

Kreativität stellt die natürliche Lebensordnung dar. Leben ist Energie: Reine, kreative Energie.

Wenn wir uns unserer Kreativität öffnen, öffnen wir uns der Kreativität der Schöpferin in uns und in unserem Leben.

Wir selbst sind Schöpfungen. Und darum sind wir wiederum dazu bestimmt, Kreativität weiter zu geben, indem wir selber kreativ sind.

Indem wir uns dafür öffnen, unsere Kreativität zu erforschen, öffnen wir uns der Schöpfung.

Der schöpferische Weg ist eine spirituelle Reise, eine Pilgerreise zum Selbst, nach Hause.

Indem wir unseren kreativen Kanal zur Schöpfung hin öffnen, können wir viele sanfte, kraftvolle Veränderungen erwarten.

Der Weg des Künstlers, Julia Cameron

Brigitta Bommer, geb. 1961

- Eidg. Dipl. Kunsttherapeutin ED
 - Kreative Traumatherapie und PITT
 - LOM® Lösungsorientiertes Malen
 - SoulCollage® Facilitator
 - Master of advanced studies, MAS Gender & Cultural studies
 - Dipl. Supervisorin bso/EGIS
 - Initiatische Therapeutin nach Dürckheim
 - Künstlerin und Poetin
 - Zertifizierte Kursleiterin Waldbaden
- Seit 1991 tätig als Kunsttherapeutin in einer Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

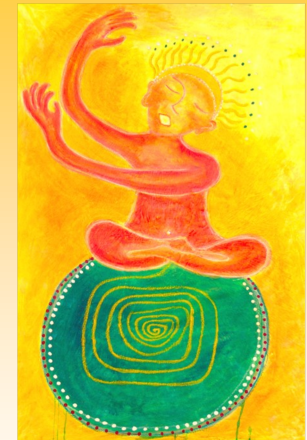
Sprachen: D/I/E

EMR/ASCA/EGK anerkannte Therapeutin:

Die Therapien können über die Zusatzversicherung nach Reglement der Krankenkasse abgerechnet werden.



BOMMER BRIGITTA
ATELIERGEMEINSCHAFT
SUBTIL
RUDOLFSTR. 19
8400 WINTERTHUR
Tel. 079 527 44 83
info@so-ham.ch



Atelier

für

kreative

Lebensgestaltung

Mal- und Gestaltungstherapie

Mal- und Gestaltungstherapie

• der Weg zur kreativen Lösung und Veränderung

In Zeiten von Lebenskrisen, von Veränderung, Neuorientierung oder innerer Einkehr ist Kreativität ein heilsamer Weg um zu sich selber zu finden.

Das Ziel des therapeutischen Malens und Gestaltens ist es, die Kreativität im Menschen, seine Wahrnehmung und sein Vertrauen in die eigene schöpferische Kraft und Persönlichkeitsentwicklung zu fördern.

~~~

Wenn man dem Schöpferischen freien Lauf lässt, bildet sich im Aussen das ab, was einem innerlich beschäftigt.

Gestaltung kann vieles zum Ausdruck bringen: Leid und Freude, Spiel und Spass, Wut und Schmerz, Geheimnisse, Ueberraschung, Liebe, Leere, Fülle, Verschmelzung, Einsamkeit, Zugehörigkeit... Ueber den gestalterischen Ausdruck kann Belastendes abgeworfen werden, Unklares in eine Klarheit gebracht und Verborgenes (wieder)entdeckt werden. In Verbindung mit dem eigenen Tun und innerer Auseinandersetzung wird ein Prozess angestrebt, der zu Erkenntnis und Veränderung führt.

Nicht nur formen die Menschen in der Therapie das Werk, auch die Begegnung mit dem Werk formt den Menschen: Was gestaltet wird ist wie ein Spiegel, man kann sich darin wiedererkennen, oder ganz neue Seiten und Perspektiven entstehen lassen und so sein Selbstbild Schritt für Schritt erweitern. Im schöpferischen Tun können persönliche Fähigkeiten und Stärken entdeckt und Blockierungen erkannt und gelöst werden.

Der schöpferische Ausdruck wirkt auf die Gestaltenden selber wie auch auf die Betrachtenden—es ist ein Gespräch ohne Worte. Anhand des sichtbaren, fühlbaren Werkes werden Verbindungen geschaffen zu dem, was war, was ist und was werden möchte. Ein spielerisch gestalteter Lebensentwurf kann entstehen.



Es braucht keinerlei künstlerische oder technische Vorkenntnisse. Jedoch die Neugierde und Offenheit, im Gestaltungs –Prozess, sich selber in der eigenen Tiefe begegnen zu wollen.

~~~

Die Aufgabe der Therapeutin ist es, den Menschen zu begleiten, seinen ur – eigenen spielerisch - fließenden Ausdruck (wieder)zu finden und zu gestalten.

Kunsttherapeutinnen sind Expertinnen im künstlerischen Handwerk und in den Möglichkeiten des Ausdruckes. Sie sind therapeutisch ausgebildet. Den Menschen, die oft keinerlei Vorkenntnisse haben, vermitteln sie den Zugang zum kreativen Ausdruck und bieten einen geschützten Raum wo das reifen darf und kann, was notwendig ist und unterstützen im Werkgespräch die Selbstwahrnehmung für den inneren und äusseren Prozess.

~~~

### Die Medien

die in dieser Therapie eingesetzt werden, sind vielfältige Mittel des künstlerisch, kreativ, schöpferischen Ausdruckes:

Alle Medien des Malens und Zeichnens  
Schreiben/ Poesie/ Geschichten/ Märchen  
Tonfeld  
Collagen/Fotografie  
Phantasie Reisen/ Imagination  
Meditation und Entspannung  
usw.

Die gestalterischen Arbeiten können auch kombiniert werden mit Musik, Bewegung, Körperarbeit und weiteren Elementen.