

## **Stimme und Atmung** **vox humana**

'Auf fast 430 Seiten bieten die Autorinnen eine umfassende Darstellung zu den Zusammenhängen und anatomisch-physiologischen Grundlagen von Stimme und Atmung an. Sie machen keinen Hehl daraus, dass sie dies vor dem Hintergrund der Arbeit von Clara Schläffhorst und Hedwig Andersen und der von diesen Frauen begründeten Schule tun. Das mindert den Wert des Buches keineswegs.

Zunächst fiel mir die Farbigkeit des Buches sowohl im Umschlag als auch im Inhalt auf. Schnell zeigte sich, dass die Farben der inneren Ordnung dienen: Blasslila für Vorwort und Anhang, lindgrün für den Teil der Begriffs- und Sachklärung mit 155 Seiten und blass orange für den methodischen Teil mit Übungen und Erläuterungen mit 221 Seiten. Schon aus dieser Gewichtung wird klar: Es ist ein Buch für die Praxis, hervorragend geeignet für Gesangsunterricht und Sprecherziehung.

Ein besonderes Plus scheint mir auch die Sprache der Autorinnen zu sein. Keine langen Schachtelsätze, sondern klare Formulierungen in verständlichem Deutsch. Die einschlägigen Fachbegriffe tauchen wohl auf werden aber gut und verständlich erklärt. Mir stießen nur ab und an Sätze auf, bei denen ich mich fragte: "Ist das wirklich so?" oder "Warum werden hier keine wissenschaftlichen Herleitungen angeführt?" Auch erschien mir die Zuordnung, wann Bewegungen bewusst erfolgen, wann unwillkürlich und wann willkürlich, nicht immer nachvollziehbar. Auf der anderen Seite gibt es viele Fußnoten, die auf weiterführende Literatur verweisen und als Quelle dienen.

Beide Teile "Die Kernbegriffe" und "Die Methoden" sind jeweils in Unterabschnitte gegliedert, denen eindeutige Überschriften zugeordnet sind. Diese Unterabschnitte weisen jeweils wieder eine klare und stringente Ordnung auf, sodass das Buch sich sehr gut dazu eignet, gezielt nach Informationen zu bestimmten Arbeitsbereichen zu suchen. Die Unterabschnitte sind nach einem konsequent durchgehaltenen Muster in "Definition", "Anatomisch-physiologische Erklärung", "Praktische Hinweise" und zusätzliche weitere Unterpunkte gegliedert, die helfen, dass der Informationssuchende wirklich zügig an sein Ziel gelangt. Der Text enthält eine Vielzahl an Querverweisen, die die vielfältige Verzahnung des Atemgeschehens mit allen anderen Lebensäußerungen deutlich machen.

Summa summarum: In Form und Inhalt ein sehr empfehlenswertes Buch.'

*Erschienen in "vox humana" (Jahrgang 9, Heft 3, S. 45); Rezensent: Sibrand Basa*

## **Stimme und Atmung** **Vox Humana**

'Clara Schläffhorst(1863-1945) und Hedwig Andersen (1866-1957) gründeten vor 100 Jahren ihre erste Schule. Seit 100 Jahren wird das, was an Erkenntnissen zum Thema Atmung und Stimme entdeckt, vertieft, erforscht und methodisch systematisiert wurde, durch die Schule Schläffhorst-Andersen vermittelt.

In diesen 100 Jahren haben sich viele der historischen Erkenntnisse wissenschaftlich bewahrheitet. Durch die Aufarbeitungen ist einiges als "funktionierende Vorstellungshilfe" ins rechte Licht gerückt und manches als "damaliges Wissen", das dem heutigen Wissensstand nicht mehr vollständig entspricht, aussortiert worden. Was jedoch bleibt, ist ein nach wie vor gültiges, den ganzen Menschen betrachtendes vielseitiges, zutiefst ganzheitliches und umfassendes Konzept. Bisher haben einige Dokumente und Bücher die Ideen der Gründerinnen aus der Erinnerung zusammengetragen. (Heidi Noodt: Chronik der Schule Schläffhorst-Andersen, Hrsg. Freundeskreis der Schule Schläffhorst-Andersen e.V., Wunstorf, 1994).

Jetzt liegt das Buch Stimme und Atmung von Margarete Saatweber und Dr. med. Antoni Lang vor. M. Saatweber war von 1984-2001 als Studienleitung an der Schule tätig und verstarb leider vor Vollendung des vorliegenden Buches. Sie legte schon 1994 eine Einführung in die Arbeitsweise vor (Margarete Saatweber: Einführung in die Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen Schulz-Kirchner Verlag, Idstein, 1994), und hat lange Zeiten ihres Lebens überzeugt und begeistert für die Schlaffhorst Andersen Arbeit eingesetzt. A. Lang ist seit 2001 die Medizinische Leiterin der Schule Schlaffhorst-Andersen. Ihre weitreichenden Forschungen in angrenzenden Wissenschaftsbereichen wie Neurologie, Psychologie und Pädagogik sowie ihr Medizinstudium konnten den Grundlagen des Konzeptes Schlaffhorst/Andersen den wissenschaftlichen Background geben und damit die Wirksamkeit und Effektivität wissenschaftlich nachweisen.

Das Buch beschäftigt sich mit den Kernbegriffen und den Methoden des Konzeptes. Die einzelnen Kapitel sind übersichtlich und nach dem Muster: Definition, anatomisch-physiologische Erklärung, praktische Hinweise und Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen Literatur aufgebaut und werden ab und zu durch schöne effektive Zeichnungen unterstützt. Diese Systematik macht das Buch nicht nur für mich als "Schlaffhorsterin" zu einem unverzichtbaren Nachschlagewerk.

Da das Konzept den Anspruch auf Ganzheitlichkeit erhebt, befasst sich das einführende Kapitel mit dem Menschen als psycho-physische Einheit. Auch das momentane Menschenbild in den Körpertherapien wird beschrieben. Das Verhältnis zwischen Therapeut und Patient oder zwischen Lehrer und Schüler sowie das Lernen und seine Voraussetzungen werden wissenschaftlich erläutert. Insofern können die Lektüre und das Aufarbeiten des Buches auch Lösungen für problematische Klienten/Patientenbeziehungen anbieten.

Alle drei Säulen der Arbeit: Atem, Stimme und Sprache werden übersichtlich theoretisch und mit praktischen Übungen erklärt und beschrieben. Es finden sich viele Kapitel, die jedem Studenten, jedem Chorsänger oder Patienten weiterhelfen können.

Für Sängerinnen und Sänger, genauso wie für Schauspielerinnen und Schauspieler, kann das Buch ein lehrreiches praktisches Übungs-Handbuch sein, da es wichtige Themen und Begriff erklärt. Es ist hilfreich zu erkennen, welche Übungen helfen, die Wechselwirkung zwischen dem Spannungszustand der Atemmuskulatur und den Funktionen der Kehlkopf-, Artikulations-, Aufrichtungs- und Bewegungsmuskulatur für den künstlerischen Alltag zu nutzen.

Für mich als Lehrende sind die Kapitel, die sich dem Phänomen "Lernen" (Kap. 22: Einsatz von Vorstellungshilfen-Lernen und Gedächtnis) oder "Lehren" (Kap. 1.3.1: Ganzheitliches Lehren und Lernen) widmen, eine Anregung zur Selbstreflexion. So macht der Hinweis, dass Lernen mit allen Sinnen unter Berücksichtigung des individuellen Wahrnehmungstyps (Kap. 1.3.1., S., 38) ein Ziel der Arbeit ist, deutlich, worauf es bei der pädagogischen Arbeit ankommt. Für mich als Sängerin waren die Vorstellungshilfen oder Vorstellungsbilder mehr oder weniger ausschließlich die pädagogische Methode unserer Professoren-Generation. Dieser Methode ist ein ganzes Kapitel gewidmet, das sich ausführlich mit dem neurologischen Geschehen beschäftigt, welches durch Vorstellungsbilder ausgelöst wird. "Ein weiterer Mechanismus führt dazu, dass wir allein über eine Vorstellung eine körperliche Veränderung hervorrufen können. Er wird durch Neurotransmitter vermittelt, das Serotonin." (S.222)

Da Frau Lang die Schlaffhorstischen Kernbegriffe den aktuellen wissenschaftlichen Sprachstandards entsprechend erklärt, werden die in der Gesangswissenschaft diskutierten Themen wie Atembögen, expiratorische Dehnung, Resonanz, Register, Vokalfärbung, Stimmansatz, Stimmsitz etc. unter Kollegen diskutierbar. So wird sehr genau und praxisnah beschrieben, warum sich der supraglottische Resonanzraum auf den Klang, die Steigerung der Tragfähigkeit und die Durchschlagskraft der Stimme auswirkt.

Man kann Frau Saatweber und Frau Lang für die intensive Forschungsarbeit, die sie betrieben haben, danken. Ein umfassendes Werk, mit dem man leben, arbeiten und unterrichten kann.'

*Erschienen in Vox humana, Jahrgang 9, Heft 2, Oktober 2013, S. 47 – 48, Rezensentin: Beate Josten, Obernkirchen, Atem,- Sprech- und Stimmlehrerin nach Schlaffhorst-Andersen, Sängerin, Dozentin*

## **Stimme und Atmung**

### **Sprache Stimme Gehör**

'Clara Schlaffhorst (1863-1945) und Hedwig Andersen (1866-1957) gründeten vor 100 Jahren ihre erste Schule. Seit 100 Jahren wird das, was an Erkenntnissen zum Thema Atmung und Stimme entdeckt, vertieft, erforscht und methodisch systematisiert wurde, durch die Schule Schlaffhorst-Andersen vermittelt.

In diesen 100 Jahren haben sich viele der historischen Erkenntnisse wissenschaftlich bewährt. Durch die Aufarbeitungen ist einiges als „funktionierende Vorstellungshilfe“ ins rechte Licht gerückt und manches als „damaliges Wissen“, das dem heutigen Wissensstand nicht mehr vollständig entspricht, aussortiert worden. Was jedoch bleibt ist ein nach wie vor gültiges, den ganzen Menschen betrachtendes vielseitiges, zutiefst ganzheitliches und umfassendes Konzept. Bisher haben einige Dokumente und Bücher die Ideen der Gründerinnen aus der Erinnerung zusammengetragen. (Noodt H. Chronik der Schule Schlaffhorst-Andersen. Hrsg. Freundeskreis der Schule Schlaffhorst-Andersen e.V., Wunstorf; 1994) Jetzt liegt das Buch „Stimme und Atmung“ von Margarete Saatweber und Dr. med. Antoni Lang vor. M. Saatweber war von 1984-2001 als Studienleitung an der Schule tätig und verstarb leider vor Vollendung des vorliegenden Buches. Sie legte schon 1994 eine Einführung in die Arbeitsweise vor (Saatweber M. Einführung in die Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen. Idstein: Schulz-Kirchner; 1994) und hat sich lange Zeiten ihres Lebens überzeugt und begeistert für die Schlaffhorst-Andersen Arbeit eingesetzt. A. Lang ist seit 2001 die Medizinische Leiterin der Schule Schlaffhorst-Andersen. Ihr Medizinstudium und ihre weitreichenden Forschungen angrenzender wissenschaftlicher Bereiche wie Neurologie, Psychologie und Pädagogik haben sie das Konzept Schlaffhorst-Andersen auf ein umfassendes fachlich fundiertes Fundament stellen lassen.

Das Buch beschäftigt sich mit den Kernbegriffen und den Methoden des Konzeptes. Die einzelnen Kapitel sind übersichtlich und nach dem Muster: Definition, anatomisch-physiologische Erklärung, praktische Hinweise und Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur aufgebaut. Sie werden ab und zu durch schöne effektive Zeichnungen unterstützt. Diese Systematik macht das Buch nicht nur für mich als Schlaffhorsterin zu einem unverzichtbaren Nachschlagewerk.

Da das Konzept den Anspruch auf Ganzheitlichkeit erhebt, befasst sich das einführende Kapitel mit dem Menschen als psycho-physische Einheit. Auch das momentane Menschenbild in den Körpertherapien wird beschrieben. Das Verhältnis zwischen Therapeut und Patient oder zwischen Lehrer und Schüler sowie das Lernen und seine Voraussetzungen werden wissenschaftlich erläutert. Insofern können die Lektüre und das Aufarbeiten des Buches auch Lösungen für problematische Klienten/Patientenbeziehungen anbieten. Alle 3 Säulen der Arbeit: Atem, Stimme und Sprache werden übersichtlich theoretisch und mit praktischen Übungen erklärt und beschrieben. Es finden sich viele Kapitel, die jedem Studenten, jedem Chorsänger oder Patienten weiterhelfen können.

Für Sängerinnen und Sänger, genauso wie für Schauspielerinnen und Schauspieler, kann das Buch ein lehrreiches praktisches Übungs-Handbuch sein, da es wichtige Themen und Begriffe klärt. Es ist hilfreich zu erkennen, welche Übungen helfen, die Wechselwirkung zwischen dem Spannungszustand der Atemmuskulatur und den Funktionen der Kehlkopf-, Artikulations-, Aufrichtungs- und Bewegungsmuskulatur für den künstlerischen Alltag zu nutzen.

Für Lehrende sind die Kapitel, die sich dem Phänomen Lernen (Kap.22: Einsatz von Vorstellungshilfen- Lernen und Gedächtnis) oder Lehren (Kap. 1.3.1: Ganzheitliches Lehren und Lernen) widmen, eine Anregung zur Selbstreflexion. So macht der Hinweis, dass Lernen mit allen Sinnen unter Berücksichtigung des individuellen Wahrnehmungstyps (Kap. 1.3.1., S. 38) ein Ziel der Arbeit ist, deutlich, worauf es bei der pädagogischen Arbeit ankommt. Als Sängerin waren die Vorstellungshilfen oder Vorstellungsbilder mehr oder weniger ausschließlich die pädagogische Methode unserer Professoren-Generation. Dieser Methode ist ein ganzes Kapitel gewidmet, das sich ausführlich mit dem neurologischen Geschehen beschäftigt, das durch Vorstellungsbilder ausgelöst wird. „Ein weiterer Mechanismus führt dazu, dass wir allein über eine Vorstellung eine körperliche Veränderung hervorrufen können. Er wird durch Neurotransmitter vermittelt, das Serotonin...“ S.222.

Da Frau Lang die schlaffhorstischen Kernbegriffe den aktuellen wissenschaftlichen Sprachstandards

entsprechend erklärt, werden die in der Gesangswissenschaft diskutierten Themen wie Atembögen, expiratorische Dehnung, Resonanz, Register, Vokalfärbung, Stimmansatz und Stimmsitz etc. unter Kollegen diskutierbar. So wird sehr genau und praxisnah beschrieben, warum sich der supraglottische Resonanzraum auf den Klang, die Steigerung der Tragfähigkeit und die Durchschlagskraft der Stimme auswirkt.

Man kann Frau Saatweber und Frau Lang für die intensive Forschungsarbeit, die sie betrieben haben, danken. Entstanden ist ein umfassendes Werk mit dem man leben, arbeiten und unterrichten kann.'

*Erschienen am 21.08.2013 in der Bücherecke von "Sprache Stimme Gehör", Rezensentin: Beate Josten, Obernkirchen*

## Stimme und Atmung

### Amazon

Amazon.de: Kundenrezensionen: Stimme und Atmung: Kernbegriffe und Method...ptes Schlafhorst-Andersen und ihre anatomisch-physiologische Erklärung

www.amazon.de/product-reviews/3824806460/ref=dp\_top\_cm\_cr\_acr\_txt?ie=UTF8&showViewpoints=1

Booking.com : Hotel Botticelli , Maastricht, Niederlande - 256 Gästebewertungen ... Amazon.de: Kundenrezensionen: Stimme und Atmung: Kernbegriffe und Methode...

amazon.de Mein Amazon Angebote Gutscheine Verkaufen Hilfe

Jetzt Family-Mitglied werden und Chance auf 2500€ sichern amazonfamily Jetzt anmelden

Alle Kategorien Suche Bücher Los Hallo! Anmelden Mein Konto Prime testen Einkaufswagen Wunschzettel

Bücher Erweiterte Suche Stöbern Bestseller Neuheiten Hörbücher Fremdsprachige Bücher Taschenbücher Fachbücher Schulbücher Angebote Trade-In

### Kundenrezensionen

#### Stimme und Atmung: Kernbegriffe und Methoden des Konzeptes Schlafhorst-Andersen und ihre anatomisch-physiologische Erklärung

**1 Rezension**

5 Sterne: (0)  
 4 Sterne: (1)  
 3 Sterne: (0)  
 2 Sterne: (0)  
 1 Stern: (0)

**Durchschnittliche Kundenbewertung**  
 ★★★★★ (1 Kundenrezension)

Sagen Sie Ihre Meinung zu diesem Artikel  
 Eigene Rezension erstellen

Hilfreichste Bewertungen zuerst | Neueste Bewertungen zuerst

★★★★★ **Stimme und Atmung**, 18. Juli 2013  
 Von **Eva Laspas** (Wien) - [Alle meine Rezensionen ansehen](#)

**Rezension bezieht sich auf:** **Stimme und Atmung: Kernbegriffe und Methoden des Konzeptes Schlafhorst-Andersen und ihre anatomisch-physiologische Erklärung (Gebundene Ausgabe)**

Sind Sie in Ihrem Beruf auf Ihre Stimme angewiesen? Und haben Probleme mit Ihrer Stimme und/oder dem Magen?\*) Dann ist ein wichtiger Schritt für Sie, Ihre Stimme, Atmung und das Sprechen zu schulen. Das Konzept Schlafhorst-Andersen (über 100 Jahre im Einsatz und in diesem Buch praktisch nutzbar beschrieben, ist ganzheitlich und individuell nutzbar - für Menschen, die ihre Stimme beruflich einsetzen und für den medizinisch interessierten Laien.)\* ausgehend von der TCM (traditionellen chinesischen Medizin) beeinflusst "viel sprechen" den Magen, er wird "heiß"(Heißhunger, Hunger ohne Appetit bis hin zum Reflux, Halsweh, Ohrenscherzen... - der Magenmeridian verläuft über den Hals zu beiden Seiten ca. hinter/unter den Ohren). Durch viel Sprechen mit dem falschen Einsatz der Stimme&Atmung (pressen, schrill...) erzeugt das im Magen mehr Hitze als notwendig. Falsche und unregelmäßige Ernährung tut dann das Ihre dazu.

Dr. Antoni Lang, Autorin des Buches: "Ich danke Frau Laspas für die Ergänzung der im Buch 'Stimme und Atmung' besprochenen Inhalte durch die Perspektive der traditionellen chinesischen Medizin."

Helpen Sie anderen Kunden bei der Suche nach den hilfreichsten Rezensionen

War diese Rezension für Sie hilfreich?

[Missbrauch melden](#) | [Kommentar als Link](#)  
 [Kommentar](#)

Hilfreichste Bewertungen zuerst | Neueste Bewertungen zuerst

#### Dieses Produkt



**Stimme und Atmung: Kernbegriffe und Methoden des Konzeptes Schlafhorst-Andersen und ihre anatomisch-physiologische Erklärung** von Margarete Saatweber (Gebundene Ausgabe - 12. September 2011)  
**EUR 59,95**  
 Gewöhnlich versandfertig in 4 bis 6 Tagen.

#### Kundenrezensionen suchen

Nur in den Rezensionen zu diesem Produkt suchen

#### Kunden, die diesen Artikel angesehen haben, haben auch angesehen



**Sprecherzieherisches Elementarbuch** von Heinz Fiukowski (Taschenbuch - 26. März 2010)  
 ★★★★★ (2)  
**Neu kaufen: EUR 29,95**  
 Auf Lager.



**Atmung und Stimme** von Clara Schlafhorst (Taschenbuch - 1996)  
 ★★★★★ (1)  
**Neu kaufen: EUR 9,00**  
 Auf Lager.



**Einführung in die Arbeitsweise Schlafhorst-Andersen: Atmung, Stimme, Sprache, Haltung und Bewegung in ihren Wechselwirkungen** von Margarete Saatweber (Taschenbuch - 2. Januar 2007)  
 ★★★★★ (2)  
**Neu kaufen: EUR 16,95**  
 Auf Lager.

**Für Sie dokumentiert** (Was ist das?)

Kürzlich angesehene Artikel |  Kunden, die Artikel gekauft haben, welche Sie sich kürzlich angesehen haben, Seite 1 von 13

Erschienen auf: [www.amazon.de/product-reviews/3824806460/ref=dp\\_top\\_cm\\_cr\\_acr\\_txt?ie=UTF8&showViewpoints=1](http://www.amazon.de/product-reviews/3824806460/ref=dp_top_cm_cr_acr_txt?ie=UTF8&showViewpoints=1) am 18. Juli 2013, Rezensentin Eva Laspas (Wien)

## Stimme und Atmung

### Logos

'Buch "Stimme und Atmung" befasst sich ausführlich mit dem von Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen entwickelten Konzept der Atem-, Stimm- und Sprachtherapie. Es gliedert sich in drei Bereiche: Teil I beschreibt die Kernbegriffe, in Teil II wird näher auf die Methoden und somit die praktische Umsetzung eingegangen. Der dritte Teil besteht in erster Linie aus einem historischen Abriss zur Entstehung der Schule Schlaffhorst-Andersen. Weiters finden sich auch Kontaktadressen und ein sehr gut brauchbares Stichwortverzeichnis.

Die einzelnen Kapitel sind stets nach derselben Form aufgebaut: Einer allgemeinen Definition (z. B. des Begriffes "Ganzheitlichkeit") folgt eine anatomisch-physiologische Erklärung. In weiterer Folge werden genauere Erläuterungen zu dem jeweiligen Thema gegeben. Allen Kapiteln sind die praktischen Hinweise gleich, ebenso der Verweis auf weitere Schlaffhorst-Andersen-Literatur.

Das Buch stellt also nicht nur ein fundiertes Grundlagenwissen zur Verfügung, sondern bietet vor allem zahlreiche Möglichkeiten und Anregungen zur Umsetzung des Konzeptes im therapeutischen Alltag. Als Beispiel seien hier die Atemschriftzeichen oder der Tonleiterkreis genannt: Es werden konkrete Übungen angeführt und erklärt, aus denen der/die Logopädelin die geeigneten wählen kann. Am Rückumschlag steht, dass man das Buch "in der vorliegenden Reihenfolge lesen, aber auch als Nachschlagewerk nutzen" könne. Dies kann nur bestätigt werden. Aufgrund der wohlgedachten Struktur der einzelnen Kapitel kann man sich auch nur mit einem Teilaspekt der Methode Schlaffhorst-Andersens auseinandersetzen, ohne das gesamte Buch lesen zu müssen. Für das ganzheitliche Verständnis der Methode empfiehlt es sich aber auf jeden Fall. Wer sich mit einem bestimmten Thema intensiver auseinandersetzen möchte, findet in den Fußnoten weiterführende Literatur. Die Sprache wirkt verständlich und auf die Zielgruppe - nämlich "Menschen, die sich auf professioneller Ebene mit den Themen Stimme, Sprechen und Atmung befassen sowie an medizinisch interessierte Laien" - sehr gut abgestimmt. Das vorliegende Werk kann somit durchaus als Lehr- und Praxisbuch betrachtet werden. Ich kann es all jenen sehr empfehlen, die sich mit dem komplexen Thema Stimme auseinandersetzen.'

*Erschienen in "Logos" 1/2013, Rezensent: Günther Fiala, BSc., Krems an der Donau (Österreich)*

## Stimme und Atmung

[www.eindruck-ausdruck.com](http://www.eindruck-ausdruck.com)

„Der Weise atmet mit den Fersen, der Unwissende mit dem Hals ...“

Mit „Stimme und Atmung“ legen Dr. Antoni Lang und Margarete Saatweber bereits in zweiter Auflage ihr umfangreiches Handbuch vor: Eine ausführliche Darstellung der Methode Schlaffhorst – Andersen, Definitionen ihrer Begrifflichkeit, ihrer Zielvorstellungen und der physiologischen Zusammenhänge.

Das Werk wendet sich an Fachleute, medizinisch interessierte Laien, an StimmtrainerInnen und SprecherzieherInnen.

Der erste Abschnitt des Buches beschreibt und definiert die übergeordneten Begriffe, der zweite Abschnitt die Wege und die praktische Herangehensweise. Ein kurzer Anhang bietet einen historischen Abriss zur Methode Schlaffhorst – Andersen.

Der sehr übersichtliche, auch farblich und graphisch ansprechende Aufbau, macht es leicht, in den kleinteilig gegliederten Kapiteln Informationen schnell aufzufinden.

„Stimme und Atmung“ bietet sich als fundiertes Nachschlagewerk für Lehrende und Lernende an.

Für Trainer und Therapeuten der Schule Schlaffhorst – Andersen eignet es sich speziell zur Präzisierung der Terminologie, als Überblick über die einschlägige Literatur und zur historischen Verortung. Vertreter anderer Schulen werden vor allem die medizinisch – physiologische Darstellung von Frau Dr. Antoni Lang nützlich finden.

Dr. Lang verbindet die in der Arbeit mit Atem und Stimme gebräuchlichen Übungen und Vorstellungsbilder mit dem aktuellen Stand des medizinischen Wissens. Sie stellt gut nachvollziehbar und detailliert die körperlichen Vorgänge dar, die durch diese Übungen und Vorstellungsbilder angeregt werden. Eine genaue Beschreibung der Übungsabläufe unterbleibt aus Platzgründen, auf die entsprechende, weiterführende Literatur wird ausführlich verwiesen.

Die Gründermütter Schlaffhorst und Andersen begreifen ihre Arbeit als Zusammenhang von Körper – Geist – Seele. Beim Anteil der Seele, dem spirituellen Anteil, stoßen Wissenschaftlichkeit und Begriffsdefinitionen naturgemäß an ihre Grenzen.

Fachleute, die selbstverständlich eigene körperliche, geistige – und seelische – Wirkungen der Arbeit mit Atem und Stimme an sich und anderen erfahren haben, werden das ausführliche Handbuch schätzen und mit grossem Gewinn nutzen.

*Rezensentin:* Barbara Michel  
Trainerin und Coach für Körpersprache Stimmbildung Sprachgestaltung  
EINDRUCK-AUSDRUCK  
Harrachstal 20  
4272 Weitersfelden/ Österreich

Erschienen auf [www.eindruck-ausdruck.com](http://www.eindruck-ausdruck.com) am 30. Januar 2013  
([www.eindruck-ausdruck.com/downloads/Buchbesprechung%20STIMME%20ATMUNG%20BM.pdf](http://www.eindruck-ausdruck.com/downloads/Buchbesprechung%20STIMME%20ATMUNG%20BM.pdf))

## **Stimme und Atmung sprechen**

'Ein Fachbuch erscheint binnen zweier Jahre in einer zweiten Auflage – was können sich Autorinnen mehr wünschen! 2010 erschien die von Anhängern, Schülerinnen und Schülern und Nutznießern der Arbeit nach dem Schlaffhorst-Andersen-Konzept Tätigen die lang ersehnte Darstellung der Grundlagen, Zusammenhänge und physiologisch-funktionalen Erklärungen dieses spezifischen Konzeptes. Margarete Saatweber als langjähriger Studienleiterin der Ausbildung galt ein großer Dank, den Quellen nachgeforscht und die Texte öffentlich gemacht zu haben, die das Konzept basieren. Antoni Lang ist es zu danken, dass dieses spezifische Konzept eine wissenschaftliche Fundierung erfahren hat, nebst anatomisch-physiologischen Erklärungen.

2011 erscheint nun also bereits die zweite Auflage. Die Gliederung des Buches ist ebenso unverändert geblieben wie die thematische Entwicklung des Konzeptes. Die Differenzierung in Die Kernbegriffe (Teil I) und Die Methoden (Teil II) blieben erhalten, ebenso der Anhang.

Die zweite Auflage unterscheidet sich von der ersten lediglich in einer Präzisierung des Stichwortverzeichnisses und der Korrektur von Tippfehlern.

So sei der zweiten Auflage, die der erfreulichen Resonanz der ersten geschuldet ist, ein weiterhin großer und interessierter Leserkreis gewünscht und auf diese Weise eine weitere Verbreitung dieses bedeutsamen Konzeptes.'

*Erschienen in "sprechen" Ausgabe 1/2012, Rezensentin: Christa M. Heilmann, Marburg*

The screenshot shows the Facebook page for Schulz-Kirchner Verlag. The main content is a post from the publisher. The post text reads: "... Das Buch ist eine Bereicherung für all jene, die die Wechselwirkungen von Atmung, Stimme, Artikulation und Psyche in ihrer Tiefe verstehen und praxisnah erläutern wollen." It mentions a review on Book2Look.com and provides a link to the publisher's website: <http://www.schulz-kirchner.de/ergotherapie/zeitschriften.htm>. The post also shows engagement metrics: 306 impressions, 0% feedback, and 1 share. The left sidebar contains navigation links like 'Pinnwand', 'Info', 'Fotos', 'Diskussionen', 'Veranstaltungen', and 'Fragen'. The right sidebar shows 'Administratoren', 'Empfohlene Seiten', and 'Schnelle Tipps'.

## Stimme und Atmung Sprachheilarbeit

„Schlaffhorst-Andersen“ in Theorie und Praxis

Die beiden Autorinnen Dr. Antoni Lang und Margarete Saatweber haben mit diesem Buch ein umfangreiches Werk geschaffen, das ausführlich die Grundlagen des Konzeptes Schlaffhorst-Andersen beschreibt. Bereits im Vorwort erwähnen die Autorinnen, dass das Buch sowohl als Nachschlagewerk genutzt als auch in der vorgegebenen Reihenfolge gelesen werden kann. Dieses Ziel ist ihnen in jedem Fall gelungen. Das Werk besteht aus zwei Teilen, es beginnt mit den Kernbegriffen des Konzepts, worauf anschließend näher auf die Methoden desselben eingegangen wird. Beide Teile beinhalten mehrere Kapitel, von denen jedes einer klar vorgegebenen, einheitlichen Struktur folgt.

Nach der Definition des jeweiligen Begriffs folgt eine anatomisch-physiologische Erklärung, anschließend werden einige praktische Hinweise gegeben. Den Abschluss jedes Kapitels bilden schriftliche Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur. Durch diese klare Strukturierung kann das Buch leicht als Nachschlagewerk genutzt werden, die gesuchten Informationen sind schnell zu finden. Ebenso kann das Werk aber auch als Ganzes gelesen werden, die bereits sehr durchdachte Einteilung spiegelt sich auch in den Ausführungen wider: viele Kapitel bauen aufeinander auf und die klar verständliche Schreibweise ermöglicht einen leichten Einstieg und ein recht flüssiges Lesen des Buches. Die Inhalte werden schnell verstanden, und schon während der Erklärung der Kernbegriffe fragt man sich manchmal unwillkürlich, wie dieses Wissen in der Praxis methodisch umgesetzt werden kann. Umso gespannter ist man nach der Lektüre des bereits sehr ausführlichen ersten Teils auf den noch umfangreicheren Methodenteil. Wer sich hier jedoch aufgrund der hohen Seitenanzahl des Methodenteils viele konkret beschriebene Übungen erhofft, der mag unter Umständen enttäuscht sein: So werden in einigen Kapiteln des Methodenteils kaum konkrete Übungsbeispiele genannt, in anderen sind sie wiederum durchaus zu finden, wenn auch nicht in

der Anzahl wie vielleicht ursprünglich erhofft. Doch dies ist, wie ebenfalls bereits im Vorwort erwähnt wird, auch nicht das Ziel der Autorinnen. Sie verweisen darauf, dass schriftlich festgehaltene Übungsbeispiele keine konkrete und persönliche Anleitung einer erfahrenen Person ersetzen können. Zudem schreiben sie zu Recht, dass ausführliche Übungsanleitungen den Rahmen des Werks sprengen würden. Dennoch wird man mit ein wenig praktischer Erfahrung in der Sprech- und Stimmtherapie bereits während der Lektüre der theoretischen Ausführungen immer wieder an bereits bekannte Übungen oder Abwandlungen derselben erinnert, die sich für den jeweiligen Bereich einsetzen lassen.

Bedenkt man den Umfang des Werks, so wird es einen kaum überraschen, dass sich der ein oder andere Sachverhalt gelegentlich wiederholt. Dies stört jedoch nicht weiter, ist im Gegenteil sogar manchmal eine Hilfe, wenn man nach der Lektüre einiger Kapitel nicht mehr sofort alle Zusammenhänge erinnert oder beim Nachschlagen nicht gleich mehrere Kapitel studieren möchte. Alles in allem stellt dieses Buch eine gelungene Einführung in die Grundlagen des Konzeptes Schlaffhorst-Andersen dar, bei der in der Praxis durchaus bekannte Zusammenhänge so deutlich und ausführlich dargestellt und erklärt werden, wie man es in kaum einem anderen bisher erschienenen Werk finden wird. Das Buch ist eine Bereicherung für all jene, die die Wechselwirkungen von Atmung, Stimme, Artikulation und Psyche in ihrer Tiefe verstehen und praxisnah erläutern wollen.'

*Erschienen in „Sprachheilarbeit“ Ausgabe 4/2011, Rezensentin: Angelika Giglberger, München*

## **Stimme und Atmung mitSPRACHE**

„Dr. med. Antoni LANG und Margarete SAATWEBER beschreiben in ihrem Buch die Kernbegriffe und Methoden des Konzeptes Schlaffhorst-Andersen. Diese Methode ist eine ganzheitliche und ganzkörperliche Atem-, Stimm- und Sprachtherapie, welche von Clara SCHLAFFHORST und Hedwig ANDERSEN begründet worden ist und einen fixen Platz in der Prophylaxe von Atem-, Sprech-, Sprach- und Stimmstörungen hat. SCHLAFFHORST und ANDERSEN hatten selbst mit Atem- und Stimmproblemen zu kämpfen, so entstand aus den Erfahrungen, die eigenen Probleme zu bekämpfen, dieses Konzept. Ab ca. 1900 arbeiteten die beiden zusammen und gaben ihr Wissen in Form einer Berufsausbildung weiter. Die Schule existiert noch heute (in Bad Nenndorf) und Absolventinnen treten dort als "Staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und StimmlehrerInnen" aus.

Das Buch teilt sich in zwei große Kapitel: Teil I beschreibt die Kernbegriffe des Konzepts, wie Ganzheitlichkeit, der dreiteilige Rhythmus der Atmung und Muskulatur, Innenbewegungen und Außenbewegungen, atemrhythmische und atemverbundene Bewegung, Zwerchfell- und Lungenrhythmus ... Teil II beschäftigt sich mit den Methoden des Konzeptes: Das Nutzen der Wechselwirkungen zwischen Aufrichtung, Körperbewegung, Atmung, Artikulation und Stimme; die Schulung der Eigen- und Fremdwahrnehmung; der Einsatz von Vorstellungshilfen - lernen und Gedächtnis ...

Alle vorgestellten Methoden sind miteinander kombinierbar, und verschiedenen Schwierigkeitsstufen anzupassen. Jeder Kernbegriff und jede Methode wird sehr detailliert erklärt und das jeweilige Kapitel folgt immer demselben Aufbau: 1. Definition, 2. anatomisch-physiologische Erklärung, 3. praktische Hinweise und 4. Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur.

Antoni LANG weist in ihrem Vorwort darauf hin, dass die Unterpunkte 1-3 die heutigen wissenschaftlichen Erkenntnisse darstellen, während in Punkt 4 Modelle und Inhalte historisch zu verstehen sind und tlw. nicht mehr aktuelle Meinungen wiedergeben.

Das Konzept Schlaffhorst-Andersen ist sehr umfassend und in seiner Tiefe nur durch persönliche Erfahrungen unter professioneller Anleitung zu erfahren.

Das Buch ist als Nachschlagewerk hervorragend geeignet, da durch die übersichtliche Gestaltung und den immer wieder kehrenden gleichen Aufbau der Kapitel schnell einmal Interessantes nachzulesen ist. Genauso kann dieses Werk in der vorhandenen Reihenfolge der Kapitel gelesen werden.

Es spricht alle an, die sich mit den Themen Stimme, Sprechen und Atmung professionell beschäftigen.'

*Erschienen in „mitSPRACHE“ Ausgabe 3/2011, Rezensentin: Christine Merhaut*

## **Stimme und Atmung** **LOGOS interdisziplinär**

„Meine persönliche Meinung: Dies ist ein sehr bereicherndes Lehrbuch für alle, die Grundlagen für die Arbeit im Bereich der Sing- und Sprechstimme suchen. Es zeigt in sprachlich wie inhaltlich guter Verständlichkeit Funktionszusammenhänge zwischen Atmung, Stimme, Artikulation, Aufrichtung und Bewegung. Dazu kommen die persönlichen (Haltungs- und Verhaltensmuster) und psychischen Eigenschaften. Zu jedem Kapitel werden jeweils die anatomisch-physiologischen Grundlagen erläutert. Als Bindeglied dieser Funktionen erkenne ich die rhythmisch wechselnden Spannungszustände in Muskeln und zugehörigen Muskelgruppen und deren gegenseitige Beeinflussung. Darüber hinaus haben die Autorinnen einen historisch-kritischen Anspruch bedient: Den Kapiteln sind Zitate aus bisheriger Schlaffhorst-Andersen-Literatur zugeordnet. Ansonsten werden aktuelle und vertraute Quellen zu Themen wie Stimme, Spiegelneuronen, Lernen und Gedächtnis, Wahrnehmen und Bewusstsein und zur biopsychosozialen Sichtweise eingebunden. Sehr gut finde ich, dass als Erstes ausführlich die Kernbegriffe der Methode definiert und dann erläutert werden.“

Die zweite Hälfte des Buches widmet sich den Methoden und Therapiematerialien - wieder genauso ausführlich - einschließlich der Atemschriftzeichen und Laute (Lautfunktionen). Die Ganzheitlichkeit (Zusammenhang aller mit allen) hat in jedem Kapitel einen hohen Stellenwert, da jeder Aspekt aus allen Blickwinkeln beleuchtet wird. So kommt es zu Wiederholungen. Das ist dann eine Erleichterung, wenn man sich zu einem bestimmten Thema grundlegend informieren möchte, ansonsten muss man sich disziplinieren, um dranzubleiben. Es bleibt bei mir der Eindruck, dass nichts unbegründet belassen wurde.

Dank der Klarheit ist dies ein Buch, das auch TherapeutInnen und LehrerInnen außerhalb der Atem-, Sprech- und StimmlehrerInnen wertvolle vertiefende Informationen und praktische Hilfen bietet.

Die Gleichsetzung von rhythmischer und atemrhythmischer Bewegung hat mir nicht gefallen sowie ein paar Druckfehler. Das Stichwortverzeichnis macht keinen Sinn, wenn es auf das Inhaltsverzeichnis statt auf die Kapitelseiten verweist. Ein paar kleinere Aussagen würde ich gerne diskutieren.

Nach dem Lesen beginnt das Probieren. Das kann mir das Buch nicht abnehmen. Ich bin sehr gespannt auf neue Erfahrungen.“

*Erschienen in „LOGOS interdisziplinär“, Jg. 19, Ausgabe 3, September 2011, S. 232-235, Rezensent: Alexander Kammermeier, Freiburg im Breisgau*

## **Stimme und Atmung** **LOGOS interdisziplinär**

„Endlich ist ein Lehrbuch über das Konzept Schlaffhorst-Andersen erschienen. Erstmals werden die Kernbegriffe und Methoden zusammengestellt, definiert, anatomisch-physiologisch aufgearbeitet und fachlich, wissenschaftlich fundiert dargestellt. Jedes Kapitel ist nach einem einheitlichen Aufbau strukturiert, was die Orientierung erleichtert. Den verständlichen theoretischen Erklärungen folgen praktische Hinweise zur Anwendung. Zeichnungen und Grafiken veranschaulichen beides. Einen historischen Einblick in die Entstehung, Diskussion und Entwicklung angewandter Begriffe oder Methoden bieten die schriftlichen Quellen aus der Schlaffhorst-Literatur. Weiterführend befindet sich hierzu im Anhang ein Rückblick über die Geschichte der Schule Schlaffhorst-Andersen.“

Von den 19 Kernbegriffen sind besonders die Themen Ganzheitlichkeit, der dreiteilige Rhythmus der Atmung und der Muskulatur, Innenbewegung und Außenbewegung lesenswert. Zu den elf ausführlich beschriebenen Methoden zählen unter anderem die Lautfunktionen, das Schwingen, die Atemschriftzeichen, die Atemmassage und der Einsatz von Arbeits- und Therapiematerial.

Jeder, der sich auf professioneller Ebene mit den Themen Stimme, Sprechen und Atmung befasst und dabei eine ganzheitliche und ganzkörperliche Herangehensweise einsetzen möchte, findet in diesem Nachschlagewerk vielfältige Erkenntnisse und Anregungen für sich und seine Arbeit.“

*Erschienen in „LOGOS interdisziplinär“ Ausgabe 2/2011 (Juni), Rezensentin: Dietlind Jacobi, Berlin*

## Stimme und Atmung *pt Zeitschrift für Physiotherapeuten*

„Die Autoren haben ein sehr komplexes Thema mit dem Buch »Stimme und Atmung« äußerst detailliert dargestellt. Es werden mit dem Buch mehrere medizinische Fachbereiche auf therapeutischer Ebene angesprochen. Eingeteilt ist das Buch in drei Teile mit insgesamt 30 Kapiteln, welche nochmals eine Unterteilung aufweisen. Im ersten Teil beschreiben die Autorinnen die Ganzheitlichkeit des Schlaffhorst-Andersen Konzepts, dem eigentlichen Thema des Buchs. Des Weiteren folgen die Kernbegriffe und Methoden des Konzepts und ihre anatomische und physiologische Erklärung und sie stellen die Kernbegriffe vor. Zu diesen zählen unter anderem das Zusammenspiel von Atmung und Muskulatur, atemrhythmische Bewegungen, das Zusammenspiel von Stimme und Atmung in Verbindung mit der Körperposition während des Sprechens und des Atmens.

Der zweite Teil des Buchs erklärt die zu den Kernbegriffen gehörenden Methoden. Zum Beispiel »Das Nutzen der Wechselwirkung zwischen Aufrichtung, Körperbewegung, Atmung, Artikulation und Stimme«. Vorgestellt werden zudem Arbeits- und Therapiematerialien.

Es finden sich in den einzelnen Kapiteln jeweils direkt im Anschluss Quellenangaben zur Schlaffhorst-Andersen relevanten Literatur, die eine unterstreichende Ergänzung zur aktuellen wissenschaftlichen Aufarbeitung von Kernbegriffen und den Methoden bieten.

Es wird deutlich, dass das Konzept Schlaffhorst-Andersen ein ganzheitliches und ganzkörperlich ausgerichtetes Konzept ist, um Menschen im Umgang mit Stimme, Sprechen und Atmung zu trainieren und zu coachen. Darüber hinaus kann es zur Prophylaxe und Therapie von Störungen und Erkrankungen dieses Systems eingesetzt werden.

**Fazit** \_ Es wendet sich an alle Personen, die sich auf professioneller Ebene mit dem Thema Stimme, Sprechen und Atmung befassen sowie an medizinisch interessierte Laien.'

*Erschienen in „pt Zeitschrift für Physiotherapeuten\_63“ Ausgabe 5/2011, Rezensentin: Anja Kuhnke Physiotherapeutin, MSc*

## Stimme und Atmung *LOGOline*

„Antoni Lang ist die ärztliche Leiterin der Schule Schlaffhorst Andersen, und Margarete Saatweber hat die Methode lange Jahre bis zu ihrem Tod (kurz vor Fertigstellung des Buches) unterrichtet. Das über 400 Seiten starke Buch soll eine theoretische Grundlegung der Methode bieten und ihre Verbindung zum aktuellen Stand wissenschaftlicher Forschung und Praxis der Stimmtherapie herstellen. Bereits im Vorwort weisen die Autorinnen darauf hin, dass auf konkrete Übungen verzichtet wurde und sich Interessierte an einen erfahrenen S-A-Lehrer wenden sollten, um die Wirkung am eigenen Körper zu erfahren. Die darauf folgende allgemeine Einführung in das Konzept Schlaffhorst Andersen zählt Ziele und Inhalte des Konzeptes auf, die dann alle im Buch ausführlich behandelt werden.

Teil 1 behandelt die Kernbegriffe des Schlaffhorst-Andersen Konzeptes. Jeder Begriff wird zunächst definiert, historisch, psychologisch und/oder anatomisch physiologisch erklärt und dann konkret unter der etwas irreführenden Überschrift "praktische Hinweise" auf das Konzept Schlaffhorst-Andersen bezogen. Am Ende jedes Unterkapitels werden die historischen Quellen zu diesem Thema zitiert. Zunächst fand ich es interessant, die in der Sprache des frühen 20. Jahrhunderts geschriebenen Ideen und Erklärungen der damaligen Zeit zu lesen, aber im Laufe der Lektüre empfand ich diese Rückblicke zunehmend ermüdend. Es geht um 19 Kernbegriffe in ebenso vielen, mehrteiligen Kapiteln.

Für mich neu war der Begriff des Lungenrhythmus, der dem Zwerchfellrhythmus gegenüber gestellt wird. Während das Zwerchfell kontrahiert, dehnt sich die Lunge und umgekehrt, so dass die Lösungsphase einmal der Dehnung, einmal dem Zusammenziehen folgt. Beide Aspekte wirken sich nach S.-A. unterschiedlich auf die Stimmqualität aus.

Auch die Begriffe der saugenden und fließenden Funktion der Atmung waren mir relativ fremd. Es sind dies die zwei Pole innerhalb der ausgewogenen Balance zwischen medialer Kompression und subglottischem Druck. Bei der saugenden Funktion ist die mediale Kompression niedriger, die Randkantenschwingung

ausgeprägter, die Ausatemluft wird dosierter abgegeben. Bei der fließenden Funktion ist die mediale Kompression etwas höher und es entsteht mehr Vollschrwingung.

Im Kapitel "Der Moment der expiratorischen Dehnung" wird die federnde leichte Dehnung der Rumpfmuskulatur bei kleinen Luftstaus durch Plosive oder impulshafte Halbklinger physiologisch genau erklärt. Dadurch wurden für mich einige altbekannte Gesangs- und Stimmübungen in ihrer Wirkung plausibel.

In den Kapiteln über Nachhauch, Abfedern in die Pause und reflektorische Lufteergänzung finden wir die Ursprünge der Technik des Abspannens. Der Nachhauch ist der Moment, in dem durch Lösen der Atem- und Glottismuskulatur eine winzige Menge Restluft ausströmt.

Das Abfedern in die Pause beinhaltet die Rückkehr in die Atemmittellage und damit die reflektorische, rasche Lufteergänzung. Beides zusammen entspricht dem in Österreich sehr bekannten "Abspannen". Definition und Erklärungen sind um Vieles genauer als bei Coblenzer/Muhar, die offenbar ihr Konzept aus diesem Ausschnitt des Gesamtkonzeptes S.-A. ausgewählt und weiterentwickelt haben.

Durchlässigkeit und Leibanschluss, wie auch Bodenkontakt sind Aspekte, wie sie auch durch Übungen aus der Feldenkrais-Arbeit vermittelt werden. Durchlässigkeit entsteht bei angemessener Muskelspannung, wenn eine Bewegung über Muskelketten auf das gesamte Skelett übertragen wird. Unter Leibanschluss wird hier die Nutzung der psycho-physischen Kraft des Beckenraumes verstanden. Der Widerstand des Bodens wird zur Verbesserung der Aufrichtung unter Lockerheit der peripheren Muskulatur genutzt.

Fremd war mir das Kapitel "Luft unter der Zunge", in dem das Heben der Zungenspitze zum L-Punkt während der Einatmung als Methode angegeben wird, die die Spannung der Schlundschwürer reduziert und die artikulatorische Beweglichkeit verbessert. Unter dem Begriff "Lautkraft" geht es um die Einatemkraft, die sich auf die Phonation auswirkt und für die Tragfähigkeit der Stimme sorgt, ein Phänomen, das mir unter dem Namen Stütze bekannt ist.

Der Begriff des Mittelkörpers ist für mich nicht einleuchtend. Er soll von der Unterkante des Brustkorbes bis zur Oberkante des Beckens reichen. Hier findet sich aber keine anatomische Entsprechung. Meiner Ansicht nach reicht dieser Raum bis zum Beckenboden. Vielleicht war es zu Beginn des 20. Jahrhunderts undenkbar bis in den Beckenboden hinab zu denken - und zu arbeiten. Ich wundere mich, warum dies nicht in diesem Versuch der Aktualisierung verändert wurde.

Es folgt ein Teil 2 mit dem Titel "Die Methoden"; noch einmal II Kapitel, in denen wieder zunächst definiert und anatomisch/physiologisch erklärt wird, worum es geht; und schließlich praktische Hinweise aufgeführt werden, wie an diesem Thema gearbeitet werden kann. Für erfahrene StimmtherapeutInnen ist es in den meisten Fällen leicht, konkrete Übungen daraus abzuleiten. Neulinge im Bereich der Stimmtherapie werden von den praktischen Hinweisen keinen Nutzen haben, da jede konkrete Übungsbeschreibung fehlt. Diese Wirkung scheint mir beabsichtigt zu sein, damit StimmtherapeutInnen Seminare und Ausbildungen der Schule Schlaffhorst-Andersen aufsuchen und natürlich, weil die Autorinnen überzeugt sind, dass die Methode nur im praktischen Erleben und Tun zu erlernen ist. Allerdings ist für mich dadurch fraglich, ob ein Methoden-Teil eines Lehrbuches dann noch sinnvoll ist.

Positiv fand ich, dass im Kapitel 20, "Das Nutzen der Wechselwirkungen zwischen Aufrichtung, Körperbewegung, Atmung, Artikulation und Stimme", die Wirkung jedes Teils auf jeden anderen so genau beschrieben wird, wie ich das noch nirgends gelesen habe.

In "Die Schulung der Eigen- und Fremdwahrnehmung" hat mir der Hinweis auf die Spiegelneurone gefallen, die es uns als TherapeutInnen ermöglichen, propriozeptiv mitzuempfinden, was PatientInnen erleben und so gezielt darauf eingehen zu können. Dies wird später noch einmal vertieft mit dem Hinweis auf die Vorbildfunktion und die Notwendigkeit Wahrnehmungen zu reflektieren, sich abzugrenzen und zu regenerieren.

Das Kapitel, "Der Einsatz von Vorstellungshilfen - Lernen und Gedächtnis", bietet eine Liste, welche Vorstellungshilfen, welche Effekte auslösen können und erklärt, wie Lernen durch Verknüpfung mit positiven Emotionen unterstützt werden kann.

In "Der Einsatz von Arbeits- und Therapiematerial" findet man eine Zusammenstellung aller im Konzept S.-A. verwendeten Materialien inklusive ihrer Einsatzbereiche. Diese sind StimmtherapeutInnen aus ihrer alltäglichen Arbeit vertraut und finden größtenteils auch heute und in modernen stimmtherapeutischen Konzepten Verwendung. Hier zeigt sich für mich, dass die Arbeit von S.-A. als Basis der Stimmtherapie

gesehen werden kann.

Im Kapitel über die Regenerationswege, d.h. Wege zur Wiederherstellung gesunder, natürlicher Organfunktionen, sind kreisende Bewegung, pendelnde Bewegung, rhythmische Bewegung, Atmen und Tönen im Sinne des Konzeptes näher beschrieben. Das Schwingen umfasst das Zusammenspiel mehrerer oder aller fünf Regenerationswege innerhalb einer Übungssequenz. Außerdem werden alle von S.-A. angewendeten Atemschriftzeichen beschrieben und auch aufgezeichnet, und es werden auch Hinweise gegeben, wie man aufeinander aufbauend mit ihnen arbeiten kann. Das ganze Konzept ist nach Meinung der Schule S.-A. nicht nur für Stimmtherapien, sondern auch für die Behandlung anderer Störungen der Sprache geeignet. Mir scheint dies eher fragwürdig. Die Atemschriftzeichen lassen sich aber nach meiner Erfahrung bei Redefluss-Störungen in der Arbeit mit Kindern gut einsetzen.

Neu waren für mich die Septime-Übungen nach Schlaffhorst-Andersen. Sie basieren auf der Erkenntnis, dass Informationen über die Tonhöhe und räumliches Denken in derselben Hirnregion verarbeitet werden. Die Projektion der Septime von hinten nach vorne auf den Stimmlippen aber auch entlang unterschiedlicher Körperlinien unterstützt die physiologische Stimmgebung. Diese Übungen sind besonders für die Arbeit mit der Singstimme hilfreich.

Wie in den Septime-Übungen wird auch beim Tonleiterkreis und den schwingenden Tonübungen die Vorstellung einer Platzierung der Töne in der Horizontalen (Kreis oder liegende Acht) genutzt, um das Zusammenspiel von Zwerchfell und Kehlkopf zu erleichtern. Wie die Verbindung von Vokalen mit dem Schwa-Laut klingen soll, ist mir unklar geblieben.

Im Kapitel "Das Nutzen der Lautfunktionen" ist der Einfluss der Lautbildung auf die Stimme beschrieben, aber auch die Lautbildung allgemein. Belustigend, aber nur teilweise nachvollziehbar, fand ich die Unterscheidung in Ur-, Natur- und Kulturlaute bei den Vokalen.

Zum Konzept gehört auch die Atemmassage. Es wird beschrieben, welche Körperbereiche durch Massieren, Vibrieren und/oder Klopfen mit welchen Zielen behandelt werden können. Wie allerdings mit den Händen die angeblich optimale Vibrationsfrequenz von 30-60 Schwingungen pro Sekunde (!) erreicht werden soll, ist mir schleierhaft.

Ein Anhang mit der Geschichte der Schule Schlaffhorst-Andersen, Kontaktadressen und einem Stichwortverzeichnis rundet das Buch ab.

Für Absolventen der Schule Schlaffhorst-Andersen ist das Buch sicher ein unverzichtbares Nachschlagewerk. Erfahrene StimmtherapeutInnen finden Erklärungen für Bekanntes und erkennen die Ursprünge der eigenen Arbeit in den Ideen dieser Vorreiter der Stimmtherapie. Zur Erweiterung des Fundus an therapeutischen Maßnahmen oder als Leitfaden für den Aufbau einer Stimmtherapie, sowie für die Erarbeitung und Vertiefung des Bereiches Stimmtherapie halte ich das Buch ohne entsprechende Fortbildungen bei Schlaffhorst-Andersen-Lehrern für ungeeignet.“

*Erschienen in LOGOline Ausgabe 2/2011, Rezensentin: Heidi Ingensand*

## **Stimme und Atmung Fachbuchjournal**

„Im Jahre 1910 eröffneten Clara Schlaffhorst und ihre Freundin Hedwig Andersen in Berlin ihre eigene Schule für Atemkunst und Atemgymnastik, ein Jahrhundert später liegt nun das erste umfassende und wissenschaftlichen Standards genügende Lehrbuch zur bewährten Schlaffhorst-Andersen-Methode vor. Warum erst jetzt?“

Die beiden Gründerinnen fanden, ihre Methode könne nur persönlich vom Lehrer an die Schüler weitergegeben werden und lasse sich in schriftlicher Form nicht vermitteln. Dieser Vorbehalt war durchaus berechtigt, denn um das ganzheitliche Konzept vom Menschen als psycho-physische Einheit, als Ganzheit aus Geist, Seele und Leib darzustellen, konnte man damals nur auf metaphysische Begriffe und metaphorische Umschreibungen zurückgreifen, die aus naturwissenschaftlicher Sicht kaum überzeugen können. Empirisch wurde die Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen erst in der Anwendung – wenn man nämlich selbst erfuhren und erprobte, wie die „Fünf Regenerationswege“, andere Übungen und Vorstellungshilfen wirkten. Nur diese eigenen Erfahrungen kann der Lehrer/Therapeut anschließend an Patienten oder Schüler weitergeben.

Das ganzheitliche Konzept Schlaffhorst-Andersen nutzt die Wechselwirkungen zwischen Aufrichtung, Körperbewegung, Atmung, Artikulation sowie geistigen, emotionalen und psychischen Gegebenheiten. Heute ist die Einheit von Geist, Seele und Körper eine neurowissenschaftliche Realität. Man hat herausgefunden, wie das vegetative und somatische Nervensystem, Hormone, Neurotransmitter, Immunsystem und innere Organe auf verschiedenen Ebenen über Netzwerke verbunden sind. Aber diese Sichtweise vom Menschen als „Einheit aus Körper, Geist und Seele findet sich in der psychosomatischen Medizin erst seit den 1970er/80er Jahren. Bis dahin folgte man hier einem dualistischen Prinzip im Sinne der verschiedenen Bereiche Körper und Seele, welche sich allerdings durchaus gegenseitig beeinflussen könnten“, so die Medizinerin Antoni Lang in dem besprochenen Buch. Man könnte auch sagen: Die Psycho-Neuro-Immunologie (PNI) ist erst heute weit genug fortgeschritten, um die Grundannahmen der Methode Schlaffhorst-Andersen wissenschaftlich zu erklären, zu präzisieren – oder auch zu widerlegen.

Übersichtlich gegliedert werden zunächst die Kernbegriffe (grüner Teil) und anschließend die Methoden des Konzepts Schlaffhorst-Andersen (oranger Teil) erörtert. Damit man das Buch auch als Nachschlagewerk nutzen kann, sind alle Kapitel gegliedert in 1. Definition, 2. Anatomisch-physiologische Erklärung, 3. Praktische Hinweise und 4. Zitate aus der (zumeist unveröffentlichten) Schlaffhorst-Andersen-Literatur. Im Anhang (blauer Teil) kann man die Geschichte der Schule Schlaffhorst-Andersen nachlesen.

Dr. Antoni Lang, seit 1997 Medizinische Leiterin der CJD Schule Schlaffhorst Andersen in Bad Nenndorf, zeichnet für die anatomisch-physiologischen Argumente verantwortlich, die inzwischen verstorbene langjährige Studienleiterin der Schule (1984–2001), Margarete Saatweber, recherchierte die historischen Quellen.

Aus der Vielzahl anregender Ideen greifen wir nur einige wenige heraus: So sind die Sprachlaute nach Schlaffhorst-Andersen nicht nur danach eingeteilt, an welcher Stelle im Mundraum sie gebildet werden und auf welche Weise dabei ein Geräusch entsteht, sondern auch nach ihrer Wirkung auf die Atem- und Stimmfunktionen. Hier ist der Stimm- und Geräuschanteil des Lautes zu berücksichtigen, die Qualität des Atemflusses und die Formung des Vokaltraktes bei der Artikulation. Unter diesen Gesichtspunkten ergab sich für C. Schlaffhorst und H. Andersen zwischen Vokalen und Konsonanten eine dritte Gruppe: die Klinger, welche wiederum in Vollklinger, n, n, ng und Halbklinger, w, s wie in Sonne, g wie in Loge, j, r (Zungen- und Zäpfchen-r) unterteilt sind. Darüber hinaus hat die Lehre von den „Lautfunktionen“ noch einen weiteren Aspekt, den man als den poetischen bezeichnen könnte, da er die Wirkungen betrifft, welche die einzelnen Sprachlaute auf den Hörer ausüben.

Fasziniert liest man von Phänomenen wie der „organischen Resonanz“, welche die unbewusste Übertragung muskulärer und vegetativer Phänomene wie etwa der Muskelspannung oder der Stimmqualität von einer Person auf ihr Gegenüber ermöglicht und heute u. a. mit der Wirkweise der Spiegelneuronen erklärt wird.

Nicht minder interessant ist die Widerlegung „historischer Vorstellungen“, die nach heutigem Wissen nicht mehr haltbar sind, wie z.B. die „Speiseröhrenritzenstimme“, was zum Anlass für eine bedenkenswerte Unterscheidung zwischen den eigentlichen „Resonanzräumen“ des menschlichen Körpers und Vibrationsempfindungen genommen wird.

Es ist vor allem die Fülle an gedanklichen Hinweisen, die Stimme und Atmung nicht nur zu einem nützlichen und zeitgemäßen Lehrbuch für (angehende) Atem-, Sprech- und Stimmlehrer macht, sondern zur Fundgrube fruchtbarer Anregungen für alle, die auf dem Feld der Sprachtherapie – an der Schnittstelle zwischen Natur- und Geisteswissenschaft, Therapie und Pädagogik – nach neuen Ideen und Erklärungsmöglichkeiten suchen.“

*Erschienen im „Fachbuchjournal“ Ausgabe 6/2010, Rezensentin: Gabriele Liebig. gabriele.liebig@gmx.de*

## **Stimme und Atmung** **Prof. Dr. Christa M. Heilmann**

"Seit über 100 Jahren wird nach dem Konzept von Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen gearbeitet, viele Generationen von Schülerinnen und Schülern erfuhren ihre Ausbildung an der Schlaffhorst-Andersen-Schule, das erfahrene Wissen wurde weitergetragen, jedoch lange musste die interessierte Fachwelt auf eine schriftliche Niederlegung warten. Frau Saatweber, langjährige Studienleiterin dieser Ausbildung,

begründete es mir gegenüber einmal in einem Gespräch damit, dass es ein zu erfahrendes Konzept sei und kein zu erlesendes. Das entspricht wohl auch der Auffassung von Hedwig Andersen, die in ihrem Testament niedergelegt hatte: „Eine jede neue Generation unserer Schüler muß unsere Gedanken auf ihre eigene Weise neu in sich leben und gestalten.“ (S. 415) Dennoch hat Margarete Saatweber 1990 mit ihrer „Einführung in die Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen“ die Möglichkeit geschaffen, über die Tradierung von Wissen hinaus auch nachlesen zu können. Ein wichtiger Schritt zur Bewahrung des bewährten Konzeptes.

Mit „Stimme und Atmung“ wurde nun ein Buch vorgelegt, das einerseits stark traditionsbewusst orientiert ist, was bereits dadurch deutlich wird, dass der Titel der ersten Aufsatzsammlung (1928) von Schlaffhorst und Andersen wieder aufgegriffen wurde: „Atmung und Stimme“. Andererseits werden jedoch völlig neue Wege beschritten, indem der Versuch unternommen wird, das gesamte Konzept anatomisch-physiologisch zu untermauern und zu erklären.

In dem drucktechnisch und graphisch ausgesprochen ansprechenden Band werden im Teil I die Kernbegriffe des Konzeptes ausführlich erläutert (hellgrüne Seitenmarkierungen), beginnend mit einer Definition des jeweiligen Begriffes, gefolgt von einer Erklärung der anatomisch-physiologischen Zusammenhänge des Prozesses, ergänzt durch praktische Hinweise und schließlich Quellenbelegen aus Aufsätzen der beiden Begründerinnen. So werden die Lesenden durch Originalzitate in die Gedankenwelt von Schlaffhorst und Andersen hineingeführt, auf die moderne Bezugnahme verwiesen und durch die Erläuterungen zu einem vertieften Verständnis geleitet. Die künftige Fachdebatte wird zeigen, wie etabliert diese Erklärungen sein werden.

Im zweiten Teil (ocker markiert) finden sich die Arbeitsmethoden, nach denen in der Schlaffhorst-Andersen-Schule gearbeitet wird, dargestellt. Auch in diesem Teil erfolgen anatomisch-physiologische Erklärungsansätze und Stützungen durch die Literatur.

Ein dritter Teil schließlich (blau markiert) gibt einen historischen Überblick über das Leben, die Herangehensweise und die Orte des Wirkens von Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen.

Allen lehrend tätigen Personen wird dieses Buch ein unentbehrlicher Begleiter werden, finden sich doch hier die Erklärungen und Antworten auf viele Fragen nach den Wirkungszusammenhängen, die Seminarteilnehmer stellen. Die therapeutisch Tätigen erhalten die Gelegenheit, ihre Methoden kritisch zu hinterfragen und sich neue Anwendungsgebiete zu eröffnen.

Das Buch wird von einem sehr anwenderfreundlichen Schlagwortverzeichnis ergänzt. Bedauerlicherweise sucht man ein Literaturverzeichnis jedoch vergeblich. Die Literaturverweise finden sich ausführlich auf den jeweiligen Textseiten als Fußnoten, allerdings nicht nochmals als zusammengefasster Überblick am Ende. Ich empfehle dieses Buch der interessierten Fachöffentlichkeit nachdrücklich."

Rezensentin:

Prof. Dr. Christa M. Heilmann  
 Philipps-Universität Marburg  
 FB 09, AG Sprechwissenschaft  
 Heilmann@staff.uni-marburg.de  
<http://www.staff.uni-marburg.de/~heilmann/>

Vom: 10.11.2010

## **Stimme und Atmung** **Forum Logopädie**

"Angesprochen werden hier alle, die „sich auf professioneller Ebene mit den Themen Stimme, Sprechen und Atmung befassen, sowie an medizinisch interessierte Laien“. Das Buch hält, was es verspricht, verbindet es doch endlich – verständlich erklärt – häufig getrennt betrachtete Aspekte.

Durch Illustrationen und Übersichten leicht zugänglich, bietet es dem Leser eine sehr klare Beschreibung von Inhalten, Zielen und Möglichkeiten der ganzheitlichen Arbeitsweise nach Schlaffhorst-Andersen und (je nach Bedarf) eine Auffrischung, Bereicherung oder Aneignung anatomischer Kenntnisse, die mit dieser in Verbindung stehen.

Der einheitliche Aufbau der Kapitel und die Liebe zum Detail machen das Buch zum Nachschlagewerk

einerseits und zur Ideen gebenden Lektüre andererseits. Kernbegriffe und Methoden werden jeweils definiert, an Beispielen erklärt, anatomisch-physiologisch sehr detailliert erläutert und mit den entsprechenden Textauszügen der Quellen belegt. Diese bestehen sowohl aus in Fachkreisen bekannter Literatur als auch aus Briefen und unveröffentlichten Aufzeichnungen und Manuskripten! Auch für eine kritische Betrachtung der Quellen bleibt Raum.

Meiner Meinung nach – als Logopädin und schon lange am Konzept Interessierte – eine Bereicherung für wirklich alle, die „sich auf professioneller Ebene mit den Themen Stimme, Sprechen und Atmung befassen“, ungeachtet der Aus- und Vorbildung."

*Erschienen in "Forum Logopädie" Ausgabe 6/2010; Rezensentin: Annemarie Kiefer, Göttingen*

## **Stimme und Atmung sprechen**

"So wie die Logopädinnen haben in Deutschland die Absolventen der Schule Schlaffhorst-Andersen die Legitimation, Menschen im Umgang mit Respiration, Phonation, Artikulation und Intonation sowie bei Sprachstörungen zu therapieren. Darüber hinaus kann das von Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen vor ca. 110 Jahren vorgestellte und stetig weiterentwickelte Konzept gut zur Prophylaxe von Sprechstörungen eingesetzt werden. In diesem Werk werden die Kernbegriffe und Methoden erstmalig anatomisch-physiologisch aufgearbeitet und nach aktuellem wissenschaftlichen Stand dargestellt. Das Buch ist so konzipiert, dass man es ganz normal lesen, aber auch als Nachschlagewerk nutzen kann. Es wendet sich an alle Menschen, die sich auf professioneller Ebene mit den Themen Stimme, Sprechen und Atmung befassen.

Was wird geboten? Nach einer allgemeinen Vorstellung des Konzepts Schlaffhorst-Andersen werden im 1. Teil die Kernbegriffe „Ganzheitlichkeit“, „Dreiteiliger Rhythmus der Atmung und der Muskulatur“, „Innenbewegung und Außenbewegung“, „Atemrhythmische und atemverbundene Bewegung“, „Zwerchfell- und Lungenrhythmus“, „Atemspannung“, „Saugende und fließende Funktion der Atmung“, „Der Moment der expiratorischen Dehnung“, „Nachhauch“, „Ausschwingen und das Abfedern in der Pause“, „Unwillkürliche Einatmung“, „Reflexartige Luftergänzung“, „Durchlässigkeit“, „Luft unter der Zunge“, „Leibanschluss“, „Tönung“, „Lautkraft“, „Bodenkontakt“ und „Mittelkörperspannung“ behandelt. Der 2. Teil stellt die Methoden vor, v. a. das Nutzen der Wechselwirkungen zwischen Aufrichtung, Körperbewegung, Atmung, Artikulation und Stimme, die Schulung der Eigen- und Fremdwahrnehmung, den Einsatz der Vorstellungshilfen (in Bezug auf Lernen und Gedächtnis) sowie von Arbeits- und Therapiematerial, die „Organische Resonanz“, die „Regenerationswege“ und „das Schwingen“, die „Atemschriftzeichen“, die „Septime-Übungen“, den „Tonleiterkreis“ und die schwingenden Tonübungen, die Lautfunktionen und die „Atemmassage“.

Das verständlich geschriebene und sehr ansprechend mit vielen farbigen Abbildungen gestaltete Buch ist seinen Preis wert. Irritierend fand ich höchstens den überwiegend praktizierten Verzicht auf ausgeschriebene Vornamen, so dass man gelegentlich – vor allem bei unveröffentlichten Werken von weniger bekannten Autoren – nicht weiß, ob man beim Zitieren „er“ oder „sie“ verwenden soll.

Eine traurige Tatsache ist ganz besonders zu bedauern, nämlich dass die Mitautorin Margarete Saatweber das Erscheinen dieses neuen Standardwerks nicht mehr erleben durfte!"

*Erschienen in "sprechen" Heft 50, 2010, Rezensent: Roland W. Wagner*

## **Stimme und Atmung PathoLink**

„Die Autorinnen geben mit ihrem Werk eine umfassende Zusammenfassung über das Konzept Schlaffhorst-Andersen, welches sich mit der Therapie von Atmung, Stimme und Sprache beschäftigt. Um dem fachkundigen Leser sowie dem Laien einen Eindruck über die Therapieform zu vermitteln, werden in Teil I des Buches elementare Kernbegriffe geklärt. So wird die Ganzheitlichkeit des Konzeptes, in dem Atmung, Stimme, Haltung und Psyche als untrennbar gesehen werden, da sie sich gegenseitig beeinflussen, umfassend dargestellt. Wie ein roter Faden zieht sich die Dreiteilung der Atmung in Einatmung, Ausatmung und Pause durch die Lektüre, da das wichtigste Ziel der Therapieform die Wiederherstellung der Verbindung des Menschen zu seinen eigenen Atemkräften ist. Dies ist die Grundlage für die Regeneration der Stimmkraft, sprachlichen Kompetenz und Kommunikationsfähigkeit und somit der physiologischen Atem- und Stimmfunktion.

Im zweiten Teil des Buches werden die dazu angewandten Methoden erläutert. Die Regenerationsmethoden Kreisen, Schwingen, Rhythmus, Tönen und Atmen werden definiert und deren Anwendung veranschaulicht. Darüberhinaus sind die Therapiematerialien sowie die Atemschriftzeichen, welche zur Vertiefung motorischer Lernvorgänge gedacht sind, und ihre Nutzung beschrieben.

In beiden Teilen des Buches werden in jedem Themenbereich Definitionen, anatomische-physiologische Erklärungen und praktische Hinweise angeboten, welche den Einstieg in das Konzept Schlaffhorst-Andersen zusätzlich erleichtern. Besonders hervorzuheben ist die Anbindung des Buches an zahlreiche Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur, die jedem Kapitel angefügt wurden.

Antoni Lang und Margarete Saatweber haben ein äußerst informatives und nützliches Fachbuch hervorgebracht, in dem das Konzept Schlaffhorst-Andersen dem Leser anschaulich und verständlich nähergebracht werden kann. Es ist höchst empfehlenswert um einen ersten Eindruck über die Arbeit von Schlaffhorst-Andersen zugewinnen und für eine eventuell folgende intensivere Auseinandersetzung mit der Thematik, die zum tieferen Eintauchen in die Materie unabdingbar ist.“

*Erschienen in „PathoLink“ Ausgabe 1/2010*

## **BUCH-NEUERSCHEINUNG:**

### **Stimme und Atmung**

**Kernbegriffe und Methoden des Konzeptes Schlaffhorst-Andersen  
und ihre anatomisch-physiologische Erklärung**

**von Antoni Lang und Margarete Saatweber**

**Herausgeber: CJD und CJD-Schule Schlaffhorst-Andersen**

**(Schulz-Kirchner Verlag, ISBN 978-3-8248-0648-1, 420 Seiten, 59,95 EUR)**

Dieses von uns allen lang ersehnte Buch ist am 18. Dezember auf den Markt gekommen. Es enthält, wie dem Titel zu entnehmen ist, zwei große Hauptteile: „Die Kernbegriffe“ und „Die Methoden“. Dazu kommen ein Geleitwort des Schulleiters Torsten Bessert-Nettelbeck, ein Vorwort von Antoni Lang und im Anhang ein von Rüdiger Kröger geschriebener „Historischer Rückblick“ (Herr Kröger hat zwei Jahre lang die bis dahin in der Schule vorhandenen Archivarien von und über Schlaffhorst-Andersen bearbeitet). Ein sehr ausführliches Stichwortverzeichnis erleichtert die Suche nach Unterthemen.

All die vielen Einzelthemen der beiden Hauptteile – bei den „Kernbegriffen“ z.B. „Ganzheitlichkeit“, „Atemspannung“, „Leibanschluss“, „Lautkraft“, bei den „Methoden“ z.B. „Einsatz von Vorstellungen“, „Schwingen“, „Atemschriftzeichen“, „Septime“, um nur einige wenige zu nennen – all diese Einzelthemen also sind auf dieselbe Weise aufgebaut: Einer ausführlichen „Definition“ folgt eine „Anatomisch-physiologische Erklärung“, die die neuesten Forschungsergebnisse der Wissenschaft nutzt. Dann kommen „Praktische Hinweise“, manchmal ein Kapitel „Historisches“ und schließlich immer „Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur“.

Schon diese wenigen Hinweise lassen erkennen, wie umfassend und differenziert zugleich dieses Werk ist. Ich habe es mit großem Interesse gelesen, es gut verstanden und sehr viel dabei gelernt – was für die klare Sprache und Darstellung spricht, auch bei komplizierten Sachverhalten. (Die wenigen Details, die mancher Leser sachlich anders sehen mag, sind in mündlichem Austausch mit der Autorin zu klären.)

Ich möchte annehmen, dass mit dem zu Ende-Führen dieses Buches für Margarete Saatweber eine Art beruflicher Lebenstraum in Erfüllung ging. Sie ließ bereits als Schülerin Anfang der sechziger Jahre in Eldingen „Wissensdurst“ erkennen. In den Jahren als Vorsitzende des Berufsverbandes „Lehrervereinigung“ organisierte sie eine Befragung von älteren Mitgliedern nach Begriffsdefinitionen aus der Schlaffhorst-Andersen-Arbeit (Ergebnisse werden im Buch zitiert). Und als Studienleiterin der Schule in Bad Nenndorf war es von Anfang an ihr Wunsch und Ziel, die Ausbildungsstätte und ihre Lehrweise so zu gestalten, dass an die Stelle begrifflicher Ungenauigkeiten ein auf genaueres Wissen gründendes Lernen treten möge. Dazu bedurfte es der begrifflich eindeutigen Klärung und formenden Strukturierung der Lehrinhalte. Dies zu erreichen war

ihr Ziel, das sie über viele Jahre beharrlich verfolgte (schon ihr erstes Buch gibt davon Zeugnis). Die transparente Verknüpfung von wissenschaftlich begründetem Wissen, begrifflicher Klarheit und zielorientierter Anwendung sah sie als Basis an, von der aus Schule und Beruf in vergleichende Konkurrenz treten können, vor allem mit Berufsgruppen, die mit ihrem Leistungsangebot eine ähnliche Klientel ansprechen wie die Schlaffhorst-Andersen-Lehrerinnen und -Lehrer. Ein schwer zu erreichendes Ziel!

Dann geschah das „Wunder“: Eine junge Medizinerin fand den Weg zu dieser Arbeit, absolvierte zusätzlich diese Ausbildung, blieb an der Schule als Lehrkraft und übernahm die medizinische Leitung: Dr. Antoni Lang. Mit ihr zusammen konnte Frau Saatweber der Traum gelingen, ein Lehrbuch zu schaffen, das die ungeheure Vielfalt der Lehre Schlaffhorst-Andersen nicht nur strukturiert „durchsichtig“ macht, sondern auch die wissenschaftlichen Begründungen dafür liefert, weshalb die Vorgehensweisen so unglaubliche Wirkungen zu erzielen vermögen.

Welch eine Schicksalsfügung! Die Lehre Schlaffhorst-Andersen verfügt jetzt über das, was sie nie hatte, nämlich eine einheitliche Sprache, an die sich alle Beteiligten halten mögen, und den *wissenschaftlichen* (nicht allein mehr nur den *erfahrenen* wie bisher) Nachweis für die Veränderungen, die im Organismus des Menschen ausgelöst werden können durch die tradierten Übungsweisen von Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen. Das ist für uns selbst „zum Jubeln“ und kann dem Einzelnen beruflich mehr Selbstwertgefühl vermitteln. Aber das verschafft der Schule und dem Beruf auch mehr äußere Sicherheit durch mögliche Anerkennung von Seiten der Wissenschaft, des Staates und der Gesellschaft.

Wenn ich mir klar mache, welches Ausmaß an Zeit, Kraft, Konzentration und Geduld bei den Recherchen notwendig ist, um solch ein Buch zu gestalten, wie viele Jahre diese beiden Frauen neben beruflicher Tätigkeit und Familie für diese Aufgabe aufgebracht haben, dann stößt mein Vorstellungsvermögen an seine Grenzen. Desto größer ist mein, sollte unser Dank für dieses gewaltige Werk sein. Es kann nur noch eine der beiden Autorinnen diesen Dank mit irdischen Sinnen aufnehmen. Aber was wissen wir schon, welche Wege es auch zu den von uns Gegangenen gibt ...

Die selbst gestellte Aufgabe ist voll erfüllt worden. Verlag und Lektorin haben das Ihrige getan, um den Gliederungen durch Druckgestaltung und Farbabstimmung zusätzlich Deutlichkeit und Übersicht zu geben. Die Zeichnungen von Rebekka Vahldieck verbildlichen die Texte in schöner Weise. Das Buch ist qualitativ anspruchsvoll gestaltet, es macht einen sehr guten Eindruck. Das hat natürlich seinen Preis. Ich hoffe sehr, dass die Herausgeber unseren Schülern den notwendigen Kauf ermöglichen helfen.

Ein besonders kluger Einfall scheint es mir zu sein, neben die heutigen Texte die Zitate anderer, auch alter „Schlaffhorster“ zu stellen. Man kann auf diese Weise gut beobachten, wie sich die Sprache verändert von Generation zu Gene-

ration, wie die *berührende* Erlebnis- oder Empfindungssprache übergeht in die *Interesse weckende* wissenschaftlicher werdende Sprache.

Wir alle, die wir in diesem schönen Beruf arbeiten dürfen, wissen, dass in der Begegnung mit dem Menschen, mit dem wir arbeiten, die „Wissenssprache“ transponiert werden muss in das, was ich die „Unterrichtssprache“ nennen möchte. Wollen wir im Gegenüber Öffnung und Vertrauen erreichen, muss unsere Sprache einfach, bildhaft, die Sinne und Emotionen ansprechend und empathisch sein. Das bedeutet, dass alles berufliche Wissen zwar zur Basis des Handelns werden, dass daraus aber immer mehr den Menschen erreichendes *Können* erwachsen muss – ein nicht endender Prozess selbstkritischer Beobachtung. Die nachwachsende Generation, die von Leistungsdruck und einer Schulung geprägt ist, die vorrangig das Großhirn anspricht, wird damit immer größere Schwierigkeiten haben.

Auch für die Ausbildungsstätte wird die Aufgabe, beide „Sprachen“ zu lehren, beide Seiten im Menschen anzusprechen, die Wissen aufnehmende und die, die erlebt und Erfahrungen macht, immer mehr zur Herausforderung, ja fast zum Spagat werden. Andererseits bietet gerade diese Arbeit auch die besten Möglichkeiten, beide Lernwege miteinander in Beziehung zu setzen. Nur so kann die Lehre Schlaffhorst-Andersen bleiben, wie die beiden Begründerinnen sie gedacht und gelebt haben, nämlich ein Weg zur Entwicklung des ganzen Menschen. Sie muss innerlich berühren und „begeistern“, damit zum Üben angeregt wird – und nur Üben, der wache Umgang mit dem eigenen Inneren hilft ihm, Veränderungen herbeizuführen, immer neue Erfahrungen mit sich selbst zu machen. Nur so kann er auch zum Vorbild für die ihm Anvertrauten werden. Nur wer lebt, was er lehrt, wird den Funken überspringen lassen können, welcher dieses Werk von innen her in die Zukunft tragen kann. Denn genau dies ist es auch, was unsere Arbeit von der anderer Berufsgruppen unterscheidet. Im Kapitel „Ganzheitlichkeit“ ist dies alles wunderbar ausgeführt!

Ich wünsche mir, dass alle Lehrenden, Lernenden und Ausgebildeten das neue Buch fleißig zu immer erneuter Festigung des Wissens und dessen Erinnerung nutzen. Es eignet sich prächtig zum Nachschlagen, die übersichtliche Struktur bietet alle Möglichkeiten, immer gerade das aufzuspüren, was einem „auf den Nägeln brennt“. Aber es kann auch nicht schaden, ab und an einfach darin zu lesen und sich neu zu orientieren und anregen zu lassen, um dann in der Arbeit am Menschen das Wissen umzuwandeln in auf eigenem Erleben beruhendes einfühlendes Können – es lohnt sich!

Heidi Noodt

## **Stimme und Atmung** [www.lehrerbibliothek.de](http://www.lehrerbibliothek.de)

Antoni Lang und Margarete Saatweber haben in ihrem Buch "Stimme und Atmung" die Kernbegriffe und Methoden des Konzepts Schlaffhorst-Andersen zusammengefasst. Das Konzept Schlaffhorst-Andersen basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der auf der Erkenntnis beruht, dass Atmung, Stimme, Haltung und die Psyche sich gegenseitig beeinflussen und deshalb untrennbar voneinander zu sehen sind. Das Konzept wurde vor mehr als 100 Jahren von der Klavierpädagogin Hedwig Andersen und der Gesangspädagogin Clara Schlaffhorst aufgrund eigener Probleme mit Atem und Stimme entwickelt. Im Mittelpunkt der Arbeitsweise steht die Dreiteiligkeit des Atems (Einatmung, Ausatmung, Pause). Hauptziel des Konzeptes ist die Wiederherstellung (Regeneration) der natürlichen und gesunden Stimm- und Atemfunktion. Diese Regeneration ist über fünf Wege zu erreichen: Kreisen, Schwingen, Rhythmus, Atmen und Tönen. Genau diese Punkte werden im Buch von Lang und Saatweber ausführlich beschrieben. In Teil I werden die Kernbegriffe des Konzepts Schlaffhorst-Andersen definiert und detailliert vorgestellt. Die Kapitel in Teil I sind sehr übersichtlich und einheitlich aufgebaut. So bekommt der Leser zu jedem Themenbereich erst eine Definition, eine anatomisch-physiologische Erklärung und praktische Hinweise. Sehr gut gefällt mir, dass in jedem Kapitel (sowohl in Teil I, als auch in Teil II) Originalquellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur zitiert werden.

Teil II beschäftigt sich mit den Methoden von Schlaffhorst-Andersen. Die einzelnen Methoden lassen sich leicht kombinieren und dem gewünschten Schwierigkeitsgrad anpassen. Insgesamt liefert das Werk sehr viele, dichte und vor allem nützliche Informationen zu der Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen. Das Buch ist meiner Meinung nach nicht nur bei der Therapie von Atem-, Sprech-, Sprach- und Stimmstörungen hilfreich. Es kann und sollte auch in der Arbeit mit Sprechberuflern (Schauspieler, Lehrer, Moderatoren etc.) Anwendung finden. Um die Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen genau kennenzulernen, ist allerdings eine intensive Auseinandersetzung mit der Thematik notwendig.

*Rezensent: Arthur Thömmes, erschienen auf [www.lehrerbibliothek.de](http://www.lehrerbibliothek.de), Stand April 2010*

## **Stimme und Atmung** **Käuferrezension**

"Das Buch 'Stimme und Atmung' kann wie ein Nachschlagewerk mit sehr gut erklärten physiologischen und psychologischen Hintergrundinformationen genutzt werden. Die Sprache ist leicht verständlich und Tabellen, sowie Zeichnungen veranschaulichen den Inhalt zusätzlich. Leider wiederholen sich viele Inhalte immer wieder, was aber auch daran liegen kann, dass die einzelnen Aspekte eng miteinander verwoben sind. Ein wenig schade fand ich, dass es nur praktische Hinweise und keine Übungsbeispiele gibt, wobei dies von den Autorinnen in der Einleitung, mit der Begründung des Umfangs, auch vorweggenommen wird. Die praktischen Hinweise haben überwiegend Querverweise zu anderen Kapiteln, die ebenfalls Querverweise geben, was etwas verwirrend ist, aber sicherlich wieder ein Zeichen für die enge Verbundenheit der einzelnen Kernbegriffe darstellt. Insgesamt ein gutes Buch zum Einstieg in die Thematik."

*Rezensentin: Tanja Baumgartner - Bewertung einer Käuferin des Schulz-Kirchner-Verlages*  
(<https://www.schulz-kirchner.de/cgi-bin/sk/rezension.pl?E=1187&B=333965>) Vom: 19.02.2010