

Pflanzenfarbe und Naturmaterialien in Kunsttherapie und Sozialkunst

WERKBUCH UND
FORSCHUNGSANSÄTZE

Plant Colour and Natural Materials in Art Therapy and Social Art

WORKBOOK AND RESEARCH APPROACHES

Corinne Roy (Hg.)

weitere Autor:innen: Sabine Bongartz, Cecilia Eyssartier, Petra Funk, Henriette Rentje Leye, Anna Maria Mintsi-Scholze, Luis Monterubanesi, Patty Muller, Rabea Müller, Eva Paul, Peter Reichenbach, Maria Teresa Scafarella, Saskia Stülpnagel, Sonia Teimann, Katja von den Benken, Sabine von Riewel

Pflanzenfarbe und Naturmaterialien in Kunsttherapie und Sozialkunst

WERKBUCH UND FORSCHUNGSANSÄTZE

Plant Colour and Natural Materials in Art Therapy and Social Art

WORKBOOK AND RESEARCH APPROACHES

Corinne Roy (Hg.)

weitere Autor:innen: Sabine Bongartz, Cecilia Eyssartier, Petra Funk, Henriette Rentje Leye, Anna Maria Mints-Scholze, Luis Monterubanesi, Patty Muller, Rabea Müller, Eva Paul, Peter Reichenbach, Maria Teresa Scafarella, Saskia Stülpnagel, Sonia Teimann, Katja von den Benken, Sabine von Riewel

Inhaltsverzeichnis

Zu dieser Veröffentlichung About this Publication	9	<i>Saskia Stülpnagel</i> Die Arbeit mit Pflanzenfarben zur Vermittlung von Naturerfahrung im Jugendalter The Work with Plant Colours for the Mediation of Nature Experience in Adolescence	63
Einleitung Introduction		<i>Petra Funk</i> Künstlerisches Arbeiten mit selbst hergestellten Pflanzenfarben zur Stärkung der psychischen Ressourcen von Kindern und Jugendlichen Artistic Work with Self-made Plant Colour to Strengthen the Psychological Resources of Children and Adolescents	69
<i>Corinne Roy</i> Pflanzenfarbe als Element der Nachhaltigkeit in Kunsttherapie und Sozialkunst Plant Colour as an Element of Sustainability in Art Therapy and Social Art	13	Gesundheitsförderung Health Promotion	
<i>Rabea Müller</i> Nachhaltigkeit als Handlungsprinzip zur Ressourcennutzung in der Kunsttherapie Sustainability as a Principle of Action for the Use of Resources in Art Therapy	19	<i>Anna Maria Mintsi-Scholze</i> Garten der Sinne – ein naturgestütztes Angebot für Senioren Garden of the Senses - a Nature-Based Offer for Seniors	77
Künstlerische Qualität und Therapeutische Aspekte der Pflanzenfarbe Artistic Quality and Therapeutic Aspects of the Plant Colour		<i>Sonia Teimann</i> Naturraum und Gestaltung - Wege zur psychosozialen Gesundheit Natural Space and Landscaping - Paths to Psychosocial Health	85
<i>Maria Teresa Scafarella</i> Rosa damascena in Kunst und Künstlerischer Therapie Rosa damascena in Art and Artistic Therapy	27	<i>Patty Muller</i> Ein Ort, an dem wir wachsen können ... Kunst und Gartentherapie bei Kindern A Place Where We Can Grow ... Art Therapy and Garden Therapy for Children	91
<i>Sabine Bongartz</i> Pflanzenfarbe bei Demenz Plant Colour for Dementia	33	<i>Sabine von Riewel</i> Land-Art in der Kunsttherapie Land-Art in Art Therapy	99
Pflanzenfarbe und Naturmaterialien in Sozialkunstprojekten Plant Colour and Natural Materials in Social Art Projects		Verwendung von Naturmaterialien in der Online-Begleiteten Arbeit Use of Natural Materials in Online Accompanied Work	
<i>Corinne Roy</i> Sozialkunst und Kunsttherapie Social Art and Art Therapy	43	<i>Eva Paul</i> Das a.l.s o.b – Projekt als salutogenetischer Ansatz während der Corona-Pandemie The a.l.s o.b - Project as a Salutogenetic Approach during the Corona Pandemic	111
<i>Henriette Rentje Leye</i> Informelles Lernen bei der Arbeit mit Pflanzenfarbe nach sevengardens Informal Learning in the Production of Plant Colour According to sevengardens	47	<i>Katja von den Benken</i> 21 Tage in Zeiten von Corona 21 Days in Times of Corona	115
<i>Peter Reichenbach, Cecilia Eyssartier and Luis Monterubianesi</i> The Pocket Method – Nature-Based and Embodied Education Program Die Pocket Methode – Naturbasiertes und ganzheitliches Bildungsprogramm	55	Autorenverzeichnis List of Authors	123
		Impressum Legal Notice	125

About this publication

Sustainability was visibly rooted on the Alanus University campus in 2016 with the establishment of the dye garden. Since then, plant colour workshops have been integrated into the BA Art Therapy-Social Art and BA Art Education Therapy study curriculum. Working with natural materials is part of Education for Sustainable Development (ESD) and the promotion of lifelong learning, not only in the field of artistic therapies in the strict sense, but also in social art contexts, i.e. this educational concept is practiced with artistic means with people of all ages in social contexts.

Many final theses dealing with this topic were written and first research approaches were tested. Many contacts to therapists, artists and pedagogues were established through sustainability issues. This compilation of texts with the character of workshop reports, research approaches and results, is intended to make our work accessible to other researchers and practitioners from a therapeutic perspective and to inspire them.

The form of an open-source online publication seems to be the best solution to ensure up-to-dateness, rich visual material and free accessibility to all interested parties. This is also in the spirit of the 4th Sustainable Development Goal of the United Nations, as all people should have access to quality education and opportunities for lifelong learning. The present compilation is bilingual in approach, offering titles and abstracts in English as well, in order to include non-German speaking authors and to give a quick overview to people who cannot read German well.

I would like to express my gratitude to all the authors for their contributions, which make this publication rich and diverse. Many thanks to Prof. Andrea Heidekorn for the warm and immediate inclusion in the programme of the Alanus University's publishing house „Kunst im Dialog“ and to Prof. Dr. Harald Gruber for his support for the print run of the manuscript. The lovingly design, image selection and layout was developed and implemented by Sara Liebe, my special thanks for that.

Corinne Roy

Zu dieser Veröffentlichung

Die Nachhaltigkeit hat sich 2016 mit der Einrichtung des Färbegartens sichtbar auf dem Campus der Alanus Hochschule eingepflanzt. Seither sind Pflanzenfarben-workshops in den Studiengängen BA Kunsttherapie-Sozialkunst und BA Kunst-Pädagogik-Therapie im Studien - Curriculum integriert. Die Arbeit mit Naturmaterialien ist Teil einer Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) und der Förderung lebenslangen Lernens, nicht nur auf dem Feld der künstlerischen Therapien im engeren Sinne, sondern auch in sozialkünstlerischen Zusammenhängen, d.h. dieses Bildungskonzept wird mit künstlerischen Mitteln mit Menschen aller Altersstufen in sozialen Zusammenhängen praktiziert.

Es entstanden viele Abschlussarbeiten, die dieses Themenfeld aufgreifen und erste Forschungsansätze erproben, viele Kontakte zu Therapeut:innen, Künstler:innen und Pädagog:innen wurden über Nachhaltigkeitsthemen geknüpft. Diese Zusammenstellung von Texten mit dem Charakter von Werkstattberichten, Forschungsansätzen und -ergebnissen, soll aus einer therapeutischen Perspektive unsere Arbeiten anderen Forschenden und Praktizierenden zugänglich machen und sie inspirieren. Die Form einer Open-Source Online-Veröffentlichung scheint die beste Lösung, um Aktualität, reichhaltiges Bildmaterial und freie Zugänglichkeit für alle Interessierten zu gewährleisten.

Dies geschieht auch im Sinne des 4. Ziels für nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen, denn alle Menschen sollen Zugang zu hochwertiger Bildung und Gelegenheit zu lebenslangem Lernen haben. Die Zusammenstellung im Ansatz zweisprachig angelegt, bietet Titel und Abstracts auch in Englisch an, um auch nicht-deutschsprachige Autor:innen aufnehmen zu können und auch Menschen, die nicht gut Deutsch lesen können einen schnellen Überblick zu geben.

Ausdrücklich möchte ich mich bei allen Autor:innen für die eingesandten Texte bedanken, die diese Veröffentlichung reichhaltig und vielfältig machen. Für die schnelle und unkomplizierte Aufnahme in das Programm der Verlags „Kunst im Dialog“ der Alanus Hochschule, möchte ich mich bei Prof. Andrea Heidekorn herzlich bedanken und für Professor Harald Gruber für die Unterstützung der ersten Druckauflage. Das liebevoll gestaltete Design, die Bildauswahl und -gestaltung wurde von Sara Liebe entwickelt und umgesetzt, mein besonderer Dank dafür.

Corinne Roy



Einleitung
Introduction



Corinne Roy

Pflanzenfarbe als Element der Nachhaltigkeit in Kunsttherapie und Sozialkunst

Plant Colour as an Element of Sustainability in Art Therapy and Social Art

Zusammenfassung

Die Verwendung von Pflanzenfarben und Naturmaterialien in therapeutischen Kontexten ist von Ziel und Herangehensweise sehr unterschiedlich, wie die Verschiedenheit der hier aufgeführten Beiträge zeigt. Die Pflanzenfarbherstellung kann insgesamt als mehrschichtige Intervention gedeutet werden, sie entspricht einer Integration nachhaltigen Denkens und Handelns in die Kunsttherapie und bringt sie damit näher an das Ideal einer Kultur der Nachhaltigkeit.

Abstract

The use of plant colour workshops and natural materials in therapeutic contexts varies greatly in terms of aim and approach, as the diversity of the contributions presented here shows. Overall, plant colour production can be interpreted as a multi-layered intervention, it corresponds to an integration of sustainable thinking and action in art therapy and thus brings it closer to the ideal of a culture of sustainability.

Pflanzenfarbe als Ausgangspunkt

Vielerlei Motive können Kunsttherapeut:innen veranlassen mit Pflanzenfarben zu arbeiten: Das besondere Farbspektrum, das Eintauchen in den Zyklus des natürlichen Werdens, Sich-Veränderns und Vergehens, die Abkehr von Konsum und Abhängigkeit von industriellen Produktions- und Handelsstrukturen oder die einfache Möglichkeit des Selbst-Herstellers dieses Materials. Letzteres Motiv steht bei der Herstellung und Verwendung von Pflanzenfarben nach der sevangardens-Methode vielfach im Vordergrund. Aber auch die anderen Motive, mit ihren Möglichkeiten therapeutisch zu wirken, sollen hier angesprochen werden und finden sich auch in zahlreichen Beiträgen wieder.

Sevangardens ist ein global agierendes Netzwerk, das sich für die Verbreitung der Pflanzenfarbherstellung weltweit in partizipativ ausgerichteten Projekten einsetzt und 2012 als UNESCO-Projekt

ausgezeichnet wurde. Über dieses Netzwerk wurden die Bachelorstudiengänge in der Kunsttherapie der Alanus Hochschule Teil des RCE-Ruhr (Regional Center of Expertise on Education for Sustainable Development). Seither wird die sevangardens-Methode in unseren Studiengängen unterrichtet, was Studierende veranlasste eigene künstlerische und therapeutische Ansätze zu erproben. So nähert sich Maria Teresa Scafarella der Wirkung von *Rosa damascena* und Sabine Bongartz spürt dem Aufhellungsmoment von Zitronensaft in Pflanzenfarbe bei der Arbeit mit einer Demenz-Patientin nach.

Über das Netzwerk sevangardens werden auch Kontakte zu unterschiedlichen Therapeut:innen und Pädagog:innen gepflegt, die hier ebenfalls zu Wort kommen sollen: Dem informellen Lernen beim Herstellungsprozess von Pflanzenfarbe hat sich Henriette Leye in Ihrer Masterarbeit an der Universität Jena gewidmet (Leye, 2019) und hier einen kurzen Abriss gegeben. Dem Netzwerk entstammt auch der Beitrag von Peter Reichenbach selbst (Begrün-

der von sevangardens), zusammen mit Cecilia Eysartier und Luis Monterubanesi aus Argentinien, die mit der „Pocket-Methode“ ein umfassendes nachhaltiges Bildungsprogramm entworfen haben, das für alle Lebensalter angepasst werden kann. Ebenfalls sevangardens nahe stehend ist die Berliner Kunsttherapeutin Anna-Maria Mints-Scholz, die im „Garten der Sinne“ ein Senioren-Konzept im Sinne von One-Health (Doyle, 2020) vorstellt. Nahe verwandt mit diesem Themenfeld ist der Beitrag von Sonia Teiman aus Alfter, die den „Demenzfreundlichen Garten“ aus raumplanerischer Sicht gestaltet hat und von dieser Seite her zur Kunsttherapie im Garten-Umfeld kommt. Patty Anne Muller knüpft hier als Alanus-Absolventin an und erprobt Gartentherapie, Kunsttherapie und die Verbindung als „Gartenkunst“ mit sozial auffälligen Kindern.

Im Kapitel zu sozialkünstlerischen Ansätzen finden sich Projekte mit Kindern und Jugendlichen, aus den BA Abschlussarbeiten von Saskia Stülpnagel und Petra Funk, die insbesondere auf soziale Aspekte befragt wurden, als auch als Werkstattberichte zu eigenen Projekten anregen können. Sabine von Riewel stellt in einem Auszug aus ihrer Masterarbeit eine Möglichkeit der Land-Art-Arbeit mit einer Erwachsenengruppe vor, die auch noch unter Pandemie-Bedingungen erfolgte und sorgfältig wissenschaftlich ausgewertet wurde.

Neuland betritt die Suche nach Naturbezug bei künstlerischer Begleitung im virtuellen Raum: als kurze Einleitung stimmt Professor Eva Paul dieses Thema mit dem a.l.s.o.b-Projekt ein, das zu Beginn der Corona Pandemie wieder ein erstes künstlerisches gemeinsames Arbeiten erlaubte und aus dem zahlreiche studentische Projekte nach ganz individuellen Konzepten hervorgingen, wie das von Katja von den Benken.

Pflanzenfarbenherstellung als versteckte Intervention

Die Kunsttherapie arbeitet als handlungsorientierte Therapieform mit verschiedenen Materialien und Medien, die für künstlerisches Gestalten geeignet sind, eine eigene Wirkung auf die Gestaltenden

haben und im Prozess nicht nur verwendet, sondern auch verbraucht werden. Im Sinne eines sorgfältigen Umgangs mit Ressourcen aller Art, ist auch die Materialwahl nicht unerheblich. Hinzu kommt die Notwendigkeit einer grundsätzlichen Eignung des Materials für verschiedene Interventionen, die als Anregung im Therapieprozess oder künstlerischen Gespräch mit sich oder dem/der Therapeut:in stattfinden und etwas bewirken. „Künstlerische Interventionen versprechen [...] Wirkungsmöglichkeiten in sozialen Systemen auf verschiedenen Wahrnehmungs-, Erfahrungs- Handlungsebenen, die es zukünftig genauer zu untersuchen gilt“ (Schulze-Stampa und Schoch, 2019, S. 6).

Diese Wahrnehmungs-, Erfahrungs-, und Handlungsebenen sind bei der Verwendung von Pflanzenfarbe besonders interessant und lohnen eine Betrachtung vorweg. Sie sind in den meisten Beiträgen dieser Sammlung Thema, werden aber kontextabhängig nicht immer explizit genannt.

Die Wahrnehmungsebene: Eines der Ziele von Kunsttherapie ist die Erweiterung der sinnlichen Wahrnehmungen, über den Sehsinn hinaus (Petersen 2011, S. 13). Diese Erweiterung tritt besonders deutlich auf, wenn die Farbe frisch aus Pflanzenmaterial hergestellt wird: Das Sammeln des Materials im Garten bringt Gerüche, haptische Erlebnisse, Vogelgesang, Summen und Rascheln. Bei der Verarbeitung dann ist Erleben, oft Erstaunen, besonders intensiv, wenn der erste Pflanzensaft beim Auspressen über die Finger rinnt. Die Farbige reagiert dann sensibel auf Zusatzstoffe wie Zitronensaft oder auch auf dem Papier. Je nach Verwendung anderer Materialien aus der Natur ist auch hier das Spektrum an akustischen, haptischen oder olfaktorischen Reizen groß. Diese unvermittelt wahrnehmbaren Anregungen wirken an sich wie Interventionen in dem vorgestellten Ablauf der Handlungen, machen aufmerksam, irritieren und ermöglichen Resonanz.

Die gemalten Werke, die Farbflächen rufen in ihrer zum Teil verhaltenen Farbige zu besonderer Aufmerksamkeit auf. Die Farben verändern sich an der Luft und auch im Laufe der Zeit, reagieren sogar

mit ihren Nachbarschaften. Es handelt sich nie um ganz reine Farben aus einem einzigen Farbstoffmolekül. Pflanzenfarben enthalten eine Fülle von organischen Bestandteilen, die Farbstoffe sind ein Teil davon und bei jeder „Extraktion“ in nicht exakt reproduzierbarer Mischung vorhanden. Eine Gelbe Fläche enthält in geringem Maße auch Pigmente der anderen Farben. Das erscheint der sensiblen Wahrnehmung vielfarbig und interessant. Diese Vielfarbigkeit ermüdet das Auge nicht, sondern regt an und tut ihm wohl. Durch die Vielschichtigkeit der Farbimpulse werden auch immer wieder verschiedene Sinneszellen im Augenhintergrund angesprochen. Das Auge blickt auch bei sehr gleichmäßigem Farbauftrag auf eine Lebendigkeit, nicht auf eine monochrome, farblich eigentlich tote Fläche. Deshalb werden auch mit Pflanzenfarben gefärbte Tücher in der „Augenheileurythmie“ zur Therapie von Sehschwächen verwendet (Thiersch, 2008; Armstrong et al. 2016).

Die Erfahrungsebene: Die Erfahrung knüpft unmittelbar an die Wahrnehmung an. Durch das weite Spektrum an Sinnesreizen geschieht auch eine Sensibilisierung für die unmittelbare Umgebung. Der Naturraum steht über das gesammelte Pflanzenmaterial in direkter Verbindung mit der gewonnenen Farbe und kann durch sie ganz neu erfahren werden. Die alltägliche Umgebungs-Natur bekommt eine neue Funktionalität, weckt Interesse und Motivation noch mehr zu entdecken und zu probieren. Möglicherweise kann auch angeknüpft werden an Erinnerungen aus der Jugend oder Kindheit. Die Wiederentdeckung der Natur kann zu „gesunder Regression“ oder „somatischer Resonanz“ führen (Neuberger, 2019, S. 101–102).

Die Handlungsebene: Vor der Handlung steht eine Motivation dazu. Der Handlungsimpuls zur Herstellung von Pflanzenfarbe ist vergleichsweise einfach und zielgerichtet, bietet aber viel Freiraum für eigene Entscheidungen. Diese Freiheit muss dann selbstentscheidend gefüllt werden, was in der Regel Kindern leichter fällt als Erwachsenen. Das Erfolgserlebnis der selbst hergestellten Farbe macht stolz, ist eine Erfahrung des Könnens, ein Erwerb von Kompetenz. Dieser Erfolg kann unmittelbar zur „subjektiven Gewissheit“

führen, „Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können“, das heißt selbstwirksam zu sein (Schwarzer 2004, S. 12). Die Selbstwirksamkeit ist nur eine hier exemplarisch genannte psychische Ressource, die durch die Arbeit mit Pflanzenfarben gestärkt werden kann. Selbstakzeptanz, Solidarität, Genussfähigkeit, Achtsamkeit und Sinnkonstruktion (Hunecke, 2013, S. 52) wären weitere Ressourcen, die als „psychische Zufriedenheitsquellen“ durch Herstellung und Verwendung von Pflanzenfarbe präventiv-therapeutisch gestärkt werden und Ausgangspunkte sein können. Hier eröffnet sich ein weites Feld möglicher Untersuchungsansätze, das zum Teil auch in den folgenden Beiträgen bearbeitet wird.

Kunsttherapie, Nachhaltigkeit und Hochschule

„Bis 2030 sicherstellen, dass alle Lernenden die notwendigen Kenntnisse und Qualifikationen zur Förderung nachhaltiger Entwicklung erwerben, unter anderem durch Bildung für nachhaltige Entwicklung und nachhaltige Lebensweisen, Menschenrechte, Geschlechtergleichstellung, eine Kultur des Friedens und der Gewaltlosigkeit, Weltbürgerschaft und die Wertschätzung kultureller Vielfalt und des Beitrags der Kultur zu nachhaltiger Entwicklung“.

Unterziel 4.7 der Ziele nachhaltiger Entwicklung der Vereinten Nationen (Bundesministerium für Bildung und Forschung 2017)

„Bildung für eine Nachhaltige Entwicklung“ ist im Hochschulkontext heute von besonders großer Wichtigkeit. Generell werden Studierende als Multiplikatoren:innen ihres Faches ausgebildet und nicht nur mit Fachwissen ausgestattet, sondern auch mit Werten und Haltungen, die durch sie in die verschiedenen Arbeitskontexte transportiert werden. Ein deutliches Zeichen im Engagement für einen gesellschaftlichen Wandel in Richtung einer kulturellen Weiterentwicklung kann in jedem Fach gesetzt werden.

In den künstlerischen Therapien kann die Kunst als Handlungs- und Wahrnehmungskonzept, als kulturelles Werkzeug in kleinem und großem Maßstab über die Therapie in die Gesellschaft getragen werden.



„Kunst als Ausdruck eines kreativen Handelns und Sich-in-der-Welt-Orientierens spielt gerade in der Auseinandersetzung mit Transformationsprozessen eine besondere Rolle. In komplexen Veränderungsprozessen ist es notwendig, verschiedene Formen des Wissens und unterschiedliche Perspektiven kreativ aufeinander zu beziehen“ (Schneidewind 2018, S. 39).

Eine Ressourcenorientierung in den Lernprozessen, die Integration und Reflexion verschiedener Perspektiven, die Förderung individueller Entwicklungsprozesse, solidarisches Lernen und Handeln steht zur Zeit der Standardisierung und Modularisierung der Inhalte und dem dadurch notwendigen Takt von Prüfungskontrollen in der Studienorganisation hart gegenüber (Hunecke, 2013, S. 91–94). Doch gerade an Hochschulen besteht die Möglichkeit hier besondere Akzente zu setzen in Form von Forschungsprojekten, Symposien oder Veröffentlichungen zu nachhaltigen Themen, die Entwicklung durch die Eröffnung von Diskussionsfeldern vorantreiben können.

Eine Kultur der Nachhaltigkeit

Dass die Kultur in der Nachhaltigkeits-Debatte in Folge der Rio-Konferenz 1992 nicht neben den Säulen Ökonomie, Ökologie und Sozialem gleichberechtigt auftaucht oder zumindest als eine verbindende Dimension stets benannt wird, ist bis heute zu beklagen. Möglicherweise ist es der Freiheit geschuldet,

die Kunst für sich beansprucht und der Diversität und Vielfalt, die Kultur ausmacht, dass sich Kunst und Kultur nicht in den Nutzungszusammenhang stellen lassen wollen, der konkreten Klimaschutz ausmacht.

Dass Natur, also zum Beispiel ein Wald-Biotop, seine Stabilität aus der Vielfalt der Pflanzen- und Tierarten speist ist generell anerkannt. Eine hohe Biodiversität schützt Naturräume, erhält ihren Erholungswert, trägt zu einem guten Leben auch für uns bei. Aber... „Auch Kultur bezieht ihre Lebensfähigkeit und Stabilität aus Vielfalt [...]. Wir brauchen die Vielfalt, um uns insgesamt weiter zu entwickeln.“ (Griefhahn, 2002, S. 65). Für Kunst und Kultur stellt der aktive Schutz von Vielfalt, der Erhalt einer Kulturdiversität schon Nachhaltigkeit dar.

In den künstlerischen Therapien geht es vielfach gerade um eine persönliche Weiterentwicklung, um Perspektivwechsel, Erkennen und Nutzen von eigenen Ressourcen und kommunikativen Potentialen. Das kann auch als qualitatives Wachstum bezeichnet werden, als ein zukunftsfähig werden durch künstlerisches Schaffen.

„Denn das, was die Kunstwerke unterscheidet von allen anderen Dingen, ist der Umstand, dass sie gleichsam zukünftige Dinge sind, Dinge, deren Zeit noch nicht gekommen ist.“ (Rilke, 2020)

Für solche Prozesse in die eigene Zukunftsfähigkeit hinein, ist die Arbeit in Naturräumen und mit direkt dem umgebenden Naturraum entnommenen Materialien eine transparente und unmittelbare Möglichkeit im Bewusstsein dicht an den natürlich regenerativen Kreisläufen zu sein, dadurch auch dicht am eigenen Menschsein auf dieser Erde.

Es bieten sich hierdurch zahlreiche Möglichkeiten, zivilisationsgeschädigte Mitmenschen durch den Kontakt mit der Natur zu therapieren (Neuberger, 2019, S. 102). „In der Berührung mit der äußeren Natur kommt auch die innere Natur ins Gleichgewicht“ (Brämer, 2008, S. 83). Zahlreiche Hinweise dieser Art finden sich in der Literatur seitdem die Biophilia-Hypothese (beruhend auf einer coevolutiven Betrachtung von Mensch und Natur), die

Umweltpsychologie und die Betrachtung der Resonanzphänomene des Menschen auf die Natur etwa seit der Mitte des letzten Jahrhunderts thematisiert wurden (Neuberger, 2019).

Zunächst stellen sich die Berichte und Forschungsansätze dieser Zusammenstellung neben die vorhandenen Hypothesen. Es ist zu hoffen, dass sich die Forschungsmethoden soweit verfeinern, dass hier auch angeknüpft werden kann.



Literaturverzeichnis

- Alanus Hochschule (2021):** homepage. studium/studiengänge. Hg. v. Alanus Hochschule. Alanus Hochschule. Alfter. Online verfügbar unter <https://www.alanus.edu/de/studium/studiengaenge/detail/kunsttherapie-sozialkunst-bachelor-of-arts-teilzeit>, zuletzt geprüft am 05.04.2021 18:28h.
- Armstrong, Daniela; Blok, Paul; Knauer, Ilse; Vogel, Susanne (2016):** Augen-Heileurythmie nach Dr. med. Ilse Knauer. Ein Erfahrungsbericht. 2., überarb. und erg. Aufl. Dornach: Verlag am Goetheanum.
- Brämer, R. (2008):** Grün tut uns gut: Daten und Fakten zur Renaturierung des Hightech-Menschen. Natursoziologie.De. (5). Retrieved from <https://www.wanderforschung.de/files/gruentutgut1258032289.pdf>
- Bundesministerium für Bildung und Forschung (2017):** Nationaler Aktionsplan. Bildung für nachhaltige Entwicklung. Der deutsche Beitrag zum UNESCO-Weltaktionsprogramm. Online verfügbar unter: https://bne.bmbfcluster.de/upload_filestore/bne_downloads/publikationen/Zwischenbilanz_NAP_BNE_1.pdf, zuletzt geprüft am 8.1.21
- Doyle, Ulrike (2020):** Was ist der One Health-Ansatz und wie ist er umzusetzen? What is the One Health approach, and how to implement it? Unter Mitarbeit von Patrick Schroeder, Jens Schönfeld und Kathi Wetphal-Settele. Hg. v. Umweltbundesamt. UMID – UMWELT + MENSCH INFORMATIONSDIENST 02/2020. Berlin. Online verfügbar unter https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/4031/publikationen/umid-02-20-one_health.pdf, zuletzt geprüft am 17.05.2021.
- Griefhahn, Monika (2002):** Nachhaltigkeitspolitik und Kulturpolitik - eine Verbindung mit Zukunft? In: Hildegard Kurt und Bernd Wagner (Hg.): Kultur - Kunst - Nachhaltigkeit. Die Bedeutung von Kultur für das Leitbild nachhaltige Entwicklung ; [Fachtagung am 10./11. Januar 2002, Akademie der Künste, Berlin. Bonn: Kulturpolitische Gesellschaft (Dokumentation / Kulturpolitische Gesellschaft e.V, 57), S. 59–68.
- Hunecke, Marcel (2013):** Psychologie der Nachhaltigkeit: psychische Ressourcen für Postwachstumsgesellschaften. München: oekom.
- Leye, Henriette Rentje (2019):** Informelles Lernen im Konzept des Färbegarten-Netzwerks sevengardens. Masterarbeit. Universität, Jena.

- Neuberger, Konrad (2019):** Phytoresonanz-Hypothese. In: Eric Pfeifer, Hans-Helmut Decker-Voigt und Marja Abrahamsson (Hg.): Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie. Theoretische, methodische und praktische Grundlagen, Bd. 2. Originalausgabe. 2 Bände (Therapie & Beratung), S. 101–102.
- Petersen, Peter (2011):** Künstlerische Therapien - Vorreiter einer zukünftigen Heilkunde. In: Peter Petersen, Harald Gruber und Rosemarie Tüpker (Hg.): Forschungsmethoden künstlerischer Therapien. Wiesbaden: Reichert (Zeitpunkt Musik. Forum Zeitpunkt), S. 13–27.
- Rilke, Rainer Maria (2020):** Theoretische Schriften, Aufsätze und Rezensionen. Online verfügbar unter <http://www.zeno.org/Literatur/M/Rilke,+Rainer+Maria/Theoretische+Schriften/%5BAufs%C3%A4tze+und+Rezensionen%5D/Kunstwerke>, zuletzt aktualisiert am 19.06.2020, zuletzt geprüft am 30.05.2021.
- Roy, Corinne; Esser, Julia; Lang, Mara, Stülpnagel, Saskia; Cron, Beatrice (2019):** Ausgangspunkt Färbegarten. Projekt zur Herstellung von Pflanzenfarben. Sonderheft Garten. In: Kunst und Unterricht (433-434), S. 35–39.
- Schneidewind, Uwe (2018):** Die große Transformation. Eine Einführung in die Kunst gesellschaftlichen Wandels. Unter Mitarbeit von Manfred Fishedick, Stefan Lechtenböhmer und Stefan Thomas. Originalausgabe. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch (Forum für Verantwortung, 70259).
- Schulze-Stampa, Constanze; Schoch, Kerstin (Hg.) (2019):** In/ter/ven/tion in mit durch Kunst. Ottersberg: Hochschule für Künste im Sozialen (Publikationsreihe Kunst + Forschung / HKS Ottersberg, No. 05).
- Schwarzer, R. (2004):** Psychologie des Gesundheitsverhaltens. Eine Einführung in die Gesundheitspsychologie. 3. Aufl. Göttingen: Hogrefe.
- Thiersch, Margret (2008):** Zur Wirkungsweise der Augenheileurythmie. 1. Aufl. Borcheln: Ch. Möllmann.
- Vereinte Nationen (2017):** Ziele für nachhaltige Entwicklung - SDG Bericht 2017. Hg. v. Hauptabteilung Presse und Information der Vereinten Nationen (DPI), Redaktion Lois Jensen. Vereinte Nationen New York. New York (Bericht Ziele für nachhaltige Entwicklung). Online verfügbar unter https://www.un.org.org/depts/german/SDG_Bericht_2017.pdf, zuletzt geprüft am 06.01.2021, 15:30h.



Rabea Müller

Nachhaltigkeit als Handlungsprinzip zur Ressourcennutzung in der Kunsttherapie

Sustainability as a Principle of Action for the Use of Resources in Art Therapy

Zusammenfassung

Die Diskussions- und Definitionsvielfalt, die mit der Verwendung des Nachhaltigkeitsbegriffs besteht, führt zu unterschiedlichen Themenspektren für die Kunsttherapie. Eine Palette von Herangehensweisen kann hier nur angedeutet werden, Erweiterungen und Präzisierungen sind gewünscht. Verstehen wir Nachhaltigkeit nicht als ein Ideal, sondern als eine Suche, dann sollte diese auch alle Dimensionen der Nicht-nachhaltigkeit kritisch beleuchten. Folgender Beitrag stellt sich der Frage, welche integralen Elemente für eine „nachhaltige Kunsttherapie“ von Bedeutung sind.

Abstract

The multiplicity of discussion and definition that exists with the use of the term sustainability leads to different spectrums of topics for art therapy. A range of approaches can only be outlined here; extensions and clarifications are desirable. If we understand sustainability not as an ideal but as a pursuit, then it should also critically illuminate all dimensions of non-sustainability. The following article addresses the question of which integral elements are important for „sustainable art therapy“.

Nachhaltigkeit und deren Perspektive für die Kunsttherapie

Wie definiert sich Nachhaltigkeit in der Kunsttherapie? Was könnte ein nachhaltiges Ergebnis im Prozess bewirken? Die bislang umfassendste Überprüfung der Wirksamkeit von Kunst und Gesundheit zeigt sowohl für das geistige als auch für das körperliche Wohlbefinden die Weltgesundheitsorganisation in ihrem Bericht von 2019 auf. Künstlerische Interventionen stimulieren die Sinneserfahrung, Patient:innen erlernen und vertiefen ihre multisensorische Wahrnehmung und ihren multiexpressiven Ausdruck. Durch die aktiven kreativen Prozesse entstehen Erfahrungen, die direkt oder indirekt auf den Lebensalltag übertragbar sind. Das aktive Gestalten und Auseinandersetzen in und mit der Natur führt fast wie von selbst zu den wesentlichen Themen. Im Tun entwickeln sich bereits Lösungen, die als

Transferleistung in den Alltag übertragen werden können, aber schon oft von selbst eine Lösung initiieren. Insbesondere künstlerischen Interventionen können Patient:innen darin unterstützen, einen nachhaltigen Zugang zu ihrer inneren Welt und ihren Ressourcen zu bekommen, in ihrer Alltagsgestaltung darauf zurückgreifen zu können. Im Sinne eines Selbstführungsinstruments kann künstlerisches Schaffen nachhaltige und stärkende Auswirkungen erreichen. Selbstwirksam kann dadurch eigenverantwortlich und eigeninitiativ gestaltet werden, was wiederum eine nachhaltige Wirkung auf die Resilienz des Individuums hat. Diese innere Haltung und das Wissen, wie sich Kompetenzen und Problemlösungsstrategien im Alltag etablieren lassen, unterstützen die Patient:innen in ihrem Durchhaltevermögen, bereiten sie gleichzeitig auf mögliche Krisen, Rückschläge oder scheinbaren Stillstand vor. Viele Studien konnten die kurzfristige Wirksamkeit von kunsttherapeutischen Interventio-

nen bestätigen. Eine weitaus geringere Anzahl an Studien hat allerdings bislang untersucht, inwiefern langfristiger Effekte erhalten bleiben. Die Wirkfaktorendarstellung von Riedel & Henzler (2004) zeigt im Rahmen der psychodynamischen Betrachtungsweise der Kunsttherapie grundlegende Wirkprozesse kunsttherapeutischer Interventionen auf. Über das Ausdrucksmedium des Bildes, das als Botschafter des Unbewussten fungiert, wird dem Bewussten noch nicht zugängliches Material zur Problemlösung über den Symbolisierungsprozess zur Verfügung gestellt. Neurobiologische Erkenntnisse belegen, dass durch künstlerisches Gestalten (Klemm, 2003) andere Hirnareale angesprochen werden als durch rein sprachliches Vorgehen. Damit ermöglichen sie eine Erweiterung der Sichtweise im Sinne einer Ganzheitlichkeit. Ergebnisse aus der Traumaforschung (Van der Kolk et al., 1995) zeigen dabei auf, dass gerade sensorische, bildbezogene Prozesse beim Menschen besonders intensiv und nachhaltig wirken, Bilder lange erinnert werden. Der Effekt, den eine Kunsttherapie auf

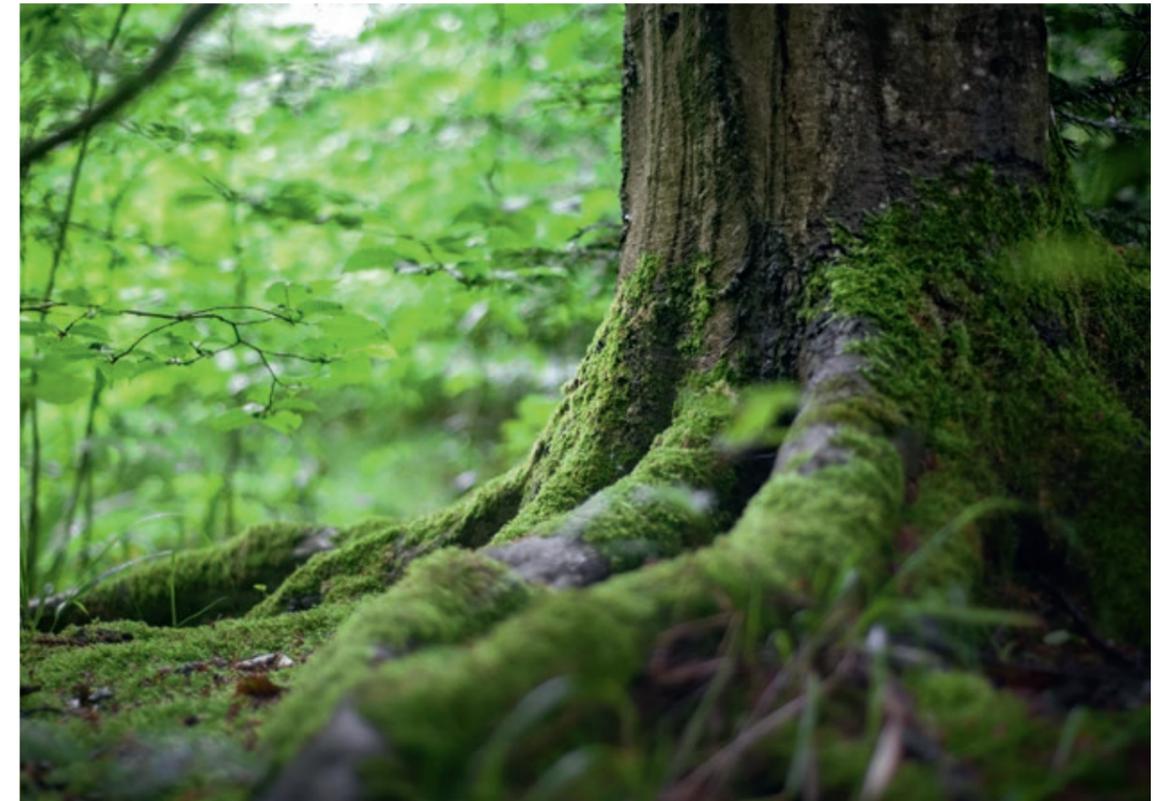


das Leben einer/eines Patient:in hat, kann möglicherweise nur schwer sichtbar sein, da manche Veränderungen erst nach Jahren erinnert werden und zum Tragen kommen. Hier stellt sich die Frage nach geeigneten Forschungsmethoden zur Erfas-

sung von Nachhaltigkeit. Wesentliches Anliegen ist dabei, die bisher in den verschiedenen Perspektiven und Einrichtungen noch weitgehend isoliert durchgeführten (Forschungs-)Arbeiten zum Thema „nachhaltige Kunsttherapie“ mit dem Ziel zu vernetzen, Synergieeffekte zu nutzen und das Thema als ein übergreifendes Forschungsfeld längerfristig zu etablieren. Mit Hilfe dieser Ressourcen können Nachhaltigkeitsziele und dafür erforderliche Umsetzungsstrategien zur Diskussion gestellt und analysiert sowie hierfür relevante Innovationspotentiale identifiziert und im Hinblick auf ihre Umsetzungsbedingungen und Folgewirkungen untersucht werden.

Naturerfahrung und Naturmaterial mit besonderer Wirkkraft

Neben einer Exploration von Naturmaterialien im ökologischen Sinne ist die Perspektive auf die gezielte Naturerfahrung als Förderung der Lebensfreude von besonderer Bedeutung. Naturerleben beeinflusst das psychische, physische und soziale Wohlbefinden von uns Menschen (Health Council of the Netherlands 2004). Wir werden in unserer Umwelt sowohl physisch als auch psychisch beeinflusst und stehen mit ihr in ständiger Wechselwirkung bzw. Korrespondenz (Frohmann et al. 2010, S. 97). Zahlreiche vornehmlich qualitative Studien berichten von der salutogenetischen Wirkung bei der Herstellung und dem Einsatz von Pflanzenfarben im kunsttherapeutischen Kontext (Schintgen 2020, Scafarella 2019, Lee 2018, Stülpnagel 2018, Bogartz 2018, Lang 2018, Giehl 2017, etc.). Die Integration von Naturerfahrung und die Wiederentdeckung der eigenen schöpferischen Kräfte unterstützt die persönliche Handlungskompetenz und fördert die Achtsamkeit gegenüber anderen Lebewesen. In der vorliegenden Veröffentlichung finden sich zahlreiche Ansätze für die Effizienz von Pflanzenfarben. Malen mit nachwachsenden Ressourcen kann Motivation, Aktivität und Freude im Hier und Jetzt steigern. Ob Naturmaterialien nachhaltiger als der Einsatz von synthetisch hergestellter Farbe im kunsttherapeutischen Prozess sind steht als Forschungsthema noch aus.



Wechselbeziehungen – Material, Mensch und Raum

Neben den Wechselbeziehungen zwischen Personen, ihrer Umwelt und genutztem künstlerischen Material kommt dem Resonanzerleben zwischen Therapeut:in und Patient:in eine entscheidende Rolle für ein nachhaltiges Ergebnis zu. Es gibt inzwischen zahlreiche empirische Belege für die Wirksamkeit der therapeutischen Beziehung im Verlauf (Greenberg 2006; Sinapius 2011). Die therapeutische Beziehung selbst ist darüber hinaus auch von ihrem Kontext abhängig. Zu dieser Umwelt der Therapie als „System“ gehören die institutionellen Rahmenbedingungen der Kunsttherapeut:innen, Erwartungen von außen an sie und ihre Patient:innen (Kostenträger, Partner:in, etc.). Die psychischen Dimensionen der realen Räume in der Kunsttherapie wurden bisher in der Forschung vernachlässigt. Sie sind aber ein integraler Bestandteil des Lebensraums von Patient:innen und können sich positiv auf den Erfolg einer Kunsttherapie auswirken. Prägenden Erfahrun-

gen können dabei sowohl in „klassischen Kunsttherapieräumen“ als auch innerhalb von Naturräumen gemacht werden. Die Natur gilt als ein Gegenentwurf zur Kontrollwelt im Alltag. Sie hat keine Meinung über uns und ist ohne Erwartungshaltung. Das aus Japan kommende „Waldbaden“ (Shinrin-yoku) und der Trend zur Nutzung der Wälder für Therapien sind in Europa bereits vielfach etabliert. Seit 2012 existiert an den japanischen Universitäten das Fach „Forest Medicine“ – also Waldmedizin. In den USA hat sich dagegen „Green Exercise“ als Schlagwort für spezielle gesundheitliche Effekte von Bewegung im Grünen etabliert. Um Gesundheitsangebote wissenschaftlich zu fundieren, sollten nach Möglichkeit randomisierte und kontrollierte klinische Studien stattfinden (Schuh & Immich 2019). Das noch recht junge Fachgebiet der Gartentherapie (Internationale Gesellschaft GartenTherapie e.V.) oder Naturtherapie (Deutsche Gesellschaft für Naturtherapie, Waldtherapie/Waldmedizin und Green Care – DGN e.V.) setzt die Beschäftigung mit Pflanzen und Garten gezielt zur Stärkung des sozialen, psychischen

und körperlichen Wohlbefindens des Menschen ein. Anwendung findet die Gartentherapie beispielsweise in der Pflege, Rehabilitation und Psychiatrie. Ebenso bewährt sie sich in sozialen Bereichen (Kinder- und Jugendarbeit, Betreuung von Menschen mit besonderen Bedürfnissen, Integrationsarbeit, etc.). Elemente der therapeutischen Arbeit mit Pflanzen sollten neben genannten Wirkfaktoren der Natur auf die Gesundheit Inhalt (sozial-) kunstthera-



peutischer Studiengängen sein, um Studierende in ihrer Haltung und Rolle als zukünftige Kunsttherapeut:innen für Nachhaltigkeit zu sensibilisieren. Die Natur als Raum und Naturmaterialien als Werkstoff können eine bereichernde Ergänzung im komplexen Bündel von Interventionen sein.

Langfristig etwas bewirken - wer definiert Erfolg im Therapieprozess?

Einen bedeutsamen Bereich der Kunsttherapieforschung nimmt die Erforschung von Prädiktoren für den Therapieerfolg ein, wobei hier Variablen auf Seiten sowohl der Patient:innen wie der Therapeut:innen, aber auch der Therapie an sich berücksichtigt werden. Der Aspekt der Nachhaltigkeit ist eine signifikante Zielsetzung im kunsttherapeutischen

Prozess. Gemeint sind Therapieerfolge die „nachhalten“, also eine längere Zeit andauern, überdauern und erhalten bleiben. Dabei entfaltet sich die eigentliche Wirkung einer Kunsttherapie meist erst im Alltag von Patient:innen, beispielsweise durch eine anhaltende Erweiterung von Alltagskompetenzen. Die Bewertung von nachhaltigem Therapieerfolg kann dabei sicherlich nur in Anhängigkeit von differenzierten Variablen definiert werden. Innerhalb seiner Verwendung im Rahmen von Kunsttherapie und Sozialkunst ist der Begriff der Nachhaltigkeit stets auf die Gegenwart und Zukunft ausgerichtet und verlangt somit einen zeitlichen Bezug. Die Wirksamkeit von Kunsttherapie kann insgesamt als vielfältig nachgewiesen und evident angesehen werden (Gruber, 2009 / 2011). Daneben ist es notwendig, sich auch mit den unerwünschten Therapieeffekten zu beschäftigen. Während es zum Thema der kurzfristigen (Gruber 2004) oder auch fehlenden Wirkungen (sogenannter Non-Response) Studien gibt, finden sich jedoch keine empirischen Untersuchungen zu unerwünschten Therapieeffekten in der Kunsttherapie.

Situative und individuelle Determinanten – Kurz- und langfristig wirksame Interventionen

Eine entscheidende Voraussetzung für andauernde Erfolge ist die Motivation und Bereitschaft der Patient:innen für Entwicklung. Kunsttherapeut:innen haben die Aufgabe, die Eigenmotivation von Patient:innen fortwährend zu stärken und ihr Engagement für Wachstum und Veränderung zu wecken, zu würdigen und zu bekräftigen. Das Erleben von Selbstwirksamkeit nimmt dabei einen hohen Stellenwert ein, damit Patient:innen als Held:innen therapeutischer Transformationsvorgänge fungieren können.

Um Nachhaltigkeit zu erreichen gilt es zudem zu Beginn der Kunsttherapie Ziele zu definieren. Ziele lassen sich nur verfolgen, wenn sie klar, konkret, messbar und realistisch sind. Ebenso ist es wichtig sich bewusst zu machen, wie sich die angestreb-

ten Therapieerfolge im Alltag der Patient:innen bemerkbar machen. Um diese Wirkungen im Alltag beobachten zu können, müssen ihre Achtsamkeit und ihre Wahrnehmung dafür sensibilisiert werden. Gemeinsam mit Patient:innen könnten Anreize für die Zeit nach der Kunsttherapie festgelegt werden, damit eine langfristige Implementierung von Therapieerfolgen im Alltag erhalten bleibt. Wie lange ein Prozess braucht, um nachhaltig zu wirken ist dabei sicherlich individuell von jeder Patient:innenpersönlichkeit abhängig. Zu differenzieren sind dabei ebenso Setting und Indikation (Kurz- oder Langzeittherapie, Nachsorge, etc.). Aber nicht alles kann und muss immer nachhaltig sein: Patient:innen und deren Lebensumstände verändern sich fort-

während. Was gestern „gut“ war, kann heute schon unpassend sein. Eine Kunsttherapie ist im Hier und Jetzt, auch wenn wir gedanklich oder systemisch in der Zeit zurückgehen, um nicht mehr gebrauchte Muster oder alte Verletzungen zu finden, so ist das Ziel des Settings doch in erster Linie das Jetzt und die Zukunft. Egal ob nah oder fern, wichtig ist, dass das Kunsttherapie bei Patient:innen etwas Positives bewirkt und das ist dann immer nachhaltig, egal ob für die nächsten Stunden, Wochen oder Jahre.

„Zukunftsfähig werden heißt, im eigenen Selbst dem Geist der Nachhaltigkeit Raum zu schaffen, ihm Raum zu sein.“ Hildegard Kurt

Literaturverzeichnis

- Bongartz, Sabine (2018):** Pflanzenfarben bei Demenz. Die Wirkung der malerischen Arbeit mit Rotkohl und Zitrone in einer Einzelfallstudie. Unveröffentlichte Bachelorarbeit. Alanus Hochschule Alfter.
- Frohmann, Erwin; Grote, Vincent; Avian, Alexander und Moser, Maximilian (2010):** Psychophysiologische Effekte atmosphärischer Qualitäten der Landschaft. Schweiz Z Forstwes 2010 (161): 97-103.
- Giehl, Birte (2017):** Die Salutogenetische Wirkung künstlerischer Arbeit mit Pflanzen und Pflanzenfarben am Beispiel einer Einzelfallstudie mit einem entwicklungsverzögerten Kind. Unveröffentlichte Bachelorarbeit. Alanus Hochschule Alfter.
- Gruber, H. (2004):** „Ich sehe was, was Du nicht siehst...“ - Wissenschaftstheoretische Implikationen der Bildanalyse von Patientenbildern. In: Henn, W./Gruber, H. (Hrsg.): Kunsttherapie in der Onkologie. Grundlagen, Forschungsprojekte, Praxisberichte. Köln: Richter, 33-45.
- Gruber, Harald und Weis, Joachim (2009):** Künstlerische Therapien in der Onkologie. Im Focus Onkologie. 12, S. 66-69.
- Gruber, Harald (2009):** Ergebnisse einer Studie zu den spezifischen Wirkfaktoren in den Künstlerischen Therapien. PPMP. 59, S. 94.
- Gruber, Harald (2011):** Kunsttherapeutische Forschung im Spannungsfeld von klinischer Evidenz und wissenschaftlicher Anforderung In Gruber, H. Wichelhaus, B. Kunsttherapie mit Kindern und Jugendlichen (S. 93-106). Berlin: EB- Verlag Dr. Brandt.
- Greenberg, Leslie S. (2006):** Emotionsfokussierte Therapie. DGVT-Verlag Tübingen 2006
- Health Council of the Netherlands (2004):** Nature and Health: the influence of nature on social, psychological and physical well-being. The Hague: Health Council of the Netherlands and RMNO; publication no. 2004/09E.
- Jahn, Hannes und Sinapius, Peter (2015) (Hrsg.):** Transformation. Künstlerische Arbeit in Veränderungsprozessen. Grundlagen und Konzepte. Berlin/ Hamburg: HPB University Press
- Keller, Evelyne (2013):** Tools für Nachhaltigkeit in Beratung und Training. Konzepte, Methoden und Interventionen. 2. Auflage. Bonn: Managerseminare Verlags GmbH
- Klemm, Ruth E. (2003):** Die Kraft der inneren Bilder. Entstehung, Ausdruck und therapeutisches Potential. Schwabe, Basel.
- Lang, Mara (2018):** Pflanzenfarben als künstlerisches und kunst-

therapeutisches Material – Explorative Studie zur Wirkung auf die Sinne, die körperliche, Psychische und soziale Befindlichkeit und das kreative Bildgeschehen. Unveröffentlichte Bachelorarbeit, Alanus Hochschule Alfter.

Lee, Eun J. (2018): Kunsttherapie-Programm für Burnout-Betroffene mit Pflanzenfarben. Unveröffentlichte Masterarbeit, Alanus Hochschule Alfter.

Riedel, Ingrid und Henzler, Christa (2004): Malthérapie: eine Einführung auf der Basis der analytischen Psychologie von C. G. Jung. Kreuz

Scafarella, Maria T. (2019): Die Wirkung der kunsttherapeutischen Arbeit mit Pflanzenfarben auf Aktivitäts- Motivations-, Energieniveau und Freude von depressiven Adoleszenten. Unveröffentlichte Masterarbeit, Alanus Hochschule Alfter.

Schintgen, S. (2020): Die Wirkung von Pflanzenfarben auf die Befindlichkeit von Patienten in der Psychiatrie. Unveröffentlichte Masterarbeit, Alanus Hochschule Alfter.

Schuh, Angela und Immich, Gisela (2019): „Waldtherapie“. Springer.

Sinapius, Peter (2011): Das Dritte in der therapeutischen Beziehung – Bezugspunkte phänomenologischer Forschung in den künstlerischen Therapien. In: Petersen, Peter et. al.: Forschungsmethoden Künstlersicher Therapien. Wiesbaden: Reichert Verlag. 129-142

Van der Kolk, B. A., & Fisler, R. (1995): Dissociation and the fragmentary nature of traumatic memories: Overview and exploratory study. Journal of traumatic stress, 8(4), 505-525.

Stülpnagel, Saskia (2018): Sozialkünstlerische Naturerfahrung im Jugendalter. Ein Pflanzenfarbenprojekt der 8. Klasse der freien Waldorfschule Bonn. Unveröffentlichte Bachelorarbeit, Alanus Hochschule Alfter.

Weltgesundheitsorganisation (WHO) (2012): Gesundheit 2020 – Rahmenkonzept und Strategie, Regionalkomitee für Europa, 62. Tagung. S. 173

WHO (2019): <http://www.euro.who.int/en/media-centre/sections/press-releases/2019/can-you-dance-your-way-to-better-health-and-well-being-for-the-first-time,-who-studies-the-link-between-arts-and-health>

<https://www.nachhaltigkeitsrat.de/aktuelles/die-kunst-ist-das-gegengift-zum-spezialistentum/?cn-reloaded=1>



20.6.20
Conne Roy
Pflanzenfarben
Lavendel, Rosman, Kampfer, Stroh
radel auf Farbe zum Aufarbeiten
- Verellen der Blüten auf Papier
- Mandala mit Blüten, Pflanzenlegen

Künstlerische Qualität und Therapeutische Aspekte der Pflanzenfarbe

Artistic Quality and Therapeutic Aspects
of Plant Colour



Maria Teresa Scafarella

Rosa damascena in Kunst und Künstlerischer Therapie

Rosa damascena in Art and Artistic Therapy

Zusammenfassung

Dieser Beitrag fasst die Bachelorarbeit „Rosa damascena“ an der Alanus Hochschule Alfter zusammen. Er bezieht sich auf die Vertiefung der Heilpflanze Damaszener-Rose als künstlerisches Material und ihr Wirkungspotenzial im kunsttherapeutischen Setting mit Patientinnen der Erwachsenen Psychiatrie der Uniklinik Köln. Es konnte beobachtet werden, dass mit diesem Verfahren zur Pflanzenfarbenherstellung die künstlerische Motivation und das Wohlbefinden der Patientinnen gesteigert werden konnte.

Abstract

This contribution summarizes the bachelor thesis "Rosa damascena" at the Alanus University Alfter. It refers to the in-depth study of the medicinal plant Damascus Rose as an artistic material and its potential effect in an art therapy setting with female patients in the adult psychiatric ward of the University Hospital in Cologne. It was observed that the artistic motivation and the well-being of the patients could be increased with this procedure of plant colour production.

Rosa damascena als künstlerisches Material

Die *Rosa damascena* wurde Heilpflanze des Jahres 2013 von NHV Theophrastus, Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus e.V.. Die Damaszener-Rose oder *Rosa damascena* wurde von den Jurymitgliedern aufgrund ihrer harmonisierenden Wirkung für Körper und Seele und ihrer sympathischen Ausstrahlung ausgewählt (Vogel, 2013).

Der Name Rose, aus dem lateinischen „rosa“ und griechischen „ροδον“ (rhodon), liegt in fast allen heutigen Sprachen Europas zugrunde. Die Bezeichnung *damascena* beruft sich auf die Stadt Damaskus. (Vogel, 2013) Dorther mussten die Kreuzritter die Damaszener-Rosen-Sorte nach Europa eingeführt haben. Die *Rosa damascena* gehört zur Gruppe der „Alten bzw. Historischen Rosen“. Ihr gegenwärtiges berühmtestes Anbaugebiet ist das „Tal der Rosen“ in Bulgarien, wo die Gewinnung von Rosenöl stattfindet (Lück-Knobloch, 2012).

Die *Rosa damascena* ist bekannt für ihr besonders stark duftendes Aroma. Wenige Blütenblätter können schon einen ganzen Raum zum Duften bringen (Vogel, 2013).

In dieser Arbeit wurde die Herstellung des Saftes der *Rosa damascena* erforscht und ihr Farbspektrum dokumentiert. Es wurden sowohl die getrockneten Bio-Blüten aus Bulgarien als auch die frischen Bio-Blüten der Damaszener-Rose Duc de Cambridge im Topf verwendet. Die Intensität der nicht gespritzten Blüten wirkt ganz anders und das Herstellen und das Malen wirken natürlicher. Der Saft, der daraus entsteht, ist nicht durch chemische Mittel verunreinigt und wird dadurch nicht verändert. Die verwendeten Bio-Rosenblüten waren gezupfte Blütenblätter von *Rosa damascena* für den Teeaufguss, die von einem kleinen Bio-Bauernhof (EU-Landwirtschaft) aus Bulgarien importiert wurden. Die Duc de Cambridge kam aus der Rosenschule Bioland von Uckermark in Radekow. Die Rosen der Rosenschule werden nach den Richtlinien des ökologischen Landbaus produziert und nach den Biolandrichtlinien weiterkultiviert. Sie verzichten auf chemisch-

Abb. 1: Farbstudie *Rosa damascena*

synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel. Die Rosenschule ist eine von nur zwei zertifizierten Bio-Rosenbetrieben in ganz Deutschland.

Dadurch waren zwischen den getrockneten und frischen Bio-Blüten Unterschiede zu beobachten. Der Unterschied war nicht nur auf dem Papier zu sehen, sondern auch bei der Herstellung der Pflanzenfarbe im Mörser. Man braucht normalerweise eine gewisse Menge von Wasser, um die Blüten zu zerstoßen und einen dicken Saft zu erhalten. Mit den getrockneten Blüten brauchte man ungefähr 30 ml Wasser für 50 g Blüten, im Gegensatz dazu für 50 g frische Blüten brauchte man nur ein paar Tropfen Wasser. Das Ergebnis auf dem Papier wirkt auch anders. Die Pur-Farbe wirkt leuchtender.

Die Damaszener-Rose als Substanz wird zermahlen, dadurch bekommt man den Pursesaft, der mit anderen Materialien, wie z.B. Zitronensaft, Alaun, Soda, Asche, Natron und Backpulver gemischt werden kann. Damit kann man wie bei der Aquarell-Technik auf ein Säure-Pufferfreies Papier malen. Es ist wichtig, dass das Papier keine Zusätze enthält, um die Farbe des Saftes so auf dem Papier zu haben, wie sie im Mörser ist. Mit einem nicht behandelten Papier wird die Tonalität des Saftes geändert. Bei dem Zermahlen der Blüten kann man auch ein wenig Sand dazu geben, um die Zerkleinerung durch kreisende Bewegungen des Stößels zu vereinfachen. Durch die Herstellung der Farbe und das

Mischen des Pursesaftes mit anderen natürlichen Materialien erleben die Blüten der Damaszener-Rose eine Farbverwandlung. Aus diesem Grund wurde eine ästhetische Dokumentation geschaffen um alle entstehenden Farben zeigen zu können. Diese Farbstudie wurde in einer Art bunter Tabelle gestaltet. In dieser Tabelle herrscht die pure Farbe der Rose mit ihrer Vielfältigkeit von Hellrosa, blass Violettrot, Altrosa und leuchtendem Rosa. Die Farbe vermittelt den Duft und das Wesen der Damaszener-Rose. Das Rosa entwickelt alle anderen Farben und verbindet alle Mischungen, die daraus entstehen. Die Dominanz und Verschiedenheit der Rosatöne vermitteln eine Dynamik und Einzigartigkeit.

Die Grüntöne sind das Ergebnis der Mischung von Pursesaft-Alaun, Pursesaft-Natron und Pursesaft-Soda. Die helleren Töne stammen aus Pursesaft-Natron und Pursesaft-Alaun und wurden nur einmal auf das Papier aufgetragen. Die dunkleren Grüntöne und die Indigo-Schwarz-Tonalitäten bestehen aus mehreren Schichten des Farbauftrags von Pursesaft-Alaun. Im Fall des Alauns sind Alaunkörner auf dem Blatt noch zu sehen, weil sie sich nicht mit dem Pursesaft vermischt haben.

Bei der Farbstudie und der Farbherstellung handelt es sich um einen systematischen und präzisen Prozess. Man muss wirklich lernen mit den richtigen Mengen umzugehen, um ein gutes Ergebnis der Farbe zu bekommen. Zugleich können aber auch

Abb. 2: *Rosa damascena* Duc of Cambridge und die Farbtabelle

überraschende und interessante Ergebnisse entstehen, wenn man nicht aufmerksam ist. Die Menge des Wassers ist sehr wichtig. Es gilt: Je mehr man Wasser in den Mörser gegeben wird, desto weniger intensiv wird die Farbe. Aus diesem Grund ist es von Vorteil, wenig Wasser beim Zermahlen zu verwenden, damit man eine leuchtend kräftige Farbe entsteht.

Die Intensität der Farben verändert sich im Laufe der Zeit und wird heller. Die rötlichen Töne verschwinden fast und im Gegensatz dazu bleiben die Farben Altrosa und Hellrosa intensiv. Diese Verwandlung der Farbe ist faszinierend und wirkt organisch. Die Natur verändert sich und zugleich die Farben aus der Pflanzenfarbenherstellung. Die natürlichen Farben spiegeln den Verlauf der Natur und ihre Metamorphosen wieder. Die Pflanzenfarben zeigen eine kontinuierliche Entwicklung und Veränderung von Farbtönen und Formen, die unerwartet und temporär sind.

Therapeutisches Wirkungspotenzial

Die *Rosa damascena* wurde also zur Heilpflanze des Jahres 2013 vom NHV Theophrastus, Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise, gekürt. Bereits seit 2003 ist das Ziel des Vereins über die heilende Wirkung von Kräutern und Pflanzen zu

informieren. Die Damaszener-Rose ist für ihr Aroma sehr bekannt und ist in der Schönheitspflege aufgrund der Anti-Aging-Eigenschaften sehr geschätzt. (Vogel, 2013) Die Rosenblüten enthalten Gerbstoffe, die antiphlogistisch und entzündungshemmend wirken. Durch ihre desinfizierenden Effekte können Rosenzubereitungen bei Pruritus, Dermatitis und Mukositis verwendet werden. Das ätherische Rosenöl wirkt antiviral und antibakteriell. Aus diesem Grund wird es in der Wundbehandlung, Mundpflege, bei Herpes und Pilzkrankungen benutzt. Das intensive und duftende Rosenöl verfügt über stimmungsaufhellende, nervenstärkende, harmonisierende, stress- und angstlösende Eigenschaften, die bei Stimmungsschwankungen und nervösen Herzbeschwerden wirken. Der Rosenblütentee kann durch seine stärkende, entkrampfende und stopfende Wirkung bei gastrointestinalen Symptomen sehr hilfreich sein. Die *Rosa damascena* und ihr Öl werden in der Aromatherapie angewendet, da sie Gefühle und Ängste beruhigt und Blockaden lösen kann (Lück-Knobloch, 2012).

Die *Rosa damascena* verfügt über heilende Eigenschaften, die man auch bei ihrer Verarbeitung und beim Malen erfahren kann. Was am meisten auffällt, ist die harmonisierende und stressreduzierende Wirkung der Rose. Das Malen mit Pflanzenfarben kann manchmal sehr spannend und aufregend sein. Zugleich kann die Herstellung aber auch sehr lange dauern und der Duft der zermahlenen Pflanzenteile,

wie z.B. bei der Herstellung der Malfarbe des Rotkohls, kann auch störend sein. Anders bei der *Rosa damascena*. Dort wird eine komplett neue Erfahrung gemacht. Der Duft der Rose ist bei dem ganzen Herstellungsverfahren sehr angenehm, da es sich um einen starken, frischen und süßen Duft handelt. Das Malen mit der *Rosa damascena* wirkt beruhigend und der Stress wird gelöst. Man kann sich dadurch entspannen und es handelt sich um eine vielfältige Sinneserfahrung, die als Aromatherapie wirkt.



Abb. 3: Therapiesitzung und Pflanzenfarbenherstellung mit Patientinnen der erwachsenen Psychiatrie der Uniklinik Köln

Rosa damascena im kunsttherapeutischen Setting

Nach der Feststellung des Wirkungspotentials der Farbherstellung der *Rosa damascena*, wurde die Wirkung dieser Herstellungsmethode und die Wirkung der Heilpflanze im kunsttherapeutischen Setting mit einigen Patienten der Erwachsenen-Psychiatrie der Uniklinik in Köln im Jahr 2017 untersucht. Die Uniklinik Köln stellte ihre Räumlichkeiten und Patienten für eine einmalige 2 Stunden Therapiesitzung zur Verfügung. Die Idee hinter diesem Projekt mit Patienten war die Pflanzenfarben Herstellungsmethode des Netzwerks sevengardens, ein von der UNESCO anerkanntes Bildungsprojekt für ein pädagogisches Setting, auch im klinischen Setting

mit psychisch kranken Menschen anzubieten. Dieses therapeutische Projekt wurde mit weiblichen Schizophrenie-Patientinnen durchgeführt. Das Alter der Patientinnen war zwischen 45 und 50 Jahren.

In der Pflanzenfarbenherstellung wurden unterschiedliche Rosensorten verwendet: getrocknete Blüten der Damaszener-Rose, getrocknete rote Rosenblätter und frische Rosen. Der Therapietisch wurde mit allen Materialien und Rosen gedeckt und die Patientinnen waren neugierig und sehr interessiert. Beide sonst sehr zurückhaltend und schüchternen Patientinnen, waren sofort offener und zugewandter. Erst einmal wurden die Rosen mit den Patientinnen gerochen und betastet, danach fand der Farbherstellungsprozess statt. Die Patientinnen waren sehr aktiv und konzentriert beim Herstellungsprozess dabei. Danach folgten die Filtration der Farbe und die Farbdokumentation. Die Farbdokumentation war schnell gemacht, da die Patientinnen sofort mit dem Malen und Experimentieren der gewonnenen Farben begannen. Sie konnten

sich intensiv darauf einlassen und waren mit voller Konzentration dabei. Sie haben lange gemalt und die unterschiedlichen gewonnenen Farbnuancen entdeckt und verwendet. Im Malprozess war eine starke Motivation und ein Wohlbefinden zu beobachten. Der Duft hat dabei auch eine wichtige Rolle gespielt. Der Raum schien auf einmal anders für die Patientinnen. Der ganze Raum duftete schön nach *Rosa damascena* und die Patientinnen fanden es sehr angenehm. Sie haben sich alle sehr wohl bei dem Duft gefühlt, das hat die wohltuende Wirkung des Duftes der *Rosa damascena* bestätigt.

Das Arbeiten mit Pflanzenfarben eröffnet viele Möglichkeiten und lässt viel Raum für eigene Entwicklungen der verwendeten Materialien und der Technik. Dadurch kann jeder dabei einen persönlichen Weg zu Kunst und Kreativität finden. Es handelt sich um ein Verfahren, das viel anbieten kann und

sehr gut in einem kunsttherapeutischen Bereich eingesetzt werden kann. Die Herstellung und das Malen mit Pflanzenfarben ist nicht nur für die Teilnehmenden ein sinnliches Erlebnis, sondern auch eine ästhetische Erfahrung für die Zuschauer. Es geht um einen Prozess, der beeindruckend kann und ist mehr als reine Malerei, sondern eine Entwicklung, eine Entdeckung von Mischungen, Farben, Formen, Bewegungen. Es geht um eine echte Vertiefung des Malens. Man stellt selber die Farben her, die für das Malen benutzt werden und wird dadurch Schöpfer von eigenen Ideen und Ressourcen.

Für die Patientinnen war es eine ungewöhnliche und kurze aber sehr intensive Erfahrung. Es war eine schöne Gelegenheit mit ihnen etwas Neues auszuprobieren.

Durch die Damaszener-Rose wird eine positive Stimmung gefördert und hilft den Patienten, sich auf den Prozess einzulassen.

Am Ende der Therapiesitzung wurden die entstandenen Bilder mit den Patientinnen betrachtet und reflektiert. Die Patientinnen zeigten großes Interesse und Begeisterung für das Pflanzenfarbenherstellungsverfahren. Dadurch war festzustellen, dass die kunsttherapeutische Arbeit mit Pflanzenfarben positiv auf die Motivation von Patienten wirkte. Diese Anwendung der Pflanzenfarbenherstellungsmethode zeigte, dass sie auch im klinischen Kontext angeboten werden kann.

Literaturverzeichnis

Lück-Knobloch, Heike (Dezember 2012): Rosa damascena Mill.-Heilpflanze 2013. Der Heilpraktiker: Fachzeitschrift für Natur- und Erfahrungsheilkunde, Heft 12, 79, S. 6.

Vogel, M. (Januar 2013): Damaszener-Rose -Heilpflanze des Jahres 2013. Naturheilpraxis mit Naturmedizin, 66(1), S. 90.

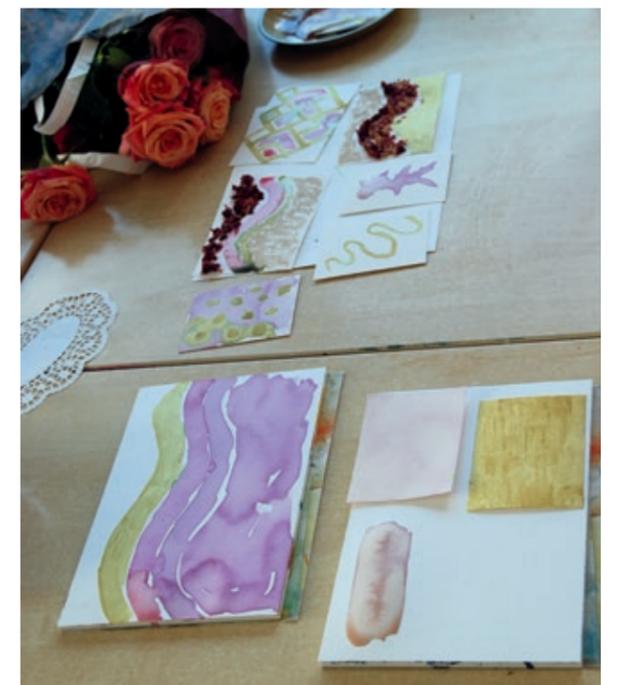


Abb. 4: Herstellungsprozess der Farbe und Bilder von Patientinnen



Sabine Bongartz

Pflanzenfarbe bei Demenz

Plant Colour for Dementia

Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit ist die gekürzte Fassung einer Bachelorarbeit, die sich mit der Wirkung von Pflanzenfarben in der malerischen Arbeit mit einer demenziell erkrankten Probandin beschäftigt. Es wurde mit Farbe aus Rotkohl und Zitronensaft gemalt und das Befinden der Probandin vor, während und nach der Malintervention mit Hilfe von Fragebögen sowie phänomenologischer Betrachtung erhoben und ausgewertet. Bezugnehmend auf die menschenkundliche Sichtweise, dass die demenzielle Erkrankung ein Exkarnationsprozess ist, wurde in der Studie die Wirkung der Farbtöne auf die Wesensglieder betrachtet.

Abstract

This paper is an abridged version of a bachelor's thesis dealing with the effect of plant color in painting work with a dementia patient. The painting was done with red cabbage colour and lemon juice. The subject's condition before, during and after the painting intervention was assessed and evaluated through questionnaires and phenomenological observation. Based on the anthroposophical perspective that dementia is an exkarnation process, the study examined the effect of the color tones on the different elements of the human being.

Wer einmal mit dunkelblauer Farbe aus Rotkohl eine Fläche gemalt hat und anschließend mit Zitronensaft hineingegangen ist wird bestätigen, dass die Aufhellung in ein leuchtendes Magenta als erste Reaktion ein Lächeln zaubert. Diese immer wiederkehrende Beobachtung veranlasste mich zu forschen. Wie wirkt Farbe im Organismus, welche Farbedrucke hinterlassen Dunkelblau bis Violett und Magenta? In welchem Bereich der Erkrankungen könnte ein derart niedrigschwelliges künstlerisches Angebot speziell mit diesen Farben eine kunsttherapeutische Intervention sein und welche Möglichkeiten gäbe es, die Ergebnisse zu validieren. Allein die aufhellende Wirkung führte zu der Überlegung, mit depressiv erkrankten Menschen zu arbeiten. Durch die intensive Auseinandersetzung mit der Farbwirkung rückte das Krankheitsbild der Demenz stärker in den Fokus.

Wie wirkt Farbe in unserem Organismus?

Farberleben ist eine Sinneserfahrung, die, medizinisch betrachtet, ihre Information an das vegetative

Nervensystem leitet. Dieses reagiert differenziert auf Farbreize. Der Parasympathikus wird durch Blau aktiviert, was zu einer Lockerung der Muskulatur führt. Die Herzfrequenz wird gesenkt, der Blutdruck sinkt, die Pupillen verengen sich, die Durchblutung der Haut wird gesteigert, die Ausatmung und Verdauung angeregt. Der Sympathikus wird durch Rot angeregt. Die Folge ist eine Steigerung des Blutdruckes, die Einatmung vertieft sich, Noradrenalin wird ausgeschüttet, die Muskulatur spannt sich an und der Mensch ist in einer wachen Gestimmtheit (Rickert, 2015, S. 73 f.). Farberleben ist aber auch immer im biographischen Kontext zu sehen, da die Empfindungen zu den Farben individuell unterschiedlich sind (Heller, 2002). Die Verarbeitung von Emotionen findet im limbischen System statt. Mit Hilfe des vegetativen Nervensystems können die dort gespeicherten, unbewussten Gefühle und Erlebnisse dem Menschen wieder zugänglich gemacht werden. So werden durch die Aktivierung des vegetativen Nervensystems die Empfindung des Menschen angesprochen und im Körper automatisch und unbewusst ablaufende Vorgänge in ein Wachbewusstsein gerufen (Rickert, 2015, S. 73 f.). Ingrid Riedel benennt in ihrer tiefenpsychologischen



Farbenlehre die Farben in Anlehnung an Johannes Itten als Strahlungskräfte, die in Form von Energie den Menschen in positiver oder negativer Weise beeinflussen. Der Mensch steht demnach in seinem Farberleben unter der Wirkung einer Farbe als einer Schwingungsfrequenz des Lichtes, die sein Befinden als Energie positiv oder negativ beeinflussen kann (Riedel, 1999, S. 7 f.).

Rudolf Steiner hingegen geht in seinen menschenkundlichen Betrachtungen davon aus, dass die Farbe bereits im Menschen vorhanden ist. Das seelische Erleben der Farbwirkung erklärt sich hier durch die Verbundenheit der Farbe mit dem menschlichen Seelenleib (Astralleib). Nach Steiner liegen das Ich und der Seelenleib in der Farbe. „Die Farbe ist der Träger des Ichs und des astralischen Leibs in den physischen und in den Ätherleib¹ hinein“ (Steiner, 1986, S. 73). Die Farbe wäre demnach für den Menschen erlebbar, weil es eine Entsprechung im Inneren gibt, die in Resonanz geht. Wird Farbe als

Wirkung von Licht und Finsternis verstanden, steht sie demnach in geistigem Zusammenhang mit der Inkarnation des Ich. „Das Ich inkarniert sich auf zwei Arten: von oben und von unten, entlang des Weges des Lichtes und entlang des Weges der Finsternis“ (Collot d'Herbois, 1993, S. 25 f.). Hieraus ließe sich also eine enge Verbindung zwischen den Farben und dem Ich des Menschen ableiten. Nach Paul von der Heide spricht Steiner den Farben wesenhafte Fähigkeiten zu, die als waltende Weltkräfte in die Vergangenheit und Zukunft, in Verdichtung und Auflösung, in Erde und Kosmos wirken. Steiner weist darauf hin, dass die Farben nicht nur auf der physischen, sondern auf den unterschiedlichen, wesenhaften Ebenen des Organismus wahrnehmbar sind, also die Lebens-, Gefühls- und Individuumskräfte ansprechen. Die Wirkung der Farbe in diesen einzelnen Wesensgliedern sei hier vielschichtig und möglicherweise auch widersprüchlich. Das Malen an sich unterstützte das Eintauchen des Astralleibs in den Ätherleib (von der Heide, 1978, S. 19 f.).

¹ Als Ätherleib wird in der anthroposophischen Menschenkunde die Gesamtheit der Lebenskräfte und Vitalfunktionen verstanden, daher auch als „Lebensleib“ oder „Vitalleib“ bezeichnet. Er ist Teil der vier Wesensglieder: Physischer Leib, Ätherleib, Astralleib und Ich.



Verwendung von Pflanzenfarbe zur Unterstützung des Farberlebens im Organismus

Mit den Pigmenten, die aus den Blättern der Wurzel oder den Blüten gewonnen werden, erhält man zusammen mit etwas Wasser vermischt eine transparente Wasserfarbe. In dieser Wasserfarbe sind Stoffe enthalten, die durch die lebendige, unter kosmischem Einwirken stehende Metamorphose der Pflanze entstanden. „(...) so entsteht zu jeder Stunde im wachsenden Organismus der Pflanze durch die Einstrahlung der obersonnigen Planeten [Saturn, Jupiter, Mars] in das Substanzweben der Pflanze die Blütenfarbe“ (Hauschka-Stavenhagen 1971, S. 15). Diese Planetenkräfte werden aus dem Kieselgestein des Erdbodens zurückgestrahlt und wirken so auf die Blütenfarbe. Ein zurückgestauchter Blütenprozess in einen anderen Teil der Pflanze, wie zum Beispiel der Wurzel, lässt dort die Farbe auftreten. Sie hat aber nicht die Leuchtkraft der Farbe aus der Blüte. Aus den vorangegangenen Ausführungen wird ersichtlich, dass bei der Verwen-

dung von Pflanzenfarbe kosmische Einflüsse eine Rolle bei einer möglichen Wirkung spielen könnten. Wenn die obersonnigen Planeten einen Einfluss auf die Entstehung der Pflanzenfarbe haben und diese Pflanzenfarbe Anwendung bei einem Menschen finden soll, dann wäre es interessant den Einfluss dieser Planeten auf den Menschen zu betrachten. Steiner führt in seinen Betrachtungen zu den Planeten an, dass die obersonnigen Planeten einen menschenbefreienden Einfluss haben. „Sie reißen ihn los von allem Schicksalsbestimmten und machen ihn gerade zu einem freien Wesen“ (Steiner 2002, S. 25). Er benennt Saturn als den Planeten, der dem Menschen ein eigenes Gedächtnis gab als Unterpfand seiner persönlichen Freiheit. Jupiter lässt den Menschen als freies Wesen denken und Mars gibt dem Menschen die Freiheit in der Sprache (a.a.O., S.26 f.). Auffallend ist, dass genau diese hier benannten Qualitäten, die den Menschen zu einem freien Wesen machen, dem an Demenz erkrankten Menschen langsam wieder abhanden kommen. Berücksichtigt man die Annahme, dass Farben die Lebens-, Gefühls- und Individuumskräfte ansprechen und dass Farbe der Träger des Ichs und der Astralkräfte ist,

dann erscheint es sinnvoll bei demenzieller Erkrankung mit Farben zu arbeiten, die energetisch unter dem kosmischen Einfluss entstanden sein könnten, der für das Denken, das Gedächtnis und die Sprache zuständig ist. Ein weiterer Aspekt, der die Verwendung von Pflanzenfarbe unterstützt, ist die Gegenwärtigkeit dieses Materials. Sie entsteht aus einem Lebensprozess und trägt den Tagesrhythmus der Pflanze noch in sich. Hauschka bezeichnet diese Prozesse als „tönendes Ätherweben“, in die das Ich des Menschen eintauchen und Heilung finden kann. Eine Farbe, die diese lebendigen Eigenschaften hat und der das Wesensmerkmal des „Atmens kosmischer Gegenwart“ (Hauschka-Stavenhagen, 1971, S. 16 f.) zugeschrieben wird, könnte auch für einen Menschen, für den die Gegenwart nicht mehr greifbar ist, ein sinnvoller Werkstoff sein. Beachtenswert ist zudem, dass die Pflanzenfarbe ihre natürlichen Duftstoffe verströmt und somit neben dem Sehsinn auch den Riechsinn anspricht. Somit findet hier eine vielseitige Aktivierung des demenziell erkrankten Menschen statt. Zusätzlich zu den Überlegungen über die Herkunft der Pigmente spielt die Wahl des Farbtons eine wichtige Rolle.



Wirkung des Farbtons

Die Farbe aus den Blättern des Rotkohls ist Violett bis Indigo.

Violett wird in der fernöstlichen Medizin dem Kronenchakra zugewiesen. Riedel führt an, dass

„die violette Farbe zur Transformation von Geist und Seele anleitet, sie löst Begrenzungen auf und kann zum Erlebnis der kosmischen Einheit führen“ (Riedel, 1999, S. 270). Nach Collot d’Herbois steht Violett am Ende des Lebens und ist zukunftsweisend. Es bringt die Willenskraft von außen an den Menschen heran und ist eine mit Religiosität und Moralität verbundene Farbe. Sie benennt zwei Aspekte des Violetts, welches stark mit den Wesensgliedern des Menschen verbunden ist. Wenn der Mensch schlafen geht, ermöglicht es dem Ich und dem Astralleib den Körper zu verlassen und führt dann im tiefen Schlaf den Menschen zurück in seine Inkarnation. Violett führt demnach in die Dunkelheit hinein und ist eine Farbe der Schwelle (Collot d’Herbois, 1993, S. 270 f.).

Indigo ist die Farbe des Stirnchakra. „Es gibt dem Geist innere Ruhe, Klarheit und Tiefe und öffnet auch die Sinne für subtilere Ebenen der Wahrnehmung“ (Riedel 1999, S. 270). Nach Collot d’Herbois ist Indigo die Farbe der Finsternis, in der der Mensch in der heutigen Welt, in seinem materialistischen Denken angekommen ist. Indigo lässt den Menschen einsam werden, das Gefühl der Abgeschnittenheit zur geistigen Welt und zu seinen Mitmenschen aufkommen. Diese Isolation geht mit Antipathie einher. Sie beschreibt Indigo als eine Farbe, die mit der Nähe zum Tod auch für die Bildung der Knochen und ihrer Festigkeit verbunden ist. Krankheiten, die die Indigo-stimmung ausdrücken, sind Depression und Autismus. In diese tiefe Dunkelheit gilt es Licht durch Farbe hineinzubringen, um den Weg zum Geistigen zu finden (Collot d’Herbois 1993, S. 246 f.).

In der Beschreibung der Indigofarbe findet sich zudem eine Entsprechung zu den Symptomen der demenziellen Erkrankung. Collot d’Herbois weist darauf hin, dass bei Indigoerkrankungen mit dem begonnen werden soll, was in der Seele lebt. Also zunächst mit dieser Farbe gemalt werden soll. Im Anschluss wird Licht in die Dunkelheit gebracht, mit einer Farbe die vor dem Licht liegt. In diesem Fall Magenta. Die Bedeutung der Farbe Violett als Farbe der Schwelle entspricht ebenfalls der Situation eines demenziell erkrankten Menschen. Hier ist auch die unterstützende Wirkung auf einen tiefen Schlaf von Interesse.

Magenta entsteht, wenn man mit Zitronensaft in die Rotkohlfarbe hinein geht. Sie ist die erste Farbe, die der Mensch im Mutterleib wahrnimmt. Die Farbe, die ihn über die Schwelle in die Welt trägt. Auch morgens bei Sonnenaufgang ist Magenta die erste Farbe, die am Himmel erscheint. Nach Collot d’Herbois liegt ihre Wirkung darin, der Seele unterstützen den Halt zu geben, den Organismus zu verbinden und alle Wesensglieder des Menschen ineinander zu fügen. Magenta wird von ihr mit Ausgeglichenheit und Harmonie in Verbindung gebracht (a.a.O., S. 82 f.).

Die oben benannten Eigenschaften dieser Farbe lassen sie bei einem Krankheitsbild, bei dem die Wesensglieder auseinanderstreben, sich also nicht mehr oder immer schwerer inkarnieren, als geeignet erscheinen.

Einzelfallstudie

Die Einzelfallstudie wurde mit einer vierundneunzigjährigen Frau durchgeführt, die bei ihrer Tochter wohnte und in dem Erkrankungsbild der Demenz weit fortgeschritten war. Sie saß meist an ihrem Tisch. Da sie nicht mehr sprach, fand die Kontaktaufnahme über Händedruck und Augenkontakt statt. Sie aß noch alleine und reagierte selten auf Eindrücke von außen. Um das Befinden vor, während und nach der Intervention vergleichen zu können, wurden zwei Fragebögen entwickelt, die jeweils den Zustand der Klientin vor und nach der Maleinheit abfragten. Des Weiteren wurden die Beobachtungen im Anschluss notiert.

Glöckler benennt Demenz als einen körperlichen Sterbeprozess, der sich über einen längeren Zeitraum erstreckt sowie als einen Exkarnationsprozess, der ein langsames Hineinwachsen in die geistige Welt ermöglicht (Glöckler, 2014, S.75 f.). Aufgrund dieser Betrachtungsweise bezogen sich die Fragen und die Beobachtungen während der Intervention auf die Qualitäten der Wesensglieder (Ellis, 2011, S. 67 f). Um den besonderen Bedürfnissen eines demenziell erkrankten Menschen gerecht zu werden und eine möglichst hohe Qualität in der Intervention zu erreichen, wurde das Malen mit der

Pflanzenfarbe an fünf hintereinander folgenden Tagen durchgeführt, jeweils zur gleichen Uhrzeit. Auch der Ablauf bis hin zur Verabschiedung war jedes Mal exakt gleich, um möglichst viel Sicherheit zu geben, so dass die Probandin sich ganz einlassen konnte. Auch wurde darauf geachtet, dass es nicht zu einer Überforderung kommt.

Beschreibung des Settings

Neben der Pflanzenfarbe und dem Zitronensaft wurde pH-neutrales, handgeschöpftes Papier verwendet, das eine gute Voraussetzung für den Erhalt der gewünschten Farbe während des Malprozesses ist. Um die Klientin nicht zu überfordern, wurde eine kleine, überschaubare Größe des Blattes gewählt (12 x 15 cm). Des Weiteren stand ein 20 mm dicker Naturhaarpinsel zur Verfügung. Kleine Schälchen, Krepppapier und ein kleines, feuchtes Handtuch zum Abwischen der Finger wurden ebenfalls eingesetzt.

Das Malprojekt wurde aufgrund der Immobilität der Probandin in ihrem Esszimmer an dem täglichen Sitzplatz durchgeführt. Sie konnte die Malvorbereitungen mitverfolgen, so dass eine Einstimmung auf die Intervention möglich war. Das Papier wurde auf der Unterlage mit Kreppband befestigt und vor sie hingelegt. Die Pflanzenfarbe wurde in eine kleine Schüssel, der leicht mit Rotkohlfarbe eingefärbte Zitronensaft auf einen flachen Teller gegeben.

Der Klientin wurde ein 20 mm dicker Rosshaarpinsel mit Holzstiel angereicht, mit dem sie die Pflanzenfarbe auf das Blatt verteilte. Im Anschluss malte sie mit einem weiteren Pinsel den Zitronensaft in das Bild. Der gesamte Malprozess dauerte zwischen zehn und fünfzehn Minuten. Während des Malens selbst wurden keine Notizen gemacht, um die Aufmerksamkeit ganz bei der Klientin zu haben und gegebenenfalls notwendige Hilfestellungen leisten zu können. Dies ermöglichte eine einfühlsame Begleitung des Malprozesses. Die Notierung erfolgte unmittelbar im Anschluss, sobald der Malprozess abgeschlossen war.

Ergebnisse

Bei der Auswertung der Fragebögen und der Beobachtungen waren folgende Ergebnisse im Laufe der Woche zu verzeichnen.

Die Körpersprache veränderte sich innerhalb der Woche. Die Probandin zeigte eine anfänglich zurückgelehnte Sitzhaltung zu Beginn der Intervention, die sich ab Mitte der Woche in eine aktivere, aufrechte Haltung verwandelte. Diese Änderung könnte ein Zeichen für das Wiedererkennen der Malsituation oder für eine positive Motivation sein. Parallel konnte beobachtet werden, dass der anfänglich passive Umgang mit dem Speichelfluss sich ab Mitte der Woche in ein selbstbestimmtes Handeln, bezüglich der bewussten Wahrnehmung und der daraus folgenden Konsequenz des Abwischens, veränderte. Am Ende der Woche arbeitete die Probandin an dieser Stelle durchgehend beidhändig, da sie neben dem Malen auch den Speichelfluss kontrollierte. Hier könnte eine Aktivierung des Körpergedächtnisses angenommen werden. Da die Probandin am Mittwoch sowie am Freitag versuchte, sich verbal zu artikulieren, was möglicherweise als Bedürfnis des Selbstaustdrucks gesehen werden könnte, ist in dem Zusammenhang mit der Speichelkontrolle eine stärkere Präsenz auf der Ich-Ebene an diesen Tagen zu vermuten.

Die Vitalität auf der ätherischen Ebene nahm deutlich zu nach dem Malen. Wurde der Zustand vorher als schläfrig, nicht gut zurecht und verzögert von der Tochter benannt, so wird er als „mobil“, „angeregt“, „wach und aktiv“ und „gute Beweglichkeit und recht aufgekratzt“ beschrieben. Der ansonsten unruhige Schlaf der Probandin veränderte sich ebenfalls positiv.

Parallel zu der Vitalität hat sich eine Veränderung im Selbstaustdruck gezeigt. Die Probandin, die ihr Leben lang Tagebuch schrieb, hat seit zwei Jahren nicht mehr geschrieben. Obwohl die Tochter ihr regelmäßig Blatt und Stift anbot, konnte sie nicht mehr aktiviert werden. Auch die an ihrem Tisch sitzenden und Patientendokumente ausfüllenden Pflegekräfte lösten bei ihr keine Motivation aus,

einen Stift zu benutzen. Nach der ersten Malintervention griff die Probandin nach dem Stift, mit dem die Autorin Notizen machte und „schrieb“ auf dem Schreibblock. Diese Tätigkeit führte sie von diesem Zeitpunkt an jeden Tag bis zum Abendessen aus, auch blätterte sie die Seiten selbstständig um. Dies behielt sie mehrere Wochen bei. Es ist anzunehmen, dass durch die Benutzung des Pinsels, die der Benutzung eines Stiftes motorisch ähnlich ist, das lokale Gedächtnis aktiviert wurde und Bewegungsabläufe wachgerufen wurden.

Dass sich das Schlafverhalten der Probandin in der Woche verbesserte, ist feststellbar. Inwieweit dies mit der verwendeten Farbe violett und ihrer Farbwirkung in Zusammenhang stehen könnte, ist in diesem kurzen Zeitraum der Beobachtung nicht zu eruieren. Hier könnte auch die ungewohnte Arbeit mit dem Pinsel und der Farbe oder aber die Schreibtätigkeit eine mögliche Ursache sein.

Des Weiteren konnte eine zunehmende Kontaktaufnahme zu der Malbegleitung festgestellt werden, die Probandin versuchte auch sich verbal zu äußern. Inwieweit die Farbbetrachtung und demzufolge die Farbwirkung einen Einfluss hat auf den Versuch sich mit Sprache auszudrücken, ist ebenfalls in der Kürze der Intervention nicht feststellbar und bedarf weiterer Untersuchungen.

Bezogen auf die Qualität der Farbe Magenta, die nach Collot d'Herbois Ausgeglichenheit und Harmonie, sowie eine die Wesensglieder zusammenbringende Wirkung haben soll, kann man feststellen, dass bei der Betrachtung der Entwicklung eine Verbesserung eingetreten ist, die in einem Zusammenhang mit der Farbe stehen könnte. Der Zustand der Probandin am Freitag zeigte verglichen mit dem Montag, dass sie insgesamt an Lebensqualität gewonnen hatte. Somit könnte der Prozess der Aufhellung, der das Licht in die Indigestimmung brachte und Magenta entstehen ließ, mit verantwortlich für die Vitalisierung sein.

Neben der Aktivierung der Probandin war ein ganz wesentliches Ergebnis der Malwoche, dass die Familie die Mutter und Großmutter durch die Belegung

und den Selbstaustdruck als „wieder anwesend“ wahrnehmen konnte und sich dadurch intensive Begegnungen und Gespräche ergaben.

Ausblick

Da Demenz eine irreversible Krankheit ist, geht es in der Begleitung der betroffenen Menschen in erster Linie um eine Stärkung des Person-Seins und damit verbunden, unabhängig vom Stadium der Erkrankung, die Schaffung von Räumen und somit die Möglichkeit der selbstbestimmten Handlung (Ganß, 2009, S.146).

Hier scheint der Einsatz von Pflanzenfarbe ein geeignetes Medium zu sein, welches es sich weiter zu erforschen lohnt. In der vorliegenden Studie wurden zur Ermittlung der Beobachtungskriterien die Qualitäten der Wesensglieder ausgewählt. Denkbar wäre auch ergänzend die Sinneslehre nach Rudolf Steiner mit in die Betrachtung aufzunehmen. Dieser Ansatz könnte die Frage nach einer möglichen Optimierung der Wirkung von Pflanzenfarbe behandeln. Werden die Sinne gezielt angesprochen, zum Beispiel durch vorheriges, gemeinsames Singen oder instrumentale Musik, wären hier unterstützende Korrelationen denkbar.

Ein weiterer interessanter Aspekt in Bezug auf Pflanzenfarbe und Demenz wäre die Frage, ob es ein Stadium der Demenz gibt, für das die oben genannten Qualitäten der Farbe am besten geeignet sind. In diesem Zusammenhang könnten auch die Komplementärfarben näher betrachtet werden.

Die Qualität der Farbe des Rotkohls in Kombination mit dem Zitronensaft zeichnet sich durch die metamorphischen Vorgänge auf dem Bild und den lebendigen Prozessen kosmischer Gegenwart aus. Diese Farbveränderungsprozesse und die Wirkung auf den Organismus können mit synthetischen Farben auf diese Weise vermutlich nicht umgesetzt und erreicht werden. Für eine vertiefende Studie könnten die entsprechenden synthetischen Farbtöne verwendet und die Reaktion beobachtet werden. Somit wäre zu evaluieren, ob die Farbtöne oder aber

die Pflanzenfarbe die Vitalisierung hervorrufen. Im Hinblick auf Hüthers Hinweis, dass der ältere Mensch neue, positive Erfahrungen machen und sich die „Freude am eigenen Entdecken und Gestalten bewahren sollte“ (Hüther 2017, S. 40), bietet der Umgang mit Pflanzenfarbe ein interessantes Forschungsfeld in der geriatrischen Kunsttherapie.

Literaturverzeichnis

- Collot d'Herbois, Liane (1993):** Licht, Finsternis und Farbe in der Maltherapie. Verlag am Goetheanum. Dornach.
- Ellis, Margaret (2011):** Im Bild sein. Beispiele aus der Praxis. In: Rolff, H./Gruber, H. (Hrsg.): Anthroposophische Kunsttherapie. EB-Verlag. Berlin
- Hauschka-Stavenhagen Dr. Margarethe (1971):** Zur künstlerischen Therapie. Karl Ulrich & Co. Nürnberg.
- Ganß, Michael (2009):** Demenzkunst und Kunsttherapie. Mabuse-Verlag. Frankfurt am Main.
- Glöckler, Michaela (2014):** Prävention von Alterskrankheiten und Entwicklungsfragen über den Tod hinaus. In Gierke Hrsg. (2014): Geriatrie. Salumed Verlag. Berlin.
- Heller, Eva (2002):** Wie Farben wirken. Rowohlt Taschenbuchverlag. Hamburg.
- Hüther, Gerald (2017):** Raus aus der Demenzfalle. 3. Auflage. Arkana Verlag. München.
- Rickert, Regula (2015):** Lehrbuch der Kunsttherapie. Param-Verlag Aherstedt.
- Riedel, Ingrid (1999):** Farben. Kreuz Verlag. Stuttgart.
- van der Heide Dr. med., Paul (1978):** Zur Künstlerischen Therapie. Band 3. Karl Ulrich & Co. Nürnberg.
- Steiner, Rudolf (1986):** Das Wesen der Farben (GA 651). Rudolf Steiner Nachlassverwaltung. Dornach/Schweiz.
- Steiner, Rudolf (2002):** Initiationswissenschaft und Sternenerkenntnis (GA 228). Rudolf Steiner- Nachlassverwaltung. Dornach/Schweiz.



Pflanzenfarbe und Naturmaterialien in Sozialkunstprojekten

Plant Colour and Natural Materials
in Social Art Projects



Corinne Roy

Sozialkunst und Kunsttherapie

Social Art and Art Therapy

Zusammenfassung

Sozialkunst wird als die künstlerische Arbeit im Sozialen verstanden, als Möglichkeit hier mit künstlerischen Interventionen Weiterentwicklung zu ermöglichen. Der Grundgedanke der Sozialen Plastik von Joseph Beuys kann dem Geschehen in einem Sozialkunstprojekt durchaus zugrunde gelegt werden, wie auch andere Sichtweisen.

Abstract

Social art is understood as artistic work in the social sphere, as a possibility to enable further development with artistic interventions. The idea of Joseph Beuys' Social Sculpture can certainly form the basis of what happens in a social art project, as well as other points of view.

Als Sozialkunst wird in diesem Kontext das Gestalten eines Sozialen mit künstlerischen Mitteln verstanden. Dies setzt die Wahrnehmung voraus, dass das soziale Miteinander ein sich selbst kontinuierlich gestaltendes ist und dass es hier Möglichkeiten gibt, auch bewusst diesen Prozess zu impulsieren, durch künstlerische Anregungen oder Interventionen. Es scheint weniger zielführend in diesem Feld auf Theorien zurückzugreifen, wie sich Gemeinschaften verhalten oder entwickeln sollten. Wichtiger könnte es sein genau zu beobachten, welche Phänomene sichtbar werden und welche Antworten sie notwendig machen, um das Sozialgefüge und damit die einzelnen Individuen entwicklungsfähig und gesund zu erhalten (Präventionsaspekt der Sozialkunst). Künstlerisches Gestalten im Sozialen geht über das Individuum und seine persönlichen Interessen hinaus und nimmt das jeweils Zwischenmenschliche als ein besonderes Material zwischen allen Mitgliedern der sozialen Gruppe in den Fokus. In dieser Substanz wird gestaltet. Es ist unschwer nachzuvollziehen, dass die Vielfalt der Bezüge schon in einer kleinen Gruppe mehr der Komplexität eines Organismus ähnelt als der einfachen Addition von Einzelbeziehungen.

Durch die Perspektive des organisch-komplexen in menschlichen Beziehungsgefügen, liegt die kunst-

therapeutische Herangehensweise nahe. Dabei ist die künstlerische Schulung der Therapierenden Voraussetzung für künstlerisches Erkennen der individuellen Gegebenheiten (Diagnostik) und daraus abgeleiteten Handlungen (therapeutische Interventionen). Künstlerisches Handeln ist hier Werkzeug und Voraussetzung für ein Intervenieren, zeigt aber gleichzeitig was vorliegt und bearbeitet werden kann.

Wer sich Gedanken zu Sozialer Kunst machen will, kommt nicht an Joseph Beuys' "erweitertem Kunstbegriff" vorbei, wobei jeder Mensch als Gestaltender, als ein schöpferisch Tätiger angesehen wird, der mit an der Sozialen Plastik arbeitet, der Substanz, die zwischen den Menschen ist (Harlan et al. 1984, S. 57–58). Der dazugehörige, in den siebziger Jahren noch provokante Satz „Jeder Mensch ist ein Künstler“ wurde von Joseph Beuys sogleich selbst relativiert „... Damit sage ich nichts über die Qualität. Ich sage nur etwas über die prinzipielle Möglichkeit, die in jedem Menschen vorliegt“ (Beuys 2009). Diese Möglichkeit gilt es zu (re-)aktivieren.

Ein Werk, wie die 7000 Eichen und Basaltbrocken, die Joseph Beuys anlässlich der Documenta 1982 in Kassel pflanzen ließ, ist ein Soziales Kunstwerk auf einer weitreichenden Ebene. Die gesellschaft-



liche Tragweite ist bis heute gegeben und involvierte auch damals nicht nur unmittelbar das Kasseler Publikum und die Stadtverwaltung, sondern auch über die Presse weite Teile der Bevölkerung, brachte sie in Diskussion über dieses Projekt, schaffte Positionen und Beziehungen. Daneben wächst das Werk kontinuierlich in Form von lebendigen Eichen und die Basaltstelen stehen als ein Gewordenes daneben, überdauern die Zeit und sicher auch die Eichen (Bockemühl 2021, S. 64).

Der Ausgangspunkt eines Sozialkunstprojekts ist eine Initiative, ein künstlerisch gedachter Plan und die Organisation, die in ein Setting mündet, in dem sozial gehandelt oder am Sozialen gearbeitet werden kann. Der Grundgedanke der Sozialen Plastik kann den kunsttherapeutisch-sozialkünstlerischen Projekten durchaus zugrunde gelegt werden, wenn die Therapeut:innen diesen Blick annehmen möchten.

Jenseits des therapeutischen Settings im engeren Sinne, werden Methoden der Kunsttherapie als Sozialkunst-Projekte mit vielfältigen Klient:innen-Gruppen gewinnbringend umgesetzt, auch ohne auf den Kunstbegriff von Beuys zu verweisen. Insbesondere gilt das auch für die Pflanzenfarbenherstellung, die Arbeit mit Naturmaterialien oder direkt die Land-Art. Es gibt ein gemeinsames Thema in der Gruppe, darüber entsteht Kommunikation, es ergeben sich Lernmomente, es mündet insgesamt in ein gemeinsames Tätigsein in Richtung eines künstlerischen Ziels, das gar nicht bewusst umrissen sein muss, aber den sozialen Prozess mitgestaltet. Die Gruppe wird verbunden durch gemeinsame Werke, Erlebnisse, Erinnerungen und neue Kontakte in Verbindung mit dieser künstlerischen Tätigkeit. Das künstlerische ist sinnstiftend und prägt die Haltung der agierenden Gemeinschaft, eine Reise in ein Neues, Zukünftiges. Die künstlerische Tätigkeit wird zur Sozialkunst, ist schon im künstlerischen Entstehungsprozess im Miteinander sozial, schafft ein soziales Gesamtwerk. Das sichtbare Endprodukt, die Gestaltung darf in den Hintergrund rücken, der Prozess des gemeinsamen Gestaltens in den Vordergrund. Beides behält seine spezifische Wichtigkeit im Gesamtprozess, keines ist ohne das andere zu denken.



Kunst ist in ihrer Wirkweise schwer zu fassen, denn „Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder, sondern macht sichtbar“ (Paul Klee in Edschmid 1920, S. 28). Kunst ist also immer Ausdruck von etwas unaussprechlich Vorhandenem, was gelesen werden kann ohne Worte zu bemühen. Oder nach Theodor Adorno: „Aufgabe von Kunst ist es heute, Chaos in die Ordnung zu bringen“ (Tiedemann und Adorno 1980, S. 142), denn hier kann neues entstehen. Kunst wirkt hier als Türöffner, zeigt neue Räume auf. Markus Treichler, als ein um die Kunsttherapie sehr bemühter Psychotherapeut sagt: „Kunst ist das, was Zukunft in sich hat“ (Treichler 1996, S. 25). Zukunftsfähigkeit schafft gerade in sozialen Zusammenhängen eine wichtige Voraussetzung für gemeinsame Entwicklung und damit Gemeinsamkeit schlechthin, da Selbstbezogenheit, Isolation, Festhalten an bestehendem oder sogar Rückwärtsgewandtheit ein oft anzutreffendes Phänomen in misslingenden sozialen Verhältnissen ist.

Literaturverzeichnis

- Beuys, Joseph (2009):** „Jeder Mensch ein Künstler“. Auf dem Weg zur Freiheitsgestalt des sozialen Organismus ; 23. März 1978, Internationales Kulturzentrum, Achberg. 2 CD's. Wangen: FIU-Verl.
- Bockemühl, Michael (2021):** Joseph Beuys. Nach einer öffentlichen Vorlesung zu Joseph Beuys vom 18. Mai 1993 im Saalbau Witten. Erste Auflage. Hg. v. David Hornemann v. Laer. Frankfurt am Main: Info3 Verlag (Kunst sehen / Michael Bockemühl, Band 14).
- Edschmid, Kasimir (1920):** Schöpferische Konfession. Tribüne der Kunst und Zeit. Eine Schriftensammlung. 2. Aufl. Berlin: Erich Reiss verlag.
- Harlan, Volker; Rappmann, Rainer; Schata, Peter (1984):** Soziale Plastik. Materialien zu Joseph Beuys. Unter Mitarbeit von Joseph Beuys. 3., erw. u. erg. Aufl. Achberg: Achberger Verl.
- Tiedemann, Rolf; Adorno, Theodor W. (Hg.) (1980):** Minima Moralia. Reflexionen aus dem beschädigten Leben. 1. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp (Gesammelte Schriften, / Theodor W. Adorno; Bd. 4).
- Treichler, Markus (1996):** Mensch - Kunst - Therapie. Anthropologische, medizinische und therapeutische Grundlagen der Kunsttherapie. Stuttgart: Urachhaus (Beiträge zu den Kunsttherapien, 1).



Henriette Rentje Leye

Informelles Lernen bei der Arbeit mit Pflanzenfarbe nach sevangardens

Informal Learning in the Production of Plant Colour According to sevangardens

Zusammenfassung

Im Netzwerk sevangardens entsteht informelles Lernen auf mehreren Ebenen. Sowohl bei der Farbherstellung durch die Selbsterarbeitung des verlorengegangenen Färberwissens und dem gemeinsamen Lernen, als auch durch die Strukturen der Kultur des Handelns. Es entsteht hierbei als Nebenprodukt im Prozess der Farbherstellung, da es beim Ausüben der verschiedenen Tätigkeiten erfolgt. Es kann daher als Instrument zur Vermittlung von Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) bei der Farbherstellung aus Pflanzen verstanden werden. Gefördert wird es durch den Virus der Begeisterung und der Selbstwirksamkeitserfahrung. Sind die Schattenkompetenzen einer Person positiv besetzt, unterstützt das den informellen Lernprozess dieser Person.

Abstract

Within the sevangardens network, informal learning takes place on several levels. Both in the production of the colours through self-education on the lost know-how of the dyers and shared learning, as well as through the structures of the culture of action. It arises here as a by-product in the process of dye making, as it occurs while performing the various operations. It can therefore be understood as a tool for teaching Education for Sustainable Development (ESD) in the process of making colours from plants. It is promoted by the virus of enthusiasm and the experience of self-efficacy. If a person's hidden competences have a positive connotation, this supports that person's informal learning process.

Informelles Lernen und sevangardens

Wie beginnt man einen Einstieg zum Thema informelles Lernen und sevangardens? Peter Reichenbach, der Initiator von sevangardens, bringt die Verbindung zwischen beiden Wörtern bei einem Interview am besten auf den Punkt: „[...] sevangardens ist informelles Lernen, weil Apfel und Banane die Nähmaschine getroffen haben. So. Ich bin Künstler, ich darf das“ (Leye, 2019, S. 96, Transkript Z. 647-648). Weshalb dieser Satz so passend ist, wird sich im Folgenden zeigen.

Der Bereich des informellen Lernens umfasst eine große Bandbreite mit vielen Facetten - allein über den Begriff werden ganze Bücher in der Größe von Wackersteinen geschrieben, beispielsweise das *Handbuch informelles Lernen* von ROHS, 2016. Dabei gibt es heutzutage zahlreiche Definitionen und Ver-

wendungen, welche sich teilweise stark voneinander unterscheiden. Grund dafür ist die Entwicklungsgeschichte des Begriffs, durch welche noch heute zahlreiche Synonyme in der Fachliteratur parallel verwendet werden, weshalb eine einheitliche Verwendung und Definition erschwert wird (Herrmann 2016, S. 496; Meyer-Drawe/Grabau, 2018, S. 62-63; Overwien, 2005, S. 340; Overwien, 2018, S. 42).

Nimmt man nun die verschiedenen Definitionen und Theorien von informellem Lernen und vergleicht sie mit dem Konzept von sevangardens und dessen Begriffsverständnis von informellem Lernen, treten zwei Merkmale besonders hervor.

Erstens: Ebenso wie sich sevangardens als Kunstwerk und als *soziale Skulptur*¹ versteht, welche stets

¹ Begriff ist von Joseph Beuys geprägt und wurde für die Entwicklung des Konzepts von sevangardens genutzt (Vgl. ebd. 2019, S. 36). Auf der Website von sevangardens ist er genauer erläutert; URL: <http://sevangardens.eu/2017/01/16/peter-reichenbach/> sowie in meiner Masterarbeit: Vgl. Leye, 2019, S. 36-37.

im Wandel ist, so kann auch der Begriff *informelles Lernen* in seinem Verständnis stets neu und auch auf beliebige Art und Weise formuliert werden. Somit spiegelt sich der künstlerische Grundsatz von sevengardens auch in dessen Begriffsverständnis vom informellen Lernen wieder (Leye, 2019, S.66).

Zweitens zeigen sich zugleich Parallelen zu den Begriffsverständnissen der Autoren Livingstone, Watkins/Marsick und Overwien. Zentrale Aspekte des informellen Lernens sind nach sevengardens somit die Erfahrungsorientierung, das Erleben mit allen Sinnen, das Partizipieren, gemeinsames Lernen und der Austausch auf Augenhöhe. Dennoch ist es kein vom Individuum steuerbarer, sondern ein beiläufiger oder impliziter Prozess, welcher jedoch von verschiedenen Faktoren beeinflusst werden kann: der Zeit, dem Ort, dem Lernrhythmus der einzelnen Person sowie von der Lernatmosphäre – hier haben Begeisterung und wertschätzende Rückmeldung einen positiven Einfluss (ebd., S.52; Erckenbrecht/Reichenbach, 2017, S. 19; Leye, 2019, Trankript, Z. 716f., Z. 1150-1154, Z. 1349-1352; Watkins/Marsick, 1990, . 23ff., zit. n. Overwien, 2018, S. 47).

Informelles Lernen als Werkzeug der Transformation

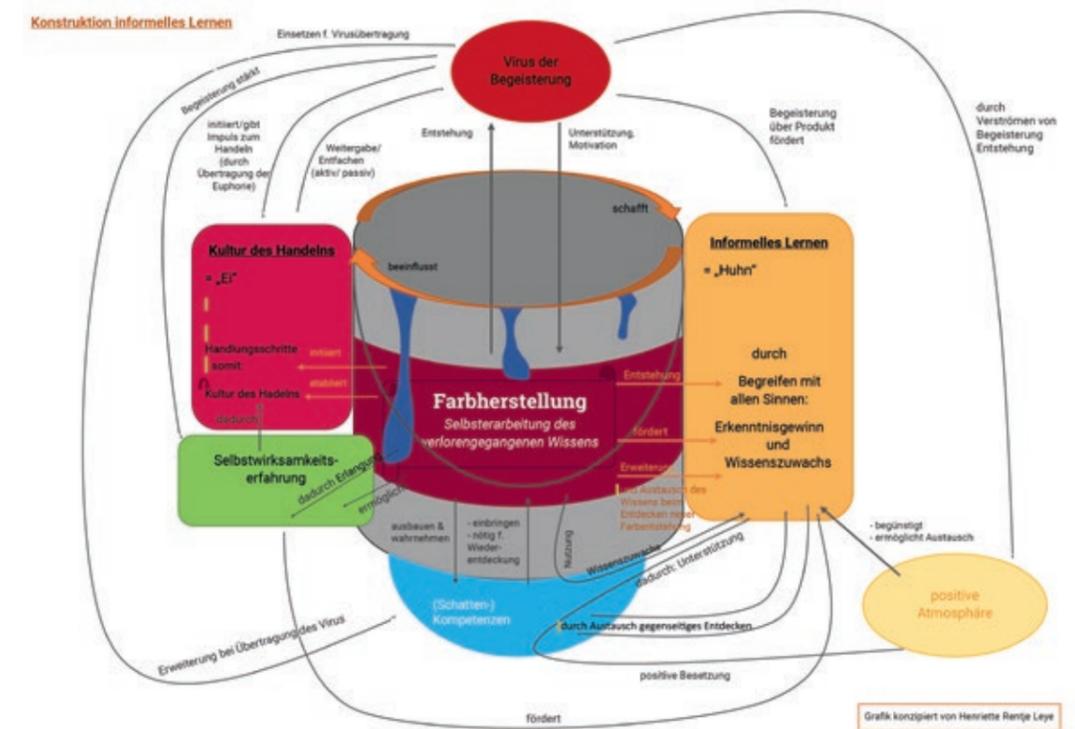
Im Netzwerk sevengardens nimmt das informelle Lernen eine zentrale Rolle ein, denn es bildet eine von zwei Säulen, auf welche sich das Konzept von sevengardens gründet. Daneben kommt dem informellen Lernen eine weitere wichtige Rolle zu, welche weit über die Arbeit mit Färberpflanzen hinausgeht: einen nachhaltigen Wandel der Gesellschaft zu bewirken, genauer gesagt eine Kulturtransformation. Die heutige hochgradige Spezialisierung im Zuge der Industrialisierung ist Ursache zahlreicher gesellschaftlicher und ökologischer Probleme. So ist zwar jeder ein Spezialist in einem Teilbereich, kennt sich jedoch kaum außerhalb dieses Bereichs aus. Dadurch hat sich sowohl der gemeinsame Wissensbereich, als auch der Handlungsspielraum

stark verkleinert, wodurch es schwerer ist, sich miteinander zu verständigen und gemeinsam an Problemen zu arbeiten. Denn es gibt kaum Bereiche, in welchen sich das Wissen mehrerer Personen überschneidet. Projekte von sevengardens sollen dem entgegenwirken, indem sie Menschen unterstützen, den Blick fürs Ganze wiederzugewinnen und für Zusammenhänge zu schärfen. Durch das eigene aktive Mitwirken in sevengardens-Projekten soll den Teilnehmenden die Möglichkeit gegeben werden, Erfahrungen in ihnen unbekanntem Bereichen zu machen und so ihren persönlichen Wissenshorizont zu erweitern und Zusammenhänge zu verstehen. Ebenso können sie durch die dortigen Aktivitäten ihre eigenen Gestaltungskompetenzen wahrnehmen und ihre bisherigen Denk- und Handlungsstrukturen revidieren. Auf diese Weise soll mittels informellen Lernens eine *Kultur des Handelns* geschaffen und so zu einem nachhaltigen Wandel der Gesellschaft beigetragen werden (Atavus e.V., 2019, Universitäten; Erckenbrecht, 2017, S. 63; Leye, 2019, S. 4-5; Acksel, S. 2016, S. 223-229).

Somit formt sich das Verständnis informellen Lernens nach sevengardens durch drei Aspekte: seine Veränderlichkeit, die Vielschichtigkeit des Begriffsverständnisses sowie die Rolle als Werkzeug, um einen Wandel der Gesellschaft zu bewirken (Leye, 2019, S. 66, S. 69-70; Overwien, 2018, S. 47; Meyer-Drawe/Grabau, 2018, S. 63).

Eine Entdeckungsreise mit einem grafischen Modell im Gepäck

Doch wie genau findet informelles Lernen nun eigentlich in sevengardens statt? Wann tritt es ein – und wie hängt das alles mit der Farbherstellung zusammen? Diesen Fragen bin ich in meiner Masterarbeit² nachgegangen. Damit begann für mich ein Entdeckungsprozess, welcher zu der Entwicklung eines Modells mit drei Ebenen führte.³ Eine davon möchte ich im Nachfolgenden näher erklären. Es ist



Grafik zur Ebene 3: Konstruktion informellen Lernens bei der Farbherstellung nach sevengardens

die dritte und innerste Ebene der drei und beschäftigt sich mit der Konstruktion informellen Lernens. Dabei werden sowohl die Faktoren, die den informellen Lernprozess beeinflussen, als auch die, welche von jenem beeinflusst werden aufgezeigt und zueinander in Beziehung gestellt.

Zur Grafik sei noch erwähnt, dass das Modell keine klassischen, rein geometrischen Formen beinhaltet. Als ich das Modell entwickelt habe, hatte ich mich bewusst gegen eine ausschließliche Verwendung geometrischer Formen entschieden. Grund dafür war die Tatsache, dass sich das Netzwerkprojekt sevengardens selbst als Kunstwerk begreift. Es selbst weist kaum konkrete formale oder vorgefertigte Strukturen auf, weshalb ich es sinnig empfand, weder dem Netzwerk noch der Konstruktion informellen Lernens formale oder einschränkende Formen bei deren Darstellung aufzuerlegen (Leye 2019, S. 66). Zugleich habe ich den „[...] Versuch gewagt,

den Facettenreichtum sowie die zahlreichen Verbindungen und Zusammenhänge in einem gewissen Grad an Klarheit darzustellen, um Außenstehenden die Möglichkeit zu bieten, den Inhalt des Modells recht schnell aufgreifen zu können“. (ebd.)

Die Farbherstellung kurz erklärt

Ich möchte euch nun auf die Reise der Farbherstellung von Pflanzenfarbe mitnehmen und dabei mit euch entdecken, wie informelles Lernen stattfindet und mit welchen Prozessen es in Verbindung steht. Die Herstellung von Pflanzenfarbe wird beispielsweise bei den Atelier-Workshops in Dinslaken gezeigt. Dort bekommen die Teilnehmenden von Peter Reichenbach durch sein Vorführen der Technik das nötige Wissen an die Hand (Atavus e.V., 2019, Atelier-Workshop, Zentrale; Leye, 2019, S. 44):

² Mit dem Titel: Informelles Lernen im Konzept des Färbergarten-Netzwerks sevengardens

³ Ebene 1 zeigt das Färbergarten-Netzwerk sevengardens im Allgemeinen: seine Struktur, sein Wirken sowie sein Ziel. Ebene 2 zeigt den Atelier-Workshop in Dinslaken mit dem Prozess der Farbherstellung und den dabei stattfindenden, miteinander zusammenhängenden Unterprozessen. Ebene 3 ist die Konstruktion informellen Lernens innerhalb der Tätigkeiten bei der Farbherstellung. Sie beschäftigt sich mit den verschiedenen Aspekten, welche mit dem Prozess des informellen Lernens zusammenhängen und jenes bedingen oder von ihm bedingt werden. Einzelne Aspekte, welche in die Konstruktion informellen Lernens eingebunden sind, tauchen dabei in jeder Ebene auf, erfüllen jedoch in jeder Ebene unterschiedliche Funktionen und Aufgaben.

„Peter Reichenbach hackt den Rotkohl klein und führt einmal vor, wie der Rotkohl möglichst klein gemörsert wird. Dann kommt ein wenig Wasser dazu, erklärt er, aber wirklich nur ganz wenig – seine Maßeinheit ist ›1 Mäusetränchen‹. Und schließlich wird das Ganze mit dem Tuch ausgepresst. Schon mit dem dabei austretenden Saft kann gemalt werden, wie er gleich zeigt [...]“ (Erckenbrecht/Reichenbach, 2017, S.14).

Der pH-Wert des Pflanzensaftes, auch Pflanzenfarbentinte genannt, kann zudem durch das Zugabe verschiedener natürlicher Säuren oder Laugen, wie Zitrone oder Backnatron verändert werden, was zur Veränderung des Farbtons führt: er ändert sich plötzlich zu pink, violett, grün oder dunkelblau (ebd., S. 14, S. 128).

Alle dürfen Anfänger sein

Diese Herstellungsweise sowie die Art der Vermittlung ist die sogenannte sevengardens-Methode (Leye, 2019, S. 56). Sie ist sehr niedrigschwellig gehalten und auch die Werkzeuge und Materialien sind in ihrer Anzahl sehr gering und simpel (ebd., Transkript Z. 423-426; Erckenbrecht/Reichenbach, 2017, S. 60). Dadurch können Menschen verschiedenen Alters sowie physischer und psychischer Konstitution sich in der Herstellung von Pflanzenfarbe ausprobieren. Denn der Herstellungsprozess wird als ein künstlerischer Prozess verstanden, weshalb es auch keine Einschränkungen bei der Vorgehensweise gibt – so ist auch das Zerkleinern durch Kauen ein möglicher Weg (Leye, ebd. Z. 851-852, ebd. S. 56). Jeder Teilnehmer bekommt für die Herstellung eine Färberwerkstatt, bestehend aus: Mörser und Stößel, einen Teller zum Mischen, ein Tuch, ein Stück Tapete oder pH-neutrales Papier, einen Pinsel und ausreichend großen Arbeitsplatz – beispielsweise eine Tischfläche (Erckenbrecht/Reichenbach, 2017, S. 14). Die sevengardens-Methode beinhaltet auch die Vermittlung von Nachhaltigkeit sowie die Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE). (Leye, 2019, Transkript Z. 1457-1462). Das Thema Nachhaltigkeit wird dabei nur beiläufig angesprochen und auf indirekte Weise im Prozess der Farbherstellung vermittelt (Leye, 2019, Transkript, Z. 849-850). Vor-

dergründig geht es um die Farbherstellung, wobei die Prozesse, die durch das gemeinsame Entdecken in der Gruppe angestoßen werden am wichtigsten sind (Erckenbrecht/Reichenbach, 2017, S. 124-125). „Aufgrund dessen, dass das Wissen um die Herstellung von Pflanzenfarbe und deren Rezepturen verloren gegangen ist und nur noch Bruchstücke überliefert sind, müssen sich die TeilnehmerInnen das Wissen [während der Workshops] selbst erarbeiten und können sich so in der Herstellung von Farbe selbst ausprobieren“ (Leye, 2019, S. 67). Diese Tatsache, dass die noch erhaltenen Rezepte oftmals antiquiert, falsch übersetzt sind oder die erwähnten Pflanzen nicht mehr existieren und zudem das Färberwissen mit der Zeit verlorengegangen ist, macht sich sevengardens jedoch für den Prozess des Wiederentdeckens zunutze. Denn so sind alle Teilnehmenden Anfänger und können sich gegenseitig unterstützen (ebd., S. 52, Transkript Z. 1018-1023; Erckenbrecht/Reichenbach, 2017, S. 67).

Es beginnt ein Ausprobieren und Experimentieren mit dem Pflanzenmaterial und den verschiedenen Zusätzen zur Veränderung des pH-Wertes, bei dem jeder und jede Einzelne eigene Erfahrungen sammelt. Dabei kommt es zur Aktivierung von neuem und altem Wissen: altes Färberwissen wird ausfindig gemacht und mit neuen oder anderen Techniken kombiniert (Erckenbrecht/Reichenbach, 2017, S. 57). Der Austausch über die verschiedenen Entdeckungen und Erfahrungen bietet die Möglichkeit das eigene Färberwissen zu erweitern und es entsteht ein gegenseitiges Lernen von- und miteinander auf Augenhöhe (ebd., S. 66, 10, 16). Somit findet das, nach dem Verständnis von sevengardens stets erfahrungsorientierte, informelle Lernen als ein beiläufiger Prozess während der Farbherstellung statt. Dadurch, dass beim wortwörtlichen Begreifen und Spüren alle Sinne beim Sammeln von Erfahrungen involviert sind, findet auf informelle Weise ein Erkenntnisgewinn sowie Wissenszuwachs statt (Leye, 2019, Transkript Z. 271.272, Z. 1248-1255). Die Möglichkeit zum „[...] aktive[n] Partizipieren steuert dazu bei, dass das bei der Herstellung erworbene Wissen sowie die erlangten Kompetenzen in die Tiefe gehen und im Kopf verankert werden“ (Leye, 2019, S. 67). Die Tatsache, dass sich bei diesem

Wiederentdeckungsprozess jeder der Teilnehmenden im Rahmen seiner Kompetenzen und Möglichkeiten einbringen darf und keine bestimmten Voraussetzungen nötig sind, unterstützt dabei den Lernprozess erheblich (ebd. S. 61, Transkript, Z. 493-499). Gleichzeitig entsteht ein Gemeinschaftsgefühl, da sich alle mit ihren eigenen Stärken und Ideen einbringen können. Es vernetzen sich die unterschiedlichen Personen miteinander, während sie ein gemeinsames Ziel verfolgen und sich gegenseitig unterstützen (Erckenbrecht/Reichenbach, 2017, S. 40).

Die Kultur des Handelns in sevengardens

Durch den Wiederentdeckungsprozess wird im Workshop eine Kultur des Handelns initiiert, da mehrere verschiedene Handlungsschritte für die Herstellung der Pflanzenfarbe notwendig sind. Der Begriff Kultur des Handelns wurde von sevengardens erschaffen. Damit ist eine Kultur mit einer Mentalität gemeint, bei der die Menschen ins Handeln kommen, wenn sie einem Problem gegenüberstehen, anstatt dieses nur zu diskutieren oder darüber zu reden. Ganz getreu dem Sprichwort: Nicht reden, machen! (Leye, 2019, S. 59, Transkript Z. 957-961)

Die Kultur des Handelns wird durch die verschiedenen Handlungsschritte etabliert, die für die Farbherstellung notwendig sind (ebd., Transkript Z. 999-1026). „Beispielsweise ist zur Inspiration und für den Wissenserwerb über Techniken der Farbherstellung ein Besuch des nächstgelegenen Naturkundemuseums nötig, oder eine Person muss sich, aufgrund dessen, dass sie über keinen Garten verfügt, die Pflanzenmaterialien aus dem weiter entfernten Wald beschaffen. Informelles Lernen wird zugleich wiederum durch die Kultur des Handelns beeinflusst, da der/die Einzelne durch seine/ihre Handlungen wiederum verschiedene Erfahrungen sammelt und auf diese Weise wieder einen Wissenszuwachs erfährt. Somit bedingen sich die Kultur des Handelns und das informelle Lernen gegenseitig (ebd., Z. 978-984; ebd. S. 59-60). Sie können darum auch in ihrer Beziehung zueinander wie Huhn und Ei

verstanden werden, da das eine jeweils aus dem anderen entsteht (ebd.). Informelles Lernen lässt sich dabei als ein Instrument beschreiben, mithilfe dessen die Kultur des Handelns geschaffen wird, da durch informelles Lernen eine Handlungsstruktur gegründet wird“ (ebd. Z. 971- 980). Daneben kann die Kultur des Handelns durch die Begeisterung einer Person auch bei anderen initiiert werden (ebd., Z. 1411-1420).

Bei der Herstellung von Farbe und deren Weiterverarbeitung kommen die Teilnehmenden nicht nur ins aktive Handeln, sondern können auch Selbstwirksamkeitserfahrungen machen. Gemeint ist damit die Erfahrung sowie die Selbstsicherheit einer Person, dass sie die Fähigkeit besitzt etwas bewirken und erschaffen zu können. Die motivierende sowie bestärkende Erfahrung, etwas, wie beispielsweise Farbe, erschaffen zu können hilft den Teilnehmenden, sich der eigenen Handlungskompetenz bewusst zu werden. Diese Handlungskompetenz befähigt sie, die eigenen Fähigkeiten und Grenzen zu erkennen. Das bewusste Einsetzen und Nutzen dieser Kompetenz kann zu neuen Handlungen anregen und damit zu einer Kultur des Handelns führen. Durch Begeisterung sowie positive Rückmeldungen und Reaktionen Anderer kann die Selbstwirksamkeitserfahrung verstärkt werden. Das eigene Selbstbewusstsein wird gestärkt und bestehende Verhaltens- und Denkmuster können verändert werden. Dies hat wiederum positiven Einfluss auf den Prozess des informellen Lernens: wer selbstbewusst ist, ist offener Neuem gegenüber, motivierter und kann leichter lernen (ebd. Z. 1122-1127, Z. 1179-1188, Z. 1331-1335, S. 63; Erckenbrecht/Reichenbach, 2017, S. 47).

Begeisterung, die ansteckend ist

Die Arbeit mit Farbe unterstützt „[...] den Prozess des informellen Lernens, da Farbe genetisch bedingt eine ansprechende Wirkung auf Menschen hat und durch das Auslösen von Faszination und Begeisterung den Teilnehmenden den Lernprozess erleichtert. Jene Faszination wird schon beim Vorführen der einzelnen Schritte für die Farbgewinnung

erzeugt, wodurch eine ansteckende Begeisterung und Euphorie ausgelöst wird [...]“ (Leye, 2019, S. 67) – dem sogenannten Virus der Begeisterung, wie ich ihn liebevoll bezeichne. „Diese[r] entsteht zudem auch durch das eigene Partizipieren und Erfinden. Der Virus der Begeisterung unterstützt den Prozess der Farbherstellung indem die Teilnehmenden durch diesen motiviert werden. Zudem wird dadurch deren Erfindungsprozess am Laufen gehalten, da er durch die im Herstellungsprozess erzeugten Farben oder in weiteren Arbeitsschritten entstandenen Produkte stets von neuem entfacht wird“ (ebd.). Außerdem fördert er den Prozess des informellen Lernens, da die Begeisterung stets zu neuen Versuchen und neuen Ideen anregt und das Interesse für neue Bereiche oder Spezialisierungen weckt (ebd.). Diese Euphorie bei den Teilnehmenden zu erzeugen ist eines der wichtigste Anliegen der Workshops von sevengardens (ebd., S. 70, S. 72).

Die Bezeichnung *Virus der Begeisterung* habe ich ganz bewusst ausgewählt, um die charakteristische Funktion zu veranschaulichen, die die Begeisterung bei der Farbherstellung und im Netzwerk sevengardens hat. Die Begeisterung hat eine ansteckende Wirkung und verbindet zugleich viele Bereiche und Prozesse miteinander (ebd., S. 65).

Der Virus der Begeisterung wirkt bestärkend auf die Selbstwirksamkeitserfahrung, was ebenso für den informellen Lernprozess förderlich ist. Ebenso hat er Einfluss auf die Kultur des Handelns. So können andere mit der Begeisterung angesteckt werden und dadurch ein Impuls zum Handeln und Ausprobieren bekommen. Gleichzeitig kann der Virus der Begeisterung auch durch die Kultur des Handelns entfacht und an andere weitergegeben werden. Das ist sowohl auf aktive als auch auf passive Weise möglich. Zum einen können andere Menschen durch das eigene Handeln, beispielsweise bei der Durchführung von Workshops oder Projekten, mit der Begeisterung angesteckt werden, zum anderen ist es auch möglich, dass Menschen durch das Lesen eines Flyers oder Buches mit der Begeisterung für

eine Idee oder Sache angesteckt und zum Handeln angeregt werden. Egal auf welche Weise die Begeisterung übertragen wird, wichtig ist, dass Andere die Möglichkeit zur Partizipation haben – sei es nun durch hören, lesen oder experimentieren – damit die Begeisterung nachhaltig übertragen werden kann. Das Übertragen des Virus der Begeisterung findet dabei im Rahmen der eigenen Schattenkompetenzen statt. Auch bei der Farbherstellung kann jede Person innerhalb der eigenen Schattenkompetenzen bleiben und sich zugleich auch mit diesen in den Wiederentdeckungsprozess miteinbringen (Erckenbrecht/Reichenbach, 2017, S. 16, S. 47; Leye, 2019, S. 64-65, S. 69, Transkript Z. 1402-1427).

Schattenkompetenzen - die Unterstützer informellen Lernens

Mit dem Wort Schattenkompetenzen⁶ beschreibt Thilo Hinterberger Fähigkeiten, die einer Person helfen, sich zwischen den beiden Polen unseres Wertesystems – Scheitern und Erfolg – zu bewegen. Es gibt mehrere dieser Fähigkeiten - die Ungewissheitstoleranz, Anspruchsrelativierung und Fehlerfreundlichkeit gehören zum Beispiel dazu. Mithilfe der Schattenkompetenzen kann sich das Individuum auf einer Achse zwischen den zwei Polen bewegen, wodurch eine Relativierung stattfindet – es gibt dadurch nicht mehr nur schwarz oder weiß. Es findet eine Relativierung von Ansprüchen statt und der oder die Einzelne wird zur Eigeninitiative motiviert. Durch eine positive Besetzung der Schattenkompetenzen, beispielsweise durch eine angenehme Atmosphäre, kann informelles Lernen unterstützt werden. Und je breiter die Schattenkompetenzen ausgebildet sind, desto leichter fällt auch der informelle Lernprozess. So fällt beispielsweise das Erlernen neuer Fähigkeiten leichter, wenn eine Person über eine hohe Fehlertoleranz verfügt. Durch den Austausch während des Workshops kann zudem ein gegenseitiges Entdecken der eigenen (Schatten-)Kompetenzen erfolgen, wodurch die

Möglichkeit besteht sich selbst und seine eigenen Fähigkeiten mit ganz anderen Augen zu betrachten (Hinterberger, 2014, Sinnposium: Bildung & Bewusstsein; Leye, 2019, Transkript, Z. 493- 499). Den Virus der Begeisterung im Rahmen der eigenen Schattenkompetenzen weiterzugeben bedeutet also, dass jeder Mensch im Rahmen seiner Stärken oder Präferenzen handelt, wenn er seine Begeisterung an andere weitergibt: Der eine ist selbstbewusst und spricht gerne vor vielen Leuten, ein anderer kann gut Dinge beschreiben und bringt ein Buch heraus. Jede Person macht das was sie kann und auf die Art und Weise wie sie es kann: mit ihren Kompetenzen und in dem Rhythmus, den sie möchte (Leye, 2019, S. 62, Transkript Z. 573-585).

Das trojanische Pferd

Wir sind nun am Ende unserer Entdeckungsreise angelangt. Dabei wurde eines deutlich: Informelles Lernen setzt sich aus einer Reihe verschiedener Bausteine und Prozesse zusammen (ebd., S. 69). Gleichzeitig ist es durch ein vielschichtiges Netz mit einer Vielfalt verschiedener Prozesse und Elemente verknüpft, die sich zudem jeweils gegenseitig beeinflussen. Hier noch einmal die wichtigsten Verbindungen zusammengefasst: Informelles Lernen entsteht sowohl bei der Farbherstellung durch die Selbsterarbeitung des verloren gegangenen Färbewissens und dem gemeinsamen Lernen, als auch durch die Handlungsstrukturen der Kultur des Handelns. Es entsteht hierbei als Nebenprodukt im Prozess der Farbherstellung, da es beim Ausüben der verschiedenen Tätigkeiten erfolgt. Es kann daher als Instrument zur Vermittlung von Bildung für Nachhaltige Entwicklung bei der Farbherstellung verstanden werden. Gefördert wird es durch den Virus der Begeisterung und der Selbstwirksamkeitserfahrung. Sind die Schattenkompetenzen einer Person positiv besetzt, unterstützt das den informellen Lernprozess dieser Person. Ebenso begünstigt eine positive Atmosphäre das informelle Lernen. In meinem Interview mit Peter Reichenbach hat er mir ein wunderschönes metaphorisches Bild zur Farbherstellung mitgegeben, das ich mit Euch abschließend teilen möchte. Er beschrieb die Farbherstellung als *trojanisches Pferd in-*

formellen Lernens: während die Leute noch auf dem Weg sind die Farbgewinnung zu erarbeiten, nutzen sie die eigenen Kompetenzen und den gemeinsamen Wissens-Pool der Gruppe (ebd., S. 57, Transkript Z. 1038-1043). Dabei nehmen sie zum einen ihre Stärken und (Schatten-)Kompetenzen wahr, zum anderen besteht die Möglichkeit, diese auch weiter auszubauen. Das informelle Lernen ist somit in der Farbherstellung selbst versteckt (ebd., S. 69-70).

Literaturverzeichnis

- Acksel, B. (2016):** »Ich bin Künstler, ich darf das.« Färbegärten als soziale Skulptur. In:
- Leggiewie, C.; Reicher, C.; Schmitt, L. (Hrsg.) (2016):** Geschichten einer Region. Agentinnen des Wandels für ein nachhaltiges Ruhrgebiet. Dortmund.
- Erckenbrecht, I.; Reichenbach, P. (2017):** Farbstark mit sevengardens: Das Färbegarten-Netzwerk für eine bessere Welt. Mit Pflanzenfarben malen, färben und gestalten. Darmstadt.
- Harring, M.; Witte, M. D.; Burger, T. (2018):** Handbuch informelles Lernen: interdisziplinäre und internationale Perspektiven. 2. überarb. Aufl. Weinheim.
- Herrmann, I. (2016):** Raum und Architektur für informelles Lernen. In: Rohs, M. (Hrsg.) (2016): Handbuch informelles Lernen. Wiesbaden. (S. 495-509).
- Leye, H. R. (2019):** Informelles Lernen im Konzept des Färbegarten-Netzwerks sevengardens. Jena.
- Meyer-Drawe, K.; Grabau, C. (2018):** Diskurse des informellen Lernens und deren Bedeutung im gesellschaftlichen Kontext. In: Harring, M.; Witte, M. D.; Burger, T. (2018): Handbuch informelles Lernen: interdisziplinäre und internationale Perspektiven. 2. überarb. Aufl. Weinheim. (S. 62-71).
- Overwien, B. (2005):** Stichwort: Informelles Lernen. Zeitschrift für Erziehungswissenschaft, 8. Jahrg., Heft 3, S. (337-353).
- Overwien, B. (2018):** Informelles Lernen -Ein historischer Abriss. In: Harring, M.; Witte, M. D.; Burger, T. (2018): Handbuch informelles Lernen: interdisziplinäre und internationale Perspektiven. 2. überarb. Aufl. Weinheim. (S. 42-52).
- Rohs, M. (Hrsg.) (2016):** Handbuch informelles Lernen. Wiesbaden.
- Weitere Quellen**
- ATAVUS E. V., 2019, Atelier-Workshops.**
URL: <http://sevengardens.eu/2017/01/16/atelier-workshops/> (Stand: 04.05.2019).
- ATAVUS E. V., 2019, Universitäten.**
URL: <http://sevengardens.eu/2017/01/16/universitaeten/> (Stand: 04.05. 2019).
- ATAVUS E. V., 2019, Zentrale.**
URL: <http://sevengardens.eu/2017/01/16/zentrale/> (Stand:03.05.2019).
- Hinterberger, T. 2014:** Sinnposium: Bildung & Bewusstsein. Impulsvortrag von Thilo Hinterberger, URL: <https://vimeo.com/99052424> (Stand: 13.05.2019).
- Hinterberger, T.:** URL:http://www.ibg.kit.edu/nmr/downloads/Protokoll_Thilo_Hinterberger.pdf (S. 7-8) (Stand:01.02.2021)

⁶ Wer mehr über die Schattenkompetenzen erfahren möchte, dem kann ich den nachfolgenden Link zur PDF-Datei empfehlen http://www.ibg.kit.edu/nmr/downloads/Protokoll_Thilo_Hinterberger.pdf -dort auf Seite sieben und acht (Stand 01.02.2021).



Peter Reichenbach, Cecilia Eyssartier and Luis Monterubianesi

The Pocket Method – Nature-Based and Embodied Education Program

Die Pocket Methode – Naturbasiertes und ganzheitliches Bildungsprogramm

Zusammenfassung

Das Pocket-Programm ist eine Form der Bildung, die auf Befähigung, informellem und verkörpertem Lernen, Selbstständigkeit und Selbstvertrauen, Selbstkompetenz und kultureller Vielfalt basiert und Werkzeuge und Methoden verwendet, die kosteneffizient und für alle leicht zugänglich sind. Es setzt am niedrigsten Punkt der Kompetenz an und befähigt die Menschen, eigene Ideen, eingebettet in ihren lokalen Kontext, zu entwickeln. Dieses Programm ist in einem globalen Netzwerk verankert, das auf den Zielen für nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen basiert. Durch die Pocket-Methode wollen wir die Bildungsprozesse so strukturieren, dass grundlegende und wesentliche Lebenskompetenzen entwickelt werden. Sie konzentriert sich nicht nur auf intellektuelle oder denkende Fähigkeiten, sondern berücksichtigt auch die Integration von Selbstverbundenheit, affektiven und körperlichen Perspektiven, um sich seiner selbst, der Beziehung zu anderen und der Umwelt bewusst zu werden. Die Komplexität der Umweltsituation erfordert eine integrative Perspektive; daher liegt die Relevanz dieses Programms in der Anwendung konkreter Maßnahmen durch einen interdisziplinären Ansatz, der Naturwissenschaften, Ernährung und Kunst integriert, um einen überzeugenden Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen zu fördern. In Anbetracht unserer aktuellen kritischen Umweltsituation aufgrund des Klimawandels scheint es angebracht, affektive und sinnvolle Erfahrungen mit der Natur und den Lebensprozessen zu fördern, um ein größeres Bewusstsein für die natürliche Welt zu schaffen.

Abstract

Childhood is full of challenges, not only for parents raising their children, but especially for children living in a world full of social, political, economic and environmental complexity. Nutrition-related health disorders in children are very common worldwide and should be a major concern in educational contexts. Our modern lifestyle, with a widespread lack of active exercise and contact with nature, coupled with an increase in chronic stress in childhood, is influencing overall health issues and fostering a gap between children, nature, and culture, including the food they eat on a daily basis. Considering the high level of chronic stress, obesity, malnutrition and other significant disorders in children such as autism, dyspraxia, A.D.D. (Attention Deficit Disorder), dyslexia, A.D.H.D. (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), depression, and schizophrenia, it is appropriate to promote connectedness with nature while increasing awareness of nutrition and healthy habits from an early age (e.g. Campbell-McBride 2004, Barton and Pretty 2010, Chawla 2015, Avila et al 2019).

How can we expect children to connect to life in a world that is often disconnected from natural processes?

As an example, how can they cultivate a living relationship with the foods they eat?
 How often can they witness, through observation, the growing process of a living organism?
 How can growing into a family culture strengthen their own perspective for the future with an open mind to a broad diversity?

Children are frequently raised in the cities of this world far from nature and usually observe a scarce monotony of vegetables on their plates (if they have one and eat vegetables), usually wrapped in plastic, disconnected from the whole original plant and only for a utilitarian purpose, namely to take them as food. At the moment of eating, they are hardly aware of the fact that the food they are eating was once alive, that it was part of a whole plant, of a life cycle, and that it has gone through many hands and human labor to be there, on the plate, in front of their eyes and mouths.

Children learn in daily contexts (Eyssartier et al., 2013, 2015, 2017) that are apart from natural processes. They spend much of their time in educational settings and at home, rarely in the natural environment. Not every child has the opportunity to connect to a wild or natural area. Similarly, not every child has the opportunity to play in a park, garden, or other

transformations in nature, we can better understand our human nature and thus our own health.

The complexity of the environmental situation requires an integrative perspective; therefore, the relevance of this program is to apply concrete actions through an interdisciplinary approach by



Picture left: Experimenting with Pocket Garden; Picture right: Sprouts in Pocket Garden

green space. Even if they have the opportunity to connect with the natural environment, it doesn't always mean they can develop a healthy awareness of other life forms.

How can children connect to living processes?

As children, we have experienced that when we put our hands in the soil, plant seeds, observe plants growing, take care of them, we are participating in the process and not just passively observing. Creating ponds, building compost bins, or structuring the garden structurally are participatory processes where one's actions offer tangible impacts.

We can foster appropriate learning contexts in the heart of our cities, in the kitchen, and even in a jar by growing our own seeds, preparing cultured and fermented foods, engaging meaningfully with plants. We, as adults, could become aware of this first so that we can teach with our presence, with our awareness, and through our actions and practice beyond our words. By engaging with biological

integrating natural sciences, nutrition, and art to promote a compelling impact on children's health and well-being. Given our current critical environmental situation due to climate change, it seems appropriate to promote children's affective and meaningful experiences with nature and life processes in order to promote an increased awareness of the natural world.

The Pocket Method

What is a pocket?

What can it contain?

What can be carried in a pocket?

The English word for pocket serves as a global synonym for bag

A pocket allows us to hold something

These contents are unique and personal

Belongings are more than tools

It is essential, otherwise we would not carry it in a pocket

We can take it with us everywhere
 Everyone can have one
 It is your secret treasure
 It has an individual cultural aspect
 You have to carry it yourself
 You can share what it contains with others.

When we think of a pocket of our own, something comes to mind that is unique, personal and essential, otherwise we would not carry it. Everyone can have a pocket; it is present in all cultures. From toddlers with colorful treasures to status symbols with important tools of mercantile life, the Pocket has been an artifact since the beginning of mankind. There is also a personal responsibility for what we carry. The Pocket makes us think about what is important and necessary for us.

This content is the spirit of our methodology.

**What is the Pocket Method?
 Goals and purposes**

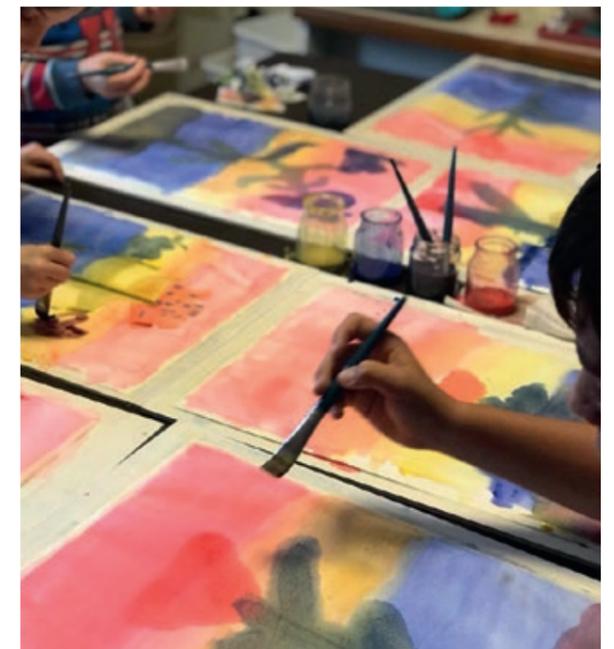
The Pocket Method aims to structure educational circumstances in order to develop basic and essential learnings for life. A deeper engagement and connection with life processes through the children's experience will be our own informal opportunity to foster curiosity, motivation and imagination for our lives.

Pocket Program is a form of education based on empowerment, informal and embodied learning, self-reliance and self-confidence, self-competence and cultural diversity, through cost-effective tools and methods that are easily accessible to all.

Pocket Program is based on a global network of diverse people based on the United Nations Sustainable Development Goals. This network is like an ecological system that grows with the power of evolutionary cognition, and it is consistent with Education for Sustainable Development in that it „empowers learners to make informed decisions and take responsible actions for the integrity of the

environment, economic viability, and a just society, for present and future generations, while respecting cultural diversity. It is about lifelong learning and is an integral part of quality education. It is a holistic and transformative education that addresses learning content and outcomes, pedagogy, and the learning environment. It achieves its purpose by transforming society” (UNESCO, Clark et al., 2020).

It intends to promote the right and healthy circumstances for developing sustainability by playing, singing, telling stories, painting, involving the body, observing with all senses, experimenting, growing seeds, gardening, preparing healthy food, and exploring our human nature as meaningful activities to promote connectedness with all life forms and awareness of healthy habits and connections.



Picture: Natural sciences and art

It focuses not only on intellectual skills or thinking skills, but also considers the integration of self-connectedness, affective and embodied perspectives to bring awareness to self, relationship with others and the environment (Varela et al., 1991, Varela 1999, Glenberg, 2008, Di Paolo et al., 2010).

We conceive of this methodology as a seed, an evolutionary idea as old as humanity. Starting from the

lowest point of competence, allowing people to develop their own unique ideas, embedded in their local context, in terms of sustainable growth.

We offer networking, indigenous perspectives without postcolonial input, self-empowerment,



Picture above: Sevengardens and children; Picture below: Elements in nature by children

lifelong learning and economic perspective, based on an integrative approach that intertwines natural science, nutrition and art.

Basics of the Pocket Program

With people from all fields of action we start to create Pockets together in a global context. Whether it is nutrition, color production, your own theater, a whole forest or your own start up-everything begins with your own pocket. The teachers are helped in a common discourse to place their own trade in a single pocket. Simple

tools and simple products form the impulse for self-empowerment. In the simplification the purpose becomes clearer without blocking evolutionary developments with formal specifications.

The learners get their own pocket. They are responsible for it in the true sense of the word and it should be their individual image, vision carrier and think tank.

With it, they now go into their environments with visibly growing competence. There, with their status quo, they can already begin to pass on their knowledge to others as impulse givers.

Behind them stands not only the respective place of learning but a whole movement.

Pocket Garden

Under the umbrella of this holistic and integrative perspective, we have created our first project. The purpose is to explore the seed with new eyes, through careful observation, imagination and creativity, studying the living process of plant development in the shoes of scientists and artists. The seed invites us to discover its secrets through experiential learning that engages both the cognitive and affective realms. As active participants in the germination process, we can make an experimental design, draw, read a story, sing, and connect seeds to our daily diet in meaningful ways. The whole process is documented in our own workbook. In various workshops, we have seen children discover this sense of wonder about life as they develop meaningful engagement with nature. They marvel at the life within them; and they become more receptive to their own inner nature and connected to their own environment.

Engaging with the germination process through artistic practices such as painting, modeling, singing, moving the body, and storytelling fosters an affective connection with living forms in nature and biodiversity; the development of creativity, imagination, and engagement with perspective. Teaching strategies implemented in formal educational

settings tend to overlook the experiential learning associated with children's everyday life situations that engage not only cognitive skills but also feelings and emotions that promote significant change in the meaning and perception of their experiences. Therefore, we strengthen pedagogical approaches connected to embodied and situated experiences that incorporate artistic perspectives and the relevance of the senses used in seeing, touching, smelling, and hearing to actively engage children in becoming lifelong learners. Taking responsibility for the growing seeds and being able to direct the process themselves and share with others offers tangible benefits of learning.

Simple tools, individual communication, a wide network and everything fits into one's pocket, these are the basic components of the Pocket Program.

The development of the method

Sevengardens, as a structure-creating action of UNESCO ESD (Education for sustainable development), has extensively promoted the experiential and artistic approach of the Pocket Program. As an educational project that favors social and altruistic actions directed towards a common goal through a co-evolutionary process, sevengardens uses a method focused on participation and ownership. Sevengardens forms a global network based on education for sustainable development and supported by the United Nations University.

The wonder aroused in children by creating color from plants puts them in a state of wide sensory experimentation. This deep connection to plants awakens their motivation to explore more about nature, the mysteries of seeds, the germination process, and many other biological processes in which plants are involved.

The Sevengardens method (Erckenbrecht and Reichenbach, 2017) is now expanded to include the possibility of fostering artistic learning contexts for children and adults. By opening up and jointly searching for the lowest common denominator in



Picture above: Pocket garden; Picture below: Step by step germination

subsisting trades, this offers the possibility for a holistic development process.

The invitation

- (Picture 1 Mama) We would like to weave a network with you in which we introduce the common structure of already existing projects. What is the lowest common denominator in each case?
- (Picture 2 Nature) Unity should be present in the basic values of human coexistence and the preservation of our planet. The basis is the Earth Declaration of the UN.
- (Picture 3 Sun) With the existing structure within the ESD organization and global references and contacts we facilitate the work and we place your approach in the right context.
- (Picture 4 Water) We let your idea flow into the



Picture 1: Mama; Picture 2: Nature; Picture 3: Sun



Picture 4: Water; Picture 5: Earth; Picture 6: Air

whole system and we want to expand it with your help and support.

- (Picture 5 Earth) Firmly established impulses have the possibility to split in sustainable units. Where is the access to your structure? How do you bring your content to the people?
- (Picture 6 Air) Ideas in the digital age require constantly changing conditions and an enormous act of communication. Where is the output that each of us can give within a broad diversity? What to do to be part of it without getting bent?

What do you think about the future?

We want to work with you to develop a wide range of action skills that can each find a place in a pocket.

The production of individual workbooks, which are analogous, tangible and offer an invitation for further development, are also part of the program and belong in every pocket.

The communication of values and the simplicity of things are also an important approach, by addressing the global responsibility of our trade and developing alternatives in a common, transcultural dialogue. Promoting microeconomic approaches with ideas and strong branding to strengthen local production and consumption.

The Pocket Method promotes education for sustainable development by implementing the SDGs in civil societies and building innovative platforms to share experiences and promote dialogue among regional actors to facilitate access to quality education; offering training programs and developing relevant learning methods and materials; and supporting the training of educators. We encourage environmental responsibility and mindfulness; high-quality, vital and nutritious food as a basis for improving nutrition; handmade products to promote local economies; local seeds, traditional and ancestral knowledge; educational empowerment and social justice; food and health sovereignty; informal and independent learning; community empowerment and sustainable communities.

Cecilia Eyssartier and Luis Monterubianesi, www.qumara.net • Peter Reichenbach, www.sevengardens.eu

References

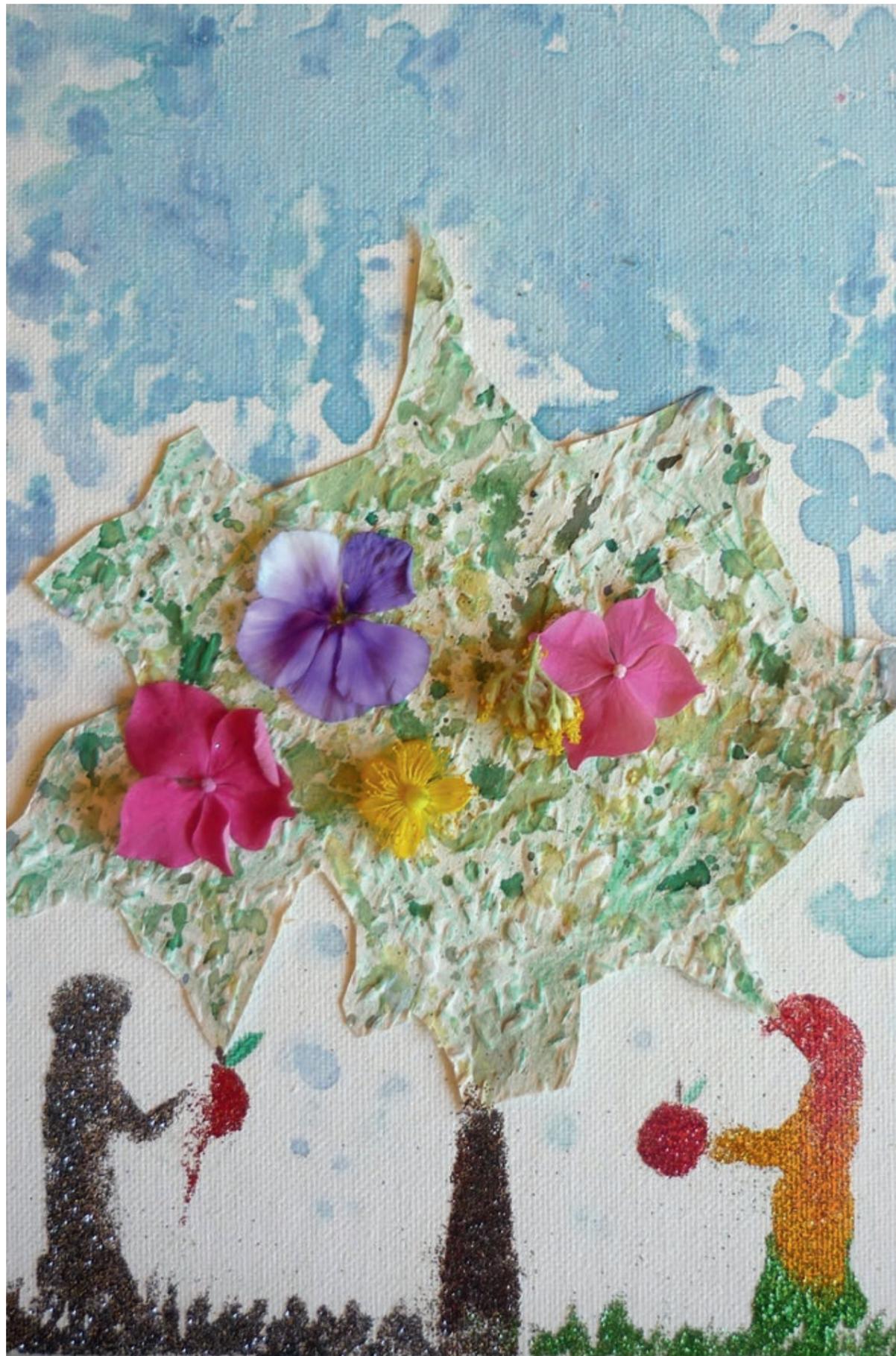
- Avila, Jonathan T.; Golden, Neville H. and Aye, Tandy (2019):** Eating Disorder Screening in Transgender Youth. *Journal of Adolescent Health*, 65(6), 815-817.
- Barton, Jo and Pretty, Jules (2010):** What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environmental Science & Technology*, 44(10), 3947–3955.
- Campbell-McBride, Natasha (2004):** Gut and Psychology Syndrome: Natural Treatment for Autism, Dyspraxia, A.D.D., Dyslexia, A.D.H.D., Depression, Schizophrenia. Medinform Publishing. United Kingdom.
- Chawla, Louise (2015):** Benefits of Nature Contact for Children. *Journal of Planning Literature* 30(4), 433–452.
- Clark, Helen; Coll-Seck, Awa M.; Banerjee, Anshu; Peterson, Stefan; Dalglish, Sarah L.; Ameratunga, Shanthy, ... Costello, Anthony (2020):** A future for the world's children? A WHO–UNICEF–Lancet Commission. *The Lancet*. doi:10.1016/s0140-6736(19)32540-1
- Di Paolo, Ezequiel A.; Rohde, Marieke and De Jaegher, Hanne (2010):** "Horizons for the Enactive Mind: Values, Social Interaction, and Play," in *Enaction: Towards a New Paradigm for Cognitive Science*, eds J. Stewart, O. Gapenne, E.A. Di Paolo (Cambridge, MA: MIT Press), 33–87.
- Erckenbrecht, Irmela and Reichenbach, Peter (2017):** *Farbstark mit sevengardens: Das Färbergarten-Netzwerk für eine bessere Welt. Mit Pflanzenfarben malen, färben und gestalten.* Pala verlag. Printed in Germany.
- Eyssartier, Cecilia; Ladio, A.H. and Lozada, Mariana (2013):** Horticultural know how in two rural communities of Northwestern Patagonia. *Journal of Arid Environments* 97: 18-25.
- Eyssartier, Cecilia; Pochettino, María Lelia y Lozada, Mariana (2015):** ¿Qué saben y en qué contextos aprenden sobre plantas niños entre 11 y 12 años? Un estudio desde el enfoque de la cognición corporizada. *Actas IV Jornadas de Enseñanza e Investigación Educativa en el campo de las Ciencias Exactas y Naturales.* Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Universidad Nacional de La Plata, 2015. ISSN 2250-8473.
- Eyssartier, Cecilia; Margutti, Laura and Lozada, Mariana (2017):** Plant knowledge in children who inhabit diverse socio-ecological environments in Northwestern Patagonia. *Journal of Ethnobiology*, 37 (1):81-96.
- Glenberg, Arthur M. (2008):** Embodiment for education. In *Handbook of Cognitive Science: An Embodied Approach*, edited

by Paco Calvo and Antoni Gomila, pp. 355–372. Elsevier Science, Amsterdam.

Varela, Francisco J.; Thompson, Evan and Rosch, Eleanor (1991): *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience.* Cambridge: MIT Press.

Varela, Francisco J. (1999): *Ethical know-how. Action, wisdom, and cognition.* Editorial Lenoir and Gumbrecht. Stanford Univ Press. Stanford. California.





Saskia Stülpnagel

Die Arbeit mit Pflanzenfarben zur Vermittlung von Naturerfahrung im Jugendalter

The Work with Plant Colours for the Mediation of Nature Experience in Adolescence

Zusammenfassung

Für das Heranwachsen und die gesunde Entwicklung des Kindes sind sowohl die sozialen, familiären Kontakte, wie auch die natürliche Umgebung von großer Bedeutung. Mittelpunkt dieser Arbeit ist ein Pflanzenfarbenprojekt, durchgeführt mit der 8. Klasse der Freien Waldorfschule Bonn in Ateliers der Alanus Hochschule. Kann die Herstellung von Pflanzenfarben im Rahmen einer sozialkünstlerischen Auseinandersetzung eine salutogenetische und umweltbewusste Entwicklung in der Pubertät unterstützen?

Sind Pflanzenfarben als künstlerisches Mittel für Jugendliche geeignet, um salutogenetische und umweltbezogene Prozesse zu unterstützen. Die Ergebnisse zeigen, dass sich die Jugendlichen mit großem Interesse auf den Herstellungsprozess und das künstlerische Gestalten einlassen und Pflanzenfarben als vermittelndes Medium zwischen Naturerfahrungen und persönlichem, künstlerischer Ausdruck im Jugendalter eingesetzt werden können.

Abstract

Social and family contacts as well as the natural environment are of great importance for the child's growth and healthy development. The focus of this work is a plant colour project, carried out with the 8th grade of the Freie Waldorfschule Bonn in ateliers of the Alanus Hochschule. Can the production of plant colours in the context of a social-artistic activity be a means of supporting salutogenetic and environmental processes in adolescence? Is plant colour suitable as an artistic means for adolescents to support this salutogenetic and environmental processes? The results show that the young people engage with the production process and artistic design with great interest and that plant dyes can be used as a mediating medium between experiences of nature and personal, artistic expression in adolescence.

Es ist ein fröhliches Durcheinander, an fünf vorbereiteten Arbeitstischen im Atelier der Alanus Hochschule wird teilweise lautstark, teilweise sehr konzentriert gemörsert, gemischt, gerochen, gefühlt, gestaunt und gemalt. Es handelt sich bei dieser Aktion um das Projekt „sozialkünstlerischen Naturerfahrungen im Jugendalter“ und um meine Bachelorarbeit an der Alanushochschule in Alfter. Es nahmen 18 Schüler und Schülerinnen der Freien Waldorfschule Bonn teil.

Inhalt des Projektes war das Sammeln der Pflanzen im Färbegarten und in der Umgebung, die manuelle Herstellung der Pflanzenfarben und das kreative Gestalten mit den entstandenen Farben. Durch

Fragebögen vor und nach dem Projekt, wurden die Schülerinnen und Schüler zum Thema Naturerleben, der Arbeit mit den Pflanzenfarben und der Durchführung des Projektes befragt.

Aber in welcher Beziehung stehen wir Menschen zu unserer Umwelt und in welchem Maße beeinflussen wir sie und werden von ihr in unserer Entwicklung beeinflusst? Welchen stärkenden Einfluss haben Elemente der nichtmenschlichen Umwelt (z.B. Pflanzen und Tiere) auf eine gesunderhaltende, salutogenetische Entwicklung des jungen Menschen?

„Als ein entscheidender Grundgedanke muss in diesem Zusammenhang herausgestellt werden, dass

das Verhältnis von Mensch und nicht menschlicher Umwelt, das Verhältnis von Mensch und Natur als ein Interaktionsgefüge, geradezu als eine Beziehung gedacht werden muss, und nicht als ein Verhältnis des mehr oder weniger unverbundenen Gegenübers. Dieser Beziehungsaspekt ist gerade in Hinblick auf die lebendige Natur grundlegend; er ist aber auch bedeutsam bei der unbelebten Natur, beispielsweise bei Landschaften, Gewässern oder Steinen“ (Gebhardt 2013, S.16).

Gebhardt beschreibt einen dreidimensionalen Bezugsrahmen (Gebhardt, 2013, S.14) zwischen dem heranwachsenden Kind und seinen sozialen Beziehungen sowie der Umwelt, in der es aufwächst.

„Während die traditionelle Psychologie die Umwelt letztlich für die psychischen Prozesse als unbedeutend oder jedenfalls als nachgeordnet betrachtet, versucht die ökologische Psychologie, Personen und Umwelt in eine systematische Beziehung zu setzen. Diese Sichtweise lenkt den Blick auch auf die natürliche und dingliche Umwelt des Menschen“ (Gebhardt 2013, S.15).

Die Gestaltung der natürlichen und dinglichen Umwelt ist sowohl für die kindliche Entwicklung wie auch im Leben der Erwachsenen wichtig. Die bewusste Gestaltung der Umgebung mit natürlichen Elementen wie Pflanzen und Blumen kann unsere menschliche Konzentrations- und Leistungsfähigkeit stärken (Guéguen, Meineri, 2013, S. 82) und sich positiv auf die Genesung, z. B. im Krankenhaus, auswirken (ebd, S. 19). Die Natur und unsere Umgebung wirken auch innerlich auf uns, sie können uns gesund erhalten oder bei der Genesung unterstützen, oder sie kann unsere seelische und physische Gesundheit so beeinträchtigen, dass es bis zu einer Erkrankung oder seelischen Belastung führt. Gebhardt stellt „die beklemmende Frage, was aus der Organisation der Innenwelt wird, wenn die Außenwelt, die eigentlich Halt und Orientierung bieten sollte, nachhaltig zerstört ist (...) das Fehlen von haltenden Umweltelementen hat möglicherweise analoge Folgen wie das Fehlen von haltenden Bezugspersonen (Gebhardt, 2013, S.250).

Das Fehlen der natürlichen Umgebung kann zu psychischen Belastungen und Auffälligkeiten führen. Richard Louv prägt den Begriff der „Naturdefizit-Störung“ und beschreibt ihn folgendermaßen: „naturdefizit-Störung beschreibt die menschlichen Kosten der Entfremdung von der Natur, darunter: verringerte Sinneserfahrungen, Aufmerksamkeitsprobleme, und ein höheres Maß an körperlichen und emotionalen Erkrankungen“ (Louv, 2011, S. 55).

Therapieformen wie z. B. die Gartentherapie und Tiergestützte Therapie greifen diese Aspekte auf und versuchen Naturerfahrungen erlebbar zu machen. Hinzu kommt, dass Tiere häufig als Freunde betrachtet werden und auch von Erwachsenen oft animistisch belegt sind. Auch Pflanzen können uns als Vermittler von Naturerleben dienen. Wir können sie fühlen, ertasten, riechen, schmecken und hören. Wir fühlen das feuchte Gras und die Wärme des von der Sonne beschienenen Baumstammes, wir riechen den

Materialien:

- Körbchen zum Sammeln der Pflanzen
- Mörser
- Tücher zum Ausdrücken der Farbe
- Teller
- Pinsel
- Verschiedene Papiere
- (Färber)Pflanzen
- Zitrone
- Alaun
- Kreide
- Natron

Wald und den Duft des Weihnachtsbaumes, welcher Kindheitserinnerungen weckt. Pflanzen dienen uns als Nahrungsgrundlage und zur Dekoration mit hohem Symbolcharakter, so ist die Rose ein Symbol für die Liebe, der Baum steht für das Leben und beim Vergissmeinnicht zeigt schon der Name die Bedeutung. Als Heilpflanzen sind sie eine Grundlage von Medikamenten.

Bei der Gewinnung von Pflanzenfarben kommt der intensive und ganzheitliche Herstellungsprozess

Grundrezept zur Herstellung von Farbtinte:

- Die gesammelten Pflanzenteile werden farblich sortiert
- Eine Hand voll Material wird zerkleinert und mit wenigen Tropfen Wasser gemörsert, bis Saft austritt
- Durch das Tuch über weißem Teller auspressen und frisch vermahlen
- Zusätze können Farbe verändern, unterschiedliche Papiere auch



hinzü, der von der Pflanze wie wir sie draußen finden, über die Herstellung der Farbe, das künstlerische Gestalten bis hin zum fertigen Werk erlebbar macht. Die Arbeit mit Pflanzenfarben ist ein sehr ergebnisoffener Prozess, der viele Überraschungen in sich birgt. So erzeugt ein Pflanzenteil, z. B. ein Blatt oder eine Wurzel, eine ganz andere Farbe als sie ursprünglich draußen in der Natur sichtbar war. Durch das Hinzugeben von Zusätzen wie Kalk, Alaun oder Säure kann die Farbe wiederum verändert werden. Auch das verwendete Papier und das Trocknen an der Luft hat Einfluss auf das Farbergebnis.

Im Laufe des Projekts stellen die Schülerinnen und Schüler bunte Collagen mit verschiedenen eingefärbten Papieren her, malen und kleben. Es entstehen beschriftete Farbtafeln, mit deren Hilfe nachvollzogen werden kann, welche Farbe durch welche Pflanze entstanden ist.

Der Prozess ermöglicht ein konzentriertes Eintauchen in die Arbeit, die viel Freude und Überraschungen bereitet. Andererseits kann es auch frustrierend sein, wenn sich das Ergebnis den Erwartungen des Künstlers entzieht, indem es sich verändert. Hier eröffnet sich ein weites Lernfeld und die Möglichkeit salutogenetische Ressourcen zu stärken.

Die Schüler erlangen durch tätiges Ausprobieren ein Wissen darüber, wie Pflanzenfarben hergestellt werden, lernen Pflanzen zu erkennen und zu be-



nennen und machen sich darüber hinaus Gedanken über Natur und Umweltschutz. Sie spüren das Selbst-wirksam-sein im Herstellungsprozess der Farben und im kreativen Gestalten. Sie können den Herstellungsprozess der Farbe aktiv beeinflussen, indem sie Zusätze hinzufügen oder Papiere verschiedener Qualitäten verwenden. Sie erleben Handlungskompetenzen beim Pflanzensammeln, indem sie Entscheidungen fällen müssen, welche

Aufgrund des aufwändigen Herstellungsprozesses ist es schwer, allein in kurzer Zeit viele unterschiedliche Farben herzustellen. Gemeinsam in der Gruppe ist dies allerdings möglich, so dass am Ende alle von einer gemeinsamen Gruppenarbeit profitieren. Allerdings kann das Arbeiten in der Gruppe auch als Belastung empfunden werden, z. B. durch den Lärm der beim Mörsern entsteht oder durch die Fülle des Pflanzenmaterials, welche auch als Überforderung



Abb. links: Seidenpapierbild; Abb. rechts: Farbtafel

Pflanzen sie wählen und welche Teile der Pflanze sie benutzen können ohne sie zu schädigen. Sie erleben Handlungsfähigkeit in der Gruppe durch gegenseitige Hilfestellungen, den Austausch von Ideen und Tipps und durch die gemeinsame Nutzung der Farben. Sie erlangen im Prozess das Selbstvertrauen, dass sie aus jeder Pflanze Farben herstellen können und erleben Grenzen und Enttäuschungen, wenn die Farben nicht intensiv genug werden oder sich später noch verändern. Im geschützten Rahmen kann somit geübt werden, mit Frustrationen umzugehen und emotionale Stabilität zu erlangen. In diesem Zusammenhang spielt die Gruppe eine wichtige regulierende Rolle. Da alle die gleichen Erfahrungen machen, sind sie mit Enttäuschungen nicht allein und können gemeinsam Wege finden, damit umzugehen und Veränderungen herbeizuführen. Es kann eine Umwertung der eigenen negativen Empfindung stattfinden, indem z. B. jemand von einer Farbe begeistert ist, die ein anderer als missraten empfindet. Darüber hinaus werden soziale Kompetenzen im Bereich des Gebens – und Nehmens geschult.

wahrgenommen werden kann. Die Befragung der Schüler und Schülerinnen dazu zeigt folgendes Bild:

Wie war die Arbeit in der Gruppe für dich?



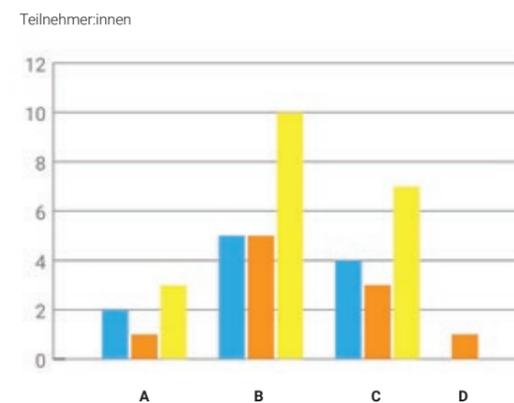
Also wird in dieser Gruppe von 18 Mädchen und Jungen das Arbeiten in Gruppen von Mädchen überwiegend als hilfreich erlebt. Nur die Hälfte der



Jungen teilt diese Einschätzung, ein Drittel etwa empfindet sie als anstrengend.

Das Herstellen der Farbe wird als der attraktivste Prozessteil angesehen, das Sammeln der Pflanzenteile erscheint am wenigsten attraktiv.

Welcher Arbeitsschritt hat dir bei der Herstellung der Pflanzenfarben am besten gefallen?



Grafik 2: A Das Pflanzensammeln draußen im Färbegarten, B Das Herstellen der Pflanzenfarben, C Das Malen und Gestalten mit den Farben, D Enthaltungen

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass dieses Pflanzenfarbenprojekt ein schönes und bereicherndes Erlebnis für alle Beteiligten war. Die Gestaltung der Fragebögen stellte allerdings eine Herausforderung dar, denn sie sollten für die Zielgruppe ansprechend und auch für eine heterogene Klasse verständlich gestaltet sein. Hinsichtlich der Zielgruppe ist das hier weitgehend gelungen, jeder Schüler, jede Schülerin konnte seine/ihre Gedanken formulieren, die Antworten der Fragebögen sind sehr vielfältig und aufschlussreich und spiegeln das Projekt lebhaft und bunt wieder.

Literaturverzeichnis

Gebhardt, Ulrich (2013): Kind und Natur. Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung. Wiesbaden: Springer VS.
Guéguen, Nicolas; Meineri, Sébastien (2013): Natur für die Seele, die Umwelt und ihre Auswirkungen auf die Psyche. Berlin Heidelberg: Springer Verlag.
Louv, Richard (2011): Das letzte Kind im Wald? Geben wir unseren Kindern die Natur zurück! Weinheim und Basel: Beltz Verlag



Petra Funk

Künstlerisches Arbeiten mit selbst hergestellten Pflanzenfarben zur Stärkung der psychischen Ressourcen von Kindern und Jugendlichen

Artistic Work with Self-made Plant Colour to Strengthen the Psychological Resources of Children and Youths

Zusammenfassung

Kinder und Jugendliche benötigen Unterstützung, um herausfordernde und schwierige Situationen im Leben zu meistern. Kann mit der regelmäßigen Herstellung natürlicher Pflanzenfarben und der künstlerischen Tätigkeit im Anschluss eine positive Wirkung auf die psychischen Ressourcen von Kindern und Jugendlichen erzielt werden? In je vier Workshops à 120 Minuten mit acht Jugendlichen und fünfzehn Kindern wurde aus Pflanzenteilen Farbe hergestellt und damit gemalt. Das Pflanzenfarbenprojekt wurde in einem sozialkünstlerischen Kontext durchgeführt. Die Ergebnisse zeigen erste Schritte in der Wirkungsweise von Pflanzenfarben. Die Selbstwirksamkeit der Kinder und Jugendlichen wird gestärkt. Sicherheit und Stabilität führen dazu, dass eine Änderung in ihrem Verhalten beobachtet werden konnte.

Abstract

Children and adolescents need support to cope with challenging and difficult situations in life. Can a positive effect on the psychological resources of children and adolescents be achieved with the regular production of natural plant dyes and the artistic activity afterwards? In four workshops of 120 minutes each with eight youth and fifteen children, colour was made from plant parts and painted with it. The plant colour project was carried out in a social-artistic context. The results show first steps in the effectiveness of plant dyes. The self-efficacy of the children and adolescents is strengthened. Confidence and stability lead to the fact that a change in their behaviour pattern could be observed.

Im Rahmen meiner Bachelorarbeit an der Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaftin Alfter habe ich die Wirkung des künstlerischen Prozesses mit selbsthergestellter Pflanzenfarbe untersucht. In jeweils vier Workshops in zwei unterschiedlichen Einrichtungen nahmen acht Jugendliche im Alter von 15 bis 19 Jahren eines Projektes der Jugendsozialarbeit und fünfzehn Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren eines Jugendzentrums in Bonn an dem Angebot teil. Mit einem Plakat wurde der Workshop angekündigt.

Wie wurden die Kinder und Jugendlichen empfangen? Ein reich gedeckter Tisch mit verschiedenen Pflanzen, Blüten und Kräutern wie Frauenmantel, Rosen, Petersilie, Spinat, Rotkohl und Kurkumawurzeln sowie ein Gedeck aus Holzbrettchen, Teller,

Mörser und Stofflappen weckten gleich zu Beginn die Neugierde für das Projekt unter dem Motto „Komm in die Werkstatt der Pflanzenfarben und mache Deinen Pflanzenfarben-Führerschein“ und direkt machten sich die Kinder an die Arbeit, mörserten frische und getrocknete Pflanzenteile, mischten sie, drückten die Pflanzenteile aus und staunten über das Ergebnis: Damit konnte man malen. Farbe aus Pflanzen. Vor jedem der Workshops musste für genügend Material gesorgt werden. Dafür sammelte ich je nach Jahreszeit auf Wiesen, Feldern und Gärten verschiedene Blüten und Blätter.

Gegenstand des Projektes war die Frage, ob mit der regelmäßigen Herstellung natürlicher Pflanzenfarben und der folgenden künstlerischen Tätigkeit eine posi-

tive Wirkung auf die psychischen Ressourcen von Kindern und Jugendlichen erzielt werden kann. Die Kinder und Jugendlichen wurden vor und nach dem Projekt unter anderem über ihre Lebenszufriedenheit und die Bedeutung von Werten befragt. Zudem habe ich eine Prozessbeobachtung mit Hilfe eines Beobachtungsbogens durchgeführt und Eindrücke, Erlebnisse und Beobachtungen festgehalten.

Ihre psychischen Stärken erwerben Kinder in ihrer Lebensumwelt. Hier wird die Grundlage für ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden gelegt. Eine gesunde Entwicklung und eine Lebensführung, die von Bewussten Verhaltensweisen geprägt sind und zu Gesundheit, Selbstbewusstsein und Zufriedenheit führen, sind entscheidend, um die herausfordernden Aufgaben der modernen Gesellschaft zu meistern.

Aber wie sehen die Lebenswelten unserer Kinder und Jugendlichen tatsächlich aus? Auch wenn die Familie für die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen in Deutschland der zentrale Ort des Aufwachsens ist, haben sich Familienstrukturen und Lebensformen in den letzten Jahren geändert. Betreuungseinrichtungen wie Kindertagesstätten, offene Ganztagsschulen und Jugendzentren übernehmen zunehmend Aufgaben der Erziehung und Sozialisation. Die dauerhafte Nutzung der Sozialen Medien kommt hinzu.

„Einkommensarmut, niedriges Bildungsniveau der Eltern, familiärer Migrationshintergrund sowie das Aufwachsen in einem Alleinerziehenden-Haushalt stellen klassische strukturelle Risikofaktoren für eine gesunde Entwicklung von Kindern dar“, belegt der DJI-Survey des Deutschen Jugendinstitutes „Aufwachsen in Deutschland: Alltagswelten (AID:A)“ (Deutsches Jugendinstitut, 2019).

Unumstritten ist die Jugendzeit eine Besonderheit in der Biografie eines Menschen. Beim Wechsel von einem Lebensabschnitt in den nächsten erleben Kinder und Jugendliche immer wieder herausfordernde und belastende Situationen. Wer bin ich? Was will ich? Wohin will ich? Dies sind Fragen, die in dieser Zeit aufkommen. „Die ganze Jugend ist ein einziges großes Fadensuchen“, beschreibt Göppel die Besonderheiten im Jugendalter (Göppel, 2005).

In der Zeit des Übergangsstadiums werden Aufgaben und Rollen neu verteilt. Jugendliche wollen sich jetzt durch Werte, Ziele und Vorstellungen identifizieren, die sich von denen der Eltern und anderer Vorbilder unterscheiden.

„Damit Unabhängigkeit und Eigenständigkeit erreicht werden können, ist die Abgrenzung von großer Wichtigkeit.“ Petermann definiert den Begriff der Unabhängigkeit mit dem Loslösen von den Eltern. „Es ist ein sich allmählich vollziehender Ablösungsprozess, so dass Jugendliche sich nach und nach für ihr Handeln verantwortlich fühlen und Selbstwirksamkeit erfahren können. Schafft es der Jugendliche, sich in wenigstens einem Bereich von der Familie abzugrenzen, wird er voraussichtlich in der Lage sein, eigenverantwortlich zu handeln. Für ein eigenständiges Leben ist Unabhängigkeit wichtig.“ (Petermann, F., Petermann, U., 2010, S.20)

Ressourcen tragen zu Gesundheit und Wohlbefinden eines Menschen bei. Ressource bedeutet auch „Quelle“ und bezeichnet beim Menschen die Summe aller Fähigkeiten, Ziele, Wünsche, Wertvorstellungen, Gewohnheiten, Motivationen, zwischenmenschlichen Beziehungen und vielem mehr, aus denen er schöpfen kann und sein Leben meistert. Unter psychischen Ressourcen werden seelische, spirituelle, soziale und leibliche Kräfte verstanden, die zur Regulation von unangenehmen und schwierigen Situationen wirken.

Im Rahmen der Nachhaltigkeitsforschung untersucht der Umweltpsychologe Hunecke die Gründe, warum Geld und Konsum allein nicht glücklich machen. Dabei bedient er sich der Erkenntnisse der Positiven Psychologie und identifiziert sechs wesentliche psychische Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile. Zu den fundierenden Ressourcen, die eine starke Persönlichkeit bilden können, gehören Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz und Selbstwirksamkeit. Die zielbildenden Ressourcen Achtsamkeit, Sinnkonstruktion und Solidarität orientieren sich an immateriellen Zufriedenheitsquellen (Hunecke, 2013, S. 52-78). Das Wohlbefinden als subjektives Phänomen habe ich in dem Projekt besonders betrachtet. Das Thema Wohlbefinden mit seinen verschiedenen Elementen und Eigenschaften, aufgestellt von Martin

Element	Beschreibung	Eigenschaften
Positives Gefühl Glücksfaktor	<ul style="list-style-type: none"> • Subjektive Variablen wie Lust, Behaglichkeit, Wärme • Angenehmes Leben 	<ul style="list-style-type: none"> • Trägt zum Wohlbefinden bei • Streben um ihrer selbst willen • Messung unabhängig von den anderen Elementen
Engagement Glücksfaktor	<ul style="list-style-type: none"> • Besteht im Rückblick „Das hat Spaß gemacht.“ • Neue Dinge lernen wollen, Flow-Zustand • engagiertes Leben 	<ul style="list-style-type: none"> • Trägt zum Wohlbefinden bei • Streben um ihrer selbst willen • Messung unabhängig von den anderen Elementen
Sinn Glücksfaktor	<ul style="list-style-type: none"> • Zu einer Sache gehören, die größer als das ICH ist • Subjektive und objektive Einschätzung können sich widersprechen 	<ul style="list-style-type: none"> • Trägt zum Wohlbefinden bei • Um seiner selbst willen • Definition unabhängig von allen anderen Elementen
Zielerreichung / Erfolg	<ul style="list-style-type: none"> • Vorübergehende Erscheinungsform • Das erfolgreiche Leben 	<ul style="list-style-type: none"> • Um des Erfolges wegen • Um der Sache wegen • Bei Mangel an Sinn und positiven Gefühlen
Positive Beziehung	<ul style="list-style-type: none"> • Ereignisse in Zusammenhang mit anderen Menschen 	<ul style="list-style-type: none"> • Gegenmittel bei trüber Stimmung • Freundliche Haltung steigert das Wohlbefinden • Verlässlich für Aufmunterung

Elemente des Wohlbefindens nach Seligman, (Seligman, M., 2015, S. 34 ff.)

Seligman, bildet die Basis für die psychischen Ressourcen nach Hunecke (Seligman, M., 2015, S. 34 ff.).

„Farben sind das Lächeln der Natur“, sagt der englische Schriftsteller James Henry Leigh. Dies zeigt sich beispielsweise im Mohnrot, Kornblumenblau, Kastanienbraun und Kurkumagelb. Die Pflanzenteile fast aller Pflanzen enthalten Farbstoffe, die sich extrahieren lassen, um damit beispielsweise zu malen.

Sammeln, Sortieren, Zerkleinern, Mörsern, Ausdrücken, Staunen und Malen: Dies sind die Vorgänge in der Pflanzenfarbenwerkstatt. Man nimmt einige Blüten oder Blätter, zerkleinert sie und mörsert sie mit ein paar Tropfen Wasser. Der dabei entstehende Farbbrei wird durch ein Stück Baumwolltuch ausgedrückt, es entstehen einige Tropfen Farbsaft. Für die Durchführung eines jeden Workshops wird eine größere Menge an Blüten, Blättern, Stängeln, Früchten und Rinden benötigt. Dabei kommt es immer wieder zu neuen Farbtönen. Dies hängt damit zusammen, dass es keine exakten Rezepte gibt. Vielmehr ist es ein Experimentieren und Ausprobieren. Dabei entscheiden auch Standort, Jahreszeit und Menge der

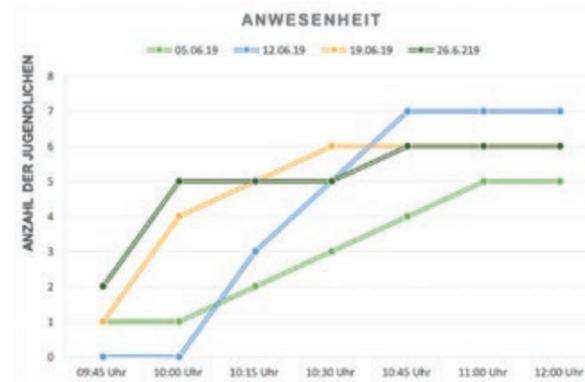
Pflanzenteile sowie Qualität und Menge des Wassers mit über den Farbton. Aber auch die Zubereitung mit einem Keramik-, Metall- oder Holzmörser spielen eine entscheidende Rolle für das Ergebnis.

Auszug aus der Tabelle zur Farbsaftgewinnung:

Deutscher Pflanzennamen	Farben
Rote Beete	Rot
Klatschmohn	Amaranthrot
Spinat	Grün
Rosen	Rot, Rosa
Lavendel	Gelb, Violett
Kornblumen	Kornblumenblau
Rotkohl	Violett, Blau, Graublau
Kurkuma	Gelb, Orange, Braun
Hibiskus	Rot, Magenta

Prinz, 2014, S. 53 ff., Erckenbrecht, I. und Reichenbach, P., S. 168 ff., Arndt, H., S. 93 ff.

Erste Projekterfahrungen konnten im Jugendzentrum *Uns Huus* des Caritasverbandes der Stadt Bonn gesammelt werden. Hierher kamen die teilnehmenden



den Kinder spontan in die Pflanzenfarbenwerkstatt. Die hier vorbereitete Tischtennisplatte, die als Pflanzenfarbenwerkstatt diente, wurde schnell zum Experimentierfeld. Was für ein Erlebnis. Der Herstellungsprozess versetzte die Kinder ins Staunen. Es kam aber auch ab und an zu Enttäuschungen, wenn lediglich ein paar Tropfen Farbtinte entstanden oder sich nicht der erwartete Farbton entwickelte.

Ein weiteres Untersuchungsfeld bot das Projekt *WERKstattSchule*, das ein Projekt der Jugendsozialarbeit der Katholischen Jugendagentur Bonn darstellt. Die teilnehmenden Jugendlichen im Alter von 15 bis 19 Jahren kommen nach einer Bewerbung in das Projekt, wenn sie die Schule oder ein Ausbildungsverhältnis ohne Abschluss verlassen haben und derzeit keine Perspektiven in Schule und Beruf haben. Im Projekt *WERKstattSchule* werden sie in ihrer weiteren Lebensplanung unterstützt, damit sie ihr Leben selbst in die Hand nehmen können.

Auch hier war ein großes Experimentierfeld vorbereitet worden, befüllt mit diversen Blüten, Blättern, Wurzeln sowie Mörsern und Malmaterial. Die teilnehmenden Jugendlichen kamen zunächst skeptisch in das Pflanzenfarbenprojekt. Ein zeitlicher Anlauf war notwendig, um sich auf die Pflanzenfarbenwerkstatt einzulassen. Die Jugendlichen kamen erst unpünktlich, so dass ein gemeinsamer Start zunächst nicht möglich war. Dies änderte sich jedoch im Laufe des Projektes. Es zeigt sich eine neue Zuverlässigkeit durch Teilnahme, Pünktlichkeit und Mitarbeit. Die Skala der Anwesenheitszeiten (oben) zeigt die Entwicklung der Teilnahme und ist auch als größter Erfolg des Projektes zu bewerten.

Die jungen Leute experimentierten mit den verschiedenen Farben und gaben Zusätze wie Natron, Zitrone und Alaun hinzu. Es entstanden Farbtafeln mit Beschriftungen, damit nachvollziehbar war, welche Farbe mit welchem Pflanzenteil entstanden war. Außerdem wurden individuelle Bilder gemalt.

Dass Farben beim Menschen Wirkungen erzeugen, ist bekannt. Farben sind allgegenwärtig und versorgen uns mit verschiedenen Eindrücken. Farben befreien und bestätigen unsere Gefühle. So löst das Malen mit Wasserfarben Seelenstimmungen in uns aus. „Das immaterielle Wesen der Farbe lässt den Menschen, der malt, leichter – weniger irdisch – werden und führt ihn ins Träumen“, beschreibt Mees-Christeller das Farberleben. (Mees-Christeller, E., 1995, S.55)



Die physiologischen und seelischen Wirkungen der Pflanzenfarben beschreibt Corinne Roy wie folgt: „Im farbigen Pflanzensaft wirken verschiedene Farbstoffe zusammen, so dass im verdünnten Auftrag andere Qualitäten sichtbar werden als im konzentrierten.“ (Roy et al., 2019)

Die Stimmung in der Pflanzenfarbenwerkstatt war arbeitsintensiv und locker. Es wurde gestampft, gemischt, gerieben, gerochen, gestaunt und gemalt. Die jungen Menschen wurden neugierig. Sie arbeiteten sicher mit dem Material und tauschten sich aus. Das gemeinsame Handeln mit Experimentierfreude und Neugierde ließ einen kreativen Prozess entstehen, der von Überraschung und Begeisterung zeugt. Dabei

war eine besondere Aufmerksamkeit erforderlich, um das Material zu bearbeiten. Kommunikation zum einen über die Pflanzen als auch über das Wohlbefinden, Probleme und Pläne in nächster Zeit entwickelte sich in der Gruppe. Als Zusatzaufgabe wurde Tinte mit Bananenschalen, Nägeln und Regenwasser in Gläsern angesetzt. Vielleicht beschäftigen die Jugendlichen sich auch nach dem Projekt noch mit dem Thema?

Der Schwerpunkt des Projektes lag zweifelsohne auf dem Herstellungsprozess der Pflanzenfarbe. Denn ohne zeitliche Vorgabe beschäftigten sich die Jugendlichen die meiste Zeit mit der Herstellung verschiedener Farbtinten. Dabei zeigte sich deutlich, dass die Gruppe eine stützende Wirkung auf jeden einzelnen Teilnehmenden hatte. Die Entwicklung der Anwesenheit zeigte eine Dynamik, die auch in der Arbeit selbst beobachtet werden konnte. „Pflanzenfarben zeigen eine Steigerung im Dynamischen“, stellte Meier schon fest (Meier, 1994, S. 53). Es hat sich gezeigt, dass durch den Herstellungsprozess von Farbsaft in der Gruppe die Solidarität gesteigert werden konnte. Das gemeinsame Herstellen einer Farbpalette, die anschließend allen Beteiligten zum Malen zur Verfügung stand, und das gemeinsame Bild haben ein Gefühl von Gemeinschaft entstehen lassen. Das gegenseitige Zeigen und Helfen sowie die Kommunikation untereinander und die gemeinsam hergestellte Farbe haben Gefühle von Vertrauen und Gemeinsamkeit entstehen lassen.

Vor Beginn des Projektes waren 62,5 Prozent mit der derzeitigen Lebenssituation zufrieden (siehe Abb. 1) und sehr zufrieden. 37,5 Prozent waren mit ihrem Leben zu diesem Zeitpunkt weniger zufrieden und unzufrieden. Nach dem vierwöchigen Projekt verbessert sich die Lebenszufriedenheit. Mit diesem Ergebnis kann vermutet werden, dass die Lebenszufriedenheit durch den künstlerischen Prozess mit Pflanzenfarben gesteigert werden kann. Die Resonanz der Jugendlichen auf das Projekt war positiv. Diese Pilotstudie zeigt erste Schritte in der Wirkungsweise von Pflanzenfarben auf. Insbesondere der Herstellungsprozess hat eine Veränderung im Verhalten der Jugendlichen bewirkt. Die auffälligste Beobachtung wird wahrgenommen, wenn es um Pünktlichkeit, Anwesenheit

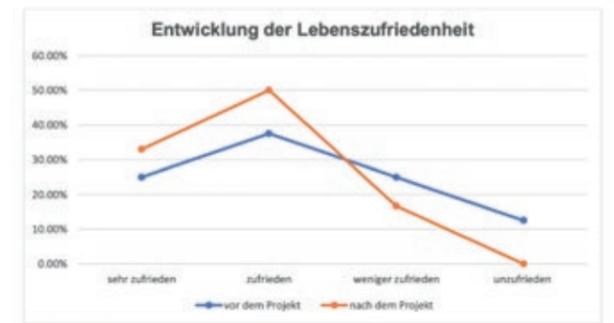


Abb. 1 Grafik: Entwicklung der Lebenszufriedenheit (*WERKstattSchule*)

und Teilnahme im Projekt ging. Es lässt sich zusammenfassen, dass der Umgang mit Pflanzenfarben positiv auf den Menschen wirken kann. Selbstvertrauen, Selbstständigkeit und soziale Kompetenz können gesteigert werden. Jedoch kann eine statistische Signifikanz der Ergebnisse in dieser Studie nicht erreicht werden, da ein nur eine geringe Anzahl von 23 Probanden teilnahm. Auswertung und Dokumentation zur Durchführung im *Uns Huus* waren nicht möglich, da keines der 15 Kinder die unterschriebene Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten zurückgebracht hat, die für die Auswertung unerlässlich sind. Zusätzlich ist nicht nachweisbar, inwieweit die intensive Betreuung während des Pflanzenfarbenprojektes mit der vorgegebenen Struktur zu diesem Ergebnis geführt haben. Grundsätzlich bietet diese Studie eine Grundlage für weitere Forschungen hinsichtlich der Wirkung des Kunstmittels Pflanzenfarben bei Kindern und Jugendlichen. Vorstellbar könnte eine Langzeitstudie mit Jugendlichen aber auch eine Einzelfallstudie sein.

Literaturverzeichnis

- Deutsches Jugendinstitut (2019):** Projekt AID:A II-Aufwachsen in Deutschland: Alltagswelten. Auch verfügbar unter <https://www.dji.de/index.php?id=1547>
- Göppel, Rolf (2005):** Das Jugendalter. Verlag Kohlhammer
- Hunecke, Marcel (2013):** Psychologie der Nachhaltigkeit-Psychische Ressourcen für Postwachstumsgesellschaften, oekom Verlag
- Mees-Christeller, E. (1995):** Kunsttherapie in der Praxis (2. Aufl.). Stuttgart: Urachhaus.
- Meier, Günter (1994):** Pflanzenfarben-Forschung, Herstellung, Anwendung. Verlag am Goetheanum
- Petermann, Franz., Petermann, Ulrike., (2010):** Training mit Jugendlichen. Hogrefe Verlag
- Roy, Corinne; Escher, Julia; Lang, Mara; Stülpnagel, Saskia; Cron, Beatrice (2019):** Ausgangspunkt Färbergarten. Kunst und Unterricht Heft 433/434, Friedrich Verlag
- Seligman, Martin (2015):** Wie wir aufblühen. Goldmann Verlag



Gesundheitsförderung

Health Promotion



Anna Maria Mints-Scholze

Garten der Sinne – ein naturgestütztes Angebot für Senioren

Garden of the Senses - a Nature-Based Offer for Seniors

Zusammenfassung

Der vorliegende Beitrag gibt einen Einblick in das Verständnis von Natur im Sinne des One Health-Ansatzes und beleuchtet die Wirkungsweisen von Naturerlebnissen. Er gibt praktische Anregungen für die Integration von naturgestützten Angeboten, insbesondere in der Arbeit mit älteren Zielgruppen. Beispielhaft wird das Projekt Garten der Sinne in einer Berliner Senioreneinrichtung vorgestellt, das die Bereiche gemeinsames Gärtnern, Geragogik, Kunst und Therapie miteinander verknüpft. Hierbei wird die Natur vor allem als sozialer Knotenpunkt begriffen, um Senioren in Zeiten der Corona-Pandemie eine Möglichkeit der Teilhabe zu ermöglichen, sie aus der Isolation zu führen und psychisch zu entlasten. Anhand von konkreten Beispielen wird diese spartenübergreifende, naturgestützte Arbeit veranschaulicht.

Abstract

This article gives an insight into the understanding of nature in the sense of the One Health approach and sheds light on the effects of experiencing nature. It gives practical suggestions for the integration of nature-based offers, especially in the work with older target groups. As an example, the project Garden of the Senses in a Berlin senior citizens' facility is presented, which links the areas of joint gardening, geragogy, art and therapy. Here, nature is primarily understood as a social hub to enable seniors to participate in times of the Corona pandemic, to lead them out of isolation and to relieve them psychologically. Concrete examples are used to illustrate this interdisciplinary, nature-based work.

Einleitung

Die Natur, und als Abbild ein gestalteter Garten, dienen als Ur-Kraftquell des Menschen. Der natürliche Außenraum spiegelt Leben und ist Leben zugleich. In der Antike wurde die Natur mit ihren schöpferischen Kräften gezielt als „beste Medizin“ eingesetzt (Galen von Pergamon, römischer Arzt, 129-199 n.Chr.). So wurden Tempel als Heilstätten mit großen, natürlichen Außenanlagen kombiniert (z.B. der Asklepieion auf der Insel Kos), und auch weitere Beispiele zeugen weltweit von dem besonderen Stellenwert, den die Natur in der Medizin einnahm. So wurden in Klostergärten Arzneipflanzen gezogen und das Wissen um die Heilkunde gepflegt, reich angelegte Bauerngärten dienten der Selbstversorgung, minimalistische Zen-Gärten dienten als Orte der Meditation und Kontemplation. Bis in die heutige Zeit haben sich diese Formen stetig weiter entwickelt. Ob Themen wie Permakultur

oder die städtische Naturraumeroberung in Form von interkulturellen Gemeinschaftsgärten oder Urban Gardening – die Bedeutung von nachhaltigen Lebensstilen wächst auch für die gegenwärtige Architektur, Stadtentwicklung und Politik. Nicht zuletzt ist zu beobachten, dass der pandemiebedingte „Lockdown“ der Gesellschaft eine deutlich steigende Naturzuwendung zur Folge hat. Der Wunsch nach einer Einbindung von niedrigschwelligen Naturerlebnissen in der Freizeit wie auch in der Arbeitswelt wird größer – der Bedarf für naturgestützte Angebote nimmt zu.

One Health – Ein Perspektivwechsel in der Gesundheitsförderung

Der sogenannte One Health-Ansatz zielt darauf ab, planetenkonform im Sinne der Nachhaltigkeit zu



agieren. Hierbei handelt es sich um einen ganzheitlichen Ansatz, der erstmals in den 1960er Jahren in der Tiermedizin erwähnt und von der WHO, der Weltorganisation für Tiergesundheit (OIE) sowie der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) weiterentwickelt wurde (siehe dazu u.a. Doyle et al., 2020). Er erkennt die enge Verbindung der Gesundheit von Menschen, Tieren und intakter Natur und beleuchtet in diesem Gesamtsystem die Ursachen von Erkrankungen, vor allem aber die Bedingungen von Gesundheit. Im Mittelpunkt stehen die folgenden Fragen: Wie können globale und lokale Gesundheitssysteme gestärkt werden? Was macht den Menschen widerstandsfähiger? Was hält den Menschen bzw. die Welt gesund?

Eine zukünftige Antwort geben kann der Ausbau von starken Partnerschaften zwischen den Sektoren Landwirtschaft, Tiermedizin, Humanmedizin, Ernährung, Umwelt und Klima, sowie Bildung im globalen und lokalen Rahmen. Auch die konsequente Orientierung an den 17 Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen, die insbesondere in Bildungs- und Therapiekontexten (z.B. Umweltbildung, nachhaltige Therapien, Kunst, kulturelle Bildung) bereits zu einem umfassenden Handwerkszeug geworden sind, können das transformative Handeln stärken. Und nicht zuletzt können hier auch – als ein weiteres Handwerkszeug – die naturgestützten Angebote eine wirkmächtige Antwort geben, indem sie Menschen jeglichen Alters in ihrer Gesundheit stärken.

Natur und Naturwirksamkeiten

Natur im Sinne des One Health-Ansatzes ist als ein ganzheitlicher Raum zu sehen, in dem wir mit Pflanzen, Tieren und Mitmenschen leben und über dieses Beziehungsgefüge in vielfältigen Wechselwirkungen stehen. So ist Natur auch als Entwicklungspartner zu verstehen und in eine systemische Beziehung zu setzen. Der Begriff der Natur ist dabei vielschichtig und abhängig vom individuellen Bezugsrahmen. Es können je nach Perspektive unterschiedliche Typen von Natur angenommen werden: ein einzelner Baum, ein unberührtes Wildnisgebiet, eine Blumenwiese, ein angelegter Garten oder auch eine weite Ebene, oder die Stadtnatur wie in einem Park. Verbringt man etwas Zeit in der Natur, führt dies zu einem erfrischenden, entspannenden Erlebnis, man fühlt sich besser gestimmt, im Kopf wieder klar und für neue Aufgaben gerüstet. Und die Natur kann noch vieles mehr! Aktuelle Studien wie zum Beispiel die Bevölkerungsumfrage zu Natur und biologischer Vielfalt des Bundesumweltministeriums zusammen mit dem Bundesamt für Naturschutz (2020) sowie eine qualitative Pionierstudie von Frohn et al. (2020) für das Bundesamt für Naturschutz untermauern den enormen Beitrag zur Gesundheitserhaltung und bei der Unterstützung von Heilungsprozessen und Therapien.

Diese Wirkmechanismen können auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene beobachtet werden und stehen auch untereinander in einem Wechsel-



verhältnis. Natur hat einen positiven Effekt auf kognitive Funktionen wie Aufmerksamkeit, Konzentration und Selbstdisziplin. Bereits ein kurzer Aufenthalt von 10 bis 20 Minuten in der Natur führt zu einer kognitiven Entspannung und positiven Gefühlen der Erholung, des Wohlbefindens, bis hin zu Glücksgefühlen (Brämer, 2008, S.10). Als gesunder Stimmungsaufheller werden Naturerlebnisse erfolgreich bei der begleitenden Behandlung von psychischen Erkrankungen eingesetzt. Natur kann darüber hinaus auch motivationssteigernd sein: der Mensch fühlt sich angesprochen, sich körperlich zu betätigen. Das Gehen, Radfahren, Gärtnern in der Natur führt zu einer Fülle an Symptomlinderungen: Erwachsene Menschen, die körperlich aktiv sind, haben ein 20-30% niedrigeres Sterblichkeitsrisiko als körperlich inaktive Menschen. Der Blutdruck wird gesenkt, das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, das Schlaganfallrisiko wird erheblich gesenkt und Übergewicht wird entgegengewirkt (Naturfreunde International, 2015, S. 6 ff.).

Natur steht dem Menschen ebenso als stiller Mentor und als symbolischer Hoffnungsträger zur Seite. Man hält einen gewissen Abstand zum Alltagstrott, Verhaltensgewohnheiten und tradierte Sichweisen können überdacht werden. Antworten und Sinn können im Grünen gefunden werden, um mit stressreichen Situationen besser zurechtzukommen (Gebhard, 2013, S.109 ff.). Hier zeigt uns die Natur ihre Bild-bildende Kraft: das Bild von Kontinuität, also Kreisläufen und Prozessen in der Natur wie z.B. wechselnde Jahres-

zeiten, das Blühen und Vergehen von Pflanzen, kann tiefe Zufriedenheit und Sicherheit spenden, gerade in unsicheren Zeiten. Zusammenfassend kann Natur als ein starker Partner für mehr Resilienz begriffen werden, der Menschen zu einem besseren Umgang mit Stress, aber auch sonstigen Umwelt-Stressoren wie Umweltgiften oder Elektrosmog verhilft.

Natur als sozialer Knotenpunkt

Die Natur fungiert auch als Lern- und Erlebnisort für eine lebendige Wissensaneignung und als sozialer Knotenpunkt. Dies zeigen u.a. Schrebergärten, Selbsterntprojekte, Pflanzaktionen, interkulturelle und andere Gemeinschaftsgärten sowie die stetige Zunahme an Schulgärten und die dazugehörigen Netzwerke mit ihren Projekten der letzten Jahre. Hier kann mit allen Sinnen gelernt, geforscht und experimentiert werden. Neues Wissen zu Nachhaltigkeitsthemen wie biologische Vielfalt, nachhaltig-ökologische Ernährungssouveränität, die Erkenntnis der eigenen Produktivität und Handlungsfähigkeit kann dabei ganzheitlich erworben und erlebt werden. Darüber hinaus korreliert das Grün in öffentlichen Räumen mit stärkeren nachbarschaftlichen Bindungen, etwa auf der Ebene der sozialen Kontakte und Aktivitäten, der Kommunikation, gegenseitiger Hilfe sowie Geborgenheitsgefühle in Nachbarschaftsnetzwerken, die von einem starken Gemeinschaftssinn geprägt sind (Brämer, 2008, S. 12). Aber auch Integration kann vorangebracht und

im Gegenzug soziale Isolation verringert werden. So schätzen insbesondere ältere Menschen die Natur als Begegnungsort, an dem sie Kontakte pflegen können (Plattner, 2015, S. 11).

Garten der Sinne – ein naturgestütztes Angebot für Senioren

Das Pilotprojekt *Garten der Sinne* zählt zu den naturgestützten Interventionen und verortet sich an den Schnittstellen gemeinsames Gärtnern, Geragogik, Kunst und Therapie. Es stützt sich dabei auf zwei Grundpfeiler: Gärtnern und das Kreativsein mit Naturmaterialien, insbesondere Färbepflanzen, entsprechend den Jahreszeiten. Das Projekt wurde während des ersten Lockdowns der Corona-Pandemie 2020 für eine Senioreneinrichtung im Süden Berlins konzipiert, um älteren Menschen, die erheblich unter der Isolation, Abspaltung, fehlender Ansprache, Zuwendung und sinnvoller Beschäftigung während der Pandemie litten, eine Möglichkeit der Begegnung und des Austauschs zu ermöglichen.

Seit dem Sommer 2020 kommen nun ein Mal wöchentlich ca. zehn Bewohner:innen der Senioreneinrichtung zusammen, um gemeinsam im *Garten der Sinne* aktiv zu sein und einen Ort zu schaffen, der zukünftig auch außerhalb der wöchentlichen Treffen als Begegnungsort für alle Bewohner:innen der Senior-enresidenz nutzbar sein wird. Dabei werden sie von der Kunsttherapeutin, einer Assistentin und einer Betreuungskraft begleitet.

Die Bewohner:innen sind derzeit zwischen 65 und 95 Jahre alt und ein Großteil der Bewohner:innen ist erkrankt. Dabei handelt es sich um psychische Störungen (Altersdepression; Schizophrenie; organischer, einschließlich symptomatischer psychischer Störungen wie Demenz), biographische Krisen sowie körperliche Erkrankungen mit psychischen Begleiterscheinungen. Im *Garten der Sinne* können die Teilnehmer:innen Bekanntes sehen, Farben und Formen berühren, Reife schmecken, Blumen der Erinnerung erwecken, Lieblingslieder hören und

singen, kreativ mit Naturmaterialien umgehen und gärtnerisch mit dem Laufe des Jahres aktiv sein. Der *Garten der Sinne* umfasst eine große Bandbreite an Aktivitäten, die auf verschiedene Niveaus und Fähigkeiten abgestimmt sind, so zum Beispiel:

- Pflanzen aussäen, pflegen und ernten
- Pflanzen der Erinnerung mit selbst hergestellten Farben malen oder zeichnen
- Gemeinsames Sichten und Einrichten einer Gartenzeitschriften- und Fachbuchsammlung
- Behausungen für Vögel und Insektenhotels bauen
- Gedichte lesen und hören
- Herbarium anlegen
- Tastparcours (im Sitzen)
- Pflanzenportraits informieren die Bewohner:innen, richten die Aufmerksamkeit auf Details
- Führungen zu Besonderheiten (Pflanzen im Garten der Sinne, aber auch zu den Hasen, Ziegen, Fischen etc.)
- Steine, Fossilien, Wildblumen etc. (Passion eines Bewohners) können Raum erhalten und innerhalb einer Sitzung präsentiert werden
- Kräutersalz herstellen und Teemischungen trocknen
- Duftsäckchen herstellen
- Blumen ernten und Blumengestecke arrangieren
- Marmeladen kochen und Sirup ansetzen

Pro Einheit wird ein Oberthema, wie z.B. „Die Apfel-ernte“ gegeben. Dabei wird mit verdichteten Elementen gearbeitet, die besonders Geschmack, Geruch, Tastsinn und das Sehen aktivieren. Es wird versucht, so mit allen Sinnen ein Thema erlebbar zu machen. Die Aktivitäten werden von der Kunsttherapeutin moderiert; in Gesprächen wird der rote Faden des Tagesthemas gehalten und stetig an die Biografien einzelner Teilnehmer:innen geknüpft. Gleichzeitig werden Anregungen und Fragen in die Runde gestellt. Auch Puzzleteile der Lebens- und Erfahrungsgeschichten – zeitgeschichtlich, spannend, wenn zum Teil auch bruchstückhaft – bekommen ihren Platz. Die regelmäßigen Treffen finden im Freien, auf dem parkähnlichen Gelände der Senioreneinrichtung statt. Bei schlechtem Wetter werden die Angebote in das große Gewächshaus verlegt.



Elemente der Gartengestaltung

Bei der Anlage des *Garten der Sinne* wird das gesamte Außengelände mit den Freiflächen und Tieren (Bachlauf mit Fischen, Hasen und Ziegen-gehege) einbezogen und neue Elemente behutsam integriert, sodass der Garten sprichwörtlich weiter wächst:

- 3 Hochbeete (seniorengerecht, machen das Gärtnern stehend möglich)
- Barfußpfad (Grund-Anlegung durch den Hausmeister, Befüllung der einzelnen Felder mit den BewohnerInnen gemeinsam). Die Felder sind großzügig bemessen und derzeit gefüllt mit Sand, geschliffenem Glas, Steinplatten und Rindenmulch. Letzterer wird im Wechsel der Jahreszeiten mit den Bewohner:innen gemeinsam ausgetauscht: Tannenzapfen, Moos usw. je nachdem was auf dem Gelände gefunden und gesammelt werden kann

- Sitzecke am Ende des Barfußpfades zum Verweilen, Nachspüren, Ausruhen
- Gehölze, die zum Naschen (Johannisbeere, Himbeere, Stachelbeere) einladen und alle zuvor genannten Elemente miteinander verbinden
- Hügelbeet als Wildblumenwiese sowie das Bepflanzen von Kübeln in diesem Jahr stehen in Planung

Die Pflanzungen werden mit dem folgenden Fokus angelegt:

- „Sinnespflanzen“ nach Gudrun Schaade, d.h. Pflanzen, die verschiedene Sinnesorgane mit typischen Reizwirkungen versorgen (Föhn und Dietrich, 2013, S. 80)
- kontrastreiche Farbkombinationen, besonders Rot, Gelb, Orange (die Sinnesleistungen verschlechtern sich mit zunehmendem Alter; aufgrund von Linsentrübungen werden blaue und lila Töne schlechter wahrgenommen)



- duftende Pflanzen wie z.B. Lavendel und Kräuter
- süße Beeren und andere Früchte
- Tastpflanzen wie z.B. Zierlauch
- Schmetterlingsmagneten / Falter-Insektenmagneten
- Färbepflanzen

Aufblühen: Schwerpunkte und Ziele

„Einfach mit einem anderen Menschen reden ist eine gute Sache. Einfach nur Natur spüren ist eine gute Sache. Aber beides zusammen und gleichzeitig erleben, das ist ... „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile, eins und eins ist drei.“ (Föhn und Dietrich, 2013, S. 10).

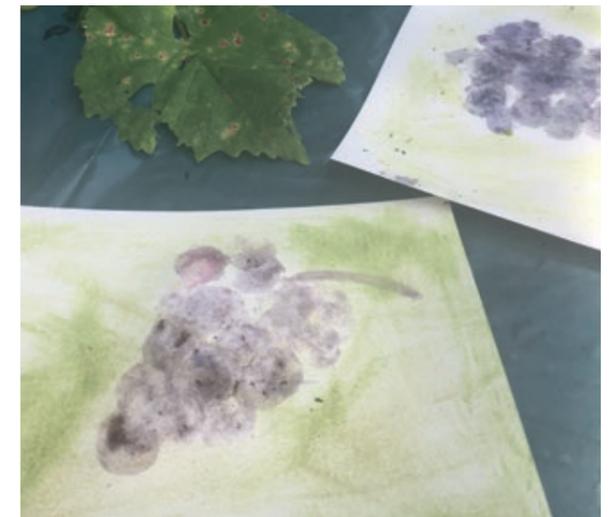
Mit geführten und begleiteten Naturerlebnissen können:

- verloren gegangene Fähigkeiten möglichst wiedererlangt und praktisch erprobt werden
- bleibende Einschränkungen kompensiert werden
- Freude und Erholung durch Beschäftigung in und mit der Natur aufkommen

Ziel ist es, die größtmögliche Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alltag zu bewahren – trotz bestehender Erkrankungen wie z.B. Morbus Parkinson, Multipler Sklerose, rheumatischer Erkrankungen, demenzieller Syndrome und einer eingeschränkter Funktion der Sinnesorgane. Es lassen sich fünf Bereiche unterscheiden, die gleichermaßen eng miteinander zusammen spielen. Im physiologischen Bereich umfasst dies die Entwicklung und Verbesserung der Motorik, Koordination, Gleichgewicht und die Anregung der sinnlichen Wahrnehmung. Im kognitiven Bereich beinhaltet es ein Gedächtnistraining, die Entfaltung von Kreativität, zeitliche und räumliche Orientierung, Nachahmung, Sprachverständnis und Sprachausdruck sowie das Lesen und Schreiben. Im psychisch-emotionalen Bereich geht es um Kontaktfreudigkeit, Selbst- und Fremdeinschätzung, Frustrationstoleranz, Stabilität und Flexibilität, Selbstachtung und Selbstvertrauen, In-



teresse an der Zukunft, und darum, Gestalter und Gebender zu werden. Im sozialen Bereich dient die Pflanze als Kristallisationspunkt für Kontakt und Kommunikation, für Interaktion, Identifikation mit der Gruppe, der Umgebung und fördert das Tun für sich und andere. Ein fünfter Schwerpunkt dieses „Aufblühens“ ist das Selbstbild und der Umgang mit dem Ich: die Wahrnehmung der eigenen Wirksamkeit, gebraucht werden, offensichtlich sinnvolles Tun, Motivation und Engagement.



Literaturverzeichnis

Bundesumweltministerium und Bundesamt für Naturschutz (Hrsg.) (2020): Naturbewusstsein 2019. Bevölkerungsumfrage zu Natur und biologischer Vielfalt. Rostock: Publikationsversand der Bundesregierung.

Brämer, Rainer (2008): Grün tut uns gut: Daten und Fakten zur Renaturierung des Hightech-Menschen. Natursoziologie, 05/2008, 3-85.

Doyle, Ulrike; Schröder, Patrick; Schönfeld, Jens und Westphal-Settele, Kathi (2020): Was ist der One Health-Ansatz und wie ist er umzusetzen? What is the One Health approach, and how to implement it?. UMID Umwelt + Mensch Informationsdienst, 02/2020, 65-72.

Föhn, Martina und Dietrich, Christina (2013): Garten und Demenz. Gestaltung und Nutzung von Außenanlagen für Menschen mit Demenz. Bern: Hans Huber.

Frohn, Hans-Werner; Birkenstein, Gudrun; Brennecke, Julia Solveig; Diemer, Sabine; Koch, Eve und Ziemek, Hans-Peter (2020): Perspektivwechsel: Naturpraktiken und Naturbedürfnisse sozialökonomisch benachteiligter Menschen. Eine qualitative Pionierstudie. Bonn: Bundesamt für Naturschutz.

Gebhard, Ulrich (2013): Kind und Natur. Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Naturfreunde International (Hrsg.) (2015): Naturerleben und Gesundheit. Eine Studie zur Auswirkung von Natur auf das menschliche Wohlbefinden unter besonderer Berücksichtigung von Waldlebensräumen. Wien: Naturfreunde International.



Sonia Teimann

Naturraum und Gestaltung - Wege zur psychosozialen Gesundheit

Welche Potenziale hat therapeutische Freiraumplanung für die Kunsttherapie ?

Natural Space and Landscaping - Paths to Psychosocial Health
What is the Potential of Therapeutic Openspace Planning for Art Therapy?

Zusammenfassung

Therapeutisch gestaltete Gärten können mit sensorischen und sozialen Stimuli Aufmerksamkeit, Sensibilität und auch das Wohlbefinden positiv beeinflussen. Das Zusammenspiel von Kunsttherapie und therapeutischer Freiraumplanung kann dadurch Behandlungsfelder im Sinne des Türöffnens zwischen der Klienten-Persönlichkeit und der Welt bieten. Hier werden beispielhaft Wirkmechanismen anhand des Demenzgartens der Theodor Fliedner Stiftung in Mühlheim aufgezeigt.

Abstract

Therapeutic gardens can positively influence attention, sensitivity and also well-being with sensory and social stimuli. The interplay of art therapy and therapeutic open space planning can thus offer fields of therapy in the sense of door-opening between the client's personality and the world. Here, impact mechanisms are exemplified by the Dementia Garden of the Theodor Fliedner Foundation in Mühlheim.

Naturraum als Türöffnungs-Konzept

Freiräume mit sensorischem und sozialem Stimulus

Die Kunsttherapie ist mit unterschiedlichen Disziplinen wie z. B. der Kunstwissenschaft, der Psychologie und der Pädagogik verbunden. Dabei erfährt sie eine besondere Bedeutung für das psychiatrische, psychosomatische und psychosoziale Therapieprogramm in Reha-Kliniken und Pflegeeinrichtungen. Hier trifft sie auf die therapeutische Freiraumplanung als ideale Ergänzung. Die Natur-Umgebung wird bereits in der Pädagogik mit als eine „gestaltende Erzieher:in“ gesehen und der Aufenthalt im Grünen ist in der allgemeinen Krankheitsbewältigung als „Gesundheitsunterstützer:in“ nicht mehr weg zu denken. Zum einen kann das Natur-Umfeld wie Bäume, Sträucher, farbgebende Bepflanzungen - ausgleichend auf das Wohlbefinden einwirken und

dabei niedrigschwellig eine Über- oder Unterstimulation vermeiden. Therapeutisch gestaltete Gärten bieten die Möglichkeit der haptischen Wahrnehmung – dem Erfassen von Naturmaterialien und deren Kontur, Textur und Beschaffenheit - und schulen genau dabei die Tiefensensibilität jedes Einzelnen. Wahrnehmung erfährt mehr Intensität (Stigsdotter et. al., 2002). Es kommt zu einer verstärkten Aufmerksamkeitserzeugung und einem Bewegungsbewußtsein.

„Während der Patient/Klient seine Aufmerksamkeit auf den Raum richtet, und seine physische und psychologische Abgrenzung zu ihm auf unterschiedliche Weise wahrnimmt, tritt er in Kontakt zu sich selbst.“

Seit den 1990er Jahren werden gesundheitsförderliche Freiräume und Therapiegärten in Reha-Kliniken und Seniorenheimen als zusätzliches qualitatives Therapieangebot integriert. Hier hat das

Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA) eV., Köln nun den Begriff Türöffnungskonzept geprägt (Pollock, 2004). Freiräume, die als sensorischer und sozialer Stimulus dienen, sind der Schlüssel, mit dem immer wieder aufs Neue ein Kontakt zur Patienten-/Klienten-Persönlichkeit hergestellt werden kann. Häufig finden

sich die Personen in einem großen Spannungsfeld wieder, da sie die Herausforderungen von cerebralen, sozio-emotionalen Beeinträchtigungen zu meistern haben oder zu den Patienten-/Klientengruppen der chronisch Kranken oder Schmerzpatienten gehören.

„Das Innen und das Außen - Die Welt ist im Kopf. Der Körper ist in der Welt.“

Es gilt Positiv-Räume für ein sich stabilisierendes Selbst zu schaffen. Im Entwerfen und der Anwendung von Naturraum ist der Einsatz von Gestaltungsmitteln entscheidend, damit das individuelle Ich mit einem Mehr an Mobilität und Selbsterfahrung gestärkt werden kann. Gerade hier können die Kunsttherapie und die therapeutische Freiraum-

planung im Zusammenspiel Behandlungsfelder bieten - im Sinne des Türöffnens zwischen Persönlichkeit und der Welt.

Sensorium im Naturraum

Wirkungsmechanismen „Farbe, Form und Wahrnehmung im Raum“

Am Beispiel des demenzfreundlichen Freiraumkonzeptes im Dorf „Wohnen im Alter“ der Fliedner Stiftung wird der zielgerichtete Einsatz von Gestaltungsmitteln aufgezeigt. Die erste damit verbundene demenzfreundliche Raumstudie „Urbane Räume für ein gesundes Alter“ belegt die Wirksamkeit von Außenräumen. Speziell gestaltete Freiräume (Abb. 1 und 2) können eine signifikante antidepressive Wirkung aufweisen.

Gestalt, Farbe und Form

Es gibt Empfehlungen für die Gestaltungspraxis. Ältere Personen und Menschen mit mentalen Be-



Abb. 1: Demenzgarten Theodor Fliedner Stiftung, Abb. 2: Wasserelement



Abb. 3: Starkwirksame Farben vor dunklem Hintergrund; Abb. 4: Farbe geht vor Form, Visuelle Leitobjekte mit Farberkennung



eintrüchtigungen können Objekte und Flächen mit der Zeit immer schwieriger in Abgrenzung zum Hintergrund identifizieren. In der Forschung wurde festgestellt, dass bei der Objekterkennung im Raum erst die Objekt-Farbe erkannt wird und dann die Objekt-Silhouette (Cernin et. al., 2003). Daraus ergibt sich das Gestaltungsprinzip „Die Farbe kommt vor der Form“. Im Entwurf sollte somit berücksichtigt werden, dass Pflanzen mit Signalfarben wie gelb oder rot best-möglich vor dunklem Hintergrund zu wählen sind, damit sie best-möglich erkannt werden können (Abb. 3). Farbliche Kontrastierung bei Bepflanzungen und Auswahl der Materialien ist das erste Mittel der Wahl. Falls beabsichtigt wird, dass ein Objekt zur Wiedererkennung schnell erkannt wird, ist darauf zu achten, dass seine Farbgebung best-möglich in Sichthöhe ersichtlich ist. Erst die Farbe wird erkannt, dann die Form des Objektes. Dieses Prinzip wurde bei der Aufstellung von visuellen Ankerpunkte, die Leitorientierung im Raum bieten, angewendet. Es sind überdimensionierte Mikadostäbe von 3,5 Metern mit unterschiedlichen Farbmarkierungen verteilt worden (Abb. 4). Das Entwurfsmotto lautete hier „Das umgekehrte Mikado. Derjenige, der sich zuerst bewegt hat gewonnen“.

Aufmerksamkeitserzeugung, Haptik und Bewegungsbewusstsein

„Bekanntes erkennen lassen und Interesse wecken - Das sind die Reize, die der Freiraum im Dorf-Wohnen

im Alter ausüben soll“. (Medical Tribune, 2014). Weidenbögen dienen zur Aufmerksamkeitserzeugung und der Orientierung im Raum und eine Rasenbank zur Stimulation der Feinmotorik. Patienten / Klienten werden zu den Weidenbögen hingeführt, halten am



Abb. 5: Weidenbögen zur Aufmerksamkeitserzeugung; Abb. 6: Rasenbank zur Stimulation der Feinmotorik

Handlauf inne und entscheiden dann selbst, welche Richtung sie einschlagen möchten (Abb. 5). Die Rasenbank ist so konzipiert, dass Ober- und Unterarme auf die Banklehnen abgelegt werden können und das Gras im Sitzen befühlt werden kann (Abb.6).

Mental Map - Ein Übungsbeispiel

Als mental map oder kognitive Karten bezeichnet man die mentale Repräsentation eines Raums. In der Arbeit mit kognitiven Karten bekommt der Spieler am Modell des Demenzgartens die Möglichkeit mit manuell-kognitiven Aufgabenstellungen



Abb. 7: Mental Map – Übungsbeispiel

sich an Pflanzen, Farben, Naturmaterialien und Gartenbestandteile zu erinnern und im Anschluss zu zeichnen. Dies schafft Reflexion: Was erinnere ich? Was bleibt? Wie sieht der von mir gezeichnete Garten heute aus und wie gestern. Wie habe ich mich dabei gefühlt? Wo bin ich gerade? Wo möchte ich gleich hin?

Forschungsansatz „Urbane Räume für ein gesundes Alter“ (UDE)

Das funktionaltherapeutische Freiraumkonzept stand unter dem Motto „Urbane Räume für ein gesundes Alter“ (UDE). Es wurde vom Institut für

Stadtplanung und Städtebau der Universität Duisburg - Essen initiiert und von Stadtplanerin Sonia Teimann entworfen und geplant. Kooperationspartner ist die Theodor Fliedner Stiftung und die Abteilung für Psychiatrie des LVR-Klinikums Essen. Die wissenschaftliche Auswertung des Freiraumkonzeptes - nach der Anwendung an 61 Personen über 6 Monate hinweg - ergab eine signifikante antidepressive Wirkung (Teimann, 2015). Neben der Stimmungsaufhellung war eine signifikante Verbesserung der Apathie zu beobachten, die das Krankheitsbild Demenz häufig begleitet. Verhaltensauffälligkeiten wie Aggressivität, Unruhe, Schlafstörungen nahmen trotz klinisch erwarteter Zunahme der Demenz nicht zu.

Intervention und Potenziale für die Kunsttherapie

Das umgesetzte Konzept im Dorf „Wohnen im Alter“ (TFS) mit einer Dorffläche von 64.000 qm besteht aus 2 Teilen. Zum einen aus einem Demenzgarten 1.300 qm und zu anderen aus einem therapeutischem Anwendungsprogramm. Es wurden 70 Personen vor der Phase der Intervention geschult. Darunter waren examinierte Pflegefachkräfte, soziale Betreuer, Ehrenamtliche und Angehörige. Der Therapiegarten wurde selbstständig und in Betreuung, wahlweise in Gruppen- oder Einzelbetreuung, durchgeführt.

Für die Begleitung der Krankheitsbewältigung bietet der gestaltete Naturraum Zahlreiches. Mit Blick auf die vorangegangenen therapeutischen Gestaltungsmittel (Sensorium im Naturraum: Wirkungsmechanismen „Farbe, Form und Wahrnehmung im Raum“) wird das Praxisfeld der Kunsttherapie in der therapeutischen Anwendung erweitert und weiterentwickelt.

Die Handlungsfelder sind: 1. Sensorische Aktivität (Wahrnehmen von Naturraum und Pflanzen), 2. Visuelle Wahrnehmung (Licht-Schatten-Wechsel, Dynamik der Farbschattierungen), 3. Übungen zur Tiefensensibilisierung durch Ausstattungsobjekte und Mobilität), 4. Emotion (Lösen von körperlichen

Spannungen durch Ergreifen von Pflanzenmaterialien). 5. Mental maps – kognitiven Karten / Selbst- und Raumempfinden.

Outcome – „Das, was bleibt!“

Rund 70 Prozent der befragten Angehörigen sahen in dem für Menschen geplanten Freiraum ein therapeutisches Angebot und sahen unmittelbar die Wirkungsmechanismen über den Zeitraum der Anwendung. Es wurden Aussagen gemacht wie „Die positiven Auswirkungen der regelmäßigen Besuche meines Bruders im Rahmen des Projektes hatte ich nicht für möglich gehalten. Bin sehr erfreut darüber.“ Und die Gartennutzer, was meinen sie...

... „...keine Eile ... dann geht man daher und entdeckt immer wieder etwas anderes ... wenn ich laufe, dann erinnere ich mich wieder ... ich gehe dorthin, wo Menschen sorglos und in Ordnung sind.“



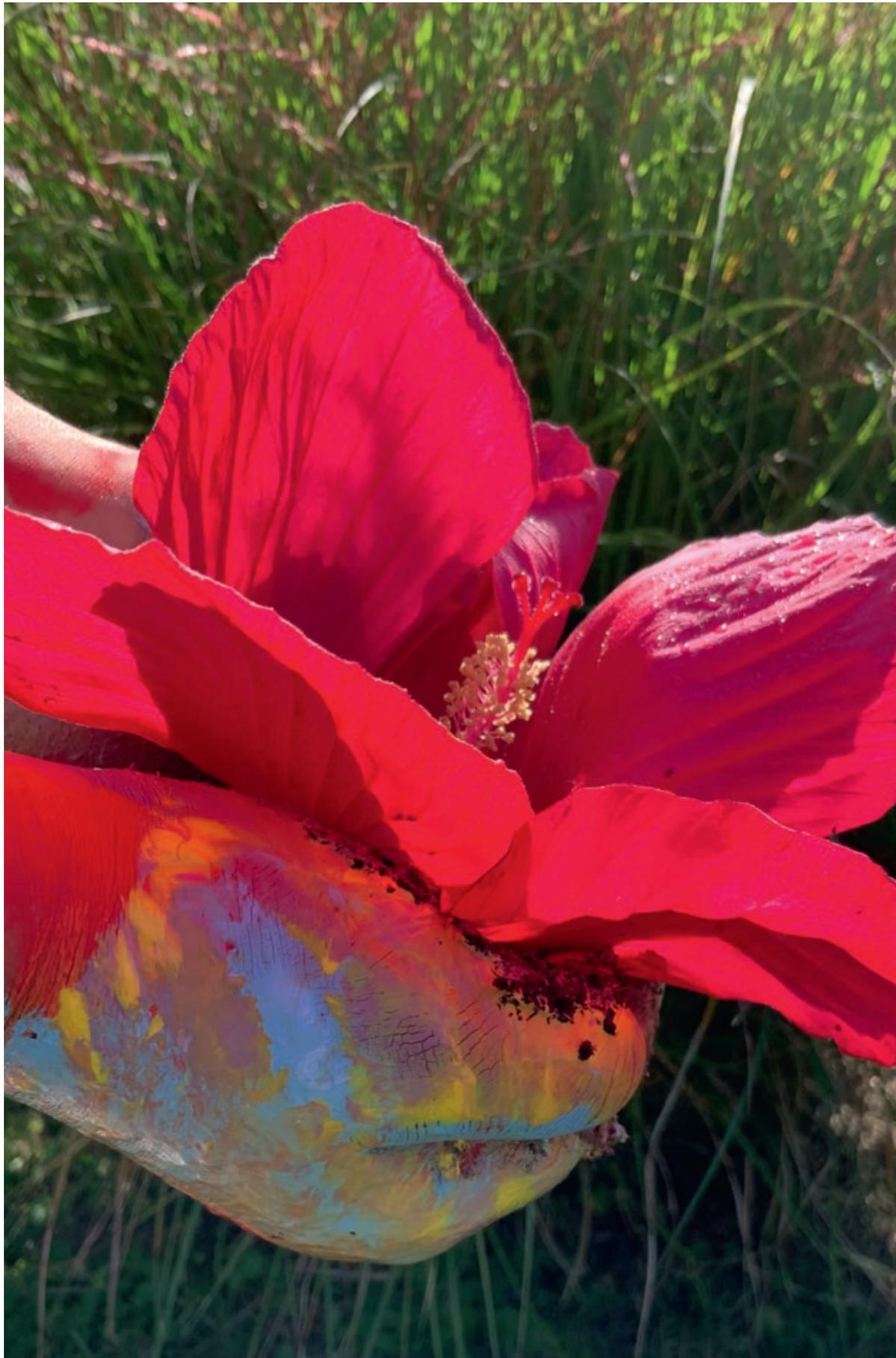
Abb. 8 und Abb. 9: Demenzgarten Theodor Fliedner Stiftung

Literaturverzeichnis

- Cernin, Paul A.; Keller, Brenda K. und Stoner, Julie A. (2003):** Color Vision in Alzheimer's Patients: Can we improve object recognition with color cues? Aging, Neuropsychology and Cognition. Vol. 10, Nummer 4, S. 255-267.
- Medical Tribune (2014):** Demenz – Ein Garten gegen das Vergessen. Ein Modellprojekt in Mülheim will auch für mehr soziale Kontakte der Kranken sorgen. Neurologie – Psychiatrie S. 15.
- Pollock, Annie (2004):** Gärten für Menschen mit Demenz – Türen öffnen zum Menschen mit Demenz, Kuratorium Deutsche Altershilfe e.V., Köln (Hrsg.), Band 2, S. 1-44.
- Stigsdotter, Ulrike A. und Grahn, Patrick (2002):** What makes a garden a healing garden? Journal of therapeutic Horticulture. 13. Jahrgang, Nummer S. 60.
- Teimann, Sonia (2015):** Urbane Räume für ein gesundes Alter – Medizinische Evaluation eines funktional-therapeutischen Freiraumkonzeptes in dem Dorf – Wohnen im Alter, Theodor-Fliedner-Stiftung, Mülheim a. d. R., S. 1 – 207.

In der Zusammenarbeit mit der Alanus-Hochschule, Hochschule für Kunst und Gesellschaft entstand ein Info-Film (5:30 min), der unter www.therapeutic-gardens.healthcare einsehbar ist oder unter www.youtube.com:





Patty Muller

Ein Ort, an dem wir wachsen können ... Kunst- und Gartentherapie bei Kindern mit Auffälligkeiten des Sozialverhaltens

A Place Where We Can Grow ... Art Therapy and Garden Therapy for Children with Social Behaviour Difficulties

Zusammenfassung

Die Kunst- und Gartentherapie und deren therapieübergreifende Kombination „Gartenkunst“, bieten Kindern mit Auffälligkeiten des Sozialverhaltens einen ganzheitlichen Entfaltungsansatz und allen im Prozess Beteiligten, die Möglichkeit „gemeinsam zu wachsen“. In diesem Artikel werden Auszüge aus einer Bachelorarbeit vorgestellt, die Förderpotentiale beleuchten und Interventionsmöglichkeiten und ihre Wirkung beschreiben.

Abstract

Creative art therapy and garden therapy and their cross-therapeutic combination „garden art“ offer children with social behaviour difficulties a holistic approach for their development and the opportunity for all those involved in the process to „grow together“. In this article, excerpts from a bachelor thesis are presented that show the potential for support and describe intervention possibilities and their effects.

Immer mehr Kinder zeigen im schulischen Kontext Auffälligkeiten des Sozialverhaltens in Form von Verweigerung, nervöser Unruhe, mangelnder Impulskontrolle bis hin zu verbalen und/oder körperlichen Aggressionen. Bei allen Kindern mit Auffälligkeiten des Sozialverhaltens lässt sich erkennen, dass sie „gegen allgemeine Vorstellungen und Erwartungen vom „angemessenen“, „durchschnittlichen“, „normalen“ Verhalten verstoßen. (Göppel zitiert nach Stein et al., 2018 S. 27). Ist dieses Verhalten sehr stark ausgeprägt, so spricht Menno Baumann von „Systemsprengern“, eine Bezeichnung, welche spätestens mit dem, im Jahre 2019 erschienen Film „Systemsprenger“ (Hartwig & Flingerscheidt, 2019) einer breiten Öffentlichkeit bekannt wurde. Er bezeichnet Systemsprenger als: „Hoch-Risiko-Klientel, welche sich in einer durch Brüche geprägten negativen Interaktionsspirale mit dem Hilfesystem, den Bildungsinstitutionen und der Gesellschaft befindet und diese durch als schwierig wahrgenommene Verhaltensweisen aktiv mitgestaltet“ (Baumann, 2019 S.7).

Kinder mit sozio-emotionalem Förderbedarf haben ein starkes Bedürfnis nach Sicherheit und Klarheit (Baulig, 1998). Da diese Kinder dazu neigen den ihnen gesetzten Rahmen immer wieder zu verlassen, bedarf es einer klaren wie feinfühligem Person, die diesen Rahmen aufrechterhält. Hier gilt es geduldig zu sein und stetig dafür zu sorgen, dass die „Füße“ der Kinder immer wieder ihren Weg in den Rahmen zurückfinden.



Abb. 1: „Fuß Aus Rahmen“, Winfried Klaes, Dipl. Psychologe, Supervisor des CST moveo, Copyright Bild Klaes



Abbildungen links und gegenüberliegende Seite, Pflanzenfarben „Gartenkunst in der 2er Konstellation, Pflanzenfarben-Postkarten“

Um diesen Kindern neue Handlungskompetenzen zu eröffnen und somit Perspektiven für sie zu schaffen, könnten Therapieformen wie Kunst- und Gartentherapie geeignete Erfahrungsfelder darstellen.

Die Wichtigkeit von Naturkontakten ab der frühesten Kindheit ist mittlerweile durch viele Studien belegt. Hirnforscher, wie Manfred Spitzer machen darauf aufmerksam, dass Verarbeitungstiefe von Informationen sowie vielfältige sinnliche Erfahrungen für die kindliche Entwicklung wichtig sind (Meixner-Katzmann, 2020 S.358). Mehrere empirische Befunde belegen positive Wirkungen der Natur auf Erholung von Stress und auf die Selbstregulation. Die psychosoziale Entwicklung, Kreativität, Konzentration, motorische Entwicklung und die Wahrnehmungsfähigkeit werden ebenfalls gefördert (Bixler et al. 2002, Faber Taylor et al., 1998, Wells 2000 zit. nach Gebhard, 2013 S. 109ff).

Eine Befragung vom Jugendreport Natur (2015/6) von 1253 Sechst- und Neuntklässlern ergab, dass 22% der Schüler:innen mehr als 5 Stunden und weitere 35% drei bis fünf Stunden am Tag vor Bildschirmen verbringen (Brämer, 2016). Dies ist mutmaßlich der Grund dafür, dass sich die Naturkontakte und der selbstständige Bewegungsradius von Kindern und Jugendlichen in den vergangenen Jahrzehnten enorm verkleinert hat. In den USA spricht man mittlerweile von „Nature-Deficit Disorder“ (Niepel, 2020 S. 41). Aber auch im deutschsprachigen

Raum taucht der Begriff „Naturentfremdung“ immer häufiger auf.

Die Gartentherapie eröffnet mannigfaltige Möglichkeiten der Naturentfremdung entgegenzuwirken. Pflanzen bieten einen unermesslichen Fundus für therapeutische Aktivitäten, mit denen Ziele auf unterschiedlichen Ebenen angestrebt werden können (Schneiter-Ulmann, 2020 S. 65). Eine Studie von Faber Taylor et al. (1998) benennt positive Auswirkungen von Grünräumen auf Kinder mit ADHS, was für den Einsatz von Gartentherapie-Angeboten bei dieser Zielgruppe spricht (Schneiter-Ulmann, 2020 S. 133ff).

Aber auch die Kunsttherapie vermag es, Kindern die Schönheit der Natur greifbar und fühlbar näher zu bringen. In der Kunsttherapie kommt das Kind außerdem in Kontakt mit unterschiedlichen Seiten seiner Persönlichkeit und erfährt wer es ist, welche Empfindungen es in sich trägt und welche Kompetenzen es hat (Kramer, 2014 S. 46). Hierbei ist es wichtig, dass der Prozess wertfrei stattfindet und ohne äußere Zensur oder Leistungsdruck belastende Themen spielerisch bearbeitet werden können (Blotevogel, 2012 S. 115).

Die Frage, was Kinder mit sozio-emotionalem Förderbedarf in ihrer Entwicklung unterstützt und welchen Einfluss Kunsttherapie und Gartentherapie auf ihre psychodynamische Entwicklung ausüben



kann, gab Anstoß zu einer vergleichenden Studie der beiden eben genannten Therapieformen.

Die Studie wurde im CST moveo¹ erhoben. Die Probandengruppe umfasste 6 Jungen im Alter von 9 bis 12 Jahren, die aktuell im CST moveo sonderbeschult werden.

Das CST moveo besitzt neben dem Kunstatelier, einen Gartenbereich mit Kräutergarten, Naschhecken und Hochbeeten. (Abb. 1)

Zu Beginn der Studie wurde anhand eines Fragebogens der Bezug der Kinder zu Kunst und Natur erfragt. Das räumliche Setting ist einer der Aspekte, in denen sich die beiden Therapieformen voneinander unterscheiden. Daher wurde ebenfalls untersucht, wo Kinder sich lieber aufhalten und was der Mehrwert des jeweiligen Therapieortes, Kunstatelier oder Garten, sein könnte. Die Einheiten wurden mit dem Untersuchungsinstrument eines kriteriengeleiteten Beobachtungsbogens, abgeleitet aus Ergebnissen verschiedener Studien, systematisch beobachtet. Der Beobachtungsbogen stützt sich in seiner Unterteilung insbesondere auf die von Maria Putz beschriebenen fünf Bereiche, in die sie die Effekte der Gartentherapie ordnet: physiologischer, kognitiver, psychisch-emotionaler, sozialer Bereich und Bereich der Förderung der Wahrnehmung des Ichs (Haubenhofer et al. 2013 S.16ff). Ein Fragebogen,

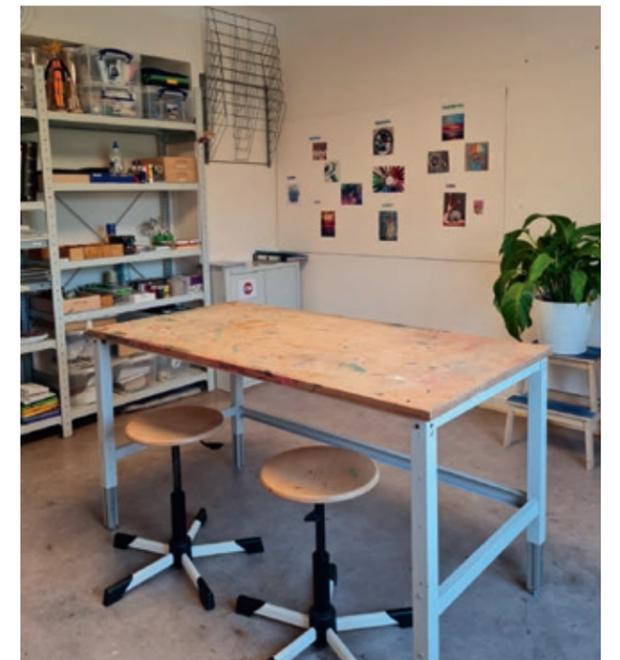


Abb. 1: Kunstatelier, CST moveo

welchen die Kinder nach Abschluss aller Einheiten ausfüllten, sollte Erkenntnis darüber geben, ob es zu Veränderungen in der Wahrnehmung und Selbsteinschätzung der Kinder kam.

Verschiedene kunst- und gartentherapeutische Ansätze wurden so gewählt, dass sie Übungsfelder der Selbstwahrnehmung einerseits und der Förderung der Interaktion andererseits gezielt anstreben.

¹ (Centre socio-thérapeutique) sozio-therapeutisches Zentrum in Luxemburg



Im Folgenden werden einige der Übungen exemplarisch dargestellt:

Einheit

Kunsttherapie im Einzelsetting: „Baue Dir Deinen eigenen kleinen sicheren Ort“

Mit dem Material Ton, darf jedes Kind sein eigenes Haus erbauen und gestalten.

(Abb.2 Häuser aus Ton)



Einheit

Gartenherapie im Einzelsetting: „Bepflanze Dir Deinen Garten/Hochbeet“

In dieser Aktivität geht es um die Bepflanzung des Hochbeetes, wobei es jedem Kind selbst obliegt, welche Pflanzen es dafür auswählt.

(Abb.3 Hochbeete)



Einheit

Gartenkunst im Einzelsetting: „Gestalte Dir Deine Schale der Kostbarkeiten“

Kunst trifft auf Natur. Im Atelier werden eine Schale, sowie kleine Tonfliesen gestaltet. Im Anschluss wird im Garten bewusst nach schönen Formen (Blüten, Blättern, Gräsern) für Abdrücke im Ton gesucht. Bei dieser Einheit steht die kreative Auseinandersetzung mit Materialien des Gartens im Vordergrund. Der Experimentierraum Natur bietet bei solchen Tätigkeiten eine vielversprechende Grundlage zur Aktivierung kreativer Impulse, da die Gestaltung alltägliche Muster aufbricht (Balasch, 2021 S. 45).

(Abb. 4 Schalen der Kostbarkeiten)

Kunsttherapie in der 2er Konstellation, Farb-Begegnung: „Du zeigst mir Deine Welt und ich Dir meine“

Jedes Kind darf zwei Farben (Fingerfarbe) wählen und beginnt auf seiner Seite des Papiers zu malen. Wann und wo die Begegnung auf dem Papier stattfindet, entscheiden die Kinder nonverbal miteinander. Bei der Farbbegegnung entstehen Farbbeziehungen, ein Suchen und Finden entsprechender Farbnuancen. Anfangs stehen die Farben nebeneinander, dann greift eine Farbe in die andere über, das „Nebeneinander“ wird in ein „Miteinander“, in eine Begegnung verwandelt (Clausen et al. 1997

Abb. 2: Häuser aus Ton; Abb. 3: Hochbeete, Abb. 4 Schalen der Kostbarkeiten

S. 136-7). Der Therapeut kann hierbei folgende Interaktionsmöglichkeiten beobachten: „Wie gestaltet sich das „In-Kontakttreten“? Wer ist aktiv, passiv, aggressiv, reaktiv? Wer sucht Distanz oder Nähe, verhält sich übergreifend?“ (Trüg et al. 2013 S.17). (Abb.5 Farb-Begegnung)

Gartenherapie in der 2er Konstellation, Gemeinsame Bepflanzung eines Blumenkastens „Wir machen es uns schön und gestalten uns unsere eigene kleine Welt“

Die Kinder sollen gemeinsam einen Blumenkasten bepflanzen. (Abb. 6 Blumenkasten)



Gartenkunst in der 2er Konstellation, Pflanzenfarben-Postkarten: „Wir machen aus Pflanzen Farben und schicken sie in die Welt“

Nach der Herangehensweise von „sevingardens“, werden vorher zerkleinerte Pflanzenteile mit Wasser zu Brei gemörsert. Dieser wird im Anschluss in ein Baumwolltuch eingeschlagen und gepresst, um Pflanzentinte herzustellen. Durch das Einrühren von verschiedenen Zugaben, wie Laugen oder Säuren können unterschiedliche Farbtöne erstellt werden. Hierzu werden in dieser Einheit Rotkohl, Himbeeren und schwarze Johannisbeeren, sowie Natron, Essig, Zitrone und Asche zur Gewinnung unterschiedlicher Farben verwendet (Erckenbrecht et al. 2017 S.128ff). Die Herstellung von Pflanzenfarben ist besonders geeignet, um den nachhaltigen Umgang mit natürlichen Ressourcen zu erlernen (a.a.O., S.60). Nach der Gewinnung der Farben dürfen Postkarten angemalt werden, welche mit Trockenblumen ergänzt und verschönert werden.



Gartenkunst in der Kleingruppe, Siedlung aus Tonhäusern „Lass uns gemeinsam unsere Siedlung erbauen“

Nachdem alle Kinder ihre Häuser gestaltet haben, treffen sie sich im Garten, wo ein Tisch mit Papier als Untergrund vorbereitet ist. Zunächst suchen die Kinder sich eine Stelle auf dem Tisch, wo sie ihr Haus positionieren wollen. Im nächsten Schritt werden mit Stiften Straßen und Wege gezeichnet, um



2 sevingardens ist eine global agierende Netzwerkinitiative des gemeinnützigen Vereins atavus e. V., Basis der Arbeit von sevingardens sind Färbegärten.

Abb. 5: Farb-Begegnung; Abb. 6: Blumenkasten; Abb. 7: Siedlung aus Tonhäusern

die verschiedenen Häuser miteinander zu verbinden und Kontakt zwischen den Kindern zu schaffen. Dann dürfen die Kinder ihre Gärten (mit Materialien aus dem Garten, Stiften, Papieren...) gestalten. Schlussendlich darf die Siedlung mit Figuren und Tieren bespielt und belebt werden. Es ist das erste Mal, dass alle Kinder gemeinsam an einem Gartenkunst-Projekt teilnehmen. Die Besonderheit dieser Übung liegt darin, dass auf spielerische und unkonventionelle Art gruppendynamische Prozesse und Strukturen sichtbar werden und somit bearbeitet werden können (Schemmel et al. 2018 S. 114). (Abb. 7 Siedlung aus Tonhäusern)

Zum Abschluss der Studie fand ein kleines Fest im Garten statt. Rein kontemplative Gartentherapie, kann auch in Form von gemeinsamem Genießen des Gartens stattfinden (Niepel, 2020 S. 34f). Kinder brauchen sichere Räume, in denen sie die Natur unmittelbar erfahren und diese Erfahrung als sozial bedeutungsvoll erleben können (Raith et al. 2014 S.64). Dieses Fest war ein gelungener Abschluss von fünf Wochen intensiver Zusammenarbeit, gemeinsamem Kreativ-sein und Gärtnern. Einer Zeit der Begegnung, in der wir uns gegenseitig ein Spiegel waren, und alle gemeinsam an unseren Stärken und Schwächen wachsen durften.

Fazit zu den Unterschieden und Gemeinsamkeiten der beiden Therapieformen

In den unterschiedlichen Therapie-Settings konnten vielschichtige Förderpotentiale beobachtet werden. Jede Therapieform birgt dabei eigene Potentiale, die durch Beobachtungsbögen dokumentierbar gemacht werden konnten.

Die Sinne für die Natur öffnen, natürliche Prozesse kennenlernen und verstehen, Halt und Trost finden, Schönheit wahrnehmen. Diese Aspekte können neben vielen weiteren in der Gartentherapie erlebt werden. Bewusstes Sehen, Hören, Tasten, Riechen und Schmecken unterstützen das Kind darin, einen Bezug zu sich und seiner natürlichen Umgebung

aufzubauen. Auf diese Weise sollen sinnliches Erleben, innere Stabilität, Wohlbefinden und ganzheitliches Lernen gefördert werden. Im bewussten Naturerleben, allein oder in der Gruppe, werden Beziehungsfähigkeit, Empathie und Motivation zum Handeln gestärkt.

Während die Gartentherapie eher grobmotorische Handlungsabläufe beinhaltet, Teamfähigkeit auf natürliche Weise fördert, ein Gefühl des Eingebundenseins auf den verschiedenen Ebenen (jahreszeitlich, in der Gemeinschaft, im natürlichen Umfeld, ...) vermittelt und einen Bezug zu alltagspraktischen Dingen herstellt, können die Kinder in der Kunsttherapie eher auf emotionale Themen eingehen, neue Wege des „Sich-ausdrückens“ erlernen und mit ihrem Inneren in Kontakt treten. Die Kunsttherapie konfrontiert die Kinder auf indirekte Weise mit Themen und Blockaden, so können zum Beispiel Materialien durch Negativprägungen aus dem Schulkontext Überforderungsgefühle hervorrufen. Gleichsam bietet sie auf diese Weise Übungsfelder und eröffnet den Kindern neue kreative Wege mit sich und ihren Gefühlen umzugehen. Kunsttherapie hat das Potenzial, Themen im wahrsten Sinne des Wortes sichtbar zu machen. Die Kunst als Spiegel unseres Seins bringt auch Kinder in Momente des Verbunden-seins mit sich selbst und somit in eine Selbstreflexion. Durch diese neu gewonnene Sicherheit und Fähigkeit die eigenen Emotionen einzuschätzen, können die Kinder anders in die Interaktion treten.

In der 2er Konstellation fördert die Gartentherapie die Interaktion auf natürlichem Wege, wohingegen Zusammenarbeit in der Kunsttherapie durch Übungen gezielt angeregt werden muss. Dies birgt die Chance, Übungen thematisch zu lenken und gezielt Themen anzusprechen. Im Rahmen der Studie wurden in der Kunsttherapie häufig Elemente der Natur integriert. Inhaltlich war die Grenze zwischen Kunst- und Gartentherapie daher teilweise schwer zu ziehen, da in den Einheiten Komponenten aus beiden Bereichen inbegriffen waren. Generell haben beide Therapieformen einen unterschiedlichen Zugang und Einfluss auf die Handlungsmuster der Kinder. Sie vermitteln den Kindern auf anders gear-

tete Weise eine Möglichkeit in die Selbstkompetenz zu gehen beispielsweise durch das Schaffen eines Kunstwerkes oder durch die pflegende Rolle gegenüber ihren Hochbeeten.

Demzufolge erscheint es plausibel, dass die Kombination beider Therapieformen Synergieeffekte mit sich bringt.

Deutliche Synergieeffekte in der Kombination beider Therapierichtungen konnten in Form der „Gartenkunst“ nicht nur schriftlich durch Beobachtungsprotokolle und Beschreibungen der Einheiten dargestellt, sondern auch von den Kindern selbst erlebt und durch Fragebögen nachweisbar gemacht werden. Das entwicklungsfördernde Potential von Kunst- und Gartentherapie kann somit sowohl verglichen, nebeneinander aufgezeigt, wie in der Kombination als deutliche Ressource beschrieben

werden. So zeigen beide Therapieformen unterschiedliche Wirkungen in der Arbeit mit dieser Klientel und ihre Synergieeffekte führen zu erkennbaren Therapieerfolgen. Die Kombination beider Therapieformen ermöglicht demnach auch im Zwischenmenschlichen unterschiedliche Momente des Miteinanders, der Auseinandersetzung und eine miteinhergehende Stärkung der Beziehungsebene. Dies kann eine allgemeine Verbesserung der Interaktionsfähigkeit beim Kind bewirken.

“When a flower doesn't bloom, you fix the environment in which it grows, not the flower.”

Alexander Den Heijer

Literaturverzeichnis

Balash, Jenny (2021): Landart als kunsttherapeutisches Erfahrungsfeld [Buchabschnitt] // Facetten der Kunsttherapie / Buchverf. Herschbach Markus und Klein (Hrsg.) Anja. - München : utzverlag GmbH.

Baumann, Menno (2019): Kinder, die Systeme sprengen. Band 2: Impulse, Zugangswege und hilfreiche Settingbedingungen für Jugendhilfe und Schule. - Baltmannsweiler : Schneider Verlag Hohengehren GmbH.

Blotevogel, Monica (2012): Kunsttherapie mit Kindern und Jugendlichen [Buchabschnitt] // Künstlerische Therapien mit Kindern und Jugendlichen / Buchverf. Stegemann Thomas, Hitzeler Marion und Blotevogel Monica. - München : Ernst Reinhardt Verlag.

Brämer, R. (2006): Jugendreport Natur '06, Natur obskur, Natur-entfremdung in der Hightechwelt. Universität Marburg.

Clausen, Anke-Ursche und Riedel, Martin (1997): Schöpferisches Gestalten mit Farben [Buch]. - Stuttgart, 5. Auflage : J. Ch. Mellinger Verlag GmbH. - ISBN 3-88069-024-3.

Den Heijer, Alexander (2016): Zugriff am 15.12.2021. Verfügbar unter: <https://www.alexanderdenheijer.com/quotes>

Erckenbrecht, Irmela und Reichenbach, Peter (2017): Farbenstark mit sevengardens, das Färbegarten-Netzwerk für eine bessere Welt [Buch]. - Darmstadt : pala-verlag. - ISBN: 978-3-89566-370-3.

Gebhard, Ulrich (2013): Kind und Natur, Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung 4.Auflage [Buch]. - Wiesbaden : SpringerVS. - ISBN 978-3-658-01804-7.

Hartwig, Peter (Produktion) & Flingerscheidt, Nora (Regie) (2019): Systemsprenger [Film]. Deutschland:Weydemann Bros. GmbH, Kineo Filmproduktion und Oma Inge Film.

Haubenhof, Mag.a Dr.in Dorit [et al.] (2013): Gartentherapie. Theorie – Wissenschaft – Praxis [Bericht]. - St Pölten : Umweltschutzverein Bürger und Umwelt, Geschäftsbereich Natur im Garten, A-3100 St. Pölten; Lipka.

Kramer, Edith (2014): Kunst als Therapie mit Kindern 6. Auflage. - München : Ernst Reinhardt Verlag.

Meixner-Katzmann, Karoline (2020): Gartentherapie im Bereich Pädiatrie [Buchabschnitt] // Lehrbuch Gartentherapie / Buchverf. Schneiter-Ulmann Renata und Föhn (Hrsg.) Martina. - Bern : Hogrefe Verlag.

Niepel, Andreas und Vef-Georg, Gabriele (2020): Praxishandbuch Gartentherapie: Gartentherapie für Ergo- und Gartentherapeuten, Pflegefachpersonen und Gärtner [Buch]. - Bern : Hogrefe Verlag. - ISBN 978-3-456-85927-9.

Raith, Andreas und Lude, Armin (2014): Die soziale Entwicklung [Buchabschnitt] // Startkapital Natur. - München : oekom verlag.

Schemmel, Heike; Selig, Dietmar und Janschek-Schlesinger, Ruth (2018): Kunst als Ressource in der Therapie - Praxisbuch einer systemisch-lösungsfokussierten Kunsttherapie - 2. Auflage [Buch]. - Tübingen : dgvt-Verlag. - ISBN 978-3-87159-243-0.

Schneiter-Ulmann, Renata (2020): Gartentherapie - Begriffe, Entwicklung, Anwendung [Buchabschnitt] // Lehrbuch Gartentherapie / Buchverf. Schneiter-Ulmann Renata und Föhn Martina (Hrsg.). - Bern : Hogrefe Verlag.

Schneiter-Ulmann, Renata (2020): Zusammenfassung der Forschungsergebnisse [Buchabschnitt] // Lehrbuch Gartentherapie / Buchverf. Schneiter-Ulmann Renata und Föhn (Hrsg.) Martina. - Bern : Hogrefe.

Stein, Roland und Müller (Hrsg.), Thomas (2018): Inklusion im Förderschwerpunkt emotionale und soziale Entwicklung [Buch]. - Stuttgart : W. Kohlhammer GmbH. - ISBN 978-3-17-032962-1.

Trüg, Erich und Kersten, Marianne (2013): Praxis der Kunsttherapie - Arbeitsmaterialien und Techniken [Buch]. - Stuttgart : Schattauer. - ISBN 978-3-608-42924-4.

Wohler, Dagmar (2013): Kunsttherapie bei Störungen des Sozialverhaltens unter besonderer Berücksichtigung der Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung (ADHS). - Berlin : EB-Verlag Dr. Brandt.



Sabine von Riewel

Land-Art in der Kunsttherapie

Land-Art in Art Therapy

Zusammenfassung

Land-Art als kunsttherapeutische Methode wurde bislang nur wenig erforscht. In einer gleichnamigen Masterarbeit wurden die Auswirkungen dieses Ansatzes hinsichtlich Stimmungsveränderung, Emotionsregulation und spezifischer Wirkfaktoren untersucht. Die Einschränkungen der vorherrschenden Corona-Pandemie bedingten dabei ein spezielles Setting. Das künstlerische Land-Art-Projekt fand im Sommer 2020 statt und sah vier Gestaltungseinheiten in einem Zeitraum von vier Wochen vor. Jeder Teilnehmende arbeitete einmal wöchentlich alleine und gab danach den Ort für die nächste Person zur weiteren Gestaltung frei. Dabei wurde die Entscheidung offengelassen, sich an den Werken der Anderen zu beteiligen oder solitär zu arbeiten. Die Datenerhebung erfolgte mittels quantitativer und qualitativer Methoden. Die Analyse zeigte eine temporäre Steigerung positiver Emotionen sowie eine gleichzeitige Abnahme negativer Emotionen. Darüber hinaus gab es erste Hinweise auf eine emotionsregulatorische Wirkung. Folgende Wirkfaktoren wurden ermittelt: „Kreative Betätigung“, „Achtsamkeit“, „Naturerfahrungen“ und „Erlebnisse jenseits des Alltags“. Weitere Forschungen sind empfehlenswert.

Abstract

Land art as an art therapy method has been explored only sparingly so far. In a master's thesis of the same name, the effects of this approach were investigated in terms of mood change, emotion regulation and specific active factors. The restrictions of the prevailing corona pandemic required a special setting. The artistic land art project took place in summer 2020 and included four design units over a period of four weeks. Each participant worked alone once a week and then left the site for the next person to continue creating. The decision was left open to participate in the work of the others or to work solitarily. Data collection was done using quantitative and qualitative methods. The analysis showed a temporary increase in positive emotions and a simultaneous decrease in negative emotions. In addition, there were first indications of an emotion-regulating effect. The following impact factors were identified: „creative activity“, „mindfulness“, „nature experiences“ and „experiences beyond everyday life“. Further research is advisable.

Einleitung

In der modernen, technisierten Welt stellt die Natur einen wichtigen Faktor dar, wenn es um die Erholung von Stress und Alltagsbelastungen geht. Millionen Deutsche treiben Sport oder unternehmen Spaziergänge in Freizeit und Urlaub. Spätestens seit der aktuellen Klimakrise nimmt das Bewusstsein für den Wert der Natur zu. Menschen wie der Förster Peter Wohlleben werden zu Bestsellerautoren und das Interesse an Achtsamkeitsformaten wie Shinrin Yoku („Waldbaden“) aus Japan wächst. Die Situation während der Corona-Pandemie im Jahr 2020 schien dieses Bewusstsein aufgrund der Einschränkungen der Freiheit durch die Lockdowns noch zu verstärken.

Die Kunstform Land-Art kann für die Kunsttherapie eine Bereicherung darstellen, da die therapiebezogenen Prozesse durch das natürliche Umfeld auf vielfältige Weise belebt werden. Darüber hinaus können therapeutische Interventionen in der Natur eine Vielzahl positiver Auswirkungen auf den Menschen haben und in die Kunsttherapie integriert werden.

Allen voran scheint das Aktivieren von sinnlicher Wahrnehmung und Achtsamkeit ein großes Potential darzustellen. Das Erleben der Natur und die aufmerksame Suche nach Gestaltungsmaterialien schärft die Sinne und durch die kreative und physisch herausfordernde Arbeit kann sich ein „Flow-Erlebnis“ einstellen.

Da zum Thema Natur in der Kunsttherapie noch sehr wenig Forschung betrieben wurde, habe ich in meiner Masterarbeit eine explorative Einzelfallstudie vorgenommen, die mehrere grundsätzliche Bereiche betrachten soll.

Über Land-Art

Landschaften und Natur sind in der Kunst ein altbekanntes Sujet. Land-Art-Künstler jedoch bilden die Natur nicht ab, sondern verwandeln sie selber in Kunst. Ihre Werke werden Teil der Landschaft. Die Land-Art (oder auch Natur-Kunst, Earth Art) ist eine Kunstströmung der Bildenden Kunst, die in den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts in Amerika entstand. Aus heutiger Sicht steht diese Art der Kunst der Medialisierung und der hemmungslosen Vermarktung entgegen. Im Zentrum stehen daher Vergänglichkeit bzw. die Veränderungsprozesse der Natur. Die Künstler verwenden Natursubstanzen und erstellen ihre Werke in der Natur oder im öffentlichen Raum. Sie dokumentieren diese zumeist über Fotos, bzw. Zeichnungen und Texte.

Land-Art umfasst verschiedene Strömungen und hat sich in verschiedene Ausrichtungen entwickelt. In Deutschland bzw. Europa wurde sie anfangs zögerlich angenommen, das Interesse entwickelte sich erst in den 70er Jahren mit dem Aufkommen der Ökologie-Bewegung. Das Spektrum ist breit: von kleinsten landschaftlichen Veränderungen bis hin zu massiven Eingriffen mit Maschinen zählt alles zur Land-Art-Bewegung. Während die ersten Land-Artisten mit ihren monumentalen „Wüstenprojekten“ große und beinahe brutale Eingriffe in die Natur vornahmen, zeichnen sich die Arbeiten von europäischen Vertretern wie Richard Long, Andy Goldsworthy oder dem deutschen Künstler Wolfgang Laib durch einen vergleichsweise sanften Umgang mit der Natur aus. Für sie stehen das Erleben der Natur sowie das tiefe Verständnis selbiger im Vordergrund.

Natur und Kunsttherapie

Im klinischen Setting ist es bislang nur wenig verbreitet, Land-Art als kunsttherapeutische Intervention anzubieten. Eingebettet in die Methodik der Kunsttherapie kann die natürliche Umgebung die Therapie ergänzen und verbessern, da sie zusätzliche unspezifische Wirkfaktoren bereit hält (Knümann, 2019, S. 46)

Vorgehensweise

Bei der Methode Land-Art wird aktiv und rezeptiv mit den Patient:innen gearbeitet. Neben dem künstlerischen Schaffen in einer natürlichen Umgebung kann auch von Beginn an auf die Wahrnehmung von Naturgeräuschen oder -düften aufmerksam gemacht werden.

So wird häufig mit Achtsamkeitsübungen in der Natur begonnen, die einer inneren Beruhigung dienen, aber auch dazu, sich mit der Umgebung vertraut zu machen.

Die weiteren Möglichkeiten sind vielfältig: manche Therapeut:innen verarbeiten mit den Patient:innen die gefundenen, natürlichen Materialien im Atelier, andere gestalten draußen in Wäldern, Wiesen oder Gärten. So entstehen beispielsweise Mandalas aus Steinen, Skulpturen aus Ästen und Blattwerk oder feine Spuren, die in den Boden gezeichnet werden.

Dabei kann unterschiedlich vorgegangen werden: der Gestaltende lässt sich über eine Achtsamkeitsübung inspirieren, oder es wird – wie auch bei den „klassischen“ Materialien und Methoden der Kunsttherapie – themenzentriert gearbeitet und ein eigenes oder vorgegebenes Thema bewusst umgesetzt. So kann beispielsweise ein realer „Sicherer Ort“ gestaltet oder bewusst mit dem Thema der Vergänglichkeit umgegangen werden (Ganter-Argast, 2018, S. 147f). Ein weiteres, häufig verwendetes Thema ist die Darstellung der eigenen Biografie in Form eines Zeitstrahls (Knümann, 2019, S. 109). Hierbei können Patient:innen entweder in Anwesenheit des Therapierenden gestalten oder alleine arbeiten und sich

Zeit nehmen um dann am Ende eine gemeinsame Reflexion vorzunehmen. Anders als bei der Arbeit mit Papier oder Ton kann das Werk als solches nicht festgehalten werden, sondern wird am Ende zumeist wieder der Natur überlassen.

Die Natur als Atelier bietet jedoch auch besondere Herausforderungen. Teilnehmende müssen häufig kreative Lösungen für die vorgegebene Umgebung finden, haben mit Tierbegegnungen oder wechselnden Wetterbedingungen zu tun und sollten den möglichen körperlichen Anstrengungen gewachsen sein.

Material

Die Gestaltung mit Naturmaterialien bietet einige Besonderheiten. Die Möglichkeiten sind vielfältig: verwendet werden können Werkstoffe wie Erde, Pflanzen, Federn, Äste, Eis, Wasser, Blätter, Holz, Steine bis zu Licht und Luft. Auch der eigene Körper kann eingesetzt werden, um beispielsweise aus Fußspuren in Schnee, Erde oder hohem Gras Formen zu gestalten.

Viele Menschen, besonders diejenigen, sie sich selber als „unkreativ“ bezeichnen, erinnern sich ungerne an negative Erfahrungen aus dem Kunstunterricht ihrer Schulzeit. Anders als die klassischen Materialien wie Farben und Kreiden, wird angenommen, dass in diesem Fall die natürliche Ästhetik der Materialien das Gestalten erleichtert. Die Teilnehmer:innen können sich in diesem künstlerisch untypischen Kontext als schöpferische Menschen erleben und ihre Ausdrucksmöglichkeiten erweitern. Künstlerisches Vorwissen ist nicht vonnöten und im Vergleich zu den klassischen Materialien besteht hier ein deutlich geringerer Leistungszwang. (Drouven, 2003, S. 75)

Darüber hinaus können die Naturmaterialien aber auch selbst positive Effekte auf die Befindlichkeit der Künstler und die Aktivierung der Sinne Derselben haben. Naturmaterialien werden bei der Gestaltung berührt und können sich als zart, rau, hart, feucht oder kalt, als fest, glatt, weich, trocken oder warm erweisen. Dabei kommt dem Tastsinn – der als fundamentaler Sinn noch vor dem Sehen oder Hören liegt (Dannecker, 2010, S. 205) – eine besondere Be-

deutung zu. Da sich viele Patienten von ihrem körperlichen Erleben entfremdet fühlen (a.a.O., S. 198), sind gerade Naturmaterialien mit ihrem besonderen Potenzial, sinnliche Erfahrungen zu ermöglichen, für die Kunsttherapie geeignet.

Der Kontakt mit den eigenen Gefühlen macht offener für das Erleben, vertieft die Empfindungs- und Beziehungsfähigkeit, dient der Emotionsregulation und kann helfen, besser zwischen Vorstellungen und Realität zu unterscheiden. (Knümann, 2019, S. 75)

Vergänglichkeit

Naturmaterialien sind biologischen Veränderungsprozessen unterworfen, die sich natürlich auch auf das gestaltete Kunstwerk übertragen. Daher ist es nicht überraschend, dass das Thema der Vergänglichkeit sehr häufig in der Kunsttherapie mit Naturmaterialien auftritt. Diese Abläufe entziehen sich unserer Kontrolle – etwas das für viele Menschen eine schwierige und wichtige Erfahrung sein kann. Die Natur lässt sich nicht beherrschen und kontrollieren, bietet aber einen Rahmen an, in dem sich die Teilnehmer einbringen können. Diese elementare Erfahrung gehört in unserer „hoch technisierten westlichen Welt nicht mehr zum Lebensalltag“ (Fitzke, 2003, S. 181f)

Land-Art wurde als kunsttherapeutische Methode bislang kaum zum Gegenstand empirischer Forschung. Erste Ergebnisse zeigen jedoch eine allgemeine Verbesserung des psychischen und körperlichen Wohlbefindens. Dabei wurden u.a. folgende Erfahrungsqualitäten benannt:

- Förderung von Sinnesempfindungen und Achtsamkeit
- Erleichterung der Gestaltung durch Verwendung von Naturmaterialien
- Rückgang von Leistungsdenken und Perfektionismus
- Erwecken von Kindheitserinnerungen
- Auseinandersetzung mit Vergänglichkeit
- Distanzerleben vom aktuellen Patient:sein
- Generierung eines wesentlichen Gefühls von Sicherheit

(Manthe, 2017; Ganter-Argast, 2017; Ganter-Argast, 2018; Ganter-Argast, 2020)



Forschungsfrage

Wie bereits oben angeführt, wird in der kunsttherapeutischen Praxis zwar gelegentlich mit Naturmaterialien oder auch in der Natur selber gearbeitet, jedoch ist in diesem Bereich bislang kaum Forschung betrieben worden. Vorangegangene Studien haben gezeigt, dass allgemeines Naturerleben positive Emotionen fördern kann (u.a. BFW, 2014; Li, 2016; Buxton et al., 2021). Eine mögliche Veränderung der Stimmungslage sollte hier für den Bereich der Kunsttherapie untersucht werden.

Daher wurde in meiner Masterarbeit folgender Frage explorativ nachgegangen:

Kann Land-Art als kunsttherapeutische Methode eine Auswirkung auf die Stimmung von Teilnehmer:innen haben?

Die Stimmung eines Menschen kann sich auf körperliche, kognitive und motivationale Prozesse niederschlagen und einen erheblichen Einfluss auf

das menschliche Wohlbefinden haben. Oepen und Gruber (2020) verweisen auf die hohe Wirkmacht positiver Emotionen für die Gesundheit. Aus diesen Gründen erschien es sinnvoll, in einem ersten Schritt die Veränderung der Stimmung der Teilnehmenden zu untersuchen. Darüber hinaus passt die Untersuchung der aktuellen Stimmung zu einer Kurzzeit-Intervention in der keine habituellen Veränderungen zu erwarten waren.

Des Weiteren ergaben sich folgende Unterfragen:

- Kann die gestalterische Arbeit in der Natur zur Emotionsregulation beitragen?
- Welche spezifischen und unspezifischen Wirkfaktoren können identifiziert werden?

Das künstlerische Projekt

Zunächst stellte sich im Sommer 2020 die Frage, wie während der Beschränkungen der Covid-19-Pandemie ein Land-Art-Projekt durchgeführt werden könnte. Aufgrund des verordneten Lockdowns

durften sich nur wenige Menschen gemeinsam innerhalb und außerhalb ihrer Wohnungen aufhalten und wurden angewiesen, ihren Radius möglichst klein zu gestalten. Es entstand die Idee, die Beschränkungen nicht als Hindernis zu sehen, sondern sie als einen Teil des Projektes zu integrieren.

Oberhalb der Weinberge in der Nähe von Würzburg ergab sich die Möglichkeit, den Bereich um eine kleine Hütte am Waldrand für das Projekt zu nutzen. Eingeladen wurden verschiedene Personen, dort an einem künstlerischen Land-Art-Projekt in einem Zeitrahmen von vier Wochen teilzunehmen. Der Personenkreis sollte eine möglichst heterogene Gruppe darstellen die aber dennoch einen persönlichen Zugang zu der Aktion (bspw. Kunst, Naturinteresse oder Wunsch nach Naturerfahrung) haben sollte. Am Ende bestand die Gruppe inklusive mir aus 9 Teilnehmenden (7 Frauen und 2 Männer; mittleres Alter 45 Jahre) wobei meine eigenen Daten nicht ausgewertet wurden. Im Juli 2020 besuchten diese einmal wöchentlich das Areal, um dort alleine künstlerisch und mit Naturmaterialien zu arbeiten. Dabei wurde es frei überlassen, eine eigene Gestaltung zu entwickeln oder sich an einem Gemeinschaftsobjekt zu beteiligen, bzw. an den Werken der anderen mitzugestalten.

Therapeutische Situation

Das spezielle Setting dieses rein künstlerischen Projekts wurde, wie oben beschrieben, aufgrund der Corona-Pandemie entwickelt und beinhaltete keine direkte Begleitung mit mir in der Funktion der Therapeutin. Therapie kann zwar ohne direkten physischen Kontakt mit einer zu behandelnden Person stattfinden (z.B. über digitale Medien) und auch in der Kunsttherapie kann der Patient eine Zeit lang alleine gestalten, aber am Ende bedarf es doch eines Austauschs und einer gemeinsamen Reflexion.

Die therapeutische Beziehung gehört nach Grawe (1994) wie oben bereits erwähnt, zu den wichtigsten Wirkfaktoren einer Therapie. Die Rahmenbedingungen oder „Architekturen“ können sehr unterschiedlich sein, aber sie werden „wesentlich modifiziert

von der inneren Dynamik der therapeutischen Beziehung, die sich darin entfaltet“ (Sinapius, 2010, S. 41). Weiter weist Sinapius auf die unterschiedlichen Strömungen innerhalb der Psychotherapie hin, macht aber auch eine „deutliche Gewichtsverlagerung zu Gunsten der Bedeutung interaktiver Handlungen in der Therapie“ aus (a.a.O., S. 90).

Eine Beziehung oder Bindung hat sich in dieser speziellen Situation nicht angemessen aufbauen können und auch am Ende fand aus organisatorischen Gründen kein gemeinsamer Abschluss statt. Dennoch hat es aufgrund der Fragebögen eine Auseinandersetzung und Reflexion mit den gemachten Erfahrungen gegeben – auch im Wissen, dass es ein Gegenüber gab, das die Aufzeichnungen lesen und auswerten wird. Je nach Bereitschaft kann es also durchaus einen inneren Prozess gegeben haben, den die Teilnehmenden durchlaufen haben.

Es stellt sich in diesem Kontext ferner die Frage inwiefern die Teilnehmenden – auch trotz allgemeiner Belastung durch die Corona-Situation hier als Patient:innen zu bezeichnen waren. „Ein Patient ist Person erst im Auge des Gegenübers, und dieses ist in medizinischen Kontexten der Arzt und allgemeiner der Behandler“ (Henningsen, 2018, S. 6).

Aus den angeführten Gründen bleibt es zu diskutieren, ob man die Erlebnisse der Teilnehmenden als Therapie oder eher „innere Erfahrung“ bezeichnen kann.

Forschungsmethode

Für die Stichprobe wurde ein Mixed-Methods-Design verwendet, welches die Erhebungsformen der quantitativen wie auch qualitativen Forschung kombiniert. Die Teile stehen dabei nicht unabhängig nebeneinander, sondern sind direkt aufeinander bezogen.

Zur Datenerhebung wurde für diese Untersuchung eine strukturierte schriftliche Befragung in Form von drei verschiedenen Fragebögen verwendet.

	FORSCHUNGSINSTRUMENT	FOKUS	STICHPROBE	QUELLE
1. Schritt	Kurzer Fragebogen vorab (quantitative und qualitative Erhebung)	Basisfragen zur Person, Vorerfahrung und Erwartungen	N = 7	selbst entwickelt
2. Schritt	Fragebogen zur aktuellen Befindlichkeit. Ausgefüllt jeweils direkt vor und direkt nach jeder Gestaltungseinheit	Erfassung der jeweils aktuellen Gefühle und Gefühlszustände zur Exploration der Forschungsfrage	N = 8	ASTS – Aktuelle Stimmungsskala*
3. Schritt	Längerer Abschluss-Fragebogen (drei Teile):			
	Quantitative Erhebung	Abfragen der Gesamterfahrungen	N = 8	selbst entwickelt
	Flow-Fragebogen	Abfragen zur Erfassung von Flow-Erlebnissen		Flow-Kurzskala (gekürzt)**
Qualitative Erhebung	Offene Fragen zur Erfassung individueller Erfahrungen und Vertiefung	selbst entwickelt		

* Dalbert, C. (1992): Subjektives Wohlbefinden junger Erwachsener: Theoretische und empirische Analysen der Struktur und Stabilität. Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie, 13, 207-220
** Rheinberg, F., Vollmeyer, R. & Engeser, S. (2019). FKS. Flow-Kurzskala [Verfahrensdokumentation aus PSYINDEX Tests-Nr. 9004690, Fragebogen und Normtabelle]. In Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation (ZPID) (Hrsg.), Testarchiv. Trier: ZPID. <https://doi.org/10.23868/psycharchives.2667>

Abb. 1: Übersicht der Forschungsinstrumente

Jeweils unmittelbar vor und nach jeder einzelnen Gestaltungseinheit füllten die Teilnehmenden den Fragebogen „Aktuelle Stimmungsskala“ (ASTS) von Claudia Dalbert (1992) aus. Darüber hinaus beantworteten sie vor Beginn und nach Abschluss des gesamten Projektes eigens für dieses Projekt entwickelte Fragebögen. Abb. 1 gibt eine Übersicht über die verwendeten Forschungsinstrumente.

Ergebnisse

Die Auswertung der erhobenen Daten erfolgte mittels statistischer Datenanalyse sowie der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015). (Abb. 2 und Abb. 3)

Ergebnisse Stimmungsveränderung:

Bezüglich einer Stimmungsveränderung zeigte sich bei den Ergebnissen der qualitativen wie auch der quantitativen Erhebung eine Verbesserung der positiven und eine Abnahme der negativen Stimmung. Dabei zeigten sich auch Schwankungen im wöchentlichen Vergleich.

Über die Gründe für den Rückgang der positiven Veränderungen in Woche 2 lässt sich nur spekulieren. Die Vermutung, das Wetter habe einen Grund dafür darstellen können, ließ sich nicht bestätigen. Möglicherweise handelt es sich auch um einen regulären Prozess, bei dem die Motivation zu Beginn einer neuen Tätigkeit sehr hoch ist und nach einer ersten Orientierung und Abgleichung mit den eigenen Erwartungen eine Ernüchterung eintritt. Eine Neuorientierung könnte dann zu einer erneuten Verbesserung der Stimmung führen. Aufschluss geben könnte eine weitere Exploration dieser Prozesse, um diese in einem therapeutischen Setting nutzen zu können.

Ergebnisse Emotionsregulation:

Des Weiteren zeigen die Ergebnisse erste Hinweise auf eine emotionsregulatorische Wirkung der Methode Land-Art auf. Dabei gab es eine Zustimmung von 63 % der Befragten, einen entsprechenden Effekt wahrgenommen zu haben und darüber hinaus auch eine Wahrnehmung dessen was die eigenen Emotionen positiv beeinflusst hat.

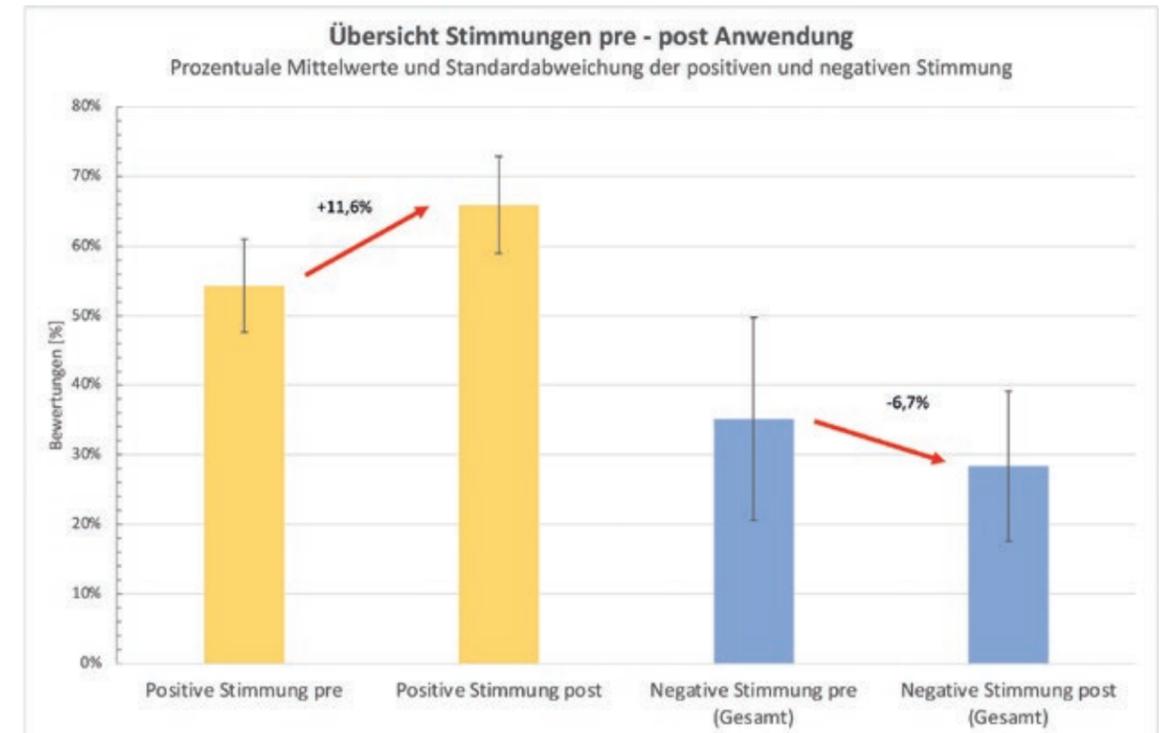


Abb. 2: Übersicht Stimmungen pre - post Anwendung, Quelle: Eigene Darstellung (2021)

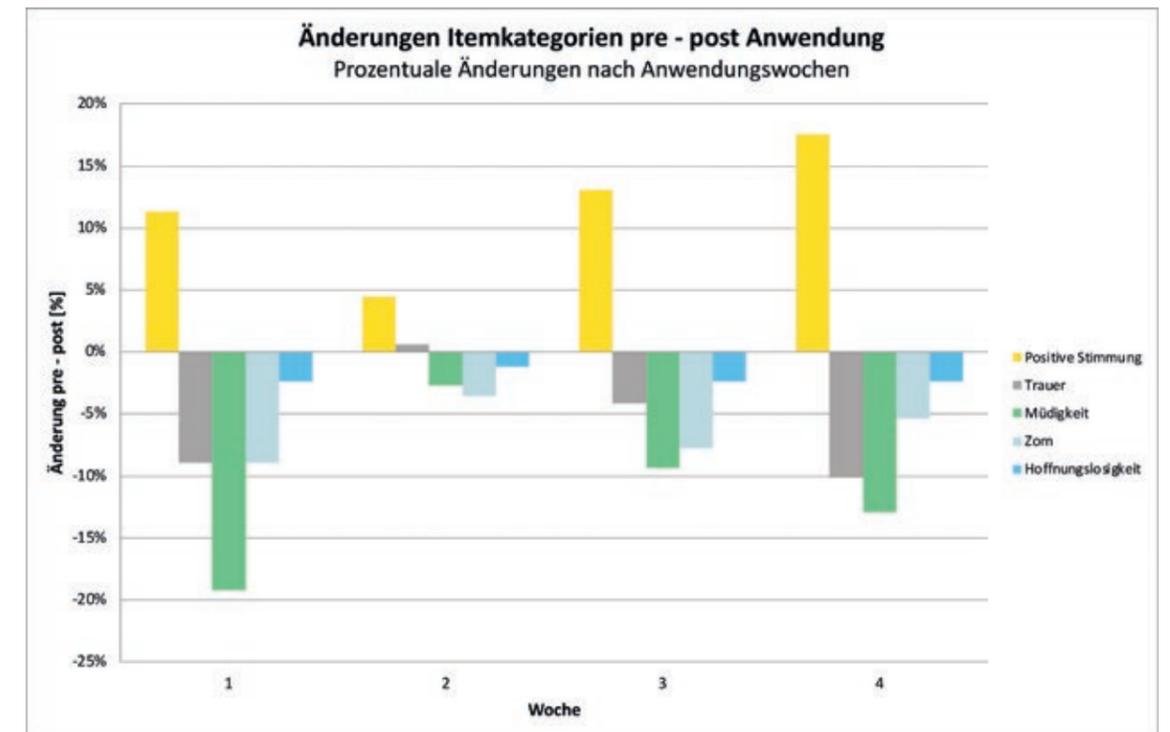


Abb. 3: Änderungen Itemkategorien pre-post Anwendung, Quelle: Eigene Darstellung (2021)



Ergebnisse Wirkfaktoren:

Es wurden vier spezifische Wirkfaktoren ermittelt – zwei spezifisch bzgl. der Kunsttherapie und zwei spezifisch bzgl. der Methode Land-Art. (siehe Abb. 4)



Abb. 4: Wirkfaktoren, Quelle: Eigene Darstellung (2021)

Grenzen

Da die Vergleichbarkeit der Ergebnisse aufgrund der begrenzten Datenlage erschwert ist, sollten noch weitere Studien in diesem Zusammenhang unternommen werden. Ferner ist die entstandene Stimmungsveränderung nur als Momentaufnahme zu sehen. Die Werte sagen nichts über Nachhaltigkeit oder eine mögliche habituelle Veränderung aus. Dennoch zeigt sich eine positive Tendenz, die in weiteren Studien verifiziert werden sollte. Darüber hinaus wurde aufgrund mangelnder Zeit und Ressourcen auf das Einsetzen einer Kontrollanalyse sowie eines Pretests zur Qualitätssicherung des selbst erstellten Fragebogens verzichtet.

Ferner sollte bedacht werden, dass die positiven Ergebnisse im Rahmen eines nicht-therapeutischen Projekts erhoben worden sind. Eine Anbindung an

eine vollständige therapeutische Situation inklusive therapeutischer Interaktion sowie gemeinsamer Reflexion könnte das Outcome ggf. steigern oder verringern.

Fazit und Ausblick

Die Gesamtheit der Analysen lassen den Schluss zu, dass Land-Art die Kunsttherapie im Bereich der Ressourcenstärkung über eine Verbesserung der Stimmung und Emotionsregulation bereichern kann. Die Forschungsfragen können dementsprechend positiv beantwortet werden.

Somit ergeben sich folgende Hypothesen: Land-Art als kunsttherapeutische Methode

- wirkt ressourcensteigernd
- kann sich positiv auf das Stimmungserleben und das allgemeine Wohlbefinden auswirken
- eignet sich als Methode zur Emotionsregulation

Zur Verifizierung dieser Hypothesen sind weitere Studien angezeigt. Diese sollten eine höhere Anzahl von Proband:innen, kontrolliertere Bedingungen und nach Möglichkeit einen längeren Zeitraum beinhalten. Darüber hinaus wäre es von Bedeutung, die Erforschung der spezifischen Wirkfaktoren der Methode fortzuführen.

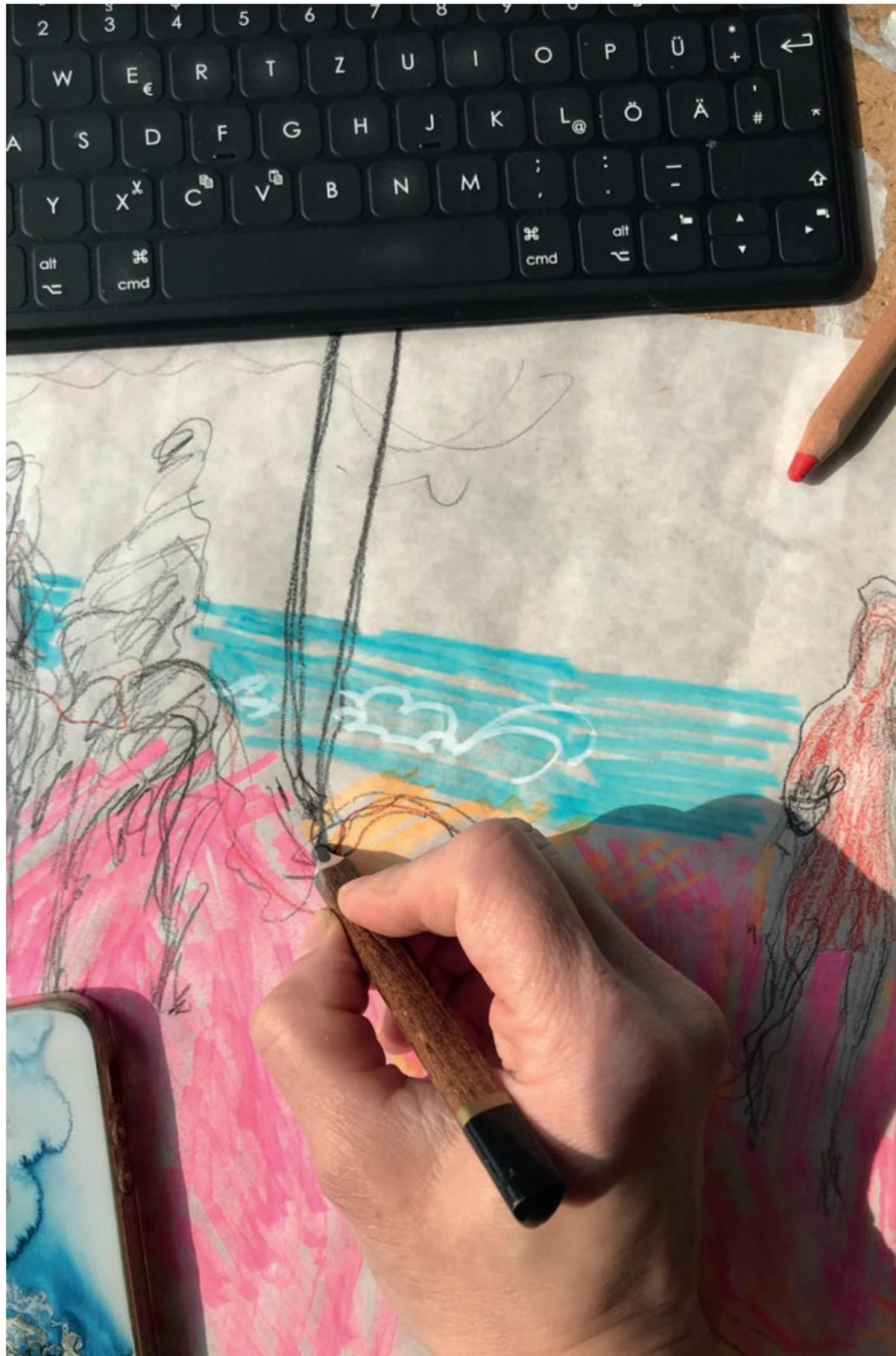
Literaturverzeichnis

- BFW Bundesforschungszentrum für Wald (2014):** Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften. Zugriff am 18.4.2021. Verfügbar unter: http://bfw.ac.at/050/pdf/BFW_Bericht147_2014_GreenPublicHealth.pdf
- Buxton, Rachel T., Pearson, Amber L., Allou, Claudia, Frstrup, Kurt und Wittemyer, George (2021):** A synthesis of health benefits of natural sounds and their distribution in national parks. PNAS, (118). <https://doi.org/https://doi.org/10.1073/pnas.2013097118>
- Dannecker, Karin (2010):** Psyche und Ästhetik: Die Transformationen der Kunsttherapie. Berlin: MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Drouven, Christiane (2003):** Von Platanenhörnern, Rissen und anderen Naturgestalten – LandArt als pädagogische Herausforderung von Gestaltungsprozessen. In Theo Eckmann (Hrsg.), Eindruck findet Ausdruck: LandArt: Ein Erlebnis- und Handlungskonzept sozialpädagogischer Praxis (1. Auflage, Band 2). Bochum: Projekt.
- Fitzke, Doreen (2003):** Landart oder Kunst trifft Natur – Ein Beitrag zur Erlebnispädagogik. In Theo Eckmann (Hrsg.), Eindruck findet Ausdruck: Ein Erlebnis- und Handlungskonzept sozialpädagogischer Praxis. Bochum: Projekt.
- Ganter-Argast, Christiane (2017):** Land Art als kunsttherapeutische Methode bei der Behandlung von Patientinnen mit einer Essstörung. Poster DKPM Berlin.
- Ganter-Argast, Christiane (2018):** Land Art als kunsttherapeutische Methode in der Psychosomatik – ein Bildungsprozess? In H. Duncker, R. Hampe & M. Wigger (Hrsg.), Kreative Lernfelder: Künstlerische Therapien in Kultur- und Bildungskontexten. Freiburg: Verlag Karl Alber (Herder)
- Ganter-Argast, Christiane; Diekmann, Janina; Buchmann, Sophie; van Ham, Sari-Lotte und Müller, Marisa (2020):** Land Art als kunsttherapeutischer Ansatz. In Bettzieche, Patrick & Apolte, Ulrich (Hrsg.), Kaleidoskop kunsttherapeutischer Intervention (S. 67-78). Lengerich: Papst Science Publishers.
- Grawe, Klaus, Donati, Ruth und Bernauer, Friederike (1994):** Psychotherapie im Wandel – Von der Konfession zur Profession. Götting: Hogrefe.
- Henningsen, Peter (2018):** Leib und Seele – anthropologische Perspektiven in der Medizin heute. In Philipp A. Martius (Hrsg.), Kunsttherapie bei psychosomatischen Störungen (2. Edition). München: Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH.
- Knümann, Sandra (2019):** Naturtherapie: Mit Naturerfahrungen Beratung und Psychotherapie bereichern. Weinheim: Beltz.
- Li, Qing (2016):** Die Heilkraft des Waldes – Der Beitrag der Waldmedizin zur Naturtherapie. Zugriff am 01.05.2021. Verfügbar unter: <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/16-2016-qing-li-die-heilkraft-des-waldes-der-beitrag-der-waldmedizin-zur-naturtherapie/>
- Manthe, Lisa (2017):** Nature Art Therapy: Preliminary Research Findings. ATOL: Art Therapy OnLine, (8). <https://doi.org/https://doi.org/10.25602/GOLD.atol.v8i1.439>
- Mayring, Philipp A.E. (2015):** Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken (Neuausgabe, 12., aktualisierte Edition). Weinheim Basel: Beltz.
- Oepen, Renate und Gruber, Harald (2020):** Mit positiven Emotionen zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden – ein kunsttherapeutisches Interventionskonzept zur Unterstützung belasteter Lehrer. GMS Journal of Arts Therapies; 2:Doc03. doi: 10.3205/jat000007
- Sinapius, Peter (2010):** Ästhetik therapeutischer Beziehungen: Therapie als ästhetische Praxis (1., Edition.). Aachen: Shaker.



Verwendung von Naturmaterialien in der Online-Begleiteten Arbeit

Use of Natural Materials in Online
Accompanied Work



Eva Paul

Das a.l.s o.b – Projekt als salutogenetischer Ansatz während der Corona-Pandemie

The a.l.s o.b - Project as a Salutogenetic Approach During the Corona Pandemic

Zusammenfassung

Die Bewältigung der Covid-19-Pandemie stellt eine enorme Herausforderung für die Gesellschaft dar. Sie erfordert Kompetenzgewinn, Gestaltungskraft und die Stärkung persönlicher und sozialer Ressourcen. Das Mittel der Online Kunst-Begegnung nutzt diese Aspekte und verbindet sie mit den heilsamen Kräften der Natur.

Abstract

Coping with the Covid 19 pandemic is an enormous challenge for society. It requires gaining competence, creative empowerment and the strengthening of personal and social resources. The means of the online art meetings uses these aspects and connects them with the healing forces of nature.

Das Online Kunsttherapie-Sozialkunst Projekt a.l.s o.b (art.lives.salutogenesis or.balancing – in times of social distancing) wurde direkt zu Beginn des ersten Lock Down Mitte März 2020 von Prof. Hildrun Rolff initiiert. Als jahrgangsübergreifendes, künstlerisches Online - Forum für Studierende, Lehrende und Alumni des Studiengangs BA Kunsttherapie-Sozialkunst bedeutete es eine unmittelbare Antwort auf die Herausforderung der Pandemie und die damit verbundenen Gefühle der Isolation, der Ängste und Unsicherheit. Das im Studiengang zentrale Stärkende, Entlastende, Kommunikative und gesund erhaltende Potential der Kunst konnte im Sinne der Selbstfürsorge und Stabilisierung gemeinsam erlebt werden .

Zu den regelmäßig im virtuellen Raum stattfindenden Foren wurde jeweils mit einem künstlerisch gestalteten Plakat eingeladen, das über das jeweilige Thema und das erforderliche Material informierte. In den von verschiedenen Lehrenden durchgeführten Foren wurde überwiegend auf Materialien zurückgegriffen, die in jedem Haushalt verfügbar

waren. Auch natürliche Materialien der Umgebung wurden vielfach mit einbezogen.

Die Struktur der Treffen bestand aus einer Einführung in das jeweilige Thema, oft verbunden mit einer Körper- und Achtsamkeitsübung und gemeinsamer praktisch-künstlerischer Arbeit, die teilweise dialogisch in Breakout-Rooms stattfand, und einem Austausch darüber.

Während des künstlerischen Arbeitens konnten die Teilnehmenden individuell entscheiden, ob sie für alle sicht- und hörbar sein wollten, oder sich für die eigene künstlerische Arbeit in ihren Raum zurückziehen, wohl wissend, dass es dennoch als gemeinsame künstlerische Zeit erfahren werden konnte.

Zudem wurden Projektideen und durchgeführte Projekte vorgestellt, denn aus dem Forum entwickelten sich bald studentische a.l.s o.b – Gruppen zu verschiedenen künstlerischen Themen, wie z.B. der Arbeit mit Pflanzenfarben und Naturmaterialien, Kunst und Poesie, Balance, Imagination, Fotografie

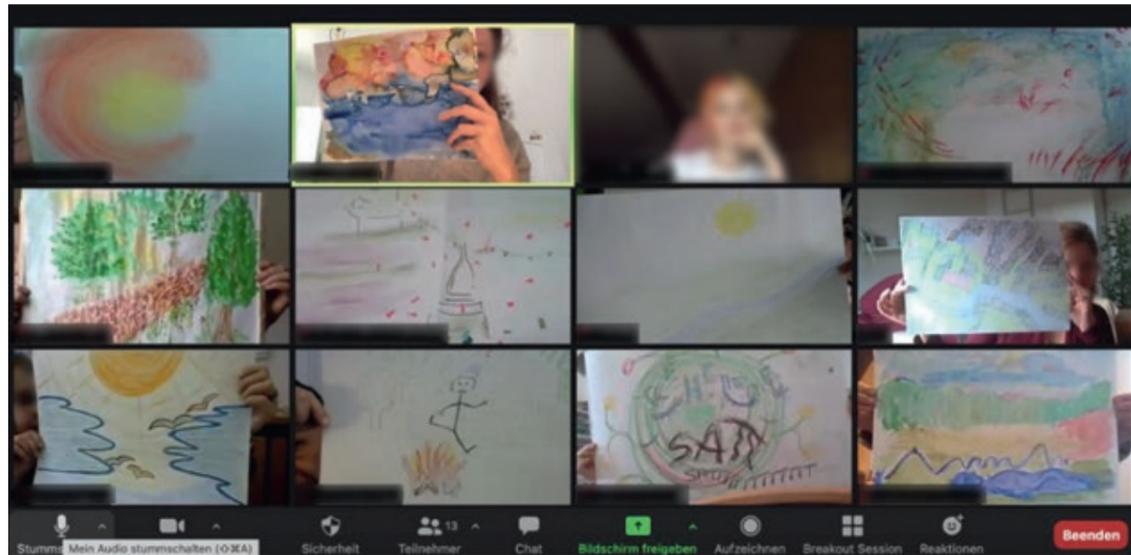


Abb.1: „Wunschort“

oder Schattenkunst. Die als wertvoll, stabilisierend und inspirierend erlebten digitalen Treffen sollten auch externen Teilnehmenden geöffnet und somit verschiedensten Gruppen der Gesellschaft in Isolation zur Verfügung gestellt werden. Dadurch entstand den Studierenden ein intensives Lernfeld, durch das sie in der Lage waren, eigenständig a.l.s o.b – Online-Gruppen auch als Praktikum durchzuführen. Die Teilnehmenden aus unterschiedlichen Kontexten und beinahe jeden Alters, Familien und Einzelpersonen, wurden über die Alanus Homepage, Social Media-Kanäle und persönliche Kontakte erreicht.

Das a.l.s o.b – Projekt hatte insgesamt eine so positive und deutliche Wirkung, dass sich das Team dazu entschloss, eine Studie hierzu durchzuführen. Mit dem zweiten Lock Down entstanden ähnliche Bedingungen wie zu Beginn des Projektes.

In der dreiteiligen Studie wurde untersucht, ob das jahrgangsübergreifende Forum bei den Studierenden zu Stressreduktion, Wohlbefinden und einem Verbundenheitsgefühl beitragen kann. Im zweiten Schritt stand der Kompetenzerwerb der Studierenden in der Anleitung von Online- Gruppen im Vordergrund, die dritte Untersuchung widmete sich der Frage, inwieweit die von den Studierenden durchgeführten Angebote den Teilnehmenden

helfen können, Angst und Stress zu reduzieren, sich gesünder und in Beziehung zu fühlen. Die Studie konnte im Sommer 2021 abgeschlossen werden, eine Veröffentlichung ist in Vorbereitung.

Rückblickend ist hervorzuheben, dass auch die Einschränkungen einer Pandemie und die damit verbundenen Herausforderungen zu einem Zugewinn an Gestaltungskraft und neuen Handlungskompetenzen führen, somit Potentiale wecken und neue Perspektiven eröffnen können. Dies verdeutlicht auch die anschließend vorgestellte Studie von Katja von den Benken, die angeregt durch das a.l.s o.b – Projekt im Rahmen ihrer Bachelorarbeit entstand und zeigt, wie intensives Natur- und Selbsterleben durch digitale Begegnung gestützt werden kann.

Die Entdeckung des Digitalen als Möglichkeitsraum gilt es weiter zu erschließen. Verbundenheit und künstlerisches Erleben sind online machbar und sinnvoll, wenn sie die verschiedenen Ebenen des eigenen und des Fremdwahrnehmens verbinden und sinnliches Erleben wecken können.

„Ich bin dankbar, dass ich daran wachsen, mir Dinge zutrauen konnte in schwieriger Zeit. Bin jetzt mutiger! Irgendwie war das Format eine Rettung für mich.“

Studentin, 4. Semester

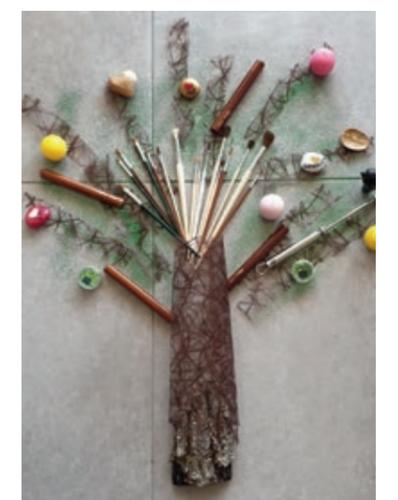


Abb. 2: „Baumlegen“



Katja von den Benken

21 Tage in Zeiten von Corona Online begleitete Kreativ-Übungs- reihe mit Naturbezug

21 Days in Times of Corona – Online Guided Creative Exercise Series with Nature Reference

Zusammenfassung

Kann eine nach kunsttherapeutischen Kriterien entwickelte Präventiv-Übungsreihe zu Selbstregulation bei Anspannung in Zeiten einer Pandemie (COVID-19) führen? – ist die Fragestellung der durchgeführten Kleingruppenstudie. Vielschichtige Angstphänomene können in Zeiten der aktuellen COVID-19-Pandemie zu psychischer Unausgeglichenheit und Unwohlsein führen, dies zeigen Studien von früheren Krisenzeiten auf. Dieses Sozialkunstprojekt ist mit kunsttherapeutischen Inhalten und Naturbezug entwickelt und als Videochat-begleitete Kreativ-Übungsreihe zu Anfang der Pandemie durchgeführt worden. Das praktische Projekt mit präventiver Einzelübung dauerte 21 Tage. Ausgewertet wurde diese Arbeit mit einem Methodenmix aus quantitativer und qualitativer Analyse. Zusätzlich wurden beide Erhebungen in Korrespondenz zueinander gesetzt. Die Themenschwerpunkte sind Bedeutung des Naturbezugs, Kreativübung für das eigene Wohlbefinden und Bedeutung der Gruppentreffen.

Abstract

Can a preventive exercise series developed according to art therapy criteria lead to self-regulation in times of tension during a pandemic (COVID-19)? - this is the research question of the small group study. Multi-layered anxiety phenomena can lead to psychological imbalance and indisposition in times of the current COVID-19 pandemic, as studies from previous times of crisis have shown. This nature-related social art project containing art therapeutic methods carried out as a video chat accompanied series of creative exercises at the beginning of the pandemic. The practical project with preventive individual exercises lasted 21 days. The interviews were evaluated using mixed methods of quantitative and qualitative analysis. In addition, both surveys were put into correspondence with each other. This thesis devotes special attention to human-nature relation, creative exercise to increase well-being and significance of group meetings.

Kreativität zur Stärkung der Widerstandskraft nutzen

Anfang 2020 beschäftigte ich mich mit der Themenfindung für die anstehende Bachelorarbeit. Zeitgleich breitete sich das Coronavirus innerhalb kürzester Zeit über den gesamten Globus aus und ließ die Regierung Kontakteinschränkungen verhängen. Davon ausgehend, dass soziale Distanz und die Sorge vor einer Ausbreitung des Virus eine mit Angst einhergehende Wirkung auf die Bevölkerung hat, ist in diesem Zusammenhang die Fragestellung gewachsen: Kann eine nach kunsttherapeutischen Kriterien entwickelte Präventiv-Übungsreihe zu

Selbstregulation bei Anspannung in Zeiten einer Pandemie (COVID-19) führen?

Intention dieses Projektes war, Kreativität zu entfachen oder wieder zu beleben. Kreativität als gegebene Schöpferkraft, die uns helfen kann Krisen oder Ausnahmezustände zu überstehen. Ein Ausnahmezustand welcher über einen ungewissen Zeitraum andauert, kann Begleitfaktoren wie psychische Instabilität und Unwohlsein mit sich bringen. LeLord und André (2008) fügen Angst in die Reihe der Emotionen, wie Liebe und Zorn ein. „Kulturelle Ängste“ unterscheiden Sie von „natürlichen Ängsten“ im Hinblick auf den geschichtlichen Wandel

(ebd.). „Ganz wie die Furcht sind auch diese Ängste mehr durch die Erwartung einer kommenden Gefahr gekennzeichnet als durch die tatsächliche Präsenz der Gefahr. Daher richten sie sich gewöhnlich auf die Zukunft (ebd.). Es liegt bei der aktuellen Corona-Pandemie auf der Hand, dass es sich laut Lelord und André bei Ängsten in diesem Zusammenhang um kulturelle Ängste handelt. Eine ihrer Annahmen ist, „daß kulturbedingte Ängste eine soziale Regulierungsfunktion haben.“ (sic! ebd.) Zugleich hielten sie fest, dass man deshalb lange das Prinzip des angst-einflößenden pädagogischen Mittels anwandte (ebd.), wobei gleichzeitig in Bezug zur Corona-Thematik ähnliche Gedankengänge aufkommen. Die Emotion der Angst war in diesem Zusammenhang nur bei den Beherrschten erwünscht, aus dem einzigen Grund nicht aus der Reihe zu tanzen. Die Herrschenden hatten ein ebenfalls schweres Los, aus der heutigen Sicht, nämlich diese verpönte Emotion nicht zuzulassen, da sie ein „Zeichen der niederen Herkunft“ sei (ebd., zitiert n. Delumeau, 1989).

Bedienen wir uns am Potential der eigenen Kreativität kann die Resilienzfähigkeit (Goddemeier, 2019) während dieser als bedrohlich erscheinenden Zeit unterstützt werden (ebd.).

Wie es zu dieser Arbeit kam

Durch das Virus Sars-Cov-2, welches sich seit Ende 2019 von Wuhan in Asien in die Welt verbreitete, wurden seitens der Bundesregierung in Kürze sich

Psychische Stabilität ist ein Merkmal von Widerstandskraft in unsicheren Zeiten.

stets verändernde Corona-Schutz-Verordnungen beschlossen und verabschiedet. Es wurde ein Zustand der sozialen Distanz durch Kontaktregelungen und durch einen beschlossenen Lockdown ab Frühjahr 2020 von außen erzeugt. Bedrohlich wirkende Bilder mit Toten, waren in den Nachrichten zu sehen (China, Lombardei – Italien), normale Operationen fielen aus, um Betten für Corona-Patient:innen bereit zu halten.

Bei meiner Tätigkeit in der Sozialarbeit beobachtete ich bei Hilfesuchenden Unsicherheiten im Verhalten. Dies zeigte sich in Form von Zurückgezogenheit, Verzicht auf Arztgänge und Familienbesuche. Vermutlich steckt eine gefühlte Bedrohung dahinter, sich oder Angehörige mit dem Virus anzustecken und lebensbedrohlich zu erkranken. Aus eigener Erfahrung mit einer Krisensituation führte mich das Buch *Der Weg des Künstlers* von Julia Cameron wieder auf meinen Lebenspfad zurück. Das 12 Wochenprogramm, hin zur Bewusstwerdung der eigenen Kreativität durch Handeln, brachte mir Orientierung und Halt zurück. Vor allem aber setzte dieser Prozess eigene Kreativität wieder frei. Auf diese Weise konnte die eigene Widerstandskraft nachhaltig gestärkt werden - ohne zusätzliche Einnahme von chemischen Substanzen. Diese selbst erlebte Erfahrung wollte ich weiter erforschen. Ebenfalls wollte ich den Aspekt der Natur einflechten. Pflanzen als Bindeglied für den Kontakt zu uns selbst. Diese Beobachtungen und Selbsterkenntnisse durch Erfahrung bewegten mich dazu dieses Sozialkunstprojekt im Rahmen meiner Abschlussarbeit zu entwickeln und durchzuführen.

Funktion der Angst

Sucht man im Internet Synonyme zum Wort Angst, werden mehr als 520 Begriffe hierzu in mehr als 32 Gruppen unterteilt. Deswegen habe ich mich entschieden hauptsächlich das Wort Angst im Text zu benutzen. Sinnesempfindungen bezüglich der Angst unterscheiden sich wie z.B. körperliche Anspannung, Beklemmungen, Furcht, sorgenvolle Gedanken, Gereiztheit, Unwohlsein, Unsicherheit und innere Unruhe. Laut N. Bettlé stellen Angsterkrankungen das größte Gesundheitsrisiko der Industrieländer

C.G. Jung riet seinen Patienten: eine wiederkehrende Reinigung vom „Alltagsschlamm der Zivilisation“ und er behauptete, dass die äußere Erfahrung mit der Natur zu seiner inneren Natur zurückführt (Jung, 2011)

Themen dieser Untersuchung

- Abwendung von Chronifizierung
- Aktivierung von Ressourcen
- Bedeutung des Naturbezugs
- emotionale Entlastung
- körperliche Entspannung
- Präventionsgedanke
- Salutogenetisches Prinzip vermitteln (vgl. Antonovsky, 1997)
- soziale Nähe durch Gruppenprozess
- Tagesstruktur

dar (2020), wobei zu berücksichtigen ist, dass Angst keine zu diagnostizierende Krankheit ist. Angst ist im seelischen Sinne ein Teil von uns und gehört wie jedes Organ im leiblichen Sinne dazu. Angst gehört unvermeidlich zu unserem Leben (Riemann, 2017). In immer neuen Abwandlungen begleitet sie uns von Geburt an bis zum Tode (ebd.). Geht man als Grundannahme von einer traumatisierten Gesellschaft mit 95% aus (Charf, 2018), können viele Menschen durch eine von außen eintreffende Krise aus ihrem Gleichgewicht geraten. Angst kann sich entwicklungsbedingt als biologisches Erbe individuell zeigen. Reaktionen können unterschiedlich sein und sich in Form von kämpfen, fliehen, erstarren oder als Totstellreflex (z.B. Ohnmacht) offenbaren, denn

Hält ein Zustand der Angst über einen langen Zeitraum an, können wir an der dauernd zur Verfügung gestellten Energie erschöpfen (Charf, 2018).

Reaktionen auf Gefahr sind in uns tief verankert (ebd.). Unser Körper stellt in kürzester Zeit vermehrt Energie zur Verfügung, um auf das furchterregende Ereignis zu reagieren. Dies kann zu psychischer Unausgeglichenheit und zu körperlicher Anspannung führen und eine veränderte Selbstregulierung zur Folge haben. Sind wir in der Lage den Umgang mit der Angst bewusst zu erleben können aktive Handlungen uns dabei helfen Angstgefühle in unser System zu integrieren. Übernimmt unser Instinkt die

Regie, lassen neurophysiologische Prozesse das Nervensystem agieren. Dies kann uns in eine ohnmächtige Haltung führen. Ohne Macht geraten wir in eine inaktive Haltung, die wie zuvor beschrieben, mit Erstarren zu vergleichen ist.

Kontakteinschränkungen wirken sich aus

Ebenfalls kann durch Kontaktstörungen unser Bedürfnis nach sozialem Engagement, es ist zu bedenken, dass wir soziale Wesen sind, blockiert werden (Porges, 2017). Soziales Engagement kann uns ein Gefühl der Sicherheit und Vertrauen geben (ebd.). Binden wir die Kunst in ein soziales Miteinander ein, können wir uns über die sich entfaltenden Kräfte miteinander austauschen. Beuys beobachtete, dass Kunst einen sozialen und verbindenden Charakter anstoßen kann und eine gewisse Kraft, die bei kreativen Prozessen in Gang gesetzt wird, entfacht (Harlan et al., 1984). In Zeiten einer Krise kann dies unterstützend und haltgebend wirken. Kommt die eigene Kraft durch Kreativität an die Oberfläche kann diese für uns sichtbar und bewusst werden. Sind wir in der Lage dies zu kultivieren können wir dieses Phänomen zur Gewohnheit machen. Mit diesem Bewusstsein, dass wir selbst in der Lage sind aus unserer innersten eigene Kraft zu schöpfen, lassen sich äußere Widrigkeiten besser aushalten (Goddemeier, 2019). Das Potential der eigenen Kreativität unterstützt die Resilienzfähigkeit (ebd.). Aufgrund dieser Erkenntnisse sind Beobachtungen und Erfahrungen zu kreativen Prozessen mit Naturbezug ein interessantes Forschungsfeld. Auch C.G. Jung setzte bei seinen Klienten auf Naturberührungen, um wieder klar zu werden vom überdeckenden Alltagsleben (2011). Die Natur ist allgegenwärtig und wir können uns an ihr bedienen. Handhaben wir es auf eine achtsame und nachhaltige Weise kann für uns ebenfalls die Bewusstwerdung der Notwendigkeit der Natur für uns Menschen in den Fokus gerückt werden. Ein Gespür von Verbundenheit kann erlebbar werden, wenn es nicht schon da ist. Durch die kreative Auseinandersetzung mit Pflanzen wird klarer, dass wir von der Natur abhängig sind und nicht umgekehrt. Diese Erkenntnis kann

uns in eine demütige und wertschätzende Haltung führen. In einer Zeit der vielfachen Fremdeinflüsse durch Medien aller Art ein kostbares Geschenk was (wieder) entdeckt werden will.

Entwicklung des Konzeptes „21 Tage in Zeiten von Corona“

Meine Idee war es, eine Kreativübungsreihe während der Zeit von Corona mit Proband:innen durchzuführen. Intention war es Proband:innen in einen kreativen Prozess zu führen. Der Fokus lag auf der prozesshaften Gestaltungsweise, es ging nicht darum auf ein Ziel hin zu gestalten, sondern den Prozess als solches zu erleben. Erfahrungen und Erkenntnisse, die sich daraus ergaben wollte ich erforschen und festhalten.

Aufgrund der vorliegenden Thematik ergab sich die Fragestellung, ob eine nach kunsttherapeutischen Kriterien entwickelte Präventiv-Übungsreihe



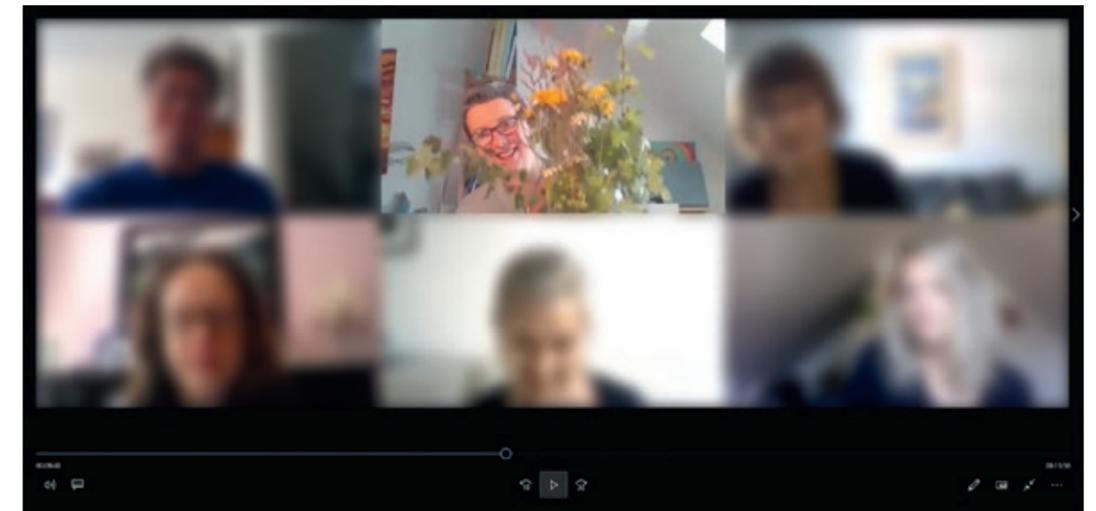
zu Selbstregulation bei Anspannung in Zeiten der COVID-19 Pandemie führen kann.

Impulsgebend war zunächst das anfangs erwähnte 12 Wochen-Konzept von Julia Cameron in Buchform. Das von mir erarbeitete dreiwöchige Kreativ-Konzept wurde als Onlineformat entwickelt. Es nahmen fünf Probandinnen daran teil, wobei die Anzahl auf die Machbarkeit zurückzuführen ist. An jedem Tag sollte eine künstlerische Tagesübung mit Pflanzenbezug durchgeführt werden, stets zu einer vorher selbst festgelegten Tageszeit. Die Aufgabenstellung war, sich mit einem Pflanzenteil, welches vorher in der Wohnung,



auf dem Balkon, auf der Terrasse oder bei einem Spaziergang in der Natur gesucht wurde, gestalterisch 10-20 Min. zu beschäftigen. Es durften alle zur Verfügung stehenden Zeichen- oder Malutensilien dazu genommen werden. Als Malgrund stand allen Teilnehmerinnen die gleiche Künstlerkladde (Hochformat A4) zur Verfügung. Diese war auch für persönliche Aufzeichnungen des eigenen Prozesses gedacht und verblieben bei den Teilnehmerinnen. Die täglichen Arbeiten wurden jeweils fotografiert und zur Anleiterin gesendet. Innerhalb der drei Wochen gab es drei Gruppentreffen per Videochat. Ein erstes Kennenlernen der Gruppe und die Übungsanleitung fand im 1. Online-Gruppentreffen statt. Zusätzlich wurden drei Wochenbriefe mit der Übungsanleitung und Hinführung zur Übung per Mail versendet.

Ein Video zur Unterstützung wurde per E-Mail mit Link versendet. In der Woche nach der Kreativreihe beendeten Einzelabschlussgespräche per Videochat den praktischen Projektteil. Die Übungsreihe von drei Wochen bot die Möglichkeit eines wöchentlichen Bezugs zur funktionellen Dreigliederung aus der anthroposophischen Herangehensweise. Die Teilnehmerinnen wurden in der



1. Woche über die kognitive Ansprache in den künstlerisch schaffenden Prozess hineinbegleitet. Anhand der Aufgabenstellung im ersten Gruppengespräch ergaben sich Fragen aus der Gruppe, welche unmittelbar theoretisch geklärt wurden. Nach den ersten praktischen Übungen ergaben sich weitere Fragen von Teilnehmerinnen, welche generalisiert und mit Antworten versehen der gesamten Gruppe zur Unterstützung per E-Mail zur Verfügung gestellt wurde. In der 2. Woche lag der Fokus auf das Durchhalten der stets gleich beginnenden Übung bei einer Gesamtzeit von 21 Tagen.

Teilnehmerinnen der Untersuchung waren Erwachsene, welche ein grundsätzliches Interesse haben kreativ tätig zu werden und den Präventionsgedanken zur Selbstfürsorge in sich tragen. Es nahmen fünf Frauen im Alter von 31-59 Jahren teil.

Es galt eventuell aufkommenden Widerstand der Teilnehmerinnen gewachsen zu sein und diesen wohlwollend anzuerkennen und ermutigend zu begleiten. In vielzähligen Selbsterfahrungen mit künstlerischen Prozessen wurde eine Signatur von Widerstand als Phänomen von Weiterentwicklung sichtbar. Diesen gilt es aus meiner Erfahrung heraus aktiv zu durchleben. Danach stellt sich ein Gefühl von Stärke, Erfüllung und Zufriedenheit ein. Intention war es dieses Phänomen des Prozesses erlebbar zu machen. In der 3. Woche war das

Prinzip die Erfahrungen der ersten beiden Wochen in Verbindung miteinander zu bringen. Zum Denkenden und Wollenden das fühlende Prinzip einzubinden. Sichtbar wurde dieses Phänomen in den Arbeiten der Teilnehmerinnen.

Werkentstehungsprozess - drei Wochen Gestaltungsentwicklung

Auf einen persönlichen Entwicklungsprozess von entstandenen Werken möchte ich näher eingehen. Diese Einschätzung ist im Anschluss an die Übungsreihe gemacht worden und lehnt an inhaltliche Aspekte der „Leitlinie zur Behandlung mit Anthroposophischer Kunsttherapie (BVAKT)® an (Altmaier et al., 2017). Es wurde ein Prozessverlauf exemplarisch dargestellt und vorgenommen. Damit ist gemeint, dass alle entstandenen Werke einer Teilnehmerin betrachtet wurden und nicht von einem Erstbild ausgegangen wird, wie es oft in der anthroposophischen Kunsttherapie Praxis ist. Diese Betrachtung ist strukturiert vorgenommen worden und lehnt an die „Fachspezifische Diagnostik im Fachbereich Malerei“ (vgl. ebd.) an. Schwerpunkt der Betrachtung ist in diesem Fall nicht der diagnostische Aspekt im Sinne von einer herauszuarbeitenden Diagnose, sondern zielt auf eine phänomenologische Bildentwicklung der Kreativ-Übungsreihe ab.

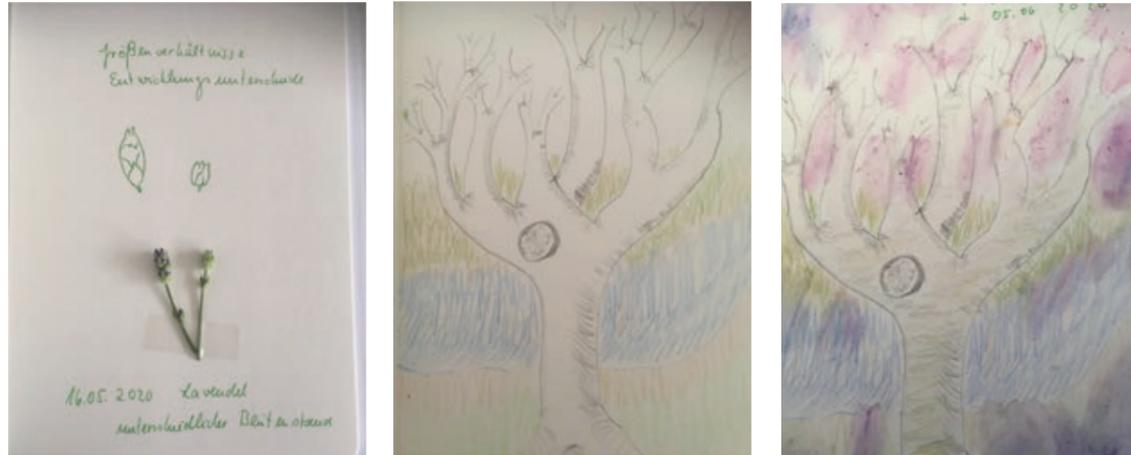


Abbildung: Prozessreihe

Von dieser Betrachtungsweise verspricht sich die Verfasserin weitere vertiefende Erkenntnisse. Schaut man sich eine entstandene Prozessreihe an, kann man eine Entwicklung anhand der entstandenen Arbeiten erkennen. Zu Beginn wurde linienhaft gearbeitet. Im weiteren Verlauf wurden aneinandergereihete Linien zu einem flächigen Gebilde. Mit den Fingern direkt aufgetragene Farbe durch Pflanzenabrieb bildeten erste farbige Flächen. Zum Ende des Prozesses entstand eine Komposition mit aufrechtem Baummotiv, sowie eine Mischung aus Linien und Flächen mit ersten ineinander übergehende Gesten.

Der Werkentstehungsprozess wurde nach Gesichtspunkten der Viergliederung (Physis, Vitalität, seelische Aspekte, Ich) beleuchtet (Altmaier et al., 2017). Schaut man sich das erste und das letzte Bild, den aufgeklebten Pflanzenteil und eine komplexe Bild-

gestaltung als Komposition an, erkennt man einen bemerkenswerten Entwicklungsweg dieser 59-jährigen Teilnehmerin, die seit ihrer Schulzeit nicht mehr gemalt hat.

Forschung mit Methodenmix

Die komplexe Erhebung, erstreckte sich über einen Zeitraum von ca. dreieinhalb Wochen. Es sei erwähnt, dass sich durch den quantitativen und qualitativen Methodenmix und die Fülle an Fragen die Teilnehmerinnen intensiver mit der Thematik auseinandersetzten und dementsprechend tiefer einsteigen konnten. Die Fragenfülle scheint auf den ersten Blick überfordernd, ließ sich durch den dreiwöchigen Projektzeitraum dennoch auf ein Machbares verteilen. Die Tatsache, dass es keinen Drop-out gab und dass alle Fragen beantwortet

Merkmale aus der „diagnostischen Betrachtung des Werkentstehungsprozesses“

1. physische Bildanteile als äußerer Aspekt
2. das Qualitäts- und Beziehungsgefüge des gesamten Bildorganismus als Aspekt dynamischer Vorgänge
3. seelische Empfindungsanteile der Bilder als seelischer Aspekt
4. der Anteil des Ich als zentrale Gestaltungskraft und geistiger Aspekt
5. die Störungsebene im Zusammenwirken der vier Bildanteile
6. Dominanzen bzw. defizitäre Gestaltanteile i.S.v. krankheitstypischer Ausprägungen
7. Zukunftsaspekte und individuelle Intentionen des Ich

(Altmaier et al., 2017)

wurden bestätigt dies. Auch ist die Verarbeitung der Datenfülle in Form des selektiven Protokolls erwähnenswert, da nur Kriterien bezogene Daten berücksichtigt wurden.

Beobachtungen, Ergebnisse und Erkenntnisse

Fünf Teilnehmerinnen machten die Erfahrung ihres kreativen Entwicklungswegs. Nach festgelegten kunsttherapeutischen Wirkfaktoren (Oepen 2015) wurden Erfahrungen der Teilnehmerinnen herausgearbeitet und strukturiert und analysiert.

Inhaltliche Untersuchung

- soziale Distanz
- Kreativität entfachen
- Naturbezug
- Selbstregulation
- psychische Ausgeglichenheit und Wohlbefinden

Erhebung aus zwei Fragekomplexen, Analyse nach Mayring

Beide Auswertungen in Korrespondenz zueinander mit Fokus auf

- Bedeutung der Gruppentreffen
- Kunst als präventive Maßnahme
- persönlicher Erfahrungswert

Die Auswertung zeigte, dass drei Teilnehmerinnen das Potential der täglichen Kreativübung als vorbeugendes Mittel für eigenes Wohlbefinden und psychische Ausgeglichenheit erkannten. Eine Teilnehmerin konnte sich eine Kreativ-Übung mit anderen Inhalten vorstellen. Für eine Teilnehmerin kam diese Übung nicht in Betracht.

Sinneserfahrungen und Ressourcen, wurden erkannt und benannt. Es wurde Entlastung durch aktiven Gruppenaustausch festgestellt, selbstgesetzte Ansprüche geschmälert und Tagesstruktur, Entspannung, soziale Nähe, sowie Kontakt mit sich selbst und der Natur bemerkt.

Im Hinblick auf die Forschungsfrage, ob das entwickelte Sozialkunstprojekt zur Selbstregulation bei Anspannung führen kann, sei die 4-fache Nennung des Empfindungsausdrucks Entspannung von fünf Teilnehmerinnen erwähnt.

Ich bin zu dem Schluss gekommen, dass eine tägliche Kreativ-Übung zur psychischen Ausgeglichenheit und Wohlbefinden in Zeiten dieser Pandemie wirken kann und zur Selbstregulierung beiträgt. So ist meine Interpretation dieser Studie, dass das Ziel dieses Projektes Kreativität zu entfachen erreicht worden.

Ausblick zum Weiterforschen

Bei mir ist der Wunsch geweckt worden, diese Online begleitete Kreativ-Übungsreihe mit Naturbezug, im Bereich der präventiven Gesundheitsförderung anzuwenden. Zu dem Zeitpunkt als die Untersuchung durchgeführt wurde war das Gefühl, dass die Corona-Situation ein schnelles Ende hat weit verbreitet. Vor dem Hintergrund, dass nun ein Jahr vergangen ist und die Situation wieder zu Kontaktbeschränkungen geführt hat, zeigen erste Studien zu psychischen und körperlichen Auswirkungen dieser Ausnahme-situation. Meiner Ansicht nach darf stets ein Fokus auf die eigene zu erhaltene Resilienzfähigkeit liegen, welche durch gelebte gestalterische Kreativität erhalten bleiben kann. Betrachtet man in Gedanken den Planeten Mutter Erde einmal mit Abstand, kann man die Behauptung wagen, dass das Virus SARS-CoV-2



Vor der Übungsreihe		
<ul style="list-style-type: none"> • Erprobung und Erstellung des Konzeptes der Übungsreihe • Erstellung des Akquise-Films • Akquise der TN per Videoanruf in sozialen Netzwerken (Facebook, YouTube, WhatsApp-Gruppen) • Terminplanung mit den TN • Zusendung der Künstlerkladde und Formalia (Datenschutz usw.) 		
Tag 1-7	Tag 8-14	Tag 15-21
<ul style="list-style-type: none"> • Eröffnung mit 1. Gruppen-Zoom-Chat, Projektvorstellung, Übungserklärung, Gruppenzusammenführung • 1. Wochenbrief per Mail an die TN • Antworten auf erste Fragen per Rundmail 	<ul style="list-style-type: none"> • 2. Wochenbrief per Mail an die TN • 2. Gruppen-Zoom-Chat in der Halbzeit, Reflexion der ersten 10 Tage, Bildbetrachtung • Ein unterstützendes Hilfevideo drehen und verlinken 	<ul style="list-style-type: none"> • 3. Gruppen-Zoom-Chat am letzten Tag der Übungsreihe • Reflexion des Prozesses in der Gruppe • Termine für Einzelgespräche vergeben
Nach der Übungsreihe		
<ul style="list-style-type: none"> • Einzelgespräche per Videochat • Poster-Erstellung der entstandenen Werke • Abschlussmail mit Poster • Evaluation 		

ein Krankheitssymptom der Erde darstellt. Wollen wir der Ursache dieses sich zeigenden Symptomes auf den Grund gehen, ist der Nachhaltigkeitsgedanke präsent. Aus meiner Sicht ist es wichtig, nachhaltige Gedanken jetzt ins Tun umzusetzen. Damit meine ich eine radikale Handlungsüberarbeitung in

Bezug auf Wertschätzung und Achtung unserer Natur. Werden wir wieder aufmerksamer, wacher und erfahren mit allen Sinnen den Reichtum der uns umgebenden Natur, der noch da ist. Wie schon zuvor beschrieben – wir sind abhängig von der Natur, nicht umgekehrt.

Literaturverzeichnis

Altmaier et al. (2017): Leitlinie zur Behandlung mit Anthroposophischer Kunsttherapie (BVAKT) für die Fachbereiche Malerei, Plastik, Musik, Sprachgestaltung. Koordination und Redaktion Hildegard Pütz. Online verfügbar unter https://www.anthroposophische-kunsttherapie.de/images/pdf/2017_04_03_Leitlinie_AKT_BVAKT-1.pdf (abgerufen am 11.06.2020).

Antonovsky, Aaron (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Hg. von Alexa Franke. Tübingen, dgvt Verlag.

Bettlé, Nicole J. (2020): Angst. Es wird Eng / Ursprünge. Das Wort Angst. Online verfügbar unter <https://www.angst-geschichte.com/2018/03/24/wort-angst/> (abgerufen am 20.07.2020).

Cameron, Julia (2013): Der Weg des Künstlers. Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität. München, Knaur eBook.

Charf, Dami (2018): Auch alte Wunden können heilen. Wie Verletzungen aus der Kindheit unser Leben bestimmen und wie wir uns davon lösen können. München, Kösel.

Duden (2020): Duden. Online verfügbar unter <https://www.duden.de/rechtschreibung/Angst> (abgerufen am 21.07.2020).

Goddemeier, Christof (2019): Aaron Antonovsky: Vater der Salutogenese. THEMEN DER ZEIT. Online verfügbar unter <https://www.aerzteblatt.de/archiv/209251/Aaron-Antonovsky-Vater-der-Salutogenese> (abgerufen am 12.06.2020).

Harlan, Volker/Rappmann, Rainer/Schata, Peter (1984): Soziale Plastik. Materialien zu Joseph Beuys. 3. Aufl. Achberger,

Achberger Verl.

Jung, C. G. (2011): Erinnerungen, Träume, Gedanken (Korrigierte Sonderausg., 17. Aufl.). Düsseldorf: Patmos-Verl. Online verfügbar unter [Erinnerungen, Träume, Gedanken von C.G. Jung \(doczz.net\)](https://www.doczz.net/Erinnerungen%2C%20Tr%C3%A4ume%2C%20Gedanken%20von%20C.G.%20Jung)

Lelord, François/André, Christophe (2008): Die Macht der Emotionen und wie sie unseren Alltag bestimmen. München/Zürich, Piper.

Mayring, Philipp (1999): Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken. 4. Aufl. Weinheim, Beltz.

Mayring, Philipp (2015): Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. 12. Aufl. Weinheim, Beltz.

Mees-Christeller, Eva/Denzinger, Inge/Altmaier, Marianne (Hg.) (2003): Therapeutisches Zeichnen und Malen. 2. Aufl. Stuttgart, Urachhaus.

Oepen, Renate (Hg.) (2015): Kunsttherapie zur Steigerung des Wohlbefindens in Prävention und Gesundheitsförderung. Eine explorative Studie. Dissertation. Berlin, EB-Verlag Dr. Brandt.

Porges, Stephen W. (2017): Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit. Gespräche und Reflexionen: Traumabehandlung, soziales Engagement und Bindung. Lichten-au/Westfalen, G. P. Probst Verlag.

Riemann, Fritz (2017): Grundformen der Angst. 42. Aufl. München/Basel, Ernst Reinhardt Verlag.

Autorenverzeichnis List of Authors

Sabine Bongartz

Freie Waldorfschule Kastellaun
Waldorflehrerin
Kunsttherapeutin BA

Anna Maria Mintsi-Scholze

www.mintsi.de
www.gartenderkuenste.de
www.sevengardens-berlin.org
Selbstständig
Kunsttherapeutin, HpPsych (HpG), Dozentin für BNE

Cecilia Eyssartier, Prof. Dr. Biology

www.qumara.net

Witten-Herdecke University (guest scientist), and together with Luis we are RCE Ruhr partners and sevengardens Dialoguers

Prof. Dr. Cecilia Eyssartier is a scientific researcher and high school teacher from Argentina with a PhD in Biological Sciences, specialized in ethnobotany and medicinal plants cultivated and gathered by native communities across generations (Northwestern Patagonia, Argentina). She is a Waldorf educator and has been involved in the Waldorf Teacher Training Program in Buenos Aires, Arg. Currently, she is a guest scientist at Witten-Herdecke University. Cecilia is developing a research project on the Nature-based and embodied education program integrating natural sciences, nutrition and arts; emphasizing experiential learning processes and the embodied cognition approach. Cecilia and Luis are RCE Ruhr partners and sevengardens Dialoguers from the United Nations University.

Petra Funk

www.petrafunk.de
Lebenshilfe H.P.Z. GmbH
Autismus-Ambulanz
Kunsttherapeutin B.A.
Tätig in der Autismus Therapie sowie als
Schul Kunsttherapeutin

Henriette Rentje Leye

Bildungs- und Kulturanthropologin M.A.
Dialoguer des Färbergarten-Netzwerks
sevengardens

Luis Monterubianesi, Prof. specialized in Nutrition

www.qumara.net

Witten-Herdecke University (guest scientist), and together with Luis we are RCE Ruhr partners and sevengardens Dialoguers

Prof. Luis Daniel Monterubianesi is a researcher and High School teacher from Argentina specialized in Nutrition and Health. Extensive studies in Anthroposophy, homeopathic medicine, naturism, hygienism, bioenergy, macrobiotics, permaculture and phyto-medicine. He obtained a certificate in Education for Welfare and Live Food from Wigmore Natural Health Institute of Puerto Rico. Initiator of the Biological Nutrition Program of Qumara Nutrition and Regeneration.

Cecilia and Luis are RCE Ruhr partners and sevengardens Dialoguers from the United Nations University.

Patty Muller

centre de jour moveo, arcus asbl Luxemburg
Kunsttherapeutin (ALAtD)
Gartentherapeutin (IGGT)

Prof. Dr. Rabea Müller

www.artig-cologne.de
Atelier artig
Alanus Hochschule Alfter
Gründung und Leitung Atelier artig (kunsttherapeutische Praxis für Kinder und Jugendliche seit 1999) und Akademie artig Köln (Institut für Fort- und Wei-

terbildung im Bereich Kunst, Therapie und Pädagogik seit 2014). Seit 2019 Professorin für Kunsttherapie an der Alanus Hochschule in Bonn/Alfter.

Prof. Eva Paul

Alanus Hochschule, Alfter
Professorin für Kunsttherapie
Dipl. Kunsttherapeutin/-Pädagogin (FH)
Systemische Therapie- und Beratung
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Peter Reichenbach

www.sevengardens.eu
RCE Ruhr
Freischaffender Künstler, Rektor des RCE Ruhr,
Leiter der Enquete Kommission Bildung für Nachhaltige Entwicklung

Corinne Roy

www.alanus.edu
Alanus Hochschule Alfter
Kunsttherapeutin, HPP, Diplom-Biologin, Lehrerin
Sek I/II, aktuell wissenschaftliche Mitarbeiterin
im BA Kunsttherapie/Sozialkunst an der Alanus Hochschule

Maria Teresa Scafarella

MEDICLIN Klinik an der Lindenhöhe für Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatik, Offenburg
B.A. Kunst-Pädagogik-Therapie
M.A. Kunsttherapie
sevengardens Pflanzenfarben Dialogerin

Saskia Stülpnagel

Dipl. Sozialpädagogin/ Kunsttherapeutin (BA)

Dr. Sonia Teimann

Freiberuflichkeit
Dr.-Ing. Sonia Teimann
Therapeutische Freiraumplanung

Katja von den Benken

Anthroposophische Kunsttherapeutin BVAKT®
www.kunsttherapie-demenz.de
Kunsttherapeutisches Praxisatelier
Freiberuflich und angestellt tätig
Kunsttherapeutische Angebote für Menschen mit Demenz
Dozentin Erwachsenenbildung in der Altenhilfe,
-pflege und -betreuung
Kunsttherapeutische Arbeit mit Naturbezug

Sabine von Riewel

Dipl. Grafikdesignerin
Kunsttherapeutin M.A.

Impressum Legal Notice

Veröffentlichung

**Pflanzenfarbe und Naturmaterialien
in Kunsttherapie und Sozialkunst**

**Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft,
Alfter**

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Verlags / der Hochschule und der Autor:innen.

Herausgeberin

Corinne Roy

AutorInnen

Sabine Bongartz
Cecilia Eyssartier
Petra Funk
Henriette Rentje Leye
Anna Maria Mints-Scholze
Luis Monterubanesi
Patty Muller
Rabea Müller
Eva Paul
Peter Reichenbach
Corinne Roy
Maria Teresa Scafarella
Saskia Stülpnagel
Dr. Sonia Teimann
Katja von den Benken
Sabine von Riewel

Redaktion

Corinne Roy

Textredaktion

Corinne Roy
Cecilia Eyssartier (englische Texte)

Editorialdesign

Sara-Constanze Liebe

Bildverzeichnis

Beatrice Cron
Julia Escher
Cecilia Eyssartier
Petra Funk
Bettina Funke
Henriette Rentje Leye
Sara-Constanze Liebe
Klaes, Illustration
Verena Kupper
Mali Maeder, Pexels
Janine Meuch, Unsplash
Anna Maria Mints-Scholze
Luis Monterubanesi
Patty Muller
Rabea Müller
Svenja Ragaller
Pierre-Joseph Redouté, rawpixel
Peter Reichenbach
Corinne Roy
Shane Rounce, Unsplash
Maria Teresa Scafarella
Franziska Seifert
Saskia Stülpnagel,
Sonia Teimann
Katja von den Benken
Anne Wörner

Finanziert über das Färbergartenprojekt im
BA Kunsttherapie / Sozialkunst.

ISBN 978-3-943618-11-2 (Druck-Ausgabe)
ISBN 978-3-943618-10-5 (Online-Ausgabe)

Verlag Kunst im Dialog

Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft,
Villemstraße 3, 53347 Alfter bei Bonn
Online zu finden: www.alanus.edu, Publikationen

Ein Nachhaltigkeitsprojekt der Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft.

© 2021, Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft, Corinne Roy, Autoren und Autorinnen für ihre jeweiligen Beiträge sowie für die Fotografien der jeweiligen Beiträge.



Die Erfahrung lehrt uns, daß die
einzelnen Farben besondre
Gemütsstimmungen geben.

Johann Wolfgang von Goethe



Kunsttherapie kann im Atelier, aber auch im Garten, in der Landschaft oder online stattfinden. Hier bereichert die Arbeit mit Pflanzenfarben und Naturmaterialien nicht nur besonders nachhaltig das therapeutische Angebot, sondern vermittelt direktes Naturerleben. Der künstlerische Umgang mit Naturmaterialien stellt Menschen jeden Alters in einen heilsamen Kontext, der sowohl das sinnliche Wahrnehmen, als auch ästhetische und emotionsregulierende Erfahrungen vermittelt.

Die Autor:innen dieses Buches stellen vielfältige Perspektiven, praktisch erprobte therapeutische und sozialkünstlerische Settings, Forschungsansätze und erste Ergebnisse vor.



alanus

hochschule

Ein Nachhaltigkeitsprojekt der Alanus Hochschule
für Kunst und Gesellschaft.

ISBN 978-3-943618-11-2 (Druck-Ausgabe) • ISBN 978-3-943618-10-5 (Online-Ausgabe)

Verlag Kunst im Dialog

Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft, Villestraße 3, 53347 Alfter bei Bonn