

LOM - Lösungsorientiertes Malen

Das LOM (Lösungsorientiertes Malen) wurde ab 1980 von Bettina Egger und Jörg Merz entwickelt und erforscht. Eine wichtige Entdeckung war die Möglichkeit, Gefühle, Zustände und Sinneswahrnehmungen mit Metaphern zu bearbeiten. Durch eine lückenlose Dokumentation war eine Überprüfung der Wirksamkeit der Methode möglich. Unterstützt wurde die LOM - Methode durch die sich gleichzeitig stark entwickelnden Neurowissenschaften und in den Ansätzen der Lösungsorientierten Psychotherapie.

Im LOM werden die verschiedensten Anliegen bearbeitet:

- Trauma:** Unfälle, Gewalt, sexueller Missbrauch, Spitalerfahrungen, frühkindlicher Schrecken
- Beziehungskonflikte:** mit Eltern, Kindern, Geschwistern, Partnern, Freunden, Arbeitskollegen
- Symptome:** Ängste, Panikattacken, Schmerzzustände für die kein organisches Korrelat gefunden wurde, störende Verhaltensmuster, Verstimmungszustände, übermäßige Trauer
- Entscheidungsprozesse:** wenn der Entscheidungsprozess blockiert ist und rationale Überlegungen nicht weiterhelfen
- Perspektivenwechsel:** eine Einstellung zu alten Tatsachen oder unveränderbaren Situationen finden
- Erarbeiten neuer Fähigkeiten:** öffentliche Auftritte, höhere Konzentration, höhere Belastbarkeit, bessere Lernfähigkeit

Das LOM wird dort eingesetzt, wo klare Therapieaufträge vorliegen. Es ist eine Methode, die mit präzisen Vorschlägen für Bilder arbeitet. Gemalt wird in der Regel mit den Händen direkt auf das Papier, stehend an der Malwand. Gearbeitet wird mit Gouache (Wasserfarben). Es wird deckend gemalt. Das LOM ist geeignet als Kurzzeit-Therapie, wenn nicht spezielle Anliegen bearbeitet werden sollen. Die Dauer sollte mindestens fünf Sitzungen pro Thema betragen. Die Maleinheiten dauern in der Regel 1,5 Stunden. Auch LOM-Gruppen sind möglich, diese Einheiten dauern länger. Termine und Kosten nach individueller Absprache.