

The background is an abstract painting with various colors and textures. There are large areas of light green, a prominent blue shape on the left, and a red shape on the right. The overall style is expressive and somewhat chaotic, with visible brushstrokes and layered colors.

Weitere Informationen unter:

[www.icaat-medsektion.net](http://www.icaat-medsektion.net)

[www.therapeutische-sprachgestaltung.de](http://www.therapeutische-sprachgestaltung.de)

Adressen von Therapeuten in ihrer Nähe können bei den Berufsverbänden SVAKT (Schweiz) und BVAKT (Deutschland) erfragt werden.

# Therapeutische Sprachgestaltung bei psychosomatischen Störungen

Herzbeschwerden, Asthma bronchiale, Störungen des Stoffwechsels

Impressum:  
Goetheanum

Freie Hochschule für Geisteswissenschaft/Medizinische Sektion  
Internationale Koordination Anthroposophische Kunsttherapie (ICAAT)  
Dietrich von Bonin  
<http://www.icaat-medsektion.net>

Holsen



*„Mit den Kräften der Einatmung ergreift die Individualität ihren Leib, durchwärmt ihn und macht ihn sich zu eigen.....*

*Mit den Kräften der Ausatmung wendet sie sich wieder sprechend der Welt zu...“<sup>1</sup>*

**A**tem und Puls schwingen im „Lauschen“ aufeinander fortwährend ungemischt zusammen, und schaffen ein ausgleichendes Verhältnis zwischen dem bewussteren Atemgeschehen und dem unbewussten Stoffwechselprozess. Dieses Verhältnis, mit seiner beruhigenden Wirkung auf das vegetative Nervensystem, ist eine wichtige Grundlage der menschlichen Gesundheit.

Beim rhythmischen Sprechen überträgt sich der durch die Sprache rhythmisierte Atem auf den Herzrhythmus und bringt ihn zum Mitschwingen. Durch dieses Mitschwingen nimmt der Pulsrhythmus den Atemrhythmus wahr und umgekehrt die Atmung den Pulsschlag.

Stress und starke Emotionen wirken oft belastend auf die unbewussten Stoffwechselfvorgänge und den Herzrhythmus. Gemäss wissenschaftlichen Forschungsergebnissen überträgt rhythmisches Sprechen sich auf den Atem und wirkt günstig auf die Herzrhythmik. Andererseits lösen sich fixierte Vorstellungsinhalte mittels rhythmischem Sprechen und werden wieder an die aktuellen Gefühls- und Willensimpulse angebunden.

Nervöse Herzbeschwerden, Arrhythmien und koronare Herzkrankheiten sind Ausdruck eines gestörten Gleichgewichtes zwischen Atmungs- und Herzrhythmus. In der Therapeutischen Sprachgestaltung wirkt ruhiges, atemvertiefendes Sprechen, das sich über das vegetative Nervensystem auf den ganzen Organismus überträgt, günstig auf diese Störungen.

**B**eim Asthma Bronchiale ist über die Einatmung der seelische Zugriff auf die Lunge so stark, dass die Bronchien sich verkrampfen und Entzündungen entstehen. Das ungemischte Zusammenschwingen von Seelen - und Lebenskräften in der Ein- und Ausatmung, ist gestört. Über bewusstes Führen der Atmung im Sprechen, in Form von Kombinationen aus Vertiefung und rhythmischer Lockerung, erreichen Betroffene oft eine künstlerisch-technische Atemführung, die zur Linderung der Symptomatik beiträgt.

**W**enn unbewältigte seelische Erlebnisse noch tiefer in den Körper eingreifen, kann es je nach Veranlagung zu verschiedenen Verdauungsstörungen kommen. Diese können zum Beispiel ihren Schwerpunkt im Magen haben (Übersäuerung, Gastritis usw.) oder sich in Form von chronischen Dickdarmentzündungen (Colitis Ulcerosa) äussern.

Sprache als Selbstäusserung ergreift, engagiert und durchformt immer auch das seelische Erlebnisvermögen.

Seelische Energie, die somatisch belastet, kann sich mittels geeigneter sprachlicher oder dramatischer Mittel in freudiges, selbstgestaltetes, sprachliches Handeln verwandeln. Solche seelischen Transformationserlebnisse entlasten und vermindern das Erleben emotionalen Drucks, was sich positiv auf den Verlauf der genannten Störungen auswirkt.

<sup>1</sup> Barbara Denjean-von Stryk, Dietrich von Bonin: „Therapeutische Sprachgestaltung“. Verlag Urachhaus, 2000 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH, Stuttgart/ Medizinische Sektion am Goetheanum, Dornach,CH)