

# SCHULKREIS

Die Zeitschrift der Rudolf Steiner Schulen in der Schweiz

Wie musikalische Erziehung die Seelen  
unserer Kinder nähren kann  
**Musikunterricht und seine Wirkung**

**Eine Reise zu den  
Anthroposophischen Kunsttherapien**  
Selbstwirksamkeit entdecken.  
Selbsteilungskräfte stärken. Krisen überwinden.

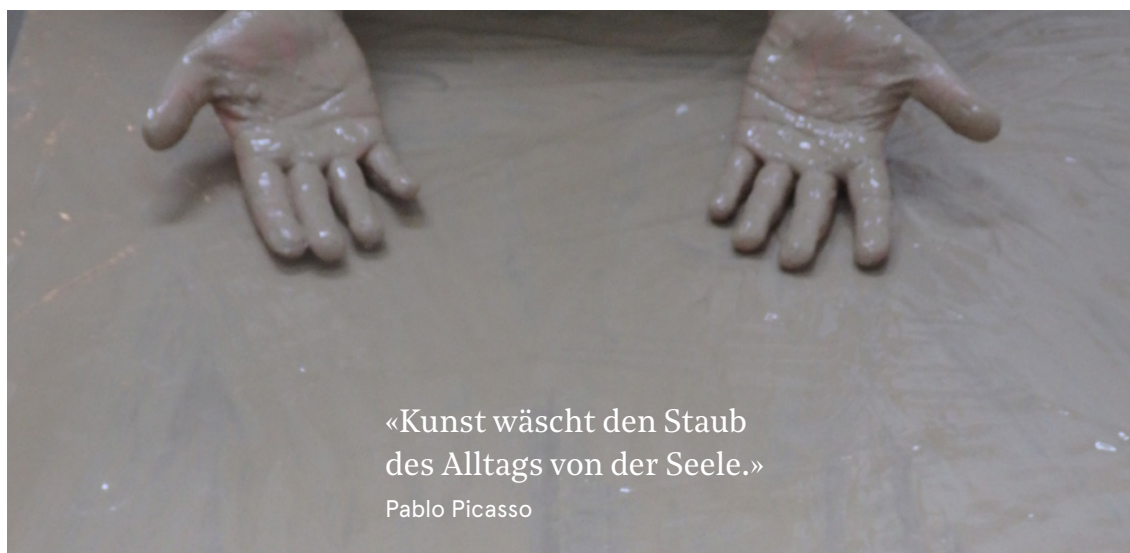


Foto: Silke Speckenmeyer

«Kunst wäscht den Staub  
des Alltags von der Seele.»

Pablo Picasso

# Eine Reise zu den Anthroposophischen Kunsttherapien

Nicht nur im Alltag, sondern auch in einer Pandemie-Situation tut es Menschen gut, abzuschalten, die Welt draussen zu lassen und die Realität zu verarbeiten. Die neue Erkrankung Covid 19 zeigt, wie sehr die Menschen überall auf der Welt zusammenrücken, indem sie gemeinsam Abstand halten – und das macht gerade unser aller Alltagsgeschehen aus. Auf einmal ist eine Krankheit international und macht nicht Halt vor physischen Grenzen und ausgesprochenen Verboten. Wie können wir es schaffen, unsere Selbstwirksamkeit trotz der gebotenen Regeln aufrecht zu erhalten, unser Immunsystem zu stärken und unseren Alltag inspirierend zu greifen?

Text: Silke Speckenmeyer & ICAAT-Team

Eine mögliche Antwort findet sich im nahen Umfeld. Wie so oft lohnt sich ein Blick auf die Kinder! Kinder schaffen es, sich selbst und uns aufzuzeigen, wie die ganze Welt ein Platz des Spielens und der Inspiration sein könnte. Zur kindlichen Entwicklung gehört es, dass es ihnen überhaupt nicht um das Abbilden der äusseren Wirklichkeit geht, sondern dass die Innenerfahrung der stattfindenden Entwicklung gespielt wird. Kinder auf der ganzen Welt drücken ihr ureigenes Erleben mit ihrem kreativen Spiel aus. Kinder finden überall Spielzeug, überall Schätze: In den Flüchtlingslagern von Moria genauso wie im Wald, in der Ödnis genauso wie

in betonverseuchten Städten. Kinder sind kleine grosse ÜberlebenskünstlerInnen, die sich – so scheint es – spielend anpassen. Es geht ihnen dabei immer um die Auseinandersetzung der äusseren Wirklichkeit im Hinblick auf das eigene Spiel, die eigene selbst bestimmte Ausdruckskraft. Und das ist eine zutiefst künstlerische Herangehensweise, sich das Leben anzueignen, sich den manchmal unmenschlichen Bedingungen anzupassen oder auch sie nachzuahmen. Künstlerisch leben – da liegt der Gedanke nahe, die Kunst oder schlicht den künstlerischen Versuch als heilend zu erleben.

### Vom Goetheanum rund um die Welt

Es gibt in der Schweiz einen kleinen Ort bei Arlesheim, der schon seit langer Zeit einen intensiven Blick auf die Entwicklung der Menschen wirft und seit Jahrzehnten in den Bereichen bzw. Sektionen der Landwirtschaft, der Pädagogik, der Medizin, der Sozialwissenschaft etc. wirkt und forscht: Das Goetheanum in Dornach ist ein kosmopolitisch lebendiger Organismus, der durchwirkt und belebt wird von den verschiedensten Bereichen des täglichen Lebens. Auch durch die Medizinische Sektion, die sich mit der Kunst des Heilens beschäftigt. Das Herz der Anthroposophischen Medizin bilden die facettenreichen Arbeitsgemeinschaften aus der ganzen Welt. Da finden sich u.a. die Hebammen, die Pflege, ÄrztInnen, die Alterskultur und Altenpflege, die Pharmazie, die Veterinärmedizin, um nur einige zu nennen. Einer dieser vielen Arbeitsbereiche ist die Anthroposophische Kunsttherapie.

Die Anthroposophischen Kunsttherapien haben vier Fachrichtungen, in denen sich Anthroposophische KunsttherapeutInnen aus der ganzen Welt zusammengeschlossen haben. In über 42 Ländern der Erde können Menschen in den Genuss kommen, sich von intensiv ausgebildeten TherapeutInnen künstlerisch begleiten zu lassen. Das therapeutische Malen und Plastizieren, die Musik- und Gesangstherapie sowie die Anthroposophisch Therapeutische Sprachgestaltung – alle diese Therapien werden aus einem anthroposophischen Menschenverständnis und auf Grundlage der Anthroposophischen Medizin angewandt.

Anthroposophische Kunsttherapien finden heute überall auf der Welt statt: Sie begegnen uns in Chile, genauso wie in England, Deutschland, der Ukraine oder der Schweiz. Für Anthroposophische KunsttherapeutInnen gibt es vielfältige Berufsfelder: in Schulen und Kindergärten, in der Heilpädagogik, in Kliniken, Sanatorien, im Strafvollzug, in der Prävention und Gesundheitsförderung, in der Arbeit mit Geflüchteten und auch in freier Praxis. Die Kunsttherapien sind für eine grosse diagnostische Bandbreite geeignet – unter anderem bei Asthma bronchiale, Burnout, Angsterkrankung, Tinnitus, Depression, Ruhelosigkeit / Erregung, Darm-Erkrankungen, Stimmungsveränderungen, Krebs, Bluthochdruck sowie Verhaltensoriginalität bei Kindern und Jugendlichen.

Der internationale Bereich der Anthroposophischen KunsttherapeutInnen hat den wohlklingenden Namen «International Coordination of Anthroposophic Arts Therapies» – kurz ICAAT. Die ICAAT verfügt über ein Team von Kunsttherapeutinnen, das das kunsttherapeutische Netz rund um

die Welt zusammenhält. Auch hier sind die Fachbereiche Sprache, Musik, Plastizieren und Malerei vertreten. Die ICAAT bietet zudem eine Kontaktperson für Fragen zur wissenschaftlichen Forschung als auch im Bereich Öffentlichkeitsarbeit.

#### Das Team der ICAAT

Hauptkoordinatorin sowie Fachbereich Musik:  
Laura Piffaretti

Koordinatorinnen Fachbereich Sprache und Drama: Esther Böttcher / Kirstin Kaiser

Koordinatorin Fachbereich Therapeutisches Malen und Plastizieren: Johanna Gunkel

Forschung: Dr. Simone Gaiss

Öffentlichkeitsarbeit: Silke Speckenmeyer

Weitere Infos unter: [www.icaat-medsektion.net](http://www.icaat-medsektion.net)



Foto: Ariane Totzke

Gemeinsam ist den vier Bereichen der Anthroposophischen Kunsttherapien, dass sie mit künstlerischen Methoden die Selbstverantwortlichkeit auf vielfältige Weise stärken und durch eine emotionale Stabilisierung im akuten Krankheitsfall fürsorglich unterstützen können. Durch sie lässt sich das Leben perspektivreich entdecken!

### Musik - und Gesangstherapie: Musik gehört zum Leben

Gesang und Musik gehören seit Urzeiten zu allen Völkern dieser Erde! Der musikalische Gebrauch der Stimme begleitet Menschen auf der ganzen Welt in allen Lebenssituationen: Kinderlieder, Arien, ArbeiterInnen-Lieder, Schlaflieder, Rock- und Popmusik, Obertongesang, Singen im Kanon und vieles mehr. Die Ausdrucksformen der menschlichen Stimme scheinen unendlich. In der Anthroposophischen Musiktherapie gibt es neben dem Einsatz der eigenen Stimme die Möglichkeit, mit Blas-, Zupf-, Streich- oder Schlag- und Tast-Instrumenten dem eigenen Ton nachzulauschen und dabei sein inneres Ohr für seelische Schwingungen

Foto: Charlotte Fischer



zu öffnen. Der unkomplizierte, spontane Umgang mit der Musik und den Instrumenten ist vielen Menschen ein tiefes, allerdings oft zurückgehaltenes Bedürfnis. Tatsächlich ist das Lauschen – das körperliche Aufwecken der Stille – eine Kraftquelle für alle Menschen: Ob jung oder alt, ob gesund oder krank. Ein inneres Empfinden und der Zugang zu den eigenen Gefühlen können sich beim Musizieren entfalten, diverse Harmonien oder Klangfarben helfen dabei. Musizieren belebt und kann den Blutkreislauf und vor allem die Atmungsprozesse regulieren. Die Aspekte der Bewegungsabläufe in den Instrumenten und des Rhythmischen kommen in der Musik zum Tragen. Die Anthroposophische MusiktherapeutIn wird ihre KlientInnen behutsam und zugewandt mit Bildung einfacher Töne und Melodien anleiten und zielt darauf ab, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Musiktherapie kann aktiv oder rezeptiv erfolgen und präventiv, d. h. zur Stärkung der Gesundheit, als auch direkt bei verschiedenen Diagnosen eingesetzt werden. Die KlientInnen werden in den musikalischen Prozess mit einbezogen und werden so DirigentInnen ihrer eigenen Lebensmelodie.

### «Musiktherapie aktiviert unsere Selbstheilungskräfte»

**Frau Piffaretti, Sie haben ein Therapeutikum in Luzern. Welche Menschen kommen zu Ihnen?**

An und für sich Menschen aller Altersgruppen. Da gibt es die Kinder, die aufgrund ihrer besonderen Bedürfnisse körperlich, sozial oder intellektuell individuell gefördert werden wollen. Aber es gibt auch die Kinder, die ihre musikalischen Fähigkeiten mit mir üben. Es kommen Erwachsene zu mir, die sich mit Hilfe der Musik vor chirurgischen Eingriffen seelisch einschwingen wollen oder auch nach Operationen ihren Körper zurückerobern möchten. Es sind oft Menschen, die sich in Krisensituationen befinden, Menschen mit unterschiedlichen psychischen Herausforderungen – darunter in der heutigen Zeit besonders oft Depressionen, Ängsten und Burn Out. Ältere

Menschen begleite ich musiktherapeutisch in Fragen des Loslassens, des sich nochmals Neuorientierens und der bewussten Aktivierung.

### **Wird in der Musiktherapie auch geredet oder findet das Gespräch nur musikalisch statt?**

Der Schwerpunkt liegt beim Musizieren, möglichst auch aktiv und in vielfältiger Weise. Es gibt aber immer mehr Situationen, in denen Menschen auch durch ein helfendes Gespräch einen Schritt weiterkommen können. Das Ausgesprochene kann dann musikalisch nochmals aufgegriffen und auf eine neue Ebene der Verstehbarkeit geführt werden.

### **Was ist aber, wenn ich gar kein Instrument spielen kann?**

In der anthroposophischen Musiktherapie sind die Instrumente, die zum Einsatz kommen, so gebaut, dass sie technisch in Bezug auf das Spielen nicht anspruchsvoll sind, jedoch reiche und tiefe Erfahrungen ermöglichen. Niemand muss etwas können, und niemand macht Fehler. Einzige Voraussetzung ist die Freude oder die Neugierde.

### **Aber wenn ich gar nicht weiss, was ich da tue oder spiele – wie kann mich das heilen?**

Der künstlerische Prozess in der Musiktherapie kann vorerst gänzlich unvoreingenommen entstehen. Im Laufe des Spiels wird vieles sichtbar, hörbar und erlebbar, was wir bis dahin vielleicht so noch nicht bewusst wahrgenommen haben. Es beginnt ein Weg der Selbsterkennung, und darin liegt der Schlüssel zu den Selbstheilungskräften, die aktiviert werden können.

### **Arbeiten Sie auch mit ÄrztInnen zusammen?**

Wenn immer möglich, ja! Der Austausch hängt jedoch weniger an meiner Bereitschaft als daran, dass die ÄrztInnen in ihrem Alltag die Musiktherapie noch viel zu wenig als eine grosse Möglichkeit in ihrem «Medikamenten-Koffer» berücksichtigen und somit auch selten auf die Idee kommen, dies dem Patienten vorzuschlagen. Dabei würden alle davon profitieren.

### **Glauben Sie, dass Musiktherapie in der aktuellen Covid-19 Situation unterstützen kann?**

Die aktuelle Situation bringt für viele Menschen Angst, Vereinsamung und Stress mit sich. Diese Faktoren wirken klar schwächend auf das Immunsystem und machen uns somit anfälliger für Krankheiten. Die Musiktherapie kann hier sehr gute Resultate der individuellen Problemlösung und Stärkung erzielen. Es ist mehr als einmal bewiesen worden, dass die Beschäftigung mit der Kunst – vom ganz Allgemeinen bis hin zu einer Therapiestunde – die Resilienz bedeutend steigert! Warum nur tun sich Menschen schwer damit, sich oder ihren Kindern solche Stunden der Stärkung im Alltag zu ermöglichen?

### **Kommen Sie denn noch in den Genuss, für sich selbst Musik zu machen?**

Ich habe nach einem «Musiktherapie-Tag» eher das Bedürfnis, Stille zu geniessen – oder ein reales Konzert.

## Anthroposophisch Therapeutische Sprachgestaltung: Das gesprochene Wort in der Therapie



Foto: Charlotte Fischer

Stellen wir die Frage «Was bedeutet Sprache für dich?», antworten die Menschen: Kommunikation, Beziehung, Austausch, Poesie, sich aussprechen können, Selbstaussdruck. Auch das Wort Schönheit taucht auf. Wie elementar die gesprochene Sprache für uns ist, merken wir oft erst, wenn sie verloren gegangen ist. Wenn jemand verstummt, sich nicht gehört fühlt oder nur in Bruchstücken sprechen kann. Das Selbstgefühl ist zutiefst verunsichert. Und kommt die Sprache zurück, freuen wir uns. Wir können lachen und weinen, mutiger werden oder den tiefen Sinn des Lebens neu denken oder in Atem- und Spruchmeditationen erleben. Wir bringen uns über den Atem und über den Stimmklang in Resonanz, in Schwingung mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen. So kann die Sprache sehr vielfältig in der Therapie eingesetzt – in Zusammenarbeit mit Eltern, Erziehern und Lehrern in der Pädagogik sowie mit ÄrztInnen und TherapeutInnen in der Medizin – und in ihren Wirkungen einzelner Sprachelemente differenziert auf bestimmte Krankheitsbilder bezogen werden. Sprechend nehmen wir eine andere Haltung ein, treten anders auf, bewegen uns freier. Die Atmung vertieft und weitet sich, die Stimme klingt in den Raum. Die Artikulation wirkt ordnend auf uns zurück und viele Menschen fühlen sich durch die Sprachtätigkeit erfrischt, in ihrem Selbsterlebnis aufgerichtet und in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt. Dies wirkt heilsam bis in die Leiblichkeit hinein.

## Therapeutisches Plastizieren – das innere Gleichgewicht wiederfinden

Schon in der Steinzeit wurde Ton als Rohstoff für Töpferwaren und Alltagskeramik genutzt. Mammutjäger fertigten Tonfiguren an, damit die Jagd gelänge. Und nicht zu vergessen, die unterschiedlichen uralten Göttinnen wie die Venus von Willendorf, die vor ca. 25.000 Jahren die Menschen in ihrem Alltag begleitet haben: Plastisches Gestalten als Ausdruck der Willens- und Fantasiekräfte. Es liegt nahe, dass das therapeutische Plastizieren an Urgesten anknüpft, denn es gehört zu den ersten Entfaltungen eines Menschen: Mit den Händen greifen, im Sand buddeln, dabei Burgen bauen. Dies sind bildhauerische Keime, die erste Werke entstehen lassen. Gerade Menschen, die krank sind oder ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden wollen, sind froh, wenn sie nicht ihr Innenleben mit Worten erklären müssen, sondern tastend und ahnend zugleich zupacken. Durch das Arbeiten mit verschiedenen Materialien wie Ton, Bienenwachs, textilen Materialien oder auch Stein werden darüber hinaus Persönlichkeit und Lebenskräfte auf allen Ebenen gefordert und gefördert. Plastisch zu arbeiten, stärkt in akuten Krisen; aber auch präventiv werden unsere Sinne aufgeweckt, Prozesse angeregt und Achtsamkeit durch Beweglichkeit zugelassen. Die Menschen spüren, dass es in ihren Händen liegt, etwas zu ihrem Gesundungsprozess beizutragen. Sie engagieren sich bis in die Fingerspitzen hinein. Ton ist ein Material, das nachgibt, ohne sich aufzugeben! Dass da etwas nicht fest ist, sondern sich verändern kann. Die eigenen gestalterischen Spuren begreifen und weiterentwickeln, darum geht es!



Foto: Silke Speckemeyer

Foto: Silke Speckenmeyer



### Therapeutisches Malen: Spuren hinterlassen

Am Anfang waren die Felsbilder! Schon vor über 40.000 Jahren, zu Zeiten der Höhlenmalerei, dienten Holzkohle, Pflanzensäfte und Pinsel aus angekauften Zweigen als Ausdrucksmöglichkeit. So konnten die Menschen damals ihre Wünsche, ihre Erfahrungen, ihr Überleben in Bildern verarbeiten und sich mitteilen. Beim therapeutischen Malen geht es nicht ganz so ursprünglich zu; allerdings wird auch heute noch mit Kohle, flüssigen Farben, mit Kreiden und Collagenmaterial gemalt und gezeichnet. Das therapeutische Malen lädt ein, Stimmungen in Farben und Form auszudrücken, und das hält gesund! Auf Bildern können eine Reihe kleiner Entscheidungen getroffen und gemalt werden. Dabei erfahren Menschen, wie Farben sie ansprechen und wie sie sich mutig im Bild zeigen können. Es darf ja ALLES gemalt werden – aus der Gegenwart und für die Zukunft. Beim therapeutischen Malen sind die Menschen ganz bei sich und hinterlassen persönliche Spuren. Unsicherheiten, die durch das leere Blatt oder Dargestelltes aufkommen, werden durch die TherapeutInnen liebevoll begleitet. So können sich Ängste des Alltags in Mut-Impulse verwandeln. So kann Malen eine innere Anspannung lösen und das Gefühl von Weite und Ausdruck entstehen lassen. Farbe und Formen sprechen uns mit ihren Qualitäten von Wärme und Kälte, Licht und Dunkelheit, Schwere und Leichte, Ausdehnung und Sammlung unmittelbar an. Durch die Anthroposophische Therapeutische Maltherapie werden die Selbstheilungskräfte gestärkt und der ganze Mensch angesprochen.



### Sehenswert: Anthroposophische Kunsttherapien in bewegten Bildern!

Was erleben und empfinden die PatientInnen in einer Kunsttherapie? Welche Wirkung versprechen sich ÄrztInnen und TherapeutInnen? Auf unserer Website <https://www.icaat-medsektion.net> finden Sie vier Dokumentations-Clips über Hintergründe und Wirkungsweisen der Anthroposophischen Kunsttherapien.



Die Anthroposophische Akademie für Therapie und Kunst bietet im Bereich Kunsttherapie und Komplementär-Therapie Ausbildungsgänge.

Mehr Infos unter: <https://atka.ch>



Auf der Website des Schweizer Verbands für Anthroposophische Kunsttherapie ([www.svakt.ch](http://www.svakt.ch)) finden Sie alle Infos zu Therapien und TherapeutInnen-Listen.

## & Textil Kunst

**Fachausbildung Textiles Gestalten**  
auf Grundlage der Menschenkunde  
von Rudolf Steiner

**berufsbegleitend als Wochen- und  
Blockausbildung**

Weitere Informationen finden Sie unter  
[www.textilundkunst.ch](http://www.textilundkunst.ch)

Fragen & Anmeldung an  
[info@textilundkunst.ch](mailto:info@textilundkunst.ch)

**Beginn** der neuen Ausbildungsgänge jeweils im **Januar 2021**