

# Anthroposophische Therapien

Grundlagen | Spektrum | Anwendung



# Anthroposophische Therapien

Anthroposophische Medizin wird immer wieder zu den „alternativen“ Therapieformen gezählt. Zu Unrecht, denn sie will die Schulmedizin nicht ersetzen, sondern deren Spektrum diagnostisch und therapeutisch erweitern. Sie steht auf naturwissenschaftlicher Basis und setzt alles ein, was die moderne Medizin an nützlichen Erkenntnissen, Techniken und Präparaten für den Menschen bereit hält. Darüber hinaus ergänzt sie diese jedoch aus ihrem geisteswissenschaftlich begründeten Menschenbild heraus um spezifische Therapieformen. Dazu gehören Arzneimittel natürlichen Ursprungs, bestimmte physikalische und pflegerische Maßnahmen mit Bädern, Wickeln, Auflagen und speziellen (rhythmischen) Massagen sowie künstlerische Therapieverfahren wie plastisches Gestalten, Zeichnen und Malen, Musiktherapie, Sprachgestaltung und Heileurythmie.

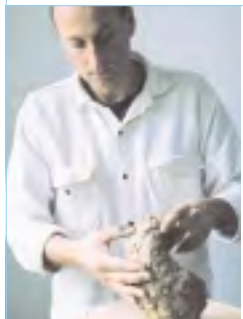
Ziel aller künstlerischen Therapieformen ist, dass der Patient selbst unter Anleitung des Therapeuten in sich heilende Prozesse anregt und durch dieses eigenaktive und kreative Handeln gesundet.

Die aktive Auseinandersetzung mit Ton, Holz oder Stein, mit Farbe, Form, Klang, Sprache und Bewegung lässt anders wahrnehmen, hören, sehen und fühlen. Damit eröffnen sich neue und schöpferische Wege im Umgang mit der Umwelt und der eigenen Innenwelt und somit auch für die Bewältigung von Krankheit und seelischen Problemen.

Für diese künstlerischen Therapien ist keine bestimmte Begabung erforderlich. Es geht nicht um einen ausgefeilten musikalischen Vortrag oder darum, eine perfekte Zeichnung oder Skulptur zu erschaffen. Vielmehr kommt es darauf an, den künstlerischen Prozess, das eigene kreative Tun und den dadurch ermöglichten Dialog zwischen Innen und Außen, Nähe und Distanz zu erleben. Das ist auch einem vermeintlich unmusikalischen oder zeichnerisch und gestalterisch unbegabten Menschen möglich.

Oft wächst die Motivation für die künstlerischen Therapieverfahren im aktiven Tun. Ist eine bestimmte Schwelle einmal überwunden, ist im Erleben bewusst geworden, wie befreiend, beseehlend und stärkend kreative Kräfte wirken, entdecken viele Patienten in der langfristigen Wiederholung der künstlerischen Arbeit wichtige Gesundheitsquellen und Bewältigungsstrategien für ihr weiteres Leben.

Mit dieser Synthese aus Natur- und Geisteswissenschaft verbindet anthroposophische Medizin den pathogenetischen – an der Krankheit orientierten – Ansatz der Medizin mit der salutogenetischen – an der Gesundheit orientierten – Sicht. Daraus resultiert ein ganzheitliches Gesundheits-, Krankheits- und Therapieverständnis – und genau das ist das Bedürfnis der Menschen in unserer Zeit.



Beim plastischen Gestalten (links) ist der Patient selbst aktiv handelnd beteiligt. Mit Wickeln und Auflagen dagegen (rechts) wird er behandelt.



Therapeutisches Malen und Zeichnen (links), Musiktherapie (rechts) sowie rhythmische Massage (ganz rechts) gehören zum weiten Spektrum anthroposophischer Behandlungsmöglichkeiten.



# Physikalische und pflegerische Maßnahmen

**Bäder, Wickel und Auflagen** sollen alle Lebensprozesse im Organismus – Atmung, Durchblutung, Verdauung, Stoffwechsel, Wärmebildung und -verteilung – anregen oder verstärken. Gleichzeitig lassen sich so Verspannungen lösen. Prozesse, die zum Stillstand gekommen sind, können damit wieder aktiviert werden: zu schwache Darmbewegungen, mangelhafter Blut- und Lymphfluss, flaches Ein- und Ausatmen.

**Unterstützt werden diese Anwendungen durch Zugabe von ätherischen oder fetten Ölen, Essenzen, Tinkturen und Salben.** Der Patient ist dabei zunächst überwiegend passives Objekt, die behandelnden Maßnahmen lösen jedoch ihrerseits aktive, individuelle Reaktionen im Patienten aus, die die Selbstheilungsprozesse unterstützen und fördern.

**Die rhythmische Massage** beruht auf der klassischen Heilmassage, arbeitet jedoch zusätzlich noch mit anderen Griffen und Techniken und hat auch ein anderes Ziel. Die klassische Massage drückt, klopft, walkt und

knetet verspannte Muskeln und Bindegewebe, um diese zu lockern. Die rhythmische Massage regt darüber hinaus mit saugenden und rhythmisch schwingenden, streichenden Bewegungen die Flüssigkeitsströme im Körper an, um so krankhaft verfestigte und verdichtete Strukturen zu lösen und ins Fließen zu bringen. Das erinnert an Lymphdrainage – im Unterschied zu dieser orientiert sich die rhythmische Massage aber nicht an bestimmten Bahnen und beschränkt sich auch nicht auf eine bestimmte Körperflüssigkeit – sie hat alles Strömende im Organismus zum Ziel.

Spezielle Massageöle, ebenfalls auf Basis der anthroposophischen Medizin entwickelt, wirken dabei nicht nur als Gleitmittel, sondern auch als Träger heilender Substanzen. Im Anschluss an die Massage ist eine 30-minütige Ruhepause obligatorisch, damit die Behandlung gut nachwirken kann.

Die rhythmische Massage will das, was schwer und fest geworden ist oder was als

schwer und verfestigt erlebt wird, wieder leicht und fließend machen. Ein Bild dafür ist die Wirkung der Sonne auf die Pflanze: Sie saugt über Licht und Wärme die Flüssigkeit in Stengel und Blättern nach oben. Dabei richtet sich die Pflanze auf und gewinnt an Elastizität und Lebenskraft.

**Rhythmische Massage macht körperlich und seelisch durchlässiger, aufmerksamer, wacher.** Sie durchwärmt, vertieft die Atmung, bessert Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Erschöpfung, Schmerzen, Verspannungen, Stauungen und viele weitere funktionelle Störungen. Auch wird der Körper anders wahrnehmbar: Es entsteht das Gefühl, versöhnt zu sein mit dem, was ist, eins sein zu können mit dem Leib – auch wenn er äußerlich nicht perfekt ist und sogar, wenn Behinderungen bestehen.

Entwickelt wurde die rhythmische Massage in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts von den beiden Ärztinnen Dr. Ita Wegman und Dr. Margarethe Hauschka.



Wickel und Auflagen mit Ölen, Tinkturen und Essenzen müssen sorgfältig vorbereitet und richtig temperiert werden. Einreibungen und rhythmische Massagen regen bestimmte Körperfunktionen gezielt an.



Bei der rhythmischen Massage bringen schwingende, streichende Bewegungen und saugende Griffe gestaute Flüssigkeitsströme im Körper ins Fließen.



# Plastisches Gestalten

Beim plastischen Gestalten kommt es darauf an, dass der Patient in der unmittelbaren Auseinandersetzung mit dem Material innere Gefühle, Gedanken und Kräfte, die teilweise noch verschüttet und unbewusst sind, erkennt und in äußere Form und Gestalt übersetzt. **Als Materialien dienen Stein, Speckstein, Holz, Tonerde, Bienenwachs, Plastillin und Sand.** Die Auswahl richtet sich nach den körperlichen Voraussetzungen und danach, welcher Zeitraum für die Therapie zur Verfügung steht.

**Stein** zum Beispiel muss über längere Zeit gezielt und kraftvoll, entschlossen und rhythmisch geklopft, gemeißelt und geschlagen werden. Rückwirkend vermittelt das Kraft, Wärme und Festigkeit. **Speckstein** lässt sich schneller und leichter behauen, raspeln, schmirgeln und schleifen. Seine glatte, kühle Oberfläche empfinden Menschen mit Hauterkrankungen oft als wohltuend und angenehm.

**Holz** kann seinen Eigenschaften entsprechend (Härte, Farbe, Geruch, Mase-

lung, Elastizität) gezielt nach den Bedürfnissen und Notwendigkeiten des Patienten gewählt werden. Das Schnitzen, Raspeln und Schmirgeln von Holz löst und wärmt, es erfordert und schult einen wachen, aufmerksamen Geist.


Alle diese Materialien müssen mit Werkzeugen bearbeitet werden. **Ton** dagegen wird meist direkt mit den Händen geformt und erfordert in seiner erdig-feuchten Konsistenz, die schlammig, geschmeidig oder halbtrocken sein kann, eigene, unmittelbare Formkräfte. Aus einem unförmigen Klumpen wird durch die eigenen Gestaltkräfte ganz allmählich eine wie auch immer geartete dreidimensionale Form. Dabei wird immer wieder Material hinzugefügt oder weggenommen, bis die endgültige Gestalt erscheint.

Der Ton lässt sich mit der Hand greifen, mit dem Handballen oder der Handaußenseite, Daumen oder Fingern rhythmisch drücken, quetschen oder schieben. Das erdet und zentriert, erfordert Ruhe und

Konzentration, viele fühlen sich dabei durch und durch erwärmt. Die Oberfläche der Tonform kann mit der Hand oder mit Werkzeugen gekratzt, gestrichen, geklopft oder geschlagen, in getrocknetem Zustand auch geraspelt oder geschmirgelt werden. Die natürlicherweise kühle Tonerde muss für manche Patienten (zum Beispiel mit Rheuma) angewärmt werden.

**Bienenwachs und Plastillin** sind ebenfalls warme Materialien, die sich auch von schwachen oder Kinderhänden leicht und gut formen lassen. Wenn die Beweglichkeit der Hände stark eingeschränkt ist, stellt warmer **Sand** in einer Kiste ein brauchbares Gestaltungsmaterial dar.

Beim Plastizieren geht es nicht darum, ob das Ergebnis hübsch und dekorativ ist, sondern das Formen des Materials und das Ringen mit der Form lässt im Patienten neue Bilder und Kräfte entstehen. Diese tragen dazu bei, die Krankheit zu akzeptieren, zu überwinden und neuen Lebensmut zu schöpfen.



Beim Plastizieren gestalten die Hände aus einem unförmigen Tonklumpen eine wie auch immer geartete dreidimensionale Form.



Aus der Kenntnis des therapeutischen Ziels regt die Therapeutin im Dialog mit dem Patienten die nächsten Arbeitsschritte an: Soll eine Hohlform entstehen oder eine freie Plastik? Sollen runde oder kantige Formen überwiegen?





# Therapeutisches Zeichnen und Malen

Therapeutisches Zeichnen und Malen bedeutet eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst auf der Suche nach dem inneren Gleichgewicht. Zugleich bietet es die Möglichkeit, durch das seelische Erleben der Formen und Farben die funktionellen Abläufe im Organismus zu beeinflussen.

**Die Instrumente dafür sind Pinsel und Farbe, Kreide, Stifte und Papier.** Bei der Gestaltung von Form und Farbe, Hell und Dunkel, Flächen und Linien mit Pastell oder Vollton, zartem oder kräftigem Strich treten sowohl Erinnerungen aus der Vergangenheit zutage, aber ebenso Wünsche für die Zukunft oder ein Bewusstsein für die Gegenwart. Sie spiegeln sich in dem neu entstandenen Bild auf vielfältige Art und Weise.

**Dabei ist der Weg das Ziel.** Im kreativen Erschaffen eines Bildes kommt es nicht darauf an, eine Landschaft möglichst originalgetreu abzubilden oder ein Gesicht treffend zu portraitieren. Viel wichtiger ist das Erleben des Zusammenspiels von Farben

und Formen als individueller Ausdruck von Gefühlen und Stimmungen. Zeichnen und Malen können Ventil für Erlebtes sein, aber auch Katalysator für vorher noch nicht Wahrgenommenes, das dann über das künstlerische Tun ins Bewusstsein tritt und wirkt.

Andererseits wirkt das Gemalte auch unmittelbar auf den Organismus zurück. Ein Beispiel soll das verdeutlichen: Ein Patient mit chronischem Durchfall aufgrund eines Morbus Crohn malt Nass-in-Nass vorwiegend in Blau gegenstandslos, aber so, dass Formen entstehen. Das Bild trocknet, und anschließend zeichnet der Patient die Konturen der entstandenen Formen mit einem Farbstift kräftig nach. Diese zusätzliche Konturgebung bringt vorher Verfließendes in Form – und genau das passiert auch funktionell: der zu flüssige Darminhalt wird fester, obwohl sich am organischen Befund zunächst noch nichts ändert. **Das Malen wirkt sich also direkt auf die Körperfunktion aus.**

Das Malen bewirkt – je nach Material und Methode – unterschiedliche Vorgänge: Die Farbe stimuliert Sanftheit oder Leidenschaft, Ernst oder Heiterkeit, Mut oder Zurückhaltung. Es regt die Vorstellungskraft an und stärkt den Willen. Der Malende ergreift die Farbe, bewegt und gestaltet sie. Er nimmt und gibt, verdichtet und löst, differenziert und verbindet, lässt gewähren und entscheidet, entwickelt Nähe und Distanz. Das Erleben dieser inneren Verhaltensgegensätze im rhythmischen Wechsel vermag krankheitsbedingte Einseitigkeiten aufzulösen. Auf diese Weise wird ein **Prozess der Selbsterkenntnis** angeregt, kommen Verhaltensweisen und Lebensmuster ans Licht, Hemmungen und Blockaden, die bisher verborgen waren und auch Bezug zur Krankheit haben. In der Kontinuität des therapeutischen Zeichnens und Malens lassen sich eingefahrene Strukturen lösen und verwandeln und sogar Traumata bewältigen (auch bei Kindern).



Die Auswahl der Farben und der Maltechnik – trocken mit Kreide (rechts) oder Nass-in-Nass mit Aquarellfarben (links) – richtet sich nach dem therapeutischen Ziel.



Mit wischenden Bewegungen werden die breit angesetzten Kreiden über das Zeichenpapier geführt, um aus großflächig aufgetragenen Farben ein Bild entstehen zu lassen.



# Musiktherapie

Intensives Lauschen auf Ton und Schwingungen eines Klangrohrs, das mit einem Filzklöppel angeschlagen wurde, aktiviert musikalisch-rhythmisch die Lebenskräfte.

Musik öffnet über Stimme, Melodie, Harmonie, Klang und Rhythmus die Tür zu inneren Erlebnisräumen. Sie spricht die Gefühle an, nicht den Verstand. Um an einer Musiktherapie teilzunehmen, sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich und auch keine musikalische Begabung. Das Instrumentarium ist groß und leicht zu spielen. Eingesetzt werden: **Schlaginstrumente** wie Glockenspiel, Xylophon, Zimbeln, Klanghölzer, Trommel und Pauke; **verschiedene Blasinstrumente** wie Flöte, Krummhorn, Schalmei, Trompete und Alphorn; **Streichinstrumente** wie Chrotta (vereinfachtes Cello), Geige, Bratsche und Kontrabass; **Zupfinstrumente** wie Harfe, Leier und Kantele; die eigene **Stimme** (bei einer Gesangstherapie).

Gemeinsam mit dem Therapeuten werden Melodien, Klänge und Rhythmen improvisiert oder auch nur gehört. Die Aus-

wahl der Instrumente erfolgt nach der individuellen Situation des Patienten sowie nach dem Schweregrad und dem Stadium der Erkrankung.

**Ziel der Musiktherapie** ist es, die musikalisch-rhythmischen Fähigkeiten zu aktivieren, um so die Lebenskräfte zu unterstützen, denn diese werden durch jeden rhythmischen Prozess gestärkt und erhalten. Sie trägt dazu bei, die eigene Persönlichkeit zu erkennen und zu akzeptieren, um neue Lebensperspektiven zu ergreifen.

Viele Patienten erkennen und begreifen erst durch die Musik, was sie vorher mit dem Kopf noch nicht verstehen oder umsetzen konnten. Zwei Beispiele:

• **Herzinfarkt- und Bluthochdruck-Patienten** sind oft sehr hektisch, stehen ständig unter Druck. Im Musizieren erleben sie das unmittelbar. Sie können kaum Töne halten,

Pausen aushalten und setzen für alles meist viel zuviel Kraft ein. Die Erfahrung mit der Musik lehrt sie, was es bedeutet und wie es gelingt, langsamer zu werden, sich Zeit zu lassen, zur Ruhe zu kommen.

• **Menschen mit Asthma** bekommen oft zu wenig Luft, sind im ganzen Brustraum eng und gestaut, weil sie nicht richtig ausatmen können. Lange Klänge und langgezogene Phrasen können diese Enge lösen. Viele Asthmatiker finden über die Musik ihren eigenen Atemrhythmus, der dazu beiträgt, dass sich ihr Asthma bessert.

Musiktherapie hat sowohl in der Kinderheilkunde als auch bei Erwachsenen in der Inneren Medizin und Psychiatrie ihren Platz. Sie wirkt bei chronischen Krankheiten besonders gut, ebenso bei Schwerkranken, sogar in der Neugeborenen- und Intensivmedizin.



Die zarten Töne einer Harfe (links) können - vor allem bei Schwerkranken oder Frühgeborenen - eine Klanghülle um den Patienten weben. Die Sinneswahrnehmungen verstärken sich noch, wenn zusätzlich zum Hören die Hände auf das Instrument, hier eine Chrotta (rechts), aufgelegt werden, um die Schwingungen des Klangkörpers zu erfühlen.





# Sprachgestaltung

Sprache ist eines der wichtigsten Mittel zwischenmenschlicher **Kommunikation**. Aber sie ist weit mehr als ein Informationsmedium: In der Sprache drückt sich die ganze Persönlichkeit aus. Jeder Mensch hat seine eigene Stimme, eine individuelle Sprachmelodie und Artikulation. An jedem Wort ist er mit seinem ganzen Sein beteiligt: er verleiht Gedanken und Gefühlen mit Hilfe der Stimme Ausdruck.

**Gaumen, Zunge, Lippen und Zähne bilden dabei Laute**, die den Luftstrom zu Worten formen. Konsonanten geben der Sprache Form und Festigkeit: Blaselaute zum Beispiel wie das von den Lippen und oberen Zähnen gebildete F oder W, die von Zähnen und Zunge geformten C, Z und S oder die vom Gaumen hervorgebrachten J, H und CH. Zunge oder Gaumen bilden den Zitterlaut R, den Wellenlaut L bringt die Zunge allein zustande. Stoßlaute können mehrere Sprachwerkzeuge formen: die Lippen bilden M, B und P, die Zunge N und D, der Gaumen T, G, K, NG und H. Vokale dagegen werden vorwiegend von der Stimme gebildet und drücken die Innenwelt, die see-

lische Stimmung, aus: A das Staunen, E die Selbstbesinnung, I die Abwehr, O die Verwunderung, U die Furcht, Au den Schmerz und Ei die Zärtlichkeit. Das alles geschieht im Wechsel von Ein- und Ausatmen – **Sprache ist gestaltete Ausatmung**. Die Atmung spielt beim Sprechen deshalb eine besondere Rolle.

Die von der Schauspielerin Marie Steiner und ihrem Mann Rudolf Steiner, dem Begründer der Anthroposophie, entwickelte therapeutische Sprachgestaltung arbeitet mit all diesen Elementen. Um zu erfassen, was einem Patienten fehlt, lässt der Sprachtherapeut ihn einen Text sprechen und achtet dabei besonders auf Haltung, Atmung, Stimme, Artikulation sowie Konzentrationsvermögen und Verständnis. Auf dieser Grundlage können gezielt Schwachpunkte behandelt werden:

- Eine **fehlerhafte Aussprache** lässt sich korrigieren, eine zu hohe oder zu tiefe **Stimm Lage** ausgleichen.
- Im ausdrucksstarken Sprechen **vertieft sich der Atem**, was bei verschiedenen Krankheitsbildern notwendig ist (zum Beispiel bei

Asthma, chronischen Darmerkrankungen oder Rheuma).

- Ergänzend beeinflusst der Rhythmus eines Textes oder das Versmaß eines Gedichtes die Atmung. Lyrik im Hexameter beispielsweise verstärkt die **Harmonie von Puls und Atmung** im idealen natürlichen Verhältnis von 1:4 (18 Atemzüge auf 72 Pulsschläge) und wirkt sich so stabilisierend und gesundend auf die Rhythmen von Herz und Kreislauf aus.

- Konsonantenreiche Texte wirken formgebend und verfestigend, vokalreiche dagegen unterstützen die Gefühlsebene und wirken lösend, entspannend.

- **Gesten** können die Intention des Sprechens noch verstärken.

Die therapeutische Sprachgestaltung ermöglicht also nicht nur die Behandlung von Sprach- und Sprechstörungen, sondern ebenso den gezielten Umgang mit unterschiedlichsten Krankheiten im internistisch-allgemeinärztlichen sowie im psychosomatischen, psychiatrischen und heilpädagogischen Bereich, da sie grundlegend in das Verhältnis von Körper, Seele und Geist eingreift.



Vorbild und Nachahmung: Die Therapeutin spricht vor, die Patientin versucht, die Worte oder Laute in ihrer Aussprache möglichst originalgetreu nachzusprechen.



Therapeutin und Patientin sprechen gemeinsam eine Wort- oder Lautfolge. Das erleichtert das Nachahmen.



# Heileurythmie

Dialog zu vier Händen: Im rhythmischen Wechsel von Geben und Nehmen wandern zwei gehämmerte Kupferkugeln von Hand zu Hand. Dadurch beruhigen und harmonisieren sich Puls und Atmung.



Eurythmie wird auf der Bühne, in der Pädagogik und in der Medizin (dort als Heileurythmie) ausgeübt. Der Begriff Eurythmie leitet sich aus dem Griechischen ab (eu = schön) und bedeutet übersetzt „der schöne Rhythmus“. Als „schön“ gilt dabei das Übereinstimmen von Innen und Außen, wenn innere Vorgänge zutreffend in äußerer Bewegung dargestellt werden oder wenn umgekehrt die äußere Bewegung Inneres erlebbar macht.

**Die Heileurythmie setzt Sprache, Gebärden und Musik ein**, die in eine speziell gestaltete Bewegung umgesetzt werden. Jedem Konsonanten und Vokal entsprechen dabei eigene Bewegungen: beim A werden die Arme weit geöffnet und nach oben, nach vorne oder schräg nach unten gestreckt; beim O bilden die Arme einen großen Kreis, wobei sich die Hände in Brusthöhe berühren; beim E werden die Arme mit gestreckten Händen über Kreuz gelegt.

**Die Konsonanten sind meistens mit Bewegungen verbunden**, das D zum Beispiel mit einer nach vorne deutenden Geste, das R mit einem von oben nach unten rollenden Kreisen der Arme, das G mit wegschiebenden, streckenden Armbewegungen.

Heileurythmisten wählen entsprechend dem ärztlich diagnostizierten Krankheitsbild einzelne dieser Laute und Gesten aus und üben sie intensiv gemeinsam mit dem Patienten, um die gewünschten therapeutischen Effekte zu erzielen. Ziel ist es, Formkräfte des Körpers, die aufgrund der Krankheit verlorengegangen sind, wachzurufen oder auch vegetative Vorgänge wie Organfunktionen zu beeinflussen. **Die eurythmischen Bewegungen schaffen somit einen Zusammenhang von äußerer Bewegung und inneren, funktionalen Lebensvorgängen des Organismus**. Dabei versteht sich die Heileurythmie als einem Arzneimittel vergleichbares Bewegungs-Heilmittel.

Heileurythmische Übungen werden mit dem ganzen Körper sowie mit Armen und Händen, Beinen und Füßen ausgeführt und gegebenenfalls durch Schritte und Sprünge ergänzt. **Die Bewegungsabläufe passen sich dem Zustand des Patienten an**: Heileurythmie ist auch im Sitzen oder Liegen möglich, sogar mit schwerstkranken oder intensivmedizinisch behandelten Patienten.

Die Übungen wirken gezielt anregend, stärkend oder regulierend vor allem auf die rhythmischen Vorgänge im Organismus, besonders auf Kreislauf und Atmung, aber auch auf Stoffwechselforgänge, allgemeine Beweglichkeit und Gleichgewicht. Da Organe und Organsysteme durch den Kreislauf und die Atmung mit dem Gesamtorganismus in Zusammenhang stehen, erreicht die Heileurythmie sowohl die gesamte Bewegungsorganisation als auch einzelne Organfunktionen sowie die seelischen und geistigen Anteile im Menschen.



Beim eurythmischen E werden beide Arme fest überkreuzt (links). Dreiteiliges Schreiten: die Füße werden bewusst langsam im Wechsel gehoben, über den Boden getragen und über die Zehenspitzen abrollend wieder auf den Grund gestellt (rechts). Das schult das Gleichgewicht und stabilisiert den Rhythmus. Die gesammelte Gebärde (ganz rechts) drückt die Konzentration nach innen aus.





## Impressum

**Herausgeber:** Medizinische Sektion der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft am Goetheanum, Dornach (Schweiz)

**Redaktion und Text:** Annette Bopp, Hamburg; Dr. med. Jürgen Schürholz, Filderstadt **Grafische Konzeption und Gestaltung:**

Isabel Bünermann, BUERO HAMBURG **Fotos:** Nele Braas, Tangendorf **Litho:** Beyer Lithografie, Hamburg **Druck:** Gaiser Druck,

Schwäbisch Gmünd **Auflage** 15.000; September 2004 **Copyright:** Medizinische Sektion am Goetheanum, Dornach (Schweiz)

Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

## Adressen

**Medizinische Sektion am Goetheanum,** Dr. med. Michaela Glöckler, CH-4143 Dornach, Schweiz, Telefon +41-(0)61-7064290

[www.goetheanum.ch](http://www.goetheanum.ch) **Rhythmische Massage, anthroposophisch orientierte Physiotherapie, Heileurythmie in Deutschland:** Berufsverband

Heileurythmie, Roggenstraße 82, D-70794 Filderstadt, Telefon +49-(0)711-77 99 723, Fax -77 99 712 **In der Schweiz:** Verband diplomierter

Heileurythmisten in der Schweiz, In den Zielbäumen 8, CH-4143 Dornach, Telefon und Fax. +41-(0)61-701 72 94

**Künstlerische Therapien:** Internationale Korrdination Kunsttherapie, Dagmar Brauer, [dbrauer@havelhoehe.de](mailto:dbrauer@havelhoehe.de) **In der Schweiz:**

Schweizer Verband für anthroposophische Kunsttherapie, Plastizieren, Malen, Musik, Sprachgestaltung, Stadtbachstr. 46, CH-3012 Bern,

Telefon und Fax +41-(0)31-302 26 33, [www.svakt.ch](http://www.svakt.ch) **Internationale Vereinigung Anthroposophischer Ärztegesellschaften (IVAA),**

Präsident: Dr. med. Giancarlo Buccheri, Via Vincenzo Monti 79/4, I-20145 Milano, Italien. [www.ivaa.info](http://www.ivaa.info) **European Federation of Patient's**

**Associations for Anthroposophical Medicine (E.F.P.A.M.),** Präsident: René de Winter, Landlustlaan 28, NL-2265 DR Leidschemdam,

Niederlande. [www.efpam.org](http://www.efpam.org)

