

# Die Maltherapie

## Die Methode: Begleitetes Malen

### Was ist Begleitetes Malen?

Begleitetes Malen ist ein kreativer und zugleich heilsamer Prozess, der Kindern, Jugendlichen und auch Erwachsenen ermöglicht, sich in einem geschützten, wertfreien Raum auszudrücken und weiterzuentwickeln. Ohne Leistungsdruck und fernab von Bewertungen entsteht ein Ort, an dem innere Bilder sichtbar und innere Potenziale spürbar werden dürfen. Diese Methode lädt dazu ein, einfach zu malen – ohne Vorgaben, ohne Ziel. Es geht nicht um „schön“ oder „richtig“, sondern darum, dem eigenen Inneren Ausdruck zu verleihen und sich selbst dabei achtsam zu begegnen.

### Herkunft und Entwicklung

Das Begleitete Malen hat seine Wurzeln im Ausdrucks malen nach Arno Stern. Die Schweizer Kunsttherapeutin Bettina Egger entwickelte daraus eine eigenständige Methode, die besonders auf persönliche Entwicklung und emotionale Prozesse eingeht.

Am Institut für humanistische Kunsttherapie vertiefte ich diese Arbeit bei Alfred Niedecken, der das Begleitete Malen weiterentwickelte und seine therapeutische Tiefe noch stärker herausarbeitete.

### Wirkung und Ziel

Beim begleiteten Malen geht es nicht darum, Kunst zu schaffen – sondern darum, innere Bilder wahrzunehmen, Blockaden zu lösen, Selbstvertrauen zu stärken und mit sich selbst in einen neuen Kontakt zu treten. Das Malen wird von einer einfühlsamen Begleitung unterstützt, die Impulse setzt, aber nicht lenkt.

So entsteht ein Raum, in dem Wachstum möglich ist – still, intuitiv und kraftvoll.



## Bilder, die heilen – Maltherapie als Zugang zur inneren Welt

Die **Maltherapie** öffnet einen besonderen Raum: einen Raum jenseits von Sprache, in dem innere Bilder Gestalt annehmen dürfen – intuitiv, frei und wertfrei. In dieser schöpferischen Begegnung mit dem eigenen Inneren liegt eine heilsame Kraft. Denn was gemalt wird, ist nicht beliebig: Es ist Ausdruck unbewusster Prozesse, emotionaler Themen und oft auch verborgener Ressourcen. In Verbindung mit dem tiefenpsychologischen Ansatz von **C. G. Jung**, insbesondere seiner Arbeit mit **aktiver Imagination**, wird deutlich: Das Malen ermöglicht einen Dialog mit dem Unbewussten. Innere Bilder wirken wie Symbole – sie sprechen aus einer Tiefe, die oft jenseits des Rationalen liegt. Indem sie sichtbar werden, können sie verstanden, bearbeitet und integriert werden.

**Und auch Sie als Eltern begleite ich auf diesem Weg:** mit einem systemischen Blick auf Ihre Familie, mit Raum für Ihre eigenen Fragen, Zweifel und Entwicklungsschritte.

In der Reflexion helfe ich Ihnen, neue Perspektiven zu entdecken und Vertrauen in Ihre eigenen Lösungen zu finden.

### Was dieser Prozess bewirken kann

- **Mehr Klarheit** über die eigenen Bedürfnisse und inneren Spannungen
- **Stärkung des Selbstvertrauens**, die eigenen Gefühle ernst zu nehmen
- **Impulse für Veränderung**, die nicht von außen kommen – sondern aus Ihnen selbst
- **Tiefe emotionale Entlastung**, weil das, was innerlich drückt, endlich einen Ausdruck findet

Das Malen ist kein „Kunstunterricht“, sondern ein **achtsamer Weg der Selbsterkenntnis und Selbstfürsorge**. Es ist eine Einladung an Sie und Ihr Kind, sich selbst neu zu begegnen – über Farben, Formen und das stille Wissen der Seele.