



Verletzungen überwinden *Leben* gewinnen

Kreativität als Ressource

wild
wasser
Stuttgart e.V.

Impressum

HERAUSGEBERIN:

Wildwasser Stuttgart e.V.
Stuttgarter Straße 3
70469 Stuttgart

LAYOUT:

Christine Neuper
www.nldx.com

TITELBILD:

Phönix
Pastellkreide auf Papier
50 x 70 cm

TEXT:

Karin Kirschmann, Ulrike Rizza
Zitate von Klientinnen*

FOTOS:

Ulrike Rizza
Arne Hartenburg:
„Dreihunderteinundzwanzig“
„Verborgen“
www.arnefotos.de

Liebe Interessent*innen, liebe Klientinnen*,

diese Broschüre ist im Rahmen unseres 40jährigen Jubiläums im April 2025 entstanden. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen die kunsttherapeutische Arbeit bei Wildwasser Stuttgart e.V. vor.

Ohne die Bereitschaft unserer Klientinnen*, ihre Werke öffentlich zu zeigen, wäre diese Broschüre nicht möglich gewesen.

Vielen Dank dafür!

”

Durch das kreative Schaffen kann ich mich auf eine Weise ausdrücken, die mir mit Worten oft nicht gelingt.

“

Traumasesensible Kunsttherapie

wild
wasser
Stuttgart e.V.

ist eine spezialisierte Fachberatungsstelle für Frauen*, die in Kindheit und Jugend sexualisierte Gewalt erlebt haben.

Kunsttherapie ist ein fester Bestandteil des Beratungsangebotes.

Der individuelle Gestaltungsprozess und das schöpferische Tun stehen in der Kunsttherapie im Mittelpunkt. Kreatives Gestalten ermöglicht den Zugang zu Ressourcen. Spielerisches Experimentieren mit verschiedenen Materialien fördert die sinnliche Wahrnehmung. Beim aktiven Gestalten wird unmittelbar erlebbar, dass sich Situationen verändern lassen. Das Erleben von Eigenwirksamkeit stärkt das Selbstwertgefühl.

Neben Stabilisierung geht es in der kunsttherapeutischen Begleitung unserer Klientinnen* vor allem darum, sie einerseits vor einer Überflutung

durch innere Bilder und Retraumatisierung zu schützen, und sie andererseits dabei zu unterstützen, Unausprechliches gestalterisch auszudrücken. Indem innere Vorgänge verbildlicht werden, werden diese in Form einer konkreten Gestaltung zum Gegenüber. So kann die Klientin* eine neue Perspektive einnehmen und sich von ihrem Werk distanzieren. Dadurch wird die Auseinandersetzung mit schmerzlichen Gefühlen und traumatischen Inhalten möglich.



Veränderung im Hier und Jetzt

Diese Broschüre gewährt einen Einblick in die kunsttherapeutische Arbeit bei Wildwasser Stuttgart e.V.. Die hier gezeigten Gestaltungen sind im geschützten Rahmen entstanden. Es ist ein mutiger Schritt unserer Klientinnen*, diese sehr persönlichen Werke öffentlich zu zeigen. Dieser Schritt wurde nicht leichtfertig gemacht. Im Gespräch mit unseren Klientinnen* wurde immer wieder deutlich, wie schwierig, oft schmerzhaft, immer aber ambivalent der Entscheidungsprozess ist. Dem Impuls, traumatische Bilder zu schützen, steht das Bedürfnis, Schweigegebote und Tabus zu brechen gegenüber. Es ist ein Spagat zwischen Schutz und Ermächtigung.

Auch wenn wir in der Kunsttherapie gezielt mit Traumabildern arbeiten, haben wir uns bei der Bildauswahl bewusst entschieden, keine Gestaltungen zu zeigen, auf denen konkrete Taten dargestellt werden.

Die ausgewählten Werke sind thematisch geordnet und mit kurzen Begleittexten und Zitaten versehen.

Mit dieser Broschüre wird dem Grundsatz von Wildwasser Stuttgart e.V., betroffenen Frauen* eine Stimme zu geben, Rechnung getragen.

Ressourcenbilder

Entwicklungspotenzial und Selbstheilungskräfte

Durch angeleitete Übungen können Klientinnen* gezielt in Kontakt mit ihren Ressourcen kommen. Heilsame innere Bilder, die bei Imaginationsübungen oder inspiriert durch Märchen entstehen, nehmen in der Gestaltung eine konkrete Form an. Ressourcen werden sichtbar und dadurch auf einer bewussteren Ebene wahrnehmbar.



Sicherer Ort (Ausschnitt)

43 x 35 cm



Bild nach einer Märchenlesung

60 x 42 cm

Die gestalterische Auseinandersetzung mit Schutzsymbolen, Krafttieren oder anderen Helferwesen wirkt sich ebenfalls stabilisierend aus. Beim Malen und Plastizieren wird der Zugang zu einer tief-
ergehenden, eher symbolischen Ebene, welche die Selbstheilungskräfte aktivieren kann, möglich.

Auch beim freien spontanen Gestalten zeigen sich im Bild oft Ressourcen, die bislang unbewusst und daher im Alltag nicht zugänglich waren. Diese Ressourcenbilder verweisen auf Entwicklungspotenzial und verleihen Zuversicht. Kann die Klient*in dieses spontan in der Gestaltung sichtbar gewordene vorhandene Potenzial noch nicht als solches wahrnehmen, ist es die Aufgabe der Kunsttherapeutin, dies im Prozess zu spiegeln.





70 x 100 cm

Während ihrer ersten Kunsttherapiestunde gestaltete eine Klientin spontan und ohne zu zögern ein Bild, das an eine Pflanzenknolle erinnert. Die Klientin befand sich zu dieser Zeit in einer Phase großer Verunsicherung. Sowohl beruflich als auch privat standen existenzielle Veränderungen an. Gleichzeitig tauchten schmerzhaft Bilder aus ihrer Kindheit auf. Das Bild der Pflanzenknolle, die ihr gesamtes Entwicklungspotenzial bereits in sich trägt, schenkte der Klientin Hoffnung und Zuversicht.

Übergangsbilder

Zwischen Schmerz und Hoffnung

Im kunsttherapeutischen Prozess gibt es Übergangsphasen, in denen traumatische Erfahrungen dargestellt werden, aber sich gleichzeitig Lösungswege abzeichnen.

In diesen Übergangsbildern zeigen sich mögliche Wege aus der traumatischen Erstarrung hin zu einer aktiven Gestaltung des Lebens auf. Oft wird in solchen Bildern ein starker Überlebenswille sichtbar, der dazu ermutigt, Zukunftsvisionen zu entwickeln.

”

Sie ist eine Meerjungfrau, aber kann nicht atmen. Alles verschlingt sie.

Das Meer kann Dich verschlingen – das Meer kann Dich tragen.

Das, was dich verschlingen kann, bringt dich auch nach vorne.

Die Frau, die auf den Wellen geht, hat Angst.

“



50 x 70 cm

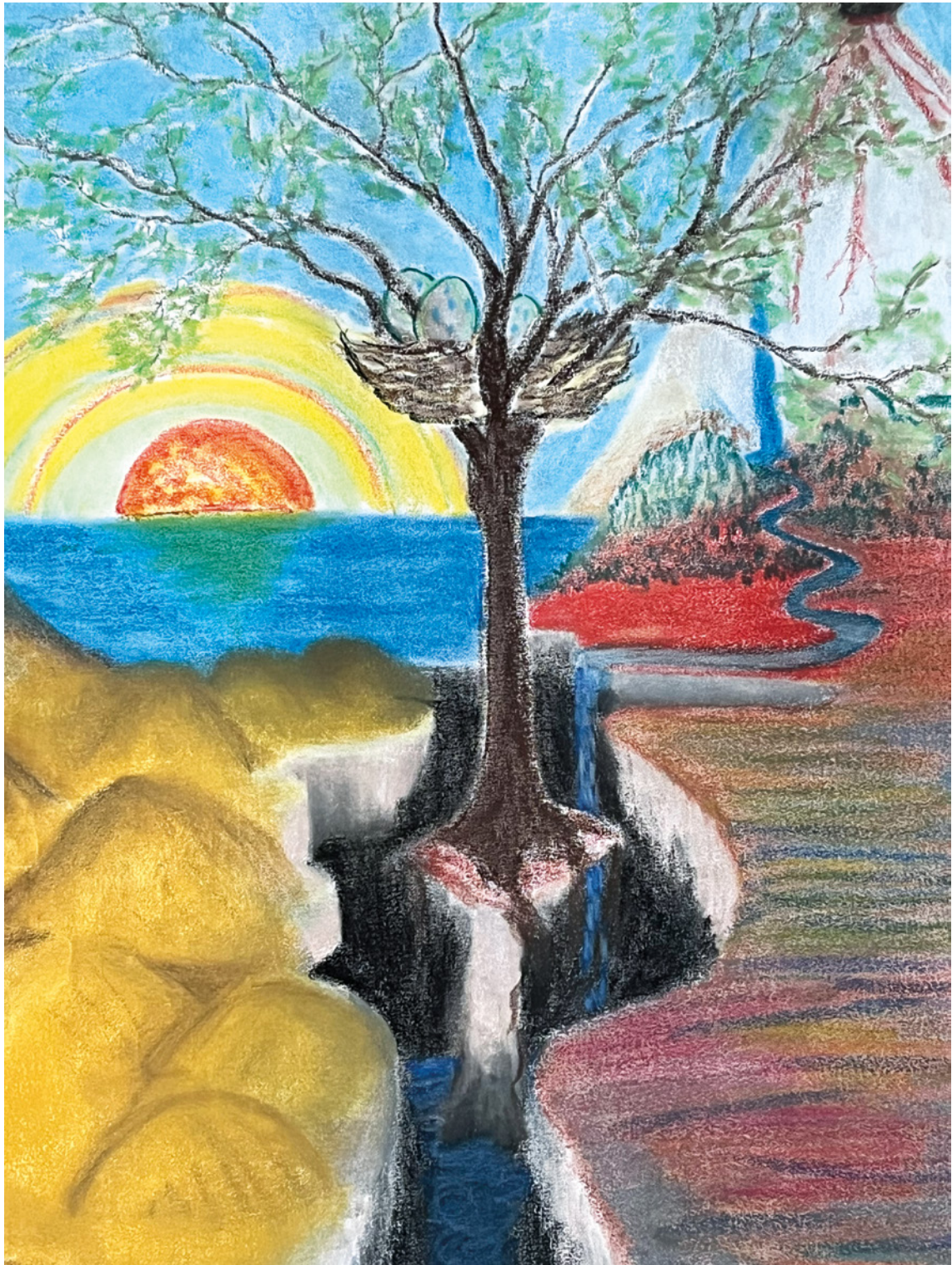


„Escape“
29,7 x 21 cm



Mit diesem Bild hat eine Klientin zum Ausdruck gebracht, dass ihre traumatische Vergangenheit nicht rückgängig gemacht werden kann, dass es aber möglich ist, einen neuen Platz zum Wurzeln zu finden. Mit Unterstützung von außen konnte sie für sich selbst neue Bedingungen schaffen, die Wachstum ermöglichen und Heilungswege eröffnen.

21 x 29,7 cm



50 x 70 cm

Hier hat eine andere Klientin einen emotional dramatischen Zustand, in dem alles im Umbruch ist, dargestellt. Der notwendige Kontaktabbruch zur Herkunftsfamilie und andere Veränderungen im Leben scheinen den Baum auf den ersten Blick fast jeder Lebensgrundlage zu berauben. Die Erde bricht auseinander, und es gibt nur noch einen

ganz schmalen Bereich, in dem der Baum wurzeln kann. Der Blick ist aber auf die Ressourcen gerichtet. Dieser Perspektivenwechsel ermöglicht Wachstum und Entwicklung. Der Fokus liegt auf dem Entwicklungspotenzial, das sich nach diesem mutigen Schritt entfalten werden wird.

Spuren hinterlassen

Zeichen setzen

Die Begrenzung des Blattes gibt Halt und Sicherheit. In diesem sicheren Rahmen ist es möglich, Gestaltungsimpulsen nachzugehen. Erste sichtbare Spuren entstehen und bilden den Ausgangspunkt für weitere Spuren. Die kreative Auseinandersetzung beginnt.



Alle Bilder: 29,7 x 21 cm

” *Was für eine tolle Ressource man da hat, bevor man verrückt wird!* “



Diese Bilder sind von einer komplextraumatisierten Klientin, die in ihrer Kindheit massive Gewalt durch verschiedene Täter*innen erlebt hat. Der Klientin war jegliche Form des kreativen Ausdrucks untersagt worden, da der Täterkreis befürchtete, sie könne dadurch das strikte Redeverbot umgehen. Da sie ein starkes Bedürfnis hatte, sich kreativ auszudrücken, tat sie dies heimlich. Sie zeichnete auf winzigen Zetteln oder bastelte mit viel Geschick ganz kleine Objekte. Die Sorge, entdeckt zu werden, schwang immer mit. Die Angst vor Bestrafung sitzt bis heute tief.

In der kunsttherapeutischen Begleitung lag der Fokus zunächst darauf, Erlaubnisse zu geben. Die Klientin wurde ermutigt, verschiedene Materialien auszuprobieren und sich behutsam an größere Formate heranzuwagen. Der Schritt von winzigen Zetteln hin zu A 4-Blättern kam einem großen Wagnis gleich und erforderte großen Mut. Mit Tusche und Feder und feinen Pinseln wurden erste zarte Spuren aufs Papier gesetzt.



Bewegungsspuren

Aus der Bewegung in die Form

Beim Formenzeichnen werden auf großen Formaten einfache Grundformen wie Kreise, Spiralen, Bogen oder Schalen gezeichnet. Durch viele Wiederholungen entsteht ein eigener Rhythmus, der den ganzen Körper einbezieht. Das Formenzeichnen hat sowohl eine strukturierende als auch eine lockernde, lösende Wirkung. Die Erfahrung, sich Raum zu nehmen und in Bewegung zu kommen, steht im Vordergrund.



100 x 70 cm

Ausgehend von vorgegebenen Formen entstehen oft individuelle Formen. Beim Zeichnen von Schalen oder Wellenlinien entstanden bei dieser Klientin im Zeichenfluss immer wieder in sich

geschlossene Formen. Diese Formen drücken ihr Bedürfnis nach Schutz und Gehaltensein aus. Auf diese Weise füllte sie viele Blätter.



50 x 70 cm



Detail Stamm

70 x 100 cm

Zu einem späteren Zeitpunkt machte die Klientin eine Skizze, um auf dieser Grundlage einen Baum zu gestalten. Bereits zu Beginn des Prozesses spürte sie, dass ihr gewähltes Format zu klein war. Nachdem auf einem zweiten größeren Blatt, weder die Baumkrone noch das Wurzelwerk Platz hatten, wurden Blätter angelegt. Die Klientin zeichnete nun im Stehen an der Wand weiter. Ohne sich einschränken zu müssen, erlebte sie, wie sich ihr Baum aus Bewegungsspuren heraus entwickelte und im wahrsten Sinne des Wortes wachsen durfte.



192 x 256 cm

Das innere Kind

Gesehen werden

In Gestaltungen taucht immer wieder das Thema des inneren Kindes auf. Es zeigen sich Ressourcen und Entwicklungspotenziale aber auch verletzte kindliche Anteile. Mit gestalterischen Mitteln kann man sich sowohl mit vitalen als auch mit verletzten inneren Anteilen auseinandersetzen, wie die folgenden Beispiele zeigen.

Inspiziert durch die Kunstpostkarte „Kind mit Taube“ von Pablo Picasso, hatte eine Klientin zunächst den Impuls, das Motiv abzumalen. Während des Malens kam sie mit einem sehr belastenden Grundgefühl aus ihrer Kindheit in Kontakt. Um dieses Gefühl ausdrücken zu können, benötigte sie ein größeres Format und einen anderen Hintergrund. Die Klientin schnitt das Kind aus, legte es auf ein neues Papier und gestaltete eine andere Umgebung. Durch die veränderte Komposition wurde deutlich, dass das Kind vollkommen haltlos und verloren ist und droht, unterzugehen. Das Kind, das um Hilfe schreien möchte, wird nicht gehört. Sein Schrei richtet sich nach innen. Niemand nimmt die ausweglose Situation des Kindes wahr. Das Kind bleibt allein.

Dem gegenüber steht die schützende Geste, mit der das Kind den Vogel umfasst. Diese Geste ist ein Symbol dafür, dass tief im Inneren etwas heil geblieben ist. Das Bewusstsein dieser Ressource hat es der Klientin ermöglicht, sich in Folgegestaltungen mit den Traumata ihrer Kindheit und den damit verbundenen Gefühlen auseinander zu setzen.



21 x 29,7 cm



50 x 70 cm

Verletzte kindliche Innenpersonen

Rettungsaktion im Prozess



Ursprünglich hatte diese Klientin die Idee, zwei kindliche Innenpersonen in einem Heißluftballon und in Begleitung eines Helferwesens an einen sicheren Ort zu bringen.

Während des Gestaltungsprozesses kam sie mit einer weiteren kindlichen Innenperson, die Vernachlässigung und schweren Misshandlungen ausgesetzt war, in Kontakt.

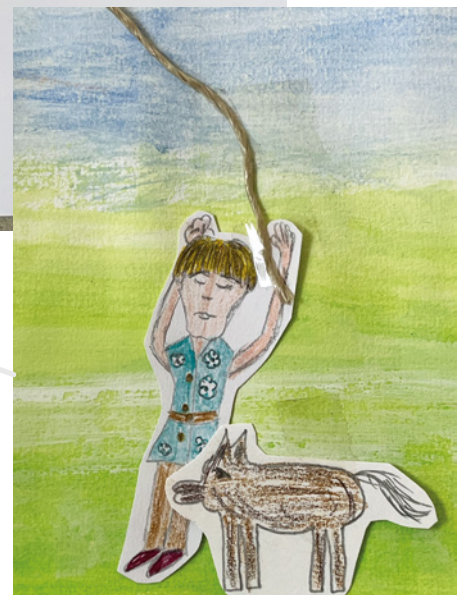




93 x 107 cm

Nachdem die Klientin diese zunächst auf einem separaten Blatt gezeichnet hatte, startete sie eine "Rettungsaktion", welche sie im zuvor begonnenen Bild durch Ansetzen von Blättern und mit Hilfe der Collagetechnik integrierte.

Auf diese Weise erweiterte die Klientin ihren Handlungsspielraum, der im Kontrast zur erlebten Ohnmacht in der Kindheit steht. Zum Zeitpunkt der Entstehung dieser Broschüre war der Gestaltungsprozess noch nicht abgeschlossen.



Schmerzhaftes Gefühl

Scham



21 x 29,7 cm

”

Ich möchte aus meiner Haut, doch kann es nicht.

Ich möchte im Erdboden versinken.

Warum nur hat mein Körper diese Stellen?

Ich weiß sie gehören – wie alle anderen Stellen meines Körpers – zum Menschsein dazu.

Aber ich schäme mich doch so entsetzlich.

Ich fühle mich so schmutzig und eklig.

Besonders bei den Menschen, die mir wichtig sind, möchte ich aber doch nicht schmutzig und eklig sein.

Ich möchte einfach nur verschwinden, mich in Luft auflösen.

Alles zieht sich in mir zusammen.

Bitte sieht mich niemand.

Die Scham umkrallt mich regelrecht.

“

Schmerzhaftes Gefühl

Schuld

”

Medusa

Sexuelle Gewalt scheint oft ein schreckliches Einzelschicksal zu sein, in Wahrheit zieht sie sich aber wie ein roter Faden durch die Geschichte und alle Ebenen unserer Gesellschaft.

Bereits in der griechischen Mythologie wird sexuelle Gewalt beschrieben, zum Beispiel in der Geschichte von Medusa: Medusa war eine schöne Jungfrau, die als Priesterin der Göttin Athene diente. Ihre Schönheit erregte die Aufmerksamkeit von Poseidon, der sie beehrte und in Athenes Tempel vergewaltigte. Als Athene entdeckte, dass der Meeresgott Medusa in ihrem Schrein missbraucht hatte, war sie außer sich vor Wut und Rachegelüsten. Doch statt auf den Täter, richtete sie ihren Zorn auf das Opfer. Sie verwandelte Medusas Haare in Schlangen und verpasste ihr ein so schreckliches Antlitz, dass jeder, der in ihre Augen sah, sofort in Stein verwandelt wurde. Seit jeher wird Medusa in der Mythologie und Kunst als schreckliches Monster dargestellt, doch wer ist hier wirklich das Monster?

“



Schmerzhaftes Gefühl

Isolation



21 x 14,8 cm

”

Ich akzeptiere, dass alles schwarz ist. Und bin allein.

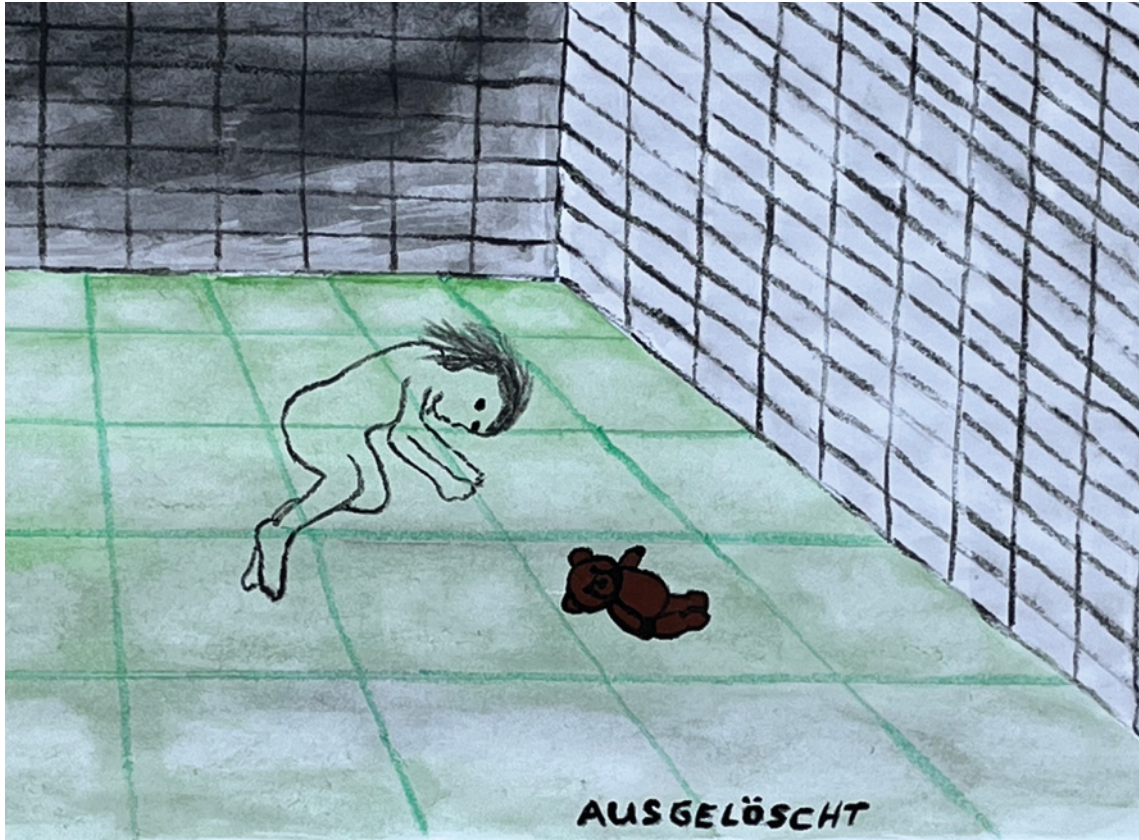
“



42 x 29,7 cm

”
*Ich dachte jeder Mensch ist gleich, doch für sie sind wir nicht gleich.
Mit großen Füßen treten sie auf uns drauf und ignorieren unser Leid
und Elend. Ich bin eine kleine Hand unter großen Händen, die nach
Gerechtigkeit schreit und eine Stimme will. Doch denen da oben ist
es egal, sie laufen so, als ob sie gar nichts sehen und verschließen
die Augen und Ohren. Sie treten auf uns drauf und brechen uns die
Knochen. Wir sind alle gleich und brauchen eine Chance, wir sind
Menschen und keine Parasiten.*

“



29,7 x 21 cm

”

Sprachlos und erstarrt

Bitterkalte Tränen aus scharfem Eis

Die meine Seele zerschneiden

Deren Kälte mich innerlich verbrennt

Graue Gebäude unter trübem Himmel

Deren Inneres als Inbegriff der Hölle

Fehlende Worte für überschäumenden Horror

Äußere Ruhe durch blankes Entsetzen

Sterben und Überleben

In den Händen der Entmenschlichung und Entwürdigung

In den Händen der unsäglichen Qual

Die jede Seele vernichtet

Wie jemals Entkommen?

Wo ist mein Ausweg?

Wohin ich auch schaue

Es gibt ihn nicht.

“



29,7 x 21 cm

”

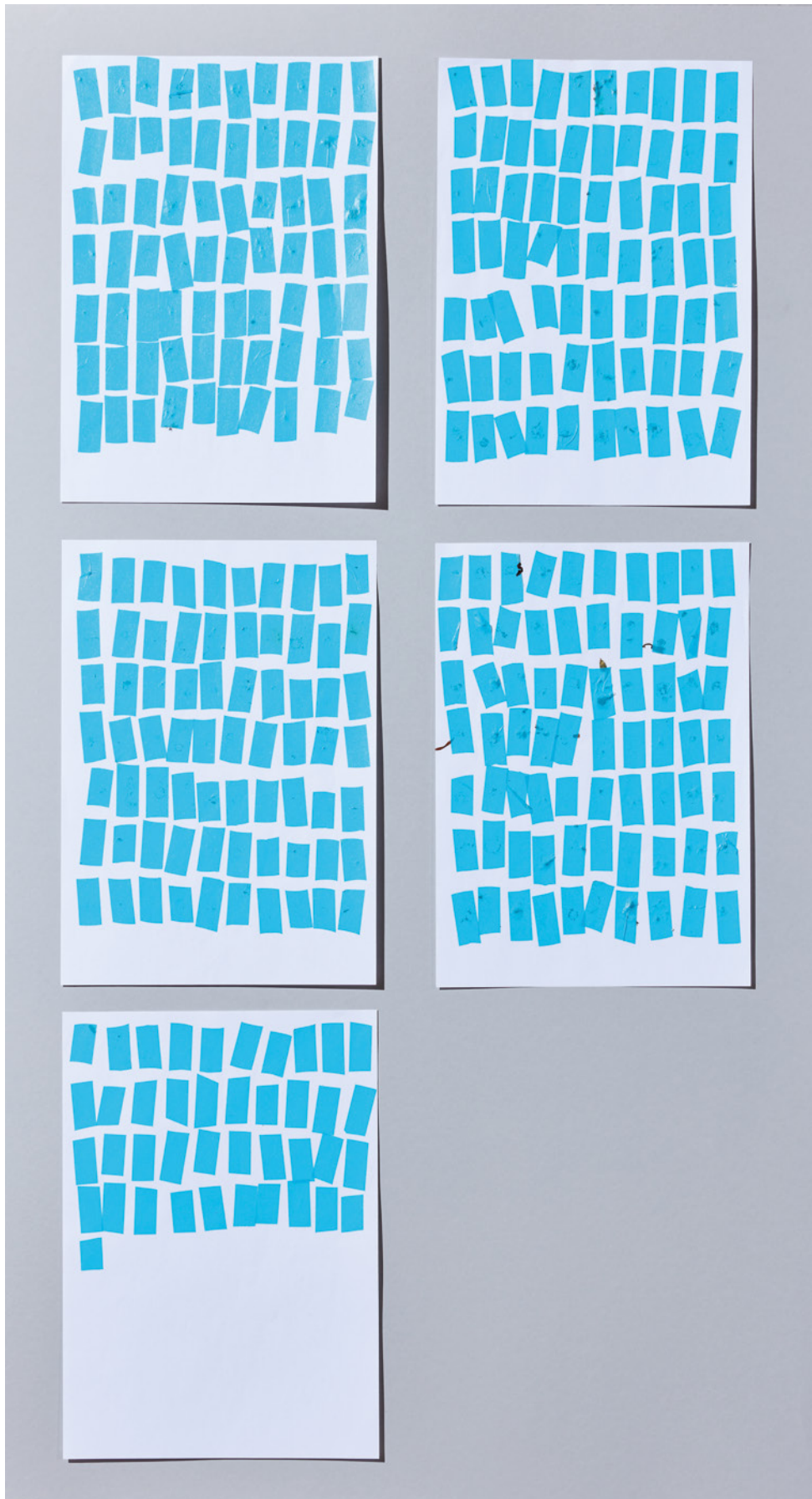
Unglaubliche Traurigkeit, dass einem Kind so etwas angetan wird.

“

Schmerzhaftes Gefühl

Angst vor Kontrollverlust

Diese Klientin hat versucht, die unzähligen Übergriffe mit blauen Klebestreifen aufzulisten und sie auf diese Weise zu katalogisieren. Die grafische abstrakte Umsetzung diente hier als Distanzierungshilfe und als Möglichkeit, ein Stück weit Kontrolle über das Vergangene zu erlangen.



Schmerzhafte Gefühle

Gefühl der inneren Leere

Hier haben zwei Klientinnen mit Hilfe der Collage-technik auf unterschiedliche Weise ausgedrückt, wie viel Energie dafür aufgewendet wird, sich zusammen zu halten und die Fassade aufrecht zu erhalten. Dass dies oft sehr gut gelingt, ist Fluch und Segen zugleich. Es hilft einerseits, zu Überleben. Andererseits ist es für Menschen mit hohem Funktionsmodus oft schwer, Hilfe zu bekommen.



70 x 50 cm



29,7 x 42 cm

”

It is me.

I am a fake.

I hide behind colors.

They are fake.

People focus on the centre.

I put it there to be safe.

Fake in a fake world.

“

„Das bin ich.

Ich bin eine Fälschung.

Ich verstecke mich hinter Farben.

Die sind Fälschungen.

Die Menschen konzentrieren sich auf die Mitte.

Die habe ich hingemalt, um sicher zu sein.

Eine Fälschung in einer falschen Welt.“

Verdichtung und Verwandlung

Beim Filzen werden lose Wollfasern mit warmem Wasser durch Reibung und Bewegung miteinander verbunden. In der kunsttherapeutischen Arbeit steht dabei weniger das Motiv, sondern die haptische Erfahrung im Vordergrund. Das Kugelfilzen fördert die Zentrierung. Die schützende Geste der Hände vermittelt ein Gefühl von Innigkeit und Verbundenheit. Durch die wiederholende kreisende Bewegung entsteht ein wohltuender Rhythmus.

Sicherer Ort



Abschied

Verwandlung



Glitzermomente

Diese Filzkugeln wurden von einer Klientin sowohl zur Traumaverarbeitung als auch zur Stabilisierung angefertigt. Kugel 1 verkörpert mit dem Sonnen-symbol und der Farbabfolge ihren inneren sicheren Ort. Mit Kugel 2 hat sie den Verlust eines geliebten Menschen verarbeitet. Bei Kugel 3 wurde ein innerer destruktiver Anteil auf der symbolischen Ebene gebannt und verwandelt. Kugel 4 symbolisiert ihre Glitzermomente.

Integration

Zum Abschluss ihres kunsttherapeutischen Prozesses hat diese Klientin ihre entstandenen Arbeiten zu einem Gesamtwerk zusammengeführt. Mappen mit Zeichnungen und Gemälden sowie unterschiedlich eingewickelte dreidimensionale Gestaltungen wurden mit Hilfe von Stoffstreifen zu einem Paket verschnürt. Während die Klientin jede einzelne Gestaltung und deren Entstehungsprozess würdigte und reflektierte, verknotete sie die Streifen sorgfältig und gestaltete ein Gittergeflecht. Sowohl Ressourcenbilder als auch die Auseinandersetzung mit traumatischen Erfahrungen verdichten sich in diesem Objekt. So fließen in diesen Verwandlungs- und Integrationsprozess alle Erfahrungen zusammen. Sie werden verortet und erinnerbar.



„Verborgen“

60 x 80 cm

Vom Überleben zum Leben

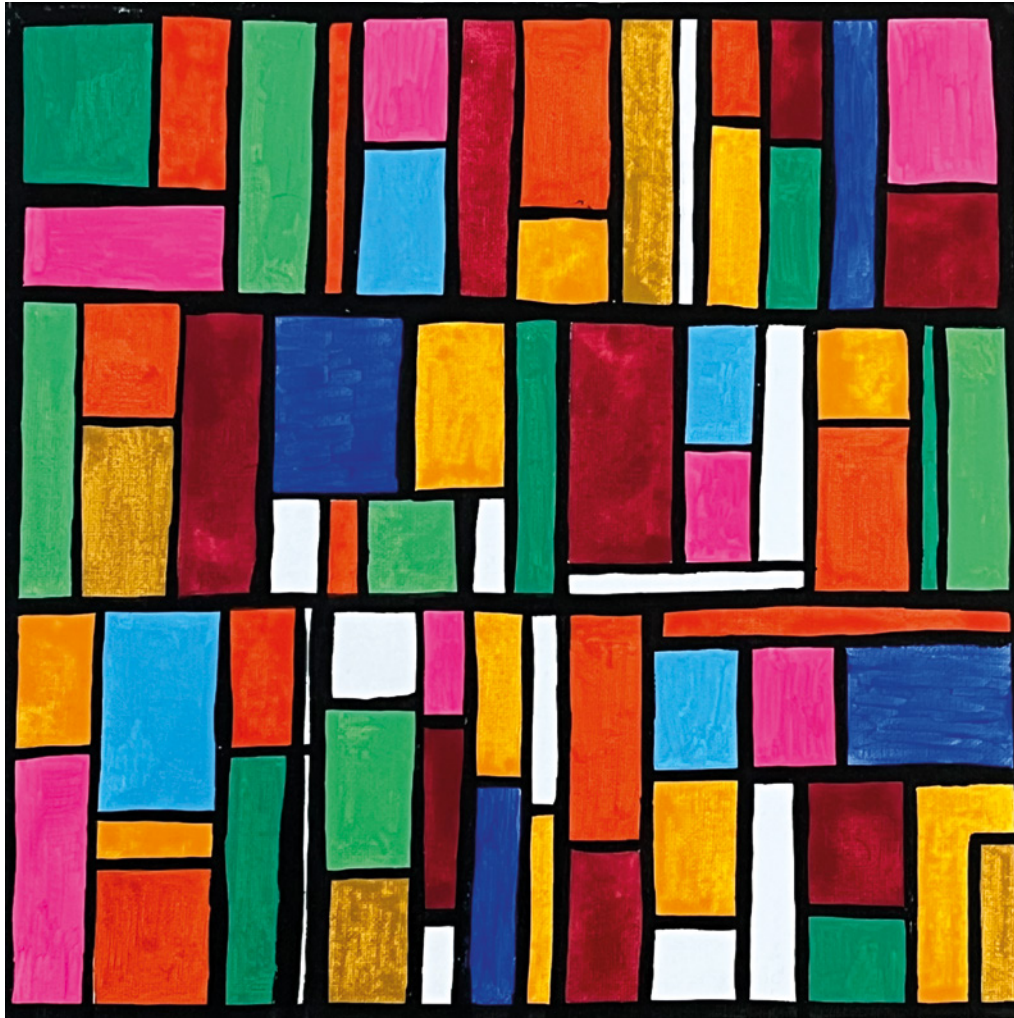
If I can do it on paper, I can do it in life

(Wenn es mir auf Papier gelingt, gelingt es mir auch im Leben)

Die ersten Bilder, die diese Klientin in der Kunsttherapie gestaltete, waren sehr durchdacht. Mit großer Konzentration malte sie vorgezeichnete Raster sorgfältig und ganz exakt aus. Dafür benötigte sie viel Zeit. Auf die immer gleiche Weise entstanden viele Bilder, die gekonnt durchkomponiert und in ihrer Farbkombination sehr ansprechend waren. Gleichzeitig wirkten sie aber auch starr und eindimensional. Sie zeigten auf der bildnerischen Ebene die traumatische Erstarrung, in der sich die Klientin zu dieser Zeit befand. Intuitiv wählte sie einen Gestaltungsweg, der es ihr ermöglichte, sich vor Retraumatisierung zu schützen.

Mit den abstrakt geometrischen Formen und der exakten Arbeitsweise schützte sie sich vor überflutenden inneren Bildern. Mit den sorgfältig ausgesuchten Farben fand sie ein Mittel, die Fassade zu wahren, hinter den Farben zu verschwinden und das Gegenüber auf Abstand zu halten. Der Preis für diesen notwendigen Schutz waren Erstarrung und Beziehungslosigkeit. Sie war vom Leben abgeschnitten.

Im sicheren Rahmen des kunsttherapeutischen Settings war es der Klientin schließlich möglich, erste Veränderungen auf dem Papier zu wagen und starre Muster zu verlassen. Diese Entwicklung kündigte sich erstmals an, als sie einzelne Segmente ihres Rasters nicht mit Farben füllte. Die weißen Segmente lockern die Gestaltung auf und wirken wie Fenster. Sie eröffnete sich neue Ausblicke und wurde selbst sichtbar.



30 x 30 cm

”

I hide behind colors

You can choose the color. But you don't know what's behind it.

Behind a colorful and perfect life there is insecurity.

You can lose it in a second.

Colored boxes – you think you are free to choose.

The white areas are for the future.

“

Ich verstecke mich hinter den Farben.

Du kannst die Farbe wählen. Aber du weißt nicht, was sich dahinter verbirgt.

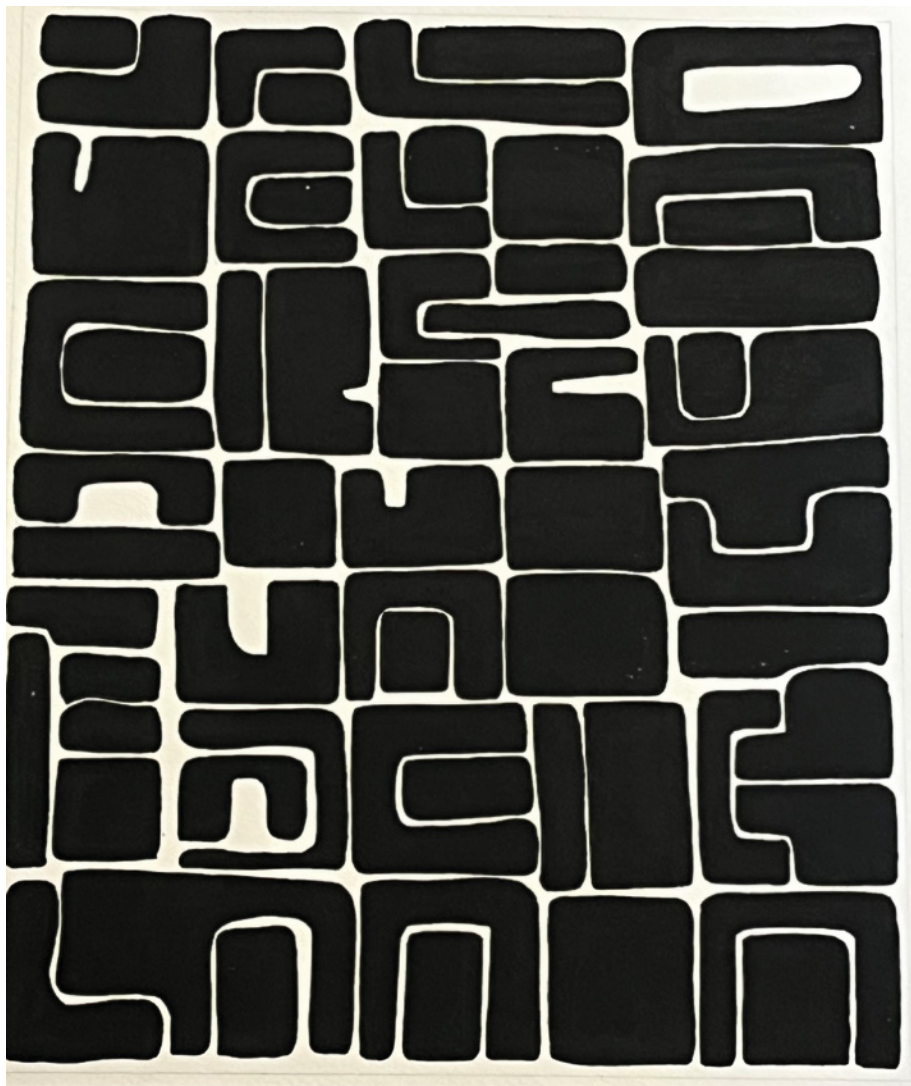
Hinter einem farbenfrohen und perfekten Leben ist die Unsicherheit. In einer Sekunde kannst du alles verlieren.

Angemalte Kästchen – du denkst du bist frei und hast eine Wahl.

Die nicht ausgemalten Flächen stehen für die Zukunft.

Nach diesem Durchbruch malte die Klientin bereits in der darauffolgenden Stunde ein Bild, das sich in der Herangehensweise und Optik sehr von den vorigen unterschied. Zügig und ohne vorzeichnen entwickelte sie organische Formen. Diese Formen wirken auf den ersten Blick zwar auch geometrisch, sind aber spontan entstanden, haben

abgerundete Ecken und sind in ihrer Formgebung wesentlich vielfältiger und variantenreicher. Sich dabei auf die Farbe Schwarz zu beschränken hatte etwas sehr Befreiendes. Die aktive Entscheidung, sich nicht mehr hinter schönen Farben zu verstecken, war ein wichtiger Schritt in Richtung Lebendigkeit und Authentizität.



30 x 35 cm

”

Black is just black. No hiding. It is real. No fake. Nothing behind it.

“

Schwarz ist einfach schwarz. Kein Verstecken. Keine Täuschung. Nichts dahinter.

Nachdem die Klientin dieses Bild gemalt hatte, schien ein Bann gebrochen zu sein. Seitdem malt sie frei und mit großer Freude. Es ist ihr jetzt möglich, spontan und ungeplant mit verschiedenen

Materialien zu experimentieren. Aus der Bewegung heraus entstehen Kompositionen, in denen Farben ineinanderfließen dürfen und Formen nicht mehr voneinander abgetrennt werden müssen.



27,3 x 36 cm

”

*I just react to what happens in the present moment
no matter how the picture looks in the end.*

It doesn't matter. No concept.

I want to enjoy my day, to feel alive

Happy.

“

*Ich reagiere einfach auf das, was
in diesem Moment geschieht,
ohne mich darum zu kümmern,
wie das Bild am Ende aussehen wird.*

*Es spielt keine Rolle. Ich brauche
kein Konzept.*

*Ich möchte meinen Tag genießen,
mich lebendig fühlen.*

Glücklich.

Schlussworte

”

Die Kunsttherapie hilft mir, meine inneren Konflikte und Emotionen sichtbar zu machen und sie dadurch besser zu verstehen.

Jeder Pinselstrich und jede Form, die ich erschaffe, ermöglichen mir, schrittweise negative Gedanken loszulassen und innere Ruhe zu finden. Kunsttherapie ist für mich eine Reise, die mich nicht nur auf kreative, sondern auch auf emotionale Weise tief berührt. Ich entdecke immer wieder neue Wege, um mit Stress, Angst und Überforderung umzugehen.

“

”

*Ich kann beim Malen alles ausdrücken,
ich kann alles zeigen, anders als Worte...
Mit Worten schäme ich mich.*

“

”

*Der Weg meiner Heilung ist noch nicht
beendet, aber das, was ich für mich erreicht
habe, gibt mir Zuversicht und Lebensfreude.*

“

”

*In der Beratung durfte ich reden,
und in der Kunsttherapie durfte ich
malen. Was kann es Besseres geben?*

“

wild wasser Stuttgart e.V.

Stuttgarter Straße 3
70469 Stuttgart
Tel 0711-85 70 68
info@wildwasser-stuttgart.de
www.wildwasser-stuttgart.de

Telefonberatung
Montag 9.00 bis 10.00 Uhr
Mittwoch 17.00 bis 18.00 Uhr

Telefonzeiten
Montag bis Donnerstag
9.00 bis 12.00 Uhr, 13.00 bis 16.00 Uhr

 wildwasser_stuttgart

 wildwasserstuttgart

Wir freuen uns über die Unterstützung
unserer Arbeit.

Förderverein Wildwasser Stuttgart
M.M. Warburg & Co
IBAN: DE 8460 0201 0000 0000 8161
BIC: SCHWDESS

Spenden und Förderbeiträge sind steuerlich absetzbar.

Jetzt spenden:



Mitglied in



Gefördert von

