



Bilder und Text: H. Pütz

MALEN, ZEICHNEN UND PLASTIZIEREN bei Angsterkrankungen

Eine in den Niederlanden von 2017-2018 durchgeführte Studie untersuchte die Effektivität Anthroposophischer Kunsttherapie bei erwachsenen Frauen mit Generalisierter Angststörung, Sozialer Angststörung oder Panikstörung. Die Therapien dauerten 3 Monate und umfassten 10-12 Sitzungen von 45-60 Minuten. Eingesetzt wurden individuell ausgerichtete Übungen zum therapeutischem Malen, Zeichnen und Plastizieren mit Tonerde.

Bei den Patientinnen verbesserte sich die Lebensqualität deutlich und sie verfügten nach der Therapie über bessere Strategien zur Emotionsregulation. In einer Follow-Up-Untersuchung stimmten diese Effekte 3 Monate später immer noch signifikant mit dem Ergebnis am Ende der Therapie überein.

Abbing A et al. (2019) The Effectiveness of Art Therapy for Anxiety in Adult Women: A Randomized Controlled Trial, *Front. Psychol.*, 29 May 2019, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01203>