

Malen, wo früher gemahlen wurde

ELGG Dort, wo früher Korn gemahlen wurde, kann man heute malen: Seit zwei Jahren betreibt Britta Bøeg in der Untermühle Elgg ihr Atelier Kunterkunst für Ausdrucksmalen. Man kann es auch mieten.

Zur Maltherapie kam Britta Bøeg eigentlich durch ihre Kinder: Nach dem Umzug der Familie in die Schweiz vor zwölf Jahren habe ihr Sohn hier «etwas Startschwierigkeiten» gehabt, erzählt die gebürtige Augsburgerin, die mit einem Dänen verheiratet war (daher auch der Name, der «Bööh» ausgesprochen wird). «Er besuchte darauf eine Puppenspieltherapie, die mich sehr faszinierte.» Und als ihre Tochter später in Elgg ein Angebot für Ausdrucksmalen und Modellieren nutzte, wuchs in ihr der Wunsch, selber beruflich etwas in diese Richtung machen zu wollen. Allerdings war ihr von Anfang an klar, dass sich ihre Angebote nicht an Kinder, sondern an Erwachsene richten sollten.

Selbst noch in der Ausbildung
So begann sie 2008 bei Eva Brenner in Frauenfeld eine zweijäh-

rige Maltherapie-Grundausbildung, die sie neben ihrem Pensum als Mutter zweier Kinder absolvierte. Später begann sie, in den Ateliers der Winterthurer Brühlgut-Stiftung Teilzeit zu arbeiten. Obwohl ihr diese Tätigkeit bis heute gut gefällt, wollte sie noch einen Abschluss als Integrative Maltherapeutin IAC machen: Ende dieses Jahres wird sie die 2013 begonnene Ausbildung abschliessen. Später, wenn die Kinder mal «draussen» sind, will sie ihren beruflichen Werdegang noch (mindestens) bis zum eidgenössisch anerkannten Diplom weiterführen.

Ein Ventil für Überdruck

Doch was ist eigentlich Maltherapie? Mit Maltherapie könne man Dingen, die einen belasten, mit künstlerischen Mitteln Gestalt geben. «Das löst einiges auf, hilft verarbeiten, ist ein Ventil für den Überdruck, den viele Menschen empfinden», erklärt Britta Bøeg, «und es kann helfen, die Gefahr eines Burn-outs oder einer Depression zu mindern.» Im Moment bietet sie allerdings noch keine eigentliche Maltherapie an, da sie ja zuerst ihre Ausbildung abschliessen muss.

Dennoch kann man im Atelier Kunterkunst heute schon malen, beispielsweise jeweils am Montagabend: Dann bietet Britta Bøeg ein kreatives Ausdrucksmalen an. Gemeinsam mit einer Yogalehrerin oder einer Schamanin führt sie zudem halbtägige Seminare («Yoga und Ausdrucksmalen») und Tageskurse («Wellnesstag für die Seele») durch – oder auch gleich eine



Mit einem einladenden Kursangebot belebt Britta Bøeg die Untermühle Elgg wieder.

Johanna Bossart

UNTERMÜHLE ELGG

Die ehemalige Getreidemühle der 1480 erstmals urkundlich erwähnten Untermühle Elgg bildet das Herzstück eines gesamten Gebäudeensembles. Auf Initiative des Vereins WAK (Wohnen – Arbeit – Kultur, heute eine Wohnbaugenossenschaft) wurde sie in den späten 1990er-Jahren umgebaut und zu Wohnzwecken umgenutzt. Neben drei grosszügigen Loftwohnungen in der westlichen Gebäudehälfte entstanden dabei auf der Ostseite auch Gewerberäume – darunter im Parterre das heutige Atelier Kunterkunst. *amh*

ganze «Biografie-Woche» im schönen Allgäu.

Eine Maltherapiesitzung dauert eine bis anderthalb Stunden. Zu Beginn führt Britta Bøeg immer ein Gespräch, in dem sie ihre Kundinnen und Kunden ganz allgemein zu ihrer Stimmungslage, zu ihren aktuellen Sorgen und Nöten befragt. Daraus ergebe sich eigentlich immer ein Thema, das diese – quasi als «Auftrag» – malend umsetzen könnten. «Man

kann den Prozess aber auch mit Imaginationen, Traumreisen oder einem Märchen einleiten», erklärt sie, «selbst das Wetter – als Symbol für die Stimmungslage – kann Anregungen dazu liefern.» Danach entwickle sich eigentlich alles von selbst: «Vieles kommt einfach so aus dem Unterbewusstsein zum Vorschein, nimmt auf dem Papier Gestalt an», sagt sie. Und wenn jemand dazu nicht locker genug ist,

drückt sie ihm oder ihr schon mal einen Klumpen Ton in die Hand: «Das Kneten und Modellieren erdet und löst!»

Auch für Unbegabte

Aber was, wenn man künstlerisch total unbegabt ist? «Für eine Maltherapie oder für Ausdrucksmalen muss man überhaupt nicht malen können!», sagt sie mit Nachdruck, «denn wie es am Schluss aussieht, zählt überhaupt

nicht: Es geht nur darum, einen Ausdruck seiner Gefühle aufs Papier zu bringen!» Maltherapie solle ohne Druck und ohne Vorstellung erfolgen. Das Ziel sei nicht, ein Kunstwerk zu erschaffen, sondern die eigenen Stärken kennen zu lernen und wahrzunehmen. *Alex Hoster*

Das Atelier Kunterkunst kann auch stunden- oder tageweise gemietet werden. www.kunterkunst.ch