

Farben und Klänge für die Seele

Hildegard Scheffer ist Kunsttherapeutin und Klangbegleiterin für Hospiz-Gäste und Angehörige. Heute malt sie mit Mitarbeitenden. Auch Autorin Claudia Wolf hat sich auf eine „Malreise“ begeben.

Der erste Pinselstrich ist besonders schwer. Was, wenn ich eine unpassende Farbe wähle? Oder an der falschen Stelle zu malen beginne? Das Papier auf dem Tisch vor mir wirkt sehr groß und sehr weiß. Rechts und links neben mir entstehen bereits Kunstwerke. Ich habe das Gefühl, dass sich die beiden Ehrenamtlichen Maria Althoff und Gudrun Baie (ab S. 24)

weniger Gedanken als ich um die richtige Farbwahl und das passende Motiv machen. Hildegard Scheffer scheint meine Startschwierigkeiten zu bemerken und sagt: „Es geht hier nicht um Richtig und Falsch, wir spielen mit Farben und lassen uns ganz einfach überraschen.“ Diese Aussage beruhigt mich zwar nur bedingt, trotzdem lege ich los – mit einem gelben Kreis im Zentrum des

Blattes. Der Gemeinschaftsraum im Hospiz Soest hat sich heute in ein Atelier verwandelt. Auf den Tischen stehen Farben, Pinsel, Spachtel, Schwämme und sogar echte Vogelfedern. „Damit lassen sich besonders feine Strukturen realisieren“, sagt Scheffer. Die Kunst- und Klangtherapeutin hat auch ein Musikinstrument mitgebracht, das Monochord, sowie buntes Ori-

Autorin Claudia Wolf (Bild rechts) ist im Hospiz fürs Fundraising und die Öffentlichkeitsarbeit zuständig. Für diesen Artikel griff sie zu Pinsel und Papier. Als Inspiration dient die Geschichte „Frederick“ von Leo Lionni (unten).



gamipapier. Es ist ein milder, sonniger Nachmittag im Herbst, und das Motto lautet „Farben sammeln für den Winter“. Als Inspiration dient die Geschichte „Frederick“ vom italienischen Autor und Maler Leo Lionni. In dem Kinderbuch geht es um eine Feldmaus, die in einer alten Steinmauer lebt. Während alle anderen Mäuse die Vorratsspeicher vor dem Wintereinbruch mit Körnern und Stroh füllen, sitzt Frederick scheinbar tatenlos herum. Doch auch er bereitet sich auf die dunkle Jahreszeit vor – indem er Sonnenstrahlen und Farben sammelt. Hildegard Scheffer ist Leiterin für Ausdrucks malen und Kunsttherapeutin, aber auch in der Trauer-

und Sterbebegleitung ausgebildet. Meist kommt sie auf Wunsch von Gästen und Angehörigen ins Hospiz, bringt oft nicht nur Farben, sondern auch Natur-Materialien mit. Die Kunsttherapie ist Teil des ganzheitlichen Konzeptes, zu dem im Christlichen Hospiz auch Körper- und Aromatherapie gehören.

Heilsame Kraft der Farben

In Zeiten der Trauer und des Abschieds kann Ausdrucks malen eine heilsame Kraft entfalten. Mit Pinsel und Papier gelingt es, den Gefühlen Ausdruck zu verleihen, wenn die richtigen Worte fehlen.



Kunsttherapeutin und Klangbegleiterin Hildegard Scheffer zeigt uns, wie wir die Farben am besten mischen und mit einem Spachtel auftragen (Bild oben links). Das Anschlagen der Saiten des Monochrods will gelernt sein (oben rechts). Unsere Bilder hängen zum Trocknen in der Sonne (unten links). Gudrun Baie und Maria Althoff beim Malen (unten rechts).



» Beim Spielen von obertonreichen Instrumenten wie Klangschalen oder Monochord werden Menschen ruhiger und können in eine vertrauensvolle Entspannung kommen. Die Klänge wirken stützend und stärkend. «

„Wenn wir gemeinsam malen, knüpfen wir an lichtvolle Momente im Leben an“, sagt Scheffer. „Ein Bild kann ein Anker sein, Farbenquelle und stärkende Nahrung für dunkle Zeiten, genau wie im Buch ‚Frederick‘“. An diesem Nachmittag ist der Mal-tisch für fünf Gäste vorbereitet. Diese fehlen allerdings: Im Hospiz lässt sich nie genau vorhersagen, ob angemeldete Gäste psychisch bereit und körperlich in der Lage sind, tatsächlich mitzumachen.

Anders als geplant

Gudrun Baie und Maria Althoff sind eigentlich gekommen, um die Gäste beim Malen zu unterstützen, und ich selbst hatte vor, darüber zu schreiben. Nun ist es anders gekommen, als geplant. Das ist aber nicht tragisch – Malen ist auch etwas für Mitarbeitende. Wir alle sind keine „echten“ Künstler, doch wenn es ums Ausdrucks-malen geht, spielt das keine Rolle. Ausdrucks-malen ist ein kreativer Weg, der der persönlichen Weiterentwicklung und Selbstentfaltung dient. Beteiligt sind Emotionen, die eigene Intuition und Erinnerungen. Das Ergebnis der „Malreise“ ist nicht vorhersehbar, und während des Malens aufkommende Gedanken und Gefühle sind mindestens genauso wichtig wie das fertige Bild.

Ich habe den Verdacht, dass Baie und Althoff das Ausdrucks-malen besser beherrschen als ich. Auf ihren Bildern entstehen Formen von ganz unterschiedlicher Struktur in Farben, die scheinbar ziellos ineinander übergehen. Kleine Kinder, die zum ersten Mal mit Stiften und Papier experimentieren, sind besonders gute Ausdrucks-maler. Sie verfolgen beim Malen kein Ziel, und Konzepte wie Symmetrie spielen für sie keine Rolle. Ich selbst brauche eine Idee, einen Plan – und Ordnung auf dem Blatt. Und so ziehe ich vom Zentrum des Papiers ausgehend mit dem Spachtel einen farbigem Kreis um den anderen, sodass ein runder Regenbogen entsteht. Was ich nicht wusste: Der Regenbogen ist ein beliebtes Symbol für einen Abschied. „Er ist eine Brücke zwischen Himmel und Erde“, sagt Scheffer. „Angehörige verwenden im Hospiz gemalte Regenbögen manchmal für die persönliche Gestaltung von Traueranzeigen.“

Wohltuende Klänge

Während wir uns in die Arbeit vertiefen, erfüllen in unregelmäßigen Abständen weiche, warme Klänge den Raum, ein wenig monoton, beinahe hypnotisierend. Gleichmäßig und sanft streicht Hildegard Scheffer mit den Fingern über die Saiten des Mu-

sikinstrumentes, das sie mitgebracht hat: Wegen seiner entspannenden Klänge wird das Monochord auch gern im alternativmedizinischen Bereich zur Therapie eingesetzt. Angeblich erfand der Philosoph Pythagoras das antike Instrument rund 600 Jahre vor Christus. Die akustischen Schwingungen können unterschwellig Gefühle und Empfindungen beeinflussen. „Beim Spiel von obertonreichen Instrumenten wie dem Monochord werden Menschen ruhiger und können in eine vertrauensvolle Entspannung kommen“, erklärt Scheffer. „Die Klänge wirken stützend und stärkend. Klangreisen laden dazu ein, innezuhalten und bei sich anzukommen. Die Fantasie wird angeregt, und es breiten sich Ruhe, Wohlgefühl und Vertrauen aus.“

Werkstatt „Mal-Spuren“

Hildegard Scheffer arbeitete viele Jahre lang als Lehrerin am Mariengymnasium in Arnsberg, bevor sie neue Wege ging: Vor rund zehn Jahren, genau an ihrem 60. Geburtstag, weihte sie ihre Werkstatt „Mal-Spuren“ für Ausdrucks-malen ein. „Ich durfte die Erfahrung machen, wie beglückend es ist, meiner Begeisterung für Farben und Formen unbekümmert nachzuspüren und beim Malen meine ureigenen, inne-



ren Bilder in den Ausdruck zu bringen“, sagt sie. „Ein großes Geschenk.“ Nun freut sie sich, andere Menschen dabei zu begleiten, wie diese ihre „farbigen Lebensspuren“ ziehen. Seit 2014 ist Hildegard Scheffer auch mit ihrem mobilen Atelier mit Staffeleien, Farben und anderen Malutensilien unterwegs. Ihr Angebot ist vielfältig. Sie malt mit Jung und Alt, mit Familien und Teams, gemeinsam mit Menschen mit und ohne Behinderungen, zu unterschiedlichen Anlässen, in Kindergärten, Schulen, an besonderen Orten, unter freiem Himmel und im Hospiz.

Sagenumwobener Vogel

Maria Althoff und Gudrun Baie sind inzwischen fertig mit ihren Bildern, und schließlich verschwindet auch auf meinem Blatt der letzte Rest weißen Malpapiers hinter Regenbogenfarben. Ich geselle mich zu den anderen, die bereits fleißig Kraniche falten. „Jetzt hier das Papier knicken“, sagt Scheffer zu Baie. „Genau. Und nun hier wie so ein Maul öffnen.“ Irgendetwas ist schiefgelaufen. „Jetzt

müssen wir leider nochmal von vorn anfangen“, lacht die Kunsttherapeutin.

Auch ich versuche, aus einem quadratischen Stück bunten Papiers einen Origami-Kranich zu zaubern. Der sagenumwobene Vogel hat in vielen Kulturkreisen eine ganz besondere Bedeutung: Für die Germanen und Römer symbolisierte er Treue, Glück und Weisheit. In China und Indien werden Kraniche als göttliche Himmelsboten verehrt. Und in Korea heißt es, dass sie Verstorbene auf dem Weg in den Himmel begleiten: Steigen Kraniche während einer Trauerzeremonie zu den Wolken auf, nehmen sie die Toten angeblich mit sich. Auch in Japan ist der Kranich ein heiliger Vogel, der für ein gesundes, langes Leben steht.

„Nach den furchtbaren Atombombenabwürfen auf Hiroshima und Nagasaki im Jahr 1945 wurde die Geschichte von Sadako Sasaki bekannt“, berichtet Scheffer während wir basteln. „Es ist die Geschichte einer Schülerin, die an Leukämie erkrankte und begann, 1000 Origami-Kraniche zu falten, um wieder gesund zu werden.“ Das Mädchen

verstarb, bevor sie ihr Ziel erreichen konnte. Heute liegen im Daisho-in Tempel in Hiroshima tausende Papier-Kraniche in langen Ketten zusammengeknüpft auf einem großen Holztisch. Menschen aus aller Welt haben sie dorthin geschickt, um an die Opfer der Atombomben und an Sadako zu erinnern.

Wie von Zauberhand

„Ich habe noch nie einen Kranich unvollendet gelassen“, sagt Scheffer. „Schauen Sie, jetzt schlüpft er.“ Und tatsächlich, wie von Zauberhand verwandelt sich mein drachenförmig gefaltetes Papier in einen fliegenden Vogel. Inspiriert von der mythologischen Bedeutung der Kraniche greift Althoff erneut zu Pinsel und Papier. In wenigen Minuten entsteht das Bild eines riesigen Origami-Kranichs. Scheffer hängt ihn zusammen mit den anderen Bildern zum Trocknen an den Baum auf der Terrasse des Hospizes. „Das ist heute unser Galeriebaum“, sagt sie. „Von hier kann der Kranich direkt in den Himmel emporsteigen.“ ●



Hildegard Scheffer zeigt uns, worauf wir beim Falten von Kranichen achten müssen.

