

ses mit besonderem Augenmerk auf die Wirkungen der Mantren unterhalten. Die Beiträge setzten sich aus den persönlichen Erfahrungen der Teilnehmenden zusammen. Alle verband der Wunsch eines tieferen Verständnisses von Gesundheit und Krankheit. Die Art zu meditieren, die Wirkungen und das jeweilige Interesse für die einzelnen Meditationen waren individuell. Es wurde deutlich, dass ein meditativer Erkenntnisweg etwas Persönliches ist. So konnten viele Anregungen aus unterschiedlichen Richtungen gegeben werden, um dem Kern einer vermutlich gemeinsamen Wahrheit ein Stückchen näherzukommen. Rudolf Steiner und Christian Rosenkreuz als den Stiftern der anthroposophischen Wissenschaft sind wir dankbar für ihre Anleitungen.

In diesem Jahr möchten wir uns vom 5. bis 7. Dezember 2025 wieder in Heringen/Helme, nördlich des Kyffhäusergebirges, treffen. Auch dann wird es so sein, dass die Teilnehmenden durch ihre Beiträge das Treffen gestalten. Wir werden mitbringen, was uns neu an den Mantren und am Kurs aufgegangen ist. Wer sich auch gern über neue Erlebnisse an den Meditationen austauschen möchte, ist herzlich willkommen und kann sich gern anmelden.

*Josias Evers, Armin Alles*  
kontakt@raphael-studienstätte.de

## Rezensionen



**Dietrich von Bonin, Franziska Schmidt-von Nell, Esther Böttcher, Jan-Gabriel Niedermeier: Therapeutische Sprachgestaltung: Theorie und Praxis einer anthroposophischen Kunsttherapie. Grundlagen, Indikationen und Durchführung**

Berlin: Salumed Verlag; 2024.  
Gebunden, 493 Seiten. 88,00 €.  
ISBN: 978-3-928914-49-9

**W**elch eine Freude! Ein Buch mit allen Übungen, die mir geholfen haben, Deutsch einigermaßen akzentfrei und mit einem wachsenden Gefühl der inneren Stärke und Wirksamkeit zu lernen. Ich wollte mit der Rezension dieses Buches nicht fertig werden. Ich wollte weiter üben, jedes Kapitel, jede per QR-Code direkt als Video einsehbare Übung auskosten, auswendig lernen, sie meinen Studierenden beibringen und auch meinen Patient:innen.

Als Endokrinologin habe ich immer wieder erfahren, wie Patient:innen mit – meist autoimmun bedingten – Schilddrüsenfunktionsstörungen von der Therapeutischen Sprachgestaltung profitieren. Das Hauptorgan der Sprachgestaltung, der Kehlkopf mit seinen Stimmbändern, ist das Organ, zu dem die Schilddrüse im Laufe der Embryonalzeit hinfindet. Man darf sich durchaus fragen, wie es kommt, dass dieses Organ an eine so exponierte Stelle „hinmigriert“ und nicht, wie der

Thymus, weitermigriert, um in den Schutz des oberen Brustkorbes zu gelangen, oder warum es nicht in der Nähe seines Ursprungsortes unter der Zunge bleibt. Wenn man Patient:innen erklärt, dass es das Schilddrüsenhormon ist, das den Kaulquappen die Metamorphose zum Frosch, das Springen und Quaken ermöglicht, oder wenn man sie fragt, wie sie ihre Sprünge im Leben meistern und ihre eigene Stimme finden, dann kommen oft erstaunliche Antworten, die einen Weg bahnen können zur Therapeutischen Sprachgestaltung. Allerdings sind diese Erfahrungen vielleicht nicht so verbreitet: Das Wort Schilddrüse kommt zu meinem Erstaunen im Schlagwortverzeichnis des Buches nicht vor.

Therapeutische Sprachgestaltung kann bei vielen weiteren Organstörungen helfen. Hier nur ein persönliches Beispiel: Mein Zahnarzt hat mich darauf aufmerksam gemacht, dass Abnutzungerscheinungen an meinen Zähnen darauf schließen lassen, dass ich diese zu stark gegeneinanderreibe. Eine Freundin hat mich darauf hingewiesen, dass ich nach langen Tagen der Arbeit beim Sprechen meinen Mund weniger aufmache und wie durch die Zähne spreche. Nun gibt es in diesem Buch einen kurzen Absatz auf Seite 231 über das Zähneknirschen (Bruxismus). Erst wird, wie fast überall in diesem Buch, auf eine exzellent formulierte Weise knapp und wissenschaftlich fundiert beschrieben, was Zähneknirschen ist. Dann werden Übungsvorschläge angeboten, samt Verweis auf entsprechende Videodarstellungen aus dem Kapitel IV. Bei der Übung „Schluck schlingende Schlangen“ konnte ich sehr direkt erleben, wie mein gesamter Rachen- und Nasenorganismus wie von innen massiert wird. Ich bemerkte schnell durch eine Art unangenehmes Kitzeln in einer tief nach oben gelegenen Region der rechten Nase, dass hier etwas zu bearbeiten ist. Diese Beobachtung führte zugleich zu kreativen Steigerungen der Übung, mit denen ich ganz real erleben konnte, wie ich mich selbst durch Therapeutische Sprachgestaltung formen kann.

Wie im Buch an Beispielen eindrücklich dargestellt, greift diese Kunsttherapie so tief in den Leib ein, dass sie Leib

und Seele umgestalten kann. Diese Umgestaltung wird in Kapitel XII „Fallbeispiele nach Fachgebieten“ immer wieder eindrücklich illustriert, inklusive Fotodokumentation von Veränderungen in Gesichtsausdruck und Zahnstellung. Solche Befunde fordern unsere Vorstellung heraus, die Gestalt unseres Körpers und unseres Gesichtes sei eine genetisch determinierte, kaum beeinflussbare Konstante. Wir beeinflussen Kiefer, Zahnstellung und unser ganzes Skelett mit jeder inneren und äußeren Geste und mit jeder Anspannung. Das Buch bringt dies zum Bewusstsein und gibt uns zugleich die Werkzeuge an die Hand, um dies zu ermöglichen.

Als Co-Leiter der Initiativen „Medienfasten“, „Bildschirmfrei bis 3“ und Co-Initiator und Autor der nationalen AWMF-Leitlinie „Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend“ hat mich das Thema Sucht besonders interessiert. Schmerzlich nehme ich wahr, wie stark das Ungleichgewicht zwischen Rezeption und Produktion von Sprache mittlerweile geworden ist. „So taumel' ich von Begierde zu Genuss, / und im Genuss verschmacht' ich nach Begierde“, lässt Goethe seinen Faust deklamieren. Zum Thema schreiben die Autor:innen: „Oft ist [beim Thema Sucht] die gezielte, aktive, nach außen gerichtete Therapiearbeit zunächst geeigneter als Reflexion und Zentrieren, weil sie die von sich wegführende Dynamik der Abhängigkeit aufgreifen und umwandeln kann.“ (S. 286) Angesichts der vielfältigen Suchtproblematiken in unserer gegenwärtigen Gesellschaft, inklusive der gesellschaftlich eher akzeptierten Süchte wie Bildschirmsucht, Arbeitssucht, Geltungssucht, Selbstentwicklungssucht, Sportsucht, Geldsucht und vieler anderer Verhaltensweisen, die weniger frei sind, als sie vordergründig erscheinen mögen, und eine mehr oder weniger subtile, langfristige Schädigung der Persönlichkeit und deren Umfeld mit sich bringen, erscheint mir dieser Satz aus dem Buch als zentral. Kritisch anzumerken ist, dass das Wort Sucht im eher spärlichen Schlagwortverzeichnis nicht vorkommt.

Zurück zur Bildschirmsucht: Bei den Einschulungsuntersuchungen in Brennpunktvierteln sehen wir eine dramatische Verarmung an jeglicher Art von

sprachlicher, kognitiver, emotionaler und motorischer Geschicklichkeit und Produktivität. Die Anzahl der Betroffenen ist so hoch, dass wir auch in einem optimal finanzierten Gesundheitssystem – das wir längst nicht mehr haben – schlichtweg nicht genug Therapeut:innen hätten, um ihnen ausreichend zu helfen. Das Problem könnte eher durch Therapeut:innen adressiert werden, die gestaltend und expressiv mit größeren Gruppen arbeiten und als Multiplikator:innen das Nötige ihrer gruppentherapeutischen Kunst an Lehrer:innen und Laien weitergeben können. Die spielerische, rhythmische und sprachgestalterische Arbeit mit pantomimischen, theatralischen sowie sportlichen Elementen ist hier besonders gut geeignet, um alle abzuholen, wo sie sind, und sie mit Spaß sozial und sprachlich weiterzubringen.

Die wunderbaren Ausführungen zum Stottern erinnern mich daran, dass der Namensgeber meines Lehrstuhls und Begründer der Universität Witten/Herdecke, PD Dr. Gerhard Kienle, die Anthroposophie durch eine Sprachgestalterin kennengelernt hat, indem sie ihm mit 16 Jahren erfolgreich half, sein Stottern zu überwinden (1).

Das vorliegende Buch ruft förmlich nach einer universitären Abteilung für Anthroposophische Therapeutische Sprachgestaltung. Es fügt sich professionell in die gegenwärtige Wissenschafts- und Kunstlandschaft ein und zeigt zugleich viele weitere Wege einer forschenden therapeutischen Arbeit und Therapieentwicklung auf. Das in diesem Buch aufgeführte „HASADS“-System (Haltung-Artikulation-Stimme-Atmung-Denken-Sprachwahrnehmung) sollte weiter evaluiert und in die bisher sehr laborlastige Diagnostikausbildung der Medizinstudierenden praktisch eingeführt werden. Das Buch zeigt auch, wie verschiedene Wege der inneren Schulung und Meditation angewendet werden können, um die Heilkunst zu vertiefen.

Als nächste Arbeit würde ich mir von diesem hochbegabten Autor:innen-Team eine Sprachgestaltungs-App wünschen, zusammen mit einem webbasierten Vademecum Therapeutische Sprachgestaltung (zumal die Therapeutische Sprachgestaltung in bisherigen Standardwerken der Anthro-

phischen Medizin nur spärlich erwähnt wird: sechsmal im Vademecum Anthroposophische Arzneimittel, viermal in Georg Soldners und Michael Stellmanns „Individuelle Pädiatrie“ und 24-mal in Mathias Girkes „Innere Medizin“ – plus sechsmal „Sprachtherapie in Verbindung mit Schilddrüsenstörungen“). Eine entsprechende App könnte ganz verschiedene individualisierbare Funktionen haben, die mich als selbst Übenden oder als Therapeuten darin unterstützen, verschiedene Übungen in meinem Tag zu implementieren. Ich habe dieses 493 Seiten lange Buch oft unterwegs dabei gehabt; das werden nicht alle tun. Zu Hause aber sollte es jede Person haben, die sich und anderen dabei helfen möchte, sich selbst gestaltend zu heilen und weiterzuentwickeln.

*Prof. Dr. med. David Martin  
Lehrstuhl für Medizintheorie,  
Integrative und Anthroposophische  
Medizin  
Institut für Integrative Medizin  
Department für Humanmedizin  
Universität Witten/Herdecke  
David.Martin@uni-wh.de*

#### Literatur

1 Selg P. Gerhard Kienle – Leben und Werk: Bd. 1: Eine Biographie. Bd. 2: Ausgewählte Aufsätze und Vorträge. Dornach: Verlag am Goetheanum; 2003.

**A**ls ich die Therapeutische Sprachgestaltung erstmals kennenlernte, fand ich sie, nun ja, doch etwas merkwürdig. „Nimm nicht Nonnen in nimmer mahlende Mühlen“ wollte sich mir ebenso wenig erschließen wie mancher andere Spruch, der da heilsam sein sollte. Allerdings habe ich dennoch immer wieder einmal Patientinnen und Patienten zu dieser Therapieform überwiesen und dabei manchmal verblüffende Besserungen, ja Heilungen beispielsweise von Asthma-Erkrankungen erlebt und auch gesehen, wie bis in den physischen Leib hinein – beispielsweise bei Zahnfehlstellungen – sichtbare Wirkungen zu erzielen sind. Auch bei Eisenmangelanämie, bei der die Stimme häufig schwach wird, kann man erleben, dass durch entsprechende Übungsbehandlung nicht nur die Stimmkraft und -formung, sondern auch die hämatologisch gemessenen Werte sich verbessern können. Überzeugend wirkten auf mich auch messbare Befunde spe-