

LOM Beispiel

reale Traumabearbeitung Autounfall

(Personenangaben sind anonymisiert)

Die Klientin Martina ist 30-jährig und hatte auf der Autobahn einen Auffahrunfall.
Etwa eine Woche nach dem Erlebnis kommt sie,
auf Empfehlung des Hausarztes, in die Maltherapie.
Indikation: Flashbacks, Schlafstörungen, Schmerzen.
Sie ist seit dem Unfall krankgeschrieben (Kopf- und Schulterschmerzen, Flashbacks),
und nutzt die Zeit, das Trauma aufzuarbeiten.
Der Malzyklus dauert etwa anderthalb Monate, M. kommt 12x ins Malen.

Sie sagt dazu: «Das Malen hilft mir viel».

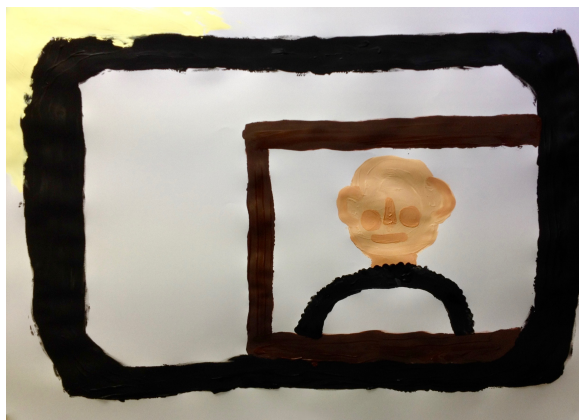
Zu Beginn der Maltherapie gibt sie die gefühlte Belastung auf einer Skala von 0-10 bei 9 an.
10 ist die Maximalbelastung.

Trauma Unfall mit Auto

M. malt, was sie im Augenblick des Unfalls gesehen hat.
Während des Malens kommen viele Erinnerungen,
sie malt Details, an die sie sich bewusst gar nicht erinnert hätte.

Bild 1 Unfall, gemalt «aus den Augen von»

Foto Nr. 1

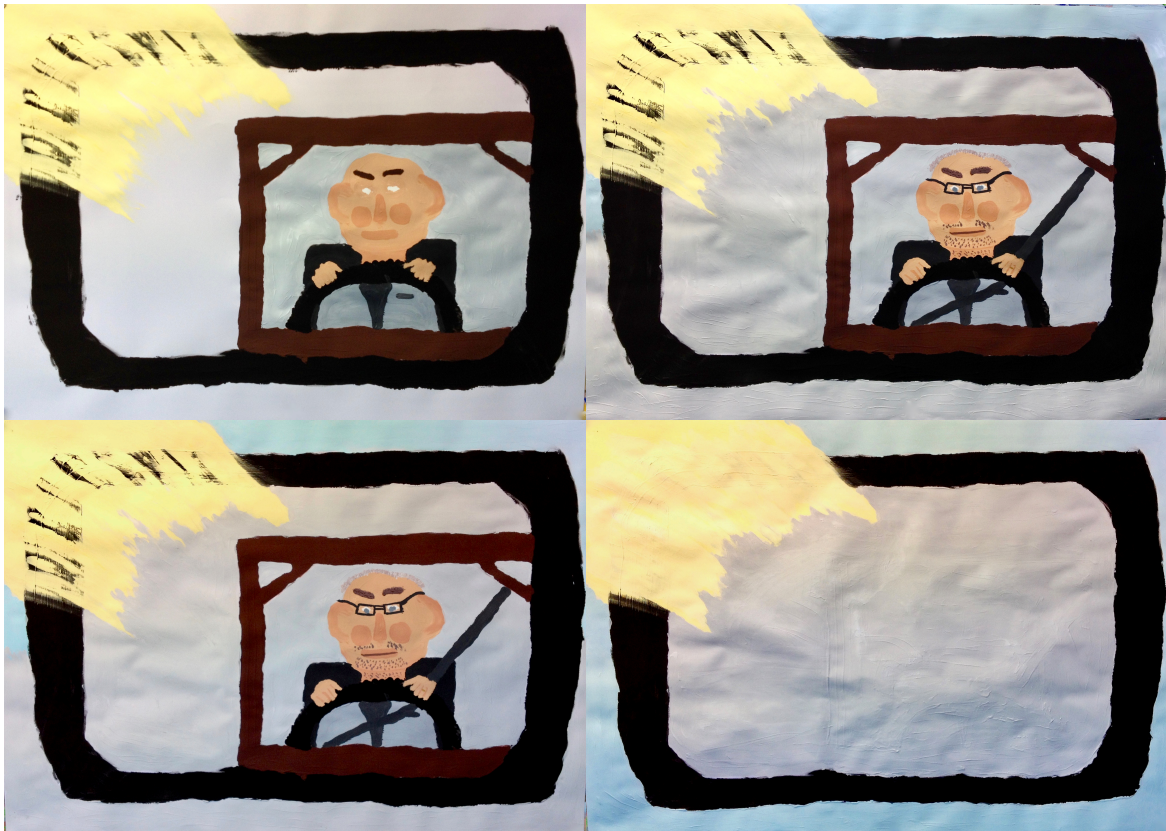


Nach der ersten Stunde erzählt sie, durch das Malen
sei alles wieder hochgekommen.
Sie habe schlechter geschlafen und hoffe, es gehe nicht so weiter.

Ich bin froh, dass ich ihr zuvor zusammen mit den Erklärungen zur Methode LOM auch gesagt habe, dass eben dies so geschehen könnte.
Sie ist erleichtert, zu erfahren, dass sich nach einer anfänglichen «Verschlechterung» die Situation rasch bessern wird.
Mit jeder weiteren Stunde sinkt nun die Belastung kontinuierlich.

Bild 1 Unfall weitermalen, Bild in «Ordnung bringen»

Fotos Nr. 2-5

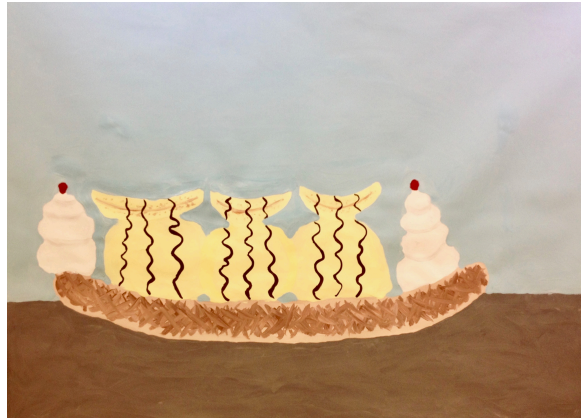


Der Unfall wurde aus den Augen von M. gemalt.
Danach ist es wichtig, dass M. malt, wie sie
«ganz normal in den Rückspiegel schaut,
ohne dass «etwas Schlimmes» geschieht.
Sorgfältig übermalt sie das Bild mit der Rückspiegelszene
und bringt das Bild «in Ordnung».

Dies verhilft augenblicklich zu einer grossen Entlastung.
Die Erleichterung spürt sie sofort, sie kann wieder freier atmen.

Bild 2: Würdigungsmetapher

Foto Nr. 6



Das zweite Bild ist eine Würdigung, dass sie das Trauma so gut bearbeitet hat. Hier wählt sie als Metapher dafür ein Dessert und malt einen Bananensplit.

Bild 3: Zukunftsmetapher Landschaft

Foto Nr. 7

Als drittes und letztes Bild malt sie eine Zukunftsmetapher:

Sie stellt sich vor, wie die Landschaft aussehen würde, die sie nach der erfolgreichen Bearbeitung betrachte.

Sie sieht und malt eine Meer-Himmel-Landschaft.

Dies hilft ihr, die gemachte Erfahrung positiv in der Zukunft zu verankern.



Die Belastung hat sich im Prozess von 9 auf 2 reduziert, M. kann wieder schlafen.
Zwei Wochen später ist sie (mit vorderhand reduziertem Pensum)
zurück an der Arbeitsstelle.

M. sagt, sie habe durch das Malen den Unfall
sehr effizient und erfolgreich verarbeiten können.
Sie sei sehr froh über den Erfolg der Lösungsorientierten Maltherapie.

Du willst noch mehr über LOM erfahren?

www.kunsttherapie.ch/methodik-ihk
www.lom-malen.ch