

Gruppen-Therapie

In allen Camphill-Einrichtungen gibt es eine breite Palette an Therapiemöglichkeiten. In diesem Heft werden Ihnen drei unterschiedliche <Gruppentherapien> vorgestellt, wie sie z. B. in der Camphill-Schulgemeinschaft Brachenreuthe durchgeführt werden: die Hörraumtherapie, die toneurythmische Gruppenstunde und die Farbige-Schatten-Therapie:

Toneurythmische Gruppenstunde

Die toneurythmische Gruppenstunde kann als eine heilpädagogisch-eurythmische Maßnahme mit therapeutischem Charakter bezeichnet werden. Sie hat sich (in Brachenreuthe über Jahrzehnte durchgeführt) als wertvolle Unterstützung in der Entwicklung für Kinder und Jugendliche im Alter zwischen dem 12. und 16. Lebensjahr erwiesen. So wird speziell das Erwachen der seelischen Kräfte um das 14. Jahr, durch das Hindurchführen durch die toneurythmischen Elemente, berücksichtigt. Diese jetzt frei werdenden Kräfte fließen durch das bewegende Gestalten in geführte Formen und tauchen somit ein in die Kraft von Bewegung und Musik. Auch der vorpubertäre Wachstumsschub mit dem länger und schwerer Werden der Gliedmaßen bekommt eine Hilfestellung in der Durchdringung der neu zu erobernden Erfahrung der eigenen Gestalt.

Die toneurythmische Gruppenstunde (eurythmische Bewegung zu Musik) findet zweimal wöchentlich statt. Die Kinder und Jugendlichen nehmen, in kleineren Gruppen, für eine Epoche von acht bis zwölf Wochen pro Jahr teil.

Der Bewegungsentwurf umfasst die gesamte Gestalt. Dem Beginn, sich im sogenannten dreiteiligen Schreiten ausgeglichen zu sammeln, folgt der Bewegungsschwerpunkt von rechts und links, dem Takt der Musik, der durch Schwere und Leichte charakterisiert ist. Daran anschließend wird in die Tonhöhe (das Bewegen der Melodie) übergeführt, deren Strom sich zwischen oben und unten entfaltet.

Das Ergreifen des Rhythmus bildet zumeist eine sehr erfrischende Brücke hin zu dem nächsten Element, der Tondauer. Hier unterscheiden wir zwischen den langen Tönen, welche nach hinten, und den kurzen Tönen, welche nach vorne bewegt werden. Bei den langen Tönen können wir sozusagen loslassen, mit weit ausgebreiteten Armen nach hinten strömen. Die kurzen Töne gilt es präzise zu ergreifen und präsent zu erfassen. Die Umstellung von den langen zu den kurzen Tönen sorgt immer wieder für aufregende Heiterkeit.

Diese toneurythmischen Gestaltungen werden zunächst immer mit musikalischen Improvisationen eingeleitet, da so das Bewegungselement ganz ursprünglich aufgegriffen werden kann. Die Kinder und Jugendlichen werden somit entsprechend auf die folgende Sequenz eingestimmt. Danach folgt die entsprechende Komposition (unterschiedlicher Komponisten), durch die wir aufgefordert sind, sorgfältig zu hören und unser Bewegen auf die erklingende Musik einzustimmen. Den Abschluss bildet ein freies, strömendes Laufen z. B. auf die Form einer großen Acht, welches häufig mit freudiger Ausdauer und Kräfteinsatz erfolgt.

Durch diese Aufgabenfolge hindurch werden bei beinahe jeder Übung Gegensätze miteinander ins Spiel gebracht: rechts und links, oben und unten, hinten und vorne. Nie bleiben wir in einem der beiden Gegensätze verhaftet. Jedes Mal ist es ein Aufbruch, uns auch zu dem anderen hinzubewegen, zwischen beiden Polaritäten rege und lebhaft aktiv zu sein. So ergibt sich ein Strömen-Können zwischen den Gegensätzen, was in vielerlei Richtungen Herausforderung im Jugendalter ist.

Für die Musik sind die Kinder und Jugendlichen sehr empfänglich. Meistens greifen sie deren Stimmung unmittelbar, auch in der Bewegung, auf. Das heißt, sie erfahren ein inneres Beweglichsein in Stimmungen.

Auch Kinder und Jugendliche mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten nehmen an der toneurythmischen Gruppenstunde teil. Sie werden begleitet, damit das Eintauchen in einen musikalisch-eurythmischen Bewegungsstrom unterstützt wird.