ZUSAMMENFASSUNG

Forschungsgruppe: Dr.med Jenny Josephson, Kunsttherapeut Martin Gull und Dr., Koordinatorin Maija Pietikäinen
Der Forschungstitel: DIE HEILENDE KRAFT DES MÄRCHENS. Die Forschung über die heilende Kraft des Märchens auf die traumatisierten, überaktiven und von den Pubertätsproblemen leidenden behinderten Kinder und Jugendlichen.
Der Umfang: 46 Seiten. Der Zeitpunkt: 2014-2015
Der Forschungsplatz: Sylvia-koti (Camphill-Heim), Lahti/Finnland

Schlüsselworte: Farblichttherapie, Märchentherapie, Literaturtherapie, Kunsttherapie, diagnostische Zeichnungen, Haus-Baum-Mensch-Test (HTP-Test)

In den vielen internationalen und einheimischen Forschungen über die Wirkungen der Märchen und Geschichten hat man feststellen können, dass sie einen vielseitigen Einfluss auf die Entwicklung und die Persönlichkeit der Kinder und Jugendlichen im kognitiven, psychologisch-emotionalen und therapeutischen Sinne haben. Die Märchen haben auch eine emotional-expressive und -erzieherische Bedeutung, wobei die verbale und bildnerische Schilderung der Gefühle hilfreich in ihrer Erkennung, Regelung und Beherrschung sei. Von dem therapeutischen Gesichtspunkt aus kann das Kind durch die Märchen eine nötige Distanz zu sich selbst gewinnen und zugleich sein Ich geschützt im Symbol erleben. So wird es dem Kind vielleicht möglich, eine neue Verbindung und eine interaktive Sprache mit dem eigenen Seelenleben zu bekommen. Andererseits kann das Kind durch den Identifikations- und Projizierungsprozess, den die Märchen ihm anbieten, eine Befreiung von den Problemen des Gefühlslebens und Unterbewusstseins mithilfe deren Veräussern erleben. Dadurch kann er auch neue Mittel für die harmonische Integrität des Ichs bekommen. Die moralisch-symbolischen Werte der Märchen bieten auch die Möglichkeit an, eine Verbindung mit der Güte des Kindes anzuknüpfen, was die Voraussetzungen des Kindes zu den stabilen und innigen Beziehungen verstärkt.

Der Zweck dieser Forschung war, Hinweise zu bekommen, was für Einwirkungen die Märchen in Verbindung mit dem Farblicht auf die traumatisierten, überaktiven und von den Pubertätsproblemen leidenden behinderten Kinder und Jugendlichen haben. Die Forschungspersonen (n=5), die 10-14 Jahre alte Jungen waren, nahmen im Frühjahr und Herbst 2014 und im Frühjahr 2015 insgesamt an vier 7-wöchigen Therapieperioden teil, wobei zwei grimmsche Märchen (Kristallkugel zwei Perioden, Sterntaler zwei Perioden) aufgeführt wurden. Ein 14-jähriger Junge war nur in zwei Therapieperioden in den Aufführungen von Kristallkugel dabei, und er malte auch

als einziger eine freie diagnostische Bilderserie. Die Einwirkungen wurden durch die diagnostischen Zeichnungen evaluiert, die vor, in der Mitte und nach der Therapieperiode gemacht wurden. Dabei wurde der in der Entwicklungspsychologie angewandte HTP-Test genutzt, aber von dem Gesichtspunkt des anthroposophischen Menschenbildes betrachtet, zusammen mit der von Gregg M. Furth entwickelten systematischen Interpretationsweise der Bilder.

In den Einsichten der pädagogischen und resource-orientierten Kunsttherapie wird betont die schöpferische Fähigkeit des Menschen und ihre Anwendung bei der Umwertung der problematischen Situation sowie die Verstärkung der Wesenglieder und der eigenen Kraftreserven. Die Bilder werden als eine Kommunikation angesehen, die mit Hilfe der intuitiven und non-verbalen Metaphern stattfindet. Auf- grund dieser kunsttherapeutischen Richtung kann man auch die gegliederte Struktur und der wiederholte Zeitprozess dieser Forschung auch als eine Kraftressource für die Forschungspersonen interpretiert werden.

Im Therapieprozess produzierte Bilder geben Hinweise von der positiven Unterstützung und Gabe, die die Therapie für das vielseitigere und mehr nuancierte Selbstbild der Forschungspersonen haben kann. Es entstand neue und reichgetönte Züge im Selbstbild, was das Erlebnis von sich selbst als eine schöpferische Individualität verstärken und vielfältigen kann.

Der durch den künstlerischen Prozeß verstärkte, geklärte und gegliederte Charakter in den Hauszeichnungen kann die Veränderung bezeichnen, die die Forschungspersonen in ihrem Körperbewusstsein und in ihrem physischen Dasein erlebt haben. Die allmählich stattgefundene Belebung, Gliederung und Verstärkung der Baumzeichnungen kann seinerseits auf die Veränderungen in den Wahrnehmungen und Erfahrungen hinweisen, die diese Jungen in der Verstärkung ihrer Lebenskräfte und Lebenslust während des Therapieprozeßes erlebt haben. Man kann die mehr lebendigen, farbigen und nuancierten Menschengestalten und deren größere Ausmaß als eine Stütze interpretieren, die die Forschungspersonen in der Vielseitigkeit und Positivität ihres Selbstbildes sowie in ihrem Mut und ihrer Kühnheit erlebt haben. Ein teilweise karikaturhafter Charakter der Menschengestalten bei einigen Jungen ist mehrdimensional und subjektiv, wobei man sie z.B. als visuelle Nachahmungsmuster oder hoffnungsvolle Selbstbildnisse ansehen kann.

Als die wiederholte Besonderheit in den Bildern erscheint der andeutende, knappe oder fehlende Charakter der Umgebung oder des Hintergrundes. Es kann ein Indikator sein, dass die unter Trauma, Überaktivität und Pubertätsproblemen leidenden Kinder und Jugendlichen immer noch sehr unreif im Aufbauen der positiven, sozialen Beziehungen sind. Ihre aktuellen Entwicklungsherausforderungen äussern sich gerade stärker im Aufbauen, Verstärken und Gliedern der eigenen Identität. Als Ergebnis dieses Prozeßes

können die sozialen Beziehungen erst eine mehr integrierte, solide und harmonische Grundlage bekommen.

«Im Gelben erlebe ich Hoffnung»

Das Forschungsprojekt «Musikalische Farblichtbewegungen»
Von Maija Pietikäinen

Einleitung

In mehreren internationalen Forschungsstudien sind die günstigen Wirkungen von Licht, Farbe und Musik für das Wohlbefinden und für die Gesundheit des Menschen nachgewiesen worden. Es wurde beispielsweise festgestellt, dass Licht therapeutisch besonders bei der saisonalen Depression, aber auch bei verschiedenen physiologischen Prozessen oder präventiv bei einigen Autoimmun-Erkrankungen des Menschen wirksam ist. Vor allem bei den Farbtherapie-Experimenten in der Psychiatrie wurde die beruhigende und heilende Wirkung verschiedener Farben auf die Patienten wahrgenommen. Hier sind beispielsweise die positiven Resultate zu erwähnen, die in der gemeinsamen Studie der Filderklinik und der Universität Tübingen über die Wirkungen von rotem und blauem Licht (durch rote und blaue Gläser) auf die Herzratenvariabilität und die Atmung festgestellt werden konnten. Die Grundlage dazu bot die Metallfarblichttherapie, die Marianne Altmaier entwickelt hat.
Das fünfjährige Forschungsprojekt «Brain and Music»(2008-2013) der Finnischen Akademie repräsentiert die aktuellen und interessanten multidisziplinären Ergebnisse über die rehabilitierende und heilende Wirkung der Musik auf die Gehirntätigkeit und auf das Gefühlsleben des Menschen. Die psychologische Forschung von Dr. Teppo Särkämö im erwähnten finnischen Projekt diente uns als Inspirationsquelle für unser Vorhaben. Seine Forschungsergebnisse spornen an, das Hören von Musik insbesondere nach dem Gehirninfarkt zur Rehabilitation anzuwenden. Sie zeigen, dass die Anregungen durch die Tonumgebung bei der Erholung nach dem Infarkt anhaltende plastische Veränderungen im Gehirn verursachen können. Zugleich hat er nachgewiesen, wie ein gesundes Areal im Gehirn durch die Musik für das geschädigte Gebiet die Situation kompensieren und verbessern kann.

Welche Resultate ergab dieses neue Forschungsprojekt, in dem das Licht, die Farbe, die Musik und die eurythmische Bewegung zusammengebracht wurden, obwohl die Forschungsmittel viel einfacher als im erwähnten Hightech und computerbasierten Musikprojekt waren?

Hintergrund des Forschungsprojekts

Rudolf Steiner wies 1920 in den Vorträgen des ersten Ärztekurses auf die bereits 1908 entwickelte Farblichttherapie hin und betonte, dass dieses Heilverfahren etwas ist, was wohl in der Zukunft mehr berücksichtigt werden sollte, als es in der Vergangenheit immerhin schon an Beachtung gefunden hatte. Er schilderte in diesem Zusammenhang einerseits die «objektive Farblichttherapie» als direkte Wirkung des Lichtes und der Farbe auf die Organe, die wiederum vermittels des Umwegs über den Organismus auf das Ich des Menschen einwirken. Demgegenüber wird bei der «subjektiven Farblichttherapie» der Mensch in mit Farben ausgemalte Räume geführt, was eine direkte Wirkung auf das Ich ermöglicht. In diesem Zusammenhang hielt Steiner die Reihenfolge für wesentlich, indem man im Therapieprozess die Farben wechseln lässt, und er betonte beispielsweise die verschiedenen Wirkungen des Wechselrhythmus der blauen und roten Farbe.

Diese Äusserungen erwecken Fragen, z.B. darüber, warum Steiner eben die besondere Bedeutung der Farblichttherapie in der Zukunft sah. Man kann vermuten, dass das mit der heutigen Überflutung der visuellen Kultur zusammenhängt, für deren Ausgleich ganz andere Mittel nötig sind. Diese Hinweise können schon als weitreichende Forschungshypothesen verstanden werden, die eine relevante Forschung mit adäquaten Mitteln fordern.

Einige Ärzte interessierten sich für diese anfänglichen Impulse der Farbtherapie. Der deutsche Arzt Felix Peipers begann schon im Jahr 1908 dieses Heilverfahren bei den neurologischen und psychiatrischen Patienten mit Hilfe von blauen und roten Farbkammern in Zusammenarbeit mit Steiner zu verwirklichen. Um das Jahr 1950 entwickelte wiederum Dr. Karl König in Schottland zusammen mit dem Maler Carlo Pietzner aufgrund der Hinweise von Steiner die Farb-Licht-Therapie[1] für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen, deren Gehirn in den motorischen Zentren geschädigt war. Dabei handelte es sich vor allem um Kinder mit spastischen Beeinträchtigungen oder Anfallserkrankungen. Karl König gewann seine Inspirationen bei der Entwicklung dieser Therapie von den Farbfenstern des ersten Goetheanums und Carlo Pietzner war fasziniert von den farbigen Schatten. Zur Umsetzung wurden grossformatige farbige Gläser und Musik angewendet, wozu die Eurythmistin Intervallbewegungen durchführte.

Als die schwedische Sängerin Valborg Werbeck-Svärdström Dr. Karl König in Aberdeen im Jahr 1951 besuchte, lernte sie die anfänglichen Farb-Licht-Therapieversuche kennen. Sie war davon so beeindruckt, dass sie begann, Musik dafür zu komponieren. So entstand die Komposition «Seelenwanderung. Licht- und Tontherapie», die sie gegen Ende der 1960er Jahre mit dem Musiker Jürgen Schriefer nochmals aufs neue bearbeitete. Er hat dieses Werk mit seinen kosmischen Dimensionen einen Anfang des neuen Oratoriums genannt.
Zwei Schülerinnen von Valborg Werbeck-Svärdström, Dr. Ute Gerlach und die Heilpädagogin Helga Hammacher, führten seit den 1970er Jahren Experimente mit der Farb-Licht-Therapie im heilpädagogischen Heim «La Branche» in der Schweiz durch, die sie ergänzten mit der von Valborg Werbeck-Svärdström komponierten Musik. Nach Ute Gerlach konnten sie die günstigen Wirkungen vor allem bei Kindern mit cerebralen Bewegungsbeeinträchtigungen wahrnehmen.
Die Farb-Licht-Therapie[2], deren Anwendung und Entwicklung mit Dr. Karl König anfing, ist seit den 1950er Jahren in verschiedenster Weise in manchen heilpädagogischen Heimen in vielen europäischen Ländern und auch in den USA ausgeübt worden. Vor etwa zehn Jahren begannen die Farb-Licht-Therapeuten jährlich internationale Treffen zu arrangieren, bei denen Wahrnehmungen und Erfahrungen ausgetauscht und neue Konzepte und Programme für die Farb-Licht-Therapie entwickelt wurden. Das Verfahren kommt neben der Behandlung und Lockerung von Muskelkrämpfen bei Kindern mit Bewegungsbeeinträchtigungen auch bei Atemunregelmässigkeiten und für Kinder mit gestörter Wärmeregulation zum Tragen.

Zweck des Projektes

Das zweijährige Forschungsprojekt «Musikalische Farblichtbewegungen» wurde in den Jahren 2012-2013 in Zusammenarbeit mit dem Camphill-Heim Sylvia-koti in Lahti/Finnland durchgeführt. Zu der Forschungsgruppe gehörten in der Planungsphase zwei Ärzte und später als konsultierende Ärztin Jenny Josephson (England), der Kunsttherapeut Martin Gull und Dr. Maija Pietikäinen. Das Projekt wurde hauptsächlich von der finnischen Gyllenberg-Stiftung, aber auch von der Mahle- und Rudolf Hauschka-Stiftung finanziert.
Als Probanden nahmen sieben Jugendliche und junge Erwachsene im Alter zwischen 17 und 25 Jahren teil. Es wurden zwei achtwöchige Therapieperioden durchgeführt, in denen es um die Frage ging, wie die musikalischen Farblichtbewegungen, d.h. die Therapieganzheit der Farb-Licht-Therapie, Musik und Eurythmie auf die Tätigkeit des autonomen Nervensystems bei jungen Menschen wirken. Dies wurde durch die Parameter evaluiert, die den Zustand des autonomen Nervensystems spiegeln, wie die

Blutdruckwerte, die Herzfrequenzwerte und die physiotherapeutischen Messungen der Gelenkwinkel. Bei allen Teilnehmenden wurden die Blutdruckwerte und Herzfrequenzwerte vor und nach den Therapieperioden und auch vor und nach jedem Therapievorgang gemessen. Wegen der epileptischen Symptomatik standen bei vier Probanden morgens die Problematik beim Aufwachen und die Stimmungslage im Zentrum der Beobachtungen. Dazu wurden auch andere wichtige Wahrnehmungen im Verhalten dieser Teilnehmenden notiert.

Als Musik wurde die «Licht- und Tontherapie» für vier Frauenstimmen und zwei Leiern von Valborg Werbeck-Svärdström angewendet, bei der nur mit Vokalen gesungen wird.

Ergebnisse der Forschung

Die Forschungsergebnisse geben kein völlig einheitliches Bild über die Wirkungen des Projekts auf die Jugendlichen, sondern es wurden individuelle Unterschiede festgestellt. Die Blutdruckparameter und teils die Herzfrequenzwerte in der Schwingungsweite und im Durchschnitt zeigen, dass der Therapieprozess jedoch eine stärkere Einwirkung auf den parasympathischen Teil des autonomen Nervensystems in beiden Therapieperioden hatte. So betont das Ergebnis die entspannende, beruhigende und genesende Funktion der parasympathischen Stimulation. Zwar wurde auch nachgewiesen, dass die Aktivierung des sympathischen Teils im autonomen Nervensystem bei einigen Jugendlichen zu bemerken war, was die Vitalität des Organismus stärkt und die Organfunktionen aktiviert. Kennzeichnend für diese Jugendlichen war ein durchschnittlich stärkerer Grad der Behinderung.
Ausser bei einem Jugendlichen mit spastischen Symptomen wurde in der Beweglichkeit der Gelenkwinkel eine bedeutende Steigerung festgestellt, besonders in den Hüftgelenken und Schultergelenken. Diese Veränderungen betonen die entspannende Funktion der parasympathischen Stimulation auf die gespannten Muskeln, was deren Bewegungsweite steigert.
Die Abnahme des erschwerten Aufwachens wurde in den systematischen Beobachtungen bei vier Jugendlichen mit epileptischen Symptomen besonders in der ersten Therapieperiode festgestellt. Die Schwankungsbreite war zwischen 1-43% in der ersten und zwischen 2-12% in der zweiten Periode. Auch wurde eine Zunahme von 11% der positiven seelischen Stimmungen besonders bei einem Jugendlichen beobachtet, wobei die Veränderung in der ersten Therapieperiode 27% in die positive Richtung und in der zweiten 16% in die negative Richtung stattfand. Bei einem anderen Jugendlichen wurde auch beobachtet, dass die Unruhe beim Ausruhen nachmittags um 13% zurückging.

Ein bedeutendes, aber zugleich unerwartetes Beobachtungsresultat war eine offensichtliche Aktivierung der Sprachintention und des verbalen Kommunikationsbedarfes bei zwei Jugendlichen, die nicht sprechen können. Bei der Auswertung der Resultate wies Jenny Josephson darauf hin, dass Rudolf Steiner gerade über die Vokale als Erwecker der Sprache spricht. Deshalb hat man den Therapieprozess in der Eurythmie und in der Sprachtherapie weiter durchgeführt.

Ausblick

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass die musikalischen Farblichtbewegungen eine betonte, aber keine alleinige Wirkung auf die Aktivierung und auf die Stimulation des parasympathischen Teils im autonomen Nervensystem hatten. Das Ergebnis hebt die entspannende, beruhigende und genesende Wirkung der Therapieganzheit auf die Organtätigkeiten und auf den Organismus hervor. Das Forschungsprojekt hatte auch Wirkung auf die Abnahme des problematischen Aufwachens und der Unruhe samt der Zunahme der positiven psychischen Stimmungen bei den Jugendlichen.
Im Ganzen kann dieses Projekt neben den langen praktischen Erfahrungen und Wahrnehmungen als ein erster Schritt in der Forschung der Farb-Licht-Therapie gesehen werden. Es scheint lohnenswert, diesen therapeutischen Ansatz in seiner Wirksamkeit in weiteren Studien zu erforschen. Aus aktueller Sicht tritt aber als Frage auf, wie die Komplexität der therapeutischen Faktoren differenziert werden kann. Wenn in einer weiteren Forschung die Blutdruckwerte gemessen werden, ist zu empfehlen, dabei auch konsequenter zu berücksichtigen, dass eine Verzögerung bei deren Veränderungen charakteristisch ist.
Das Projekt bietet auch Möglichkeiten zu gegenseitigem Austausch und zu weiterer Vernetzung auf dem Feld der anthroposophischen Therapie hinsichtlich dieser Therapieform, die so interessant, vielfältig und zukunftsweisend sein kann.
Zum Abschluss nun noch das Zitat eines Jungen, der an dem Projekt teilgenommen hat und Folgendes über seine Farberlebnisse schreibt: «Blau ist der Beginn im Erreichen des Glücks. Wenn ich die orange Farbe sehe, habe ich das Gefühl, als ob ich an der Grenze des Himmels wäre, wo der Frieden waltet. Gelb gibt mir Vertrauen und Lebensfreude, im Gelben erlebe ich Hoffnung für meine Zukunft.»

Anmerkungen

(1) Wie in der Quelle zu sehen ist, nannte König diese Versuche Farben-Therapie.

(2) Dafür gibt es auch einen Begriff Farb-Schatten-Therapie, aber heute wird stattdessen lieber um Farb-Licht-Therapie gesprochen.

Dr. Maija Pietikäinen, Lahti/Finnland. Studium der Sozialwissenschaften, Philosophie, Literatur, Pädagogik und Kunstgeschichte. Waldorfpädagogin und Gesangspädagogin. Zur Zeit tätig als freie Forscherin, Autorin für diverse Zeitschriften und Übersetzerin. Autorin der Biographie von Valborg Werbeck-Svärdström «Des Herzens Weltenschlag».

Literatur

Altmaier, Marianne (2010): Metallfarblichttherapie. Zur Forschung und Entwicklung einer neuen Therapie auf anthroposophischer Grundlage. Verlag Johannes M.Mayer & Co. Stuttgart.

Altmaier, Marianne (2011): Zur Entwicklung der Metallfarblichttherapie 2001-2011. Lichtblick e.V. Glasatelier, Schwörstadt 2011.

Gerlach, Ute (2008): Interview von Dr. Ute Gerlach 2.6.2008. Lübeck. (Interviewerin Maija Pietikäinen)

Holick, MF (2004): Sunlight and vitamin D for bone heath and prevention of autoimmune diseases, cancers, and cardiovascular disease. The American journal of clinical nutrition VOL 80; S. 16785-88SS.

Karjalainen, Rauli (2012): Musiikki sytyttää aivot (Die Musik zündet das Gehirn). Etelä-Suomen Sanomat 14.1.2012.

König, Karl (o.J.): Grundlegende Bemerkungen zur Farben-Therapie gehirngeschädigter Kinder. Karl König Archiv, Camphill Schottland.

Särkämö, Teppo (o.J.): Music in recovering brain. University of Helsinki. Faculty of Behavioural Sciences, Institute of Behavioural Sciences, Cognitive Brain Research Unit.

Steiner, Rudolf (2000): Parantava kasvatus. Hoitopedagoginen kurssi. S. 43-46. Suomen lääkintäpedagoginen yhdistys ry. Helsinki. (Heilpädagogischer Kurs)

Steiner, Rudolf (2001):: Geisteswissenschaft und Medizin (Erster Ärztekurs). Zwanzig Vorträge für Ärzte und Medizinstudierende (GA 312). Rudolf Steiner Verlag, Dornach.

Folgende Studien über die Wirkungen des Lichtes: Lewy, AJ; Kern, HA; Rosenthat, NE; Wehr, TA: Bright artifical light treatment of a manic-depressive patient with a seasonal mood cycle. Journal of Psychiatry VOL 139; S. 1496-1498 (1981)/Lewy, AJ; Sack, RL; Singer, CM; White, DM; Hoban, TM: Winter depression and the phase-shift hypothesis for bright light´s therapeutic effects: history and experimental evidence. Journal Biol Rhytms VOL 3; S. 121-134. (1988)/Brainard, GC; Sherry, D; Skwerer, RG; Waxler, M; Kelly, K; Rosenthal, NE: Effects of different wave lengths in seasonal disorder. Journal Affecktive Disorder VOL 29; S. 209-21 (1990)/Lee, TMC; Chan, CCH; Paterson, JG; Janzen, HL; Blashko, CA: Spectral properties of phototherapy for seasonal affective disorder: a meta-analysis. Acta America scandinavica VOL 96; S. 117-121 (1997).

Dr. J.Vagedes; A.Steer-Reeh; Erste Forschungsergebnisse zur Wirkung von rotem und blauem Licht (durch rote und blaue Gläser gefärbtes Sonnenlicht) auf die Herzratenvariabilität und die Atmung. Filderklinik/Universität Tübingen. Im Werk von Marinne Altmaier (S.8)

Tuning the Brain for Music. An international collaboration investigating the processing of music in the brain. Monitieteinen musiikin huippututkimusyksikkö. Suomen Akatemia. (Music Cognition Team/ Brain and Music Team)

Informationen über Zerebralparese. www.bessersprechen.de