



# Maltherapie — ein kreativer Prozess der Veränderung

„Durch die Farbe werden die in  
die Dunkelheit gefallenen Dinge  
wieder erlöst“ (Goethe)

Wer alkoholabhängig ist, weiss,  
dass durch die Sucht „viele Dinge“  
in die Dunkelheit fallen.

Irma Grieder



Fachstelle für Alkoholprobleme  
Bezirk Bülach



## Inhalt

Sucht ..... Seite 4

Maltherapie ..... Seite 6

Bild ..... Seite 8

Beziehung ..... Seite 13

Prozess ..... Seite 14

Schluss ..... Seite 20

# Sucht

WHO definiert Sucht als Abhängigkeit, als Zustand periodischer oder chronischer Vergiftung, der für das Individuum und (oder) für die Gemeinschaft schädlich ist.

Das Wort Sucht gehört etymologisch zu siech, bedeutet also Krankheit.

Der wichtigste Aspekt dieser Krankheit ist also die Abhängigkeit, welche durch folgende Kriterien gekennzeichnet ist:

- Zwanghafte Befriedigung eines Bedürfnisses
- Starker, übermächtiger Wunsch oder unstillbares Verlangen Medikamente, Alkohol, Drogen... zu konsumieren
- Verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich Beginn, Beendigung oder Menge einer Substanz oder Handlung
- Erzeugung erwünschte Sonderzustände
- Beseitigung unerträglicher seelischer oder körperlicher Belastungen
- Schutz / Flucht vor der realen Welt
- Süchtige suchen die Steigerung ihres Wohlbefindens und / oder ihrer Leistung
- Psychische und oft auch physische Abhängigkeit von der Wirkung der Suchtmittel
- Sucht hat immer mehrere Ursachen
- Tendenz zur Dosissteigerung
- Nachweisbare soziale, körperliche oder psychische Folgeschäden
- Jeder Mensch ist suchgefährdet

Die Fachstelle für Alkoholprobleme bietet jedes Jahr eine Malsequenz von acht Abenden à 2,5 Stunden Maltherapie an, um suchtkranken Menschen neue Erfahrungen mit Farben und Formen zu ermöglichen. Dafür wird der Gruppenraum jeweils in ein Malatelier umfunktioniert. Der Boden wird mit Plastik abgedeckt und der Farb- und Pinselwagen, sowie die fahrbaren Malwände werden installiert.



Als Maltherapeutin ist es mir ein Anliegen, Menschen auf ihrer Suche nach Veränderung zu begleiten und sie darin zu unterstützen, „Klarheit“ zu finden. Klarheit wird im Kontext der Medizin als Bewusstseinsklarheit (Luzidität) verstanden. Das Wort ist eng verbunden mit dem Grad der Wachheit. Klarheit in Religion und Spiritualität ist verbunden mit Erleuchtung. In der Philosophie wird Klarheit mit Deutlichkeit, Wahrheit und Wirklichkeit verknüpft.

In meiner maltherapeutischen Arbeit, fokussiere ich drei Aspekte der Klarheit: Die Klarheit im Bild, die sichtbare Darstellung kann konkret, abstrakt, figürlich oder organisch sein. Klarheit entsteht in der Auseinandersetzung mit einem Gegenüber. Klarheit entsteht, wenn Kontakt oder Beziehung, d.h. Verbundenheit möglich ist. Klarheit zu erlangen ist ein Weg, ein kreativer Prozess der Veränderung. Vom Trüben zur Klarheit, vom Dunklen zum Hellen, vom Nichtwissen zum Wissen.

Es gibt ein Vorher und ein Nachher.

In meiner Arbeit erlebe ich Menschen, die in unterschiedlichsten Stimmungen in die Maltherapie kommen. Es ist mein Bestreben, Menschen zu animieren, kreativ zu sein, Bilder klar zu malen, Gefühle und Erfahrungen zu klären, auf Entdeckungsreise zu gehen und immer wieder Neues zu wagen.

## Maltherapie

Ich arbeite hauptsächlich nach der Methode des Begleiteten Malens, welche Bettina Egger entwickelt hat. Wie schon der Name sagt, ist das Begleiten die wichtigste Aufgabe der Maltherapeutin. Begleiten heisst, dabei sein und mitzugehen, wo immer das Bild die Malenden hinführt. Es geht darum, das Gemalte detailliert wahrzunehmen und genau zu beobachten, zu erfassen was ist. Dieses Präsentsein erfordert höchste Achtsamkeit und Anwesenheit. Die empathische Wahrnehmung, das Sich-Einfühlen in das Sein des anderen ist eine wichtige Grundlage. Tatsachen werden festgestellt und gewürdigt, die Werke werden weder gewertet noch interpretiert, sondern phänomenologisch in der Gegenwart wahrgenommen. „Die Bilder werden nicht erklärt, sondern ge-klärt“ (Bettina Egger).

Die Zeit, in der Bilder geschaffen werden, ist eine Zeit der Stille. Die Malenden sind damit beschäftigt, Farbe aufs Papier aufzutragen. Während dieser Tätigkeit entsteht ein Bild, das dann seinerseits führt, auffordert, entgegnet, Neuerungen vorschlägt. Die Malenden sind in einem Dialog mit ihrem Bild. Es findet eine gegenseitige Interaktion statt. Ein ganz wichtiges Anliegen der Malleiterin ist zu ermöglichen, dass die Malenden in Kontakt mit ihren Bildern kommen. In einem Atelier des Begleiteten Malens wird folgendermassen gearbeitet:

- es gibt kein vorgegebenes Thema
- alle Malenden arbeiten für sich an ihrem Bild
- über das Bild wird nur mit der Malleiterin gesprochen
- Kommentare zu den Bildern der anderen dürfen keine gemacht werden

- in einer Lektion können mehrere Bilder gemalt werden. Es kann aber auch ein Bild begonnen werden, welches in der (den) nächsten Lektion(en) beendet wird.
- das fertige Bild wird von der Malleiterin abgehängt.

Im Begleiteten Malen ist der Fokus auf dem Bild, der Beziehung und dem Prozess.

Die Arbeit im Malatelier ist vergleichbar mit der Atmosphäre in einem Gebärsaal. Die Malleiterin ist wie eine Hebamme. Ihre Arbeit steht vorwiegend im Dienste der Bilder, der Malprozesse und der fürsorglichen Unterstützung und Begleitung der Malenden. Genauso wie das neugeborene Kind ist das Bild eine Ganzheit in sich selbst. Aus der Malenden entstanden und eng mit ihr verbunden. Sie hat es geboren, aber es ist nicht sie selbst.



# Bild

Die Maltherapie unterscheidet sich von anderen Therapien darin, dass der therapeutische Prozess durch ein künstlerisches Medium sichtbar wird. Im Werk werden innere Bilder, Gefühle, Erinnerungen, Erlebnisse sowie die persönliche Wahrnehmungen der Aussenwelt erkennbar und fassbar. In einem gestalterischen Prozess wird ein individuelles Werk geschaffen, zu dem sein Schöpfer/seine Schöpferin wiederum neu in Beziehung treten kann. Im Werk entsteht somit ein konkretes, handfestes Gegenüber.

Die Fragen der Maltherapeutin beziehen sich auf das unmittelbar Sichtbare im Bild, auf das Offensichtliche, auf die Oberfläche. Aus welchem Material ist z.B. das Gelb?

Ist es fest, flüssig oder gasförmig? Sieht man diese Person von vorne oder von hinten? Ist es ein Mann oder eine Frau? Wenn das Hauptmotiv gemalt ist, stellt sich

*„Malen macht mir Freude.  
Ich komme aus meinem Alltag  
heraus.“*

die Frage nach dem Kontext. Wie sieht der Hintergrund aus? Findet die Situation draussen oder drinnen statt? Wie ist das Wetter? Welche Tageszeit ist es auf dem Bild? Die klärenden Fragen sollten möglichst allgemein gestellt werden, sodass die Malenden den Inhalt selber bestimmen können. Wird dagegen nur der Hintergrund gemalt, werden Fragen nach der Aktion, der Handlung wichtig. Was ist im Vordergrund? Kannst du eine Stelle noch etwas genauer malen? Manchmal ist es nötig, mehr Platz zu schaffen, das heisst ein weiteres Blatt Papier muss angehängt werden, damit eine Figur vollständig gemalt werden kann oder mehr von der Umgebung sichtbar wird.

*„Manchmal werden  
auf den Bildern Erinnerungen  
und Erlebnisse von früher  
sichtbar; dann staune ich,  
was da alles rauskommt.“*

Oft werden dadurch erstaunliche Details und eine neue Sichtweise möglich. Bilder zeigen immer wieder neue Aspekte. Während des Malens entsteht etwas Neues oder neue Perspektiven werden möglich.

Malen ist eine sinnliche Tätigkeit. Handelnd ein Produkt zu erstellen, verändert die Verknüpfungen im Gehirn: wird ein Bild gemalt, verändern sich Gefühle.



„Wir werden nicht einfach durch programmierte Gene zu dem was wir sind, sondern durch unser Handeln“ (Gerald Hüther). Mit anderen Worten: „Das menschliche Gehirn wird so wie man es nutzt. Das Gehirn hat eine lebenslange Plastizität und Lernfähigkeit, ist veränderbar und ausbaubar.“ Und: „Neue Erfahrungen verändern die Genexpression“. Die Möglichkeiten eines veränderbaren und formbaren Gehirns erachte ich als absolut fantastisch. Im maltherapeutischen Kontext bedeutet dies, dass wir handelnd (malend!) die Strukturen unseres Hirns verändern können, dass wir (handelnd, verstehend, sehend, begreifend, klärend) einen nachhaltigen Einfluss auf unsere Befindlichkeit, unsere Stimmung, unser in-der-Welt-Sein ausüben können.





Wer malt, ist kreativ. Das Wort Kreativität kommt vom lateinischen creare und heisst zeugen, gebären, erschaffen. Albert Einstein postulierte: „Phantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.“ Kreatives Tun fördert die Spiel- und Gestaltungsfreude. Es beinhaltet eine Fülle von Erfahrungen, die motivierend wirken und eine erweiterte Selbstwahrnehmung ermöglichen.

*„Ich bin in einem Veränderungsprozess und möchte schauen, ob dies in den Bildern sichtbar wird.“*



Im Bild wird das sichtbar, was im Moment für die Malenden wichtig ist. Die Welt ist voller Bilder, die wir mit unseren Augen sehen, mit der Nase riechen, mit der Haut fühlen. Wir alle haben innere und äussere Bilder, einfache und auch komplexe Bilder. Bilder geben uns Handlungsanleitungen. Bilder können auch Visionen sein über die Gestaltbarkeit der Welt (nach Gerald Hüther).

*„Ja, ich sehe Veränderungen, habe nicht mehr einen so hohen Anspruch und bin vertrauensvoller geworden.“*



## Beziehung

Grundvoraussetzung um in Beziehung treten zu können, ist die Fähigkeit Kontakt zu erleben. Das Wort Kontakt hat seinen Ursprung im lateinischen Wort contingere und heisst berühren. Kontakt ist eine sinnhafte Berührung und löst Gefühle, Gedanken und Bilder aus. Virginia Satir fasst eindrücklich zusammen, was mir in der Beziehung zu anderen Menschen wichtig ist. „Ich glaube daran, dass das grösste Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das grösste Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Kontakt.“

*„Malen gibt mir Auftrieb, ich kann was!“*

*„Mein Selbstvertrauen ist gestiegen.“*

Es ist das Bedürfnis eines jeden Menschen, gesehen und als Individuum erkannt zu werden. Eine Person, die Wertschätzung erlebt und gelernt hat, sich selbst wertzuschätzen, besitzt alle Voraussetzungen für eine kongruente verbale und nonverbale Kommunikation.

Im Malatelier ist die Beziehung zwischen den Malenden und der Malleiterin ein Spiegel und auch ein Übungsfeld. Diese Beziehung kann helfen, persönliche Beziehungsmuster zu reflektieren und zu verändern. In der Auseinandersetzung mit sich selbst, dem Werk und der Malleiterin können sich die Malenden über ihre Bedürfnisse klarer werden. Die Malenden werden aufgefordert, Eigenverantwortung zu übernehmen.

*„In der Gruppe gibt es eine Verbundenheit, wenn alle malen ist das inspirierend.“*

Der Mensch ist ein Beziehungswesen. Er benötigt für eine gesunde Entwicklung emotionale Bezogenheit. Bindungserfahrungen sind lebenswichtig. Ein guter Selbstwert motiviert über sich selbst hinaus zu wachsen, neue Herausforderungen anzugehen, Krisen als Chance zu nutzen und neue Erkenntnisse zu gewinnen auf dem Wege zu sich selbst.

*„Das Malen hat mir gefallen. Manchmal hatte ich keine Motivation - es war gut von dir angespornt zu werden.“*

## Prozess

Als Prozess verstehe ich den Weg, wie die Malenden das Bild gestalten, wie Veränderungen sichtbar und möglich werden, wie Klarheit entsteht. Jeder Werdegang durchläuft verschiedene Phasen. In dieser Arbeit stütze ich mich auf die Veränderungsphasen wie sie in der Gestalttherapie proklamiert werden.

Beim Malen werden meistens dieselben Strategien angewendet wie bei der Lebensbewältigung. Der Maltherapieprozess dreht sich um die unmittelbare Realität des Bildes. Ein Veränderungsprozess findet in jeder Maleinheit statt.

Der Ausgangspunkt für eine gewünschte Veränderung findet sich in einem Gefühl der Unzufriedenheit, des Unwohlseins, des Leidens. Körperliche Beschwerden, Krankheiten, diverse Abhängigkeiten oder psychische Symptome, sowie das Scheitern von sozialen Beziehungen führen oft dazu, dass therapeutische Hilfe gesucht wird. Steckt jemand in einer Abhängigkeit, sei dies Alkohol, Medikamente oder Drogen, ist von Klarheit keine Rede, denn die Suchtmittel verklären den Bezug zur Wirklichkeit.



Ich beschreibe die einzelnen Phasen einer Veränderung anhand der Gestalttherapie nach Frank Staemmler und Werner Bock und der Adaption dieser Prozesseinteilungen in Bezug auf die Maltherapie von Bettina Egger.



## 1. Stagnation

Staemmler und Bock bezeichnen diese erste Phase der Veränderung als Stagnation. Die Person erlebt sich nicht als Urheber seiner Situation, sondern schiebt die Macht einer Veränderung äusseren Kräften zu. Die Person sieht sich als Opfer und ist nicht „Herr seines Schicksals“. Die Umwelt und andere Menschen werden beeinflusst, zur Verbesserung der Situation beizutragen. In der Maltherapie sind die Malenden in ihren Wünschen, Vorurteilen und Meinungen verhaftet. Sie wollen ihr eigenes Ding durchziehen. Jede Intervention der Maltherapeutin wird als Einschränkung ihrer Freiheit gewertet.

*„Oft finde ich den Beginn eines Bildes schwierig, dann lasse ich meine Vorstellungen los, es macht „Tack“ und geht. Das ist befreiend schön.“*

## 2. Polarisisation

In jedem Veränderungsprozess steckt Angst. Angst vor dem Aufsteigen einer Erregung und dem Versuch, diese unter Kontrolle zu halten. Diese Polarisisation beruht auf Misstrauen, Unentschiedenheit, einem Gefühl der inneren Zerrissenheit oder Unsicherheit. Mit etwas Neuem in Kontakt zu kommen heisst automatisch, das Alte, Bekannte, Vertraute zu verlassen. Es wird bezweifelt, ob die Veränderung eine effektive Verbesserung mit sich bringt ... deshalb, doch lieber beim Alten bleiben. Die Malenden sind unentschlossen und alle Vorschläge der Maltherapeutin werden in Frage gestellt.

## 3. Diffusion

„Ich will doch und ich kann nicht“ - dieses Wollen und Spüren und das Erleben, dass etwas dazwischen steht, entspricht der Phase der Diffusion. „Ich weiss nicht mehr...“ - diese Aussage ist eine Richtungs- und Orientierungslosigkeit und ist geprägt von einer grossen Resignation. Die Person nimmt in sich Verwirrung oder Leere wahr. Dies ist ein ungeordneter, unstrukturierter, diffuser Zustand. Als Maltherapeutin ist es nur möglich, das Befinden des Malenden zu spiegeln, präsent und mitfühlend zu sein.



#### 4. Kontraktion

Die vierte Phase wird oft als schmerzhaft oder bedrohlich erlebt. Viele fürchten sich vor der Erfahrung von Schmerzen und vom Tod. Mit dem Eintritt in die Kontraktion befreit sich der Mensch von der letzten existentiellen Fessel, nämlich seiner Kontrolle.

Die Malenden übernehmen Eigenverantwortung, werden ruhig, sind an dem Punkt, an dem keine Fragen mehr gestellt werden können. Jetzt können sie mit Hingabe malen.

#### 5. Expansion

Man muss erst zu(m) Grunde gehen, bevor man ein neues Leben beginnen kann. Das Sterben, Aufgeben, Sich hingeben ist Voraussetzung, um jetzt die Fülle, Geburt, Erweiterung, Expansion, einen neuen Horizont zu erleben. Dieses Glücksgefühl, dieser Flow ist heiter und beschwingt. Die Malenden experimentieren mit Farben und Formen ... bis das Bild klar sichtbar ist.

Dann beginnt wieder ein neuer Veränderungsprozess. Klarheit kann nicht festgehalten werden, es ist ein Prozess, der sich immer wieder wandelt. Eigentlich ein Perpetuum Mobile, welches sich immer weiter dreht. Irgendwie frustrierend, immer wieder geht es weiter und weiter... . Doch mit jeder Erfahrung verändern sich auch die Möglichkeiten.

*„Ich kann mein Bild malen.“  
„Es war lässig Ideen auf's  
Papier zu bringen.“*

Wir erschaffen Fähigkeiten, Ressourcen und erwerben Resilienz, das heisst die Fähigkeit, schwierige, spannungsgeladene und enttäuschende Lebenssituationen zu bewältigen.

Verhaltensmuster werden erkannt und können in der Maltherapie modellhaft verändert werden. Oftmals ist es ein Prozess der kleinen Schritte. Das Dranbleiben oder Durchhalten lohnt sich, denn nur so entsteht Klarheit für anstehende Veränderungen. Das Glücksgefühl, der Flow beflügelt zu innovativen Gestaltungen, ermöglicht neue Strategien des Handelns und verändert Emotionen. Die Begeisterung für das Erreichte wirkt motivierend für die weitere Auseinandersetzung mit sich selbst.

*„Ich staune über die Veränderung vom ersten zum letzten Bild!“*





## Schluss

Aus heutiger Sicht bestätigen die Forschungen der Neurobiologie den Zusammenhang zwischen dem Handeln und der Veränderung von belastenden Emotionen und traumatischen Erlebnissen. Wirksam sind bewiesenermassen Ressourcenförderung, reale Erfahrungen, unterstützende Hilfe, sowie therapeutische Klärung. Alles Leben ist dauernd einem Veränderungsprozess unterworfen. Klarheit ist nur im Moment möglich. Als Therapeutin erachte ich es als meinen Auftrag, die Ziele der Malenden immer wieder klar zu definieren und zu fokussieren. Dadurch biete ich den Malenden Orientierung in der Zielerreichung, im Sinne von LAO TSE, der sagte: „Wenn meine Ziele klar sind, erreiche ich sie ohne übertriebene Geschäftigkeit.“

Zwei weitere Zitate, diesmal von Martin Buber, fassen meine Studien und Erfahrungen zusammen: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“ Und nur in der Begegnung ist Klarheit möglich. Die Begegnung der Farbe zum Papier, die Begegnung der Malenden zum Bild, die Begegnung der Malenden zur Maltherapeutin und all das auch noch umgekehrt, denn „Beziehung beruht auf Gegenseitigkeit.“

Als Maltherapeutin begleite ich Menschen um Klarheit zu finden, Veränderungen zu erleben und Potential zu entwickeln.



## Irma Grieder

Kunsttherapeutin ED Fachrichtung Gestaltungs- und Maltherapie  
[www.malatelier-irma-grieder.ch](http://www.malatelier-irma-grieder.ch)

### Mein Werdegang:

Ausbildung zur Fachlehrerin für Textilarbeit und Werken

Diplom Mal- und Gestaltungstherapie MGT

Diplom für Kunsttherapie IHK

Lösungsorientiertes Malen LOM

Weiterbildungen nach C.G.Jung / analytischer Kunsttherapie / Traumatherapie

Lehrtätigkeit am iac Zürich

Mitglied des Fachverbandes GPK

### Berufliche Tätigkeiten:

Fachlehrerin in Liestal

Maltherapeutin an der Forel-Klinik

Eigenes Atelier für Kunsttherapie und Begleitetes Malen in Zürich

## Literatur- und Quellennachweis

- Buber Martin, Alles wirkliche Leben ist Begegnung, 1998, Verlag Neue Stadt
- Egger Bettina, Der gemalte Schrei, 1991, Zytglogge
- Grieder Irma, Diplomarbeit HFP, 2013
- Hüter Gerald, Die Macht der inneren Bilder, 2008, Vandenhoeck & Ruprecht
- Steammler Frank und Werner Bock, Ganzheitliche Veränderung in der Gestalttherapie, 1998, Peter Hammer Verlag
- Zitate: Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Maltherapie Fachstelle für Alkoholprobleme Bezirk Bülach



# Unsere Adressen

Fachstelle  
für Alkoholprobleme  
Bezirk Bülach

Bahnhofstrasse 6  
8302 Kloten  
Telefon 044 804 11 66  
Fax 044 804 11 67  
[info@fabb.ch](mailto:info@fabb.ch)  
[www.fabb.ch](http://www.fabb.ch)

Gartematt 1  
8180 Bülach  
Telefon 044 804 11 66  
Fax 044 804 11 27  
[info@fabb.ch](mailto:info@fabb.ch)  
[www.fabb.ch](http://www.fabb.ch)



Fachstelle für Alkoholprobleme  
Bezirk Bülach