

## Beschreibung künstlerische Therapien

### Heileurythmie

Ausgangspunkt für die Heileurythmie ist in erster Linie die menschliche Sprache. Die Bausteine der Sprache sind die Vokale und Konsonanten. In kurzen Ausrufen wie „au, a, e, u, i, o“ können wir unmittelbar unseren inneren Gemütszustand ausdrücken. Dieser wird öfters in einer begleitenden Gebärde sichtbar: so sagen wir zum Beispiel „uuu“, wenn wir es kalt haben und pressen die Arme gegen den Leib oder wir sagen „aaa“, wenn wir vor einem schönen Bild stehen und treten einen Schritt zurück, um uns dafür zu öffnen.

In den Konsonanten begegnen wir der Welt um uns herum in ihren Formen und Bewegungen; beispielsweise der Laut „W“, ein Blaselaut: Der Wind bläst uns ins Gesicht oder setzt die Baumkronen in Bewegung. In der Heileurythmie wirken die Gebärden von Vokalen und Konsonanten, ausgeführt mit Armen und Beinen, *heilend* zurück auf unseren seelischen und leiblichen Zustand. Die Vokale haben einen ordnenden, auf die Atmung wirkenden Einfluss. Die Konsonanten setzen das, was verfestigt ist, wieder in Bewegung.

Eine innere Sicherheit, ein Zu-sich-kommen, geben das Abschreiten von Raumesformen, zum Beispiel die Ich-Linie, ein einfaches Hin- und Zurückschreiten auf einem geraden Weg oder der Fünfstern, eine geschlossene geometrische Form. Diese kann mit einer exakten Anzahl Schritten ausgeführt werden: beispielsweise das erste Mal die fünf Wege mit sieben Schritten, das zweite Mal die fünf Wege mit sechs Schritten und so weiter bis er mit einem Schritt ausgeführt wird.

**Mit den Kupferbällen ist die Möglichkeit gegeben, die Hände zu durchwärmen und ein Gefühl für verschiedene Rhythmen zu geben, welche auf die Atmung zurückwirken.**

Die vier Grundübungen mit den Kupferstäben haben einen ordnenden Einfluss auf die vier Wesensglieder (physischer Leib, Äther-/Lebensleib, Astralleib, Ich) und können in dieser Reihenfolge oder für einzelne Wesensglieder eingesetzt werden.

### Plastische Therapie

Bei der Plastischen Therapie (Plastizieren) versuchen wir, unsere Vorstellungen am Ton und mit dem Ton zu bilden und sie sichtbar zu machen. Vorsichtig tasten wir uns vor, indem wir den Ton berühren, ihn drücken, kneten, rollen und in Bewegung bringen; Stücke aufeinandersetzen und seine Tragfähigkeit erproben; Mauern und Türme aufrichten, Durchbrüche hinein arbeiten; Gefäße bilden usw.

Da diese Arbeiten jeweils über mehrere Monate in Einzel-Therapiestunden gestaltet werden, kann exakt auf die Fähigkeiten und Interessen des jeweiligen Menschen eingegangen werden. So wird dann im Laufe der Zeit das hervorgezaubert, was einerseits seiner eigenen Realität nahesteht und andererseits auch das, was an neuen gestalterischen Möglichkeiten dazu gelernt worden ist. – Nicht selten kommt es dann vor, dass zum Schluss beim Betrachten des zu Ende gebrachten Werkes zu Recht, die freudig erstaunte Feststellung kommt: "Was, das habe ich selber gekonnt und gemacht?!"

## Rhythmische Massage

**Rhythmus** prägt vielfach unser Leben:

- die Jahreszeiten
- der Tag-Nacht-Rhythmus
- unser Herz- und Atemrhythmus

sind Beispiele dafür. Im Rhythmus leben Gegensätze und deren Übergänge, so zum Beispiel die Dämmerung zwischen Tag und Nacht.

Die **Griffmuster** der Rhythmischen Massage entsprechen diesem Verbindung schaffenden Ablauf. Das belebend oder auch beruhigend Rhythmische findet sich in den Massagegriffen selbst wie auch in der Behandlungsabfolge wieder.

Mit weichen, fließenden, saugenden Griffen löst die Rhythmische Massage das Gewebe von der Tiefe zur Peripherie. Je nach Bedarf wird kräftig bis zart, punktuell bis flächig oder langsam bis schnell gearbeitet.

Ihre **Wirkung** zeigt sich unter anderem:

- in der Stärkung der Lebenskräfte
- im Ausgleich von körperlichen und seelischen Spannungen
- in der Linderung von Schmerzen
- in der Durchwärmung des gesamten Organismus

Diese Wirksamkeiten bilden einen wichtigen Bestandteil in der Behandlung der Menschen mit einer Beeinträchtigung.

## Sprachgestaltung

Sprachgestaltung auf anthroposophischer Grundlage ist eine Kunst des Sprechens und der Geste, die seit 1910 durch die Zusammenarbeit des Begründers der Anthroposophie, Dr. Rudolf Steiner, mit Marie Steiner-von Sivers entwickelt wurde. Ihr Ziel ist eine authentische künstlerische Interpretation der Literaturgattungen Epik, Lyrik und Dramatik in Rezitation, Deklamation und Konversation.

Therapeutische Sprachgestaltung setzt gedichtete Sprache zu Heilzwecken ein. Dabei sind die Rhythmen verschiedener Versmasse, die Bewegungsstrukturen der Konsonanten und die Licht- und Farbnuancen der Vokale wesentliche Elemente, die mit den Gesundheitskräften des menschlichen Organismus korrespondieren. So dient Therapeutische Sprachgestaltung weniger dem künstlerisch anspruchsvollen Ausdruck eines Textes, als vielmehr einer direkten Wirkung auf Haltung, Atmung, Stimme und Artikulation und der damit verbundenen seelischen und geistigen Kräftigung des Klienten/der Klientin.

Individuell stimmige Übungsreihen und Gedichte verstärken gesundende Tendenzen oder schwächen krankmachende Einseitigkeiten ab. Dabei steuert der Therapeut zu Beginn den therapeutischen Prozess stärker. Später übernimmt die Dichtung selbst, vom Klienten oder der Klientin ergriffen, die therapeutische Führung. Je nach Bewusstseinskräften kann dann auch selbstständig geübt werden.

In der Stiftung Seehalde wird die letztgenannte Stufe selten erreicht und es bedarf einer regelmässigen therapeutischen Begleitung. Wir arbeiten in Einzeltherapien oft über ein Jahr lang, weil Fortschritte genügend Zeit brauchen. Als Nebenprodukt ergibt sich hin und wieder, dass bei festlichen Anlässen etwas vorgesprochen werden kann.