



## Selbst – bewusst – Sein durch die Kunsttherapie in der Lebenshilfe Kärnten

Seit einem Jahr bietet die Lebenshilfe Kärnten Menschen, die in den Werkstätten begleitet werden, eine Kunsttherapie an.

Die Kunsttherapeutin Christina Hofer unterstützt die Klientinnen und Klienten dabei, einen Zugang für ihre inneren Bilder zu finden, ihr Inneres auszudrücken und auf Entdeckungsreise im eigenen ICH zu gehen.

Über das vergangene Jahr resümiert Frau Hofer, dass sie sich angekommen und aufgenommen fühlt. Auch die entstandene Regelmäßigkeit hilft Vertrauen und Beziehungen aufzubauen: „Es ist für mich eine spannende und schöne Arbeit! Denn kein Tag gleicht dem anderen. Auch ich lerne von den Klientinnen und Klienten und werde von ihnen immer wieder überrascht!“ Es sind die Entwicklungen und die Lebensweisheiten, die sie jedes Mal überraschen und ihr Kraft geben. „Es sind die wertvollen Dinge, die Klienten in sich tragen! Und ich darf diese mit ihnen entdecken. Das ist ein Geschenk für mich“, führt die Feistritzerin weiter aus.

### Doch wie kann man sich die Kunsttherapie vorstellen?

Frau Hofer stellt zahlreiche Farben und Hilfs-

mittel auf einen Tisch, von denen sich die Klientinnen und Klienten nach Lust und Laune bedienen. Es gibt keine Vorgaben. „Dies ist ein wichtiger Schritt. Denn es vermittelt, dass das, was ich zeichnen möchte, in Ordnung ist und angenommen wird. Ich begleite nur und nehme alles an“, erklärt die Kunsttherapeutin. So stärkt die Kunsttherapie die Autonomie und das Selbstbewusstsein. „Es stärkt das Gefühl so sein zu dürfen, wie man ist!“, führt Christina Hofer weiter aus.

Entwicklungen zeigen sich in Form eines „bewussteren Malens“ – von einem unbewussten Malen hin zum bewussten Gestalten. Farben werden gezielt ausgewählt, auch nach speziellen Werkzeugen wird bewusst gegriffen. Die Klientinnen und Klienten werden sich mit der Zeit selbst mehr bewusst und was sie ausdrücken wollen. „Dieses selbstbewusste Handeln und Auswählen, diese Entscheidungsfreude und zu wissen, das will ich – das überträgt sich auch in den Alltag. Es sind kleine Schritte, die lange benötigen, aber sie wirken“, fügt Christina Hofer hinzu.



Symbolefotos

