

# Vertiefende Informationen zur Anthroposophischen Mal- und Plastiziertherapie

## Inhalt

Fachbereich Therapeutisches Malen und Zeichnen .....	2
Wirksamkeit .....	2
Anwendungsbeispiele .....	3
Indikationen .....	4
Ausbildung .....	4
Spezifische Methoden des Therapeutischen Malens und Zeichnens .....	4
Fachbereich Therapeutisches Plastizieren und Skulpturales Gestalten .....	6
Wirksamkeit .....	6
Anwendungsbeispiele .....	7
Indikationen .....	8
Ausbildung .....	8
Spezifische Methoden des Therapeutischen Plastizierens .....	8

## Fachbereich Therapeutisches Malen und Zeichnen

Therapeutisches Malen und Zeichnen ist eine Behandlungsmethode innerhalb der Anthroposophischen Medizin. Sie dient dem Entwicklungsweg zu menschlicher Freiheit und Gesundheit durch die Ansprache und Beeindruckbarkeit der Seelenkräfte Denken, Fühlen und Wollen.

Angeregt werden sollen ein größtmögliches Maß an Selbstregulation, die Aktivierung von Ressourcen und Gewinn an Freiheit im Alltag.

Der therapeutische Ansatz ist handlungs- und erlebnisorientiert im Rahmen der bildenden Kunst. Durch imaginative Anregungen, sinnliche Eindrücke, aufkommende Gefühle und Gedanken entstehen Bilder in Form von Malereien, Zeichnungen oder Collagen.

Anthroposophische Kunsttherapie stellt sich ganz auf die Bedürfnisse des Patienten/Klienten ein. Diagnostik und Interventionen orientieren sich an der Menschenkunde Rudolf Steiners und der Phänomenologie Goethes. Körper, Biografie, Seele und Geist des gesunden oder erkrankten Menschen werden anerkannt und einbezogen.

So kann seelische Wirkung durch künstlerisches Tun bis in die Physiologie hineinwirken: Erstarrtes wird beweglicher und lebendiger, Chaotisches wird eingebunden und beruhigt. Da der künstlerische Prozess mit menschlichen Lebensprozessen wie Suchen, Experimentieren, Wagen, Umwerfen, Neuanfang, Verinnerlichen, Wahrnehmen und Tätigsein einhergeht, wirkt er gesundheitsfördernd, unterstützend und oft als Initialzündung für Weiteres.

Mal- und Zeichentherapie wird stationär und ambulant angeboten in kunsttherapeutischen Ateliers, Therapeutika, Kliniken, Rehabilitationszentren, heil- und sonderpädagogischen Institutionen, sozialtherapeutischen Einrichtungen, im Strafvollzug sowie im Rahmen internationaler Notfall-Katastrophenhilfe-Einsätze.

In einigen europäischen Ländern übernehmen Krankenkassen die Kosten ärztlich verordneter Kunsttherapie. Die nationalen Berufsverbände und Therapeuten geben gerne Auskunft.

## Wirksamkeit

Jeder wurde schon einmal von einem Bild berührt oder verwirrt, wurde erheitert und aufgehheitert, schwelgte sinnlich in Farben, wurde erschüttert oder einfach nur distanziert zurückgelassen. Bilder weiten die Seele und lassen Atem schöpfen oder sie beunruhigen und bedrücken im Brustbereich oder Bauch.

Der Gestaltungsprozess beeinflusst den Patienten:

**Geometrisches und gegenständlich-perspektivisches Zeichnen** weckt Struktur- und Formkräfte.

**Rhythmisches Formenzeichnen** beeinflusst direkt Herzschlag und Atmung.

Werden **wässrige Aquarellfarben** im Malgrund verankert - mit rhythmischen

Pinselfingern und Schicht für Schicht -, bilden sich die Formen allmählich und die Farben erscheinen transparent. Folgt die Seele, bleibt sie im Fluss zwischen Gestaltung und Gestalt, Bewegung und Ruhe; und sie kann lichte Farbige genießen.

Weiche duftige **Pastelle** regen zum Träumen an und durchwärmen im langsamen Malprozess.

Beim Zeichnen oder Malen werden der Kopf und die Gedanken frei, entlastet oder aufgefordert, sich zu konzentrieren und zu strukturieren. Gefühle finden Ausdruck oder werden geweckt am Farberleben. Handlungen werden gezielt und überlegt oder spontan und frisch ausgeführt.

Immer steht die experimentelle, suchende, entdeckende und forschende Haltung des Malenden oder Zeichnenden im Vordergrund, um zum Beispiel Gewohnheiten, die die eigene Entwicklung stören, zu überwinden, zu verwandeln oder Neues zu entdecken und zu entfalten.

Es gilt dabei, selbst aktiv zu sein, einzugreifen, zu wandeln, zu ordnen, auszuprobieren, zu wagen, alles umzuwerfen oder neu zu beginnen. Oder auszuruhen, anzukommen, bei sich zu sein und zu genießen.

Die Wirkungen dieser in sich unterschiedlichen Therapieformen beruhen auf jahrzehntelanger Empirie, zu der in den letzten Jahren die akademische Forschung Bestätigung und Differenzierung brachte (siehe Menüpunkt Forschung). Grundlegend ist dabei die Erkenntnis, dass die Prozesse und Gesetze der durch den Menschen geschaffenen Kunst (wie Architektur, Skulptur, Malerei, Musik, Gesang, Dichtung) auf ihn zurückwirken, da er aus ähnlichen Prozessen und Gesetzen erschaffen ist: wie aufrichtender Knochenbau, rhythmisch tätiger Organismus, farbennahe Seelenstimmungen, musikalische Objektivität und geistvoller Selbstausdruck.

## Anwendungsbeispiele

Werden malerische und zeichnerische Übungen gezielt eingesetzt, kann ein einseitig gewordenes Seele-Körper-Gefüge beeinflusst werden. Hier können künstlerische Prozesse, Farben und Formen dann in Seele und Körper wirken: Erstarrtes wird beweglicher und lebendiger, Chaotisches wird eingebunden und beruhigt.

### **Wecken, Strukturieren, Konzentrieren, Sicherheit und klare Regeln geben durch**

- Gegenständliches Zeichnen, Gemälde kopieren, freihändig Geometrie zeichnen, Malen nach der Farbenlehre, Aquarell schichten

### **Durchlichten, Atmen, Rhythmisieren durch**

- Tages- und Jahresläufe malen, Wolkenbilder, Komplementärübungen, Hell-Dunkel-Verläufe, Rhythmische Formenzeichnen, Schraffur

### **Eintauchen und Impulsieren, Durchwärmen durch**

- Ungegenständliche großformatige Malerei, ständig sich wandelnde, aufeinander bezogene Formen: Metamorphoseformen, Märchenbilder

### **Entspannen und Beruhigen, Durchwärmen durch**

- Träumendes Arbeiten, langsam Farbe bis in die Form hinein verdichten, Strömungsformen mit geschlossenen Augen zeichnen, Schichten mit Pflanzenfarben, ruhige Pinselführung

## Indikationen

Die Erfahrung von Ausdrucksmöglichkeit und Gestaltbarkeit erleichtert und stärkt häufig im Umgang mit biografischen Krisen und Krankheit.

Indikationen und Kontraindikationen leiten sich, neben der klinischen oder psychotherapeutischen Diagnostik, von der kunsttherapeutischen Diagnostik ab. Für die Durchführung der Mal- oder Zeichentherapie ist die Bereitschaft zum künstlerischen Gestalten Voraussetzung. Ist der Mensch zu schwach zum eigenen aktiven Tun, kann der/die Kunsttherapeut/in für ihn malen und zeichnen oder eine Bildbetrachtung anregen (rezeptive Mal- oder Zeichentherapie). Bei klinisch diagnostizierter akuter Psychose wird im Einzelfall entschieden, ob strukturierendes Formenzeichnen hilfreich ist. Bei akuten oder posttraumatischen Belastungsstörungen bietet sich die Behandlung bei einer(m) ausgebildeten Traumakunsttherapeutin(en) an.

Positive Erfahrungen liegen für folgende Bereiche vor:

- Psychische Erkrankungen
- Neurologische und hirnorganische Erkrankungen
- Psychosomatische Erkrankungen
- Körperliche Erkrankungen

Durch die drei- oder viergliedrige Bildbefundung können Bezüge zum körperlich-vitalen und seelisch-geistigen Ausdruck des Menschen gesehen und für die Therapie berücksichtigt werden.

## Ausbildung

Die Ausbildung zum/zur Anthroposophischen Kunsttherapeuten(in) erfolgt berufsbegleitend oder als Vollzeitstudium an privaten oder staatlichen Universitäten, Fachhochschulen und Ausbildungsstätten mit verschiedenen Ansätzen. In der Schweiz ist der Berufstitel durch eine staatlich geregelte Höhere Fachprüfung rechtlich geschützt; In den Ländern der EU sind die Möglichkeiten der Berufsausübung unterschiedlich geregelt. Es werden z. B. in Deutschland und den Niederlanden neben privatrechtlichen Ausbildungen Bachelor- und Masterstudiengänge angeboten. Weltweit entstehen und arbeiten nach wie vor die meisten Ausbildungsstätten auf privatrechtlicher Grundlage. Sie können die Akkreditierung der Medizinischen Sektion der freien Hochschule für Geisteswissenschaft in Dornach/CH über die iARTE erlangen.

## Spezifische Methoden des Therapeutischen Malens und Zeichnens

Einige zeichnerische oder malerische Möglichkeiten wurden intensiv von Kunsttherapeutinnen und Kunsttherapeuten durch jahrelange praktische Erfahrung konkretisiert und als eigene Methode etabliert.

**Eine davon ist das Formenzeichnen**

In seiner therapeutischen Wirkung wurde diese unter anderem von Elke Frieling erforscht. Das so genannte *Formenzeichnen nach Elke Frieling®* umfasst ein bestimmtes Methodenspektrum des Formenzeichnens und wurde durch klinische Erfahrung und Forschung gründlich dokumentiert.

Weitere Informationen zum Formenzeichnen in folgendem **Text von Manuela Pagura - Kunsttherapeutin BVAKT – Kunsttherapieschule CINABRO aus Mailand**

Im Formenzeichnen erfahren wir die Festigkeit der Form und die Dynamik der Bewegung. Form und Bewegung determinieren eine Polarität die unmittelbar Abbau und Aufbaukräfte erreicht. Der Form - oder Sprachsinne ist die Metamorphose des Bewegungssinnes. Geist und Leib, Bewusstes und Unbewusstes, Raum und Zeit begegnen sich im Formenzeichnen. Kopforganisation und übriger Organismus sind schon vor der Geburt in diese Polarität gespannt.

Rudolf Steiner: *„In der geistigen Welt, bevor wir uns anschicken, hier geboren zu werden, sind wir eigentlich in einer fortwährenden Bewegung, und Bewegung ist dort unser eigentliches Element. Würden wir diese Bewegung fortsetzen wollen, so würden wir niemals in die physische Welt hineinkommen können. Und wir werden davor behütet, sie fortzusetzen, indem sich unsere Kopforganisation anpasst dem übrigen Organismus, so dass also gewissermaßen unsere Kopforganisation zum Wagen wird, auf dem wir hereinfahren in die physische Welt, der aber dann stille wird, wenn er hereingefahren ist, und dann bequem auf dem übrigen Organismus ruht.“* 302a.63f Erziehung und Unterricht aus Menschenerkenntnis (1920, 1922 und 1923) 1983 160 S.

Im Formenzeichnen wird der Vorstellende Pol durch Dynamik belebt. Die Bewegung wird durch das Denken geführt. Also geht es um bewegtes, lebendiges Vorstellen und Denken sowie um geführte und durchdachte Handlungen, die durch ein rhythmisches Fühlen zusammengehalten werden. Man fördert die bewegliche Verbindung von Denken, Fühlen und Wollen. Verschiedene Übungen des Formenzeichnens nach Elke Frieling® fördern die Wirkung durch Steigerung der Rhythmischen Tätigkeit.

Wenn wir durch eine fließende Bewegung bis zur Form kommen, gehen wir von einer Polarität in die andere. Der Zeichenprozess ist ein anderer, wenn der Formablauf ständig Veränderungen erfährt.

Die Übungen der „Rhythmus - Reihe“ zum Beispiel, aber auch viele andere, sind so aufgebaut, dass die Form ständig verwandelt wird, so dass Statik und Dynamik in einen viel kürzeren Rhythmuswechsel einbezogen werden.

Man könnte vom Rhythmischen Formenzeichnen sagen: eine geistig wache Linie webt eine führende Fläche durch rhythmische Bewegungen und schafft eine Formmetamorphose. Das seelische träumende Bewusstsein wird verstärkt und ein stärkeres Gefühlsleben nähert sich den Kräften der Inspiration, die die Atmungsprozesse führen.

Das Formenzeichnen nach Elke Frieling® ist ein therapeutisches Instrument und gleichzeitig ein Übungsweg für alle Kunsttherapeuten und Künstler. In seiner therapeutischen Wirkung ist das Formenzeichnen nach Elke Frieling® durch klinische Erfahrung und Forschung gründlich dokumentiert.

## Fachbereich Therapeutisches Plastizieren und Skulpturales Gestalten

Rudolf Steiner: „Wir müssen also, wenn wir die Gesetze der Skulptur suchen, uns klar sein darüber, dass sie die Gesetze unseres Ätherleibes sind. Der Ätherleib ist vor allen Dingen ein Kräfteleib. Sein Wesentliches ist das Zyklische, das Rhythmische, das in der Zeit Ablaufende. Einen räumlichen Charakter trägt der Ätherleib nur dadurch, dass er den physischen Leib ausfüllt.“ (GA 275)

Therapeutisches Plastizieren ist eine Behandlungsmethode innerhalb der Anthroposophischen Medizin. Sie dient dem Entwicklungsweg zu menschlicher Freiheit und Gesundheit durch die Ansprache und Beeindruckbarkeit der Seelenkräfte Denken, Fühlen und Wollen.

Angeregt werden sollen ein möglichst großes Maß an Selbstregulation, die Aktivierung von Ressourcen und Gewinn an Freiheit im Alltag. Der therapeutische Ansatz ist handlungs- und erlebnisorientiert im Rahmen der bildenden Kunst. Durch imaginative Anregungen, sinnliche Eindrücke, Körperwahrnehmung, Gefühle und Gedanken entstehen Handformen, Plastiken und Reliefs.

Diagnostik und Interventionen orientieren sich an der Menschenkunde von Rudolf Steiner und der Phänomenologie Goethes. Körper, Leben, Seele und Geist der gesunden und erkrankten Persönlichkeit werden anerkannt und einbezogen. Anthroposophische Kunsttherapie stellt sich daher ganz auf die Bedürfnisse des Menschen ein.

So kann seelische Wirkung durch künstlerisches Tun bis in die Physiologie hineinwirken: Erstarrtes wird beweglicher und lebendiger, Chaotisches wird eingebunden und beruhigt. Da der künstlerische Prozess mit menschlichen Lebensprozessen wie Suchen, Experimentieren, Wagen, Umwerfen, Neuanfang, Verinnerlichen, Wahrnehmen und Tätigsein einhergeht, wirkt er gesundheitsfördernd und unterstützend.

Therapeutisches Plastizieren wird stationär und ambulant angeboten in Therapeutika, Kliniken, Rehabilitationszentren, heil- und sonderpädagogischen Institutionen, sozialtherapeutischen Einrichtungen, im Strafvollzug sowie im Rahmen internationaler Notfall-Katastrophenhilfe-Einsätze.

In einigen europäischen Ländern übernehmen Krankenkassen die Kosten ärztlich verordneter Kunsttherapie. Die nationalen Berufsverbände und Therapeuten geben gerne Auskunft. Kontaktieren Sie den Berufsverband Ihres Landes, um Therapeuten und Therapeutinnen in Ihrer Nähe zu finden.

## Wirksamkeit

Wirkungen und Wirksamkeit künstlerischer Therapie beruhen auf jahrzehntelanger Empirie, zu der in den letzten Jahren die akademische Forschung Bestätigung und Differenzierung brachte. Grundlegend ist dabei die Erkenntnis, dass die Prozesse und Gesetze der kulturschaffenden Kunst (wie Architektur, Skulptur, Malerei, Musik,

Gesang, Dichtung) durch den Menschen auf diesen zurückwirkt, da er aus ähnlichen Prozessen und Gesetzen erschaffen ist: wie aufrichtender Knochenbau, rhythmisch tätiger Organismus, farbennahe Seelenstimmungen, musikalische Objektivität und geistvoller Selbstausdruck.

Der plastizierende Mensch erlebt sich besonders intensiv in seiner Leiblichkeit und Handlungsfähigkeit. Das Kneten und Formen ist eine Kraftanstrengung, die körperlicher Arbeit entspricht. Materie wird bewegt und Wärme entsteht, Wohlgefühl und Lebensfülle können dabei empfunden werden. Schon vom Betrachter werden unwillkürlich seelische Gesten von plastisch dargestellten Menschen und Tieren bis ins Körperliche nachempfunden: Man denke an die leicht schreitende Aufrechte einer Wasserträgerin, an die Schwere eines schlafenden Tieres, an die rhythmischen Schwünge eines fließenden Wasserstromes. Ist man selbst der/die Plastizierende, ist volles seelisches Einfühlungsvermögen mit der formenden Hand zusammenzuführen, um dem kalten ungeformten Ton einen lebendigen bewegten Ausdruck zu verleihen. Gelingt dies, wird der Ton mit den Händen warm und geschmeidig, der plastizierende Mensch ist bis in die Fingerspitzen gut durchblutet. Er fühlt sich tatkräftig und ist mit seiner seelischen Wahrnehmung ganz auf den Ausdruck der Plastik konzentriert. Der Kopf wird frei und ist an den konkreten gegenwärtigen Moment gebunden.

Das plastische Material hält es aus, wenn Kraft und Wut ausgelassen werden, immer von Neuem bewegt und verändert wird. Aber auch kleinste Handformen entstehen leise, warm und vorsichtig in zwei Händen. Wenn Kinder tonen, zeigen sich ganze Landschaften, Schiffe, Tier- und Menschengruppen, die bespielt und verändert werden. Oder es werden die Hände im nasen, ganz weichen Ton vergraben und als ganz basaler Sinneseindruck genossen.

## Anwendungsbeispiele

Das therapeutische Plastizieren ist für Kinder und Erwachsene geeignet. Die inkarnierende Wirkung des Plastizierens wirkt besonders bei Lockerungszuständen, Angst und Unruhe. Bei Kindern und Jugendlichen können Entwicklungsschritte angeregt und unterstützt werden. Sowohl bei psychosomatischen als auch bei psychiatrischen Erkrankungen kann das Erleben und Achten der eigenen Körperlichkeit beim Plastizieren wohltuend sein und die Integrität von Vorstellen, Fühlen und Handeln stärken.

### **Strukturieren, Formkraft anregen, sich ordnen durch**

- Platonische Körper, Kugel, Oberflächen glätten, große Plastiken, Flechtmotive im Relief

### **Licht und Leichte anregen durch**

- Senkrechte Plastiken z.B. menschliche Gestalt, Gefäße

### **Eigenschaften seelischer Gesten erforschen durch**

- Darstellung von Tieren jeglicher Art und Haltung, Menschengruppen, Tiergruppen

### **Schwere, zur Ruhe kommen durch**

- Schlafende Tierformen, Töpfe, Kopieren nach Barlach, Moore, Michelangelo

### **Bewegung, Umwandlung durch**

- Metamorphose-Reihen, Strömungsformen im Relief

Ton ist sehr vielfältig einsetzbar: Der Prozess kann entweder begrenzend, durchlichtend, gliedernd und formend wirken oder belebend, bewegt und dynamisch-phantasievoll. Im Konkreten entstehen dann Plastiken, deren plastische Qualität sich zum Beispiel symmetrisch geordnet oder rhythmisch sich wandelnd oder phantasievoll-chaotisch zeigt. Außer Tonerde können auch Bienenwachs, Stein und Holz Verwendung finden.

## Indikationen

Die Erfahrung von Ausdrucksmöglichkeit und Gestaltbarkeit erleichtert und stärkt häufig im Umgang mit biographischen Krisen und Krankheit. Indikationen und Kontraindikationen leiten sich, neben der klinischen oder psychotherapeutischen Diagnostik, von der kunsttherapeutischen Diagnostik ab. Für die Durchführung des Therapeutischen Plastizierens ist die Bereitschaft zum künstlerischen Gestalten Voraussetzung. Kontraindiziert wäre die künstlerische Therapie demnach bei mangelnder Bereitschaft oder körperlichen Schwächezuständen. Bei akuten oder posttraumatischen Belastungsstörungen kann Kunsttherapie bei einem in diesem Bereich ausgebildeten Therapeuten hilfreich und unterstützend sein. Positive Erfahrungen liegen für folgende Störungsbereiche vor:

- Psychische Erkrankungen
- Hirnorganische und neurologische Erkrankungen
- Psychosomatische Erkrankungen
- Körperliche Erkrankungen

Im Einbezug der ergänzenden vier- und dreigliedrigen Wesensgliederdiagnostik nimmt der/die Kunsttherapeut(-in) bei jeder Erkrankung eine Körper-Seele-Geist Beteiligung an.

## Ausbildung

Die Ausbildung zum/zur Anthroposophischen Kunsttherapeuten(-in) erfolgt berufsbegleitend oder als Vollzeitstudium an privaten oder staatlichen Universitäten, Fachhochschulen und Ausbildungsstätten mit verschiedenen Ansätzen. In der Schweiz ist der Berufstitel durch eine staatlich geregelte Höhere Fachprüfung rechtlich geschützt; in Deutschland und Holland gibt es staatlich anerkannte Bachelor- und Masterabschlüsse. Die meisten Aus- und Weiterbildungsstätten arbeiten auf privatrechtlicher Grundlage, deren Qualität im Sinne der Selbstverwaltung entwickelt wird. Sie können die Akkreditierung der Medizinischen Sektion der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft in Dornach/CH erlangen.

## Spezifische Methoden des Therapeutischen Plastizierens

Es gibt viele Möglichkeiten und Techniken des Therapeutischen Plastizierens, die ihre Wirkung entfalten. Einige von ihnen werden intensiv von einzelnen Kunsttherapeuten über jahrelange praktische Erfahrung konkretisiert und als eigene Methode etabliert.