

FEUILLETON

Nach einer alten – aber zeitlos gültigen Definition – ist Gesundheit das „Gleichgewicht der elementaren Kräfte des Körpers“, Krankheit demnach ein Ungleichgewicht dieser Kräfte.

Kräfteverschiebung nach der einen oder anderen Seite verlangt Ausgleich, sei es mit fremder oder eigener Hilfe. Wir sind jedenfalls aufgefordert, das Ungleichgewicht in irgendeiner Form wieder auszubalancieren. Die Aktivierung der Selbstheilkraft unseres Körpers mit naturgegebenen Mitteln ist dann möglich, wenn die besonderen Eigenschaften der körpereigenen Regulationssysteme in angemessener Weise dabei berücksichtigt werden.

### Therapie möglich mit Bildern und Skulpturen

Wenig bekannt ist, daß auch mit künstlerischen Mitteln Gesundheit reaktiviert werden kann. Bei einem Überangebot an optischen Reizen heute ist es oft schwer, die richtige Auswahl treffen zu können, um zu sagen: Dieses Bild oder jene Skulptur hat eine heilungsfördernde Ausstrahlung.

Abseits einer „Wundergläubigkeit“, die sich zweifellos früher und auch heute noch bei verschiedenen Menschen heilungsfördernd auswirken kann, gibt es logische und bio-logische Gesichtspunkte, unter denen sich eine therapeutisch mögliche Kommunikation mit Werken der bildenden Kunst praktizieren läßt.

Wie alles in der Natur, so hat auch ein Kunstwerk, ein Bild oder eine

Skulptur, zwei Seiten: eine positive, eine negative, eine helle, eine dunkle. Es gibt polar geordnete Elemente vielfältiger Art, die zueinander im Gleichgewicht stehen oder in einen Gleichgewichtszustand geordnet werden können.

Wenn wir nicht selbst schöpferisch tätig sind und diese kreative

## Heilsame Kunstbetrachtung

Hans Weiers



Schwarz-Weiß-Grafik von Hans Weiers

Tätigkeit nicht selbst ausüben, sollten wir versuchen, den schöpferischen Akt nachzuvollziehen. Oft geschieht dies spontan, das heißt, wir sind von einem Bild so fasziniert, daß es in uns etwas anklingen läßt, von dem wir nicht wissen, was es ist und warum es in uns ein so seltsames Gefühl erweckt mit dem Wunsch, solche Begegnung möglichst lange weiterleben zu können.

### Spannung und Entspannung beim Betrachten

Spannung und Ausgleich der Spannung bei der Betrachtung gegensätzlicher Bildelemente kann als wesentliches therapeutisches Element angesehen werden. Sol-

che gegensätzlichen Bildelemente können Farben sein, zum Beispiel Rot und Blau, die – in der richtigen Weise zueinander geordnet – im Gleichgewicht erscheinen.

Die visuell erlebte Spannung zwischen Rot und Blau und deren Ausgleich kann in Verbindung mit Atemübungen gesehen und auch therapeutisch nutzbringend praktiziert werden.

### Bildmeditation und Atemübungen

In einem Zustand seelischen oder auch seelisch-körperlichen Ungleichgewichts, in dem auch die Atmung nicht mehr den normalen, ruhigen Rhythmus hat, sollte nicht immer gleich der Griff zur Tablette oder anderen fragwürdigen Mitteln erfolgen.

In solchen Fällen lohnt sich oft eine sehr einfach durchzuführende Bildmeditation: Wir betrachten ein Bild mit ausgewogenen Rot-Blau-Anteilen und versuchen dabei, mit der Konzentration auf Rot einzuatmen und mit der Konzentration auf Blau auszumatmen. Nach einer Weile werden wir merken, wie unsere Atmung tief, ruhig und gleichmäßig erfolgt.

Solche Übungen können auch mit geeigneten Schwarz-Weiß-Bildern durchgeführt werden: bei Konzentration auf Weiß wird eingeatmet, bei Konzentration auf Schwarz ausgeatmet (Abbildung).

Wiederholt durchgeführte Übungen dieser Art können wesentlich zur Stabilisierung der seelisch-körperlichen Gesundheit beitragen.

Anschrift des Verfassers:  
Dr. med. Hans Weiers  
Im Mittelgrund 6  
7841 Bad Bellingen

### Literatur

Hans Weiers: Natur und Kunst – Quelle der Gesundheit, Therapeutische Aspekte in der bildenden Kunst, mit Übungsanleitungen und Bildmaterial, Edition Aerovib GmbH, St.-Barbara-Straße 16, 7844 Neuenburg 4, 1982, 31 Seiten