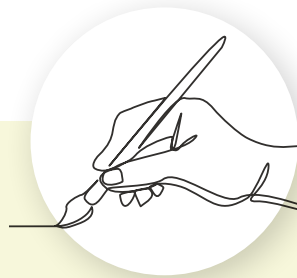


Ergänzte
2. Auflage
2024

Orientierungshilfe Anthroposophische Kunsttherapien

HINWEISE FÜR VERORDNER



Inhalt

DIAGNOSEN

Bei der Diagnose erfolgt die möglichst genaue bewertende Zuordnung von Anamnese, Symptomen und Befunden zu einem Krankheitsbegriff oder zu einem Syndrom (typische Symptomkombination). Das Syndrom ergibt, zusammen mit der Krankheitsursache bzw. deren Entstehung (und der Abgrenzung gegenüber ähnlichen/verwandten Krankheiten [Differentialdiagnose]), die Diagnose (διά- [diá-: «durch-»] + γνώσις [gnósis: «Erkenntnis», «Urteil»]: Gesamtschau).

Zugunsten der Lesbarkeit sprechen wir von Therapeuten, Ärzten und Patienten und meinen immer alle Gender.

Einleitung und Handhabung

Die Orientierungshilfe Anthroposophische Kunsttherapien möchte den Arzt befähigen, eine passende Kunsttherapiemöglichkeit für Patienten zu finden. Den Autorinnen ist bewusst, dass die Angaben allgemein gehalten sind. Die vorgestellten Ansätze und Interventionen ermöglichen einen ersten Zugang und sind nicht erschöpfend dargestellt. Da die Ausprägungen und Verläufe einer Erkrankung individuell sind, entwickelt und «komponiert» der Therapeut in der realen Therapiesituation anhand seiner kunsttherapeutischen Erkenntnisse, Erfahrungen und angepasst an den Bedarf des Patienten die Therapie aus der Fülle der kunsttherapeutischen Interventionen.

Die Herangehensweise und Gliederung in «Diagnose», «fachspezifischer Ansatz» und «mögliche Interventionen» trägt der Denkweise und Handhabbarkeit im ärztlichen Beruf Rechnung.

Die Orientierungshilfe Anthroposophische Kunsttherapien ermutigt den Arzt im Patientengespräch, eine richtungsweisende Entscheidungshilfe für die Therapiewahl zu treffen.

Das Lesen der kurzen Erläuterungen regt an, ein Gefühl für ein inneres «Übereinstimmungsbild» zu kultivieren: «Das könnte passen» oder «Dies könnte das Richtige sein». Für die ärztliche Herangehensweise mag es ungewöhnlich sein, sich in der Entscheidung für eine Therapiewahl auf ein Stimmigkeitsgefühl zu berufen. Zudem

wird aus dem vorliegenden Dokument deutlich, dass alle Anthroposophischen Kunsttherapien bei jeder Diagnose und in jedem Gesundungsprozess sinnhaft eingesetzt werden können. Alles künstlerische Schaffen bringt Seele und Geist in Bewegung und wirkt bis ins Leibliche. Daher mag es übergeordnet hilfreich sein, sich die Kunstmittel und Materialien der unterschiedlichen Kunsttherapierichtungen vor Augen zu führen: Im Malen und Zeichnen sowie für das Plastizieren und Formenzeichnen arbeiten wir mit konkreten Materialien der «Raum-Kunst». So ist am Ende einer therapeutischen Sitzung ein Sichtbares und Greifbares entstanden, worauf bei einer weiteren Sitzung aufgebaut werden kann und womit «im Außen» ein Selbstbild, Selbsterlebnis, eine seelisch-geistige Erfahrung und Anschauungsmaterial entstanden sind. Mit der Musik, dem Gesang und der Sprache arbeiten wir im Bereich der «Zeit-Künste». Sinnlich-konkret ist das gewählte Mittel in Form eines Musikinstrumentes, eines Textes und vor allem die Auseinandersetzung und das Erlebnis mit dem eigenen Körper mittels Bewegungen, Atem, Stimme, Resonanz und Sprache. Am Ende einer therapeutischen Intervention hat sich ein körperliches Erlebnis, ein seelisches Empfinden und eine geistige Erfahrung vollzogen. Ganz allgemein gesprochen entwickeln erstere Therapieformen ihre therapeutische Wirkweise, Herausforderung und Halt in der Auseinandersetzung mit dem Material im Außen und legen einen Schwerpunkt auf den Aufbau der physisch-ätherischen Organisation hin zur seelischen Kraft. Letztere Therapieformen fordern

und fördern im Inneren Halt und legen den Fokus mehr auf seelisch-ichthafte Entwicklungsprozesse. Alle Therapieformen können aktiv wie auch rezeptiv Anwendung finden.

Wir verzichten auf eine Einführung in anthroposophische Termini und verweisen an dieser Stelle auf die Übersicht in www.anthromedics.org. Anthroposophische Kunsttherapien arbeiten mit und berücksichtigen sowohl konstitutionelle Aspekte der Anthroposophischen Medizin im Sinne der Dreigliedrigkeit des Menschen in Nerven-Sinnes-Organisation (oberer Mensch), Rhythmische Organisation (mittlerer Mensch) und Stoffwechsel-Gliedmaßen-Organisation (unterer Mensch) wie auch die Ebenen der sogenannten Wesensglieder Physischer Leib (Körper), Ätherleib (Leben), Astralleib (Psyche) und Ich.

Die Suche nach einem geeigneten Therapeuten kann auch über Beziehungen/Arbeitszusammenhänge oder den Berufsverband/Krankenversicherung erfolgen (Links und Hinweise siehe Seite 55). Die Orientierungshilfe Anthroposophische Kunsttherapien entsteht schrittweise. Die hier exemplarisch aufgeführten und beschriebenen Diagnosen werden im Laufe der Jahre durch weitere Diagnosen ergänzt. Sie sind alphabetisch geordnet und relevant für eine Behandlung mit Kunsttherapien.

Die Orientierungshilfe Anthroposophische Kunsttherapien ist in jeweils aktualisierter Form auf der Website der ICAAT zu finden (www.icaat-medsektion.net).

Um ein vollständiges Bild anthroposophischer Therapien und Interventionen zu erhalten, möchten wir an dieser Stelle auf die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Körper- und Bewegungstherapien sowie der Heileurythmie hinweisen.

Für die finanzielle Unterstützung bedanken wir uns herzlich beim Förderverein Anthroposophische Medizin Richterswil CH.

Kurze Videos als Einblicke in die Kunsttherapien finden Sie auf YouTube oder auf unserer Website.



[www.youtube.com
@icaat.medical.section](https://www.youtube.com/@icaat.medical.section)



www.icaat-medsektion.net

Allergie

Grenzbildung unterstützen, Beleben des Wechselspieles zwischen Luftigem und Wässrigem. Ich-Aktivität und Selbstaussdruck fördern, Belebung der Atmung.

Plastizieren,
Formenzeichnen



Widerstand und Grenze am Ton erfahren. Arbeiten an klaren oder geometrischen Formen. In den Formen Ausgleich zwischen konkav und konvex finden.

Geometrische Formen, platonische Formen. Reliefartig eine ebene Fläche aufbauen, die Mitte zentrieren und wachsen lassen, steigern. In freien Formen Ausgleich zwischen konkav und konvex finden.

Malen, Zeichnen



Formkraft stärken durch Zeichnen, durch Gestalten von Mitte und Umkreis. Zentrum und Grenze erleben.

Zeichnen mit Linien und geometrischen Formen, Perspektive erleben. Schichttechnik mit Grün-Blau-Tönen, Halt und Hülle durch formgebende Blautöne. Innenraum abbilden. Kohleübungen.

Musik, Gesang



Üben von Kanons, das Halten von gegenläufigen Rhythmen und eigene Stimme erproben. Hülle erleben.

Aktives Musizieren und/oder Singen im Kanon, zweistimmig, rhythmisches Arbeiten mit Händen/Füßen auf Instrumenten. Erfahrung der eigenen Hülle durch Klang und Intervallwahrnehmung am Leib.

Sprache, Drama



Kräftiges, gestaltetes Sprechen, «erden» und Abgrenzungsfähigkeit (Ja-Nein) bzw. Eigenwirksamkeit fördern; Stärkung der rhythmischen Koordination.

Atemübungen u.a. mit klingenden Konsonanten wie M und N und Vokalübungen mit E. Kommunikationsgesten zur Grenzbildung und Förderung des Selbstaussdrucks. Spruch-Meditationen zur Ich-Stärkung und Abgrenzung.

Ängste

Über das Nerven-Sinnes-System Klarheit, Halt und Ordnung schaffen.
Die Beziehung von Ich und Umwelt regulieren.

Plastizieren,
Formenzeichnen



Zwischen Peripherie/Leichte und Schwere die Mitte finden.
An Natur-/Bildbetrachtungen das Denken schulen.

Klare Formen anwenden, z.B. platonische Körper, diese in die polaren Formen verwandeln.
Skulpturen mit Seelengesten nachbilden und diese verwandeln.

Malen, Zeichnen



Mit Hingabe an die Welt den Strom der Gedanken unterbrechen,
wieder staunend die Welt betrachten.

Zeichnend die Natur ohne Wertung, d.h. objektiv wahrnehmend, begleiten, z.B. den Jahreslauf einer Pflanze verfolgen. Einen Mantel der beseelten Wärme in Kobaltblau als Glanz der Seele anlegen und Schutz für die verängstigte Seele schaffen. Den Menschen willkommen heißen, mit den Rot- bis Gelbtönen nähren und den Gefühlen der Angst Begeisterung entgegensetzen.

Musik, Gesang



Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl durch kleine, klare und
übersichtliche Übungen stärken. Hüllend und wärmend.

Übungen z.B. mit Xylophonen (Wille). Vor- und Nachspielen, freies musikalisches Gespräch und Kanon.
Rezeptive Musiktherapie z.B. mit der Alt-Leier.

Sprache, Drama



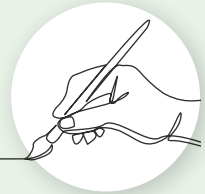
Autonomie und Selbstwertgefühl durch Zentrierung im
Nervens-Sinnes-System, Abgrenzung und Erdung stärken.
Stimmerleben. «Ängste heraussetzen».

Übungen mit erdenden Konsonanten und mit den Lauten L N D T, Arbeit mit den Kommunikationsgesten
(insbesondere die antipathische Gestik), Stimmübungen mit den Vokalen E und U, Atemübungen zur
Atemregulation (Vertiefung und Weitung). Aufrichte fördern mit I.

Anorexia nervosa



Lebenskräfte an den physischen Körper führen. Rhythmische fließende Bewegungen stärken. Peripherie und Zentrum im Wechsel. Ideale im Geistigen suchen. Bewusstseinskräfte ansprechen.



Aus der Idee ins Tagesbewusstsein und in die Wärme begleiten und eine Verbindung zur Welt schaffen, beobachten und Natur kopieren.



Überreizung im Nerven-Sinnes-System (und in den Ideen) mindern, Kreativität stärken. Wärmend arbeiten.



Kontrollierende Gedankengesten zunächst weiten. Später inkarnierend zu sich führen.

Die Individualität in den Idealen des Patienten abholen – gleichzeitig den ätherischen Aufbau fördern. Inkarnationsprozess begünstigen.

Ton auf Brett ausdehnen und zusammenziehen. Ballen und lösen. Relief, konkav und konvex im Gleichmaß gestalten. Große Tonschalen im Schoss bilden. Formenzeichnen mit starken Rundungen, Fünfstern. Formen mit Geraden.

Landschaften, Haushaltsgegenstände, Kristalle, Tiere abzeichnen. Im Malen mit dem neutralen Grün beginnen und verdichten, bis es eine feste Basis bekommt und mit Rot- und Brauntönen erwärmt werden kann. Mit Kohleübungen den Inkarnationsprozess anregen und ein Gleichgewicht zwischen abbauenden und aufbauenden Kräften fördern.

Gesangtherapeutische Übungen mit Einbezug des Körpers, um Wärme in den Leib zu bringen. Mit Klangerbeit (TOA-Leier, Körpertambura u.a.) den Ätherleib stärken. Improvisation. Arbeit mit den Lebensprozessen (musikalisch).

Klingende Vokalübungen, Arbeit mit feinsinniger Naturlyrik, Atem-Körper-Meditationen (Umkreis und Sternsymbol). Zuletzt Erdung durch Konsonanten.

Arterielle Hypertonie



Handlung und Gestaltung erwärmen durch Interesse. Spannungsabbau durch das Ergreifen des Tons. Polaritäten erarbeiten und daraus die Mitte suchen.



Das innere seelische Gleichgewicht wird beeinflusst von den polaren Qualitäten im oberen formenden Pol und unteren wärmenden aufbauenden Pol. Die Mitte wird von zwei Seiten angeregt und ist in immerwährender Bewegung.



Den Emotionen einen geeigneten musikalischen Ausdruck verleihen. Die Rhythmische Organisation und vor allem die Atmung vertiefen und entspannen. «Druck» ablassen.



Synchronisierung der Atmung und Herzfrequenzvariabilität, Förderung der Vagotonie, Schwingungsfähigkeit zwischen oberem und unterem Menschen (seelisch-geistigen «Stau» lösend in den unteren Pol). Umgang mit Gefühlen.

Stärkung der Rhythmischen Organisation, Förderung der harmonischen Verbindung zwischen oberem und unterem Menschen.

Ton rhythmisch fallenlassen und dabei dem Fall und Aufprall nachlauschen. Die losen Tonstücke verdichten, «Haut» darüber bilden. Form suchen, z.B. Tiere. Über den Tonhaufen streichen und den Rücken eines Tieres suchen, formen. Formenzeichnen.

Holzkohleübungen anlegen und das Gleichgewicht immer neu suchen. Licht impulsiert in der Finsternis die Bewegung. Bewegung im unteren Menschen steigt auf und wird vom Licht im oberen Menschen beeinflusst, zurückgedrängt, impulsiert erneut und schafft so immer wieder eine neue rhythmische Verbindung. Je nach Befinden des Patienten regen Rottöne zu stark den Aufbau, die Wärme im unteren Menschen an. Gelb-, Grün-, Blautöne ordnen, bringen Ruhe und strukturieren. Wahrnehmungsübungen und Zeichnen von Pflanzen, Tieren, Landschaften und einfachen Gegenständen.

Vertiefte Arbeit mit Saiteninstrumenten, besonders in Harmonien gestimmt (Bordunleiern), aber auch mit leichten Blasinstrumenten, z.B. der Obertonflöte, über den Atem die Mitte des Menschen in seiner Atem-Puls-Balance stärken und ausgleichen. Die Arbeit mit Harmonien ermöglicht das differenzierte, farbenreiche Ausdrücken von Emotionen, Stimmungen und Befindlichkeiten. Dadurch kommen diese zu Bewusstsein und können ausgeglichen werden.

Harmonisierende Rhythmusübungen mit Hexameter, Förderung der Ausatmung. Vokalübungen mit A O U. Verbindung von Gedanken und Atem z.B. mittels Meditationen.

ASS / Autismusspektrum- Störungen

Seelisch-geistige Empfindlichkeit / Fixierung
in Beziehungsfähigkeit wandeln.

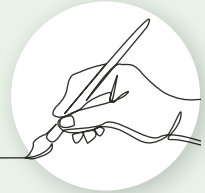
Plastizieren,
Formenzeichnen



Die Ideen an die Sinneswelt führen. Gliedmaßen, Stoffwechsel aktivieren.
Das Gemüt im Seelischen wecken.

Kneten auf dem Ton-Brett, dabei Rhythmus aufbauen. Zu zweit Ton rhythmisch auf ein Brett fallen lassen, nachlauschen. Durch einfache Formen, im Wechsel zwischen kantig und rund, die Formkräfte an die Lebenskräfte binden.

Malen, Zeichnen



Die Seele in Bewegung bringen, zu den abstrakten Ideen konkrete Beziehung mit der Außenwelt aufnehmen. Im Hier und Jetzt aktiv sein durch klare Aufgabenstellung.

Rhythmisch in der Schichttechnik mit großen atmenden Farbschleiern arbeiten.
Das Indigo als Farbe der Bewusstseinsseele bringt alle anderen Farben zum Leuchten wie auf einer Muschelschale. Mit roter, gelber, oranger, grüner Farbe das alles beherrschende Indigo beleben.
Mit Komplementärfarben Beziehung schaffen.

Musik, Gesang



Atemprozesse vertiefen und in eine Schwingungsfähigkeit zwischen Ich und Du bringen.

Vorwiegend Saiteninstrumente im musikalischen «Gespräch».
Streichübungen auf Streichpsalter oder Chrotta.
Intervall der Quint und spezifische Atemtherapien, mit Leier und/oder Stimme.

Sprache, Drama



Atem- und Stimmbeweglichkeit fördern, Sprach- und Sprechfähigkeit sowie Ermöglichung von Beziehungsräumen. Koordination von Sprache und Bewegung.

(Spielerische) Exploration und Schwingungsfähigkeit über Sprach-, Sprech- und Atemübungen in Kombination mit Bewegungen.

Burnout

Stoffwechseltätigkeit anregen, erwärmen.
Die Mitte zwischen Licht und Schwere beachten.
Innenwelt und Außenwelt harmonisieren.

Plastizieren,
Formenzeichnen



Stoffwechsel anregen. Durch den Widerstand am Ton zieht die Ich-Organisation nach. Das Ausströmende von unten und von oben in Formen ergreifen.

Rhythmisches Kneten des Tons auf dem Brett. Wässrig auf dem Tonfeld Lemniskaten bilden und führen. Tonschalen gestalten. Formen mit konvexer Dominanz unterstützen.

Malen, Zeichnen



Die ausgebrannte Seele beleben, durch geistige Inhalte nähren, Stoffwechsel und Lebenskräfte anregen.

Die Leere und Müdigkeit mit fließenden Farben beleben und in Bewegung bringen. Aus dem Licht in die Wärme eintauchen und aus der Wärme ins Licht steigen. Karmin und Magenta durchdringen alle Wesensglieder, sie verbinden Leichte und Schwere. Von den Farben erzählen und einen Transfer in den Alltag anregen.

Musik, Gesang



Wärme und Rhythmus in Leib und Lebenskräften erlebbar machen. Eigene Grenzen wahrnehmen.

Gesangstherapeutische und rhythmische Übungen mit Einbezug der Hände und Füße. Entspannende Klangtherapieübungen, Chrotta und Kupfer-Gong.

Sprache, Drama



Ich-Autonomie und Selbstwirksamkeit durch Förderung von Abgrenzung, Anregung der Lebenskräfte. Ich und Welt in Einklang bringen. Achtsamkeit und Aufrichte fördern.

Die Atmung als spiritueller, Leben schenkender Prozess. Harmonisierende Rhythmen wie Hexameter; Kommunikationsgesten; feinsinnige Lyrik oder Naturlyrik. Kurzinterventionen mit kleinplastischen Artikulationsübungen, anschließend Nachruhe. I-Übungen.

Demenz (Alzheimer)

Durch Erinnerungsbilder Denken, Fühlen und Wollen wieder ins Erlebnis bringen.

Plastizieren,
Formenzeichnen



Den ganzen Menschen ansprechen. Kreativität, das Spielerische anregen.
Aus der Mitte heraus den Menschen in bekannte Formen führen.

Wahrnehmungsübungen im Abtasten von Naturgegenständen. Objekte nachbilden.
Fließendes Formenzeichnen nass in nass, auch zu zweit.

Malen, Zeichnen



Durch sich wiederholende Tätigkeiten die Form- oder Gestaltungskräfte beleben.

Abzeichnen von Pflanzen, Steinen, Erinnerungen aus der Natur, Inhalte der Jahreszeiten und -feste aufnehmen und gemeinsam gestalten.

Musik, Gesang



Den mittleren Menschen in seinem rhythmischen System unterstützen.
Freude und Austausch ermöglichen.

Lieder singen aus der Kindheit oder aus bekannten Zusammenhängen. Mit verschiedenen Rhythmusinstrumenten begleiten. Harmonien mit Bordunleiern zum Erleben bringen.
Vorspiel mit der Alt-Leier für eine Harmonisierung des ganzen Menschen.

Sprache, Drama



Die Innenwelt aufgreifen und Räume für Austausch, Kreativität und Spiel ermöglichen. Gemeinschaft fördern.

Aufgreifen von bekannten Liedtexten, Gedichten, Reimen, Sprüchen und Märchen (die an die Erinnerung anschließen), ggf. unterstützt durch Klatschen, Stampfen oder z.B. Ballwurf und Arbeiten mit Tüchern.

Depression



Auf dem Brett mit Ton aktive und rhythmische Knetbewegung pulsieren lassen. Formen mit Gliederungen (zusammenziehen, ausdehnen) und doppeltgebogenen Flächen unterstützen.



Einen tragenden Rhythmus aufbauen, der die Willenskraft anregt. Die Verbindung zur Welt erneuern und sich daran aufrichten. Sich dem Leben zuwenden, aus der Lichtkraft Bilder gestalten.



Mit Instrumenten arbeiten, die in ihrer Klangfarbe Licht und Helle vermitteln. Licht und Wärme als Hilfe zur Ich-Aktivität. Aktive Musiktherapie, Übungen mit den Gliedmaßen. Erschaffen und Erleben von Harmonien.



Erden und Kraftentfaltung über Artikulationsübungen in Kombination mit Bewegungen nach dem Prinzip von Gliedern und Rekombinieren. Lauschen auf die Klänge in Sprache und Poesie, Förderung der Präsenz, Achtsamkeit, des Selbstaudrucks und Stärkung der Atmung.

Ich-Aktivität, Licht-, Präsenz- und Wärmequalitäten fördern, erden.
Das Zusammenspiel von Leib, Seele und Geist fördern.
Die Verbindung zum Lebensleib anregen. Willen unterstützen.

Wasser- und strömende Bewegungen im Relief aufgreifen. Eine Kugel durch den Dreiklang Impuls, Lösen und Bewegen entstehen lassen. Mittels Gefäßen eine Entwicklungsreihe in der Öffnung von eng bis weit aufbauen. Formenzeichnen zu zweit.

Entwicklungsprozesse der Pflanze beobachten und zeichnen, Licht und Schatten integrieren. Sich dem Licht und seinen Taten in der Welt zuwenden. Mit Dynamischem Zeichnen in Bewegung kommen. In aufsteigendem Rot bis ins Gelbgrün und in die Heil- und Christusfarbe Blaugrün aufsteigen, sich aufrichten.

Arbeit z.B. mit Streich-Psalter oder Kupfer-Klangröhren, Leier, Bordunleiern.
Auch musikalische Übungen, die klare Melodieführungen und Strukturen haben.
Mit Metallinstrumenten wie Xylophonen, Handglocken arbeiten, auch kombiniert mit Taktwechsel.

Konsonantenübungen z.B. mit K, H, M, L. Kommunikationsgesten, Gedichte und Poesie, z.B. mit poetischen Naturbildern. Gehörbildung. Stimmübungen. Licht-, Wärme-, Präsenz-Meditationen. Aktivierung durch Atem- und Rhythmusübungen, wechselnde, steigende Metren. Stabreim. Hexameter.

Diabetes mellitus Typ 2



Eigenwärme im Stoffwechsel aktivieren. Gedankenkräfte durch klare Formen ansprechen. Die Vorstellungskraft in ihrer Verwandlungsmöglichkeit aktivieren. Zur Wärme hinführen.



Der Stoffwechsel kann das Ich nicht mehr aufnehmen, es wird blockiert, gehemmt. Den verhärteten Stoffwechsel reinigen, damit das Licht ihn wieder impulsieren kann.



Klarheit und Präsenz im Ich zur eigenen Befindlichkeit führen. Den Stoffwechsel rhythmisieren.



Adäquates Verhältnis von Ich-Organisation und Dynamisierung/Beseelung fördern. Anregung der Peripherie sowie Integration der Schwerkraft in das Körperschema.

Integration der Ich-Organisation unterstützen und die Stoffwechselfähigkeit ordnen.

Zu Beginn mit klaren Handformen in Variationen arbeiten. Nachahmung von senkrechten Formen, Figuren und deren weiterer Entwicklung. Formenzeichnen mit geraden Linien und im Wechsel mit runden Linien.

Mit wärmendem und alles verbindendem Karmin und Orange lösend ohne Form malen, sich bewegend und aufsteigend ausdehnen. Mit reinen sauberen Farben den Lebensleib in Magenta unterstützen. Über den Grün-, Ichprozess die raumschaffende Blau-Welt stärken und Innenraum für Seele und Ich erarbeiten.

Eigene Melodien finden und in einen harmonisch-musikalischen Kontext stellen. Bass-Gämschhorn-Improvisationen z.B. mit Rhythmus Bacchius (kurz – lang – lang) für den Stoffwechsel einsetzen.

Klingende Sprache durch Vokale und Konsonanten wie R L M, AUM oder Hum Ham Häm kombiniert mit lautunterstützenden Gesten oder Lyrik. Dynamisierung und Polarisierung z.B. mit Kommunikationsgesten oder im Wechsel von dunklen und hellen Vokalen.

Endometriose

FACHRICHTUNG

FACHSPEZIFISCHER ANSATZ

Plastizieren,
Formenzeichnen



Stoffwechsel kräftigen und erwärmen. Bewusstseinskräfte im Stoffwechsel mindern, entspannen. Die Gesetzmäßigkeiten der Lebenskräfte anregen und stärken.

Malen, Zeichnen



Den Lichtimpuls in den Stoffwechsel gerichtet führen und die schöpferischen Kräfte ordnend anlegen. Gleichgewicht zwischen Form und Substanz anregen.

Musik, Gesang



Lichtkräfte in den Stoffwechselbereich führen, Wärme und Kreativität in der Gedankenwelt üben. Die Atmung ist zentral.

Sprache, Drama



Reduktion von Kopffastigkeit. Verankerung und Erlebnis des wohligen Körperschwerpunkts, Stimulation und Formung des Stoffwechselfolgs, Förderung von Individuation.

ANSATZ

Kreative Formkräfte in den Reproduktionsorganen unterstützen.
Im rhythmischen System die Atmung ausgleichend vertiefen.

MÖGLICHE INTERVENTIONEN

Wellenartiges Kneten des Tons auf dem Brett, oder Brett auf dem Boden, Ton darauf fallen lassen, nachlauschen. Daraus mit beiden Händen eine Kuppel bauen. Große Ton-Schalen im Schoß bilden. Blind Schalen formen. Formenzeichnen groß an der Wand mit Schwerpunkt der Arbeit auf Beckenhöhe.

Die Farben der alles tragenden und durchdringenden Wärme in Magenta oder Karmin rein auftragen und ins Strömen bringen. Die lichtvollen orangen, gelben und gelbgrünen Farben bilden die Brücke zu den raumschaffenden blauen Farben. Farben der Empfindungsseele Magenta bis Gelb und Farben der Verstandes- und Gemütsseele Gelbgrün bis Türkis abwechselnd einsetzen.

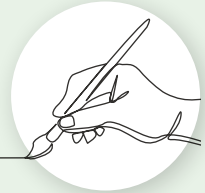
Atemübungen und Gesangstherapie für eine gute Verbindung zum eigenen Leib. Spezifische Musiktherapie für die Organe der Reproduktion und Rhythmusarbeit im Stoffwechsel, z.B. mit Xylophon und Improvisation von Melodien.

Konsonantenübungen mit der Atemwurzel (untere Bauchdecke). Sprach- und Bewegungsübungen mit dem Becken und den Füßen. Kommunikationsgesten. Feinsinnige Lyrik.

Entzündung, leichtes Fieber



Rhythmus beachten. Ausgleich, Harmonie zwischen den Flächen, den Kanten im Verhältnis zur Form. Konvexe hervorheben.



Da, wo Leben und Dynamik den Menschen ganz ausfüllt, ist Formkraft kühlend und reinigend.



Kühlen (bei Bedarf rezeptiv) durch sogenannte kalte oder kühle Klangqualitäten. Form und Halt geben: Durch gezielte rhythmische Abfolgen kann Struktur ins sonst ausfließende Geschehen gebracht werden.



Ableitend vom Zentrum in die Peripherie durch Lösung der Atmung. Klärend, kühlend, strukturierend.

Die formenden, gestaltenden, Leben verdrängenden, abbauenden Kräfte unterstützen. Anregen der Bewusstseinskräfte. Über die Ich-Aktivität strukturieren, klären, kühlen, ableiten.

Klare Formen nutzen, z.B. platonische Körper, und in polare Formen verwandeln. Senkrechte Formen anwenden, z.B. Menschengestalt. Formenzeichnen mit geraden und krummen Linien.

Zeichnen von einfachen, klaren geometrischen Formen, Perspektive in der Landschaft entdecken. Seinen eigenen Standpunkt festigen, Wahrnehmungsübungen, mit kühlem Türkis Kristalle malen.

Die Atmung beruhigen und vertiefen. Übungen mit Klangstäben (z.B. Hexameter oder andere festigende Rhythmen) oder mit Zupfinstrumenten, hier besonders Kinderharfe oder Kantele.

Strukturierende und klingende Konsonanten- und Vokalübungen. Rhythmische Berührungen am Körper unter Einbezug der Sprache, ableitend in die Peripherie, z.B. von den Knien zu den Füßen mit Hexameter. Aktive wie auch rezeptive Übungen.

Erschöpfung / Fatigue



Mitte beruhigen und von da aus nach oben in die Leichte und nach unten in die Schwere arbeiten.



Einfache Farbübungen anlegen und «Ja sagen», zu dem, was dadurch möglich wird. Das L(ich)t ohne zu starke abbauende Kräfte bewusst führen.



Bewusstseinskräfte beschäftigen, damit sich die Lebenskräfte entfalten können. Ins Hier und Jetzt führen.



Stärkung der ordnenden Ich-Kräfte durch prägnante Kurzinterventionen. Aktivitäts- und Ruheräume ermöglichen. Energetisieren des Willenszentrums.

Das Nerven-Sinnes-System zentrieren, die Lebenskräfte befreien.
Dem Fühlen Leichte ermöglichen.

Abdrücke im Ton auf dem Ton-Brett verbinden und zur Schale zusammenfügen. Innengestaltung der Schale beachten. Rhythmisches Ballen und Lösen an der Kugel. Den Dreiklang an den Formen beachten. Formenzeichnen mit stark bewegten Formen.

Durch Hülle gebende blaue Farbqualitäten zuerst eine Seelenhaut bilden. Mit Magenta oder hellem Rosa das Nervensystem nähren und beleben. Denken, Fühlen und Wollen ausgleichend anregen. Lichtvoll, wärmend und raumschaffend in grossen Farbbewegungen ohne starke Formelemente malen.

Lieder und Atemmelodien mit Bordunleiern unterstützend begleiten. In eine rhythmisch-schwingende musikalische Bewegung führen. Übungen mit der Kupferkugel in den Händen, um sich gut zu zentrieren. «Blüte» formen: Ni-ing.

Kurze und kleinplastische Artikulationsübungen z.B. mit S oder der Lautfolge R-L-M. Pflege der Nachruhe. Vermeidung von ermüdenden Unterhaltungen. Klingende Vokalübungen. Rhythmische Arbeit mit dem Hexameter, ggf. Hexameter-Körperabstriche rezeptiv. Atemmeditationen. Aktivierung z.B. mit G und H.

Herzrhythmus- störungen

Neuordnung und Integration rhythmischer Prozesse im Zusammenspiel von Lebenskräften und Seelenraum.

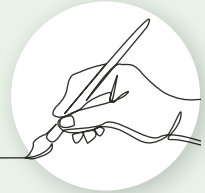
Plastizieren,
Formenzeichnen



Der Wechsel zwischen rhythmischem Ausdehnen, Formergreifen und Zur-Ruhe-Kommen. Gesetzmäßigkeit der Natur betrachten.

Ausdehnen und zentrieren auf dem Ton-Brett. Im Relief arbeiten, das Hauptthema darin bildet sich zur Senkrechten; Leichte und Schwere im Gleichmaß. Formenzeichnen, auch zu zweit.

Malen, Zeichnen



Die Beziehung des Nerven-Sinnes-Systems mit dem Stoffwechsel-Gliedmaßen-System in deren Begegnung raumschaffend üben. Die Mitte im rhythmischen System immer wieder neu bilden.

Kohleübungen, einfaches Zeichnen und Wahrnehmungsübungen von Gegenständen der Natur oder des Alltags anregen. Je nach Situation bewusstmachend und beruhigend mit Blautönen Halt und Hülle arbeiten. Rot eher vermeiden und mit Blau, Grün, Orange oder gebranntem Siena malen. Farbbegegnungen atmend entstehen lassen.

Musik, Gesang



Schwingender Prozess zwischen Erleben und Eigenwahrnehmung fördern, Ich und Welt in Einklang bringen.

Arbeit im Bereich der verschiedenen Harmonie (Bordunleiern) sowie mit dem Rhythmus Kretikus (lang – kurz – lang) und anderen. Röhrenglocken aus Kupfer und Bewegungsübungen mit dem Körper.

Sprache, Drama



Förderung und Neuordnung rhythmischer Prozesse, insbesondere von Puls und Atem. Eingliederung in größere Rhythmen. Lauschen auf die eigene Intention: «Hören auf das eigene Herz».

Rhythmische Arbeit mit fallenden Metren insbesondere Hexameter/Distichen, Atemübungen zur Weitung und Vertiefung, Arbeit mit der Silbe AUM, Vokalübungen (O, A und U), Herz- und Atemmeditationen, Lyrik zu Jahreszeiten, Tag- und Nacht, Schlafen und Wachen, Ruhe und Aktivität etc.

Hyper- sensibilität

Ein inneres Zentrum finden und als Ankerpunkt formen.
Lebenskräfte durch sinnvolle seelische Betätigung stärken.

Plastizieren,
Formenzeichnen



Im Ergreifen des Tones Lebenskräfte an den physischen Leib binden.
Die Formkräfte mildern und die Lebenskräfte stärken.

Kraftvoll mit den Händen in die Tonmasse hineingreifen. Langsam die Hände beruhigen.
Über die Fläche streichen. Zum Relief ausarbeiten. Aus der Kugel platonische Körper gestalten.
Formenzeichnen mit in sich geschlossenen Formen. Eckige und runde Formen mischen.

Malen, Zeichnen



Die Verbindung zur Wirklichkeit stärken. Das Feste, Wässrige, Luftige
und Feurige in der Umgebung mit verschiedenen Mitteln durchdringen,
in sich spüren und wiederentdecken.

Mit den Händen arbeiten. Was im Ich-Sinn verborgen ist, wird offenbar im Tastsinn.
Mit Kohle, Pastellkreide oder je nach Situation mit Wasserfarben gestalten.
Im Zeichnen Alltagsgegenstände mit Licht und im Schatten abbilden.

Musik, Gesang



Unterscheidungsfähigkeiten schulen, wärmende Hülle und Selbstausdruck
fördern.

Gesangstherapeutische Übungen und Arbeit mit Instrumenten, die Hülle und Wärme geben:
Chrotta, Gong, Klangharfe, TAO-Leier/Körpertambura.

Sprache, Drama



Förderung von Ich-Stärke und Abgrenzung (Unterscheidungsfähigkeit
von Ich und Welt) sowie von sinnhafter Betätigung durch Integration in den
Körper und durch Stärkung der Intentionalität.

Körper-Bewegungs-Meditationen/-Übungen, Arbeit mit Grenzzonen im Miteinander, Vokalübungen
mit E und I, Kräfteerleben im Stabreim und in den Kommunikationsgesten (Wirksamkeit und Zentrieren),
Atemübungen zur Selbstregulation, Artikulationsübungen mit den Füßen zur Erdung.

Krebs (Tumore)



Das Wässrige, Rhythmische und die runden Formen anregen. Spielerisch arbeiten, wechselnde neue Impulse geben, das Leichte, Lichthafte und Luftige anregen, wecken.



Beziehung zu den Urschöpferkräften Licht und Wärme und deren Begegnung in Farbe aufbauen. Sich durch das Malen aus dem Schmerz herausnehmen und für sich selbst eigenen Raum schaffen, wieder Boden unter den Füßen bekommen.



Lichtqualität in den Leib führen und ordnende Klangqualität im Ätherleib etablieren.



Lauschen auf die Klänge in Sprache und Poesie, Förderung der Präsenz und der Achtsamkeit, des Selbstaustausdrucks und Stärkung der rhythmischen Koordination.

Stärkung der Ich-Organisation, die ordnend auf die Wesensglieder einwirkt. Sich selber gegenüber achtsam werden; wer bin ich? Rhythmisierte Form in die Lebenskräfte bringen, Licht und Wärme ausgleichend behandeln.

Auf der Tonfläche Spuren von Spiralen und Lemniskaten hinterlassen. In dem rhythmischen Fallenlassen des Tons, durch die Schwere die Leichte im Körper erleben. Aus einer Tonmasse eine Form, z.B. eine Menschengruppe, mit Gebärden gestalten und Beziehung zueinander entstehen lassen. Formenzeichnen zu zweit.

Die Welt wieder farbig werden lassen. Weite Landschaften gestalten, darin atmen können. Im Grün, dem Tor zu den Farben, den Inkarnationsweg ansprechen, aus kühlen Lichtfarben in Schichttechnik in leuchtende warme Farbtöne eintauchen. Das Gleichgewicht von Empfindung und Bewusstsein mit reinen Farben anregen. Je nach aktuellem Zustand des Tumorgeschehens formend in Türkis bis Violett oder lösend in Magenta bis Gelbgrün arbeiten.

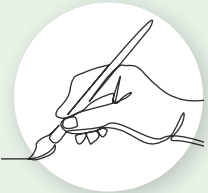
Arbeit, z.B. an der TAO-Leier, bringt ins rhythmische Fließen, belebt. Klangäther wird stark angesprochen. Weitere strukturierende Arbeit an folgenden Instrumenten: Chrotta, Stimme, Alt-Leier, Gongs.

Konsonanten- und Vokalübungen. Gedichte und Poesie, Gehörbildung. Stimmübungen. Licht-/Wärme-/Präsenz-Meditationen. Atem- und Rhythmusübungen.

Long Covid



Die Lebenskräfte, die Hüllen stärken und den Kontakt zum Physischen Leib intensivieren. Beziehung zur Sinneswelt unterstützen.



Den seelischen Druck lindern, der mit der Erkrankung zusammenhängt. Wieder Anschluss finden zu der Farbwelt, zum Licht und zum Regenbogen in der Seele.



Das fließende Element im Ätherleib unterstützen; die Rhythmen im Lebendigen anregen. Innere Ruhe schaffen durch den Atem und das aktive, bewusste Hören.



Kräftigung und Harmonisierung der Ich-Welt-Beziehung über Förderung der Atembeweglichkeit, Atemweite und -tiefe, der seelischen Schwingungsfähigkeit und des Inkarnationsimpulses. Förderung der Lebensbejahung (Ich-Stärkung und Individualisierung).

Lebensleib stärken und dabei den oberen Wesensgliedern ermöglichen, sich gut mit dem Leib, aber auch mit dem eigenen Lebensimpuls zu verbinden.

Beim Kneten den Rhythmus unterstützen und das Fließende stärken.
Klare Formen erarbeiten. Das Beseelen, die Innigkeit und die Symmetrie der Formen beachten.
Beim Formenzeichnen mit in sich geschlossenen Formen arbeiten.

In der Nass-in-Nass-Technik wird das Fließen besonders angeregt.
Die Farbe Magenta unterstützt wärmende, alles durchdringende Lebenskräfte.
Lichtvoll leuchtendes Gelb strahlt und gibt Form. Orangetöne begeistern.
Grün hilft, sanft zu inkarnieren, Grün schenkt Zeit, ist zeitlos.
Blau beschützt, ist Raum schaffend.

Fließende Spielübungen auf der TAO-Leier, der Chrotta oder anderen Saiten- und Streichinstrumenten. Besondere Beachtung der tiefen Töne und deren Resonanz.
Vertiefung der Atmung und der Hörfähigkeit durch rezeptive Musiktherapie und Gesangtherapie-Übungen.

Harmonisierende Atemübungen, z.B. mit Hexameter und Meditationen, Vokalübungen.
Stimm- und Gedichtarbeit zur Kräftigung des Lebensimpulses und der Lebensbejahung.

Migräne



Stoffwechsel durch rhythmische, klare Formen anregen. Blindes Arbeiten. Bezug zur Sinnes-Welt schaffen.



Zur Ruhe kommen, evtl. durch rezeptives Malen, sich Zeit lassen, Weite und Ausatmen erleben durch Farbräume. Das Gleichgewicht von lichthaften und raumbelebenden Farben suchen.



Konzentration und Versteifung des oberen Menschen in den wenig belebten unteren Menschen führen.



Kontraindiziert im akuten Anfall. Prophylaktisch ordnend und lösend. Gestaute Energie aus dem Kopfbereich nach unten lösen. Stimme nach unten lenken. Atem kräftigen und mit dem Atem formend und lösend im Wechsel die untere Bauchregion beleben und durchwärmen. Oberen Pol (Kopf) zentrieren.

Stoffwechselfähigkeit rhythmisieren und erwärmen.
Den Seelenleib mit den Lebenskräften verbinden.
Das Wässrige aktivieren, rhythmisieren und ordnen.

Kneten mit Ton auf dem Brett mit großen Bewegungen, dabei Rhythmus erleben lassen. Kristalline Formen im Wechsel zwischen Fingern und Handballen aufbauen (platonische Körper durchdringen ins Polare). Tier- und Menschen-Gruppen gestalten. Formenzeichnen mit runden, stark gebogenen Formen.

Mit den Händen arbeiten. Holzkohleübungen fördern das Gleichgewicht zwischen Ruhe und Bewegung. Die roten dynamischen Farben mit Blau umhüllen und mit mehr und mehr Blau dem Rot seinen Platz zuweisen und in sich ruhen. Atmen mit dem Tagesrhythmus in Bildern von der Morgen- zur Abendröte.

Von hellen zu dunklen Tönen führen, von oben nach unten. Dies sowohl tonbezogen wie auch in der Wahl der Instrumente. Eher keine Blasinstrumente, dafür Streichinstrumente. Vibroakustische Intervention an den Füßen.

Belebung der Atemwurzel durch Konsonantenübungen mit H und K. Stimme lösen, z.B. mit M. Zahn-Zungen-Übungen, z.B. mit St oder T in Kombination mit strahlenden Armbewegungen zur Zentrierung.

Morbus Parkinson



Die Gliedmaßen in eine fließende Bewegung führen. Rhythmus beim Erarbeiten der Formen unterstützen. Gliedmaßen erwärmen und hüllen.



Das Gefühl für die Farben beleben. Die Verbindung zur sanften Willenstätigkeit anstoßen und dem Denken Farbe und Wärme schenken.



Bewegungsabläufe über das musikalische Tun in Schwingung bringen. Seelisches Erleben in musikalischen Ausdruck bringen. Gliedmaßen durch Vibroakustische Interventionen anregen und wieder «integrieren».



Anregung und Beseelung der Bewegung, des Gangbilds und der Sinne. Aufrechterhaltung der Feinmotorik (Schlucken, Zungenbeweglichkeit und Mimik, Schreiben). Arbeit am Schriftbild. Anregung der Wärme und geistig-seelischen Beweglichkeit.

Bewegungsfluss in den Gliedmaßen unterstützen.
Durch die künstlerische Betätigung die Dopaminproduktion anregen.
In Bewegung bleiben.

Den Ton auf einem Brett groß ausdehnend kneten. Rhythmus beachten und unterstützen. Auf dem Tisch mit Ton großzügige Lemniskaten gestalten, Formen mit Kreuzungen. Kugeln im Dreiklang, Impuls, Bewegung und Lösen gestalten, leichte Einbuchtungen erarbeiten. Tonstückchen rhythmisch fallen lassen.

Intensive Farben immer mehr in transparente Qualitäten verwandeln, ins Unwägbare. Ein Blatt mit reinem Magenta in Nass-in-Nass-Technik bemalen und darin die Farben des Regenbogens in einer freien Komposition malen lassen. Um Aufrichtekraft zu geben, sanft inkarnierend mit Grün malen wie ein Lichtstrahl. Kobaltblau ist ein Schutz für das Nervensystem.

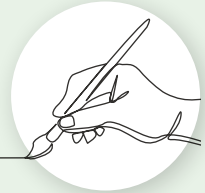
Es kommen bekannte Lieder und Musikstücke mit leichten, beschwingten Rhythmen sowie begleitende Bewegungen der Gliedmaßen zur Anwendung. Auch das aktive Spielen von den Betroffenen bekannten Instrumenten bringt viel Erleichterung und Selbstsicherheit. Die im Unbewussten noch vorhandenen Bewegungsabläufe werden weiterhin trainiert. Vibroakustische Therapie mit Körpertambura.

Kräftigende Artikulationsübungen, Ausgleich schaffende Rhythmusübungen, Vokalübungen und (spielerische) Text-/Gedichtarbeit mit dem Fokus auf Durchklingen des Körpers und der seelischen Ausdrucksweise (z.B. Kommunikationsgesten). Wärme-Meditationen. Übungen werden im Sprechen, Schreiben und Bewegen (Gehen) vollzogen.

Myome, Lipome, Fibrome



Auf Rhythmus und Wärme im Entstehen der Formen achten.
Polaritäten erarbeiten und Mitte finden.
Aufmerksamkeit auf das Seelische und Geistige lenken.



Innere seelische Begeisterung anregen mit reinen Farben.
Es ist das L(Ich)t, das die Wärme im Stoff impulsiert und die Farben durchleuchtet oder beleuchtet.



Mit der musiktherapeutischen Übung wird das Ich angeleitet,
bis in die unteren Wesensglieder interessiert präsent zu werden.



Verlebbung der Ich-Integration. Ich-Struktur im Leib fördern über
Lösung der Atmung, Förderung der Stimmmodulation.

Stoffwechsel rhythmisieren, erwärmen.
Den Seelenleib mit den Lebenskräften verbinden.
Das Wässrige aktivieren, rhythmisieren und ordnen.

Auf der feuchten Tonfläche Lemniskaten bilden. Den Kreuzungspunkt nach unten/oben ziehen
und die Mitte wieder finden. Im Relief Strömungsformen aufgreifen. Kleine geometrische Formen
mit den Fingern und Handballen im Wechsel aufbauen. Formenzeichnen zu zweit.

Die Gestaltungskraft durch das Licht und nicht durch die Empfindung anregen.
Das Malen in Schichten auf großem Papier von den Farben vor dem Licht, Magenta bis Gelbgrün,
zu den Farben hinter dem Licht, Türkis bis Violett, kann die Seele in Bewegung bringen.

Die Präsenz der Individualität bis in die Füße bringen: klare Formen laufen, unterstützt durch
Intervalle der Prim, Quart, Oktav. Gesangübungen. Lebensprozesse musikalisch behandeln
(rezeptiv oder aktiv, z.B. mit Leier).

Konsonantenübungen und Belegung der Atemwurzel mit K, F. Vokalübungen mit A, O und U.
Meditationen mit Körper-/Bewegungsbezug. Stabreim. Rhythmische Atemübungen.

Schlafstörungen, allgemeine



Sinneswahrnehmungen im Beobachten der Natur unterstützen.
Die unteren Sinne anregen. Innere Bildmotive stärken.
Geistige Arbeit anregen.



Tagesbewusstsein und Schlafbewusstsein erleben lassen.
Ganz wach im «Hier und Jetzt» unterstützen und mit
nährenden aufbauenden Qualitäten abwechseln.
Immerwährendes Träumen überwinden.



Aktivität und Ruhe bewusst erleben. Gegensätze üben.



Beruhigung, Harmonisierung und Lösung der Atmung und
der Stimme, «Leeren des Kopfes».

Präsenz, Aktivität und Konzentration im Wechsel zu Lösung,
Ruhe und Entspannung üben.

Ton auf Brett ausstreichen, Lemniskate auf dem wässrigen Ton mit Handballen gestalten.
Entwicklungsreihen, von einer möglichst geschlossenen bis zur offensten möglichen Form.
Formenzeichnen: fließende Formen mit Rückwärtsbewegungen, um die Form zu beenden.

Mit lichtvollen Farben wie Viridiangrün oder Türkis bis ins Kobaltblau wach werden. Von unten
kann ein leichtes Sienabraun wärmen und durch Karminrot aufbauend alle Wesensglieder verbinden.
Bilder im Wechsel gestalten: Mit Magenta Ätherkräfte anregen und fließen lassen.
Mit Blautönen Lichträume erleben und eine Beziehung zum dreidimensionalen Raum schaffen.

Im Wechsel aktive körperbetonte Musiktherapie und rezeptive Musiktherapie mit der Alt-Leier.
Metallofone, Perkussion- und Blasinstrumente, z.B. Alphorn, Krummhorn, Obertonflöte.

Sprechen der Silben Mo – Le – Le oder Hexameter-Texte, Gebets- und Meditationspraxis,
z.B. mit Hinwendung zum Schutzengel und mit der Meditation «Ich trage Ruhe in mir» von R. Steiner.

Schlafstörungen im Alter



Rhythmus und Ruhe im Stoffwechsel festigen. Die Verbindung zum physischen Leib stärken. Das Seelische mehr im Ätherischen verankern.



Den Ausgleich zwischen den Erneuerungskräften und den Formkräften neu suchen. Die Hormone beeinflussen die Gefühle. Diese sind mit Farben verbunden und nähren die Seele.



Abwechslung zwischen Aktivität und Entspannung erleben sowie den Astralleib etwas zurückdrängen.



Gesunde Polarisierung des Astralleibs durch Wechsel von schöpferischer, selbstführender Tätigkeit (Selbstaussdruck) sowie von Ruhe und Entspannung. Anregung Vagotonie.

Rhythmische Tätigkeiten kreativ ausüben. Die abnehmenden Aufbaukräfte im Stoffwechsel im Seelischen nicht brachliegen lassen. Rhythmus und Bewegung wirken sich auf die Schlafqualität aus.

Ton kneten auf dem Ton-Feld, dabei Rhythmus beachten. Verwandlungen der Formen auf der Fläche unterstützen. Die Kugel als Ausgangspunkt, eine Entwicklungsreihe plastizieren. Formenzeichnen zu zweit an einer Form, dabei Nähe und Distanz erleben können. In sich geschlossene Formen zeichnen.

Künstlerische Kurse anbieten und sich in Vielfalt kreativ betätigen. Blaue Farben unterstützen die Distanz, klären, ordnen die Gefühle, bringen Ruhe. Die innerlich wärmenden Rottöne bauen auf, lösen Verhärtungen und beleben. Wahrnehmungsübungen und Zeichnen von Natur und Alltagsgegenständen bilden Formkraft.

Abwechslung zwischen aktiven und rezeptiven Übungen sowie Anregung einer tiefen Atmung, z.B. durch Übungen an den Blasinstrumenten. Besonders geeignet sind hier das Alphorn oder die Obertonflöte. Weiter können Gesangstherapie-Übungen für die Harmonisierung des unteren Menschen hilfreich sein.

Aktivierende Übungen, z.B. mit Stabreim, und beruhigende Rhythmus- und Atemübungen (insbesondere Ausatmung), z.B. mit Hexameter vor dem Schlafengehen. Übungen mit den 6 Kommunikationsgesten. Gedichte sprechen und selbst kreieren. Selbsterleben und Selbstführung durch Stimmarbeit.

Schwindel (unklarer Genese)



Lebenskräfte an den physischen Leib führen.
Die Formkräfte mit seelischen Gebärden und Inhalt zum Ausdruck bringen.



Durch das innere Licht seine Aufrechte bewahren,
die Unabhängigkeit stärken.



Atmung vertiefen und beruhigen.
Körperwahrnehmung stärken.



Eingliederung in den Raum und in den Körper
(Raumesrichtungen, Gleichgewichtssinn und Tastsinn).
Förderung der Mitte und der Präsenz.

Inkarnationsprozess unterstützen, bis zu einem sicheren
Halt im Körper. Anregen der Sinne.

Auf dem Ton-Brett rhythmisches Ausdehnen und Zusammenziehen der Tonmasse.
Reliefartige Kuppel mit kleinen Tonstücken aufbauen.
Rhythmisches Gestalten im Wechsel von groß und klein.
Wahrnehmungsübung an der Sinneswelt.

Grün steht für den Weg der Inkarnation und wirkt physisch auf das Rückgrat und seelisch auf die innere Aufrichte. Das Türkis wird vom Licht geführt und klar geometrisch geformt. Geradlinigkeit, Halt und lichtvolle Mitte bieten wie ein Kristall Sicherheit und Grundlage. Zeichnen von geometrischen, architektonischen Formen oder Perspektive anbieten.

Rezeptive Musiktherapie mit der Alt-Leier; Aktive Musiktherapie mit ruhigen Motiven von hellen zu dunklen Tönen. Ende auf C führen, z.B. mit der Kantele oder der Chrotta.
Gesangtherapie mit Körperbewegungen.

Körper- und Bewegungsmeditationen und Richtungsübungen; Hexameter-Abstriche, Artikulationsübungen mit den Füßen. Arbeit mit den Konsonanten LNNDT, I-Übungen und L mit Bewegung der Gelenke.

Sklerosen



Durch das Ergreifen des Tons Beziehung zur Sinneswelt schaffen.
Eigenwärme aufbauen. Unbekannte Spuren entdecken.
Das Spielerische anregen.



Zuerst Hülle und Innenraum bilden. Es gibt Sicherheit, die Rottöne zu beleben,
ohne sich zu verlieren. Rottöne spenden Lebenskräfte, sie erzeugen Wärme
und lösen Verhärtungen auf.



Beweglichkeit und Wärme ist zu erreichen durch lösende
Instrumenten- und Tonqualitäten, aber auch allgemein durch
das Musizieren und Singen.



Artikulationsübungen mit Bewegungseinheiten nach dem
Prinzip von Gliedern und Rekombinieren.
Verlebedigung der Sprachsinne; ins Lauschen führen.
Lösung und Weitung der Atmung. Voller, warmer Stimmeinsatz.

Im Stoffwechsel das Wässrige und die Wärme anregen.
Durch Rhythmus Verdichtungen lösen.
Wesensglieder ordnen und verbinden.

Ausdehnung der Tonfläche als Relief. Die Formgestaltung zurückhalten.
Rhythmus im Aufbau der Entwicklungsreihe und Metamorphose entstehen lassen.
Formen mit Innenraum. Formenzeichnen zu zweit und/oder mit rückläufigen Formen.

Im blauen Mantel die Wärme hüllen und schützen. In Rottönen die Wesensglieder
lösen, harmonisieren und den Metabolismus anregen.
Mit Nass-in-Nass-Übungen das Fließen fördern, die Farben zur Fläche ausdehnen.

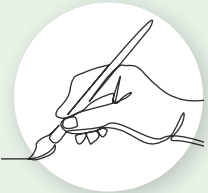
Einen musikalischen Impuls setzen (z.B. mit der Glocke) und sich dann eine innere
wie äußere Weite schaffen und diese durch weitere Klänge beleben.
Ideal: Ton D – Lunge – Merkurqualität. Streichinstrumente.

Klingende Konsonantenübungen, z.B. mit M, N, L, unter Einbezug der Gliedmaßen.
Vokalübungen mit A, O, U. Poesie und Gedichte, z.B. mit Natureindrücken.
Aktivierende Atem- und Rhythmusübungen.

Unerfüllter Kinderwunsch



Die Wärme im Stoffwechsel anregen.
Das Lösende und das Formende ansprechen.
Bewusstseinskräfte anregen.



Aus dem geistigen Pol in seelische Qualitäten
inkarnieren und bis in die Wärme eintauchen.
Formkraft löst, durch das Seelische abgedämpft,
im Ätherischen den Impuls zur Bewegung aus.



Sich öffnen für Neues, sich selbst im Leib wahrnehmen,
zum Eigenausdruck führen.



Integration in den Körperschwerpunkt; mit Wechsel von ruhig-
runden und strahlig-geradlinigen Bewegungen.
Förderung der Tiefenatmung, des stimmlichen, genussvollen Ausdrucks.
Anknüpfung an die geistige Welt.

Geistig-seelische Integration in die Fortpflanzungsorgane.
Förderung der Kreativität.

Ton-Masse in den Händen durch kräftiges Hineingreifen erwärmen. Zur-Ruhe-Kommen durch das Erarbeiten einer Kugel. Auf dem eigenen Schoß eine Schale bilden. Auf eine warme Innengestaltung der Schale achten. Formenzeichnen an der Wand, mit der Kreide eine Schale schwingen. Mit Tropfenform wenden. Der Körper schwingt mit.

Frei gemalte Bilder zeigen die momentane Situation der Seele. Wenn alles fließt und sich stets verändert, Formkraft unterstützen und hüllend den blauen Mantel um sich legen. Wenn sich alles schnell formt, trennt und isoliert, Farbflächen anlegen, im Träumen ins Fließen kommen. Vom «ich will» ins «Geschehenlassen» kommen, Farbenspiele anregen.

Improvisationen üben und eigene Melodien schaffen. Harmonien erleben. Chrotta und Krummhorn bringen Wärme in den Leib. Die Atmung vertiefen.

Konsonanten- und Atemübungen mit H, F, K und M verbunden mit kreisenden Beckenübungen, Vokalübungen mit A, O und U. Exploration mit den Kommunikationsgesten. Meditations- und Gebetspraxis z.B. verbunden mit einer Beseelung der Atmung über die «Stern-Atmung» oder Übungen mit der Sixtinischen Madonna.

Weitere Diagnosen

Auswahl an weiteren Diagnosen, welche wir im Laufe der Zeit hinzufügen werden:

| | |
|-----------------------------|--|
| ADHD | Traumafolgestörungen |
| Asthma | Lähmungen und Lähmungserscheinungen |
| Bulimie | Lupus |
| Colitis ulcerosa | Morbus Crohn |
| COPD | Multiple Sklerose |
| Dysmenorrhoe | Neuralgien |
| Epilepsie | Polyneuropathie |
| Chronisches Fatigue-Syndrom | Rheumatismus, chronischer |
| Hashimoto/Schilddrüsen | Suchtsymptomatik (mit und ohne Substanzen) |
| Herz-Kreislauf-Erkrankungen | Zwänge |

Notizen

Literaturangaben & Links

- Rudolf Steiner

- GA 27** Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst nach geisteswissenschaftlichen Erkenntnissen
- GA 271** Kunst und Kunterkenntnis
- GA 275** Kunst im Lichte der Mysterienweisheit
- GA 280** Methodik und Wesen der Sprachgestaltung
- GA 281** Die Kunst der Rezitation und Deklamation
- GA 282** Sprachgestaltung und Dramatische Kunst. Dramatischer Kurs
- GA 283** Das Wesen des Musikalischen und das Tonerlebnis im Menschen
- GA 291** Das Wesen der Farben

- M. Sommer, A. Sommer-Solheim, K-H. Lieberknecht: Plastisch-Therapeutisches Gestalten. Salumed-Verlag 2023
- D. Brauer, M. Girke (Hrsg.): Anthroposophische Maltherapie. Salumed-Verlag 2024
- D. von Bonin, F. Schmidt-von Nell, E. Böttcher, J-G. Niedermeier: Therapeutische Sprachgestaltung. Salumed-Verlag 2024
- Anthroposophische Musik- und Gesangtherapie: in Vorbereitung

THERAPEUTEN FINDEN:

Schweiz: Therapeutenlisten von EMR und ASCA sowie vom Berufsverband SVAKT
Alle anderen Länder: Adressen der Berufsverbände Anthroposophischer Kunsttherapien unter www.ifat-medsektion.net/mitglieder



Ziel der integrativen Medizin ist es, aus einem passiven Patienten, der tief verunsichert unter einem Diagnoseschock steht, einen motivierten aktiven Patienten zu machen, sozusagen einen «Aktienten», der seine Selbstwirksamkeit unter einer professionellen medizinischen Anleitung fördert.

Dr. med. Marc Schläppi

Begriffsglossar

Aus dem WHO-Benchmarks für die Ausbildung in Anthroposophischer Medizin. Brüssel: Internationale Vereinigung Anthroposophischer Ärztgesellschaften 2023. Lizenz: CC BY-NC-SA 3.0.

Ätherische Organisation: Das System der gestaltenden Lebenskräfte, die den physischen Körper bilden und die Integration der materiellen Substanzen in einen lebenden Organismus aufrechterhalten, wie z.B. bei Pflanzen, Tieren oder Menschen. Die ätherische Organisation gilt als verantwortlich für Wachstum und Regeneration und ist zentral für die Wiederherstellung der Gesundheit. Sie ist eines der vier Wesensglieder des Menschen.

Astralische Organisation: Das System der gestaltenden Kräfte, die hinter der Entstehung von Bewusstsein, Gefühl und Instinkten sowie Bewegung, Atmung und anderen Körperfunktionen stehen, bei Tieren und bei Menschen. Sie ist eines der vier Wesensglieder des Menschen.

Dreigliederung des menschlichen Organismus: Funktionelle Polarität zwischen katabolen, für die Bewusstseinsentstehung notwendigen Prozessen auf der einen Seite (Nerven-Sinnes-System) und anabolen, regenerativen Prozessen auf der anderen Seite (Stoffwechsel-Gliedmaßen-System), die durch rhythmische Prozesse in Balance gehalten werden (Rhythmisches System).

Geist (im anthroposophischen Verständnis): Geist bezieht sich auf die Dimension, die sich im Menschen manifestiert, wenn er die geistige Natur der Dinge betrachtet. Der Geist des Menschen ist sein unvergänglicher Kern.

Goethianistische Wissenschaft und Beobachtungsmethode: Wissenschaftlicher, phänomenologischer Beobachtungsansatz, der auf dem Werk des deutschen Schriftstellers und Wissenschaftlers Johann Wolfgang von Goethe basiert und von Rudolf Steiner weiterentwickelt wurde. Indem man Phänomene durch unterschiedliche Beobachtungsmethoden für sich selbst sprechen lässt, werden funktionale Zusammenhänge sichtbar, sodass komplexe Phänomene im Sinne eines einfacheren und letztlich irreduziblen Urphänomens verstanden werden können.

Ich-Organisation: Das Kräftesystem des menschlichen Geistes, das «Ich», das die Fähigkeit zur Aufrichtigkeit, zum Denken, zur Einsicht, zur Selbstreflexion, zur Freiheit, zur Moral und zur Entwicklung von Kunst und Kultur bereitstellt, sowie seine Ausdrucks- und Integrationsfähigkeit in der menschlichen Wärmeorganisation und anderen Körperfunktionen. Sie ist eine der vier Wesensglieder des Menschen.

Lebensleib: Zustand des Körpers, wenn die ätherische Organisation innerhalb der physischen Organisation einer Pflanze, eines Tieres oder Menschen wirkt.

Nerven-Sinnes-System: Das Nerven-Sinnes-System bezieht sich auf die Dynamik, die im Nerven- und Sinnessystem vorherrscht, aber auch in allen Prozessen zu finden ist, die mit Form, Struktur, Stoffwechselaktivität, Bewusstsein und Denken zusammenhängen. Es ist ein systemischer Teil der Dreigliederung des menschlichen Organismus.

Physische Organisation: Der physische Leib in seiner ausgeprägten menschlichen Form, bestehend aus physischer Materie und physikochemischen Wechselwirkungen. Die Form und die Funktionen des physischen Leibes werden durch gestaltende Kräfte organisiert, in erster Linie durch die ätherische Organisation. Die physische Organisation ist eines der vier Wesensglieder des Menschen.

Rhythmisches System: Bezieht sich auf alle rhythmischen Vorgänge und Funktionen des menschlichen Lebens, insbesondere auf das Kreislauf- und Atmungssystem, und ist auch mit dem Fühlen verbunden. Rhythmische Prozesse ermöglichen die Vermittlung zwischen den Polaritäten des Nerven-Sinnes-Systems und des Stoffwechsel-Gliedmaßen-Systems. Es ist ein systemischer Teil der Dreigliederung des menschlichen Organismus.

Seele (im anthroposophischen Verständnis): Bezieht sich auf die Dimension, durch die der Mensch die Dinge mit seinem eigenen Wesen und Innenraum verbindet, durch die er Lust und Unlust, Verlangen und Abneigung, Freude und Trauer sowie andere Gefühle und Gedanken erlebt. Die Seele ist im anthroposophischen Verständnis eng mit der astralischen Organisation verbunden und von ihr abgeleitet.

Sieben Lebensprozesse: Das Leben lässt sich aus anthroposophischer Sicht in sieben Vorgänge differenzieren: Atmung, Wärmung, Ernährung, Absonderung, Erhaltung, Wachstum und Reproduktion.

Stoffwechsel-Gliedmaßen-System: Bezieht sich auf das Verdauungssystem im weitesten Sinne, die inneren Bauchorgane und den Bewegungsapparat in den Gliedmaßen sowie auf Vorgänge, die mit Bewegung, Stoffwechsel, Regeneration, Fortpflanzung und Willenskraft (Wille) zusammenhängen. Es ist Teil der Dreigliederung des menschlichen Organismus.

Tria Principia: Lateinischer Ausdruck für das antike Konzept der drei Prinzipien Salz, Schwefel, Quecksilber, beschrieben von Paracelsus (1493–1541). Tria Principia spiegeln eher Prozesse als Substanzen wider: Salzprozess (Struktur), Schwefelprozess (Auflösung) und Quecksilberprozess (harmonischer Fluss). Dieses Konzept wird in der AM weiterentwickelt.

Wesensglieder des Menschen: Vier Kräftesysteme, die an der Gestaltung, Form, Struktur, Funktion und Organisation von Mineralien, Pflanzen, Tieren und Menschen beteiligt sind und zusätzlich zu den physikalisch-chemischen Wechselwirkungen existieren. Die dynamische Zusammensetzung der vier Wesensglieder konstituiert den Menschen: die physische Organisation (physische Gestaltungskräfte), die ätherische Organisation (Lebensgestaltungskräfte), die astralische Organisation (Seelengestaltungskräfte) und die Ich-Organisation (Geistesgestaltungskräfte).

Wärmeorganisation: Fasst die verschiedenen Aspekte von Wärme im Menschen als selbst-regulierendes Ganzes zusammen: Wärme und Wärmeverteilung im Körper, Thermosensation und das Gefühl von körperlicher und emotionaler Wärme. Wird als eng mit der Ich-Organisation verbunden und von ihr gesteuert betrachtet.

Zwölf Sinne: In der anthroposophischen Sichtweise wird die Sinneswahrnehmung in zwölf Hauptsinnesmodalitäten eingeteilt: Tastsinn, Lebenssinn, Eigenbewegungssinn, Gleichgewichtssinn, Geruchssinn, Geschmackssinn, Sehsinn, Wärmesinn, Hörsinn, Sprachsinn, Gedankensinn und Ich-Sinn (Sinn für die innere Individualität des anderen Menschen).

Kontakt

Die Verantwortung für die Orientierungshilfe Anthroposophische Kunsttherapien liegt bei der IKAM-Koordination der Anthroposophischen Kunsttherapien ICAAT in der Medizinischen Sektion, Dornach.

Rückfragen und Anregungen dazu gerne an Laura Piffaretti
laura.piffaretti@medsektion-ikam.org

PROJEKTGRUPPE IM NAMEN DER ICAAT:

Laura Piffaretti (Musik)

Diplomierte Kunsttherapeutin (ED) Fachrichtung Musiktherapie. Ausbildung in Anthroposophischer Musiktherapie, eigene Praxistätigkeit und Dozententätigkeit im Fachbereich. Koordinatorin der Anthroposophischen Kunsttherapien weltweit ICAAT in der Medizinischen Sektion, Dornach. www.musiktherapie-mut.ch

Bernadette Gollmer (Malen)

Diplomierte Kunsttherapeutin (ED) Fachrichtung Gestaltungs- und Maltherapie. Ausbildung in Anthroposophischer Maltherapie in Licht, Finsternis und Farbe. Praxis- und Dozententätigkeit. www.kunsttherapie-gollmer.ch

Esther Böttcher (Sprache)

Diplomierte Therapeutische Sprachgestalterin. Seminar- und Dozententätigkeit u.a. für Lichtung Sprache (www.Lichtung-Sprache.com) und Gründerin der Active Lifeset Akademie (www.activelifeset.de). Koordinatorin Therapeutische Sprachgestaltung weltweit für ICAAT in der Medizinischen Sektion, Dornach.

Oliva Stutz (Plastizieren)

Diplomierte Kunsttherapeutin (ED) Fachrichtung Gestaltungs- und Maltherapie. Ausbildung an der Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft in Alfter, Deutschland. Neben der eigenen Praxis langjährige Tätigkeit in Psychiatrien und in Institutionen zur Suchttherapie.

Mit Unterstützung von

Linda Teipen (Kunsttherapeutin BA Fachrichtung Malen, Zeichnen & Plastizieren), Studium sowie Weiterbildung in Anthroposophischer Kunsttherapie, tätig in Krankenhaus und Hospiz sowie für die ICAAT.

Postfach, CH-4143 Dornach
laura.piffaretti@medsektion-ikam.org
www.icaat-medsektion.net

