



## Anthroposophische Kunsttherapie bei psychischen und somatischen Erkrankungen

In der Anthroposophischen Kunsttherapie werden künstlerische Mittel ausdrucks- und eindruckorientiert eingesetzt. Die Therapien werden entweder als Einzelmaßnahme oder im Zusammenspiel mit anderen Anwendungen der Anthroposophischen Medizin ärztlich verordnet.

So untersuchte z.B. eine von 2017-2018 durchgeführte RCT-Studie die Effektivität von Anthroposophischer Kunsttherapie bei Frauen mit Generalisierter Angststörung, Sozialer Angststörung oder Panikstörung. Die Therapien dauerten 3 Monate und umfassten 10-12 Sitzungen von 45-60 Minuten Dauer. 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 (1). Zur Vergleichbarkeit von Einzelfallevaluationen ist ein Leitfaden entwickelt (2). Eine hiernach erstellte Falldarstellung aus dem RCT zu Angststörungen beschreibt die Methodik anschaulich (3).

Systemevaluationen zur Anthroposophischen Medizin untersuchen Effekte Anthroposophischer Kunsttherapie als Bestandteil von ganzheitlich ausgerichteten individualisierten Behandlungen mit Anthroposophischer Medizin. In einer 2018 publizierten Studie zeigten 129 Patient: innen zwischen 16 und 70 Jahren mit Rheuma und Rheuma-ähnlichen Erkrankungen körperliche und psychische

Besserungen sowie eine hohe Zufriedenheit nach 12 Monaten unter alleiniger Anwendung von anthroposophisch-integrativen Therapien, wobei Belastungen und Kosten konventioneller Therapien wie Kortison und andere schmerz- und entzündungshemmende Arzneimittel (nicht-steroidale Antirheumatika) weitgehend eingespart werden konnten. Die meisten Studienteilnehmer: innen erhielten unterschiedliche anthroposophische Arzneimittel, etwa 80% erhielten äußere Anwendungen wie z. B. Massagen oder Balneotherapie, die Hälfte hatte Eurythmietherapie, ca. ein Drittel unterzog sich einer Ernährungstherapie und ein weiteres Drittel nutzte Anthroposophische Kunsttherapie der Fachbereiche Malerei, Plastik oder Sprachgestaltung (4).

Beim Malen mit Aquarellfarben steht für Patient: innen mit rheumatischen Erkrankungen die Lösung aus Erstarrung und Verdichtung im Vordergrund sowie das Eintauchen in die Gestaltung von vielfältigen Differenzierungen, Zusammenhängen und Übergängen. In das Wechselspiel von Verdichten und Leichtwerden, Innen und Außen kann die Arbeit an der eigenen Lebenssituation einfließen. Dabei wird der Ausdruck eigener Intensionen gestärkt und Neues entdeckt. Die Hingabe an den Malprozess unterstützt die lösende Wirkung der fließenden Farbe und entspannt.

„Alles fließt“ ist bei rheumatischen Erkrankungen auch das Leitprinzip einer Therapie mit Tonerde, Wachs, Plastilin oder Sand. Beim plastisch-therapeutischen Gestalten setzen regenerative Prozesse im Bindegewebe ein, die sich positiv auf die Gelenksituation auswirken. Gleichzeitig können über die Arbeit an der eigenen Lebenssituation hemmende Einflüsse geklärt werden. Die Hingabe an das plastische Gestalten unterstützt die lösende Wirkung und entspannt.

Leitprinzip der therapeutischen Sprachgestaltung für Patient: innen mit rheumatischen Erkrankungen Übungen zu vertiefter Atmung, rhythmische Bewegung und Durchwärmung. Lautgestaltende Sprechübungen, atemunterstützende Armbewegungen, rhythmisches Schreiten und dynamische Sprechübungen bringen die Bewegungsfähigkeit und den Ausdruck des Seelischen über die Gebärde in Fluss. Ausatemungsbetontes dynamisches Sprechen erzeugt leibliche Wärme und stärkt die Präsenz des Ich im Seelischen.

**Literatur:** 1 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>

2 Abbing A et al. (2016) The CARE-AAT Guideline: Development and testing of a consensus-based guideline for case reports in anthroposophic art therapy, *International Journal of Art Therapy*, 21:2, <https://doi.org/10.1080/17454832.2016.1170054>

3 Abbing A et al. (2019) Acceptance of Anxiety through Art Therapy: A Case Report Exploring How Anthroposophic Art Therapy Addresses Emotion Regulation and Executive Functioning", *Case Reports in Psychiatry*, vol. 2019, Article ID 4875381, 13 pages, 2019. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32082678/>

4 Hamre HJ et al. (2018) A 4-year non-randomized comparative phase-IV study of early rheumatoid arthritis: integrative anthroposophic medicine for patients with preference against DMARDs vs. conventional therapy including DMARDs for patients without preference. *Patient Preference and Adherence* 2018; 12: 375-97: <https://doi.org/10.2147/PPA.S1452>