# Inhalt

**Kapitel I Grundlagen und Hinführungen ..... 1**
Einführung allgemein ..... 1
Gendergerechtigkeit ..... 1
Hinführung zum Thema des Buches ..... 2
Das Autorenteam stellt sich vor ..... 3
Ulrike Breuer ..... 3
Ursula Riner ..... 4
Persönliche Erfahrungen der Autorinnen ..... 5
Ulrike Breuer ..... 5
Ursula Riner ..... 6
Bearbeitung eines Traums mit LOM® ..... 6
Übergänge als Lebensthema ..... 11
**Kapitel II Alter(n) im Fokus ..... 13**
Das Alter – eine Annäherung ..... 13
Fragen des Alters ..... 13
Umfrage: Gedanken zum Alter und Älterwerden ..... 15
Herr B., 39 Jahre ..... 16
Frau L., 41 Jahre ..... 17
Frau S., 54 Jahre ..... 17
Frau St., 54 Jahre ..... 19
Frau T., 54 Jahre ..... 20
Frau M., 59 Jahre ..... 22
Frau B., 60 Jahre ..... 23
Frau R., 66 Jahre ..... 24
Herr V., 67 Jahre ..... 25
Herr K., 67 Jahre ..... 26
Herr M. U., 72 Jahre ..... 27
Frau Anna W., 77 Jahre ..... 28
Frau V. D., 79 Jahre ..... 28
Herr A. M., 81 Jahre ..... 29

Frau T. H., 89 Jahre ..... 30
Frau Renate F., 89 Jahre ..... 31
Frau E. L., 99, bald 100 ..... 33
Auswertung und Reflexion der Rückmeldungen ..... 34
Zentrale Themen: ..... 34
Subjektive Wahrnehmung des Alters ..... 34
Viele der Befragten betonen, dass das ..... 34
Körperliche Veränderungen ..... 34
Emotionale Auseinandersetzung ..... 34
Dankbarkeit und Reflexion ..... 35
Gesellschaftliche und individuelle Verantwortung ..... 35
Schlussfolgerung: ..... 35
**Kapitel III Gesundheit, Ressourcen und Therapiekonzepte ..... 36**
Gesundheitsförderung im Alter ..... 36
Empowerment – Recovery – Salutogenese – Grundlagen ..... 37
Empowerment ..... 37
Salutogenese ..... 38
Recovery ..... 39
Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Konzepten ..... 41
Kunsttherapie: Ein Überblick ..... 42
Bewegungs- und Tanztherapie ..... 43
Drama- und Sprachtherapie ..... 43
Intermediale Therapie ..... 43
Musiktherapie ..... 43
Gestaltungs- und Maltherapie ..... 44
Integrative Mal- und Gestaltungstherapie ..... 44
Lösungsorientierte Maltherapie LOM® ..... 45
Entwicklung: ..... 45
Wie wirkt LOM®? ..... 45
Für wen ist LOM® geeignet? ..... 45
Fallbeispiel: ..... 46

Was ist mit LOM® möglich? ..... 46
Begleitetes Malen / Personenorientiertes Malen ..... 50
Der erste Impuls ..... 51
Qualitäten ..... 51
Fallbeispiel Herr F. ..... 52
Urformen als therapeutischer Zugang ..... 54
Wirkfaktoren der Kunsttherapie ..... 57
Kunst macht gesund ..... 58
Forschung zu künstlerischen Therapien: ..... 58
Empowerment, Recovery u. Salutogenese in der Kunsttherapie ..... 59
Empowerment ..... 59
Recovery ..... 60
Salutogenese ..... 63
**Kapitel IV – Erfahrungen aus der Praxis ..... 65**
Fallgeschichten: Klienten berichten über ihre Erfahrungen ..... 65
Bericht von Johanna F., Alter 65 (Klientin) ..... 65
Bericht von Frau S. B. (Klientin) Alter 60 ..... 69
Bericht von Frau R. R. (Klientin) Alter 66 ..... 69
Die spirituelle Dimension des Alterns ..... 70
Demenz – kunsttherapeutische Zugänge ..... 71
Ziele der kunsttherapeutischen Arbeit ..... 72
Offen und unvoreingenommen sein ..... 74
Volle Aufmerksamkeit schenken ..... 74
Auf Stärken schauen, nicht auf Defizite ..... 74
Den Prozess wichtiger nehmen als das Ergebnis ..... 74
Authentizität wertschätzen statt «schöne Ergebnisse» anstreben ..... 75
Ungewissheit aushalten ..... 75
Schlussfolgerung: ..... 75
Das Besondere an der kunsttherapeutischen Arbeit ..... 76
Ein Beispiel: ..... 76
Wie kommt nun aber ein Mensch mit Demenz ins Gestalten? ..... 77

Schlussfolgerung: ..... 78
Den Prozess begleiten ..... 78
Schlussfolgerung: ..... 79
Fallgeschichte: Eine Frau mit Demenz - Frau B. H., Alter 83 ..... 79
**Kapitel V Lebenslinien, Generationen und Endlichkeit ..... 85**
Das Altern im Generationengefüge: Ein kunsttherapeutischer Blick ..... 85
Zwischen Weitergabe und Loslassen: Der Blick auf das Sterben ..... 88
**Kapitel VI Anregungen, Fragen, Gedanken und Gestaltungsmöglichkeiten ..... 91**
Blindporträt ..... 92
Collagen ..... 94
Ein Elfchen schreiben ..... 96
Thema: Natur ..... 97
Erlebte Glücks- und Zufriedenheitsmomente in Bildern festhalten ..... 98
Geschichten erfinden – Geschichten schreiben ..... 100
Imaginationsreise – Mein innerer Garten ..... 110
Kritzelbilder ..... 114
Lebenspanorama ..... 117
Leporellos ..... 120
Märchen ..... 124
Mein Lebensbaum der Stärken ..... 127
Meine Werte ..... 131
Warum ist es wichtig, seine Werte zu kennen? ..... 133
Ressourcen sichtbar machen mit der Ressourcenbox ..... 135
Triptychon – Drei Bilder erzählen eine Geschichte ..... 138
Über 7 Brücken musst du gehen ..... 143
Unsere Glaubenssätze ..... 149
Wortspiel ..... 154
Zukunftswünsche – Bucket-List / Löffelliste ..... 158
Zustandskette ..... 161
Überleitung zu unseren Schlussgedanken ..... 164

**Kapitel VII Schlussgedanken ..... 165**
Wie gelingt ein gutes Leben? ..... 165
Alter als Möglichkeit – neue Wege gehen ..... 167
Würde – sichtbar bleiben bis ins hohe Alter ..... 167
Kunsttherapie – allein und / oder in Gemeinschaft ..... 168
Ausblick: Alter neu verstehen ..... 168
Danksagung ..... 171
Urheberrecht und Nutzungshinweis ..... 172
Haftungsausschluss ..... 172
Hinweis zu den kreativen Übungen ..... 172
Therapeut*innenliste ..... 173
Fremdwörterverzeichnis ..... 174
Bilderverzeichnis ..... 178
Literaturverzeichnis ..... 180