

Der Farbdialog – die unbewusste, nonverbale Kommunikation als therapeutische Begleitung



Wenn Worte nicht mehr reichen oder etwas nicht ausgesprochen oder erkannt werden kann, dann ist der Farbdialog eine wunderbare Unterstützung zur Aufarbeitung bestimmter Geschehnisse.

Sie malen intuitiv Flächen und Formen –nichts Gegenständliches- auf ein Blatt im Wechsel mit mir oder als Paar. Gemalt wird also nicht verstandesmässig, sondern frei „aus dem Bauch heraus“. Die Farbzusammenstellung bleibt unbeachtet, das Unterbewusstsein lässt Sie Farbe und Form wählen und auch den Platz auf dem Blatt, welcher bemalt werden möchte.

Durch die psychologische Wirkung der Farben werden tiefer liegende Schichten in Ihrer Seele angesprochen. Es darf die Wandlung geschehen, dass Hemmungen, Ängste oder Blockaden vom Unterbewusstsein ins Bewusstsein dringen und somit kann etwas zur Auflösung gelangen. Das abschliessende Besprechen der Bilder kann helfen, Prozesse besser zu verstehen und/oder mehr Selbsterkenntnis zu erlangen. Der heilende Prozess jedoch ist das Malen.

Nach dem Dialog-Malen empfiehlt es sich, gleich anschliessend ein eigenes Bild –den Monolog- zu malen. Dabei werden Gefühle und Empfindungen des Dialogs verarbeitet.

Um den Prozess wahrnehmbar zu machen ist es ratsam, im Minimum eine 3-er Serie zu malen.

Die unterstützende Wirkung durch den Farbdialog:

- Verarbeiten belastender Ereignisse oder Probleme
- Auflösen von Verhaltensmustern, Hemmungen oder Blockaden
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Erkennen und fördern der eigenen Potenziale
- Förderung der Selbstheilungskräfte
- Förderung der Intuition
- Stressabbau/zur inneren Ruhe finden

In der Einzelbegleitung malen wir zusammen ein Bild und treten somit in die nonverbale Kommunikation. Danach malen Sie im Monolog.

In der Paarbegleitung malen Sie beide zusammen das Bild, treten ein in die gemeinsame stumme Kommunikation. Anschliessend malen beide den Monolog.

Hilfreich und unterstützend beim Interpretieren der Bilderserie ist das Miteinbeziehen und Besprechen Ihrer Träume.