



Land-ART-Therapie



Land-ART-Therapie ---

Die positiven Wirkungen des achtsamkeitsbasierten Naturerlebens werden auch in der Anthroposophischen Kunsttherapie eingesetzt. Unter therapeutischer Begleitung können einfache aus den Urformen von Steinsetzungen entwickelte Übungen als Kreisformen bzw. aufgeschichtete Türme gestaltet werden oder freie individuelle Motive.

Über die Aktivierung von Sinnesqualitäten wie Tasten, Riechen, Sehen, Hören und die Wahrnehmung von Temperatur, Bewegung und Gleichgewicht entsteht eine neue Verbindung zwischen innerem Erleben und Verorten in einem lebendigen Umfeld mit oft verloren geglaubten Ressourcen.

Gestaltungen mit Materialien aus der Natur vollziehen sich im Wechsel zwischen inneren und äußerem Prozessen sowie im Anschluss an das rhythmische Prinzip der Wandlung zwischen Ruhe und Aktivität. Innere wie äußere Aufrichtung, Körperwahrnehmung, Erdung, Entspannung und die Entwicklung innerer Freiheit vollziehen sich in meditativ ordnender oder expressiver Auseinandersetzung mit dem eigenen Handeln. Im Wechsel der Umgebungsbedingungen als durchgehendes therapeutisches Prinzip können die seelische Anpassungsfähigkeit, das unmittelbare Empfinden der Verbundenheit und Erfahrungen der Selbstwirksamkeit gestärkt werden.

Land-ART-Therapie wird als Einzel-, Partner- oder Gruppenangebot durchgeführt. Sie bietet Gelegenheit, kreative Lösungen zu finden und Ressourcen optimal einzusetzen. Anwendungsbereiche sind u.a. Erschöpfungszustände, somatoforme Störungen, Angststörungen und Traumafolgestörungen.

Text:

Hildegard Pütz

Literatur:

Bintener, Véronique (2017) Embodiment als Wirkmechanismus des Waldorfunterrichts: Die Sinneslehre Rudolf Steiners in ihrem Bezug zur physischen, sozial-emotionalen und kognitiven Entwicklung des Menschen, Tectum Wissenschaftsverlag, Baden-Baden.

Eckart, Rita (2018) Die heilende Kraft von Farben und Formen, in: stART international (Hrsg.) Kinder stärken-Zukunft gestalten, Pädagogisch-therapeutisches Lehr- und Praxisbuch zu Trauma, Widerstandskraft, Kunst und sozialer Beweglichkeit, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart.

Knümann, Sandra (2019) Naturtherapie, Mit Naturerfahrungen Beratung und Psychotherapie bereichern, Beltz Verlag, Weinheim Basel.

Milliéroux, Maité; Pouyet, Marc (2018) LandArt-Mandala, Kreative Naturmandalas, Aurun Verlag, Uhlstädt-Kirchhasel.

Bilder:

Hans Braxmeier, Denfrane, Jan Temmel, Stux, Shannon Vulu auf Pixabay.

Hrsg.: Berufsverband für Anthroposophische Kunsttherapie e.V. (BVAKT) 58313 Herdecke, Tel.: 02330-60 66 73 . E-Mail verwaltung-2@bvakt.de. Web: <https://www.anthroposophische-kunsttherapie.de>

