



Maltherapie

Die anthroposophische Kunsttherapie basiert auf der anthroposophischen Menschenkunde, wie sie Rudolf Steiner zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelt hat und ist Teil der anthroposophischen Medizin. Künstlerische Mittel und Prozesse werden zur Kommunikation und als ausgleichende Übungsverfahren zur Harmonisierung des Zusammenspiels von körperlichen, vitalen, psychischen und geistigen Ebenen angewendet. Lebenskrisen, traumatische Erlebnisse, körperliche, psychosomatische und psychische Erkrankungen können einen Menschen aus dem Gleichgewicht bringen.

Kunsttherapie begleitet Sie auf der Suche nach einem neuen Gleichgewicht, einer neuen Lebensausrichtung und ermöglicht es, wieder

Boden unter den Füßen zu gewinnen. Im Atelier stehen für Sie Ton, Farben, Kreiden und viele andere künstlerische Materialien zur Verfügung, die zu spielerischer Gestaltung anregen. Im Laufe der Kunsttherapie können Sie gestalterische Fähigkeiten entdecken und erweitern. Sie kommen mehr in Kontakt zu Ihren Gefühlen und Stimmungen. Der Blick für die Selbst- und Fremdwahrnehmung wird sensibilisiert und neue Sichtweisen erleichtern den Weg in den Alltag. Die Kunsttherapeutin hilft, Veränderungen anzuregen, zum Beispiel durch Übungsreihen. Indem sich das Werk verwandelt, wirkt es auf Sie zurück. So können Ihre Selbstheilungskräfte angeregt und Ressourcen aktiviert werden.

Typische Methoden der anthroposophischen Kunsttherapie sind das Plastizieren, das dynamische Zeichnen, das Formenzeichnen, das Schichten, Nass in Nass mit Aquarell oder das begleitete freie Malen. Beliebte Aufgabenstellungen sind auch die plastische Arbeit am Möbiusband oder die Auseinandersetzung mit dem Farbkreis.

Häufig geht es darum, dass Polaritäten im Sein als Entweder-oder erlebt werden. Durch das künstlerische Arbeiten, das Gestalten, Wirken und Malen, werden zu feste Strukturen gelockert und ausuferndes, entgrenztes Erleben neu definiert. Form und Kontur werden erfahrbar -fühlbar- gemacht. Kontemplation im Erleben mit der Farbe, Ein- und Ausatmen, ein Rhythmus im dynamischen Zeichnen oder die formgebende Kraft im Plastizieren werden erfahren und gestärkt. Ein Sowohl-als-auch entsteht im Prozess und eine größere Harmonie wird erlebt. Schwere und Leichte, Lichtes und Dunkles, Verdichtung und Erweiterung, das Lösende und das Festigende im Erleben finden ihren Ausdruck.

Plastizieren Schwere können Sie erleben, ohne dass Sie etwas körperlich Schweres heben. Sie fühlen sich erleichtert, wenn Sie von einer schweren Last befreit sind. Dabei fällt Ihnen vielleicht sogar ein Stein vom Herzen. Andererseits kann in einer Krise jegliches Empfinden von Stabilität und Aufrechte verloren gegangen sein. In der Plastiziertherapie wird mit Ton, Holz, Stein oder Sand gearbeitet. Dabei setzen Sie sich mit Stofflichkeit, Proportion, Volumen, Raumesrichtungen, Vitalität, Wärme, Formverwandlung, seelischem Ausdruck und Motiven auseinander. In der Plastiziertherapie werden Kräfte angeregt, die besonders auf die Körperempfindung und auf die Verbindung des Seelischen mit den Lebenskräften wirken. Mit Übungsreihen können Ihre Selbstheilungskräfte gezielt aktiviert werden.

Dynamisches Formen – Zeichnen: Punkt, Linie und Krumme: Beim Zeichnen -ohne den Stift abzusetzen- hinterlassen wir, ganz aus dem träumenden Augenblick heraus, eine Bewegungsspur auf dem Zeichenpapier oder auf der Tafel. Wir betrachten unser Werk und erkennen dabei unser mögliches Motiv, z.B.

Pflanze, Tierisches, Menschliches oder tanzende Figuren. Nun ergreifen wir unser Motiv und arbeiten es farbig mit Pastellkreiden oder aber mit Aquarellfarben aus. Diese Arbeit regt unsere Sinnestätigkeit, Fantasie und Experimentierfreudigkeit an und bindet und löst uns

Malen im Jahreslauf: Beobachten und Wahrnehmen wird zur inneren Vorstellungskraft. Wir nehmen die Welt mit allen unseren Sinnen wahr, nehmen sie auf und geben sie wieder ab, ein ständiges Ein- und Ausatmen der Welt, es spricht unser sog. rhythmisches System, den mittleren Menschen in uns an.

Formenzeichnen: Zeichnen als Spur der Bewegung. Diesen vorgegebenen Bewegungen zu folgen, hilft zunächst unsere Bewegungsgewohnheiten, die Art, wie wir einer Bewegung folgen, zu erkennen. Dadurch werden wir aufmerksam dafür, wie eingespielte Verhaltensweisen auf unser Wohlbefinden wirken. Im Erkennen und Gewährwerden, werden wir frei, die Formen so zu gestalten, dass sie unserem Wohlbefinden dienen.

Schichten: Das Schichten ist eine Maltechnik, bei der das Bild über einen langen Zeitraum gemalt wird, dadurch dass die Farben stark verdünnt aufgetragen werden. Jede neue Farbschicht wird aufgetragen, wenn die vorhergehende getrocknet ist. Auf diese Weise entsteht ein Bild von besonderer Leuchtkraft aus vielen Schichten von zarten

Farbtönen.: Diese Technik wirkt zunächst, wie aus der Zeit gefallen und doch ist sie sehr aktuell. Sie fordert dazu heraus, das Schnelle, Zielgerichtete hinter sich zu lassen und sich statt dessen in den Moment hineinfallen zu lassen, dem Moment Aufmerksamkeit zu schenken. Es gibt nichts als Farbe auftragen, warten bis sie getrocknet ist und damit bereit ist, eine neue Schicht aufzunehmen, beobachten, wie die Schichten sich miteinander vertragen und vorbereitend prüfen, welche neue Schicht Farbe das Bild weiterbringt.

Text: Janette Eichner

Begleitetes Malen und Möbius-Band sind als Exponate gesondert dargestellt.

Möbiusband

Skulptur aus Ton



Das Möbiusband wurde Mitte des 19. Jahrhunderts von dem Mathematiker und Astronom August Ferdinand Möbius beschrieben.

Es bezeichnet eine Form, die nur aus einer Fläche und nur aus einer Kante besteht. Konkav und konvex, innen und außen wechseln fließend einander ab.

Hier wurde das Möbiusband aus Ton so gearbeitet, dass sich unten ein Schwerepol und oben ein Leichtepol bilden.

Beim Betrachten und noch mehr beim Plastizieren des Möbiusbandes erlebt man die fließende Bewegung von Ballen und Lösen, Schwere und Leichte, Innen und Außen, Einatmen und Ausatmen. Das Möbiusband kann in einem plastischen Prozess langsam aus einer Tonkugel entwickelt werden. Durch derartige Verwandlungsprozesse werden Selbstheilungsprozesse und Ausgleichprozesse angeregt.

Durch die Erfahrung mit dem Möbiusband und auch mit der Lemniskate nähern wir uns den Gestalt-bildenden Kräften und lassen Bewegung sichtbar werden. Wir können erleben, wie Bewegung zur Form wird und sie den Raum um uns dynamisieren kann. Innen und Außen im ständigen Austausch. Das formende Bewegungsprinzip der Lemniskate und des Möbiusbandes finden wir in der unendlichen Variation der lebendigen Natur wieder. Schöpfung / Kreativität ist unerschöpflich. Unaufhörlich spricht uns die Zugehörigkeit an.

Text: Janette Eichner



Begleitendes Malen in der Kunsttherapie



Durch das Begleitete Malen haben wir die Möglichkeit, einen Zugang zu unserem Inneren, zu inneren Bildern, unserer Intuition und zu verborgenem bereits in uns vorhandenem Wissen zu erlangen. Wie das Schauen durch ein großes Bullauge, schauen wir in den äußeren und inneren Raum und forschen.

Text: Janette Eichner

„Als Kunsttherapeutin begleite dich bei einer Entdeckungsreise. Innere Bewegung und Veränderung drückt sich durch suchen, tasten, fühlen und spüren von und mit Farben und Impulsen aus. Du lässt dich von Farbe und deinen Händen leiten. Verbal und nonverbal darf deine Stimmung und Assoziation, Tumult und Verdichtung, Stockung und Befreiung oder eine Ordnung von neuen Formen auf dem Papier und im Gespräch sichtbar werden.

Feste Vorstellungen verändern oder erweitern sich und dein Gewahrsein und Vertrauen wächst über den logischen Verstand hinaus. Frei von intellektuellen Deutungen wird metaphorische Bildsprache wach. Die Wahrnehmung von Prozessen wird sensibilisiert.

Innerhalb der Neuroplastizität zeigt sich, wie durch die schöpferische Kraft – das kreative Malen - nicht mehr nur das limbische System genutzt



wird. Auch das Stammhirn wirkt mit und es entstehen Bilder von archaischem Ausdruck.

Ich begleite dich in dem Prozess vorsichtig wieder mehr dein Herz sprechen zu lassen.“

Kupferkugeln in der Heileurythmie und Betriebseurythmie



Eine Vielzahl von Bewegungsübungen werden in der Betriebseurythmie und Heileurythmie mit Kupferkugeln, -stäben und rollen durchgeführt.

Bilder: sibyllestiller.de

Die Heileurythmie von 1921 hat mit der Kunstseurythmie nur ihre Grundlage gemeinsam: die aus der Gesetzmäßigkeit der Sprache oder Musik stammende Laut- bzw. Ton- oder Intervallbewegung. Der Umgang damit ist jedoch diametral verschieden. Der Ausdruck des Gesamtkunstwerkes verschwindet zugunsten der Heilkraft der einzelnen Laut-, Ton-, Intervallbewegung. Jede Lautbewegung (Ton-, Intervall-) wird krankheitsspezifisch umgewandelt und über lange Zeit intensiv geübt.

Die hygienische Eurythmie und die Betriebseurythmie wird in Laien- und Freizeitkursen (zum Teil auch im Rahmen industrieller Unternehmen als sogenannte Betriebseurythmie) angeboten. Sie übt einen allgemein gesundenden und harmonisierenden Einfluß auf die Menschen aus.. Auch gleicht sie einseitige, durch Arbeit bedingte Belastungen aus. In ihrem präventiven Charakter stellt sie einen Grenzbereich zwischen der pädagogischen Eurythmie und der Heileurythmie dar.

Text: www.anthroposophie.ch



