

Uschi Rawert

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Roggenkamp 6 · 33415 Verl

Telefon: 05246 - 9678737

Mobil: 0160 96235635

E-mail: info@uschi-rawert.de

Net: www.uschi-rawert.de



Was ist Kunsttherapie?

Die **Kunsttherapie** bzw. die **kreative Therapie**, bis 1985 noch weitgehend unbekannt, ist heute ein fester Bestandteil der psychosozialen Arbeit.

Sie ist eine gesprächsergänzende Therapieform, die sich künstlerischer Medien bedient, um den Menschen ganzheitlich zu fördern.

Durch Malerei, Tanz, Musik, Rollenspiele, etc. kann sich auch tief Unterbewusstes äußern. Innere Erlebnisse, Phantasien, Zustände bekommen durch den kreativen Prozess eine äußere Form und werden somit für den Schaffenden begreifbar, anschaulich und vergleichbar: So kann dieser sich aus einem anderen Blickwinkel erleben und daraus neue Realitätsbezüge entwickeln. Eigene Lebens- zusammenhänge werden seelisch erfassbar.

Selbstheilungskräfte werden aktiviert, die zu einem besseren Identitätsgefühl, mehr Selbstwert, mehr Autonomie und letztlich mehr Lebensfreude führen.

Künstlerische Kenntnisse sind *nicht* erforderlich.

© Uschi Rawert 2016