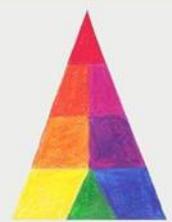


NASS-IN-NASS-AQUARELL _____



Auf nassem Papier wird mit einem breiten Flachpinsel die fließende Farbe in die Fläche geführt. Diese Art des Malens hat entspannende Wirkung. Es vertieft die Ein- und Ausatmung und hat eine regulierende Wirkung auf die Herz-Kreislauffähigkeit.

Eingesetzt werden mineralische Farben oder Pflanzenfarben in den Grundfarben Gelb, Blau und Rot. Die Auswahl der Farben und ihrer Verbindungen spricht seelisches Erleben gezielt an und wirkt bis in die physiologischen Funktionen des Organismus. Daher wird eindrucks- und ausdrucksorientiert gearbeitet.



陽 yang „sonnige Anhöhe“

陰 yīn dunkel „Nordhang eines Berges“

Entsprechend den Farbenlehren Goethes und Rudolf Steiners können die Wirkungen der Farben aktivierend oder beruhigend eingesetzt werden. Im aktiven malerischen Gestalten wird das Wesenhafte einer Farbe intensiv erlebt. Dabei kann monochrom, mit Farbklingen, Polaritäten und deren Steigerung bis in das Hochrote gearbeitet werden. Es können Farbkompositionen und gegenständliche Bilder entstehen oder es werden tiefenwirksame Farbmeditationen angeleitet.



Bilder und Text: H-Pütz

ANWENDUNGSBEISPIEL

bei hyperkinetischem Herzsyndrom

Bei Therapiebeginn litt die Patientin an einem hyperkinetischen Herzsyndrom und war mit 60 mg eines Betablockers mediziert. Aktuell nahmen ihre Beschwerden mit starkem Herzrasen, schnellem Puls, hohem Blutdruck und Ängstlichkeit dramatisch zu.

Im therapeutisch geführten Malen mit Aquarellfarben in Preußisch Blau und Zitronengelb erlernt sie, die beiden Farben so zu gestalten, dass sie sich gleichberechtigt und harmonisch begegnen können und keine ihre Identität verliert. Beide können leicht sein und verdichtet. Ihre Beschwerden bessern sich deutlich: Der Blutdruck normalisiert sich und die Medikation kann auf ein Drittel und dann ein Fünftel der Dosis reduziert werden.

Danach wurde ein Übungsweg in Schichttechnik entwickelt, der es ermöglichte, nach und nach in rhythmischer Folge alle Farben des Farbenkreis in die bildnerische Arbeit aufzunehmen. Am Ende der Therapie waren die Blutdruckwerte ohne Medikation im Normbereich stabil. Das Allgemeinbefinden insbesondere hinsichtlich innerer Ängstlichkeit war, wie die belastende berufliche und familiäre Situation, gebessert. Die Patientin erlebte die Therapie als beruhigend, ermutigend, befreiend und stärkend.