

→ *der gebärdenbildende Mensch erscheint im Worte wieder. Und in dem, was der Mensch spricht, finden wir den ganzen Menschen.* (Rudolf Steiner, GA 282)

WÄRME DURCH ALLITERATION Die Ausatmung hängt mit dem Willen zusammen und kann durch gestaltetes Sprechen impulsiv werden: Das dynamische Sprechen von Geläufigkeitsübungen regt den Blutkreislauf an. Bei ausatmungsbetonten deklamatorisch alliterierenden Texten nordischer Stabreime taucht der Ich-Wille im kraftvollen Sprechen von Konsonanten und Vokalen unter in den pulsierenden Blutrhythmus, erzeugt leibliche Wärme, und bewirkt kraftvoll gefühlte Ich-Präsenz im Seelischen.

„Da wallen und wogen die Wipfel des Waldes, da brausen die Bäume und beugen sich bang ...“ W. Jordan

ATMUNG Die Atmung weitet und vertieft sich durch das Lautgestaltende Sprechen: zum Beispiel an den Atemübungen „K-L-S-F-M“ und „A-E-U“, „In den unermesslich“, „Erfüllung geht“ und dem Hexameter mit atemunterstützender Bewegung der Arme.

RHYTHMUS — SILBENSCHREITEN UND HEXAMETER In Verbindung mit dem Sprechen des Hexameters: rhythmisches Silbensprechen, Silbenbewegen mit der erfüllten Beteiligung des ganzen Leibes oder passiv von außen erfahren.

Dem Hexameterrhythmus verbindet sich der Atemrhythmus mit dem Pulsrhythmus von 1 : 4. Ein Beispiel: *„Hast du die Welle gesehen, die über das Ufer einher schlug, siehe die zweite, sie kommt, rollet sich sprühend schon aus, gleich erhebt sich die dritte, fürwahr, Du erwartest vergebens, dass die letzte sich heut ruhig zu Füßen Dir legt.“* Johann Wolfgang von Goethe

Das Herz wird in seiner Tätigkeit als Wahrnehmungsorgan angeregt.

„Wenn der Vorgang, der sich abspielt zwischen Puls und Atem, in Ordnung ist, dann ist der untere Mensch mit dem oberen Menschen in einer richtigen Verbindung.“ (Rudolf Steiner, GA 221)

LAUTWIRKUNGEN Die Gaumenlaute „H“, „CH“ und „G, K, J“ durchwärmen und plastizieren als Laute des Willens den Sprachstrom und wirken auf den menschlichen Organismus zurück. Übungen mit den Lauten „L“ und „R“ haben ihre Entsprechungen in den Armen und Beinen, und wir-

ken dort auf das Empfinden von Gang und Gebärde. Das „L“ regt zugleich die Flüssigkeitsprozesse im Menschen an und gibt dem Bewegungsorganismus Geschmeidigkeit.

Im stimm-vokalischen Element webt der Astralleib nach dem Ätherleibe und seinen Strömungen hin, das konsonantische Element spielt sich zwischen Ich und Astralleib ab, mit Beziehung zum Wärmeorganismus sowie zu den Seelenkräften von Denken, Fühlen und Wollen. Ausführungen in: Rudolf Steiner, GA 282 Vortrag vom 5. September 1924

„Vokale sprechen heisst, sein Inneres ausgießen in den Sprachstrom. Da werden sie selbst zur Flüssigkeit. Konsonanten sprechen heißt: die Flüssigkeit gestalten.“ Rudolf Steiner, GA 280

Bei Begleiterscheinungen wie Schilddrüsenfunktionsstörungen oder Infekten der Nebenhöhlen:

SCHILDRÜSENÜBUNG Die von Rudolf Steiner gegebene spezielle Schilddrüsenübung von sieben aufeinanderfolgenden Sätzen mit spezifischen Lautgestaltungen ordnet, harmonisiert und kräftigt den Funktionsorganismus der Schilddrüse. Siehe: Dietrich von Bonin, Materialien zur Therapeutischen Sprachgestaltung

ÜBUNG FÜR DIE NEBENHÖHLEN Die Laute „N“ und „M“ durchlüften, wärmen und beleben die Lufträume des Kopfes. Spricht man sie in Verbindungen mit Vokalen entstehen Resonanzen und Schwingungen und fördern eine Beseelung dieser Räume.

* Ludger Simon „Rheumatische Erkrankungen verstehen und behandeln mit Anthroposophischer Medizin“. Herausgeber: Gesundheit aktiv, anthroposophische heilkunst e.v. Postfach 1110, D-75374 Bad Liebenzell. www.gesundheitaktiv-heilkunst.de. Alle Zitate mit Seitenangaben sind dieser Schrift mit freundlicher Genehmigung des Autors entnommen.

Dieser Flyer wird durch die Arbeitsgruppe
Therapeutische Sprachgestaltung in Zusammenarbeit
mit dem SVAKT (Schweizer Verband für Anthroposophische
Kunsttherapie) herausgegeben.

Weitere Informationen unter www.svakt.ch
und www.therapeutische-sprachgestaltung.de

Therapeutenadressen in Ihrer Nähe sind
bei SVAKT und BVAKT anzufragen.

// Gestaltung: Silke Kolléwijn, Gernot Walter (www.rotwerk.net) // Bild: Greet Helsen, www.greethelsen.ch



INFORMATION FÜR ÄRZTE

ANTHROPOSOPHISCHE KUNSTTHERAPIE

Therapeutische Sprachgestaltung bei Rheuma

Diagnosekriterien

In der Therapeutischen Sprachgestaltung wird die **sprachliche Diagnose** nach den sechs Hauptkriterien **Haltung/Bewegung, Atmung, Stimme, Artikulation, Denken und Sprachwahrnehmung (HASADS)** des Patienten gestellt. Innerhalb dieser Kriterien zeigen sich die Hauptauffälligkeiten, die anschließend in ihren Zusammenhängen mit den **vier Wesensgliederbereichen** des Menschen verdeutlicht werden. Dieses Diagnosebild kann für den Therapeutischen Sprachgestalter die Grundlage für die zu entwickelnden Therapieziele und die anzuwendenden sprachtherapeutischen Mittel und Arbeitsweisen sein. Der sprachtherapeutische Weg soll hier für die rheumatischen Erkrankungen exemplarisch aufgezeigt werden.

Als Grundlage für das Krankheitsverständnis dient das Buch: Ludger Simon „Rheumatische Erkrankungen verstehen und behandeln mit Anthroposophischer Medizin“*

Symptome gelenkrheumatischer Erkrankungen und ihre Zusammenhänge in der sprachtherapeutischen Wahrnehmung

HALTUNG — BEWEGUNG Steife Bewegungen als Folge mangelnder Wärmeregulation; schnelle, unruhige fahrig Bewegungen ohne Atem; durch Schmerz beeinträchtigter Bewegungsfluss; Beziehungslosigkeit zum Raum; Bewegung und Sprechen können nicht zusammenhängend gestaltet werden, fallen auseinander.

„Alle bewusste Bewegung geht letztlich vom Geistigsten im Menschen, seinem Ich aus. Daher müssen Störungen der menschlichen Bewegung, zum Beispiel bei rheumatischen Erkrankungen, als Ausdruck seelischer Empfindungen und geistiger Prozesse seines Ich-Bewusstseins verstanden werden.“ (Seite 11*)

WÄRMEVERHÄLTNISSE Meist ist die innere Wärmebildung gestört, der Patient fühlt sich nicht richtig warm, hat kalte Hände und Füße oder lokal überhitzte Gelenke bei innerem Frösteln.

„... das Prinzip der anthroposophischen Rheumatherapie beruht daher sehr wesentlich auf der Anregung der Ich-Organisation zu verstärkter innerer Eigenwärmebildung.“ (Seite 11*)

ATMUNG Flach, hochgezogen, angestrengt; kommt nicht bis in die Hände und Füße hinein; dem Seelischen fehlt der Anschluss an die ganzleibliche Tiefenatmung in der Verbindung mit dem Stoffwechsel- und dem Gliedmaßen-Bewegungsorganismus.

Das Seelenleben impulsiert fortwährend die leiblichen Atmungsprozesse, die im speziellen in das Flüssige des Knorpels und der Gelenkflüssigkeiten zu dessen Funktion und Erhaltung hineinwirken müssen.

LEBENSPROZESSE Die mangelhafte Atmung schwächt die Lebenskräfte, und es stauen sich die rhythmischen Flüssigkeitsströmungen im Stoffwechsel-Gliedmaßen-System. Dies führt zu stofflichen Ausscheidungs- und Ablagerungsprozessen im Bindegewebe der Gelenke.

„Die Schwächung der Lebenskräfte äußert sich in Gewichtsabnahme, Muskelschwund, Blutarmut, allgemeiner Auszehrung und führt an den betroffenen Organen zur Ablagerung bestimmter Eiweiß-, Zucker-, oder Kristallsubstanzen und zur Degeneration oder gar zum Absterben bestimmter Bindegewebskomponenten.“ (Seite 21*)

ARTIKULATION Sie erscheint formlos und verwaschen mit auffälliger Bildschwäche der Gaumenlaute. Die Gaumenlaute als Ausdruck des Willensmenschen in der Sprache werden nicht geformt und ergriffen.

STIMME Die Stimme hat wenig Klang, ist monoton, farb- und intentionslos. In Stimmfärbung, Modulation, Dynamik und Stimmkern wird die individuelle Persönlichkeit, ihre seelische Situation,

Durchsetzungskraft und Abgrenzungsvermögen als auch die Bewegungsproblematik hörbar. Häufig besteht ein in der Kindheit angenommenes Verhalten:

„... eigene Willensimpulse zurückzustellen, sich einzuordnen ... den Erwartungen der anderen zu entsprechen. „Nein“ zu sagen ... fällt ihm schwer. So entwickelt sich ein Muster der Anpassung und Fremdbestimmung ...“ (Seite 14*)

Entwicklung sprachtherapeutischer Ziele

- Den eigenen bewegungsgehemmten und schmerz durchzogenen Bewegungsmenschen mit fühlendem Bewusstsein durchdringen und als Ausdruck des Seelischen in Fluss bringen, den eigenen Gebärdenmenschen wieder erwecken.
- Anregen der Blutzirkulation und der inneren Eigenwärmeprozesse, daran neues Selbstbewusstsein finden und stärken.
- Die Atemprozesse vertiefen, rhythmisieren und harmonisieren. Bewegung, Atmung und Sprechen verbinden und in Fluss bringen.
- Anregen der rhythmischen Flüssigkeitsströmungen durch wiederholtes Sprechen von Lauten und Rhythmen in Sprachübungen und Dichtung (Stabreim und Hexameter) mit sprachfördernder Bewegung.
- Kräftigen der Schilddrüsenprozesse, Stirn- und Nasennebenhöhlen durchlüften und durchwärmen.

Sprachtherapeutische Mittel

GEBÄRDENARBEIT Durch die bewusst erfüllte und vom Ich geführte Gebärde erlebt der Übende sich tätig im Willen. Die Gelenke stehen im Strom erfüllten Willens. Die Gebärde orientiert sich an Inhalt und Bildkraft der gewählten Texte und Dichtungen.

Auch die Dramatik des menschlichen Gefühlslebens kann mittels Gebärde und Sprache willentlich gestaltet und ausgedrückt werden. Zum Beispiel durch das Gestalten von Sympathie und Antipathie, Intentionalität und Frage.

„In der Gebärde lebt der Mensch. Der Mensch ist selber da in der Gebärde. Die Gebärde verschwindet hinein in die Sprache, ... →