



Ich hinterlasse Spuren und habe grosse Freude daran. Daran und an vielem mehr erfreue ich mich sehr! Sehr viel Platz habe ich genutzt. Genutzt? Warum ist es so wichtig, was es genutzt hat? Hat mir gut getan und Freude bereitet. Bereitet es Freude? Ja sehr! Was wollen mir die Hände sagen? Sagen, sich trauen, Grenzen setzen, JA und NEIN sagen. Sagen, wagen - experimentieren - so lerne ich mich kennen. Kennen lernen, Vertrauen haben, Lebensfreude empfinden. Empfinden, spüren, im Moment verweilen, das ist Leben! Leben ist interessant, anstrengend, schön, genussreich, zwischendurch mühselig - glücklich sein!

10 Jahre Atelier für Kunsttherapie

Bericht einer Klientin

Nimm einen Stift und schreib Dir folgende Adresse auf: „Ulrike Breuer, Gestaltungs- und Maltherapeutin, Schützenmattstrasse 1, 4051 Basel.“

Mit diesen Worten hat mich eine gute Freundin auf meinen neuen Weg gebracht. Sie konnte mein Unglück nicht länger mitansehen.

Sofort kamen mir Bedenken: ich und malen? kann ich nicht! gestalten? liegt mir nicht! Aber meine Freundin liess nicht locker, solange, bis ich einen Termin dort vereinbart hatte. Trotz meiner anfänglichen Vorbehalte fühlte ich mich in Frau Breuers Atelier bald sehr wohl, wozu gewiss ihr freundlicher Empfang entscheidend beitrug. Offen schilderte ich meine Situation: Scheidung, Erschöpfungsdepression, chronische Schmerzen, Arbeitslosigkeit. All dies versetzte mich in einen Zustand, den ich nicht mehr länger aushalten wollte.

In der ersten Sitzung hatte ich ein Papier an der Wand aufzukleben und sollte jetzt malen. Spontan griff ich zur gelben Farbe und bedeckte damit das Blatt. Das gab mir ein angenehmes Gefühl. Für mich unerklärlich übermalte ich das Ganze anschliessend mit einem weiteren Gelbton. Daraus ergab sich ein un-

definierbarer Schleier und mich erfasste eine unendliche Traurigkeit. Verzweifelt versuchte ich, den wohligen ersten Eindruck wieder herzustellen. Vergeblich!

Im Gespräch mit Frau Breuer erkannte ich, dass ich bisher problematische Situationen gerne umgangen hatte und mich zurückzuziehen pflegte. Mut und Selbstbewusstsein fehlten mir; es gelang mir nicht zu sagen, was mich bedrückt und was ich möchte. Angst hatte ich vor dem Gegenüber, Angst vor Konsequenzen.

In den weiteren Therapiestunden weinte ich oft, weil ich meinen tiefsten Gefühlen so nahe kam wie noch nie zuvor. Die Therapeutin begleitete mich immer wieder in ganz heiklen Momenten und stand mir zur Seite, wenn ich all den Schmerz und die Trauer, welche ich in den vergangenen Jahren nie zugelassen habe, über das Malen ausdrücken konnte. Nicht mein Kopf sagte mir, wie ich ein Bild gestalten soll. Das Gefühl hat mich geleitet und mir durch das entstandene Bild aufgezeigt, wo ich stehe, und gleichzeitig oft auch die Möglichkeit gegeben, mich zu befreien und loszulassen von altem Verhalten.

So bin ich immer wieder entspannt und neugierig mit steigendem Vertrauen

zur nächsten Therapiestunde gegangen. Weitere Techniken der Arbeit mit Ton oder Sand gaben mir neue Anstösse und ich fand Antworten auf viele Fragen, die ich in Worten kaum hätte ausdrücken können. Gelöst und mit gutem Gefühl ging ich jeweils aus dem Atelier nach Hause.

Im oben gezeigten Bild bringe ich genau dieses Gefühl zum Ausdruck: Ich nutze den Platz, nehme helle Farben, meine Hände sind aussagekräftig und sogar die Farbe Rot, die ich sonst nicht so mag, findet darin ihren Ort. Ich bin glücklich und stolz darüber, dieses Bild so gemalt zu haben! Es zeigt mich so, wie ich bin und wie ich mich fühle.

Nach neun Monaten Maltherapie (zu Beginn ging ich wöchentlich, danach 14-tägig und seit einem Monat alle 3 Wochen) bin ich auf einem gutem Weg. Ich werde immer wieder geprüft und kann in den heiklen Momenten auf meine neuen Erfahrungen zurückgreifen, die Situation annehmen und jedes Mal etwas besser damit umgehen.

Ulrike Breuer danke ich herzlich und freue mich zu hören, dass ihr Atelier in diesem Jahr schon sein zehnjähriges Bestehen feiern kann!