



# Die Kraft der Kreativität: Wie Mal- und Gestaltungstherapie Resilienz stärkt

In einer immer hektischeren Welt, in der Stress und Belastungen zum Alltag gehören, wird der Ruf nach mehr Resilienz lauter. Doch was bedeutet es eigentlich, resilient zu sein?

**R**esilienz beschreibt die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen zu bewältigen, ohne daran zu zerbrechen und lässt sich in vier Grundhaltungen und drei Praktiken unterteilen: Akzeptanz, Bindung, Lösungsorientierung, gesunder Optimismus, Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion und Selbstwirksamkeit. Eine Methode zur Stärkung oder zum Aufbau von Resilienz, die zunehmend an Bedeutung gewinnt, ist die Mal- und Gestaltungstherapie. Diese kreative Form der Therapie bietet Menschen die Möglichkeit, innere Ressourcen zu aktivieren und emotionale Blockaden zu überwinden – durch den Einsatz von Farben und diversen Materialien wie Ton, Gips, Stoffe und viele weitere.

## Die heilende Kraft der Kunst

«Die Mal- und Gestaltungstherapie bietet einen geschützten Raum, um Gefühle und Erfahrungen auf nonverbale Weise auszudrücken. Für viele Menschen ist es

einfacher, durch Farben und Symbole zu sprechen als durch Worte», erklärt Pia Stephenson, dipl. Kunsttherapeutin an der Tagesklinik der Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) in Glarus. Besonders in belastenden Zeiten, in denen Sprache oft nicht ausreicht, kann der kreative Prozess helfen, inneres Chaos zu ordnen, negative Erfahrungen zu verarbeiten oder auch unbewusste Gefühle und Gedanken sichtbar zu machen.

Resilienz bedeutet nicht, unverwundbar zu sein, sondern nach Rückschlägen wieder aufzustehen. In der Mal- und Gestaltungstherapie geht es darum, genau diese Fähigkeit zu trainieren. «Ein weisses Blatt Papier ist eine der grössten Herausforderungen», so Stephenson. «In der Therapie lernen die Patientinnen und Patienten, mit diesem Gefühl der Leere umzugehen, achtsam zu sein und auch in sich zu gehen, um die körperlichen Reaktionen wahrzu-

nehmen.» Die Therapie ist mehr als eine künstlerische Beschäftigung – sie dient dazu, den inneren Dialog zu entdecken und durch kreativen Ausdruck psychische Stärke aufzubauen. Therapeutische Begleitung ermöglicht es, Zugang zu verborgenen Gefühlen zu bekommen und gleichzeitig die Fähigkeit zu stärken, Herausforderungen positiv zu begegnen. Der erste Schritt zur Resilienz besteht darin, erstmals das Erleben von unangenehmen Gefühlen und Empfindungen zuzulassen, wie auch innerlich von einer belastenden Situation zu distanzieren und einen Schritt zurückzugehen – sei es ein weisses Blatt Papier oder eine konkrete Lebenskrise –, achtsam zu sein und die Situation aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

## Wissenschaftliche Bestätigung der Wirkung

Die Wirkung der Mal- und Gestaltungstherapie auf die psychische Gesundheit

und Resilienz wird auch wissenschaftlich bestätigt. Studien zeigen, dass der kreative Prozess Stress reduziert und das emotionale Wohlbefinden steigert. Mehr noch: Er stärkt die Resilienz, indem er Menschen befähigt, neue Wege im Umgang mit Herausforderungen zu finden. Durch das spielerische Auseinandersetzen mit schwierigen Emotionen und schwierigen Situationen entsteht Raum, um sie zu verarbeiten und neue Kraft zu schöpfen.

## Ein Werkzeug für alle Lebenslagen

Mal- und Gestaltungstherapie bietet Menschen jeden Alters die Möglichkeit, auf kreative Weise ihre Resilienz zu stärken. Oft führt der künstlerische Ausdruck zu tieferen Einsichten, die vorher verborgen waren. Mit jedem Bild oder jeder Skulptur wächst die Fähigkeit, das Leben in all seinen Facetten anzunehmen und aktiv zu gestalten. Stephenson fasst zusammen: «Es geht nicht darum, das

schönste Gemälde oder die interessanteste Skulptur zu erschaffen – das ist nebensächlich. Es geht darum, die Herausforderung anzunehmen, aus der eigenen Komfortzone auszubrechen, sich offenem Feedback zu stellen und in sich hineinzuhorchen.»

Wer also einen sanften, aber wirkungsvollen Weg sucht, sich selbst besser kennenzulernen und gestärkt durch stürmische Zeiten zu gehen, findet in der Mal- und Gestaltungstherapie eine kraftvolle Verbündete. Manchmal kann Malen den Blick auf das Leben verändern.

■ **Psychiatrische Dienste Graubünden**  
**Allgemeinpsychiatrische**  
**Tagesklinik Glarus**  
**c/o Kantonsspital Glarus**  
**Burgstrasse 99**  
**8750 Glarus**  
**pdgr.ch/monatsthema**