

# Die Kunst in Dir

*Sabine Bino (46) ist gehörlose Maltherapeutin. In Workshops begleitet sie Menschen dabei, ihre eigene Kunst aufs Papier zu bringen. Der aktuelle Frühlingsworkshop hat die Teilnehmenden so begeistert, dass Sabine Bino das Angebot im Herbst wiederholt.*

Redaktion: Martina Raschle, Foto: Sabine Bino



Die Gruppe malt ihre Frühlingsgefühle.

Beim begleiteten Malen lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre Gefühle wahrnehmen und auf Papier bringen können. Für die meisten ist das gar nicht so einfach, sie dürfen lernen, sich zu öffnen und sich auszudrücken. Auf diese Erfahrung lassen sich im Frühlingsworkshop elf Personen ein. Fünf Gehörlose und sechs Hörende reisen zum Workshop nach Bauma.

## Energie tanken

Sabine Bino ist seit ihrem fünften Lebensjahr gehörlos und diplomierte Kunst- und Maltherapeutin. Sie erklärt

in Gebärdensprache, was die Gruppe im Workshop erwartet, eine Dolmetscherin übersetzt für die hörenden Teilnehmer. Nach einem reichhaltigen biologischen Frühstück geht es los. Die Teilnehmenden sollen sich die Frage stellen: «Was brauche ich, für den Frühling und den Sommer? Bin ich müde? Wo brauche ich viel Energie?» Dabei merken die meisten, dass sie sich im Alltag müde fühlen und Energie für den Übergang vom Winter zum Sommer brauchen. Jede Person wählt ein eigenes Thema und überlegt sich: Welches Ziel will ich erreichen? Welche Symptome hindern mich?

## Mit der «falschen» Hand

Gemalt werden immer die ersten Gedanken, die einem durch den Kopf gehen. Wenn jemand zum Beispiel an seine Energie denkt und dabei eine Vase sieht, dann wird dies gemalt – und zwar mit der «falschen» Hand, also der Hand, mit der man nicht schreibt. Am Anfang sind einige Teilnehmende überrascht, dass das geht, aber sie lassen sich darauf ein und vertiefen sich zwei Stunden lang ins Malen.

Mit viel Freude und Konzentration entstehen die Bilder. Danach bewertet jede Person, wie stark sie ihr eigenes Bild berührt. Auf der Skala von 0 bis 10 wird im Durchschnitt eine 8 gegeben. Dieser gute Wert zeigt, dass die Teilnehmenden gestärkt und selbstbewusst aus dem Workshop gehen. ■



## Herbst-Workshop

Wie kann ich mich auf den Winter vorbereiten? Welche Gefühle löst dies in mir aus? Was brauche ich für den Übergang?

**Datum:** Sa, 5. September 2015

**Ort:** Bauma

**Kosten:** Fr. 80.—

**Anmeldeschluss:** 24. August 2015

### Interessiert?

Detaillierte Ausschreibung unter [www.sb-begleitetesmalen.ch](http://www.sb-begleitetesmalen.ch)