

Gestalten, Verstehen und Wachsen in unserer Kreativ-Werkstatt.





Unser Angebot

- Kreativ-Werkstatt
- Einzel- und Gruppentherapie
- Entspannungsverfahren

Kontakt

- Elke Gottschalk
- Diplom Kunsttherapeutin
- Tel. 07472 / 28 15 10
- gottschalk@oase-rottenburg.de

Öffnungszeiten

- Montags 15.30-17.30 Uhr
- Dienstags nach Vereinbarung



Kunsttherapie

OASE
Rottenburg

Wenn Worte fehlen, können Bilder sprechen.



Was ist Kunsttherapie?

Kunsttherapie gehört zu den kreativen Therapieformen und ist ein anerkanntes psychotherapeutisches Verfahren. Sie bietet einen geschützten Raum, in dem Gedanken, Gefühle und innere Erfahrungen durch kreatives Gestalten zum Ausdruck gebracht werden können. Dabei stehen nicht das fertige Kunstwerk oder künstlerisches Können im Mittelpunkt, sondern der persönliche Ausdruck.

Für die Kunsttherapie brauchst Du keinerlei Vorkenntnisse oder künstlerisches Talent. Vielmehr geht es darum, neugierig zu sein, auszuprobieren und den eigenen Gestaltungsprozess ohne Leistungsdruck zu erleben. Ob Du malst, zeichnest oder mit verschiedenen Materialien arbeitest – jeder Ausdruck ist willkommen.

Ausdruck statt Perfektion

Manchmal fällt es schwer, Gefühle oder belastende Gedanken in Worte zu fassen. Kreatives Gestalten eröffnet einen anderen Zugang zu dem, was uns bewegt. Farben, Formen und Materialien können dabei helfen, innere Erlebnisse sichtbar zu machen und ihnen Ausdruck zu verleihen.

Denn: Ausdruck lindert Druck.



Was kann Kunsttherapie bewirken?

Durch den kreativen Prozess kannst Du

- Gefühle wahrnehmen und ausdrücken,
- Abstand zu belastenden Themen gewinnen,
- neue Sichtweisen und Lösungswege entdecken,
- innere Ressourcen stärken und
- Dich selbst besser kennenlernen.

Indem Gedanken und Gefühle nach außen sichtbar werden, entsteht häufig mehr Klarheit. Eigene Themen können aus einer neuen Perspektive betrachtet werden – oft eröffnen sich dadurch Möglichkeiten, die zuvor verborgen geblieben sind.

Ein geschützter Raum für Dich

Die Werkstatt bietet einen Ort, an dem Du ohne Bewertung gestalten und experimentieren kannst.

Die unterschiedlichen Materialien laden dazu ein, den eigenen Impulsen zu folgen und den kreativen Prozess in Deinem ganz persönlichen Tempo zu erleben.

Vielleicht suchst Du einen Weg, zur Ruhe zu kommen, den Alltag für eine Weile hinter Dir zu lassen oder einfach etwas Neues auszuprobieren. Vielleicht möchtest Du wieder mehr Zugang zu Deiner Kreativität finden oder Dir bewusst Zeit für Dich selbst nehmen. Auch dafür ist Kunsttherapie da.

Nicht immer steht die therapeutische Bearbeitung persönlicher Themen im Vordergrund. Manchmal geht es einfach darum, den Kopf frei zu bekommen, Struktur in den Alltag zu kriegen, Freude am Gestalten zu erleben, das eigene innere Kind wiederzuentdecken und sich selbst mit Offenheit und Neugier zu begegnen.

Du musst nichts können. Du musst nichts leisten. Du darfst einfach beginnen.