

# Praxis für Kunsttherapie PTM

## Informationen zur Methode und Wirkungsweise

### Kunsttherapie PTM

In der Kunsttherapie PTM steht der Ausdruck über das Malen und Gestalten im Zentrum. Dabei wird das psychische Erleben in Form von Bildern oder Objekten nach aussen gebracht und aktiv verändert, bis es als kohärent im Sinne der Salutogenese empfunden wird (Antonovsky, 1997). PTM steht für **Prozessorientiertes Therapeutisches Malen und Gestalten** (Keller, et al., 2017). Der **Prozess** des Malens und Gestaltens wirkt als Entwicklungshelfer für den Umgang mit Herausforderungen und für die Stärkung von Ressourcen.

Die Kunsttherapie PTM wurde auf Basis psychoanalytisch-systemischer Kunsttherapie entwickelt (Schmeer, 2006) und bezieht die prozessorientierte Psychologie (Mindell, et al., 1997), die Tiefenpsychologie nach C. G. Jung (Jung, 2011), die humanistische Psychologie (Rogers, 1961), die Systemtheorie und den Konstruktivismus (Watzlawick, 1981), aktuelle neurobiologische Erkenntnisse (Siegel, 2012) und östliche Weisheitslehren, z. B. den Daoismus (Stromeyer, 2015) mit ein.



### Ablauf der Sitzung

In der ersten Sitzung führe ich eine Anamnese mit Erfassung von Therapiemotivation, Ressourcen, Beschwerden, Therapiezielen und Therapiedauer durch. Danach halte ich mich an folgenden Sitzungsablauf:

- Aktuelle Befindlichkeit und Anliegen, Anknüpfung an bisherigen Prozess, Überprüfung der Therapieziele, Psychoedukation
- Erkenntnisleitende Kriterien und strukturierende Mittel, Mal- und Gestaltungsverlauf: freier Ausdruck und richtungsweisende Interventionen im Wechsel

- Perspektivenwechsel, Distanzierung vom Werk, Reflexion des Prozesses, Erkennen von Ressourcen, Bewusstwerdung
- Besprechung der nächsten Schritte, Alltagstransfer
- Dokumentation, Selbstreflexion, Inter-/Supervision

### Materialien, Haltung und Mittel

In der Kunsttherapie PTM kommen Farben, Formen, Objekte, systemische Arbeit, Träume, Symbole, Metaphern, Körperbilder und Naturmaterialien zum Einsatz. Wir betrachten die Psyche als ein selbstregulierendes System. Die regulierende Reaktion entwickelt sich im Unbewussten (Jung, 2011). Entsprechend fokussieren meine Haltung und meine Mittel darauf, einen Rahmen zu schaffen, in dem die Selbstregulation zum Tragen kommt. Das umfasst eine achtsame und würdigende Haltung, das Pendeln zwischen Problemerkennen und Ressourcenaktivierung, das Zutrauen von Selbstwirksamkeit, die Transparenz bezüglich der Interventionen und die Psychoedukation.

### Wie wirkt die Kunsttherapie?

1. **Sicherheit und Stabilität:** Die therapeutische Beziehung und das Atelier bieten einen Rahmen emotionaler Sicherheit. Beispielsweise Imaginationen, Arbeit mit Ton und strukturierte Vorlagen fördern die Stabilität. Allein durch die Tatsache, dass die Klientin<sup>1</sup> nicht ihr Werk ist, befindet sie sich in einer sicheren Beobachtungsposition und kann den **Abstand** regulieren. Diese Faktoren können zur Beruhigung des Nervensystems führen (Porges, 1995).
2. **Schöpfungskraft des Unbewussten:** Lebt der Mensch körperlich, seelisch und geistig aus einer schöpferischen Haltung, ist er an seine Ressourcen angeschlossen. Im Wechselspiel des Bewussten mit dem Unbewussten ereignet sich der kunsttherapeutische Prozess. Neurobiologisch entspricht dies einer Verknüpfung von Bottom-Up- und Top-Down-Regulation (Siegel, 2012). Zwischen den Polen des alten und des neuen Erlebens entsteht das Dritte, die Entwicklung (Kast, 2019).
3. **Zweigleisige Aufmerksamkeit:** In der Kunsttherapie richten wir die Aufmerksamkeit einerseits auf

die Erlebnisse der Klientin, die sich im Bild zeigen. Andererseits richten wir die Aufmerksamkeit auf das Handeln der Klientin in der Gegenwart. Hierbei geht es um die Verbindung zur Umgebung im Hier und Jetzt über die Sinne. Die Seite der Klientin, die malt, gestaltet, sinnlich erfährt, und kommuniziert, ist aktiv. Sie erlebt **Selbstwirksamkeit**. Erinnerungen können in ein kohärenteres Ich-Gefühl integriert werden (Siegel, 2012).

4. **Reflexion:** Während des Malens oder Gestaltens können kurze Reflexionen zu einer „Entschmelzung“ vom Erleben führen und den Prozess in eine andere Richtung leiten. Das aktiviert den präfrontalen Kortex und damit bewusste Steuerungsmöglichkeiten (Siegel, 2012). Der Hauptteil der kunsttherapeutischen Reflexion findet im Anschluss an den Mal- oder Gestaltungsprozess statt. Dabei findet ein Perspektivenwechsel statt. Wir ordnen Bildelemente den inneren Seiten zu, benennen ihre Eigenschaften und betonen ihre Stärken und Ressourcen. Häufig zeigen sich neue Wege zum Umgang mit Schwierigkeiten.
5. **Alltagstransfer:** Die Klientin plant im letzten Teil der Sitzung verschiedene Möglichkeiten, das Erfahrene im Alltag anzuwenden. Zur Erinnerung an die neuen Erlebnismöglichkeiten können in der Kunsttherapie taktile Anker gestaltet oder gewählt werden. Taktile Anker und Körpergesten wirken bahrend und fördern neue Erlebensmuster (Schmidt, 2022).

## Monika Gloor

„Das Malen und Gestalten lässt uns selbstwirksam sein. Gerne begleite ich Menschen auf ihrem Farbenweg.“

Monika Gloor, Dr. phil.,  
Kunsttherapeutin PTM  
& Biophysikerin, geboren 1981 in Brugg (AG)



### Tätigkeiten

Kunsttherapeutin PTM in eigener Praxis  
Mitarbeiterin Kunsttherapie, magenta Akademie  
Kursleiterin Malen & Gestalten im eigenen Atelier  
Familienfrau und Mutter von 2 Kindern  
Leitung einer Malgruppe für beeinträchtigte Menschen (2019-2023), Apollonia Stiftung, Dornach



Biophysikerin (2007-2017), MR-Forschung, Radiologie  
Universitätsspital Basel

### Abgeschlossene Ausbildungen

Kunsttherapie PTM, magenta Akademie, Reiden  
Branchenzertifikat Oda ARTECURA, Fachrichtung Gestaltungs- und Maltherapie  
Promotion Biophysik, Universität Basel

### Krankenkassenanerkennungen, Mitgliedschaft

EMR, EGK, Visana, Berufsverband MITKUNST

<sup>1</sup> Zugunsten der Lesbarkeit werden personenbezogene Bezeichnungen in der weiblichen Form geschrieben. Andere Geschlechtsidentitäten sind immer auch mitgemeint.

## Literaturverzeichnis

**Antonovsky, Aaron. 1997.** *Salutogenese*. Tübingen : Dgvt-Verlag, 1997.

**Jung, Carl Gustav. 2011.** *Die Dynamik des Unbewussten: Gesammelte Werke 8*. 6. Auflage. Ostfildern : Patmos Verlag, 2011.

**Kast, Verena. 2019.** *Die Tiefenpsychologie nach C.G. Jung*. 5. Auflage. Ostfildern : Patmos Verlag, 2019.

**Keller, Denise, Zurfluh, Hans Rudolf und Widmer, Romy. 2017.** *Prozessorientiertes Therapeutisches Malen und Gestalten®*. Norderstedt : Books on Demand, 2017.

**Levine, Peter. 1998.** *Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers*. 2. Auflage. Essen : Synthesis Verlag, 1998.

**Mindell, Arnold und Mindell, Amy. 1997.** *Das Pferd rückwärts reiten*. 1. Auflage. Petersberg : Verlag Via Nova, 1997.

**Porges, Stephen W. 1995.** Orienting in a defensive world: mammalian modifications of our evolutionary heritage. A Polyvagal Theory. *Psychophysiology*. 1995, S. 301-318.

**Rogers, Carl R. 1961.** *On becoming a person*. New York : Houghton Mifflin, 1961.

**Schmeer, Gisela. 2006.** *Krisen auf dem Lebensweg - Psychoanalytisch-systemische Kunsttherapie*. Stuttgart : Klett Cotta, 2006.

**Schmidt, Gunther. 2022.** *Vom "Trauma" zum befreiten Leben - Prinzipien und Ebenen von Interventionen hypnosystemischer Traumatherapie*. Müllheim-Baden : Auditorium Netzwerk, Verlag für Audio-Visuelle Medien, 2022.

**Siegel, Daniel J. 2012.** *Mindsight - Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation*. 6. Auflage. München : Goldmann Verlag, 2012.

**Stromeyer, Harold Beat. 2015.** *Zi Lǎo: Dào Dé Jīng*. Meiringen : Stromeyer, 2015.

**Watzlawick, Paul. 1981.** *Die erfundene Wirklichkeit. Beiträge zum Konstruktivismus*. München : Piper Verlag, 1981.

Vielen Dank für Ihr Interesse. Weitere Informationen gibt es auf der Website.



Monika Gloor, Gebäude 899, Weidenstrasse 50, 4143 Dornach  
Telefon 076 445 72 20, info@farbenweg.ch, <https://farbenweg.ch>