



Maltherapie

Farben und ihre Formen können den Menschen seelisch bewegen. Das ist heute Allgemeinwissen und -erfahrung, wird in der Psychologie erforscht und in Diagnose und Therapie vielfältig angewandt, auch in der anthroposophischen. Farbgestaltung, zunächst Seeleneindruck, kann aber auch tiefer wirken, ins funktionelle leibliche Geschehen. Erröten vor Freude, Erbleichen im Schrecken sind extreme Beispiele, wie die Seele etwa im Blutkreislauf mitwirkt. Mit diesem Zusammenhang, den die Psychosomatik erforscht, arbeitet die anthroposophische Kunsttherapie hauptsächlich: Sie bietet der Seele Eindrücke, Bildungen, Handlungen an, die heilend wirken auf krankhafte Abweichungen im Funktionellen, seien diese akut oder chronifiziert. Bei psychiatrischen Erkrankungen ergänzt sie die meist nötige medikamentöse Therapie, baut an gesunden Seelenimpulsen oder pflegt sie.

Therapeutische Möglichkeiten

Die folgenden Beschreibungen aus dem Farb-, Form- und Leibgeschehen sind summarisch. Im Einzelfall spielen mehrere Faktoren in die Entscheidung hinein, mit welchen Farben und Formbewegungen augenblicklich gearbeitet wird, wie etwa Krankheiten, Konstitution, Temperament, Tagesform, Neigungen und Fähigkeiten der PatientInnen.

Jede Farbe bewegt die Seele und ihren funktionellen leiblichen Untergrund anders:

- Rot wärmt, regt den Blutkreislauf an, beschleunigt die -Atmung. Es ist dem aufbauenden Stoffwechselfol des Menschen nahe und wird in eher chronifizierten, kältegeprägten Krankheiten wichtig sein. Es verstärkt aber auch entzündliche Prozesse.
- Gelb durchlichtet und weitet, macht die Sinne wach, regt ebenfalls Atmung und Kreislauf an. Es kann auch Überreizung und Nervosität hervorrufen.
- Blau beschattet, beruhigt, verinnerlicht, kann auch verdichten, eingrenzen und formen. Es ist verwandt den abbauenden, Bewusstsein tragenden, formenden Prozessen im Leib (Nervenleben) und kann sinnvoll eingesetzt werden, wo solche Kräfte fehlen.
- Grün ist physiologisch und seelisch eine Farbe des mittleren, ruhigen Ausgleichs. Sie bindet und stabilisiert Extreme, wirkt beispielsweise günstig bei Entzündungen.
- Orange vereint Wärme und Licht, regt damit die Körperfunktionen an und wirkt im Seelischen stärkend, aufbauend, ermutigend.
- Violett in seiner belebten Dunkelheit kann Erstarrtes durchwärmen und Feuriges befestigen. Als Lila trägt es eine milde, erwärmte Weite in Seele und Leib.

Kombinationen von Farben können neben- oder nacheinander eingesetzt werden:

- Komplementärklänge, z.B. gelb-violett, erzeugen eine Spannung, die anregend auf die Leibesfunktionen wirkt, aber auch den Gefühlsmenschen herausfordern kann, in der Spannung aktiv Ausgleich zu schaffen.
- Nachbarklänge bringen eine einheitliche Stimmung und Wirkung.
- Farbwege schaffen allmähliche Verwandlung: Etwa jener aus einer subjektiv sympathischen Farbwelt in eine ungeliebte, aber gesundende hinein, kann im stetigen Heran-tasten über Nachbarfarben erleichtert werden, z.B. Blau > Grün > Gelb > Orange > Rot.

Formen und Motive:

Bei den Formen, die sich in einem spontanen Werk diag-nostisch aussprechen oder die als heilende den PatientInnen angeboten werden, achtet die anthroposophische Kunsttherapie zuerst auf die Qualität der Bewegungen, aus denen die Form entsteht und auf deren Entsprechungen im leiblichen Geschehen:

- Schnelle quirlende Bewegungen zeigen etwa die Dynamik von Blutprozessen.
- Luftig- und wässrig-bewegliche Rhythmen sind Atem-vorgängen und langsameren Stoffwechselforgängen, z.B. der Darmperistaltik, verwandt.
- Lineare, eher erstarrte Gebilde weisen zum Nerven-Sinnesleben.

Die konstitutionelle Betonung einer dieser Tendenzen -erscheint im Seelischen als choleres, sanguinisches, phlegmatisches oder melancholisches Temperament und kann in der Therapie durch die mangelnden Tendenzen ergänzt werden. So kann etwa ein choleres Mensch mit Bluthochdruck im Malen von kristallinen oder wellenden blau-grünen Flächen Entspannung finden und sich diese spielerisch anziehen lernen: Hilfe zur Selbsthilfe.

So können geerdete aufsteigende Bewegungen bei depressiven Schwere-Erlebnissen helfen, ausweitende bei funktioneller oder seelischer Verengung, z.B. Angina pectoris, -kristalline Formen bei Entzündungen, hüllende bei Auflösungserscheinungen, z.B. Schizophrenie usw. Das Begriffliche und Motivische im Bild ist dem Leibgeschehen am fernsten. Es wird aber, wo sinnvoll, gemäss den beschriebenen Farb- und Formkriterien gezielt eingesetzt. Hier bietet die Natur unendliche, lebendig-wahre Entsprechungen zum Leibes- und Seelengeschehen, sei es in den Elementen von Wärme, Licht/Luft, Wässerigem und Erdigem, sei es in Tages- und Jahreszeiten und in Wetterwechseln, mit Landschaften, mit der Vielfalt der Pflanzen und ihrer Verwandlungsbewegungen, mit Tiercharakteren und Menschengestalten usw. Vorbilder aus Malerei, Musik oder Dichtung, z.B. Märchen, können der Seele ebenfalls lebendig-wahre Gesetzmässigkeiten oder freudige Anregung entgegenbringen.

Auch die Auswahl der Technik richtet sich nach den gesetzten Therapiezielen:

- Nass-in-Nass-Aquarellieren hilft Verfestigtes in Leib und Seele aufweichen und bewegen.
- Das Malen mit Pflanzenfarben fördert eindrücklich die aufbauenden und harmonisierenden Kräfte im Leib und ist bei allgemeiner Schwäche und bei Augenkrankheiten besonders wichtig.
- Trockenes Arbeiten (Pastellkreiden, Wachsblöcke, Farbstifte) gibt mehr Widerstand, bringt die Körpersäfte weniger in Bewegung.
- Hell-Dunkel-Zeichnen mit Kohle, Graphit usw.: Mit dem Verzicht auf Farbe wird das «vollsaftige» Mitschwingen der Seele gedämpft zugunsten der formenden Kräfte, an denen gearbeitet wird.
- Das Schraffieren erzeugt die Fläche, indem Linie parallel neben Linie gelegt wird. Es wirkt streng in seiner kristallinen Struktur, fördert ein starkes Ausrichten und Konzentrieren der Seele sowie ein Straffen und Durchlichten im Leib. Es kann auch farbig verwendet werden.
- Flächiges Abzeichnen, vor allem von Licht-Schatten-Verhältnissen, richtet die Seele auf das objektive Wahrnehmen der Aussenwelt. Es hilft Menschen, deren Seelenleben zu subjektiv, chaotisch oder phantastisch geworden ist, oder deren vegetatives Nervensystem belastet ist.
- Lineares «dynamisches» oder «Formenzeichnen» konzentriert sich schliesslich rein auf die Bewegungswelt, wie sie im Abschnitt über die Formen berührt worden ist: Sammelnde, weitende, spiegelnde, rhythmische und viele andere Formen werden gemäss dem Therapieziel möglichst regelmässig ausgeführt und beeinflussen damit das körperliche Geschehen.

Anthroposophische Maltherapie findet einzeln oder in Kleingruppen mit 2 bis 4 individuell betreuten PatientInnen statt. Die Therapieeinheiten dauern 30 bis 120 Minuten, je nach Gesundheitszustand der PatientInnen und äusseren Umständen. Jedes Alter wird versorgt.

Indikationen/Anwendungsgebiete

(aufgrund praktischer Erfahrungen, nicht abschliessend)

- Chronische Entzündungen, Verhärtungs- und Ablagerungsprozesse: z.B. Rheuma, Fibromyalgie/Fatigue-Syndrom, Multiple Sklerose, Parkinson
- Rehabilitation bei Hirntrauma, Apoplex usw.
- Präkanzerose, Krebs
- Funktionsstörungen von Atem, Herz und Kreislauf: z.B. Asthma, Angina pectoris, Rhythmusstörungen, -Hypertonie, Hypotonie usw.
- Drüsenstörungen: z.B. Hyperthyreose, Diabetes usw.
- Psychosomatische Erkrankungen: z.B. Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Schmerzsyndrome
- Hautkrankheiten: z.B. Neurodermitis
- Autoimmunerkrankungen: z.B. Aids
- Empfindungsstörungen, Schwindel
- Essstörungen: z.B. Anorexie, Bulimie, Adipositas
- Sucht (im weitesten Sinne)
- Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, Lebenskrisen, Traumata
- Bei psychiatrischen Erkrankungen
- Entwicklungsstörungen bei Kindern und Erwachsenen
- Heilpädagogik: z.B. Autismus, Epilepsie, soziale Anpassungsstörungen

Diese Liste hat jene Indikationen mit der Liste des Plastizierens gemeinsam, welche auch mit den formenden Kräften des Zeichnerischen behandelt werden können.

Kontraindikationen

- Auflösend-wässrige Techniken sollten bei akuten Entzündungen und seelischen Auflösungsprozessen, z.B. Psychosen, nicht verwendet werden.

Georg Hegglin Mal- und Plastiziertherapeut, SVAKT, 1998