

Ganzheitliche Kunsttherapie

Was ist Kunsttherapie?

Kunsttherapie ist die Kunst, wenn Kunst zu Therapie wird.

In dieser speziellen Form der Therapie geht es darum mittels der Kunst an ganz ursprüngliche Ausdrucksmittel zu gelangen.

Gefühle können verbildlicht, dargestellt und gezeigt werden.

Wie können wir kreativ in schwierigen Situationen bleiben?

Wie können wir Verantwortung übernehmen für Entscheidungen, die wir treffen?

Wie können wir über Fehler lachen oder sie sogar für unser Leben verwenden lernen?

Wie dürfen wir kunstvoll uns selbst kreieren?

Mit verschiedenen Kunstrichtungen werden diese Fragen immer wieder neu geformt und versucht individuelle Wege zu finden, um sie zu beantworten.

Welche Kunst kommt zum Einsatz?

Verschiedene Medien wie Malerei, Zeichnen, Poesie, Gestalten, Media Mix, Fotografie, Tanz, Bewegung, Theater, Musik, Gesang und LandArt werden verwendet.

Für wen ist Kunsttherapie?

Für Menschen mit psychosomatischen Symptomen, Burn-Out, Depressionen, Persönlichkeitsstörungen, Alltagsproblemen oder in Krisensituationen.

Kunsttherapie kann ebenso als begleitendes, stärkendes, präventives, ressourcenorientiertes Arbeiten mit Kindern, Jugendlichen und erwachsenen Menschen eingesetzt werden.

Was sind mögliche Arbeitsschwerpunkte?

- Unterstützung in schwierigen Lebensphasen
- Neue Möglichkeiten zu finden in festgefahrenen Situationen
- Arbeit an persönlichen Zielen
- Entfaltung der eigenen Fähigkeiten
- Stärkung der Beziehungsfähigkeit

Wie lange dauert eine Sitzung?

In einer Einzelsitzung werden 50 Minuten lang Themen auf kreative Art und Weise sichtbar gemacht. In Gruppenprozessen wird die Dauer nach Abmachung festgelegt.

Was macht die Therapeutin?

Meine Rolle als Therapeutin ist es mich zur Verfügung zu stellen für ein gemeinsames Bewusstwerden und Offenbleiben für alles was kommt. Als freischaffende Künstlerin habe ich gelernt mich voll und ganz auf den Moment einzulassen und auf den Menschen, der mir gegenüber sitzt/steht/ liegt/ist. Ich baue in meiner Therapie sehr stark auf das gegenseitige Vertrauen und lege meine Aufmerksamkeit auf die Fähigkeiten, die in uns allen schlummern.

Was sollte Mann/Frau unbedingt wissen?

In der Kunsttherapie gibt es nichts, was jemand nicht können könnte. Auch wenn uns gelernt wurde, dass wir nicht gut zeichnen, malen, tanzen und so weiter können. Ich weiß jetzt schon, dass das nicht stimmen kann! Alles ist willkommen. Es geht also nicht darum künstlerische Fähigkeiten zu stärken, sondern die kreativen Anlagen, die jeder Mensch in seinem Koffer mit dem Aufkleber „Leben“ mitgebracht hat, zurück zu erlangen.

Wann, wo und wieviel?

- Einzelsettings jeden Mittwoch in der Praxis „Ganzheitlichen Naturpraxis“(im 14. Bezirk U-Bahnstation Braunschweigasse) möglich.
Kosten sind von 40-70 Euro. Je nach persönlichen Möglichkeiten.
- Gruppensettings und Workshops mit bestimmten thematischen Angeboten für Firmen, Schulen und andere Veranstaltungen auf Anfrage möglich.
Kosten nach persönlicher Rücksprache.

Anna Josefine Holzer

DIPL. GANZHEITLICHE KUNSTTHERAPEUTIN
FREISCHAFFENDE KÜNSTLERIN

ANNAFINA@GMX.AT

+43 0664 54549424



Über mich:

Hauptelement in meiner Schulzeit war stets die Kunst. Maturiert habe ich im Fach Polyästhetik (Hegelgasse 12), Hauptfach Gesang und Schauspiel. Gleichzeitig begann ich die Ausbildung zur Theaterpädagogin und Improvisations-Schauspielerin. Ich begleitete zahlreiche Workshops im sozialen, künstlerischen, schulischen und wirtschaftlichen Bereich. Außerdem war ich Regieassistentin für mehrere Kinderproduktionen unter der Regie von Michaela Obertscheider in Linz und Wien. 2010 erlangte ich mein Diplom zur Ganzheitlichen Künstlerin im Fachbereich Gesang und Performance(Art Issa). Ich spielte unter anderem im Kabarett Niedermair, Off-Theater, Palais Kabelwerk, in Schulen, Orpheum Graz und Tao Graz in freien Produktionen mit. Improvisation als Fach bot ich in der Performing Arts, Youngstars Gramatneusiedl, ansonsten als Workshop in der Sommerakademie Zakynthos und in verschiedenen Kontexten für Kinder und Jugendliche an.

Die Kunst begleitete mich immerzu und somit erfuhr ich für mich wie heilsam sie wirken kann. Ich suchte eine Verbindung zwischen Kunst und Heilung und begann 2006 die Ausbildung zur Ganzheitlichen Kunsttherapeutin in der Issa. (Interdisciplinary Study+Service Society Austria).

Meine Kunsttherapie-Praktika machte ich in Vorarlberg im „Projekt Gll -Gemeinsam leben lernen. Selbsthilfe und Therapie für Menschen in Krisen.“

Sowie ein Jahr im Sozialmedizinischen Zentrum Baumgartner Höhe, 5. Psychiatrische Abteilung, Station 20/2 mit der Spezialisierung auf Psychosomatik.

Im März 2011 absolvierte ich mein Diplom zur Ganzheitlichen Kunsttherapeutin.