



## **Therapeutische Sprachgestaltung**

Sprachgestaltung ist die von Rudolf Steiner, dem Begründer der Anthroposophie, und Marie Steiner-von Sivers erneuerte Sprachkunst. Sie wurde zu Anfang des 20. Jahrhunderts auf Grundlage des anthroposophischen Menschenbildes entwickelt und führte zu neuen Formen der Rezitation und des Schauspiels. Gleichzeitig entstanden aber auch vielfältige Anregungen für eine pädagogische und therapeutische Anwendung der Sprache. In der Sprachgestaltung werden zu der inhaltlichen Seite der Sprache ihre Elemente wie Lautqualitäten, Rhythmen und Atemführung entwickelt und geschult. Dabei steigern sich Erlebnis- und Ausdrucksfähigkeit, die Wahrnehmung und besonders das Hören. Im Künstlerischen werden diese Elemente und Mittel eingesetzt, um Dichtung ihrem geistig-seelischen Gehalt nach zu erfassen und entsprechend darzustellen.

Zur therapeutischen Anwendung kommen sie, um Einseitigkeiten in der Sprache von Kindern und Erwachsenen, die eine Folge krankhafter Störungen sind, auszugleichen. Dieser Ausgleich geschieht in zweifacher Weise: Durch Harmonisierung des Sprechvorganges selber und durch Arbeit mit den therapeutischen Kräften der Laute und Sprachelemente.

### **Wege zur Therapie**

Sobald ein Wort ausgesprochen wird, ist es schon durch Gedanken, Wille und Gefühl geformt. Warum? Der gedankliche Inhalt ertönt nur als Sprache, wenn etwas gewollt wird. Dabei hört der aufmerksame Zuhörer immer eine entsprechende Gefühlsnuance («Der Ton macht die Musik»). So heisst Sprechen, bewusstes Zusammenführen der drei Seelenkräfte Denken, Fühlen und Wollen. Wir finden eine Entsprechung dazu in der Polarität von Artikulation und Stimmklang, die durch den Atem zur Sprache verbunden werden.

Insofern alle Krankheiten Vereinsseitigungen bestimmter Lebensprozesse darstellen, denen verhärtende oder auflösende Tendenzen, eventuell beide gleichzeitig, zugrundeliegen, werden solche auch in der Sprache erscheinen. Zum Beispiel als falsche, schwache oder übermässige Artikulation, als Stimmstörung und falsche Atmung. In den von Rudolf Steiner entwickelten Übungsgruppen werden die betreffenden Gebiete einzeln geschult. Es sind vor allem:

- Artikulationsübungen
- Atemübungen
- Geläufigkeitsübungen
- Stimmstellübungen
- Therapeutische und gezielt auf bestimmte Organgebiete wirkende Übungen.

Sie werden mit Rhythmen, Bewegung und Gebärde verbunden, um vom bewussten Erleben der Sprachwerkzeuge zur freien Gestaltung der Sprache im Ausatmungsstrom zu führen. Die musikalischen Kräfte der Vokale und jene mehr plastisch gestaltenden der Konsonanten können auflösende oder verhärtende Tendenzen ausgleichen. Die Lautgestalt des Wortes erweist sich als sinnvolles Gebilde voll schöpferisch lebendiger Kraft.

### **Therapeutische Prinzipien**

Im Folgenden werden einige therapeutische Möglichkeiten der Sprachgestaltung dargestellt:

Durch Stosslaute, Blaselaute, Zitter- und Wellenlaut (Beispiel: d, f, r, l), die in der Sprache den vier Elementen vergleichbar sind, können Übungen mit inkarnierend verdichtender oder exkarnierend lösender Konsonantenfolge gewählt werden (Beispiel: f-r-l-d oder t-l-s). Ausserdem entsteht die Möglichkeit, Gegensätze (Feuer/Erde) aufeinander wirken zu lassen. Damit wird Beweglichkeit der Sprachwerkzeuge gewonnen.

Durch die drei Hauptartikulationsstellen Lippen, Zähne/Zunge, Gaumen entsteht eine räumliche Ordnung der Laute, die im gewöhnlichen Sprechen ungeordnet und damit unwirksam ist. Übungen, die gezielt an einer Artikulationsstelle arbeiten, erreichen starke Wirkungen, deren Charakter hier nur gestreift werden kann. Neben der Korrektur fehlerhafter Konsonanten oder der Einstellung des Stimmansatzes ist vor allem der Zusammenhang dieser Ansatzorte mit Gefühlen wesentlich. Dies wird deutlich an sprichwörtlichen Äusserungen wie: «Er brachte es nicht über die Lippen», «Hüte deine Zunge», oder «Er hat es geschluckt». Sprachgestaltung -arbeitet gezielt mit diesem Zusammenhang. Andererseits können geschwächte Ansatzorte gestärkt und durch deren Zusammenhang mit bestimmten Körperregionen diese beeinflusst werden (Resonanzprinzip, siehe Zeichnung). Sprachrhythmen (Versmasse) sind ursprünglich aus physiologischen Verhältnissen im Körper abgeleitet. Beim Hexameter handelt es sich um das Grundverhältnis 1:4 von Atem und Puls, das sich im

Aufbau der Halbzeile spiegelt. Damit können Verschiebungen des Quotienten von Puls und Atmung (Q P/A), wie sie bei vielen Krankheiten vorkommen, harmonisiert werden.

In der Dichtung erscheinen zwei Grundverhältnisse zur Welt: Es wird aus der Fülle äusserer oder erinnelter Eindrücke geschildert und so die Welt rezitiert. Oder Jubel und Schmerz des eigenen Inneren erklingen in die Welt: Deklamation. Diese beiden Dichtungsarten Rezitation und Deklamation können gezielt bei neurasthenischer oder hysterischer Konstitutionsabweichung (gemäss der anthroposophischen Medizin) eingesetzt werden.

Wirkungen auf die Atmung werden bei der Sprachgestaltung immer mittelbar, nicht durch Bewusstmachung des Atemvorgangs erzielt. Die durch die Rede geforderte Ausatmung erzeugt tiefere Einatmung. Erst ein seelisch impulsiertes Einatmen gibt andererseits Kraft für organisch wirksame Laute und Rhythmen. Solche Einatmung entsteht aus Bild und Erlebnis und wird als erfrischend und belebend erfahren, statt unvermeidlich und beengend.

Durch Gesten, die mit gymnastischen Übungen vorbereitet werden können, lernt der Patient eine «zweite», oft verkümmerte Sprache in sich entdecken. Sie regt die Phantasie an, befreit den Atem und hilft ihm, sich aus festgefahrenen Rollen zu befreien. Neue Gesprächs- und Auseinandersetzungsfähigkeiten entstehen.

Die therapeutische Sprachgestaltung erlaubt also nicht nur die Behandlung von Sprach- und Sprechstörungen, sondern den gezielten Umgang mit unterschiedlichsten Krankheiten im internistisch-allgemeinärztlichen sowie im psychosomatischen, psychiatrischen und heilpädagogischen Bereich, da sie als Therapieverfahren grundlegend in das Verhältnis von Körper, Seele und Geist eingreift.

### **Vorgehen**

Der Therapeut wird eine ausführliche Sprachdiagnose nach den Hauptkriterien Haltung, Atmung, Stimme, Artikulation und Denken entwickeln, die im Zusammenhang mit der ärztlichen Diagnose zur entsprechenden Wahl von Übungen und Arbeitsmethoden führt. Ausser den Übungen spielt Textarbeit eine grosse Rolle. Gedichte werden einerseits nach den zu übenden Formelementen und andererseits nach inhaltlichen Motiven, die den Patienten bewegen können, ausgewählt. Bei Jugendlichen und Erwachsenen wird das selbständige Üben angestrebt. Es ist sowohl Einzelarbeit als auch mehr hygienische Arbeit in Gruppen möglich. Einzelstunden dauern 30 bis 60 Minuten. Die therapeutische Sprachgestaltung ist eine Therapiemethode der anthroposophisch erweiterten Medizin und kann als solche anerkannt werden.

### **Indikationen/Anwendungsgebiete**

(aufgrund praktischer Erfahrungen, nicht abschliessend)

- Zentrale und periphere Sprach-, Sprech- und Stimmstörungen organischer, neurologischer, funktioneller, psychogener, psychischer und psychosozialer Ursache: z.B. Lispeln, Heiserkeit, Stottern, Aphasie usw.
- Hals-Nasen-Ohrenerkrankungen: z.B. Sinusitis (chronisch, rezidivierend)
- Erkrankungen, ob organisch, funktionell oder psychisch, die mit Atemstörungen einhergehen: z.B. Asthma Bronchiale, Hyperventilation, Ängste
- Herz- und Kreislauferkrankungen: z.B. Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz
- Funktionelle Störungen und psychosomatische Erkrankungen: z.B. psychovegetatives Erschöpfungssyndrom, Kolitis, Migräne, neurasthenische + hysterische Konstitution/Erkrankung
- Seelische und körperliche Krankheiten, die mit einer Kränkung oder Schwächung des menschlichen Selbst einhergehen: z.B. rheumatische Erkrankungen, Depressionen, Schüchternheit, Missbrauchproblematik
- Entwicklungs- und Reifestörungen verschiedenster Art, wie Essstörungen, Lebenskrisen und psychische Labilität entsprechender Genese
- Erkrankungen des Bewegungsapparates und der Wirbelsäule
- Erkrankungen der Schilddrüse
- Eisenmangelzustände bei ungenügender medikamentöser Beeinflussbarkeit
- Begleittherapie bei Krebs und Aids-Erkrankungen als Hilfe zur Selbsthilfe: z.B. im Rahmen der psycho-onkologischen Nachsorge
- Prophylaxe

### **Kontraindikationen**

- Mangelnde Bereitschaft des Patienten zu einer aktiven Therapieform
- Akute Psychosen

Dietrich von Bonin Sprachtherapeut SVAKT, 1996