

Selbsterfahrung: Malend vom Alltag abschalten

Seit September dieses Jahres hat sich zweimal im Monat eine kleine Gruppe von Interessierten in der Ladenkirche Schwamendingen zum Kurs «Malend im Alltag» unter der Leitung von Katarina Kliestenec zusammengefunden. Neben ihrem Abschluss als Kunstmalerin hat sie sich nach ihrem Psychologiestudium für eine Weiterbildung in Konzentrativer Bewegungstherapie (KBT) entschieden, einer im deutschsprachigen Raum verbreiteten Körper- und Bewegungstherapie. KBT ist auf das Stärken des Körperbewusstseins und der Sinne im Umgang mit unserer gewohnten Umwelt fokussiert. Da Malen das per-



Malen als Ausdruck der Gefühle.

fekte Mittel zur spontanen und non-verbalen Reflexion von vielen Lebensthemen ist, kam gemeinsam mit der KBT eine ideale Kombination zustande.

Nicht zuletzt ist auch das Angebot von verschiedenen Mal- und Gestaltungstechniken ein Aspekt, der diesen Kurs besonders attraktiv macht. Er ist daher auch als Einstieg für Anfänger, die keine Erfahrungen mitbringen, besonders geeignet.

Die Rückmeldungen der Kursteilnehmer bestätigen die Vielfalt der Erfahrungen. So meint Corinne, es sei eine gute Variante, mit Körperangeboten vom hektischen Alltag «runter-

zufahren», und Kathrin findet es eine heilsame Erfahrung, sich der eigenen Verhaltensmuster bewusst zu werden, die sie dann in der Malerei ausdrückten. Für Felix war «Malend im Alltag» eine Entdeckung, Hans hat die für ihn neue Erfahrung gemacht, etwas malend ohne Worte beschreiben zu können, und Bernadette ist erstaunt, wie man die Wahrnehmungen des Körpers mit verschiedenen Techniken ausdrücken kann. (e./zvg.)

Der nächste Kurshock findet zweimal im Monat am Dienstag von 19 bis 21 Uhr in der Ladenkirche statt und beginnt am 5. Januar. Weitere Informationen unter www.kliestenec.ch.