

# Farbdialog

## als erweiterte KommunikationsART

Jeder Mensch möchte geliebt, verstanden und anerkannt werden. Wie mit allem wirklich Großen ist es auch bei diesem Wunsch so, dass die Lösung oftmals sehr einfach ist. Wenn man bei sich selbst beginnt, wenn man versteht, was man selbst benötigt, wenn man sich selbst mag oder idealerweise liebt, dann – und erst dann – kann man auch andere verstehen und lieben.

Farbdialog ist ein sehr geeignetes Mittel, um mit sich selbst in Kontakt zu treten, weil bei dieser Methode der scheinbar so wichtige Verstand eine untergeordnete Rolle erhält. Hier darf sich das Unbewusste zu Wort melden und sich frei ausdrücken und es darf sich zeigen, was sich zeigen möchte. Es gibt hierbei kein falsch oder richtig. Diese Tatsache alleine ist für die meisten Menschen schon sehr heilsam.

Farbdialog als wirkungsvolle und innovative kunsttherapeutische Methode stärkt die Persönlichkeit auf eindrückliche Art und Weise. Farbdialog macht das Unausprechbare beschreibbar. Es ist eine sanfte und nachhaltige Art der Kommunikation, die alleine im Monolog, zu zweit oder in der Gruppe im Dialog Anwendung findet. Farben, Formen und Symbole öffnen Türen zum Unbewussten, dadurch können sich überholte Verhaltensmuster zeigen und lösen.

Das Ausdrucks-malen mit den intensiv leuchtenden Kreiden regt die rechte Gehirnhälfte an, die für Kreativität, Phantasie und Intuition steht. Das aktiviert brachliegende Ressourcen und die eigene Vielfalt zeigt sich. Das mobilisiert die Selbstheilungskräfte und neue, kreative Lösungsansätze zeigen sich und können direkt in den Alltag integriert werden. Blockaden oder immer wiederkehrende Verhaltensmuster, die oftmals schwer in Worte zu fassen sind, werden sanft und dem eigenen Tempo gemäß aufgedeckt und gelöst.

**Das Erleben mit verschiedenen Sinnen** Aktives Gestalten durch das Malen, die visuelle Wahrnehmung und dem anschließenden verbalen Austausch führen zu einer ganzheitlichen Sicht. In Gruppen wird häufig die Erfahrung gemacht, dass sich auf dem Blatt

risikolos ausgedrückt werden kann – wie es ist zu agieren, statt nur zu reagieren.

Farbdialog ist ein nonverbales Verfahren, es wird nach anfänglicher Erklärung nicht mehr gesprochen. Damit wird erzielt, dass jeder bei sich bleibt und seine eigenen Reaktionen beobachtet. Das einzige Ausdrucksmittel, das jeder zur Verfügung hat, ist Farbe und Form.

Nach dem Malen erhalten die Beteiligten Raum und Zeit, mitzuteilen, ob jemand bestimmte Reaktionen auf bestimmte Farben hatte oder ob etwas besonders gestört oder gefallen hat. Die Gesprächsrunde nach dem Malen ist sehr effektiv, weil unbewusste Themen sichtbar werden. Dies können auch vermeintlich kleine Themen sein, die viel Kraft im Alltag rauben. Durch das Erkennen und Annehmen der Ist-Situation verändert sich bereits der Fokus.

Der Farbdialog bietet die Möglichkeit, sich in den verschiedensten Themen zu üben:

- sich einlassen – sich abgrenzen
- Raum einnehmen – Raum geben
- für sich einstehen – auf andere Rücksicht nehmen
- Sozialkompetenz entwickeln
- Selbstreflexion usw.

Farbdialog bietet ein breites Anwendungsspektrum im gesamten therapeutischen Bereich, in Schulen oder Firmen. Für Farbdialog sind weder künstlerische Begabung noch Vorkenntnisse erforderlich.

Diese Bilder entstanden während der Farbdialog Intensivausbildung an der Paracelsus Schule München in der Zeit von November 2012 bis Januar 2013.

Farbdialog – KommunikationsART – Intensivausbildung, Beginn: 5.4.2013 Paracelsus Schule München



Margrit Galonska

Heilpraktikerin für Psychotherapie, zert. Farbdialogtherapeutin und Dipl. Astrologin (API)

farbdialog@margrit-galonska.de

### 1. Wochenende



### 2. Wochenende



### 3. Wochenende

