A close-up photograph of a person's hands painting a sunset on a canvas. The person is wearing a dark top and a red bracelet. The background is a soft, out-of-focus sunset with a bright orange sun. The text 'Malerische Atemübung nach Dr. Hauschka' is overlaid on the left side of the image.

## Malerische Atemübung nach Dr. Hauschka

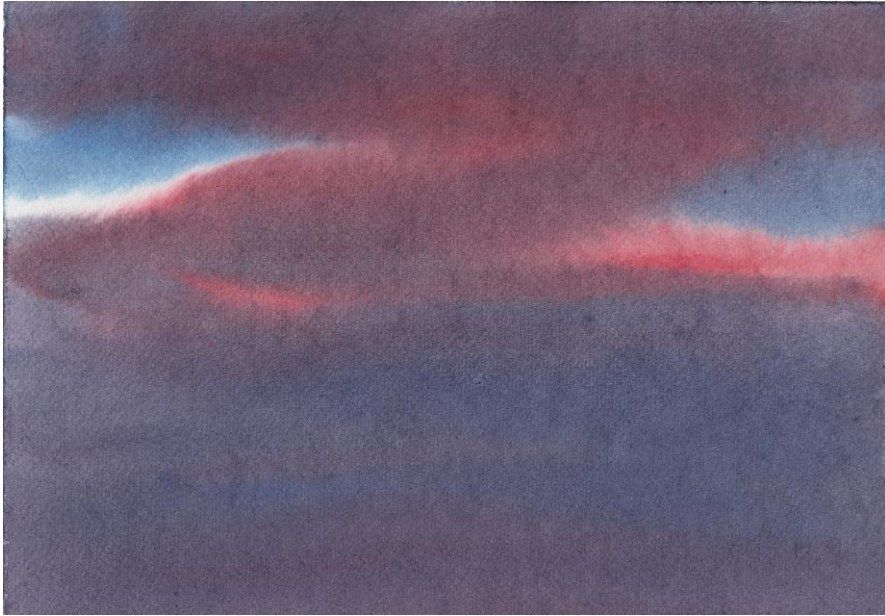
Die „Malerische Atemübung“ führt in Anlehnung an Naturphänomene als Seelengesten durch den Farbenkreis. Über neun Blätter hinweg wird das aktive Rot durch das passive Blau hindurchgeführt. Erlebt wird ein rhythmisch vertiefender Weg durch die Nacht zum Licht.

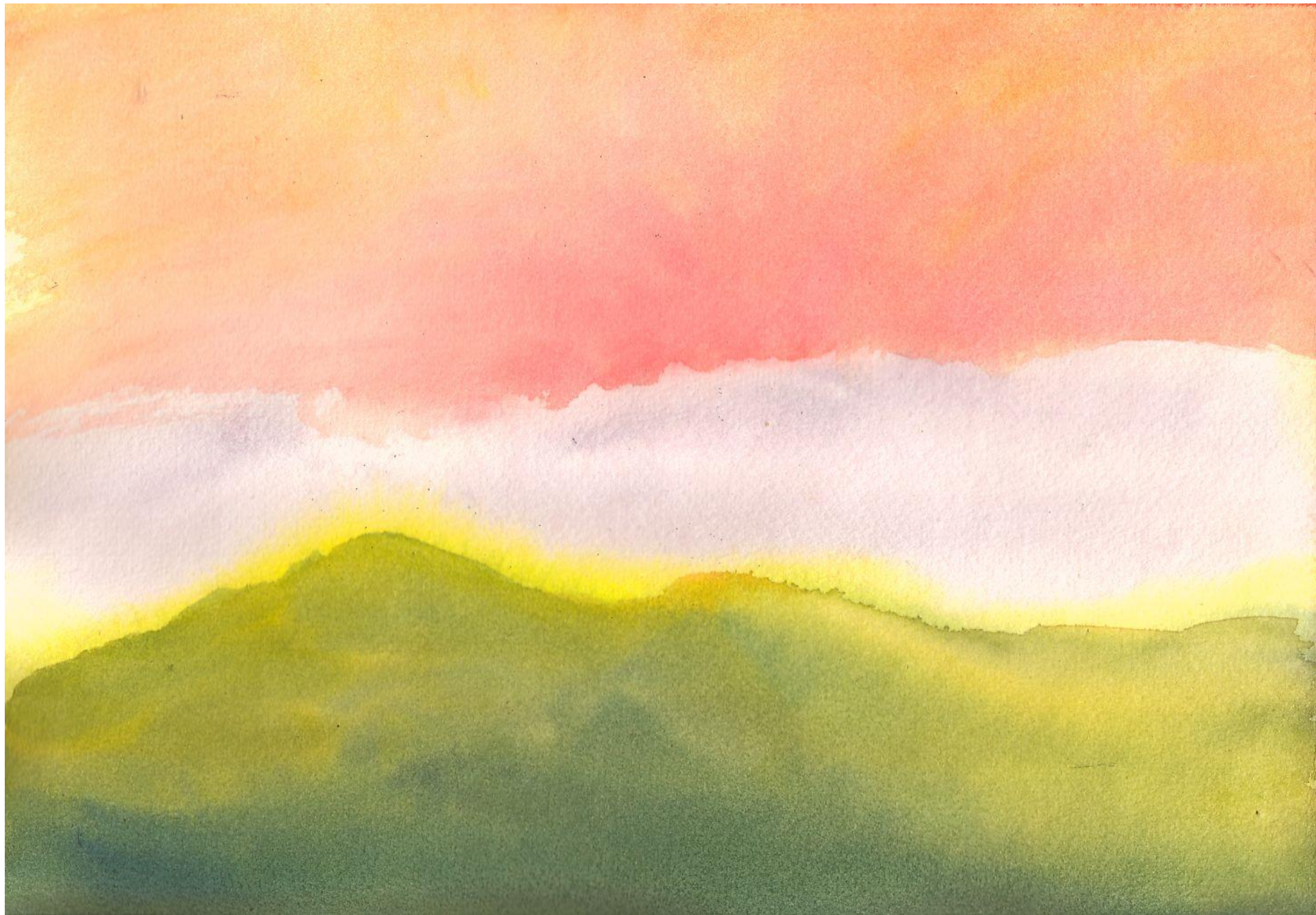
Die bis heute bewährte Übungsreihe wurde von der Ärztin Dr. Margarethe Hauschka in den 1920er Jahren entwickelt. Über den Malprozess vermittelt sie das Ruhen in einer rhythmisch atmenden Welt, die Erfahrung innerer und äußerer Ordnungskräfte sowie ein individuell geprägtes Erleben von Ruhe und Erneuerung. Eine Reflexion der Ausdrucksaspekte kann Einblick in das eigene Seelenleben und dessen Potenziale vermitteln.

Ihre heilsame Wirkung ist im Rahmen einer Studie mit Brustkrebspatientinnen wissenschaftlich evaluiert: Kröz, M. et al. Impact of a combined multimodal-aerobic and multimodal intervention compared to standard aerobic treatment in breast cancer survivors with chronic cancer-related fatigue - results of a three-armed pragmatic trial in a comprehensive cohort design. BMC Cancer 17, 166 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12885-017-3142-7>



Das Eintauchen in den Malprozess geschieht mit individuell gestalteten Variationen eines Landschaftsmotivs in Aquarell-Technik. Ausgehend von einem roten Himmel wird über Gelbtöne auf einen standfesten grünen Grund an der Basis des 1. Bildes nach und nach die Erscheinung des Gelben und Grünen reduziert und allmählich das Rot über die Vermischung mit Blau über das Violett in ein tiefes Indigo geführt. In dieser Farbe wird besonders bei der Schichtaquarellmalerei erfahren, wie Sinnesreize zurücktreten und aus der Abgeschlossenheit das Licht aufsteigt, um in Gestalt eines neuen Tages erfrischt hervorzutreten.





Bewährt hat sich die Übungsreihe z.B. bei Brustkrebspatientinnen mit tumor-assoziiertes Erschöpfung/Fatigue sowie bei anderen Erschöpfungssyndromen, Schlafstörungen und in der Schmerztherapie.

Der Malprozess wirkt belebend und ausgleichend für Patient\*innen mit Kräftemangel, Leistungsminderung, Tagesschläfrigkeit und erhöhtem Ruhebedürfnis, Motivationsschwäche, depressiven und ängstlichen Verstimmungen, Konzentrationsstörungen und Erinnerungsschwächen. Die Aufmerksamkeit ist auf achtsames Handeln und die Erfahrung schöpferischer Wandlungsprozesse in der aktuellen Lebenssituation gerichtet.

Erste Veröffentlichungen zu „Eine Malerische Atemübung“ erschienen von 1929-1935. Eine Anleitung als Sonderdruck aus dem Staedtler-Brief Nr. 16 der Hauschka Schule wurde im Sommer 1968 publiziert. Wiederveröffentlichungen gab es in der 1. Auflage von Margarethe Hauschka, Zur Künstlerischen Therapie 1971 und im Hauptwerk Margarethe Hauschkas Zur Künstlerischen Therapie, Band II, Wesen und Aufgabe der Maltherapie, Nürnberg 1978.

Weiterführende Literatur zur Aquarellmalerei in der Waldorfschule:

Schiefer Olga, Schiller Renate (2015) Da lebt die Farbe auf unter den Fingern ..., Über Kunst und Kunstpädagogik, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart



Foto Titelseite: Jinali Parikh  
Bilder und Text: Hildegard Pütz