

# Therapiemethoden der Anthroposophischen Medizin

Heileurythmie

Kunsttherapie

Plastizieren

Malen

Musik

Sprachgestaltung

Rhythmische Massage



# Anthroposophische Medizin

**Der ganze Mensch steht zur Natur** in vielfältigen, wissenschaftlich erforschten Beziehungen. Entsprechend kommen in der Anthroposophischen Medizin eine grosse Anzahl von Heilmitteln, die aus Mineralien, Pflanzen und Tieren gewonnen werden, zur Anwendung.

**Aber auch zur Kunst, Sprache und Bewegung** steht der Mensch in gesetzmässiger Verbindung. Die anthroposophischen Therapien setzen die den Menschen bildenden und umbildenden Kräfte der Bewegung, Sprache, Musik, des Gestaltens in Farben und Formen therapeutisch ein. Aus den im Menschen wirksamen Gesetzmässigkeiten jeder Kunst werden spezielle künstlerisch-therapeutische Übungswege entwickelt. Sie eröffnen den Patientinnen und Patienten neue Möglichkeiten, aktiv übend an ihrer eigenen Gesundheit mitzuwirken.

**Die Therapien** werden von Ärztinnen und Ärzten verschrieben und begleitet. Ihre Durchführung liegt bei ausgebildeten Therapeutinnen und Therapeuten. Behandelt werden Patientinnen und Patienten mit körperlichen und seelischen Erkrankungen. Diese Therapien zählen zum integralen Behandlungsstandard aller anthroposophischen Spitäler und Kliniken und werden zahlreich in Therapeutika und Praxen durchgeführt. Die hier beschriebenen Therapierichtungen werden auch bei Verhaltensauffälligkeiten sowie Entwicklungsstörungen in der Pädagogik und Heilpädagogik eingesetzt.

Dem Motiv auf der Titelseite liegt die Eurythmieform «Schau in dich! Schau um dich!» von Rudolf Steiner zugrunde.

# Anthroposophische Therapien

## Heileurythmie

**ist eine Bewegungstherapie**, die den Menschen mit Leib, Seele und Geist ergreift. Diese Ganzheit wird therapeutisch differenziert angesprochen.

**Die Heileurythmie** verwandelt die Laute der Sprache in Gebärden des ganzen Menschen. Vokale und Konsonanten, die in einer bestimmten Wirkungsbeziehung zu den Organen unseres Körpers stehen, werden in Bewegungen umgesetzt, die gezielt stärkend und regulierend wirken bis in die Funktionen der Organsysteme. Lebensprozesse und Selbstheilungskräfte werden angeregt, die Eigenwahrnehmung gefördert.

**Neben vielfältigen Indikationen** bei akuten, chronischen und degenerativen Erkrankungen eignet sich Heileurythmie auch zur Prophylaxe und zur Nachsorge. Sie wird ärztlich verordnet.

## Kunsttherapien

**basieren auf den elementaren Mitteln** jeder einzelnen Kunst. Solche gezielt eingesetzten Elemente sind zum Beispiel **Form** in der Plastik, **Farbe** im Malerischen, **Intervall** im Musikalischen oder **Konsonant** in der Sprache. Durch ihre Wirkung auf psychologische und physiologische Vorgänge werden die Regenerationskräfte der Patientinnen und Patienten aktiviert. Dadurch können sich auch für die ärztlich-medikamentöse Behandlung neue Ansätze ergeben.

**Plastisch-therapeutisches Gestalten** bringt Vorstellen, Erleben und Handeln in ein lebendiges Wechselspiel. In der gezielten Anwendung wirkt es stärkend und regulierend auf die Vital-Kräfte und die Ich-Kräfte. Hauptsächlich wird mit den Händen Tonerde geformt. Beim Arbeiten mit Ton, Holz und Stein werden die Patientinnen und Patienten selber in den Gesundungsvorgang einbezogen. Für jede individuelle Krankheitssituation werden von den Therapeutinnen und Therapeuten spezielle Übungen und Übungsreihen entwickelt.

**Maltherapie** fördert das Erleben und Gestalten von Farbqualitäten und deren Beziehungen untereinander. Mit verschiedenen Malmethoden und Farbkombinationen werden Bewusstseins- und physiologische Prozesse angeregt. Malübungen durchwärmen und entspannen den Organismus und vertiefen die Erlebnisqualitäten der Seele. Dadurch regen sie lösende, strukturierende oder stabilisierende Vorgänge an. Gezielt wird einseitigen seelischen Verhaltensmustern oder krankhaften Prozessen, sei es im akuten oder chronischen Zustand entgegengewirkt.

**Musiktherapie** arbeitet mit vielen verschiedenen, leicht ansprechenden und einfach zu spielenden Instrumenten in den Bereichen Blasen, Streichen, Zupfen, Schlagen und Tasten sowie mit dem Singen. Instrumente und Stimme werden gezielt aktiv und zuhörend eingesetzt. Dabei wirken die bewusst gewählten Töne, Intervalle, Melodien, Harmonien und Rhythmen auf das subtile Gefüge von Leib, Seele und Geist ein und setzen Selbstheilungskräfte frei.

**Therapeutische Sprachgestaltung** ergreift Sprache und Sprechen als therapeutische Mittel zur Selbstgestaltung. Übungen in Lautbildung, Geste, Stimme und Atem regen physiologische und seelische Prozesse an, die zur Behandlung von Atem-, Stimm- und Sprechstörungen eingesetzt werden. Besonders stärkend wirkt die gezielte Anwendung dichterischer Elemente aus Epik, Lyrik und Dramatik auf die menschliche Autonomie – von der körpereigenen Abwehr bis hin zur bewussten, individuellen Lebensführung.

## Rhythmische Massage

**nach Dr. med. Ita Wegman** ist eine Form der klassischen Massage, die durch Gesichtspunkte der Anthroposophischen Medizin in der Handhabung verfeinert wurde. Die besondere Qualität ihrer rhythmisch gestalteten Griffe und eine spezielle Auswahl der behandelten Körperregionen erweitern die herkömmlichen Indikationen für Massage.

**Die Rhythmische Massage regt Heilungskräfte an**, gleicht Einseitigkeiten im Organismus aus und bringt die verschiedenen Aspekte wieder in harmonische Beziehung zueinander. Deshalb beschränkt sich die Behandlung nicht auf den Ort der Erkrankung, sondern bezieht zum Ausgleich und zur Ableitung von Störungen weitere Körperregionen mit ein.

**Die Griffqualitäten der Rhythmischen Massage** ermöglichen eine differenzierte Behandlung der Patientinnen und Patienten. Sie werden je nach gewünschter Wirkung formend, strömend-belebend oder entstauend, atmend und vor allem durchwärmend eingesetzt.

## anthrosana

**ist eine schweizerische Patienten- und Versichertenbewegung** auf anthroposophischer Grundlage und wurde 1977 als «Verein für ein anthroposophisch erweitertes Heilwesen» gegründet. Rund 6 000 Mitglieder aus allen Sprachregionen unterstützen heute die vielfältigen Aktivitäten des Vereins. Die primäre Zielsetzung ist die Förderung einer vorbeugenden Gesundheitspflege und bewussten Lebensführung, die auf der persönlichen Verantwortung des Einzelnen für seine Gesundheit aufbaut.

**Auf gesundheitspolitischer Ebene** setzt sich anthrosana für ein freiheitliches und solidarisches Gesundheitswesen sowie für die Förderung der Komplementärmedizin auf allen Ebenen ein. Der Verein fordert in Forschung und Medizin eine Ethik, die die Menschenwürde respektiert. anthrosana unterstützt medizinisch-therapeutische Einrichtungen, Forschungsprojekte sowie Aus- und Fortbildungen im Bereich der anthroposophisch erweiterten Heilkunst. Weitere Informationen erhalten Sie direkt beim Verein oder über Internet unter **[www.anthrosana.ch](http://www.anthrosana.ch)**.

## Ausbildungen

**Detaillierte Informationen** über die Ausbildung in Heileurythmie, Kunsttherapie oder Medizinischer Massage mit Schwerpunkt Rhythmische Massage erhalten Sie bei den Berufsverbänden.

- Voraussetzung für **die Heileurythmie-Ausbildung** ist ein abgeschlossenes Eurythmie-Studium von vier Jahren. Die anschliessende Heileurythmie-Ausbildung dauert einschliesslich dreier Praktika eineinhalb Jahre. Der 1969 gegründete Berufsverband bietet regelmässig Tagungen und Kurse für Weiter- und Fortbildung zur Qualitätssicherung der Heileurythmisten/-innen an.
- **Die Ausbildung zur/zum anthroposophischen Kunsttherapeuten/-in** dauert vier bis fünf Jahre. Zur Anerkennung als «Anthroposophische/r Kunsttherapeut/in SVAKT» wird nach der Diplomierung eine zweijährige berufspraktische Erfahrungszeit unter Mentorat verlangt. In der Schweiz bestehen Ausbildungen für Plastisch-therapeutisches Gestalten, für Therapeutische Sprachgestaltung und für Musiktherapie. Maltherapie ist im Aufbau. Es finden regelmässige Weiter- und Fortbildungen statt.
- **Die Ausbildung für Rhythmische Massage** dauert dreieinhalb Jahre und führt zur Anerkennung als Medizinische/r Masseur/in mit Schwerpunkt Rhythmische Massage FA. Der Verband bietet auch ein breites Weiter- und Fortbildungsangebot an.

## **Verantwortliche Herausgeber**

### **Heileurythmie Berufsverband Schweiz HEBV-CH**

Oberer Zielweg 60, 4143 Dornach

Telefon und Fax 061 701 72 94

info@heileurythmie.ch, www.heileurythmie.ch

### **Schweizer Verband für Anthroposophische Kunsttherapie SVAKT**

Geschäftsstelle: Nathalie Honauer Gemperle

Lilienweg 6, 3072 Ostermundigen

Telefon und Fax 031 931 90 88

info@svakt.ch, www.svakt.ch

### **Verband Rhythmische Massage Schweiz VRMS**

Präsidentin: Liliane Ammann Albertin

Oberfeldstrasse 19, 9437 Marbach

Telefon und Fax 071 777 68 18

sekretariat@rhythmische-massage.ch

www.rhythmische-massage.ch

### **anthrosana**

#### **Verein für anthroposophisch erweitertes Heilwesen**

Postplatz 5, Postfach 128, 4144 Arlesheim

Telefon 061 701 15 14, Fax 061 701 15 03

info@anthrosana.ch, www.anthrosana.ch

### **Vereinigung anthroposophisch orientierter Ärzte in der Schweiz VAOAS**

Pfeffingerweg 1, 4144 Arlesheim

Telefon 061 705 75 11, Fax 061 705 75 12

info@vaoas.ch, www.vaoas.ch

### **Goetheanum**

#### **Freie Hochschule für Geisteswissenschaft Medizinische Sektion**

Postfach, 4143 Dornach 1

Telefon 061 706 42 90, Fax 061 706 42 91

am@medsektion-goetheanum.ch

www.medsektion-goetheanum.ch

### **Überreicht von:**