

WEIER

«Malen und Gestalten tun einfach gut»

Mit Mal- und Gestaltungstherapie begleitet Esther Bürki-Jost Menschen über schwierige Zeiten hinweg, arbeitet dabei gerne auch therapeutisch mit Kindern. Malen und Gestalten helfen allerdings nicht «nur» über Krisen hinweg, stellt sie fest. «Es tut einfach gut.» Ab morgen Freitag bietet sie Workshops zum Frühlingserwachen an. «Auf den Spuren der Dankbarkeit Neues entdecken», lautet das Motto.

Von Liselotte Jost-Zürcher

Wenn im Frühling die Natur erwacht, wenn die Tage wieder länger und heller werden, ist dies ein Grund zur Freude. Eigentlich. Aber gerade in dieser Jahreszeit fühlen sich viele Menschen erschöpft, erleben emotionale Schwankungen.

Mit einem Kreativ-Workshop hätte Esther Bürki-Jost dem entgegenhelfen wollen. Wegen der Corona-Situation musste sie den Kursteilnehmern jedoch absagen. Nichtsdestotrotz: «Kreatives Arbeiten mit dem Fokus auf Dankbarkeit hilft, neue Kräfte und Lebensmut zu tanken», sagt sie.

Die Gestaltungs- und Maltherapeutin hat in vielen eigenen Lebensphasen, aber auch in der Zusammenarbeit mit Menschen erlebt: «Durch das, was man malt und gestaltet, kommt etwas zu dir. Es tut einfach gut. Zudem kann «Vorbewusstes» sich bildlich zeigen und verarbeitet werden. Dabei sprechen und erzählen fördert diesen Prozess.» Wobei es nicht darum gehe, Verborgenes «hervor zu grübeln». Vielmehr müsse man hochkommen lassen, was von selbst komme.

Für Frauen, Männer und Kinder

Ihre Workshops, ihre Angebote überhaupt richten sich an Frauen und Männer jeden Alters und ebenso an Kinder, einzeln oder in Gruppen. «Ich habe noch nie einen Menschen getroffen, der nicht in irgendeinem Bereich kreativ ist», sagt Esther Bürki-Jost im Gespräch mit dem «Unter-Emmenta-



Esther Bürki: «Malen und Gestalten bezieht alle Sinne ein.»

Bild: Liselotte Jost-Zürcher

ler». Sie muss es wissen, hat sich schon seit ihrer Jugendzeit für Menschen, für deren Inneres, für deren Geschichte interessiert. Als 16-Jährige wurde sie mit einer chronischen Immunkrankheit konfrontiert. Während Gleichaltrige übermütig die Welt entdeckten, musste sie ihre Kräfte schonen und hatte viel Zeit, um nachzudenken und tieferen Fragen nachzugehen. «Menschen sind immer spannend für mich. Ich versuche, zu spüren was unter ihrer Oberfläche steckt.»

Die Pädagogin und Mutter von vier Kindern erteilte Schulunterricht, bis durch gesundheitliche Komplikationen die Kräfte für den Schulalltag nicht mehr reichten. Vermehrt widmete sie sich wieder dem kreativen Malen und Gestalten, einer Vorliebe, die sie schon früh entdeckt hatte, und entwickelte dabei eine «Therapie» ganz für sich selbst: Sie begann mit dem Malen eines grossen Bildes, wählte für jeden Tag eine andere Farbe. Sie spürte, dass ihre Erfahrungen mit der eigenen

«Maltherapie» auch anderen Menschen helfen könnten.

Jahre später stiess sie auf die Ausbildung als Kunsttherapeutin, nahm diese in Angriff und fand dabei mit ihrer eigenen Geschichte, ihrer Kreativität und ihrem nach wie vor grossen Interesse an den Menschen ein reiches Wirkungsfeld. Nach der Diplomierung stand ein weiterer Ausbildungsweg bevor, damit ihre spätere Tätigkeit als Gestaltungs- und Maltherapeutin von Krankenkassen anerkannt wurde. Sie eignete sich medizinische Grundlagen an, absolvierte ein halbes Jahr lang ein Praktikum in der Psychiatrie Solothurn, ein kürzeres Praktikum an der Heilpädagogischen Schule in Wohlen AG. Hier spürte sie einmal mehr, welch grosse Freude ihr auch die Arbeit mit Kindern bereitet.

Individuelle Wege

Sie war nun gerüstet für ihre eigene Praxis. Im Daheim ihrer Familie in Weier L.E. hat sie mit viel Freude und Liebe ihre Gestaltungs- und Maltherapie eingerichtet; ein kleines, gemütliches Atelier, welches Erwachsenen und Kindern unzählige Möglichkeiten für kreatives Tun bietet.

Das begleitete Malen und Gestalten bezieht alle Sinne mit ein, lässt individuelle Wege offen für das Entdecken von Ressourcen und Lösungsansätzen. «Die Leute haben ihre eigenen Strategien, wollen ihren eigenen Weg finden und gehen. Ich leite sie nur an», so Esther Bürki-Jost. Sie deutet keine Bilder: «Das wäre vermessen.» Aber sie

lässt Frauen, Männer und Kinder die Bilder selbst deuten: «Sie müssen dem Eigenen wieder trauen.»

Aus ihren Erfahrungen weiss sie, dass Kindern mit schul- oder entwicklungs-spezifischen Anliegen das freie Gestalten besondere Freude bereitet, sie ermutigt, ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen und dabei neues Selbstvertrauen zu finden. Das nicht wertende, achtsame und kreative Tun beruhigt, stabilisiert, erfüllt. Es hilft über Zeiten des Loslassens, Trennens, nach klinischen Aufenthalten, emotionalen Verstimmungen oder gesundheitlichen Beschwerden hinweg.

Esther Bürki-Jost greift selbst weiterhin mit viel Freude zu Pinsel und Farben, entdeckt immer wieder neue Techniken. Ihre Bilder sind geprägt von unterschiedlichen Stimmungen, von Erlebnissen, von Eindrücken aus der Natur. Nicht selten gibt sie ihre Ideen und Fähigkeiten an Interessierte weiter: «Für eine Kunsttherapie muss man nicht krank sein oder sich in einer Krise befinden, so oder so tut sie einfach gut, ist Wellness.» Nicht zuletzt, um der Frühjahrsmüdigkeit die Schwere zu nehmen und ihr neue Farben und Formen zu geben. «Mit Menschen etwas Kreatives machen, das ist es, wo ich mich daheim fühle und wofür mein Herz schlägt», hält Esther Bürki-Jost fest.

Gut zu wissen

Informationen: e.buerki-jost@bluewin.ch oder Tel. 079 779 48 02; buerki-jost-esther-maltherapie.com