

Mal-Übung für Eltern zu mehr Leichtigkeit im Familien-Alltag

Diese Mal-Übung aus der Lösungsorientierten Maltherapie LOM® wird dir helfen, belastende Situationen zu verarbeiten. Indem du eine Metapher (nicht Situations-verbundenes, neutrales Bild) malst, gibst du deinem Gehirn die Möglichkeit, loszulassen, auf neue Lösungen zu stoßen, die Stress-Reaktions-Kette auszuschalten und dein Nervensystem zu beruhigen. So bleibst du in Zukunft in der konkreten Situation gelassener und ruhiger. Möglicherweise kommt dir dann sogar dein gemaltes Bild in den Sinn und neue Handlungs-Möglichkeiten eröffnen sich. Falls dies jetzt zu theoretisch klingt: Probieren geht über studieren 😊.

Bevor du mit Malen startest:

- ✓ Hole dir ein A4- oder A3-Papier, 120mg oder schwerer.¹
- ✓ Wähle einen Raum, in den du dich zurückziehen kannst und wo du dich wohl fühlst. Klebe das Blatt auf den Tisch, oder hefte es an ein Fenster/Wand. Du kannst sitzend oder stehend malen.
- ✓ Benutze Soft-Pastellkreiden*, Neocolor, Buntstifte oder Gouachefarbe.
- ✓ Bereite ein feuchtes Handtuch vor, um deine Finger zwischendurch abzuwischen.



Beschreibe deine Situation:

Beginne hier, indem du eine Alltags-Situation, welche dich immer mal wieder belastet und in welcher du dir eine Veränderung wünschst, beschreibst:

¹ Alle verwendeten Grafiken in diesem Worksheet sind dem Buch «Maltherapie-Arbeitsbuch: Lösungsorientierte Maltherapie LOM® zur Trauma- und PTBS-Bearbeitung; einfache Schritt für Schritt Anleitungen zur schnellen Stressreduktion zu Hause» von Rahel Brügger, entnommen.

Frage dich:

Auf einer Skala von 1-10, wie sehr belastet mich die beschriebene Situation? (10 ist am Schlimmsten)

1				5					10
---	--	--	--	---	--	--	--	--	----

Frage dich: »Wenn das, was mich im Alltag immer mal wieder belastet, eine geometrische Form wäre, welche aus der untenstehenden Liste wäre es und welche Farbe hätte sie?«

Wähle eine Form und eine Farbe für dein Bild.



Infos zum Mal-Prozess:

- ✓ Male die gewählte Form zuerst ganz klein in die Mitte des Blattes und vergrößere sie langsam, bis sie etwa 2cm vom Rand entfernt ist.
- ✓ Male sehr langsam!
- ✓ Versuche, bewusst einzuatmen und langsam auszuatmen; vor, während und nach dem Malen.
- ✓ Die Metapher sollte **einfach und neutral sein** und nicht in Verbindung mit der Alltagssituation stehen.
- ✓ Male noch langsamer!
- ✓ Stelle sicher, dass die Farbe deckend aufgetragen ist und kein Weiß mehr zu sehen ist.
- ✓ Verbessere und verändere, bis dir die Form gefällt.
- ✓ Wähle nun eine neutrale Hintergrundfarbe und male sie langsam um die geometrische Form herum. Das Papier ist **am Ende komplett mit deiner Form und Hintergrundfarbe bedeckt**.



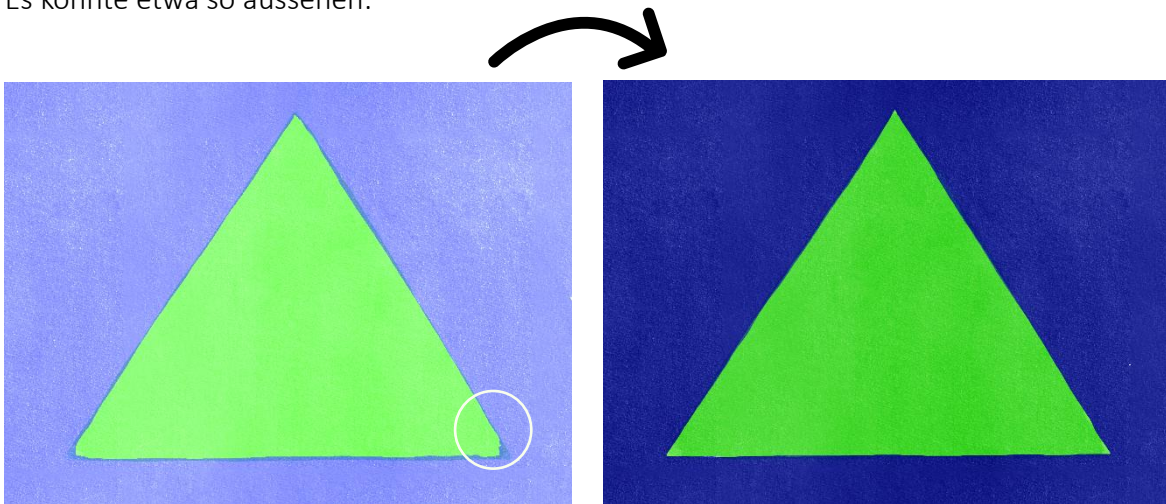
Hier findest du ein
kleines Beispielvideo
zum Text

Schließe jetzt für einen Moment die Augen, atme langsam und ruhig dreimal ein und aus.
Öffne dann die Augen und beginne, langsam und aus der Mitte heraus zu malen.

✓ **Beginne nun, deine geometrische Form, wie beschrieben, zu malen**

Wenn du fertig bist, schau dir nochmals die letzten Punkte auf Seite 2 unter „dein Vorgehen beim Malen“ an. Kleine Änderungen können helfen, dass du noch mehr Ruhe empfindest.

Es könnte etwa so aussehen:



Gemalte Änderungen: dunklerer Hintergrund, spitze Ecken und klare Linien bewirken, dass das zweite Dreieck noch mehr in den Vordergrund rückt.

Frage dich zum Schluss:

Wie geht es mir gerade? _____

Wie sehr belastet mich, gerade in diesem Moment, meine belastende Alltagssituation noch?

1				5					10
---	--	--	--	---	--	--	--	--	----