

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 10: Bärenstarke Kraftspender aus der Natur

Artikel: Malen Sie sich gesund!
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558285>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Malen Sie sich gesund!

Die Kinder machen es uns vor: Malen ist die natürlichste Sache der Welt, spontan wie Lachen und lustvoll wie Herumtollen. Das gestaltende Spiel mit den Farben und Formen – hier einen Kreis oder einen Tupfer, dort ein Männchen oder ein Haus – ist aber viel mehr als nur zeitvertreibendes Pinseln. Der hohe Sinn des kindlichen Spiels steckt im Freisetzen der eigenen kreativen Kräfte. Daß sie uns gesund erhalten, haben die Psychologen schon vor längerer Zeit erkannt. Die Maltherapie

hat sich denn inzwischen auch bei vielen Erkrankungen bewährt. Es gibt also keinen Grund, es den Kindern nicht auf der Stelle gleichzutun und Farbstifte und Papier, Wasserfarben und Pinsel in die Hand zu nehmen und die heilsame Kraft der eigenen Kreativität selbst zu erfahren.



Malen – eine Freude für die ganze Familie. Schließlich ist Kunst, wie Bertold Brecht einst schrieb, der Luxus, den der Mensch braucht.

dürfnisse und Ängste, aber auch unsere Hoffnungen und Freuden auf einem Stück Papier auszudrücken. Vielleicht schlummert unser Ideenreichtum aber nur und braucht lediglich mit einem kleinen Schubs angestoßen zu werden. Zum Beispiel mit der Frage, welche Farben wir eigentlich mögen und welche nicht. Oder: Warum tragen wir nie gelbe (oder grüne, rosa, blaue...) Kleider? Nur weil es die Mode gerade nicht diktiert? Oder warum haben wir in unserer Wohnung soviel Violett (oder Rot, Weiss, Schwarz...)? Was sagt unser Farbgeschmack eigentlich über uns aus? Welche Farben haben wir in den letzten Jahren wenig oder gar nicht beachtet? Wie stark beeinflussen Farben, ganz grundsätzlich, unsere Entscheidungen, z.B. beim Einkaufen von Möbeln?

Die Antworten auf all diese Fragen hängen mit unserem innersten Befinden zusammen und geben uns Aufschluß über uns selbst. Denn vieles wird unbewußt, sozusagen von der versteckten «Rumpel- und Dunkelkammer» unseres Ichs aus, gesteuert, ohne daß wir einen Einfluß darauf hätten. Greifen wir aber, einmal neugierig geworden, zu Pinsel und Farbe, so öffnet sich diese sonst verschlossene Kammer auf wundersame Weise. Probieren Sie es aus! Mit etwas Geduld und nach einigen Versuchen werden Ihre Hände und Augen nicht mehr nur äußeren Bildern, sondern Ihrem eigenen Empfinden und Ihren Träu-

Wann ist Maltherapie sinnvoll?

Therapeutisches Malen ist überall dort sinnvoll, wo es darum geht, das Selbstvertrauen zu stärken und den Menschen die Gewißheit zu geben, daß sie selbst handlungsfähig sind. Maltherapien werden deshalb sowohl in der Schulpsychologie, im heilpädagogischen Bereich als auch in der Medizin (Psychotherapie) mit Erfolg durchgeführt. Bei Depressionen, Angst- und Zwangskrankheiten sowie bei psychosomatischen Beschwerden und vor allem auch bei Suchtkrankheiten hat sich therapeutisches Malen bewährt. Auch die Begleitung von Krebs- und Aidspatienten gehört zu den Aufgaben der Maltherapeuten. Darüber hinaus wird die Maltherapie vielerorts im sozialen Bereich angewendet, z.B. in Altersheimen, Wohngruppen oder in Gefängnissen.

Die Maltherapie kennt verschiedene Arten und Formen ihrer praktischen und theoretischen Ausrichtung. Neben der Maltherapie, die in der Tradition von C. G. Jung steht, gibt es zum Beispiel die Heileurhythmie des Anthroposophen Rudolf Steiner. Die Psychiatrie hat einen eigenen Ansatz, ebenso wie die Entwicklungspsychologie und die Kunstpädagogik. Daneben haben verschiedene Therapeuten ihre individuellen Muster entwickelt. Der französische Therapeut Arno Stern – um nur ein Beispiel zu nennen – verzichtet auf jegliche Interpretation des Gemalten und betrachtet den Malvorgang selbst als

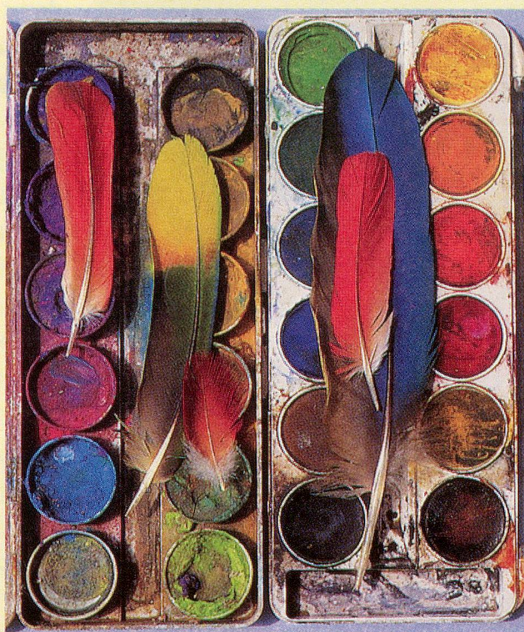
so heilsam, daß keinerlei therapeutisches Gespräch notwendig ist, um den Bildinhalt analytisch aufzuarbeiten.

Es ist am Anfang in der Tat nicht einfach, sich in der Vielfalt therapeutischer Malangebote zurechtzufinden. Wenn man sich aber etwas damit beschäftigt, findet man schnell heraus, welche Therapie-

form einem entspricht und welche nicht. Ganz wesentlich ist auf jeden Fall der Therapeut, von dessen Persönlichkeit und Ausbildung vielfach Erfolg oder Mißerfolg der Therapie abhängen.

Weitere Informationen zur Kunst- und Maltherapie sind erhältlich beim Institut für humanistische Kunsttherapie, Frau Bettina Egger, Feld-

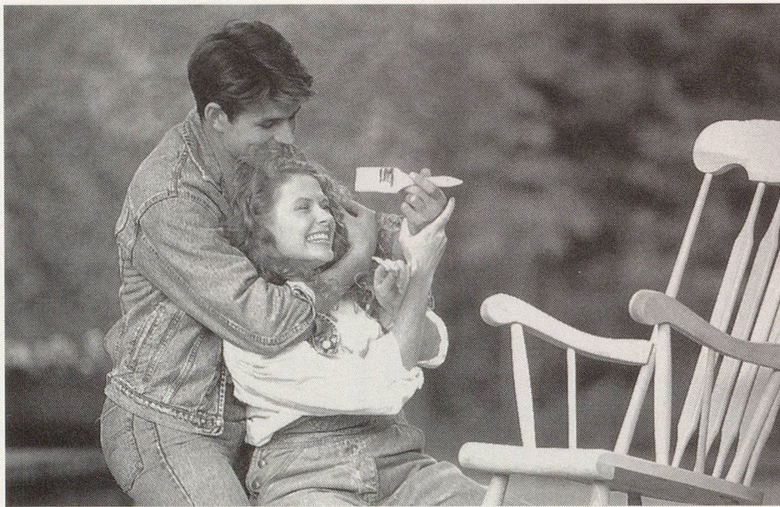
eggstrasse 21, 8008 Zürich (Tel. CH 01/383 53 61), oder bei der Schweizerischen Gesellschaft für Integration und Beratung durch Malen und kreative Gestaltung, Fachverband für Mal- und Gestaltungstherapie FMG, Frau Bettina Hunziker, Atelier, Spiegelstrasse 12, 3028 Spiegel/Bern (Tel. CH 031/972 11 85). Für kostenlose Therapievermittlung kann man sich an den Schweizer Verband der Psychotherapeuten SPV in Zürich (Tel. CH 01/266 64 01) wenden. In Deutschland gibt es eine Fülle von Instituten für Maltherapie. Erwähnt sei hier nur das anthroposophisch ausgerichtete Seminar für künstlerische Therapie in Blaubeuren (Tel. D 07344/34 43).



men folgen und Ihr eigenes Erleben gestalten. Alles, was Sie dann noch zu tun brauchen, damit Malen tatsächlich gesund macht, ist, das zu benennen und zu sich in Beziehung zu setzen, was Sie in der «Rumpelkammer» gefunden haben.

Das eigene kreative Potential nutzen

Was wir hier beschreiben, ist nichts anderes als das, was man bei einer Maltherapie macht. Ziel des therapeutischen Malens, wie jeder Kreativ- oder Gestaltungstherapie, ist es, den Menschen mit Hilfe seiner schöpferischen Kräfte mit sich zu versöhnen und Krisen zu bewältigen helfen. «Indem der Patient sozusagen sich selber malt, kann



Es gibt so viele Möglichkeiten, kreativ zu sein, wie es Menschen gibt. Wichtig ist es, für sich die richtige Form zu finden.

er sich selbst gestalten», heißt es dazu bei Carl Gustav Jung, dem großen Schweizer Psychologen (siehe Kasten auf Seite 13). Nicht um das künstlerisch perfekte Bild geht es dabei, sondern um den Malvorgang selbst; also nicht darum, wie Picasso zu sein, sondern das eigene kreative Potential zu nutzen.

Man muß dabei nicht von allem Anfang an so weit gehen und gleich von Therapie sprechen. Genauso, wie es Schreibwerkstätten gibt, in denen man seine

Kreativität in Geschichten zum Ausdruck bringt (siehe dazu unseren Beitrag in GN 12/93), genauso gibt es Kurse und Workshops für Ausdrucks malen sowohl für Kinder als auch für Erwachsene. Und abgesehen davon: Man kann auch allein für sich zu Hause malen. In ruhiger, entspannter Atmosphäre, unter Umständen mit sanfter Musik, gelingt es leichter, die eigenen Bilder mit Pinsel oder Malstift nach außen fließen, gleichsam von sich abströmen zu lassen. Das kann, je nach Vorliebe (oder Temperament) mit Farb- oder Filzstiften oder mit Fingerfarben geschehen. Noch besser eignen sich Wasser- bzw. Aquarellfarben, und zwar anstelle der üblichen Mineralfarben solche auf pflanzlicher Basis.

Den Kopf beiseite lassen

Noch bevor wir den ersten Strich machen, befinden wir uns schon in guter Gesellschaft: Der Schrecken, den das leere, weiße Blatt Papier demjenigen einjagt, der davorsitzt, ist allen Malern und Schriftstellern bestens bekannt. Dagegen hat es schon immer nur eines gegeben: Einfach beginnen. Die Farben tragen das ihre dazu bei, beruhigen, stimulieren durch ihre Intensität und stoßen wie von selbst immer neue Bilder an, von denen wir uns nur tragen lassen müssen. Natürlich braucht diese selbsttherapeutische Form des Malens etwas Übung. Vielleicht müssen wir uns zuerst überwinden, denn Malen

heißt ja auch: die eigenen Gefühle zulassen, den Kopf ausschalten, und das ist bekanntlich nicht immer einfach. Vielleicht lernen wir erst jetzt, zum erstenmal überhaupt, die überwältigende und symbolträchtige Macht des ganzen Farbkreises kennen. Jede einzelne Farbe besitzt ihre besondere Magie, ihren besonderen Symbolgehalt. Blau bedeutet beispielsweise Weite, aber auch Verlorenheit, Rot signalisiert Aggressivität, aber auch Leben, Feuer, Energie, und Grün beruhigt wie eine Frühlingswiese. Welche Farbe wir wo wie einsetzen, ob wir das bilddominierend tun oder als Klecks – es ist allemal faszinierend, das Spiel mit Farben und Formen zu verfolgen. Und je mehr wir uns darauf einlassen, desto mehr seelischen Ballast werfen wir ab, desto lockerer und gelöster können wir im Umgang mit uns selbst und mit anderen werden.

Selbst wenn es nur wenige von uns gewohnt sind, sich in der Sprache der Symbole auszudrücken, der Stolz darauf, einmal seinen Seelenzustand in eine bildhafte Form oder gar eine ganze Bilderserie gebracht zu haben, ist am Ende groß. Dieses Erfolgserlebnis ist sehr wichtig und gibt uns Selbstvertrauen. Beim therapeutischen Malen gehört es zu einer wichtigen Etappe, wenn es darum geht, Patienten mit ihrem Leben zu versöhnen. Die Kunsttherapeutin Maria Keresztesy, die Aids- und Krebspatienten betreut, hat das einmal so formuliert: «Die Kunsttherapie gibt dem Menschen den Glauben an sich selber zurück, ich kann doch noch etwas machen, ich kann noch etwas gestalten, noch etwas verändern.»

Empfehlenswerte Lektüre zum Thema Maltherapie:

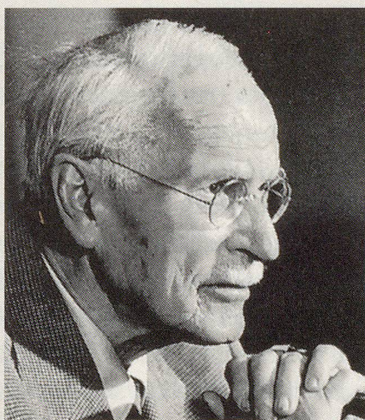
Gregg M. Furth, «Heilen durch Malen. Die geheimnisvolle Welt der Bilder», Walter Verlag Olten, sFr./DM 36.–

Bettina Egger, «Der gemalte Schrei. Geschichte einer Maltherapie», Zytglogge Verlag, Bern, sFr./DM 39.–

•CU

C.G. Jung und die Maltherapie

Ziel der Maltherapie, die auf der von Carl Gustav Jung (1875–1961) begründeten analytischen Psychologie aufbaut, ist die sogenannte Individuation (Selbstwerdung) des einzelnen Menschen. Darunter versteht man die Verwirklichung aller in uns angelegten Eigenschaften zu einem harmonischen Ganzen. C. G. Jung geht weiter davon aus, daß Menschen im Laufe der Zeit Probleme weniger lösen als vielmehr über sie hinauswachsen, weil diese von neuen, wichtigeren Problemen ersetzt, überlagert werden. In diesem Sinne führt uns therapeutisches Malen insofern zu



unserer Ganzheit, als es die inneren Kräfte stärkt und die Möglichkeit gibt, uns selber weiterzuentwickeln. Der analytisch orientierten Kunsttherapie nach Jung geht es sowohl um ein therapeutisch-problembewältigendes Malen, das den Patienten heilen will, als auch um die persönliche

Weiterentwicklung im Hinblick auf eine harmonische Ganzheit. Es gibt in diesem Zusammenhang eine Fülle von empfehlenswerter Literatur, u. a.: Ingrid Riedel, *Maltherapie*, Kreuz Verlag, Stuttgart 1992, sFr./DM 69.80.