



ist **DONNERSTAG** 14-20 Uhr



Vera Marija Grbic

Systemisch-kunsttherapeutische Supervisorin
Dipl. Mal- und Gestaltungstherapeutin
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Kreativtrainerin und Waldbadentrainerin

„Bunt ist meine Lieblingsfarbe“

ÜBER MICH

Meine Arbeit ist von großer Leidenschaft und aufrichtigem Interesse für die Prozesse der Menschen, die sich mir anvertrauen, gekennzeichnet. Ich bin voller Begeisterung für die kunsttherapeutisch-systemischen Methoden und deren Wirksamkeit und ein großer Fan von therapeutischen Einheiten in der freien Natur.

Was ist Mal- und Gestaltungstherapie (MGT)?

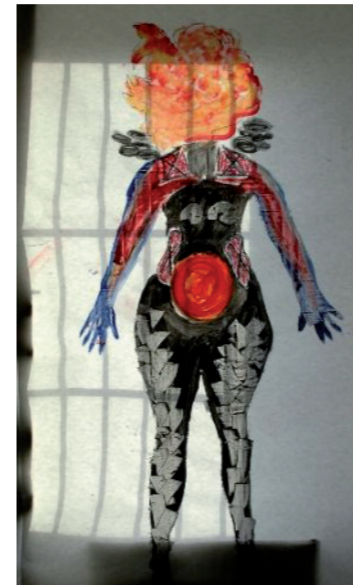
MGT ist ein psychodynamisches Therapieverfahren und nutzt das kreative Gestalten in heilender und fördernder Absicht, arbeitet ressourcen- und prozessorientiert und berücksichtigt das (Familien-)System. Das Therapiesetting wird Therapeutische Triade genannt. Sie besteht aus dem/der Klient*in, dem gestalteten Werk und mit dem/der Therapeut*in. MGT lädt zu spielerischer und kontemplativer Auseinandersetzung mit verschiedenen Materialien ein und kann auch dort wirksam sein, wo Worte an ihre Grenzen stoßen.

Als Mal- und Gestaltungstherapeutin verfüge ich über ein reichhaltiges Angebot an Materialien (z.B. Farben, Stifte, Pinsel, Tonerde, Collagematerial etc.) und ein breites methodisches Wissen (Arbeit mit Imaginationen, Rollenspiel, Traumarbeit, Schreiben, Musik...). Hiermit kann ich in den verschiedenen Therapieverlaufphasen spezielle therapeutische Interventionen setzen. Im therapeutischen Kontext sind Bilder und Symbole ein wichtiges Kommunikationsmittel. Bilder hinterlassen einen tieferen Eindruck als Worte. Sie sind der bildgewordene Ausdruck von Emotionen, Erfahrungen, Sehnsüchten und Visionen. Sie spiegeln sowohl Krisen und Belastungen als auch Ressourcen wieder und zeigen Möglichkeiten auf, wie man Symptome mindern oder auflösen kann.



Wie kann eine Sitzung ablaufen?

Nach der Entspannungsphase, z.B. einer Atemmeditation, folgt der Gestaltungsprozess, der an sich schon ein Veränderungsprozess ist (Collage, Zeichnung, Tonobjekt...). Anschließend führen wir das therapeutische Gespräch, in dem die Bildsymbole gemeinsam entschlüsselt werden. Der/die Klient*in erzählt, was er/sie gestaltet hat, welche Körper-)Empfindungen aufgetaucht sind, ich stelle (Verständnis- und Präzisions-)Fragen dazu. Dabei entsteht ein ganz persönlicher Interpretations- und Leserahm der eigenen inneren Bilder und Vorgänge.



Biographische Erfahrungen und daraus resultierende Verhaltensweisen werden symbolisch sichtbar. Bildsymbole geben aber auch Hinweise zu Veränderungsmöglichkeiten. Diese werden dann ins Alltagsleben übertragen und eingeübt. Ist die erste Sorge, nicht gut oder richtig Zeichnen/Malen zu können, einmal ausgeräumt, beginnen wir uns spielerisch mit Farben und Stiften, mit Papier, Naturmaterialien, Ton zu beschäftigen, mit den eigenen Händen etwas zu (er)schaffen. Idealerweise kommen wir dabei sogar in den **Flow**, einem Zustand höchster Konzentration und völliger Versunkenheit in eine Tätigkeit (M. Csikszentmihalyi). Wir erlauben es uns zumindest eine halbe Stunde lang oder länger ganz in Ruhe etwas nur für uns zu tun und dürfen uns vom Ergebnis überraschen lassen, ohne ein Spezielles zu erwarten.

Wir kommen dabei mit uns und unseren inneren Bildern in Kontakt, begegnen dem, was sich aus dem Unbewussten heraus zeigen will. Im geschützten Raum mit einer Therapeutin, geführt, in der Gruppe oder ganz für uns allein. Wir folgen den Gefühlen gestalterisch, ohne jeglichen Leistungsanspruch. Ganz oft stellt sich dann automatisch das Gefühl des Stolzes ein, wenn man sein eigenes Werk, seine eigene kleine Schatztruhe, betrachtet.

Indem der Patient sich sozusagen selber malt, kann er sich selbst gestalten. C.G. Jung

Als ein Beispiel beschreibe ich hier eine Körperbildübung, bei der die Körperumrisse der Klientin erst auf Packpapier übertragen und dann am Boden mit wasserlöslichen Farben, sogenannten Gouachen, gestaltet werden.

Danach wird das Werk gemeinsam im Gegenlicht betrachtet und besprochen. Ein meist überraschendes Ergebnis kommt dadurch **ans Licht**, bei dem manche Bereiche des Körpers anders erscheinen als andere. So können beispielsweise Belastungen, wie hier durch Steine auf den Schultern dargestellt, oder blaue, vielleicht kalte Hände, oder ein orangeroter, von der Klientin als hitzig bezeichneter Kopf, bzw. die starke Betonung des Bauchraumes, sichtbar gemacht werden.

Möglicherweise wurden im Gestaltungsprozess an manchen Stellen Farben nur lasierend (durchscheinend) aufgetragen, eventuell mit einem Schwamm Stellen wieder weggenommen - erst das Durchleuchten bringt die offensichtlichen Unterschiede hervor.

Durch weitere Gestaltungsprozesse nach der gemeinsamen Besprechung können diese aktuell relevanten Stellen gestärkt bzw. entlastet werden.

Ressourcen und Potentiale – z.B. durch helfende Hände eines Ritters zwischen Schultern und Steinen, Handschuhe von der Oma etc.- werden erkenn- und nutzbar.

C. G. Jung, Gründer der Analytischen Psychologie, auf dessen Theorien die Gestaltungs-therapie zum großen Teil (neben *Jolande Jacobi, Ingrid Riedel u. Gisela Schmeer*) fußt, arbeitete intensiv mit Träumen und Imaginationen und wies die Existenz des persönlichen und kollektiven Unbewussten (Ursachen, die auf unser Handeln wirken) nach.

Er definierte Kreativität als Fähigkeit, inneren Bildern Form zu verleihen. Die Analytische Psychologie sieht den Menschen als kreativ-schöpferisches, als ein sein Leben lang seelisch wachsendes und sich entwickelndes Wesen, das durch die Auseinandersetzung mit den Erfordernissen des Lebens und in Beziehung zu anderen Menschen differenzierter, vielfältiger und vollständiger wird (Stumm, 2011).

Die Systemisch-Kunsttherapeutische Supervision

arbeitet mit Themen im beruflichen Umfeld und berücksichtigt dabei das gesamte (Arbeits-)System. Systemische Supervision heißt, gemeinsam Aufträge und Ziele klären, fokussieren der Arbeit auf definierte Probleme und/oder Lösungen, Orientierung an den Ressourcen der beteiligten Person(en), Systemzusammenhänge u. Wechselwirkungen beachten und nutzen.



Methoden: Auftrags- u. Kontextklärung, Fragen

(zirkuläre, ressourcen- u. lösungsorientierte), Hypothesenbildung, Systembrett, Identifikationstechnik, Triptychon, Reframing, Organigramme, Tetralemma, Zielaufstellung, offene Collagen, Einsatz von Ritualen, Geschichten und Metaphern, Körperübungen ...

Mögliche Anlässe: Interesse an der Reflexion des eigenen beruflichen Handelns, Anliegen, persönliche oder institutionelle Ziele zu definieren und zu erreichen, Bedürfnis, Konflikte zu bewältigen und neue Perspektiven zu entwickeln, Wunsch, die Kooperation zwischen Personen oder Organisationseinheiten zu verbessern, Notwendigkeit, Teams zu etablieren und arbeitsfähig zu machen ...

Kunsttherapeutisch-systemische Supervision kann helfen: Ressourcen zugänglich zu machen, Synergien zu erzeugen, Strukturen effizient zu gestalten, Kompetenzen zu entwickeln, zielgerichtete Kommunikation zu fördern, Abläufe und Zusammenhänge transparent zu machen, vor Burnout zu schützen.

Mögliche Settings: Einzelsetting, Fall-, Teamsupervision, oder Gruppensetting ...

einkmh, das Herzens-Outdoor-Projekt,

das meine Kollegin Rita Pfeifer und ich entwickelt haben, vereint die Prinzipien der Waldpädagogik, des Waldbadens (=Atmen der Waldatmosphäre) und des Walk&Talk-Coachings mit unserer eigenen langjährigen Erfahrung mit der regenerativen Wirksamkeit der Natur und dem Know-how als Beraterinnen, Supervisorinnen und Kunsttherapeutinnen.



Sanfte Bewegung in der Natur, die ein für Klient*innen und Therapeut*innen gleichermaßen neutraler Raum ist, senkt nachweislich Blutzuckerspiegel, Puls und Blutdruck, die Durchblutung und der Stoffwechsel werden angeregt, die Immunabwehr und Nerven gestärkt, der Schlaf verbessert sich.

Der Anblick von Bäumen, Wäldern, Wiesen und deren Grün aktiviert den Parasympathikus und bringt Entspannung u. Regeneration. Die ungewohnte Stille, das gedämpfte Licht, der Gesang der Vögel, das Glitzern einer Wasserfläche, das Rauschen der Blätter oder eines Baches rufen positive Gefühle und frühe Erinnerungen hervor. Terpene, chemische Botenstoffe der Natur, wirken positiv auf unseren Organismus, Immunsystem und unsere Psyche. Der Geruch von Erde, Pilzen, Moos und Harz stärkt, beruhigt und harmonisiert.

Wir lassen uns bei unseren besonderen Waldaufenthalten von der Umgebung inspirieren, erfahren interessante Details, verweilen, nehmen mithilfe ausgewählter Übungen die Kraft der Natur mit allen Sinnen wahr und reflektieren, wie diese Erfahrungen in den Alltag integriert werden können. Nach ca. 2-3 Stunden kommen wir (tiefen-)entspannt und reich beschenkt zurück.



PREISLISTE

Eine Einheit á 75 Minuten 70,-

einkmh (ca. 2,5 Stunden)

Gruppentarif 50,-

Einzelsetting 70,-

● KONTAKT

Vera Marija Grbic
Tel.: 0676 63 65 601

veramarija.grbic@gmail.com

Mein Tag Graz, Naglergasse 38, 8010 Graz

www.veragrbcic.at