Information

Kunsttherapien

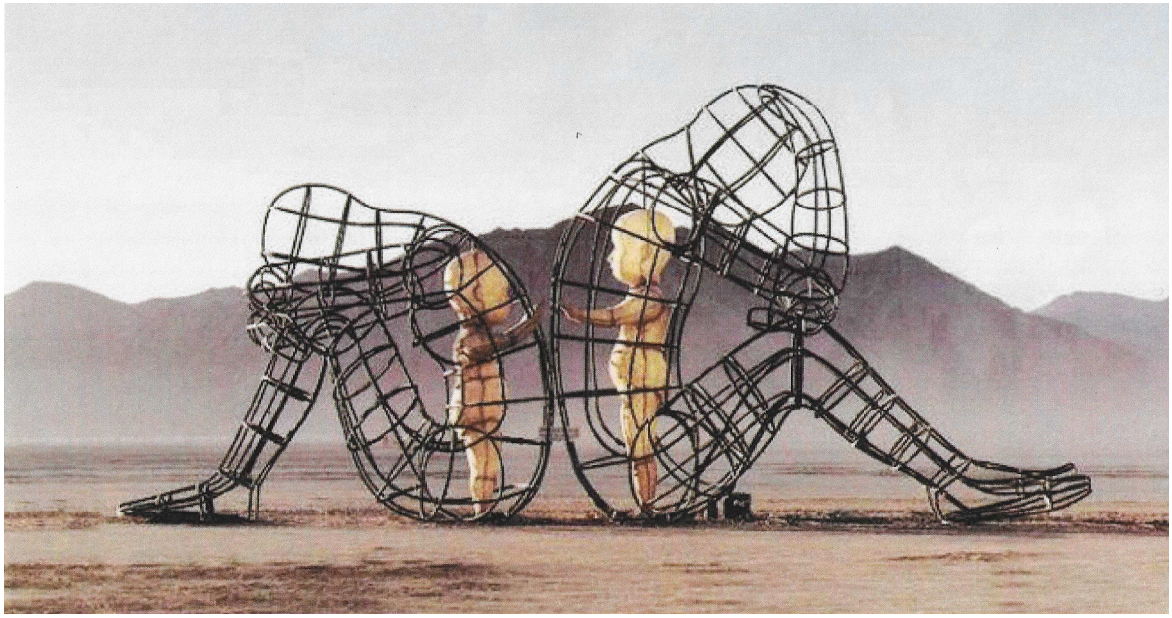
Schauspiel-Therapie

Gruppentherapie

Wenn ich bewusst in eine andere Rolle schlüpfe, begegne ich vor allem mir selbst. Wie durch ein Vergrößerungsglas betrachtet erscheinen sowohl schlummernde Fähigkeiten und ungeachtete Seiten der eigenen Persönlichkeit, als auch Verhaltensmuster und Blockaden.
In einem geschützten Rahmen lernt man durch spielerische Partnerübungen sich diesbezüglich in der Improvisation deutlicher wahrzunehmen und zu entdecken.

Was lebt hinter meiner Maske ?

Im Laufe der Zeit entsteht die Möglichkeit, neue Verhaltensweisen auszuprobieren und zu üben. Angesprochen wird hierbei auch der eigene Wille. Denn oft sind schädliche Muster wohl bekannt – sie zu ändern und anders zu handeln ist jedoch weitaus schwerer.
Diesbezüglich gibt die Rolle dem Unterbewussten leichter die Erlaubnis gewohnte Pfade zu verlassen und in eine korrigierende Erfahrung zu kommen. Innere Anteile, die das eigene Handeln bewerten und zum Beispiel abwerten („Das ist nicht gut wie du das machst !“), können besser wahrgenommen und dadurch leichter integrierbar werden. Das sogenannte *Innere Kind* bekommt wieder Spielraum und neue Luft zum atmen.



Das Kind in dir wird dich so lange Leiden machen, bis Du es erhörst !

Gefördert werden in dieser Gruppentherapie außerdem eine achtsame Haltung und stimmige Selbstwahrnehmung, Präsenz, Phantasie, Spontanität und Mut zum freieren Handeln - sowie die Freude am entdeckenden Spiel !

Die Kunsttherapie stellt sich vor:

Matthias Lander arbeitet als Bothmer®-Gymnast und Schauspiel-Therapeut seit 2006 im Krankenhaus Lahnhöhe
Die Weisheit des Körpers und des Umraumes kann dem einseitigen Verstandeswissen hilfreich zur Seite stehen und neue Türen öffnen. Dadurch werden lebensfördernde Prozesse impulsiert, sodass ich dazu kommen kann der Zukunft neue Gesten anzubieten.