

Abhängigkeitssyndrom

(Substanzgebunden und -ungebunden)

Ich-Erleben durch Zentrierung üben und Anbindung an schöpferisch-spirituelle Kräfte fördern.

Plastizieren,
Formenzeichnen



Über die Eigenart des Materials (Ton oder Stein) konsequente Auseinandersetzung erleben. Lebenskräfte durch Rhythmus stärken. Beziehung zur Welt schaffen. Empfindung zum Wahren aufbauen.

Kontinuität der Arbeit. Etwas aus eigenem Interesse schaffen. Auch im Freien/in der Natur. Sinnhafte Gegenstände gestalten – Innenraum gestalten (Töpfern, Speckstein bearbeiten) Kraft im eigenen Körper erleben lassen. Lieblingstiere, Tiergruppe. Formen nachbilden.

Malen, Zeichnen



Mit Ausdrucksmitteln verschiedener Medien Lebensprozesse anregen. Die Aufmerksamkeit auf die Urschöpferkräfte stärken, damit sie wieder im und auf den Menschen wirken können.

Die Wahrnehmung fördern durch Zeichnen mit verschiedenen Mitteln. Das Haptische mit Pastellkreide oder Holzkohle anregen. Mit Farben gestalten und seinen eigenen Ausdruck finden. Die Farbe Grün ist neutral, hilft sanft zu inkarnieren in der Wärme. Sie bedrängt nicht wie Rot oder zieht sich nicht zurück wie Blau.

Musik, Gesang



Sich als Mensch im Hier und Jetzt in Bezug auf den Raum gut verankern und seine eigene Individualität zum Klingen bringen.

Übungen in und mit den verschiedenen Richtungen des Raumes (z.B. «Hörraum-Therapie»). Besonders Instrumente wie Krummhorn, Klarinette oder Horn sowie inkarnierende Rhythmen (z.B. Choriambus _vv_) fördern die Ich-Präsenz.

Sprache, Drama



Stärkung und Zentralisierung der Ich-Kraft im oberen Menschen, Aufbau einer Schutzhülle, Förderung des Selbsterleben und spiritueller Erlebnisse durch schöpferisch-künstlerische und meditative Übungen.

Arbeit mit den Lauten L N D T, Übungen mit den Vokal E, mit den Kommunikationsgesten, z.B. Stern-Meditationen oder «Mein Ich trägt mich» von Rudolf Steiner, Stabreim, kreatives Schreiben, Gedichte schreiben.