



Das gemeinsame Malen auf einem großen Blatt Papier oder ein gemeinsames Projekt mit dem Material Ton bringt Sie in Kontakt mit anderen Gruppenmitgliedern. Schnell tauchen Fragen auf:

- Wie weit kann ich mich ausbreiten, wieviel Platz beanspruchen?
- Wo finde ich meine Grenze, die mich auch vor Überforderung schützt?
- Bin ich in einer Sackgasse? Wo sind neue Wege?

Besonders im Umgang mit dem Material Ton ist es möglich, in Konzentration und Stille einzutauchen und tiefer bei sich anzukommen. Beides, das Formen mit Ton wie auch das Malen, können Sie auch nach Ihrem Aufenthalt weiter für sich praktizieren, als wirksame Hilfe, Abstand zu Belastungen zu finden und sich zu entspannen.

Am Ende jeder Sitzung werden die entstandenen Gestaltungen gemeinsam betrachtet, Erfahrungen ausgetauscht und reflektiert. Neue Perspektiven können sich eröffnen. So kann die Kunst- und Gestaltungstherapie individuelle Gesundheits- und Wachstumsprozesse einleiten und unterstützen.

**Wir wünschen Ihnen ein gutes Ankommen in unserer Klinik, Entdeckungsfreude in den einzelnen Therapien sowie einen guten Behandlungserfolg!**

## Leitung



### Prof. Dr. Andreas Joos

Chefarzt, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Neurologie, Psychiatrie; Rehabilitationswesen, klinische Geriatrie, Suchtmedizin



### Sarah Roberg

Oberärztin, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie



### Marcel Klüber, M. Sc. Psych.

Leitender Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Verhaltenstherapie



### Lukas Holovics, Mag. rer. nat.

Leitender Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Psychoanalyse

## Kontakt/Anmeldung



### Sekretariat

**Manuela Golembiewski**  
**Antje Tomaschke-Weschle**

Klosterstraße 19  
77933 Lahr

Mo-Fr 9-13 Uhr

☎ 07821 93-2901

📠 07821 93-2190

✉ psychotherapie.lah@ortenau-klinikum.de



### Ortenau Klinikum Lahr

Klosterstraße 19  
77933 Lahr

☎ 07821 93-0

✉ klinikdirektion.lah@ortenau-klinikum.de

ortenau-klinikum.de



## Kreativtherapien am Ortenau Klinikum

Klinik für Psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie

Leitung:  
Prof. Dr. Andreas Joos



## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

während Ihres Aufenthaltes in der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie lernen Sie unterschiedliche Psychotherapiemethoden im Einzel- und im Gruppenverfahren kennen. Um Ihnen Ihr Ankommen in der Klinik zu erleichtern und um Ihnen eine Vorstellung der Kreativtherapien zu geben, stellen wir die Tanz- und Bewegungstherapie (TBT) sowie die Kunst- und Gestaltungstherapie vor. Alle Kreativtherapien verbindet, dass das Bewegen, das Erleben, das Ausdrücken von Gefühlen und Gedanken sowie das „Tun“ im Vordergrund stehen. Wichtig sind auch der Austausch und die Begegnungen mit anderen Menschen. Wo der Sprache die Worte fehlen, kann wortlos „erzählt“ und ausgedrückt werden, was sonst unausgesprochen bleiben würde.

Im nachfolgenden Gespräch wird das Erlebte reflektiert und kann zu einer wertvollen und positiven Erfahrung werden. Ziel ist, dass diese Erfahrungen Sie für Ihre Zukunft stärken und Sie nach der stationären Therapie Ihr Leben besser bewältigen können. Das bedeutet, dass Sie möglichst mehr Lebenszufriedenheit erlangen und Ihre Beziehungen zu anderen Menschen flexibler gestalten können.

Ihr Kreativteam der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Ortenau Klinikums

## Tanz- und Bewegungstherapie (TBT)

Tanz- und Bewegungstherapie (TBT) ist eine körperbezogene psychotherapeutische Methode, die von einer engen Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele, bzw. Psyche ausgeht. Sie nutzt die kreative und heilende Kraft von Bewegung und Tanz. Der Körper bewahrt einen „Schatz“ an biographischen Erfahrungen, das sogenannte Körpergedächtnis, die in der Bewegung wieder oder neu erlebt werden können. Viele Erfahrungen speichert unser Körper als Baby und Kleinkind – noch lange bevor wir der Sprache mächtig sind.

Psychische Einstellungen zeigen sich oft in der Körperhaltung. Das Körpergedächtnis beinhaltet sowohl positive, glückliche und vertrauensvolle Beziehungserfahrungen als auch negative und schmerzliche. In der Therapie wird darauf geachtet, dass mit Letzteren sorgsam umgegangen wird.

### „Tanz liegt in der Natur des Menschen“

Tanz meint hier jede – auch alltägliche – Bewegung, die durch den Körper zum Ausdruck kommt. In der Bewegung liegt die Möglichkeit, sich von gelernten Strukturen zu lösen und neue Dinge auszuprobieren, und somit neue Erfahrungen zu machen. Festgefahrene Bewegungsmuster werden entdeckt und können in neue Bahnen gelenkt werden. Im Hinblick auf aktuelle Konflikte und Belastungen eröffnet sich dabei die Möglichkeit, sich – ausgehend von eigenen, gesunden Persönlichkeitsanteilen und Fähigkeiten – neue

Handlungsmöglichkeiten zu erarbeiten. Solche neuen Erfahrungen können Ihnen helfen, Ihre Beziehungsmuster zu entdecken und diese, beziehungsweise sich selbst, besser zu verstehen.

Manchmal tauchen auch unangenehme Gefühle wie Angst, Ärger oder Enttäuschung auf, wobei wir Sie unterstützen, dass diese begrenzt sind. Dabei ist der Austausch in der Gruppe mit anderen Patientinnen und Patienten oft hilfreich und ermöglicht es zu erleben, dass andere Menschen ähnliche Erfahrungen haben.

Die TBT kann die Lebensfreude, die Kreativität und Phantasie wecken und die Entspannungsfähigkeit fördern. Tänzerische Vorerfahrung ist nicht erforderlich; Neugierde und Entdeckungsfreude genügen. Medien wie Bälle, Seile, Stäbe und Tücher nutzen wir gerne, um den eigenen Ausdruck zu verdeutlichen. Außerdem laden wir zum Experimentieren ein. Begegnungen mit anderen Menschen, z. B. in einer Partnerarbeit, sind Mittel der TBT – ebenso wie das Erleben des eigenen Körpers im Bewegungsraum. Themen wie Abgrenzungsfähigkeit und Durchsetzungsvermögen können zum Beispiel durch tänzerisches Stampfen und andere Übungen entdeckt und wiederbelebt werden. Formen der Selbstberuhigung können z. B. in einer Phantasiereise gefunden werden.



## Kunst- und Gestaltungstherapie

Die Kunst- und Gestaltungstherapie knüpft an den elementaren Bedürfnissen des Menschen an, sich kreativ – schöpferisch auszudrücken. Der Umgang mit Farbe oder Ton fördert die Freude am eigenen kreativen Ausdruck und die Wahrnehmung eigener Gefühle und Gedanken, die bisher vielleicht gar nicht ganz bewusst waren. Spezielle künstlerische und malerische Fertigkeiten sind dazu nicht notwendig, sondern Neugierde und Mut, sich für neue Erfahrungen zu öffnen und sich selbst dabei besser kennenzulernen. Innere Bilder und Vorstellungen, auch Gefühle wie Wut, Trauer, Angst ebenso wie positive Gefühle und Erfahrungen dürfen sichtbar und damit dem Bewusstsein zugänglich werden. Dies ermöglicht, Worte für oftmals bis dahin nicht in Sprache Fassbares zu finden. Ein Verständnis für die gegenwärtige Lebenssituation, für Belastungen und Symptome kann sich entwickeln, ebenso wie Ideen, wie das Leben zukünftig anders und positiver gestaltet werden kann.

Im gestalterischen Tun eröffnen sich dieselben Fragestellungen und Herausforderungen wie im Leben selbst. Mit der Wahl des Zeichenblattes, des Materials, der Bewegung von Pinsel, den Händen oder dem Stift sind sie schon mitten im therapeutischen Geschehen. Eingefahrene Verhaltensmuster können wahrnehmbar, Veränderungen erprobt und neue Lösungen entwickelt werden in Sinne eines „Probierens“. Dabei können eigene Fähigkeiten erlebt und das Selbstvertrauen gestärkt werden. Dies fördert das Gefühl, sich selbst wieder als Mittelpunkt des eigenen Lebens zu erleben.