



# MAGAZIN Bad Słubfurt Zdrój

## KULTUR**KURORT**KULTURY



## Impressum | Stopka redakcyjna:

### Veranstalter | Organizator:

Slubfurt e.V., Güldendorfer Straße 13, D-15230 Frankfurt (O)  
www.slubfurt.net

### Projektleitung | kierownictwo projektu:

Michael Kurzwelly, Philip Murawski, Adam Poholski

### Zdjęcia | Fotos:

Tomasz Fedyszyn, Michael Kurzwelly, Philip Murawski, Anna Panek-Kusz

### Skład | Layout:

Piktogram Polska

### Übersetzungen | Tłumaczenia:

Michael Kurzwelly, Adam Poholski

### Kontakt:

D: 0171-2668747, arttrans@arttrans.de  
PL: 502 016 114, apoholski@gmail.com

### Förderer | Sponsorzy:

Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**



Bündnis für Brandenburg  
...weil es um Menschen geht!



## Liebe LeserInnen,

immer wieder mussten wir feststellen, dass unsere Patienten mit der herkömmlichen Medizin nicht immer wirklich geheilt werden können. Kaum sind die einen Symptome beseitigt, brechen bei vielen Menschen neue Krankheiten aus, denn das eigentliche Problem liegt oft tiefer und sucht sich immer neue Ausdrucksformen. Wie aber finden wir die tieferliegenden Probleme, wenn Ärzte sich heute aus unterschiedlichen Gründen gar nicht mehr die Zeit für ihre Patienten nehmen, die nötig wäre.

Bereits Friedrich Schiller sprach einst von zwei Trieben, die den Menschen als kreatives Wesen ausmachen, dem Spieltrieb und dem Formtrieb. Sie sind existenziell wichtige Eigenschaften des Menschen. Wenn sie auf unterschiedliche Weise unterdrückt werden, dann wächst die Gefahr, krank zu werden. Daraus kann regelrecht eine gesellschaftliche Krankheit werden, wenn bereits den Kindern diese wichtigen menschlichen Eigenschaften in der Familie und in der Schule ausgetrieben werden. Spieltrieb und Formtrieb sind der Motor für Kunst. Sie fragen nicht nach dem Sinn des Tuns, sie sind bereits Sinn in sich selbst. Wenn unsere Patienten durch künstlerisches Tun den Zustand der Selbstvergessenheit erreichen, dann werden enorme Heilkräfte freigesetzt, so Prof. Dr. Hartmut Schröder.

Wir gehen davon aus, dass die Wiederbelebung dieser menschlichen Triebe vor vielen Krankheiten schützen kann, also zur Gesundheitsvorsorge gehören. Wenn wir in Zukunft als Krankenkasse künstlerische Betätigung auf Rezept gewähren, dann sparen wir nicht nur viel Geld im Bereich der direkten medizinischen Behandlung, sondern fördern auch die Weiterentwicklung einer demokratischen Gesellschaft, die direkt von ihren BürgerInnen gestaltet wird. Das belegt unter anderem auch das Projekt „Brückenplatz | Plac Mostowy“, das einen Freiraum für BürgerInnen der Stadt Slubfurt bietet, ihre eigenen Ideen auszuprobieren und ihnen Form zu verleihen.

Eine Stadt, in der bei allen Einwohnern die kreativen Quellen sprudeln, verdient den Titel „Kulturheilstadt“. Deshalb nennen wir unsere Stadt ab heute „Bad Slubfurt Zdrój“. Wir möchten Ihnen in dieser Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins einige Erfahrungen und Zwischenergebnisse unserer diesjährigen Forschungsarbeit vorstellen. Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre,

### Ihr Michael Kurzwelly

Kurort Slubfurt Kassa

Wenn unsere Patienten durch künstlerisches Tun den Zustand der Selbstvergessenheit erreichen, dann werden enorme Heilkräfte freigesetzt.

**Wenn unsere Patienten durch künstlerisches Tun den Zustand der Selbstvergessenheit erreichen, dann werden enorme Heilkräfte freigesetzt.**

**Wenn unsere Patienten durch künstlerisches Tun den Zustand der Selbstvergessenheit erreichen, dann werden enorme Heilkräfte freigesetzt.**

Eine Stadt, in der bei allen Einwohnern die kreativen Quellen sprudeln, verdient den Titel „Kulturheilstadt“.

**Miasto, w którym twórcze źródła tryskają energią i dostarczają jej do wszystkich mieszkańców, zasługuje na miano "Miasto leczące kulturą".**

## Drodzy czytelnicy,

wielokrotnie stwierdziliśmy, że nasi pacjenci nie zawsze mogą zostać wyleczeni medycyną konwencjonalną. Gdy tylko jeden z objawów zostanie wyeliminowany, wiele osób zaczyna chorować od nowa, ponieważ prawdziwy problem jest często głębszy i zawsze szuka nowych form ekspresji. Ale jak zdiagnozować podstawowe problemy, skoro z różnych powodów lekarze nie mają czasu, aby opiekować się swoimi pacjentami, którym pomoc jest niezbędna.

Już Friedrich Schiller mówił kiedyś o dwóch impulsach, które czynią człowieka twórczą istotą, współzawodnictwo i pociąg do tworzenia form. Są to dwie podstawowe cechy człowieka. Jeśli są one tłumione na różne sposoby, wzrasta niebezpieczeństwo zachorowania. Może to dosłownie stać się chorobą społeczną, jeśli np. dzieci są już wyparte ze swoich ważnych ludzkich cech w rodzinie i szkole. Rywalizacja i kreacja formy są motorami sztuki. Nie pytamy o sens ich istnienia. One są już sensem same w sobie. Jeśli nasi pacjenci osiągną poprzez działalność artystyczną stan samodzielnego odprężenia, automatycznie uwalniane są ogromne moce uzdrawiające, zgodnie z ideą prof. dr Hartmuta Schrödera.

Zakładamy, że odrodzenie tych dobrych ludzkich impulsów może chronić przed wieloma chorobami i uniezależnić pacjentów od profilaktyki zdrowotnej. Jeśli w przyszłości działalność artystyczna będzie zapisywana na receptę w ramach ubezpieczenia zdrowotnego to nie tylko zaoszczędzimy sporo pieniędzy w dziedzinie bezpośredniego leczenia, ale również wspieramy rozwój społeczeństwa obywatelskiego, jednego z filarów demokracji. Między innymi dowodzi tego projekt „Brückenplatz|Plac Mostowy“, który zapewnia przestrzeń dla mieszkańców miasta Slubfurt do wypróbowania własnych pomysłów i nadania im realnego kształtu.

Miasto, w którym twórcze źródła tryskają energią i dostarczają jej do wszystkich mieszkańców, zasługuje na miano „Cultural Healing City“ (Miasto leczące kulturą). Dlatego dziś nazywamy nasze miasto „Bad Slubfurt Zdrój“.

W tym numerze naszego Magazynu o Zdrowiu chcielibyśmy przedstawić Państwu niektóre doświadczenia i wyniki naszych prac badawczych w roku 2018. Życzymy inspirującej lektury

### Michael Kurzwelly

Kurort Slubfurt Kassa

# Okiem Prezesa

## Aus der Sicht des Chefs

Adam Poholski – Słubfurt Health Fund



Od wielu lat, jako organizator i pilot wycieczek realizuję program leczenia przez sztukę i rozrywkę. Ale o tym nie wiedziałem. Nie szukałem do tego działania podstaw filozoficznych. Obserwuję co ludziom sprawia przyjemność i to robię. Wcześniej robiłem to z potrzeby własnej i uczestników. Dziś wiem, że należę do wielkiej rodziny lekarzy dusz, którzy pomagają innym w utrzymaniu dobrostanu organizmu (w skrócie zdrowia). Nam sprawia przyjemność wspólne spędzanie czasu z ludźmi, którym chce się coś więcej poza 3 x P /papier, pizza, piwo/.

Przygotowując ten tekst poznałem już opinie uczestników i opiekunów warsztatów. Jestem przekonany, że udało nam się pobudzić, dotychczas mało aktywnych „lekarzy wewnętrznych”, o których wspomina w swoim tekście prof. Schröder i nasza rola w tym aby ich aktywność wzrastała.

Dostrzegam potrzebę w następnych edycjach rozbudowania oferty leczenia poprzez aktywności rekreacyjne (wyprawy rowerowe, piesze, autokarowe) połączone z zajęciami kreatywnymi, wizytami w galeriach sztuki itp.

Dziękuję wszystkim współpracownikom i uczestnikom, że udało nam się wspólnie zrealizować projekt badawczy Bad Słubfurt Zdrój. Projekt ma ogromny potencjał i należy zrobić wszystko aby się dalej rozwijał.

Seit vielen Jahren verwirkliche ich als Reiseleiter ein Programm zur Heilung durch Kunst und Zeitvertreib. Aber das war mir zunächst nicht bewusst. Ich habe für meine Aktivitäten nicht nach

### Leczenia poprzez aktywności rekreacyjne. Ausbau von Aktivitäten zur Erholung.

philosophischen Grundlagen gesucht. Ich beobachte nur, was den Menschen Freude bereitet und das mache ich dann. Bis dahin habe ich das aus meinen eigenen Bedürfnissen und denen der Teilnehmer heraus gemacht. Heute weiß ich, dass ich der großen Familie der Seelenärzte angehöre, die anderen helfen, ihren Körper in einem guten Zustand zu erhalten, kurz Gesundheit genannt. Es bereitet uns Freude, unsere Zeit gemeinsam mit netten Leuten zu verbringen, die mehr wollen, als nur 3 x B: Bett, Braten, Bier.

Bevor ich begann, diesen Text zu schreiben, habe ich schon die Meinungen der Teilnehmer und Workshopleiter kennen gelernt. Ich bin davon überzeugt, dass es uns gelungen ist, die bisher wenig aktiven „Ärzte in uns“ zu aktivieren, die Herr Prof. Schröder in seinem Text angesprochen hat, also unsere eigene Rolle bei den Heilungsprozessen.

Ich beobachte einen Bedarf nach einem weiteren Ausbau von Aktivitäten zur Erholung (Ausflüge mit dem Fahrrad, zu Fuß oder mit dem Reisebus), verbunden mit kreativen Beschäftigungen, Besuchen in Kunstgalerien usw.

Ich danke allen Mitwirkenden und Teilnehmern, dass es uns gelungen ist, gemeinsam das Forschungsprojekt Bad Słubfurt Zdrój umzusetzen. Das Projekt birgt ein großes Entwicklungspotenzial und wir sollten alles versuchen, damit es sich weiterentwickeln kann.

# Kulturheilung in Słubfurt

## Leczenie kulturą w Słubfurcie

Philip Murawski

Es gibt einen Zeitpunkt an dem verschiedene Prozesse, die vorher parallel verliefen, plötzlich zusammenfinden. Der Tag an dem Adrianna Rosa, Projektkoordinatorin des Unithea-Festival und Studentin an der Europa-Universität Viadrina, in unser gemeinsames Büro kam und mir begeistert von dem kurz vorher besuchten Seminar „Kultur heilt“ bei Prof. Schröder erzählte, war so ein Tag. Wir waren uns einig, dass diese Thematik aus der Universität heraus getragen werden muss und planen einen „runden Tisch“ mit verschiedenen Akteurinnen und Akteuren aus verschiedenen Kulturbereichen der Stadt zum Thema *Heilung durch Kultur*. Dessen Resultat waren verschiedene Projektideen – eine davon: *Bad Słubfurt Zdrój*.

Mein persönliches Anliegen, welches ich ebenfalls beim Unithea-Festival versucht habe umzusetzen, ist Menschen, die mit Kunst und Kultur vielleicht nie in Berührung gekommen sind und (vielleicht deswegen) gar keine Lust darauf haben, von Kultur zu begeistern. Denn es ist doch für jede und jeden etwas dabei.

Heilend wirkt Kunst und Kultur nicht nur auf denjenigen und diejenige, der und die diese konsumiert, sondern auch auf die, die sie erschaffen und ausüben. Das erste Ziel war und ist es den Menschen zu zeigen, wie sie selbst künstlerisch aktiv werden können – und das auf ganz simple Weise. Als gelungenes Beispiel empfinde ich den Workshoptag auf dem Kauflandvorplatz, den Kulturdezernentin Milena Manns initiierte und wir zusammen mit einer Künstlerin und zwei Künstlern durchführten. Trommeln, Malen und Photogramm standen als Schnupperkurs zur Verfügung. Ziel war es die Jugendlichen, die oftmals ihren Nachmittag auf dem Kauflandvorplatz verbringen, mit unserem Projekt zu erreichen. Nach anfänglichem Zögern („Ich kann das nicht.“, „Nein – hab‘ das nie gemacht“) trauten sich mehr und mehr Jugendliche an die Künstlerin und die Künstler heran. Am Ende zählten wir insgesamt etwa 30 Jugendliche und mehrere Erwachsene, die 30 Bilder gemalt, zusammen getrommelt und etwa 20 Photogramme erstellt haben. Alle hatten dabei viel Spaß – ein wichtiger erster Schritt in Richtung *Kulturheilung*.

Alle hatten dabei viel Spaß – ein wichtiger erster Schritt in Richtung *Kulturheilung*.

**Wszyscy świetnie się bawili. To był ważny pierwszy krok w kierunku leczenia przez sztukę.**

Nadchodzi taki dzień, kiedy różne procesy biegnące wcześniej równolegle, spotykają się. Adrianna Rosa, koordynator projektu Festiwalu Unithea i studentów na Uniwersytecie Europejskim Viadrina, przyszła do naszego biura i rozmawialiśmy o wrażeniach jakie wywarł na nas udział w Seminarium prof. Schröder’a. „Kultur heilt“ (*kultura leczy*). To był ten dzień.



Zgodziliśmy się, że powinniśmy się zająć tym tematem na uniwersytecie i zaplanowaliśmy obrady „okrągłego stołu” z różnymi podmiotami i aktorami z różnych obszarów kulturowych miasta w dziedzinie leczenia kulturą. Rezultatem były różne pomysły projektowe – a jednym z nich: *Bad Słubfurt Zdrój*.

Mój osobisty problem, który próbowałem rozwiązać również podczas festiwalu Unithea, to jak dotrzeć do ludzi, którzy prawdopodobnie nigdy nie stykali się z kulturą i sztuką, i (może właśnie dlatego) nie chcą być inspirowani przez kulturę. A przecież każdy znajdzie coś dla siebie!

Uzdrowienie przez sztukę i kulturę wpływa nie tylko na tych, którzy je konsumują, ale także na tych, którzy ją tworzą i praktykują. Pierwszym celem było (i jest) pokazanie ludziom, jak mogą stać się artystycznie aktywni, w bardzo prosty sposób. Jako udany przykład uważam warsztaty na placu przed Kauflandem w centrum miasta. Zaaranżowane przez wiceburmistrza ds. kultury Frankfurtu nad Odrą Milenę Manns, prowadzone wspólnie z jedną artystką i dwoma artystami. Celem było dotarcie z naszym projektem do młodych ludzi, którzy często spędzają popołudnie na dziedzińcu przed marketem. Bębniarstwo, malowanie i fotogramy były dostępne jako kurs dla początkujących. Po początkowym wahaniu („Nie umiem!” „Nie, nigdy tego nie robiłem”), coraz więcej młodych dołączało do nas. Ostatecznie naliczyliśmy około 30 nastolatków i kilku dorosłych, którzy namalowali 30 obrazów, stworzyli około 20 fotogramów, grali na bębnach. Wszyscy świetnie się bawili. To był ważny pierwszy krok w kierunku leczenia przez sztukę.

# Meine fotografische Glückspille

## Moja fotograficzna kapsuła szczęścia

Anna Panek-Kusz

Fotografia jest wszędzie, otacza nas z każdej strony, jest łatwa dzięki rozwojowi technologii i bardzo się cieszę, że każdy może po nią sięgnąć, dokumentować, rejestrować, bawić się, przedstawić, choć przyznaję niekiedy jest w nadmiarze. Można robić zdjęcia super lustrzankami, aparatami kompaktowymi, telefonami... Można ją doświadczać w każdym wieku, w różnym celu. Wystarczy chcieć, rozjeździć się, wyjść z domu, podjąć inicjatywę. Można z przewodnikiem, który wprowadzi, zachęci, wskaże drogowskazy. Zalecana dla każdego, dla osób wymagających ruchu, nieśmiały, wątpliwych, nadpobudliwych, wrażliwych, empatycznych, poszukujących, sa-

motników i dla tych co są duszami towarzystwa. Fotografia potrafi otwierać drzwi, umysły, serca, przyjaźnie. Może być wspaniałą przygodą i wyzwaniem. Może też być odkrywczą.

Fotografia z jednej strony umożliwia robienie zdjęć bliskich osób, otoczenia, dzielenia się z innymi radościami, ale również daje możliwość twórczego tworzenia, nawet bez użycia aparatu. Magia ciemni fotograficznej, ujawnianych się obrazów na papierze światłoczułym, ta chwila oczekiwania, ekscytacji, to również możliwości jakie daje przygoda z fotografią, a którą my umożliwiamy. Fotogramy, luksografie, układanie przedmiotów na papierze foto-

graficznym, naświetlanie słońcem czy malowanie odczynnikami fotograficznymi. Powstają magiczne obrazy, zaskakujące samych tworzących, a element improwizacji, tym bardziej pobudza do kreatywności. To ten moment, który towarzyszył mi przy początkach mojej pasji, gdy wchodziłam do ciemni, gdy odkrywałam tajemnice utajonego obrazu, gdy z ziarenek srebra kreował się świat. Wciąż wchodzę do ciemni, wciąż zdarza mi się wywoływać obrazy metodą tradycyjną i ogromnie lubię przybliżyć innym to miejsce, ten świat, ten rodzaj emocji. Nie zawsze musi być to ciemnia, może to być łąka z kuwetami odczynnikami i tworzenie fotografii naświetlanych słońcem. Efekty zaskakujące i nie chce się przestawać. Nie wszystko musi być natychmiastowe, oczywiste, na tu i teraz. Fotografia ma wiele twarzy, odbić i możliwości.

Cieszę, że zaproponowana przeze mnie forma terapii fotografią zadziałała, uskrzydlała, zachwycała, uaktywniała, odstresowywała i wprowadzała w pozytywny nastrój. Nie wymaga od osób w niej uczestniczących doświadczenia lub zdolności artystycznych.

Fotografie ist überall, sie umgibt uns von allen Seiten. Fotografieren ist Dank des technischen Fortschritts leicht. Es freut mich, dass alle sie benutzen können, um zu dokumentieren, aufzunehmen, damit zu spielen und sie anderen zu zeigen. Doch manchmal geschieht das im Übermaß. Man kann tolle Fotos machen, mit einer Spiegelreflexkamera, einer Kompaktkamera oder mit dem Handy... Man kann sich ihr in jedem Alter und mit unterschiedlichen Absichten widmen. Es reicht, sich umzuschauen, aus dem Haus zu gehen, die Initiative zu ergreifen. Man kann sich auch einen Lehrer nehmen, der in die Fotografie einführt und Hinweise gibt. Fotografie kann aus unterschiedlichen Gründen verschrieben werden, Menschen, die Bewegung brauchen, solchen, die schüchtern sind, die zweifeln, hyperaktiv, übersensibel oder mitfühlend sind, auch an Einsame oder Gesellige. Fotografie kann Türen öffnen, sowie den Geist, das Herz oder Freundschaften. Sie kann zum wunderbaren Abenteuer werden, uns herausfordern und unseren Entdeckergeist wecken.

Wir können uns nahestehende Personen fotografieren, oder unsere Umgebung, wir können unsere Freuden mit anderen teilen, aber wir können sie auch auf künstlerische Weise nutzen, auch ganz ohne Fotoapparat. Die Magie der Dunkelkammer, das Entstehen von Bildern auf lichtempfindlichen Papier, dieser Moment erregten Wartens, dieses Erlebnis habe ich mit meinem Angebot ermöglicht. Fotogramme, Luxographie, Gegenstände auf das Foto-

**Fotografia daje możliwość twórczego tworzenia, nawet bez użycia aparatu.**

Wir können die Fotografie auch auf künstlerische Weise nutzen, auch ganz ohne Fotoapparat.

papier legen, dann von der Sonne belichten lassen, oder das Malen mit den Entwicklerflüssigkeiten. Es entstehen magische Bilder, die den Kunstschaffenden selbst überraschen, wobei gerade das Element der Improvisation die Kreativität anregt. Es war gerade dieser Moment, der Anfang meiner Leidenschaft für die Fotografie, als ich in die Dunkelkammer ging, um das Geheimnis der verborgenen Bilder zu entdecken, als ein Korn Silber eine Welt entstehen ließ. Ich benutze auch heute noch die Dunkelkammer, manchmal stelle ich noch Bilder mit dieser alten Methode her. Mit großem Vergnügen führe ich andere Menschen an dieses Geheimnis heran, in diese Welt, diese Art des Gefühls. Und es muss nicht immer die Dunkelkammer sein, es können auch Schalen mit Entwicklerflüssigkeiten sein, und Fotos, die von der Sonne belichtet werden. Die Effekte sind überwältigend und man möchte gar nicht mehr aufhören. Nicht immer muss alles sofort und jetzt sein. Fotografie hat viele Gesichter, Spiegelungen und Möglichkeiten.

Ich freue mich, dass die von mir vorgeschlagene Therapieform funktioniert hat, dass sie manchen Flügel verliehen hat, begeistert und aktiviert hat, dass sie entschleunigt hat und eine positive Stimmung erzeugt hat. Die Teilnehmer benötigen keine Erfahrungen oder künstlerische Begabungen.





Es gibt mehrere Gründe, warum Holzgestaltung heilen kann. Holz ist ein natürliches Material, so wie wir selbst ein Teil der Natur sind. Der Mensch war schon immer mit dem Material Holz verbunden, da es ihm Ruhe, Schutz, Baumaterial und Wärme / Licht geboten hat. Holz ist ein lebendiges Material, das Mann / Frau auch gern anfassen. Es ist auch die Konzentration bei der Arbeit mit Holz, die von anderen (negativen) Dingen ablenkt. Am Ende der Holzbearbeitung (die nicht zwingend das große Kunstwerk werden muss) hat Mann / Frau etwas Eigenes (mit den eigenen Händen) geschaffen. Es ist eine Bestätigung, dass Mann / Frau etwas Schönes herstellen kann, ohne spezielle Fähigkeiten oder Vorkenntnisse zu haben. Denn Holz lässt sich auch mit einfachen Mitteln / Werkzeugen bearbeiten (u.a. Schnitzmesser, Handsägen, Handbohrer, Beil,...). Manch einer entdeckt dabei ungeahnte Fähigkeiten, um auch weiter mit Holz zu arbeiten.

### Holz lässt sich auch mit einfachen Werkzeugen bearbeiten.

Drewno może być obrabiane za pomocą prostych narzędzi.

Für mich war die Holzgestaltung eine späte, aber lebensentscheidende Entdeckung. Es war ein Bedürfnis, das in mir schlummerte, bis ich 2009 darauf gestoßen bin. Holz ist so ein lebendiges Material und auch noch, wenn es schon gefällt wurde. Es liegt außerdem als Material regelrecht auf der Straße, um aufgesammelt und bearbeitet zu werden. Mein Bedürfnis ist es, Holz in meinen Objekten weiterleben zu lassen. Jedes Holz lässt sich bearbeiten (eben auch mit einfachen und kostengünstigen Mitteln). Aus jedem kleinsten Stück Holz kann man noch ein schönes Objekt fertigen. Die Vielfältigkeit und der Formenreichtum des Holzes inspiriert mich immer wieder dazu neue Ideen zu entwickeln und umzusetzen. Dabei lasse ich mich oft von der natürlichen Form des Holzes verführen. Das Holz ist zu meinem Lebensinhalt geworden. Und ich freue mich auch immer wie-

der über Menschen, die diese Begeisterung für das Material mit mir teilen und auch begeistert von meinen Holzobjekten sind.

Istnieje kilka powodów, dla których obróbka drewna może cię uleczyć. Drewno jest naturalnym materiałem, tak jak my sami jesteśmy częścią natury. Człowiek zawsze był związany z materialnym drewnem, które dawało mu spokój, ochronę, materiał budowlany, ciepło i światło. Drewno jest żywym materiałem, który mężczyzna/kobieta lubi dotykać. Jest to również koncentracja w pracy z drewnem, która odrywa od innych rzeczy (rzeczy negatywnych). Pod koniec obróbki drewna (niekoniecznie musi być wielkim dziełem sztuki), człowiek otrzymuje coś co wykonał sam (własnymi rękami)

i będzie to potwierdzenie, że mężczyzna/kobieta może zrobić coś pięknego bez specjalnych umiejętności i wiedzy. Ponieważ drewno może być również obrabiane za pomocą prostych środków/narzędzi (w tym noży do rzeźbienia, ręcznych pił, ręcznych wiertarek, itd...) jest niewyobrażalnie wiele możliwości, aby kontynuować pracę z drewnem.

Dla mnie drewno było późnym, ale przełomowym dla mojego życia odkryciem. To była potrzeba, która drzemała we mnie, aż natknąłem się na nią w 2009 roku. Drewno jest żywym materiałem, nawet jeśli zostało już ścięte. Jest też dosłownie na ulicy jako materiał do zebrania i przetworzenia. Moją potrzebą jest pozwolić drewnu żyć w moich przedmiotach. Każde drewno może być przetworzone (nawet za pomocą prostych i niedrogich środków). Z każdego najmniejszego kawałka drewna wciąż można zrobić fajny przedmiot. Raz za razem różnorodność i bogactwo drewna inspirują mnie do rozwijania i wdrażania nowych pomysłów. Często pozwalam się uwieść naturalnemu kształtowi drewna. Drewno stało się moim życiem. I zawsze cieszę się, słysząc od ludzi, którzy dzielają ten entuzjazm do materialnego drewna ze mną i są także entuzjastycznie nastawieni do moich drewnianych przedmiotów.



## Male, was Du fühlst. Maluj, co czujesz

Tomasz Fedyszyn

W dzisiejszych czasach nasza cywilizacja jest nieustannie bombardowana informacjami, reklamy w przestrzeni publicznej, media społecznościowe etc. Natłok tych bodźców spowodował, że świat wokół nas bardzo przyspieszył. Wszystko chcemy na już i na teraz, staliśmy się swego rodzaju społeczeństwem „instant”. Przez ten cały pośpiech i nieustanną gonitwę żyjemy w coraz bardziej sfrustrowanym i zestresowanym świecie.

Według mnie lekarstwem właśnie na ten stres jest malarstwo. Nie chodzi mi o profesjonalne malarstwo akademickie, bardziej chodzi mi o malarstwo, które jest dla każdego. O mieszanie kolorów, o pociągnięcia pędzla i bawienie się strukturą farby. Chodzi o to by być samemu ze sobą i naszym obrazem. W momencie, w którym wyciszymy się od codziennych trosk i problemów, przebudzimy drzemającą wewnątrz nas siłę kreacji. Wyostri się wtedy nasza intuicja, zaczynamy bardziej słuchać siebie, znajdujemy równowagę i wewnętrzny spokój.

Sama idea leczenia przez sztukę jest bardzo interesująca, ponieważ bardziej odwołuje się do leczenia duszy. Wydaje mi się, że dużo naszych problemów bierze się stąd, że nie potrafimy się wyciszyć i żyć w zgodzie ze sobą. Malarstwo daje tę możliwość ale, niestety, większość ludzi traktuje malarstwo bardzo elitarnie. Zapominając, że samo malowanie działa już leczniczo.

Poprzez ten projekt możemy właśnie pokazać, że malarstwo nie musi być dla wybranych. Nie trzeba mieć wieloletniej praktyki, czy wykształcenia, żeby stworzyć coś naszego, co sprawi nam przyjemność i pobudzi naszą kreatywność. Tego typu inicjatywy warto wspierać i promować.

### W momencie, w którym wyciszymy się od codziennych trosk i problemów, przebudzimy drzemającą wewnątrz nas siłę kreacji.

In dem Moment, in dem wir ganz still werden in uns und die alltäglichen Sorgen und Probleme vergessen, wecken wir die in uns schlummernden Kreativkräfte.

In der heutigen Zeit wird unsere Zivilisation unentwegt mit Informationen bombardiert, von der Reklame im öffentlichen Raum, durch die sozialen Medien und so weiter. Das Auftürmen dieser Köder hat bewirkt, dass sich die Welt um uns herum beschleunigt hat. Wir wollen alles hier und jetzt haben, wir sind zu einer Art „Instant-Gesellschaft“ geworden. Durch die Beschleunigung und die andauernde Hast leben wir in einer frustrierten und gestressten Welt.

Für mich ist die Malerei die beste Medizin gegen diesen Stress. Dabei geht es nicht um professionelle akademische Malerei, es geht um Malerei für jeden. Um das Mischen von Farben, den Pinselstrich



und das sich Einfärben der Struktur mit Farbe. Es geht darum, mit uns und unserem Bild allein zu sein. In dem Moment, in dem wir ganz still werden in uns und die alltäglichen Sorgen und

Probleme vergessen, wecken wir die in uns schlummernden Kreativkräfte. Unsere Intuition kommt zum Zuge, wir beginnen auf uns selber zu hören und finden unser Gleichgewicht und innere Ruhe wieder.

Schon die Idee mit Kunst zu heilen ist sehr interessant, denn dabei geht es um die Heilung unserer Seele. Ich bin davon überzeugt, dass viele unserer Probleme daher rühren, dass es uns nicht gelingt, still zu werden und im Einklang mit uns selbst zu sein. Malerei bietet diese Möglichkeit, auch wenn die meisten Menschen die Malerei als etwas elitäres sehen. Dabei vergessen sie, dass der Malprozess selbst heilend wirkt.

Mit diesem Laborversuch konnten wir beweisen, dass Malerei nicht für Auserwählte sein muss. Wir brauchen keine mehrjährige Praxis, oder eine Ausbildung, um etwas eigenes zu kreieren, das uns erfüllt und unsere Kreativität weckt. Solche Initiativen sollten weiter gefördert und bekannt gemacht werden.



# Schauspiel für Alle Aktorstwo dla wszystkich

Melanie Stein, Isabell Korda



Grundlage der Theaterarbeit ist die Einheit und das Bewusstsein um und mit dem eigenen Körper und die Auseinandersetzung mit aktuellen persönlichen, als auch gesellschaftlichen Fragestellungen. Theater schafft Räume, in denen die Teilneh-

menden frei und ohne Angst in einem geschützten Rahmen agieren können. Durch die gemeinsame Arbeit im Workshop wird den Teilnehmenden mit Hilfe der LeiterInnen ein Leitfaden für die Erkundung des eigenen Selbst und des eigenen Körpers er-

möglicht. Das Spielen auf der Bühne kann heilsame Kräfte entfalten. Es schafft die Möglichkeit, impulsive Gefühle durch konkrete physische Vorgänge auszudrücken. Gemeinsam entstehen dadurch kreative Handlungsoptionen und Anregungen, die ins eigene Leben übertragen und angewendet werden können.

Aus Erfahrung können wir sagen, das Theater bewegt, innerlich wie äußerlich. Die Menschen gehen nach einem Workshop mit einem veränderten Bewusstsein nach Hause, meist sind sie sogar euphorisch und tänzelnd und kommen mit anderen aus dem Workshop ins Gespräch.

In dem geschützten Rahmen, den wir den Menschen während eines Workshops ermöglichen, erfahren sie einiges über die

Teilnehmenden und sich selbst. Wie bewege ich mich? Wie nehme ich meine Umwelt wahr? Wie sehen mich die anderen?

Die Wahrnehmung rückt in den Vordergrund und weckt ein anderes Bewusstsein zum Leben. Das Vertrauen in sich und das Umfeld wird gestärkt und beflügelt, mehr von sich selbst zu zeigen.

Wie bewege ich mich? Wie nehme ich meine Umwelt wahr? Wie sehen mich die anderen?

**Jak się poruszam? Jak postrzegam moje otoczenie? Jak inni mnie widzą?**



Wir vom Theater wissen, dass das Spielen und die Arbeit an sich selbst, das Selbstbewusstsein und die Neugier weckt. Es ist eine Möglichkeit dem Alltag zu entfliehen oder sogar neu mit Problemen im alltäglichen Leben umzugehen.

Wir machen diese Workshops, um den Zauber des Theaterspielens unter die Menschen zu bringen, denn Theater heilt.

Podstawą pracy teatralnej jest jedność i świadomość własnego ciała oraz badanie aktualnych problemów osobistych i społecznych. Teatr tworzy przestrzeń, w których uczestnicy mogą działać swobodnie i bez strachu w chronionym środowisku. Pracując wspólnie podczas warsztatów, uczestnicy, z pomocą prowadzących, otrzymają przewodnik do odkrywania własnego ja i własnego ciała.

Gra na scenie może rozwinąć moc uzdrawiania. Stwarza to możliwość wyrażania impulsywnych emocji poprzez konkretne procesy fizyczne. Razem tworzy to kreatyw-

ne opcje działania i sugestie, które można przenieść i zastosować do własnego życia.

Z doświadczenia możemy powiedzieć, że teatr porusza wewnątrz i zewnątrz. Ludzie wracają do domu po warsztatach ze zmienioną świadomością, w większości przypadków są nawet euforyczni i chętnie rozmawiają z innymi uczestnikami warsztatów.

W chronionym środowisku, które dostarczamy ludziom podczas warsztatów, dowiadują się wiele o uczestnikach i o sobie samych. Jak się poruszać? Jak postrzegam moje otoczenie? Jak inni mnie widzą?

Percepcja wysuwa się na pierwszy plan i pobudza inne spojrzenie na życie. Zaufanie do siebie i otoczenia jest wzmocnione i inspirowane, aby pokazać więcej z siebie.

W teatrze wiemy, że gra i praca nad sobą budzi poczucie własnej wartości i ciekawość. To sposób na ucieczkę od codzienności, a nawet radzenie sobie z problemami w życiu codziennym. Robimy te warsztaty, aby magię teatru przekazywać ludziom, ponieważ teatr leczy.



# Literarisches Schreiben

## Wprawki literackie

Sascha Macht

Wer sich mit dem literarischen oder kreativen Schreiben beschäftigt, versucht, für seine eigenen Gedanken, Meinungen und Empfindungen einen explizit sprachlichen Ausdruck zu finden. Im Schreiben begegnet jede\*r Autor\*in in erster Linie sich selbst und der eigenen Rolle als denkender, fühlender und handelnder Mensch innerhalb einer jeweiligen Gesellschaft. Das ist eine Grundvoraussetzung der Literatur, und es ist der allererste Schritt auf dem langen, ereignisreichen und kräftezehrenden Weg zu einer literarischen Kunst, deren Texte, seien es Erzählungen, Gedichte, Theaterstücke oder etwas ganz anderes, schließlich zu einer ästhetischen Kommunikationsform reifen können, die auch andere Menschen in ihrem eigenen Denken, Fühlen und Handeln berührt. Literatur verknüpft die individuelle Wahrnehmung von Wirklichkeit mit historischen, gegenwärtigen oder gar zukünftigen gesellschaftlichen Prozessen innerhalb dieser Wirklichkeit. Die vielfältigen Gestaltungsoptionen dieser Verknüpfung können direkt im Schreiben, aber auch im bloßen Sprechen über das Schreiben und die eigenen Vorstellungen davon erkundet und erprobt werden.

Daher war es mir als Schriftsteller ein großes Anliegen, den Teilnehmer\*innen meines Workshops unterschiedliche schreibpraktische Anregungen näherzubringen und mit ihnen zugleich das intensive Gespräch über literarische Formen, Motive und Möglichkeiten poetischer Wirklichkeitsdarstellung zu suchen. Wer schreibt, der meint – sich selbst, ein lesendes Gegenüber und schließlich auch die Welt. Daraus entspinnt sich immer eine Diskussion über herrschende gesellschaftliche Verhältnisse in Form von Kunst, und daraus entfaltet sich auch immer eine Verortung des schreibenden Menschen, der sich mit den Mitteln der Literatur seinen eigenen Standpunkt zu diesen Verhältnissen und seine Position in der Gesellschaft bewusst macht.

Raum der poetischen Kommunikation.

Przestrzeń poetyckiej komunikacji.

Dies mag sehr kühl-theoretisch klingen, ist aber erst mal nur die Beschreibung eben jener Grundvoraussetzung, die das Weiterschreiben, Neudenken und Andersfühlen ermöglicht – ein Zutritt also in jenen Raum der poetischen Kommunikation, in dem Autor\*innen und Leser\*innen mit Träumen, Wünschen, Hoffnungen, Problemen, Fragen, Antworten, Irritationen, Unverständnis, Verzweiflung und Erkenntnissen konfrontiert sind.

Die Literatur ist, wie jede Kunst, eine Abbildung, Interpretation, Bewertung und Neuausrichtung des rauschhaften menschlichen Le-



bens und all seiner Zustände. Und wer daher weiß, dass er schreibt und warum er schreibt, der heilt sich im Schreiben selbst – und schließlich auch seine Gesellschaft.

Każdy, kto angażuje się w pisanie literackie lub twórcze, próbuje znaleźć wyraźny wyraz lingwistyczny dla własnych myśli, opinii i uczuć. Pisząc każdy autor spotyka się przede wszystkim z własną rolą osoby myślącej, odczuwającej i działającej w danym społeczeństwie. Jest to podstawowy wymóg w literaturze, i to jest pierwszym krokiem na długiej, pełnej wrażeń i wyczerpującej drodze do sztuki literackiej. Teksty, czy to opowiadania, wiersze, gra lub coś zupełnie innego, w końcu dojrzewanie do estetycznej formy komunikacji, dotyka również innych ludzi w ich własnym myśleniu, odczuwaniu i działaniu. Literatura łączy indywidualne postrzeganie rzeczywistości z historycznymi, obecnymi lub nawet przyszłymi procesami społecznymi w ramach tej rzeczywistości. Różnorodne opcje projektowania tego łączy mogą być badane i testowane bezpośrednio na piśmie, ale także w samej rozmowie o pisaniu i własnych pomysłach.

Więc to ja, jako pisarz, troszczyłem się aby przekazać praktyczne wskazówki dla uczestników/czek moich warsztatów i prowadziłem intensywne rozmowy na temat form literackich, motywów i możliwości poetyckiej reprezentacji rzeczywistości. Kto pisze, ten myśli – o sobie, o czytelnikach, w końcu o świecie. Ważne jest omówienie panujących warunków socjalnych otoczenia w jakim powstaje dzieło sztuki, jaka ma być jego forma. Tak tworzy się pozycję osoby piszącej, która używa środków literatury, aby uświadomić sobie własny pogląd na te warunki i swoją pozycję w społeczeństwie.

To może brzmieć bardzo fajne, w teorii, ale jest jedynie opisem podstawowego warunku, który pozwala na pisanie, nowe myślenie i odczuwanie inaczej – wejście w przestrzeń poetyckiej komunikacji, w której autorzy i czytelnicy mają sny. Pożądane są pragnienia, nadzieje, problemy, pytania, odpowiedzi, irytacje, niezrozumienie, rozpacz i realizacje.

Literatura, jak każda sztuka, jest ilustracją, interpretacją, oceną i reorientacją odurzającego życia ludzkiego i wszystkich jego stanów. I dlatego ktokolwiek wie, że pisze i dlaczego pisze, pisząc uzdrawia sam siebie – a na końcu także i swoje otoczenie, swoje społeczeństwo.



Die Seele braucht Musik zum Leben  
Dusza potrzebuje muzyki do życia

Mohammad Yonnes

Musik ist etwas ganz besonderes, für Jüngere und Ältere, jeder kann Musik machen. Musik hat kein Ende, Du kannst jederzeit weitermachen. Musik kommt vom Herzen und deshalb ist sie für die Gesundheit so wichtig. Musik braucht ein ruhiges Gehirn. Musik ist immer da. Wenn Du Wasser über ein Feuer gießt, dann erlischt es, aber wenn Du Musik machst, das bleibt für immer in Dir und das geht immer weiter.

Ich bin als fünfzehnjähriger Junge zur Musik gekommen. Ich habe meinem Vater und seinen Freunden beim Trommeln und Musizieren zugehört. Ich wollte auch Musik machen, aber ich kam nicht dazu. Meine Eltern hatten kein Geld für Musikinstrumente und sie wollten nicht, dass ich Musik mache, sie hatten Angst, dass das Probleme gibt. Mein Vater hatte schlechte Erfahrungen gemacht mit Leuten, die seine Musikinstrumente zerstörten und ihm verbieten, Musik zu machen. Wir wohnten aber in Herat, in der Nähe der iranischen Grenze, und als ich alt genug war, ging ich für eine Weile in den Iran, wo ich mir Trommeln kaufen konnte und Unterricht bekam. Später musste ich wieder wegen der Musik Afghanistan verlassen und bin mit meiner ganzen Familie in den Iran gegangen, bevor ich nach Deutschland kam.

Ich bin überzeugt, dass die Seele Musik zum Leben braucht und deshalb bringe ich auch meinen Kindern Sahra und Yassin Musik bei. Zuhause spielen wir oft zusammen.

Muzyka jest czymś wyjątkowym, dla młodszych i starszych. Każdy może tworzyć muzykę. Muzyka nie ma końca, można ją kontynuować w dowolnym momencie. Muzyka pochodzi z serca i dla-

Wenn Du Wasser über ein Feuer gießt, dann erlischt es, aber wenn Du Musik machst, das bleibt für immer in Dir und das geht immer weiter.

Kiedy przelewasz wodę nad ogniem, gaśnie, ale kiedy tworzysz muzykę, pozostaje ona w tobie na zawsze i trwa.

togo jest tak ważna dla zdrowia. Muzyka potrzebuje spokojnego umysłu. Muzyka jest zawsze dostępna. Kiedy przelewasz wodę nad ogniem, gaśnie, ale kiedy tworzysz muzykę, pozostaje ona w tobie na zawsze i trwa.

Moją przygodę z muzyką rozpocząłem jako piętnastoletni chłopiec. Słuchałem mojego taty i znajomych grających na perkusji i tworzących muzykę. Chciałem też tworzyć muzykę, ale nie było mi to dane. Moi rodzice nie mieli pieniędzy na instrumenty muzyczne i nie chcieli, żebym tworzył muzykę. Bali się, że pojawią się problemy. Mój ojciec miał złe doświadczenia z ludźmi, którzy zniszczyli jego instrumenty muzyczne i zabronili mu tworzyć muzykę. Mieszkaliśmy w Herat, niedaleko granicy irańskiej. Kiedy byłem wystarczająco duży, pojechałem na jakiś czas do Iranu, by kupić bębny i pobierać lekcje muzyki. Później musiałem ponownie opuścić Afganistan z powodu muzyki i pojechałem z całą rodziną do Iranu, zanim przybyłem do Niemiec.

Jestem przekonany, że dusza potrzebuje muzyki do życia i dlatego uczę moje dzieci, Sahra i Yassin, muzyki. W domu bardzo często gramy razem.

# Tanze Deine Seele frei Tańcz i uwolnij swoją duszę

Agnieszka Araszewska



Zmierzając do udzielenia odpowiedzi na pytania: „dlaczego ruch – taniec uzdrowia?” i dlaczego to robię? nasuwało mi się wiele różnych odpowiedzi, ale te właśnie przemawiają do mnie najbardziej.

W ramach moich warsztatów prowadziłam zajęcia ruchowe. Wprowadzałam ćwiczenia, zabawy, gry ogólnorozwojowe oraz tańce z szarfami, które kształtują cechy motoryczne, kreatywność i cechy charakteru. Ruch w szerokim tego słowa znaczeniu jest taką formą aktywności, która angażuje całe ciało. Aktywizowane są nasze mięśnie, stawy, skóra, szare komórki i zmysły. Poza wymienionymi czynnikami ruch relaksacyjny tj. wykonywany poza naszymi codziennymi zadaniami, czynnościami oddziałuje na naszą sferę uczuciową, powoduje, że przełamujemy własne słabości. Łatwiej jest nam

przez nas powoduje, że uwalniany jest w naszym organizmie hormon szczęścia tzw. endorfiny. Dlatego właśnie ruch – taniec uzdrowia.

Dlaczego to robię? Ruch, aktywność fizyczna była w moim życiu bardzo ważna i stopniowo coraz częstsza. To właśnie ona mnie kształtowała na przestrzeni mojego życia. Dzięki niej poznawałam świat i siebie samą. Pozwalała mi zrekompensować wszelki moje braki czy to związane z wiedzą, emocjami, cechami charakteru itd. Aktywność fizyczna zmusza do myślenia, podejmowania szybkich decyzji, kształtuje cechy motoryczne i charakteru, pomaga przełamywać bariery, powoduje, że nasze poczucie własnej wartości wzrasta, a przy tym sprawia tyle radości. Tak ruch na mnie oddziaływał, że z nim związałam moje życie dorosłe i wybrałam zawód nauczyciela wychowania fizycznego.

Lubię i chcę pomagać innym ludziom poprzez proponowanie im różnych form aktywności ruchowej doświadczenia radości, samozadowolenia, własnego rozwoju rozładowania emocji oraz kształtowanie kreatywności w tym świecie przepełnionym stresem. Mimo tak rozwiniętej techniki i ogólnie dostępnej wiedzy, co z jednej strony jest dla ludzi dobrodziejstwem, a z drugiej strony może właśnie przez taki duży nacisk na jej rozwój, dochodzi do degradacji naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Ludzie nadużywając postępu technicznego zapominają o aktywności fizycznej i w połączeniu z wszechobecnym stresem narażeni jesteśmy na różnego rodzaju choroby cywilizacyjne jak np.: dyskopatia, otyłość i inne. Z moich obserwacji wynioskowałam, że proponowane przeze mnie formy ruchu podobały się uczestnikom warsztatów, sprawiały im przyjemność i radość. Chętnych jednak na zajęcia było niewiele, mimo wielu zaproszeń skierowanych do ludzi z Frankfurtu i Słubic. Reasumując z całą świadomością i od-

Ruch, zwłaszcza ten wybrany przez nas powoduje, że uwalniany jest w naszym organizmie hormon szczęścia tzw. endorfiny. Dlatego właśnie ruch – taniec uzdrowia.

**Bewegung, insbesondere von uns selbst gewählte Bewegungsformen setzen in unserem Körper Glückshormone frei, so genannte Endorphine. Deshalb sind Bewegung und Tanz heilsam.**

podczas ruchu – wszelakiego, uzewnętrzniać własne emocje wcale ich nie kontrolując, bo one same z nas wypływają. Wszystko to, co wymieniałam dzieje się w nas podświadomie tzn., że w ogóle o tym nie myślimy, a się w nas i z nami dzieje. Ruch, zwłaszcza ten wybrany

powiedzialnością mówię jeszcze raz, że ruch – taniec leczy. Poprawia kondycję naszych ciał i dusz. Zawsze będę go popularyzowała.

Mimo tak rozwiniętej techniki i ogólnie dostępnej wiedzy, co z jednej strony jest dla ludzi dobrodziejstwem, a z drugiej strony może właśnie przez taki duży nacisk na jej rozwój, dochodzi do degradacji naszego zdrowia fizycznego i psychicznego.

Als ich mir die Frage stellte, warum Bewegung, warum Tanz heilt? Und warum ich das mache? Kamen mir viele verschiedene mögliche Antworten in den Sinn, aber die folgende Antwort entspricht mir am besten.

Mein Workshop beschäftigte sich mit Bewegung. Ich habe Übungen, Spiele und Tanz mit Tüchern durchgeführt, die sowohl motorische Fähigkeiten, als auch Kreativität und Charakter stärken. Bewegung ist allgemein gefasst eine Aktivität, die den ganzen Körper einbezieht. Es werden sowohl unsere Muskeln aktiviert, als auch unsere Gelenke, Haut, graue Zellen und unsere Sinne. Neben den genannten Effekten wirken sich entspannende Bewegungen, die außerhalb unseres Berufsalltages ausgeführt werden, positiv auf unser Gefühlsleben aus, und regen uns an, unsere eigenen Schwächen zu überwinden. In Bewegung treten unkontrolliert unsere eigenen Emotionen hervor, ohne dass wir uns dafür anstrengen müssen. Denn alles, was ich genannt habe, geschieht unterbewusst, d.h. wir machen uns darüber keine Gedanken, es geschieht einfach in uns und mit uns. Bewegung, insbesondere von uns selbst gewählte Bewegungsformen setzen in unserem Körper Glückshormone frei, so genannte Endorphine. Deshalb sind Bewegung und Tanz heilsam.

Bewegung, physische Aktivitäten waren mir in meinem Leben immer wichtig und werden immer wichtiger. Sie haben meinen Le-

bensraum geprägt. Bewegung hat mir geholfen, die Welt und mich selbst kennen zu lernen. Bewegung gleicht alle meine Lücken aus, Wissenslücken, Gefühle, Charaktereigenschaften usw. Körperliche Aktivitäten hilft beim Denken, beim Fassen schneller Entscheidungen, stärkt meine motorischen Fähigkeiten und meinen Charakter, hilft mir, Barrieren zu überwinden und sie bewirkt, dass unser Selbstwertgefühl wächst und gleichzeitig macht es so viel Freude. Bewegung hatte eine so starke Wirkung auf mich, dass ich ihr mein ganzes Erwachsenenleben gewidmet habe und den Beruf der Sportlehrerin gewählt habe.

Es erfüllt mich, wenn ich anderen Menschen mit meinen verschiedenen Bewegungsangeboten helfen kann und sie Freude und Selbstzufriedenheit Fortschritte erfahren, wenn sie ihre Gefühle loslassen und sich ihre Kreativität entwickelt in dieser mit Stress angefüllten Welt. Trotz den Segnungen der technischen Entwicklung und des allgemein zugänglichen Wissens sind unsere körperliche und seelische Gesundheit in Gefahr.

Menschen, die sich dem technischen Fortschritt zu sehr hingeben, vergessen körperliche Betätigung und in Verbindung mit dem allgegenwärtigen Stress sind sie dann Zivilisationskrankheiten ausgeliefert, wie Bandscheibenvorfall, Übergewichtigkeit und andere. Ich habe beobachtet, dass der von mir vorgeschlagene Workshop den Teilnehmern Freude bereitet hat. Leider hielt sich die Teilnehmerzahl in Grenzen, obwohl das Angebot in Frankfurt und Stubic breit kommuniziert wurde.

Zusammenfassend will ich aus meinem ganzen Wissensschatz heraus noch einmal betonen, dass Bewegung und Tanz heilende Wirkung haben. Sie heilt Körper und Seele. Deshalb stehen meine Angebote jederzeit.



# Feuer und Rauch | Ogień i dym

Christoph Drewniok

Ich sehe das Töpfern als eine Form der Psychotherapie und Rehabilitation, vor allem bei einer Behinderung. Wenn jemand körperlich eingeschränkt ist, zum Beispiel in der Motorik, kann er oder sie sich beim Töpfern bewegen, sich ausprobieren und Spaß haben. Töpfern bietet auch Ruhe für Körper und Geist. Das Schöne daran ist, dass es unabhängig vom Alter Spaß macht, egal ob Student, die Mami von Nebenan, die Omi oder der Onkel. Etwas Schönes zu erschaffen aus einem Klumpen Ton begeistert und überrascht jeden. Ich bezeichne das durchaus als "Kunsttherapie". Eine Art der Problembewältigung, eine Form der Steigerung des Selbstbewusstseins und der Ausbau von Fähigkeiten. Vor allem bei Kindern und älteren Menschen habe ich bemerkt, dass sie beim Töpfern ihre Gefühle und Wünsche ausdrücken.

**Etwas Schönes zu erschaffen aus einem Klumpen Ton begeistert und überrascht jeden.**

Tworzenie czegoś pięknego z glinianej bryły zaskakuje wszystkich.

Ich selbst habe schon als Kind getöpft und als Jugendlicher bereits Kinder betreut und mit ihnen in Ton gearbeitet. Es ist erstaunlich wie ruhig es einen macht, das ist mir besonders aufgefallen. Mir bereitet es viel Freude, Leuten etwas zeigen zu können, woran sie Spaß haben. Viele sagen auch, dass sie vorher noch nie etwas Ähnliches gemacht haben und behaupten, sie hätten "zwei linke Hände". Wenn sie sich dann aber in einer Gruppe Gleichgesinnter wiederfinden, dann schöpfen sie Mut, werden locker und kommen aus sich heraus. Man lernt Leute kennen und tauscht sich aus, und mich mo-



tiviert dann die Offenheit der Menschen. Das schönste Geschenk an mich ist die Freude der Menschen über ihr Ergebnis, und ihr Stolz darüber, sich das getraut zu haben.

Ceramikę postrzegam jako formę psychoterapii i rehabilitacji, zwłaszcza w przypadku niepełnosprawności. Gdy ktoś jest fizycznie ograniczony, na przykład w zakresie zdolności motorycznych, może cieszyć się pracą przy wspólnym tworzeniu form. Ceramika daje także ukojenie dla ciała i ducha niezależnie od wieku, czy to student, sąsiadka, babcia czy wujek. Tworzenie czegoś pięknego z glinianej bryły zaskakuje wszystkich. Ja to nazywam „terapią sztuką”. Sposób rozwiązywania problemów, sposób na zwiększenie pewności siebie i nabywanie nowych umiejętności. Szczególnie w przypadku dzieci i osób starszych zauważyłem, że podczas garncarstwa wyrażają one swoje uczucia i pragnienia.

Jako dziecko sam byłem garncarzem, a jako nastolatek opiekowałem się dziećmi i pracowałem z nimi w glinie. To niesamowite, w jakiej ciszy i skupieniu odbywa się ta praca. Lubię dawać ludziom coś co sprawia im przyjemność. Wielu twierdzi też, że nigdy wcześniej nie robili czegoś podobnego i mówią, że mają „dwie lewe ręce”. Ale gdy znajdą się w grupie podobnie myślących ludzi, zdobywają się na odwagę, odprężają się i uzewnętrzniają. Poznają ludzi i wymieniam się z nimi pomysłami. Otwartość ludzi mnie inspiruje.

Najpiękniejszym prezentem dla mnie jest radość ludzi z efektów ich pracy i ich dumą, że ośmielili się to zrobić.



**Dinge heilen – Reparaturkultur**  
Kultura naprawy – uzdrawianie rzeczy

Richard Engbers

Wie zu erwarten war, hat sich bei fast allen Besuchern des Repaircafé eine heilende Wirkung bemerkbar gemacht.

Die erste Stufe der Genesung trat bei den Leuten bereits zuhause ein, als sie sich dafür entschieden, der Wegwerfgesellschaft entgegen zu treten. Wenn sie dann das Repaircafé betraten und ihnen erklärt wurde, was an ihren Geräten nicht funktionierte, trat Erkenntnis ein und Lösungsmöglichkeiten setzten Selbstheilungskräfte frei. Diese Kräfte konnten sich nach einer gelungenen Reparatur endgültig entfalten, was Glücksschübe auslöste und die Patienten verließen die Werkstatt erhobenen Hauptes. Aber auch, wenn der kaputte Gegenstand nicht mehr zu retten war, machte bereits der Versuch glücklich.



Ich würde sogar so weit gehen zu behaupten, dass die Reparaturheilungen auch auf mich, den Workshopleiter eine heilende Wirkung ausüben.

**Ich würde sogar so weit gehen zu behaupten, dass die Reparaturheilungen auch auf mich, den Workshopleiter eine heilende Wirkung ausüben.**  
**Pokuszę się nawet o stwierdzenie, że uzdrawianie rzeczy ma działanie lecznicze nawet dla mnie, lidera warsztatu.**

Jak można się było spodziewać, niemal wszyscy odwiedzający Repaircafé zostali uzdrowieni.

Pierwszy etap leczenia następował już w domu, kiedy zdecydowali się opowiedzieć o swoim problemie innej osobie – mnie.

Drugi etap leczenia kiedy weszli do kawiarni naprawczej i uszyszeli, że co prawda ich sprzęt nie działa, ale jest możliwość wspólnego jego naprawienia. Potencjalne rozwiązania uwolniły moc samouzdrawiania.

Po udanym remoncie moce te się rozwijały, powodując wybuch entuzjazmu, a pacjenci opuszczali warsztat z wysoko uniesionymi głowami. A nawet jeśli uszkodzony obiekt nie był już do naprawienia, to sama próba podjęcia leczenia sprawiała nie mniej radości.

Pokuszę się nawet o stwierdzenie, że uzdrawianie rzeczy ma działanie lecznicze nawet dla mnie, lidera warsztatu.



## Das Freie Bürgerradio Wolne Radio Obywatelskie

Frank Bretag und Bernd Schwarz

Radio Slubfurt ist ein freies Bürgerradio. Bei uns kann eigentlich fast jeder mitmachen. Radiomachen will aber auch gelernt sein. Deshalb laden wir seit ein paar Jahren im Herbst zum Workshop ein. Dank der weltweiten Kommunikationsmöglichkeiten melden sich bei uns Interessierte aus der ganzen Region an. Im Workshop geht es ums Sprechen und natürlich auch um Musik. Die Teilnehmer öffnen sich im Verlaufe des Workshops und ihre Geschichten kommen zutage. Das löst so manches aus. Eigentlich ist das, was wir machen, doch so eine Art Musiktherapie. Na ja nicht mit Klangschalen und Trommeln. Oder vielleicht doch mit Trommeln? Wir haben die Idee einer alternativen Musiktherapie weiterentwickelt und im Rahmen von Bad Slubfurt angeboten. Das Erarbeiten einer Sendung, das Arbeiten an der Playliste setzt so manches in Bewegung. Auch für uns das großartige Erfahrungen, lernen wir doch Menschen und ihre Geschichten kennen, Geschichten, die wir sonst nie erfahren hätten.

Radio Slubfurt to wolne radio obywatelskie. Niemal każdy może do nas dołączyć. A tworzenia radia również można się nauczyć. Dla tego od kilku lat jesienią zapraszamy chętnych na warsztaty radiowe.

**Die Teilnehmer öffnen sich im Verlaufe des Workshops und ihre Geschichten kommen zutage.**

**Uczestnicy otwierają się podczas warsztatów, a ich historie wychodzą na jaw.**

Dzięki ogólnoświatowym możliwościom komunikacyjnym, zgłaszają się do nas zainteresowane osoby z całego regionu i świata.

Warsztaty dotyczą sposobów mówienia w radio i doboru muzyki. Uczestnicy otwierają się podczas warsztatów, a ich historie wychodzą na jaw. To wyzwala wiele dyskusji.

Właściwie to, co robimy, to rodzaj muzykoterapii. Na razie bez instrumentów. Ale może w przyszłości z perkusją? Opracowaliśmy ideę alternatywnej muzykoterapii i zaproponowaliśmy ją w ramach warsztatów Bad Slubfurt Zdrój. Samodzielne opracowanie programu radiowego, listy odtwarzania utworów, pobudza u uczestników warsztatów niebywale emocje. Dla nas są to wspaniałe doświadczenia, poznajemy ludzi i ich historie, historie, których nigdy byśmy nie doświadczyli.

## Heilung durch Gärtnern Leczenie przez pracę w ogrodzie

Małgorzata Murao



Pracując w ogrodzie mamy do czynienia z ziemią, wodą i powietrzem. Jesteśmy w bliskim kontakcie z żywiołami, które dają człowiekowi siłę, i możemy bez ograniczeń korzystać z tego źródła energii. Pozwala nam to przeciwdziałać negatywnym skutkom prowadzenia niezdrowego trybu życia, odcinającego nas od tego, czego każdy człowiek potrzebuje, aby prawidłowo funkcjonować.

Czas aktywnie spędzony w ogrodzie to także czas bezpośredniego kontaktu z pięknem w jego idealnej formie. Wystarczy przyrzeć się dokładnie kwiatom lnu albo powąchać dojrzałe na słońcu pomidory. Regularnie odwiedzając ogród i poświęcając mu swój czas mamy szansę na odkrywanie coraz to nowych oblicz piękna świata roślin – tu naprawdę codziennie można dostrzec coś innego.

Ogród jest wymagający i kapryśny, ale w swojej nieprzewidywalności też hojny: gotów obdarowywać nas tam, gdzie nie sialiśmy, zaskakiwać dorodnymi dyniami, aromatycznymi ziołami, obfitością plonów pomimo suszy. Wysiłek fizyczny i emocjonalny, włożony w pracę w ogrodzie, pozwala dostrzec relatywność problemów międzyludzkich. Czymże jest stres związany z konfliktami w pracy czy w rodzinie wobec walki naszych warzyw z silniejszymi chwastami, które zapomnieliśmy wyrwać? Czymże są nasze zmartwienia związane ze stertą nieopracowanych dokumentów wobec wysiłku groszku, pnącego się coraz wyżej i wytrwale szukającego dobrej podpory dla swoich pędów?

Po pracy w ogrodzie nasze ciało mówi nam wyraźnie: czas odpocząć. To też ważna lekcja z zakresu medycyny, jaką daje nam ogród: nasze siły i możliwości są ograniczone. Musimy szanować swoje ciało i znać jego potrzeby, by nam służyło długo i dobrze.

Wenn wir im Garten arbeiten, haben wir es mit Erde, Wasser und Luft zu tun. Wir sind in direktem Kontakt mit den Elementen, die dem Menschen Kraft geben. Aus dieser Energiequelle können wir jederzeit schöpfen. So können wir den negativen Effekten eines ungesunden Lebensstiles entgegen wirken, der uns von den Dingen trennt, die der Mensch zum guten Leben braucht.

**Czas aktywnie spędzony w ogrodzie to także czas bezpośredniego kontaktu z pięknem w jego idealnej formie.**

**Die Zeit, die wir aktiv im Garten verbringen, bedeutet auch einen Kontakt mit dem Schönen in seiner idealen Form.**

Die Zeit, die wir aktiv im Garten verbringen, bedeutet auch einen Kontakt mit dem Schönen in seiner idealen Form. Es reicht, wenn wir uns die Flachsblüten genau anschauen oder an den in der Sonne gereiften Tomaten riechen. Wenn wir den Garten regelmäßig besuchen und uns ihm widmen, haben wir die Chance, ständig neue Seiten der Schönheit der Pflanzenwelt kennen zu lernen – man kann dort wirklich täglich neue Entdeckungen machen.

Ein Garten ist anspruchsvoll und launisch, aber in seiner Unvorhersehbarkeit auch großzügig: er beschenkt uns dort, wo wir gar nicht gesät haben, überrascht uns mit prächtigen Kürbissen, aromatischen Kräutern und einer üppigen Ernte trotz Trockenheit.

Die körperliche und emotionale Anstrengung der Arbeit im Garten erlaubt uns, die Relativität zwischenmenschlicher Probleme zu erkennen.

Was ist schon der mit Konflikten auf Arbeit oder in der Familie verbundene Stress im Vergleich zum Kampf unseres Gemüses gegen stärkere Unkräuter, die wir vergessen haben herauszureißen.

Was ist schon unsere Sorge um einen Stoß unbearbeiteter Dokumente gegen die Anstrengungen der Erbsenpflanzen, die sich immer höher hinauswagt und unermüdet nach Halt für seine Triebe sucht. Nach der Arbeit im Garten teilt uns unser Körper deutlich mit, dass es Zeit ist auszuruhen. Auch das ist eine wichtige Lektion aus dem medizinischen Bereich, die uns der Garten erteilt: unsere Kräfte und Möglichkeiten sind nicht unbegrenzt.

Wir müssen auf unseren Körper Acht geben und seine Bedürfnisse kennen, damit er uns lange und gut dienen kann.

# Brückenplatz 2.0 | Plac Mostowy 2.0 ein Ort der Kulturheilung | Miejsce leczenia kulturą

Michael Kurzwelly

Der Brückenplatz | Plac Mostowy 2.0, das ist eine alte ehemalige Turnhalle mit einem großen Aussengelände. Die Turnhalle steht auf der Abrissliste, in Zukunft soll hier ein Vier-Sterne-Hotel mit Spa-Bereich entstehen. Im Frühjahr 2016 konnte die Stadt Słubfurt das Gelände übernehmen, nachdem sie eine vorhergehende innerstädtische Brache an der Stadtbrücke verlassen musste, weil dort eine Shopping Mall gebaut werden sollte. Wie immer tagte das Słubfurter Parlament, in dem automatisch jeder Stadtverordneter wird, der an der Parlamentssitzung teilnimmt. So wurden im Mai 2016 erste Ideen gesammelt und einige davon konnten daraufhin umgesetzt werden: die Turnhalle als multifunktionaler Raum, eine ehem. Umkleidekabine wurde zum Café BlaBla, ein Duschaum und der Heizungsraum gehören heute dem Repaircafé. Eine Materialnische in der Turnhalle beherbergt den Fahrradverleih, eine zweite Nische den Verschenke Markt. In dem Hausmeisterraum befinden sich die ZeitBankCzasu

mit Shop und Nowa Amerika Ausweisstelle. Draußen wächst der Garten mit Beeten von 14 GärtnerInnen, im Container befindet sich der Geräteschuppen. Ergänzt wird der Außenbereich durch eine Beachvolleyballanlage, eine Boules Bahn, eine Lagerfeuerstelle, einen Grillplatz, eine Tischtennisplatte und einen Fischteich.

All das wurde von den NutzerInnen des Platzes entwickelt und vieles mehr: einmal wöchentlich gibt es eine Rechtsberatung für Geflüchtete, ein Frauennachmittag wurde gestartet, es fanden Teezeremonien statt, Bands proben bei uns, es wird Fußball gespielt und Feste gefeiert, wie z.B. das Fest der Vielheit.

Der Schlüssel zu dieser Entwicklung ist das Prinzip der „Schlüsselbesitzer“. Wer regelmäßig bei uns etwas organisiert, erhält einen Schlüssel. Damit wird ihr oder ihm Vertrauen geschenkt und Verantwortung übergeben. Einmal monatlich treffen sich die Schlüsselbesitzer zur gemeinsamen Beratung. Es ist eine Art zweites „Wohnzim-

mer“ für viele Menschen entstanden. Hier können sie ohne Druck ihre Ideen ausprobieren. Besonders gerne wird der Brückenplatz von Geflüchteten mit Duldungsstatus und auch von Langzeitarbeitslosen angenommen. Er ist offen für jeden und ist in vieler Hinsicht auch zu einem Ort der Heilung geworden.

**Der Schlüssel zu dieser Entwicklung ist das Prinzip der „Schlüsselbesitzer“.**

**Głównym elementem rozwoju jest zasada „mam klucze i uczę“.**

Brückenplatz | Plac Mostowy 2.0, to stara sala gimnastyczna z przyległym terenem. Hala znajduje się na liście do wyburzenia, a w przyszłości powstanie tu czterogwiazdkowy hotel z kompleksem odnowy biologicznej. Wiosną 2016 r. miasto Słubfurt przyjęło ten teren pod opiekę, po tym jak musiało opuścić teren w pobliżu mostu miejskiego, na którym planowano zbudować centrum handlowe. W maju odbyło się posiedzenie parlamentu Słubfurtu, w którym radnym staje się automatycznie każdy uczestnik posiedzenia. Zebrano pierwsze pomysły, z których niektóre są realizowane do dziś. Hala sportowa stała się przestrzenią wielofunkcyjną, była szatnia – kawiar-

nią Café BlaBla a była kotłownia i łazienka warsztatem naprawczym Rapair Café. W niszach przy hali znajduje się wypożyczalnia rowerów i wymiennia rzeczy (sklep bez pieniędzy). W dawnym pokoju dozorczy hali znajduje się sklep ZeitBankCzasu i punkt wydawania dowodów Nowej Ameriki. Na terenie przyległym do hali jest ogród w którym swoje działki ma 14 ogrodników. Sprzęt ogrodniczy przechowywany jest w kontenerze. Jest tu również w plac do gry w siatkówkę plażową, ścieżką do gry w bule, miejsce na ognisko, miejsce do grillowania, stół do ping-ponga i mały staw rybny.

Wszystko to zostało przygotowane przez użytkowników placu. Ponadto raz w tygodniu świadczone są porady prawne dla uchodźców, odbywają się popołudniowe spotkania kobiet, ceremonie picia herbaty, próby zespołów muzycznych, treningi piłki nożnej czy różne imprezy np. święto różnorodności „Fest der Vielfalt“

Głównym elementem rozwoju jest zasada „mam klucze i uczę“. Ci, którzy regularnie coś z nami organizują, otrzymają klucze do poszczególnych pomieszczeń. To daje poczucie pewności siebie i uczy odpowiedzialności za wspólne mienie. Raz w miesiącu posiadacze kluczy spotykają się w celu omówienia bieżących zadań, pomysłów, problemów. Dla wielu ludzi Brückenplatz | Plac Mostowy 2.0 stał się, swego rodzaju, drugim domem. Tutaj możesz wypróbować swoje pomysły bez presji. Mile widziani są tu uchodźcy czy długotrwale bezrobotni. Plac jest otwarty dla wszystkich i jest miejscem uzdrawiania na wiele sposobów.





## „Kultur heilt“: Zeitinseln für natürliches und kulturvolles Leben schaffen

### „Kultura leczy“: tworzenie wysp czasu dla naturalnego i kulturalnego życia

Hartmut Schröder

In unserem modernen Gesundheitssystem bleibt ein zentraler Faktor des Heilungsgeschehens weitgehend unterbelichtet: die *Kultur*. Dies ist deswegen erstaunlich, da der Mensch ja nicht nur Naturwesen ist, sondern sich im Laufe seiner Geschichte zunehmend zu einem Natur- und Kulturwesen entwickelt hat. Das was wir Kultur nennen ist quasi die „zweite Natur“ des Menschen geworden. Auf der einen Seite ist der Mensch durch seine Körperlichkeit und die Einbettung in Natur immer auch ein Naturwesen und unterliegt damit den Naturgesetzen; auf der anderen Seite ist er über sein Bewusstsein ein Kulturwesen und damit in der Lage, seine Umwelt und sich selbst zu „kultivieren“ sowie Artefakte zu schaffen.

Vor diesem Hintergrund kann Kultur verstanden werden als eine Art *Haltung* im Inneren (Bewusstsein, Einstellungen etc.) und

als *Gestaltung* im Äußeren (vom Ackerbau, über das Herstellen von Kleidung, Werkzeugen und medizinischen Instrumenten bis hin zu technischen Meisterwerken). Darüber hinaus drückt Kultur auch noch ein tiefes und sehr frühes Bedürfnis des Menschen nach dem Ästhetischen (Kunst, Musik, Theater, Gestaltung etc.) und Spielerischen aus sowie nach Muße, Entschleunigung und Zweckfreiheit. Der Begriff Kulturheilkunde hingegen ist noch unbekannt, obwohl er eine lange Vorgeschichte hat und Konsens darüber besteht, dass auch kulturelle Aspekte Einfluss auf Krankheit und Gesundheit sowie Heilung haben. So sind in den letzten Jahren weltweit Initiativen unter dem Motto „Kultur heilt“ entstanden, wobei die Kampagne „Kultur auf Rezept“ der Ärztekammer der finnischen Stadt Turku einen vorläufigen Höhepunkt bildete. Der Grundgedanke der Kultur-

heilkunde ist eng mit dem Konzept der Selbstheilung bzw. dem Begriff des „inneren Heilers“ verbunden. Nach dieser Vorstellung heilt nicht der Arzt, sondern die Natur. Der Arzt und die Heilkunst sowie die Kultur geben der Selbstheilung Anstöße und bilden den Rahmen für heil und ganz sein. In diesem Prozess führt Kulturheilkunde Patienten (nicht zuletzt über eine Anpassung des Lebensstils und die Art und Weise des Miteinanders) in die Selbstwirksamkeit und macht sie zum Protagonisten ihrer eigenen Heilung. All diese Funktionen von Kultur enthalten ein großes Potenzial für Heilung und Gesundheit, das bislang freilich viel zu wenig genutzt wird.

Als Naturwesen hat der Mensch zunächst alles in sich zur Heilung, was auch andere Naturwesen haben – so wie Tiere und Pflanzen unterliegt er dem Prinzip der Selbstregulation. Als Kulturwesen hat er aber auch Bewusstsein und kann sich in einem bestimmten Rahmen nicht nur selber helfen bzw. Heilungsprozesse unterstützen, sondern sich auch selber Schaden zufügen bzw. durch Emotionen und Einstellungen krank machen.

Heilung – verstanden als das Wirken der Selbstheilungskräfte – wird daher nicht nur durch spezifische Wirkmittel, d.h. Medikamente und andere medizinische Interventionen, angeregt, sondern sie bedarf auch der heilenden Kraft der Kultur. Heilung braucht nämlich Zeit und einen Raum, in dem der kranke Mensch wieder gedeihen kann – ein Resonanzfeld für Körper, Geist und Seele. Ein solches Feld bietet Kultur als der vielleicht noch einzig verbleibende Ort für Spiel und Muße, Entschleunigung, Verbundenheit und Zweckfreiheit.

Heilende Impulse der Kultur können aus der *inneren Haltung* des kranken Menschen selbst kommen, durch eine gute *therapeutische Beziehung* entstehen sowie schließlich *äußere* Anstöße aus Umwelt und Umgebung sein. Eine gesundheitsförderliche innere Haltung umfasst z.B. Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Psychohygiene. Eine passende therapeutische Beziehung bedeutet Resonanz und entsteht aus Empathie sowie durch Begegnung auf Augenhöhe. Heilimpulse von außen kommen aus dem gesamten Umfeld, wozu neben sozialen Faktoren auch die bauliche Gestaltung und die Raumausstattung vor allem solcher Orte gehören, wo kranke Menschen Unterstützung suchen: Apotheken, Kliniken und Praxen. Dabei können auch Design, Licht und Farben, Pflanzen, Gerüche, auditive Reize und viele andere Faktoren zu heilsamen Impulsen werden. Sie können Heilungsprozesse unterstützen und begleiten bzw. diese in bestimmten Fällen

**Kultur ist ein „Gewächshaus“,  
„worin die Seele dem begegnet,  
was sie heilen und gedeihen lässt.**

Kultura to „szklarnia“, w której dusza  
napotyka to, co leczy i rozwija.

sogar erst ermöglichen. Die IGNK steht für die Verbindung des Sinnvollen der konventionellen Medizin mit einer wissenschaftlich fundierten Naturheilkunde, die bisher leider noch oftmals weitgehend getrennt voneinander agieren. Die „Kulturheilkunde“ möchte mit einer hohen interkulturellen Kompetenz diese Verbindung schaffen

**Kultur ist in modernen Gesellschaften der wohl einzige noch verbleibende Ort, der außerhalb der „Logik“ von Beschleunigung, Wachstum und Intentionalität Zeit und Raum für Genuss, Muße und Stille bietet.**

W nowoczesnych społeczeństwach kultura jest prawdopodobnie jedynym miejscem, które wykracza poza „logikę“ przyspieszenia (ciągłego wzrostu i pogoni za czasem) i oferuje przestrzeń dla przyjemności, wypoczynku i wyciszenia.

und erweitert damit die Medizin durch Achtsamkeit, das liebevolle Gespräch sowie die Schaffung einer heilsamen Umgebung.

Dass soziale, psychische und kulturelle Faktoren in einem hohen Maße Einfluss auf für Gesundheit und Krankheit sowie das Heilungsgeschehen haben, ist sowohl von alters her bekannt als auch durch Erkenntnisse aus der modernen Forschung (Epigenetik, Psychoneuroimmunologie etc.) bestens abgesichert. Zwar gilt auch heute der Satz der antiken Medizin, dass die Natur, d.h. der „innere Arzt“ in uns, heilt. Aber Kultur schafft den notwendigen Rahmen dafür, dass sich die (natürlichen) Selbstheilungskräfte entfalten können. Kultur ist – wie der Philosoph Christoph Quarch es ausdrückt – ein „Gewächshaus“, „worin die Seele dem begegnet, was sie heilen und gedeihen lässt: ein Begegnungsraum für das wirkliche Leben.“[1] In diesem Begegnungsraum wirkt die Kulturheilkunde, die die Medizin wieder mit Geist füllt und zu einer wirklichen Heilkunst macht.



Der Begriff *Kulturheilkunde* ist im modernen Gesundheitssystem aber noch weitgehend unbekannt. Er ist allerdings nicht wirklich neu, und es geht hier – wie so oft in der Wissenschaftsgeschichte – eigentlich um eine Wiederentdeckung traditioneller Praktiken und alten Wissens. Das Wort *Kulturheilkunde* ist zwar erst gegen Ende des 19. Jahrhunderts entstanden, aber es drückt eine Geisteshaltung aus, die viel älter ist. Im Kern handelt es sich um einen „Appell an den Leidenden, sich wenigstens zum Teil aus eigener Kraft von seiner Krankheit zu befreien“[2] – eben durch eine Veränderung der Haltung im Inneren und eine gesundheitsfördernde Gestaltung

des Äußeren. Ins öffentliche Bewusstsein gebracht hat den Begriff schließlich der Schriftsteller Robert Musil mit einer Passage in seinem Roman „Der Mann ohne Eigenschaften“. Musil ging es dabei um eine psychosomatische Annäherung an die Leiden des Kulturmenschen in einer sich rasend entwickelnden, vordergründig zivilisierten Metropolenkultur. Er sprach damit – zusätzlich zu den bereits genannten Aspekten – einen weiteren und wesentlichen Ansatzpunkt zeitgenössischer Kulturheilkunde an: die Ambivalenz von Kultur. Einerseits kann Kultur nämlich heilende Kräfte entwickeln, andererseits kann Kultur aber eben auch krank machen kann, so dass sie selber der Heilung bedarf. So gesehen kann Kulturheilkunde sowohl „Heilen mit Hilfe der Kultur“ als auch „eine spezielle Heilkunde für eine erkrankte Kultur“ bedeuten.

### Der Grundgedanke der Kulturheilkunde ist eng mit dem Konzept der Selbstheilung bzw. dem Begriff des „inneren Heilers“ verbunden.

Podstawowa idea uzdrawiania kulturowego jest ściśle związana z koncepcją samoleczenia tzw. „wewnętrzny uzdrowiciela“.

Soweit die Vorgeschichte der Kulturheilkunde. Eine tiefere Diskussion riss leider spätestens Ende der 1960er Jahre ab, so dass die heutigen Akteure die Positionen und Protagonisten aus der Vergangenheit meist gar nicht mehr kennen. Umso wichtiger ist es, den wesentlichen ideengeschichtlichen Hintergrund der Kulturheilkunde noch einmal hervorzuheben: das antike Konzept der *Diätetik*. Seit der Antike war es ein wichtiger Grundsatz der Heilkunde, dass der Arzt sich sowohl um den Körper als auch um die Seele des Kranken

bemühte. Unter *Diätetik* verstand man dabei allerdings wesentlich mehr als es das heutige Wort *Diät* vermuten lässt: „Diätetik ist nichts weniger als die umfassende Lehre von der richtigen, der guten, der gesunden Lebensweise“.[3]

In der Antike (und auch später) stand die Diätetik, d.h. die Änderung der Lebensweise, in der Reihe der ärztlichen Behandlungsmöglichkeiten unbedingt an erster Stelle. Ihr wichtigstes Mittel war das Wort bzw. die Kommunikation zwischen Arzt und Patient. Konkret ging es darum, den kranken Menschen von einer heilsamen Veränderung der Lebensweise in sechs Bereichen zu überzeugen, so dass sich Harmonie wieder einstellen konnte: 1. durch Licht und Luft, 2. durch Speis und Trank, 3. durch körperliche Bewegung und Ruhe, 4. durch Schlafen und Wachen, 5. durch Leerung und Füllung des Körpers, 6. durch die Bewegung des Gemüts. Erst wenn diese diätetischen Maßnahmen nicht halfen erfolgte die Behandlung mit (pflanzlichen) Arzneimitteln. Falls dies auch nicht zu einer Besserung führte, konnte schließlich zum Messer gegriffen werden. Ein Dreischritt (Wort – Medikament – Messer), der sich bis ins 19. Jahrhundert mehr oder weniger als Konstante durch die Medizingeschichte verfolgen lässt, bevor die Diätetik dann durch die großen Erfolge der naturwissenschaftlich orientierten Medizin fast völlig verdrängt worden ist. Sie behielt zwar einen gewissen Stellenwert in der späteren Ordnungstherapie bei Kneipp sowie bei Bircher-Benner, blieb dort allerdings weitgehend begrenzt auf Wasseranwendungen und eine gesunde Ernährung.

Aus heutiger Sicht kann dem Rehabilitationsmediziner Matthias Reiber voll und ganz zugestimmt werden, dass Diätetik genau auf das zielt, „worauf auch heute unsere ärztliche Aufmerksamkeit fällt, wenn wir unseren Horizont weiten, das vernetzte Denken kultivieren, um also, so gut es geht, an den ganzen Menschen zu gelangen. Diätetische Medizin im ursprünglichen Sinn (...) ist eine Medizin, die den Mikrokosmos Mensch konsequent auf den Makrokosmos Welt



bezieht. Es ist eine Medizin, die sich nicht einfach als Instrument dem Menschen überlässt; vielmehr will sie ihn selbst vor die Aufgabe stellen, sein Leben in die Hand zu nehmen. Es ist eine Medizin, die der körperlichen und der seelischen Ordnung gleichermaßen Aufmerksamkeit schenkt. Es ist eine Medizin, die dem Individuum die je besonderen Anlagen und Umstände aufzeigen will, damit diesen Rechnung getragen werde und die Balance, das Maßhalten des Zutraglichen auf Dauer gelinge. Es ist eine Medizin, die menschliches Wohlergehen lehrt, damit das Leben glücke.“[4]

Kulturheilkunde ist nun ein Versuch, diese große Tradition der Diätetik sinnvoll fortzusetzen und an die heutigen Bedürfnisse anzupassen. Sie versteht sich einerseits als Anstoß für eine *Lebenskunst*, die sowohl zu einem gesunden als auch glücklichen Leben führt sowie Harmonie im Inneren und im Äußeren ermöglicht. Andererseits steht sie für eine therapeutische *Haltung* jenseits von einzelnen medizinischen Methoden und Verfahren, die den jeweiligen Menschen in seinem natürlichen und kulturellen Umfeld in den Mittelpunkt stellt. Kulturheilkunde orientiert auf die eigenen und kontextuellen Ressourcen des kranken Menschen und lässt ihn selber zum Mitgestalter seiner Heilung und Gesundheit werden.

Der Versuch, die antike Diätetik unter dem Begriff Kulturheilkunde wiederzubeleben, wird gegenwärtig nicht nur in der traditionellen Heilkunde begrüßt, sondern zunehmend auch in der konventionellen Medizin und den Gesundheitswissenschaften verstanden. Zahlreiche lokale und regionale Projekte verstehen sich dabei ausdrücklich als Teil einer weltweiten Kampagne, die unter dem Motto „Kultur heilt“ wirkt. Einen vorläufigen Höhepunkt dieser Initiativen bildete 2011 die Kampagne „Kultur auf Rezept“ der Ärztekammer der finnischen Stadt Turku. Als Kulturhauptstadt Europas konnte Turku nachweisen, dass kulturelle Teilhabe positive gesundheitsfördernde Effekte hat.

Unsere Die IGNK versteht sich als Teil der weltweiten Initiativen, die unter dem Motto „Kultur heilt“ angetreten sind, wieder mehr Geist und Menschlichkeit – und damit „Kultur“ – in unsere Medizin zu bringen. In der Praxis des Gesundheitssystems spielen kulturelle Faktoren momentan freilich nur eine periphere Rolle. Dies zu ändern und die heilende Kraft der Kultur nachvollziehbar zu machen, ist das Anliegen eines neuen Veranstaltungsformats, das die Ideengeber (der Philosoph Christoph Quarch und der Kulturwissenschaftler Hartmut Schröder) Kulturheiltage nennen und als ein wichtiges Instrument der Kulturheilkunde verstehen.

Die Idee der Kulturheiltage lässt sich in Anknüpfung an den Begriff der Kulturheilkunde kurz so darstellen: Kultur ist in modernen Gesellschaften der wohl einzige noch verbleibende Ort, der außerhalb der „Logik“ von Beschleunigung, Wachstum und Intentionalität Zeit und Raum für Genuss, Muße und Stille bietet. Kulturheiltage bieten daher die Möglichkeit für einen zumindest temporären Ausstieg aus äußeren Zwängen. Sie machen erfahrbar, dass sowohl kulturelle Partizipation als auch kulturelle Eigentätigkeit heilsame Effekte haben. Kulturheiltage sind für die Teilnehmenden eine Art Zeitinsel sein, auf der sie die heilende Kraft der Kultur spüren können.

Zu möglichen Inhalten von Kulturheiltagen gehören kulturelle Ausdrucksmöglichkeiten durch Musik und Tanz, Text, Malerei

und Bildhauerei sowie durch das philosophische Gespräch. Genuss mit allen Sinnen, Spiel und Kreativität, Begegnung und Bewegung, Entschleunigung, Achtsamkeit, bewusste Ernährung, kulturelle Inspirationen führen zu einem Raum der Muße und der Selbstvergessenheit, in dem Heilung gelingen kann. Dass Kultur dabei nicht nur Unterhaltung und Zerstreuung bedeutet, sondern zu Ausgleich, Harmonie, Balance und Gesundheit führt, dafür sorgen herausragende Künstler und Philosophen sowie Therapeuten und Ärzte. Letztendlich verstehen sich *Kulturheiltage* als eine Art „Gesamtkunstwerk“, dass durch alle Beteiligten in einem schöpferischen Prozess geschaffen wird, in dem jeder ein Künstler ist.

### Der Autor

Prof. Dr. Hartmut Schröder, Lehrstuhlinhaber für Sprachgebrauch und Therapeutische Kommunikation der Europa-Universität in Frankfurt (Oder). Dort Gründer des Instituts für transkulturelle Gesundheitswissenschaften. Seit 2016 Vizepräsident der Internationalen Gesellschaft für Natur- und Kulturheilkunde in Baden-Baden: [www.ignk.de](http://www.ignk.de). Zusammen mit seiner Frau Marlen Schröder, Fachärztin für Allgemeinmedizin, betreibt er in Berlin-Zehlendorf das Therapieum, das erste Zentrum für Natur- und Kulturheilkunde: [www.therapeium.de](http://www.therapeium.de)

- [1] Christoph Quarch: Wirkliches Leben ist Begegnung. In: Signal, Nr. 4/2015, S. 6-9.
- [2] Hartmut Schröder und Florian Mildner: Kulturheilkunde – Was könnte sie sein und leisten? In: Jahrbuch 2013. Aktuelle Forschungsberichte aus dem IntraG. Essen 2013: KVC Verlag, S. 9-35.
- [3] Matthias Reiber: Kulturgeschichtliche Aspekte des Schmerzes. In: Schweizerische Ärztezeitung 2000; 81: Nr. 47, S. 2652-2655
- [4] Ebenda

W naszym nowoczesnym systemie zdrowotnym główny czynnik w procesie leczenia pozostaje w dużej mierze niedostrzeżony: kultura. Jest to zadziwiające, ponieważ człowiek jest nie tylko istotą naturalną, ale w miarę upływu czasu coraz bardziej rozwija się w istotę naturalną i kulturową. To, co nazywamy kulturą, stało się „drugą naturą“ człowieka. Z jednej strony, poprzez swoją cielesność i zakorzenienie w naturze, człowiek jest zawsze także istotą natury, podlegając tym samym prawom natury; z drugiej strony, poprzez swoją świadomość, jest kulturową istotą zdolną „kultywować“ swoje środowisko i siebie, a także tworzyć artefakty.

Na tym tle, kultura może być rozumiana jako rodzaj wzorca wewnętrznego (świadomość, postawy, etc.), jak i wzorca zachowań zewnętrznych (od uprawy roli, poprzez produkcję odzieży, narzędzi i instrumentów medycznych do arcydzieł technicznych). Ponadto kultura wyraża również głęboką i bardzo wcześnie odkrytą potrzebę ludzką estetyki (sztuka, muzyka, teatr, projektowanie, etc.) i rozrywki – odpoczynku, wytchnienia i wolności. Wszystkie te funkcje kultury zawierają ogromny potencjał uzdrawiania, który do tej pory był niedostatecznie wykorzystywany.

Jako istota naturalna, człowiek również posiada w sobie wszystko, aby się uzdrawiać. Tak jak inne istoty naturalne, zwierzęta i rośliny, podlega zasadzie samoregulacji. Jako byt kulturowy ma także świadomość i może nie tylko pomóc sobie lub wesprzeć procesy lecz-

nicze w pewnych ramach, ale także zaszkodzić sobie samemu lub sprawić, że będzie chory poprzez emocje i postawy.

Uzdrowianie – rozumiane jako praca nad samouzdrawiającymi mocami – nie jest zatem ograniczone do określonych czynników, tj. stymulowania lekami i zabiegami, ale wymaga także uzdrawiającej siły kultury. Uzdrowianie potrzebuje czasu i przestrzeni, w której chory może znowu się poruszać – pola rezonansu dla ciała, umysłu i duszy. Takie pole oferuje kultura jako być może jedyne miejsce do zabawy, Wykorzystania czasu wolnego, wychnienia i osiągnięcia celu.

Impulsy uzdrawiania kulturą mogą pochodzić z wewnętrznej postawy samego chorego, rozwijać się dzięki dobrej relacji terapeutycznej, a także ostatecznie zewnętrznym impulsom ze środowiska i otoczenia. Wewnętrzna postawa promująca zdrowie obejmuje np. uważność, dbałość o siebie i higienę psychiczną. Odpowiedni związek terapeutyczny oznacza rezonans i wynika z empatii, a także z spotkania twarzą w twarz z kulturą. Impulsy uzdrawiające z zewnątrz pochodzą z całego środowiska, które obejmuje nie tylko czynniki społeczne, ale także konstrukcję i wystrój wnętrz miejsc, w których chorzy szukają wsparcia: apteki, kliniki i praktyki lekarskie. Jednocześnie projekt, światło i kolory, rośliny, zapachy, bodźce słuchowe i wiele innych czynników mogą stać się uzdrawiającymi impulsami. Mogą wspierać i towarzyszyć procesom uzdrawiania lub w niektórych przypadkach nawet je włączać. Kulturalne uzdrowienie uzupełnia i rozszerza medycynę poprzez uważność, pełną miłości rozmowę i stworzenie zdrowego środowiska.

O tym, że czynniki społeczne, psychologiczne i kulturowe mają w dużym stopniu wpływ na zdrowie i choroby, jak również postępy leczenia, są znane już od czasów starożytnych, ale także wnioski z najnowszych badań ((EPI-genetyki, psychoneuroimmunologii itd.) doskonale to potwierdzają. Do dziś obowiązuje nawet zasada starożytnej medycyny, że sama natura, nasz „wewnętrzny lekarz” w nas, leczy najskuteczniej. Ale kultura tworzy niezbędne ramy dla rozwinięcia (naturalnych) zdolności samoleczenia. Kultura – jak pisze filozof Christoph Quarch – to „Szklarnia”, „w której spotkania co duszę leczą i rozwijać się mogą: pokój spotkań dla prawdziwego życia”[1]. W tej komnacie leczenia kulturą, medycynę uzupełnia się duchem i zamienia się w prawdziwą sztukę uzdrawiania.



Termin „uzdrowianie kulturowe” jest nadal w dużej mierze nieznanym w nowoczesnym systemie opieki zdrowotnej. Jednak nie jest to nowe zjawisko i właśnie tutaj, jak często w historii nauki, odkrywane są tradycyjne praktyki i starożytna wiedza. Słowo „uzdrowienie kulturowe” nie pochodzi z końca XIX wieku, ale ma znacznie starszą genezę. W istocie, jest to „wezwanie do chorego, aby przynajmniej w części próbował uwolnić się o własnych siłach od swojej choroby”[2] – po prostu przez zmianę nastawienia wewnętrznego i okazanie swojej postawy na zewnątrz. Pisarz Robert Musil wprowadził tę koncepcję do publicznej świadomości dzięki fragmentowi w swojej powieści „Człowiek bez cech”. Musil zajmował się psychosomatycznym podejściem do cierpienia człowieka kulturowego w szybko rozwijającej się, powierzchownie cywilizowanej kulturze metropolitalnej. Oprócz wspomnianych już aspektów, zwrócił się do kolejnego i niezbędnego punktu wyjścia współczesnej medycyny kulturowej: ambiwalencji kultury. Z jednej strony kultura może rozwijać siły uzdrawiające, z drugiej strony kultura może również wywoływać chorobę, tak, że organizm będzie potrzebował uzdro-

**Seit der Antike war es ein wichtiger Grundsatz der Heilkunde, dass der Arzt sich sowohl um den Körper als auch um die Seele des Kranken bemühte.**

**Od czasów starożytnych podstawową zasadą medycyny było to, że lekarz leczył zarówno ciało, jak i duszę pacjenta.**

wienia. W tym sensie uzdrowienie kulturowe może oznaczać zarówno „uzdrowienie za pomocą kultury”, jak i „specjalne lekarstwo na chorą kulturę”.

Jeśli chodzi o leczenie kulturą, głębsza dyskusja w tym temacie odbywała się w latach 60-tych XX wieku, o czym współcześni propagatorzy tej dziedziny często nie wiedzą. Dlatego tym ważniejsze jest, aby po raz kolejny podkreślić istotne zaplecze historyczne uzdrawiania kulturowego: starożytną koncepcję dietetyki. Od czasów starożytnych ważną zasadą medycyny jest to, że lekarz poszukuje zarówno ciała, jak i duszy pacjenta. Dietetyka oznaczała jednak znacznie więcej niż współczesne słowo „dieta”: „dieta to nic innego jak kompleksowa nauka dobra, dobra, zdrowego stylu życia”.[3]

W czasach starożytnych (i później) dietetyka to: zmiana sposobu życia, z konieczności przede wszystkim w zakresie możliwości leczenia. Jej najważniejszym lekarstwem było słowo lub komunikacja między lekarzem a pacjentem. W szczególności chodziło o przekonanie chorych o zbawiennej zmianie w sposobie życia w sześciu obszarach, aby można było przywrócić harmonię: 1. przez światło i powietrze, 2. przez jedzenie i napoje, 3. przez ćwiczenia fizyczne i odpoczynek, 4. przez spanie i czuwanie, 5. przez opróżnianie i napełnianie ciała, 6. przez ćwiczenia umysłowe. Tylko wtedy, gdy te środki dietetyczne nie pomogły, miało miejsce leczenie lekami (ziołowymi). Jeśli nie doprowadzi to do poprawy, może ostatecznie zostać wykonana operacja. Trzyetapowy system leczenia (słowo – lek – skalpel), stosowany był (częściej lub rzadziej) jako podstawa

medycyny aż do XIX wieku, zanim dietetyka została niemal całkowicie wyparta przez zwycięstwo medycyny zorientowanej na naukę. Chociaż zachowało ono pewne znaczenie w terapiach Kneippa i Bircher-Bennera, to pozostało w dużym stopniu ograniczone do terapii wodnych i zdrowej diety.

Z dzisiejszej perspektywy można zgodzić się w pełni z lekarzem specjalistą ds. rehabilitacji Matthias Reiber'em, że dietetyka dokładnie to „nasza medyczna opieka dzisiaj, kiedy poszerzamy nasze horyzonty, kultywujemy sieciowe myślenie, że tak powiem, tak dobrze można dotrzeć do całej osoby. Medycyna dietetyczna w oryginalnym sensie (...) to lekarstwo, które konsekwentnie wiąże człowieka mikrokosmicznego ze światem makrokosmicznym. To lekarstwo, które nie po prostu pozostawia się ludziom jako narzędzie; wręcz przeciwnie, chce skonfrontować go z zadaniem zabrania życia w swoje ręce. Jest to lek, który zwraca równą uwagę na porządek fizyczny i emocjonalny. Jest lekiem, który chce pokazać jednostce poszczególne udogodnienia i okoliczności, tak aby była brana pod uwagę i równowaga, środki korzystne w dłuższej perspektywie. To lekarstwo, które uczy ludzkie życie, aby mogło się rozwijać.”[4]

Kulturalne uzdrowienie jest teraz próbą kontynuowania tej wielkiej tradycji dietetyki i dostosowania jej do dzisiejszych potrzeb. Z jednej strony uważa się za bodziec do drogi życia, która prowadzi do zdrowego i szczęśliwego życia i harmonii wewnątrz i na zewnątrz. Z drugiej strony jest to podejście terapeutyczne wykraczające poza indywidualne metody i zabiegi medyczne, które stawia człowieka w jego naturalnym i kulturowym środowisku w centrum. Uzdrowianie kulturowe koncentruje się na własnych i kontekstowych zasobach chorego i sprawia, że sam jest współtwórcą jego uzdrowienia i dobrostanu.

Próba ożywienia starożytnej „dietetyki” przez określenie „uzdrowianie kulturowe” jest obecnie nie tylko mile widziana w tradycyjnej medycynie, ale coraz częściej przyjmowana również w medycynie konwencjonalnej i naukach o zdrowiu. Liczne lokalne i regionalne projekty są wyraźnie częścią ogólnoswiatowej kampanii pod hasłem „kultura leczy”. Jedną z pierwszych akcji była kampania „Kultura na receptę” prowadzona przez Stowarzyszenie Medyczne fińskiego miasta Turku. Jako Europejska Stolica Kultury w 2011 roku, Turku udowodniło, że uczestnictwo w kulturze ma pozytywny wpływ na zdrowie.

W systemie opieki zdrowotnej czynniki kulturowe odgrywają obecnie jedynie rolę peryferyjną. Aby to zmienić i upowszechnić wiedzę o uzdrawiającej mocy kultury, twórcy idei (filozof Christoph Quarch i naukowiec Hartmut Schröder) proponują utworzenie nowego formatu wydarzeń, w których kultura zostanie dostrzeżona jako ważny instrument „Leczenia przez sztukę”.

Pomysł kulturowego uzdrawiania w połączeniu z leczeniem przez sztukę można przedstawić w skrócie: kultura jest prawdopodobnie jedynym pozostałym miejscem we współczesnych społeczeństwach, oferującym czas i przestrzeń dla przyjemności, wypoczynku i ciszy poza „logiką” przyspieszenia, wzrostu i intencjonalności. Dni uzdrawiania kulturowego umożliwiają zatem przynajmniej tymczasowe wyjście z zewnętrznych ograniczeń. Uczynią to namacalnym, że zarówno uczestnictwo w kulturze, jak i aktywność kulturalna



przynoszą korzystne efekty. Dni leczenia kulturą są swoistą wyspą czasu dla uczestników, gdzie mogą poczuć uzdrawiającą moc kultury.

Możliwymi treściami leczenia kulturą są ekspresje kulturowe poprzez muzykę i taniec, tekst, malarstwo i rzeźbę oraz rozmowy filozoficzne. Radość z czerpania wszystkimi zmysłami, gry i kreatywność, spotkania i ruch, odprężenie, uważność, świadome odżywianie, inspiracje kulturowe prowadzą do przestrzeni wypoczynku i zapomnienia, w których uzdrowienie może odnieść sukces. To, że kultura to nie tylko rozrywka i wypoczynek, ale także równowaga, harmonia i powrót do zdrowia, zapewniają wybitni artyści i filozofowie, a także terapeuci i lekarze. W końcu dni uzdrawiania kulturowego są rozumiane jako rodzaj „dzieła totalnego” stworzonego przez wszystkich uczestników procesu twórczego, w którym każdy jest artystą.

#### Autor

Prof. Dr. Hartmut Schröder, profesor języka i komunikacji terapeutycznej na Uniwersytecie Europejskim we Frankfurcie nad Odrą. Jest założycielem Instytutu Międzykulturowych Nauk o Zdrowiu. Od 2016 r. Wiceprezydent Międzynarodowego Towarzystwa Leczenia Naturalnego i Kulturalnego w Baden-Baden: [www.ignk.de](http://www.ignk.de). Wraz ze swoją żoną Marlen Schröder, specjalistą w zakresie medycyny ogólnej, prowadzi Therapieum, pierwsze centrum medycyny naturalnej i kulturowej w Berlinie-Zehlendorf: [www.therapeium.de](http://www.therapeium.de)

[1] Christoph Quarch: Wirkliches Leben ist Begegnung. In: Signal, Nr. 4/2015, S. 6-9. (Prawdziwe życie jest ruchem)

[2] Hartmut Schröder und Florian Mildnerberger: Kulturheilkunde – Was könnte sie sein und leisten? In: Jahrbuch 2013. Aktuelle Forschungsberichte aus dem IntraG. Essen 2013: KVC Verlag, S. 9-35. (Medycyna kulturalna – czym może być i jak to zrobić? w: Rocznik 2013. Aktualne raporty z badań IntraG)

[3] Matthias Reiber: Kulturgeschichtliche Aspekte des Schmerzes. In: Schweizerische Ärztezeitung 2000; 81: Nr. 47, S. 2652-2655 (”Kulturowo-historyczne aspekty bólu” w: Szwajcarska gazeta lekarska)

[4] jak poprzednio

# KURORT SŁUBFURT KASSA

## Kulturheilverordnung Kultur- / Kunsttherapie

Gebührpflicht.	Krankenkasse bzw. Kostenträger <b>Kurort Słubfurt Kassa</b>
Gebührfrei.	Name, Vorname des Versicherten <span style="float: right;">geb. am</span>
Unfall / Unfallfolgen	Kostenträgerkennung      Versicherten-Nr.      Datum
	Betriebsstätten-Nr.      Arzt-Nr.      Status

### Verordnung nach Maßgabe des Kataloges (Regelfall)

Erstverordnung       Folgeverordnung       Gruppentherapie

Verordnung außerhalb des Regelfalles      Behandlungsbeginn spätestens am \_\_\_\_\_

**Hausbesuch**      **Therapiebericht**  
 Ja    Nein       Ja    Nein

Numer	Heilmittel nach Maßgabe des Kataloges	Anzahl

Diagnose mit Leitsymptomatik
Gegebenenfalls Spezifizierung der Therapieziele

Stempel / Unterschrift des Arztes

## Skierowanie Warsztaty terapii kulturą i sztuką

płatne	Instytucja odpowiedzialna <b>Kurort Słubfurt Kassa</b>
bezpłatne	Imię, nazwisko pacjenta <span style="float: right;">Data urodzenia</span>
wypadek	Kod kasy      Nr ubez.      Data
	Dział      Nr lekarza      Status

### Skierowanie na kurację wg katalogu

Po raz pierwszy       Kontynuacja       Terapia grupowa

Skierowanie poza kolejnością      Wykonać najóźniej do \_\_\_\_\_

**Wizyta domowa**      **Podsumowanie terapii**  
 Tak    Nie       Tak    Nie

Numer	Zalecana terapia	Liczba

Objawy
Cel terapii (jeśli dotyczy)

Pieczęć / podpis lekarza