

# Was außen formt, das formt auch innerlich

Wie wirkt künstlerisches Arbeiten therapeutisch? Ein Gespräch mit **Silke Speckenmeyer** über die heilende Wirkung der praktischen Arbeit mit Ton.

INTERVIEW UND FOTOS: ANNA-KATHARINA DEHMELT

**In der anthroposophischen Kunsttherapie arbeitet man mit Musik, mit Sprache, mit Farbe und mit Form. Warum kann man diese Elemente therapeutisch nutzen, die ja doch einen ganz anderen Ansatz haben als Substanzen, mit denen man bei einem Medikament wirkt?**

Die Kunsttherapie spricht so eine ganz eigene Sprache, weil der Mensch tatsächlich selber tätig wird. Wir Kunsttherapeut:innen stellen Materialien zur Verfügung, und die Klient:innen nutzen diese Materialien und hinterlassen darin ihre ganz persönlichen Spuren. Man braucht ja keine Vorkenntnisse – ich vergleiche das für den Bereich des Plastischen gerne mit einem kleinen Kind, denn letztlich sind wir, was die Kunst betrifft, ja alle ein Stück weit jungfräulich. Das Kind entdeckt sich über den Leib, über den Körper, und irgendwann kommen die Hände dazu. Und wenn es dann draußen im Sand ist, dann ist ein Urinstinkt eines jeden Kindes, dass es mit den Händen versucht, Tunnel zu graben, Burgen zu bauen, die Hände im Sand zu vergraben und die Füßchen in den Sand zu stampfen. Die erste bildhauerische Arbeit die wir tätigen, findet eigentlich im Sandkasten statt. Nur vergessen wir das ganz oft und denken, naja, das ist ja nur Spielerei. Aber dieses Spielen, diese freie Beweglichkeit, dieses absichtslose Be-

rühren von Material, ohne darüber nachzudenken, das ist ein wichtiger Prozess, denn da entsteht dieses Spüren von Selbstwirksamkeit: Das habe ich gemacht! Das ist mir nicht von außen zugetragen worden, sondern ich habe diese Spur gelegt.

**Was geschieht dann im Therapeutischen und speziell beim Plastizieren?**

Therapeutisch wird es dadurch, dass es nicht nur oder auch gar nicht darum geht, ein schönes Bild zu malen oder ein schönes Gedicht zu sprechen oder ein Musikstück gut zu erlernen, sondern es geht eigentlich darum, in einer prozessualen Arbeit herauszufinden: Wie nutze ich denn die Materialien? Und was sagt das über mich aus? Das ist ein Prozess der Achtsamkeit, der eine gewisse Zeit braucht. Die Sinne werden aufgeweckt, und die Aufmerksamkeit wird aufgeweckt – man wird wacher in dem, was man tut. Beim Plastizieren im Besonderen geht es um formendes Gestalten mit Ton, also mit Erde. Man kann natürlich auch andere Materialien nehmen, Bienenwachs zum Beispiel, aber ich arbeite am liebsten mit Tonerde, weil das ein Material ist, was nachgibt, ohne sich aufzugeben. Es behält seinen eigenen Charakter, aber es gibt nach. Es ist ein Gegenüber.



Silke Speckenmeyer hat nach Tätigkeiten in der freien Wirtschaft sowie bei Film und Fernsehen 1995 eine Ausbildung zur Stein-Bildhauerin gemacht und ist Waldorf-Werklehrerin. 2015 hat sie an der Alanus-Hochschule Alfter Kunsttherapie/Sozialkunst studiert und ist seither in ihrem Atelier in Köln therapeutisch tätig. Daneben arbeitet sie künstlerisch/präventiv mit Kindern im Vorschul- und im Schulalter. Seit 2018 ist sie im Rahmen der Internationalen Koordination Anthroposophischer Kunsttherapien (ICAAT) für die Öffentlichkeitsarbeit verantwortlich.

[www.silkespeckenmeyer.de](http://www.silkespeckenmeyer.de)



## Anthroposophische Kunsttherapie

Ein wichtiger Zweig der Anthroposophischen Medizin, der auch für die Prävention eine große Rolle spielt, sind die verschiedenen künstlerischen Therapien. Mit welchen Übungen beginnt eine vorbeugende Übungsreihe oder eine Therapie, wenn die Klient:innen über Stress oder über depressive Stimmungen klagen? Wir haben bei Kunsttherapeut:innen aus den Bereichen Plastizieren, Malen, Musik, Sprache und bei Heil-Eurythmistinnen nachgefragt und uns dafür an die Internationale Koordination anthroposophische Medizin (IKAM) gewandt, in der auf dem Boden der medizinischen Sektion am Goetheanum auch die Kunsttherapien (ICAAT) und die Heileurythmist:innen international vernetzt sind.

Kunsttherapeut:innen und Heileurythmist:innen findet man in Kliniken oder in freier Praxis, wenn man von einem Arzt oder einer Ärztin überwiesen wird, oder auch ganz unabhängig von einer Überweisung oder Diagnose, wenn man für sich selbst Stärkung und Gleichgewicht sucht.

Neben den Websites der Internationalen Koordinator:innen  
[www.icaat-medsektion.net](http://www.icaat-medsektion.net)  
<https://eurythmytherapy-medsektion.net>  
 findet man Therapeut:innen über die verschiedenen Berufsverbände der Länder:  
[www.icaat-medsektion.net/fileadmin/user\\_upload/pdf/ICAAT\\_Kunsttherapien\\_Weltweit\\_DE\\_2021.pdf](http://www.icaat-medsektion.net/fileadmin/user_upload/pdf/ICAAT_Kunsttherapien_Weltweit_DE_2021.pdf)  
<https://eurythmytherapy-medsektion.net/netzwerk/berufsverbaende>  
 Alle Übungsbeispiele dienen der Verdeutlichung und sollten nicht ohne ärztliche oder therapeutische Begleitung durchgeführt werden.



## „Mit jeder Ton-Flocke werden die Vitalkräfte ein bisschen aufgefüllt und gefüttert.“

### Wie wirkt das zurück auf meinen Organismus?

Wenn du außen formst, dann formt dich das auch innerlich, du nimmst sozusagen Form an.

### Und beim Malen wird man innerlich farbiger? In der Musiktherapie innerlich klingender?

Das kann man wohl so sagen. Man wird in allen Bereich auch rhythmischer, schwingungsfähiger zwischen innen und außen, zwischen mir und der Welt. Inneres Formen kann aber auch heißen, Formen aufzulösen. Es gibt Menschen, die sind so geformt, so gar nicht entspannt, die ganze Haltung ist überformt – da ist das Therapieziel natürlich ein anderes als bei Menschen, denen es an Formung fehlt, die eher auslaufen und sich verlieren. Mit einem Menschen, der sehr wirbelig ist und gar nicht zur Ruhe kommt, mache ich andere Übungen als mit jemandem, der sehr ruhig ist und dem es eher an Antriebskraft fehlt.

### Wie gehen Sie denn vor, wenn jemand sehr unruhig und nervös ist?

Idealerweise könnte er eine Kugel gestalten, damit sich wieder ein Zentrum bilden kann. Aber da kann es passieren, dass er zwar schnell fertig ist, aber innerlich gar nichts mitbekommen hat. Dann gehe ich ganz anders vor. Erst mal darf der unruhige Mensch sich ausagieren; ich habe gar nichts vorbereitet, und wir schaffen erstmal den ganzen Ton, 30 Kilo, 50 Kilo auf den Tisch. Und dann sage ich: So, jetzt nimmst du das und breitest dich über den ganzen Tisch aus, machst eine ganze Tischdecke aus Ton. Der Körper darf etwas tun und darf sich ausagieren, und weil das in der Berührung mit dem Ton geschieht, entsteht tatsächlich Ruhe. Aber erstmal darf er sich entfalten – die unruhigen, hibbeligen Menschen werden ja sonst immer begrenzt –, jetzt darf er sich entfalten. Und dabei bildet sich auch wieder ein inneres Zentrum.

### Und wie ist es bei einem Menschen, der gar nicht in Gang kommt und eher düster gestimmt ist?

Da habe ich eine Frau mit Depressionen vor Augen. Sie hat gar nicht so viel Kraft wie jemand, der sehr unruhig ist. Wenn sie einen ganzen Tisch mit Ton bedecken sollte, fühlt sie sich überfordert, das möchte sie nicht. Und da fange ich dann ganz klein an, mit einer einzelnen Flocke aus Ton (siehe die Fotoserie). Dann nehmen wir die zweite Flocke, und noch eine Flocke, immer nur eine Flocke, und Flocke kommt an Flocke – das ist auch gar nicht mühsam, und sie macht das mit einer großen Konzentration, dass sie Stück für Stück flockt. Ja, merkt sie, das ist wirklich überschaubar, und nicht zu anstrengend, das kann ich schaffen. Das machen wir dann durch ein paar Stunden – nicht nur, manchmal beginnen wir mit einer Wahrnehmungsübung

oder mit Formenzeichnen –, aber allmählich wird das Gebilde richtig groß. Bei jeder Flocke war sie dabei, und sie wird immer wacher. Das ist wunderbar zu erleben. Mit jeder Flocke werden die Vitalkräfte ein bisschen aufgefüllt und gefüttert.

Das geht natürlich nicht mit einer Person, die eine Essstörung hat, da wird die Fülle ja gerade vermieden. Diese Person würde vermutlich ganz dünn und fragil plastizieren – das könnte ein Mensch ohne Essstörung gar nicht. Das kann man dann auch gar nicht nur kunsttherapeutisch bearbeiten, da braucht es auch Psychotherapie. Kunsttherapeut:innen und Psychotherapeut:innen können da sehr gut zusammenarbeiten.

### Wir haben gesprochen über die Steigerung von Selbstwirksamkeit und über die Rückwirkung auf den Organismus durch ein inneres Formen und Geformtwerden. Wie sieht es denn mit der Harmonisierung des Seelischen und der Emotionen aus?

Das passiert nicht nach der ersten Stunde. Man merkt schnell, dass das Plastizieren gut tut; aber erst allmählich verändert sich etwas im Alltag. Die Zeit zwischen den Therapiestunden ist auch wertvoll, und ich rechne mit dem Erkenntnisvermögen meines Gegenübers, und auch mit der Wirksamkeit der geistigen Welt. Wenn jemand wirklich mit sich ins Gespräch kommt – es entsteht ja letztlich ein Zwiegespräch mit sich selber –, dann landet man unweigerlich irgendwann in einer Harmonie, die aber ganz individuell ist und keineswegs perfekt. Und dann wird sich auch irgendwas verändern. Da muss schon viel passieren, dass dieses Plastizieren spurlos an einem vorübergeht.

### Sie arbeiten in freier Praxis. Kann man einfach so zu Ihnen kommen?

Ja, mit einer Überweisung vom Arzt, oder auch einfach so. Da kommen Menschen, die sagen: Ich bin nicht in meiner Kraft, irgendwie geht es mir nicht gut, in letzter Zeit dann auch oft wegen Corona, Homeschooling, Erschöpfung. Natürlich, in der freien Praxis kann man nicht mit Menschen arbeiten, die in einer Klinik besser aufgehoben wären. Man sollte schon noch einigermaßen stabil sein und seine Situation einigermaßen verstehen, auch im Alltag noch zurechtkommen. Wenn das der Fall ist, dann fangen wir einfach an mit einem Erstlingswerk, ganz ohne Vorgaben, rein in die freie Gestaltung, und daraus ergibt sich alles Weitere. ///



Hier gibt es einen kurzen Film über therapeutisches Plastizieren:  
<https://www.youtube.com/watch?v=jUzYFTimB6o>

# Gesundheit ins Bild setzen

In der Maltherapie geht es weniger um künstlerische Ambitionen als vielmehr um das Kunstwerk der eigenen Gesundheit.  
Ein Bericht von Erfahrungen mit dem therapeutischen Malen.

VON SABINE OLEARIUS | FOTOS: DIRK LOOMBEEK

Farbe hat eine Wirkung auf uns, die bis in körperliche Funktionen hinein spürbar sein kann: Ein grauer Tag kann uns müde und antriebslos werden lassen, beim Anblick von gelben und roten Früchten läuft uns das Wasser im Mund zusammen. In der Maltherapie gestalten wir aktiv mit Farben. Durch unser Tun bestimmen wir, wie dicht oder transparent Farben aufgetragen werden, welche Farbe wie viel Raum einnimmt, wir komponieren Licht und Dunkelheit, Farbklänge, Formen, Übergänge, Linien und Motive. Im Betrachten des Bildes können wir reflektieren: Wo zeigen sich gesundende Tendenzen? Wo zeigen sich krankmachende Tendenzen? Im Laufe der Therapie lernen wir, uns spielerisch zwischen beiden Polen zu bewegen. Wir werden schwingungsfähiger.

Farbe kann in der Kunsttherapie gezielt eingesetzt werden: Gelb- und Rottöne wirken anregend, kraftvoll, wärmend, können aber auch bis ins Heiße, Entzündliche, ja Schmerzvolle gesteigert werden; Blau- und Grüntöne wirken beruhigend, klärend, können aber auch bis ins Starre, Sklerotische getrieben werden. In der Kunsttherapie wird dazu angeregt, Einseitigkeiten zu überwinden.

Um an einer Kunsttherapie teilzunehmen, sind keine Malkenntnisse erforderlich. In der Regel wird das erste Bild sehr frei und spielerisch gestaltet, unabhängig von der Erkrankung. Der Auftrag lautet dann zum Beispiel: Greifen Sie spontan zu den Farben, so wie es jetzt gerade passt. Geben Sie der jeweiligen Farbe so viel Raum, wie es richtig erscheint. Wenn Sie mögen, lassen Sie spielerisch Motive erscheinen. In der Regel wird das erste Bild mit Aquarellfarbe auf angefeuchtem Papier gemalt. Dabei entfalten die Farben eine besondere Leuchtkraft und sprechen sehr die seelische Seite des Menschen an.

Eine Klientin mit einer depressiven Erkrankung und in einer schweren Lebenskrise wählt zum Beispiel für ihr erstes Bild einen sehr dünnen Pinsel und malt mit verschiedenen Farben einige Flächen, Symbole und ein Strichmännchen. Große Teile des Blattes bleiben weiß. Im Gespräch beschreiben wir gemeinsam das Bild: Die Klientin teilt mit, wo es eine Lieblingsstelle gibt, wo sich Sehnsüchte äußern und wo etwas fehlt. Wir sehen, dass die Zusammenhangslosigkeit der Bildelemente das Gefühl widerspiegelt, aus der Welt gefallen zu sein und den Halt im Leben verloren zu haben. Wir sehen aber auch, dass es einen kleinen Bereich





„Es geht darum, in das Erleben von Farbe einzutauchen, Farbe als etwas Nährendes zu erfahren, und beim Malen wieder Boden unter den Füßen zu gewinnen.“

gibt, in dem sich eine wohltuende Wärme ausbreitet.

Im Laufe der Therapie wird es darum gehen, in das Erleben von Farbe einzutauchen, Farbe als etwas Nährendes zu erfahren, Zusammenhänge zu gestalten und beim Malen wieder Boden unter den Füßen zu gewinnen. Es gibt dafür Übungen, die Struktur und Halt geben und es gibt Übungen, die eher freilassend und spielerisch sind und den individuellen Ausdruck fördern. Auch die Wirkung der Materialien spielt eine Rolle: Das Malen mit Aquarellfarbe auf nassem Papier wirkt eher lösend, das Malen mit Pastellkreide eher stabilisierend. Es können auch Temperafarben, Acrylfarben, Zeichenstifte und Collagentechniken zur Anwendung kommen.

Manchmal breite ich eine große Menge an Kunstpostkarten und Bildern auf dem Fußboden aus. So kann die Klientin auf „Schatzsuche“ gehen und ein Bild auswählen, das sie in ihr eigenes Bild integriert, sich davon zu einem eigenen Bild anregen lässt oder es verwandelt.

Die oben genannte Klientin berichtete nach einigen Wochen der Zusammenarbeit, dass sich ihre Wahrnehmung völlig verändert habe: Sie nehme die Farben

des Himmels plötzlich intensiver wahr und entdecke in ihrem Alltag Schönheiten, die sie nie zuvor gesehen hat. Sie bekam wieder Lust, mehr Zeit in der Natur zu verbringen und hatte mehr Kraft für ihren Alltag. ///



SABINE OLEARIUS hat Kunsttherapie und Kunstpädagogik an der Fachhochschule Ottersberg studiert und Kunst im Kontext an der Universität der Künste, Berlin. Seit 21 Jahren ist sie tätig als selbstständige Kunsttherapeutin im Atelier Baustelle, Berlin, [www.Atelier-Baustelle.de](http://www.Atelier-Baustelle.de).



Hier gibt es einen kurzen Film über therapeutisches Malen:  
<https://www.youtube.com/watch?v=43Ki73zvpM>

# Geschenkt! Für Neu-Abonnent:innen!



1



2



3



4



5

## Das info3-Abo lohnt sich!

Nicht nur wegen der hier gezeigten wertigen Prämien, sondern auch weil Du dann kein Heft mit aktuellen und zeitbezogenen Themen mehr verpassen kannst.

Das Abonnement ist nach einem Jahr jederzeit kündbar. Es kostet in Deutschland € 68,- im Jahr, für Abonnenten aus der EU und der Schweiz € 85,-, im Rest der Welt € 90,-.

Abonniere über die Webseite: [www.info3.de/abos/](http://www.info3.de/abos/)  
per Mail an [vertrieb@info3.de](mailto:vertrieb@info3.de) oder per Telefon (+49 69/58 46 47)

**Zusätzlicher Vorteil für Abonnent:innen!**  
Bei Bestellungen im INFO3-SHOP keine Versandkosten in Deutschland, andere Länder um 2,-€ reduziert.

## Deine Prämie:

- 1: Themenheft *Das ist Anthroposophie* & Themenheft *Corona und die Kinder*
- 2: Pflanzung von 2 Bäumen auf Madagaskar durch Naturefund oder Pflege von 2qm Streuobstwiese durch Naturefund
- 3: Je 1 x Sonett Körper- und Massageöl Zitronen-Zirbelkiefer & Sonett Bodylotion Lavendel-Weihrauch
- 4: Voelkel-Shots Ingwer & Beeren, Ingwer & Kurkuma, Ingwer & Kurkuma mit Orangensaft. Sechs Shots/Flasche
- 5: Duschpflegeset WELEDA Citrus & Arnika
- 6: KUNST SEHEN Band 2: Claude Monet (o.Abb.)

Zeitschrift info3 - Dein Lebensbegleiter.  
Bewusst leben - Gesellschaft gestalten.

[www.info3.de/abos](http://www.info3.de/abos)

# Den Menschen zum Klingen bringen

Musikalisch aktiv werden, aber auch zu lauschen lernen – die Musiktherapie kann mit ihren Mitteln zu neuer innerer Sicherheit führen.

VON JUTTA GEVECKE

**W**ie klingt dieser Mensch? Das ist die erste Frage, die ich mir stelle, wenn ein Kind zu mir kommt, das musiktherapeutische Unterstützung erhalten soll. Mit dieser Frage nehme ich das Kind in unserer ersten Begegnung wahr, die ich im Rahmen einer musiktherapeutischen Diagnostik gestalte. Darunter versteht man, dass die Elemente, die die Musik vielfältig zu Verfügung hat, exemplarisch angeboten werden in Form von verschiedenen Instrumenten – Schlaginstrumente, Streich-, Zupf- und Blasinstrumente –, und das Kind sich spielerisch durch den Raum und durch diese Instrumentenvielfalt bewegen kann. In dem, was dabei passiert, kann ich Fähigkeiten und Einseitigkeiten wahrnehmen.

Ein Beispiel: Das Kind kommt rein, sieht die bereit gelegten Instrumente, bekommt von mir das Okay, sie nach freier Wahl ausprobieren zu dürfen, und bewegt sich in Windeseile durch den Raum. Es schlägt eine Trommel nur flüchtig an, nimmt eine Leier kurz in die Hand, ohne den entstehenden Klang zu gestalten. Nach kurzer Zeit sagt es: „So, ich bin jetzt fertig.“ Da taucht das Kind nicht ein, es hört eigentlich nicht auf das, was es mit seinen Händen tut und es scheint keine tieferen Erlebnisse zu haben. Für dieses Kind ist die therapeutische Zielsetzung, ihm die Verbindung zwischen Aktion und Wahrnehmung des musikalischen Ereignisses zu ermöglichen und damit die Erlebnisfähigkeit zu steigern. Ich wähle zunächst ein Instrument, mit dem es am besten in den Prozess einsteigen kann – das ist möglicherweise die Pauke oder





In der Musiktherapie steht eine Vielzahl von Instrumenten zur Verfügung. Sehr beliebt wegen ihres transparenten, feinen Klangs ist die Leier (Bildmitte).

ein anderes Schlaginstrument. Ausgehend vom Rhythmus stelle ich ihm Aufgaben, die ordnend und konzentrierend wirken. Im gemeinsamen Musizieren können dann längere Spielphasen entstehen und größere Ausdauer. Das musikalische Erleben vertieft sich. In diesen Prozess – der kurz sein oder sich über einen längeren Zeitraum erstrecken kann – werden dann auch andere musikalische Elemente und Instrumente einbezogen.

Es kann aber auch ein Kind kommen, das sich gar nicht traut, ein Instrument zu spielen. Vielleicht schaut es sich zunächst nur eines an – dann ermuntere ich es, darauf zu spielen oder ich spiele ihm etwas darauf vor. Ich rege das Kind auch an, die anderen Instrumente zu „begrüßen“ und zu hören, wie sie klingen. Der Ton ist eher leise und zart. Ist es eine depressive Stimmung, Angst oder eine biographische Krise, die sich im Zugang zu den Angeboten äußert? Ich versuche das Kind zu ermutigen und wähle dafür ein Instrument aus, das die Stimmung des Kindes aufgreift, vielleicht eine Leier oder eine Zimbel. Dann lade ich es ein, mit meiner musikalischen Begleitung selbst darauf zu spielen. Das Erlebnis, einen schönen Ton oder eine kleine Melodie spielen zu können, ist ein Schritt auf dem Weg zu einem größeren Selbstvertrauen: Ich kann das, ich traue mich! Und die Bedrückung kann einer Zuversicht weichen, kann aufgehellt werden und sich nach und nach lösen.

Und wir singen natürlich auch. Als unser ureigenstes „Instrument“ ist die Stimme Ausdruck unserer Individualität und

verrät viel über mich. Kinder, die scheu oder zurückhaltend sind, halten häufig auch ihre Stimme zurück und singen nur, wenn sie sich unbeobachtet fühlen. Diese Zurückhaltung kann sich innerhalb einer vertrauensvoll wachsenden Beziehung mit dem Eintauchen in rhythmisch-musikalische Elemente lösen.

Ganz wichtig sind auch das Hören und die Stille. „Umweltverschmutzung“ durch ständige Beschallung und eine immer lauter werdende Umwelt führen zum Verlust von Aufmerksamkeit und Hinhören-Können. Dieser Verlust ist auch bei den Kindern immer mehr wahrzunehmen. Eine Möglichkeit, die Hörqualität zu vertiefen, entsteht dadurch, dass ich nicht vor, sondern hinter dem Kind spiele. Über die beim Sehen erfassten Sinneseindrücke hinaus wird dadurch ein Raum des Staunens und Lauschens neu eröffnet. ///

#### JUTTA GEVECKE

hat Instrumentalpädagogik mit dem Hauptfach Violoncello studiert und wurde zur anthroposophischen Musiktherapeutin an der Musiktherapeutischen Arbeitsstätte in Berlin ausgebildet. Sie ist tätig als Musiktherapeutin, als Cellolehrerin, gibt Musikunterricht an Waldorfschulen und in der Heilpädagogik und musiziert mit Kindern im Waldorfkindergarten.



Hier gibt es einen kurzen Film über anthroposophische Musiktherapie:  
[www.youtube.com/watch?v=JSINEAIMDCU](https://www.youtube.com/watch?v=JSINEAIMDCU)



„Von dieser Zeitschrift geht eine gute Energie aus.“

Jasenka Wallbraun, Leserin

# Das gönne ich mir jetzt jeden Monat!

Zeitschrift info3 - Dein Lebensbegleiter.  
Bewusst leben - Gesellschaft gestalten.



# Wenn Worte heilen

Bei der Sprachtherapie geht es um mehr als um Information. Das therapeutisch wirksam gemachte Wort verbindet Körper, Seele und Geist – und kann die Dinge wieder in Fluss bringen.

INTERVIEW: ANNA-KATHARINA DEHMELT

**Frau Böttcher, Sie arbeiten als Therapeutin mit der Sprache und dem Sprechen. Wie kann es sein, dass Sprache überhaupt therapeutisch wirkt?**

Zunächst einmal ist es ja so, dass unsere Alltagserfahrung mit Sprache oft negativ ist: Ich traue mich nicht zu sprechen, ich habe Angst vor anderen Menschen zu sprechen, oder meine Stimme hört sich komisch an – das kennen wir alle sehr gut. Da ist das Sprechen mit dem Gefühl von Versagen, Druck oder Leistung verbunden. In der Erziehung erzeugen wir Erwachsenen dieses Gefühl schon dadurch, dass wir die Kinder auffordern: „Und was sagt man dann?“, wenn sie zum Beispiel etwas geschenkt bekommen haben. Damit signalisieren wir: Jetzt musst du liefern, jetzt musst du „Danke“ sagen. Aber eigentlich würde das Kind viel lieber dieses Geschenk in Empfang nehmen und diese Dankbarkeit *fühlen*, die sich eher im Herzen ausspricht. So bedeuten Sprache und Sprechen für viele Menschen erst einmal Stress.

Dann gibt es die Seite der Sprache, wo es nicht mehr nur rein um den Informationsgehalt geht, sondern wo Sprache direkt ins Herz gehen kann – sie kann ganz direkt eine Berührung herstellen. Damit



Esther Böttcher wurde an der Dora-Gutbrod-Schule in Dornach/Schweiz zur Anthroposophisch-Therapeutischen Sprachgestalterin (ATS) ausgebildet. Sieben Jahre war sie am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke tätig und an der Universität Witten/Herdecke als Dozentin und Seminarleiterin. Seit 2014 ist sie freie Mitarbeiterin im „Therapeutikum Köln – Ort für Heil- und Lebenskunst“ und seit 2020 Koordinatorin für ATS bei ICAAT – Medizinische Sektion am Goetheanum sowie im Gründungskollegium von „Lichtung Sprache – Vertiefung anthroposophische therapeutische Sprachgestaltung für Ärztinnen, Ärzte und Heilberufe“ (Beginn: Frühjahr 2022).

<https://esther-boettcher.com>  
<https://www.therapeutische-sprachgestaltung.de>

kann sie verletzen, aber auch heilen. Das richtige Wort zur richtigen Zeit an der richtigen Stelle berührt einen im Herzen, regt etwas an und im besten Fall heilt es. Dieser Heilungsprozess passiert immer dann, wenn die Sprache ein Stück weit mit Präsenz gefüllt ist, wenn das, was ich sage, aus der Geistesgegenwart kommt, und wenn ich das, was ich sage, in dem Moment auch empfinde. Dann ist die Sprache durchatmet, und dann wirkt sie heilend.

#### Was geschieht dabei genau mit dem Atem?

Wenn ich etwas ausspreche und darin sowohl mein Geist wie auch mein Gefühl mitschwingen, dann spricht letztlich mein ganzer Körper, dann schwingt mein ganzer Körper, dann lebt in dem Wort der Atem. Die Luft trägt das Wort. Bei dem heilenden Wort ist der Atem tief, ruhig und strömend.

#### Ist der Atem immer gleich?

Nein. Je höher und flacher ein Mensch atmet, je stärker er zum Beispiel in diesem Stress „Ich muss jetzt sprechen, ich muss jetzt liefern“ drinnen ist, desto mehr löst sich der Atem aus dem Körper heraus, wird schneller und die Sprache wird wie „nackt“. Die Sprache ist nicht durchfühlt und reduziert auf ihren Informationsanteil.

Dann kann ich mit so einem einfachen Satz arbeiten wie „Bleib bei dir“. Man sagt ihn zu sich selbst. Dazu gehört dann auch eine seelische und lautliche Bewegung, die von dem B ausgeht. Ich behalte meine Arme und Hände bei mir und fühle mich darin gewärmt und eingehüllt: Bleib ruhig, bleib bei dir – das vertieft und beruhigt den Atem. Der Atem kann aber auch stocken, eng sein. Wenn ich dann ein Gedicht mit dem Motiv der Weite habe, wie zum Beispiel das Meer, dann unterstütze ich dieses Bild, indem ich die Arme öffne. Der Atem weitet sich, dehnt sich.

Allerdings: Für einen Menschen, der Nervosität, starke Unruhe oder Stress und seelische Enge erlebt, kann dies zu Beginn erst mal eine Zumutung sein.

#### Was machen Sie dann?

Wir arbeiten ja in der anthroposophischen Kunsttherapie nicht so, dass aus einer bestimmten medizinischen Diagnose immer eine ganz bestimmte Übung folgt. Maßgeblich ist die konkrete Wahrnehmung und das, was der Mensch jetzt gerade braucht. Wenn man aber ganz allgemein einmal fragt, was das Wesen der Unruhe ist, dann hat sie aufsteigende und auflösende Tendenzen, der Mensch hängt wie über sich und löst sich auf. Da wäre eine Anfangsübung mit Stoßlauten – *d,t,g,k,b,p* – sinnvoll, um kombiniert mit Körper- und Bewegungseinsatz erst einmal eine Erdung herbeizuführen, so dass aus diesem Höhenflug eine Verbindung mit der Erde und dem Körper wieder stattfinden kann.

Es gibt in diesem Fall ein sehr bewährtes Wirkprinzip, nämlich vom lauten zum leisen Sprechen zu führen. Das kann zum Beispiel mit dem Satz *Ich trage Ruhe in mir* von Rudolf Steiner geschehen: Man fängt laut an und wird im Wiederholen dann immer leiser, so dass das, was sich in Nervosität und Unruhe verloren hat, wieder zu sich geführt und zentriert wird. Intellektuell sagt man vielleicht: Ich bin doch ruhig, ich bin doch ruhig, ich bin doch ruhig – dann geht es darum nach innen zu lauschen und die eigene Ruhe fühlen zu lernen. Die Ruhe ist ja auch in den Lauten des Wortes schon angelegt: Vom bewegten *R* geht es zum tiefen, verwurzelnden *U* und dann zum gelösten Atem in der Silbe *he*.

#### Was geschieht mit der Atmung bei einer depressiven Verstimmung?

Da ist der Atem auch flach, eher in der oberen Hälfte der Brust, aber er schwingt nicht, er ist wie erstarrt. Die Schwingungsfähigkeit mit der Welt, die sich ja in der Atmung ausdrückt – im freudigen Einatmen und dem entspannten Ausatmen – ist erstarrt oder gehemmt. Es gibt

ja viele Arten von Depression, sie kann auch sehr unruhig sein, aber auch hier kann man allgemein gesprochen damit beginnen, erstmal zu erden und den Körper wieder spüren zu lernen, gut sich an Ort und Stelle zu verorten mit den Menschen, mit denen man gerade ist, und in diese Präsenz des Körpers zu führen. In der Regel ist es so, dass man – nicht immer, aber meistens –, wenn man sprachlich arbeiten möchte, beim Körper ansetzt, in diesem erdenden Element. Also ich brauche dieses Element, um Flügel zu bekommen im Sprechen. Diese „atmenden Flügel“ fehlen gerade bei einer depressiven Verstimmung und die Arme liegen oft ganz eng am Körper.

Da kann es jetzt darum gehen, ganz vorsichtig und zart den Atem wieder zum Strömen zu bringen. Ich habe einen Satz gebildet, der sowohl das Atmen aufgreift als auch den Aspekt der Erdung und die Willensaktivierung: *Ich atme Mut – Mut durchströmt mich*. Die erste Hälfte wird impulsiv gesprochen, mit Betonung auf der zweiten und vierten Silbe, also jambisch, und die zweite Hälfte beruhigend, trochäisch, mit Betonung auf der ersten und dritten Silbe.

#### Üben die Klienten diese Sätze dann auch zwischen den Sitzungen?

Ich bin eine Freundin von einfachen Übungen, von kurzen und prägnanten Sachen, die der Mensch an der Bushaltestelle, beim Bäcker oder während des Jobs, den man gerade tut, erledigen und anwenden kann. ///



Hier gibt es einen kurzen Film über anthroposophische therapeutische Sprachgestaltung  
[www.youtube.com/watch?v=nSRf8OkmyUo](http://www.youtube.com/watch?v=nSRf8OkmyUo)

*Ich trage Ruhe in mir,  
 Ich trage in mir selbst  
 Die Kräfte, die mich stärken.  
 Ich will mich erfüllen  
 Mit dieser Kräfte Wärme,  
 Ich will mich durchdringen  
 Mit meines Willens Macht.  
 Und fühlen will ich  
 Wie Ruhe sich ergießt  
 Durch all mein Sein,  
 Wenn ich mich stärke,  
 Die Ruhe als Kraft  
 In mir zu finden  
 Durch meines Strebens Macht.*

Rudolf Steiner

**Eridanos**  
Salutogenese  
auf Teneriffa

**Effektive Kuren für einen Neuanfang 2022**

Energie und Lebenslust verschwinden? In Beruf, Partnerschaft, Gesundheit?  
 Dann sind Sie richtig bei uns!

[www.eridanos.org](http://www.eridanos.org) 0034-922 50 62 96 [info@eridanos.org](mailto:info@eridanos.org) **Wir freuen uns auf Sie!**



---

**Eridanos**  
Salutogenese  
auf Teneriffa

**Ihr Weihnachtsgeschenk  
an Sie selbst und Andere**

Infos:  
[www.rheomodus.com](http://www.rheomodus.com)



**Enneade - Geburt des Selbst am Du**  
 12-teiliger online-Kurs für ein  
 erfüllendes Weihnachten