

Antoni Lang / Margarete Saatweber

## **Stimme und Atmung**

Kernbegriffe und Methoden des Konzeptes Schläffhorst-Andersen und ihre  
anatomisch-physiologische Erklärung

## Die Autorinnen



### Dr. med. Antoni Lang:

- Approbierte und promovierte Ärztin mit der Zusatzbezeichnung „Naturheilverfahren“
- Staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin und -therapeutin
- Psychology Master Practitioner
- Nach ärztlicher Tätigkeit in Berlin seit 1997 an der CJD Schule Schlaffhorst-Andersen Bad Nenndorf tätig in der Funktion der Medizinischen Leitung sowie als Dozentin für medizinische Fächer und für Einzelunterricht in Atem-, Sprech- und Stimm- und -therapie
- Vorträge auf nationalen und internationalen Kongressen sowie Veröffentlichungen in deutschen und englischen Fachzeitschriften
- In dem vorliegenden Buch für die wissenschaftliche Fundierung des Konzeptes bzw. für die anatomisch-physiologischen Erklärungen der Kernbegriffe und Methoden zuständig



### Margarete Saatweber †:

- Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin und Logopädin
- Bis 2009 in eigener Praxis tätig
- Langjährige Studienleiterin in der Ausbildung zur/zum Atem-, Sprech- und Stimmlehrer/in /-therapeut/in an der CJD Schule Schlaffhorst-Andersen (1984-2001)
- 2002-2009 Lehrbeauftragte im Fachbereich Mündliche Kommunikation / Germanistik an der Bergischen Universität Wuppertal
- 2002-2009 Dozentin an der Schauspielschule des Theaters der Keller in Köln, langjährige Stimmtrainerin an verschiedenen Theatern
- Seminar- und Fortbildungstätigkeit in den Bereichen Atem-, Stimm- und Sprechbildung, Sprach- und Stimmtherapie für pädagogische Fachkräfte, Ärzt/innen und Therapeut/innen wie Logopäd/innen, Sprachheilpädagog/innen, Physiotherapeut/innen u. a.
- In dem vorliegenden Buch für die Recherche der schriftlichen, z. T. historischen Quellen von Clara Schlaffhorst, Hedwig Andersen und ihren Schüler/innen zuständig

## Die Herausgeber



*Den ganzen Menschen sehen ...und ausbilden!*

CJD Schule Schlaffhorst-Andersen Bad Nenndorf  
Bornstraße 20 – 31542 Bad Nenndorf  
[www.stimmprofis.de](http://www.stimmprofis.de)



Codierungsnummer CJD-09-09-873-6.  
Die CJD Schule Schlaffhorst-Andersen  
Bad Nenndorf ist eine Einrichtung im CJD.  
(Christliches Jugenddorfwerk Deutschlands e. V. –  
Teckstraße 23 – 73061 Ebersbach – [www.cjd.de](http://www.cjd.de))

Das CJD bietet jährlich 155.000 jungen und erwachsenen Menschen Orientierung und Zukunftschancen. Sie werden von 9.500 hauptamtlichen und vielen ehrenamtlichen Mitarbeitenden an über 150 Standorten gefördert, begleitet und ausgebildet. Grundlage ist das christliche Menschenbild mit der Vision "Keiner darf verloren gehen!".

Antoni Lang / Margarete Saatweber

# Stimme und Atmung

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



## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die Informationen in diesem Werk sind von den Verfasserinnen und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserinnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Besuchen Sie uns im Internet: [www.schulz-kirchner.de](http://www.schulz-kirchner.de)

2., überarb. Auflage 2011

1. Auflage 2010

ISBN 978-3-8248-0646-1

Alle Rechte vorbehalten

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2011

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer: Dr. Ullrich Schulz-Kirchner

Fachlektorat: Prof. Dr. Claudia Iven

Lektorat: Doris Zimmermann

Layout: Petra Jeck

Zeichnungen: Rebekka Vahldieck

Druck und Bindung: TZ-Verlag-Print-GmbH, Bruchwiesenweg 19, 64380 Roßdorf  
Printed in Germany

Auch als E-Book (PDF) erhältlich unter der ISBN 978-3-8248-0766-6

**Vorwort** 17

**Geleitwort des Herausgebers** 21

**Allgemeine Einführung in das Konzept  
Schlaffhorst-Andersen** 23

**TEIL I DIE KERNBEGRIFFE** 25

**1 Ganzheitlichkeit** 27

1.1 Definition 27

1.2 Historische, psychologische und anatomisch-physiologische  
Erklärung zur Ganzheitlichkeit 28

1.2.1 Historisches 28

1.2.1.1 Das Konzept Schlaffhorst-Andersen 28

1.2.1.2 Die Geschichte der Psychosomatik 29

1.2.2 Der Mensch als psycho-physische Einheit 30

1.2.3 Die Psycho-Neuro-Immunologie (PNI) 31

1.2.4 Der Stellenwert der psycho-physischen Einheit des Menschen  
in der Körpertherapie 32

1.2.5 Das Verhältnis zwischen Therapeut/in und Patient/in oder  
Klient/in 33

1.2.6 Integration der kognitiven, vitalen und vegetativen Kräfte 34

1.2.7 Aufrichtung und Bewegung 35

1.2.8 Wahrnehmung 35

1.2.9 Die Atmung 36

1.2.10 Stimme und Sprache 36

1.2.11 Vorstellungshilfen (s. Kap. 22) 37

1.3 Praktische Hinweise 37

1.3.1 Ganzheitliches Lehren und Lernen 38

1.3.2 Die Entwicklung der Eigenwahrnehmung und der  
Eigenverantwortlichkeit 38

1.3.3 Die ganzkörperliche Herangehensweise 38

1.3.4 Patienten- bzw. klientenzentriertes und prozessorientiertes  
Arbeiten 39

1.3.5 Sprechen und Singen 40

1.3.6 Orientierung an der Alltagssituation 40

1.4 Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur 41

<b>2</b>	<b>Der dreiteilige Rhythmus der Atmung und der Muskulatur</b>	<b>45</b>
2.1	Definition	45
2.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	45
2.3	Praktische Hinweise	46
2.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	47
<b>3</b>	<b>Innenbewegung und Außenbewegung</b>	<b>49</b>
3.1	Definition	49
3.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	50
3.2.1	Wechselwirkungen zwischen Innenbewegung und Außenbewegung	50
3.2.2	Atembewegung und Aufrichtung	53
3.2.3	Atembewegung und Körperbewegung	53
3.2.4	Atembewegung und Artikulationsbewegung (s. a. Kap. 20)	54
3.2.5	Atembewegung und Stimme (s. a. Kap. 6 und 11)	54
3.3	Praktische Hinweise	55
3.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	57
<b>4</b>	<b>Atemrhythmische und atemverbundene Bewegung</b>	<b>59</b>
4.1	Definition	59
4.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	59
4.2.1	Der dreiteilige Rhythmus der Atembewegung	59
	Einatmung	60
	Ausatmung	60
	Pause	61
4.2.2	Der dreiphasige Rhythmus der Muskulatur	61
4.2.2.1	Feingeweblicher Aufbau eines Skelettmuskels	61
4.2.2.2	Lösung (Ruhelage)	62
4.2.2.3	Zusammenziehung (Kontraktion)	62
4.2.2.4	Dehnung	62
4.2.3	Wechselwirkungen zwischen Atem- und Muskelrhythmus (s. a. Kap. 20)	64
4.3	Praktische Hinweise	65
4.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	66
<b>5</b>	<b>Zwerchfell- und Lungenrhythmus</b>	<b>69</b>
5.1	Definition	69
5.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	70
5.3	Praktische Hinweise	71
5.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	73
<b>6</b>	<b>Die Atemspannung</b>	<b>75</b>
6.1	Definition	75
6.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	75
6.2.1	Die Atemmuskulatur	75
6.2.2	Die Steuerung der Atemspannung durch das Gehirn (s. Kap. 11.2.2)	78

6.2.3	Die Wechselwirkungen zwischen dem Spannungszustand der Atemmuskulatur mit den Funktionen der Kehlkopf-, Artikulations-, Aufrichtungs- und Bewegungsmuskulatur	78
6.2.3.1	Die Bedeutung der Atemspannung für die Atembewegung	81
	Atemvolumen und Atemfrequenz	81
	Atemform	81
	Atemrhythmus	81
	Reagibilität	82
6.2.3.2	Die Bedeutung der Atemspannung für die Stimmfunktionen	82
6.2.3.3	Die Bedeutung der Atemspannung für Aufrichtung und Bewegung	84
6.3	Praktische Hinweise	85
6.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	87
6.4.1	Zitate zu thematisch angrenzenden Begriffen	87
6.4.2	Zitate zum Begriff „Atemspannung“	90
6.4.3	Zitate zu Leo Kofler	92
<b>7</b>	<b>Saugende und fließende Funktion der Atmung</b>	<b>95</b>
7.1	Definition	95
7.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	95
7.3	Praktische Hinweise	97
7.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	98
<b>8</b>	<b>Der Moment der expiratorischen Dehnung</b>	<b>101</b>
8.1	Definition	101
8.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	101
8.3	Praktische Hinweise	102
8.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	103
<b>9</b>	<b>Der Nachhauch</b>	<b>105</b>
9.1	Definition	105
9.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	106
9.2.1	Die Bildung des Nachhauches	106
9.2.2	Die Auswirkungen des Nachhauches	106
9.2.2.1	Die Flexibilität und Koordinationsfähigkeit der beteiligten Muskelgruppen	106
9.2.2.2	Die Qualität der Ausatmung	107
9.2.2.3	Die Gestaltung des Spannungsbogens	107
9.2.2.4	Die folgende Pause	108
9.2.2.5	Die folgende Einatmung	108
9.2.2.6	Das Kehlkopf-Einhängesystem	108
9.2.2.7	Die Spannung der inneren Kehlkopfmuskulatur	109
9.3	Praktische Hinweise	109
9.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	111

<b>10</b>	<b>Das Ausschwingen und das Abfedern in die Pause</b>	<b>115</b>
10.1	Definition	115
10.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	115
10.2.1	Das Ausschwingen in die Pause	117
10.2.2	Das Abfedern in die Pause	117
10.3	Praktische Hinweise	118
10.3.1	Das Ausschwingen in die Pause	118
10.3.2	Das Abfedern in die Pause	119
10.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	120
<b>11</b>	<b>Die unwillkürliche Einatmung</b>	<b>123</b>
11.1	Definition	123
11.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	124
11.2.1	Die Steuerung der Atmung	124
11.2.1.1	Die unwillkürliche Atmung	124
11.2.1.2	Die willkürliche Atmung	127
11.3	Praktische Hinweise	128
11.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	130
<b>12</b>	<b>Die reflexartige Luftergänzung</b>	<b>133</b>
12.1	Definition	133
12.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	133
12.3	Praktische Hinweise	135
12.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	136
<b>13</b>	<b>Durchlässigkeit</b>	<b>137</b>
13.1	Definition	137
13.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	137
13.2.1	Durchlässigkeit für Atembewegungen	138
13.2.2	Durchlässigkeit für Stimm-schwingungen	138
13.2.3	Durchlässigkeit für Wahrnehmungen aus dem Körper	139
13.3	Praktische Hinweise	139
13.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	141
<b>14</b>	<b>Luft unter der Zunge</b>	<b>143</b>
14.1	Definition	143
14.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	143
14.3	Praktische Hinweise	144
14.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	145
<b>15</b>	<b>Der Leibanschluss</b>	<b>147</b>
15.1	Definition	147
15.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	147
15.3	Praktische Hinweise	149
15.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	150



<b>16</b>	<b>Tönung</b>	<b>155</b>
16.1	Definition	155
16.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	156
16.3	Praktische Hinweise	156
16.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	157
<b>17</b>	<b>Die Lautkraft</b>	<b>161</b>
17.1	Definition	161
17.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	161
17.3	Praktische Hinweise	163
17.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	164
<b>18</b>	<b>Der Bodenkontakt</b>	<b>167</b>
18.1	Definition	167
18.1.1	Bodenkontakt und Aufrichtung / Bewegung	167
18.1.2	Bodenkontakt und Atembewegung	168
18.1.3	Psycho-physische Aspekte des Bodenkontaktes	168
18.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	168
18.2.1	Bodenkontakt im Stehen	169
18.2.2	Bodenkontakt in Rückenlage	170
18.3	Praktische Hinweise	171
18.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	172
<b>19</b>	<b>Die Mittelkörperspannung</b>	<b>173</b>
19.1	Definition	173
19.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	173
19.2.1	Der Mittelkörper	173
19.2.2	Die Mittelkörperspannung	175
19.2.3	Das Zusammenspiel von Mittelkörper-, Atem- und Gesamtkörperspannung	176
19.2.4	Die Bedeutung der Mittelkörperspannung für Aufrichtung und Bewegung	177
19.2.5	Voraussetzungen für die Wohlspannung des Mittelkörpers	178
19.3	Praktische Hinweise	178
19.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	180

<b>TEIL II</b>	<b>DIE METHODEN</b>	<b>183</b>
<b>20</b>	<b>Das Nutzen der Wechselwirkungen zwischen Aufrichtung, Körperbewegung, Atmung, Artikulation und Stimme</b>	<b>185</b>
20.1	Definition	185
20.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	185
20.2.1	Wirkungen des gesamtkörperlichen Muskeltonus und des Bewegungssystems	185
20.2.2	Wirkungen des Aufrichtungssystems	188
20.2.2.1	Aufrichtung und Atmung	188
20.2.2.2	Aufrichtung und Artikulation	189
20.2.2.3	Aufrichtung und Stimme	189
20.2.3	Wirkungen des Atemsystems	190
20.2.3.1	Atmung und Aufrichtung	190
20.2.3.2	Atmung und Bewegung	191
20.2.3.3	Atmung und Artikulation	192
20.2.3.4	Atmung und Stimme	192
20.2.4	Wirkungen des Artikulationssystems	193
20.2.4.1	Artikulation und Atmung	193
20.2.4.2	Artikulation und Bewegung	193
20.2.4.3	Artikulation und Stimme	193
20.2.5	Wirkungen des Kehlkopfsystems	194
20.2.5.1	Stimme und Bewegung / Muskeltonus	194
20.2.5.2	Stimme und Atmung	195
20.2.5.3	Stimme und Artikulation	195
20.3	Praktische Hinweise	196
20.3.1	Nutzen des gesamtkörperlichen Muskeltonus, der Aufrichtung und Bewegung für die Atmung	196
20.3.2	Nutzen der Aufrichtung, des Muskeltonus und der Bewegung für Artikulation und Stimme	196
20.3.3	Nutzen der Atmung für Aufrichtung, Bewegung und Muskeltonus	197
20.3.4	Nutzen der Atmung für Artikulation und Stimme	197
20.3.5	Nutzen der Artikulation für die Atmung	198
20.3.6	Nutzen der Artikulation für die Stimme	198
20.3.7	Nutzen der Stimme für Bewegung und Muskeltonus	199
20.3.8	Nutzen der Stimme für die Atmung	199
20.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	200
<b>21</b>	<b>Die Schulung der Eigen- und Fremdwahrnehmung</b>	<b>205</b>
21.1	Definition	205
21.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	206
21.2.1	Die Wahrnehmungsebenen	207
21.2.2	Eigenwahrnehmung	208
21.2.3	Fremdwahrnehmung	208
21.3	Praktische Hinweise	209

21.3.1	Beispiele für Methoden zur Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit	209
21.4	Quellen aus der Schlawffhorst-Andersen-Literatur	211
<b>22</b>	<b>Der Einsatz von Vorstellungshilfen – Lernen und Gedächtnis</b>	<b>213</b>
22.1	Definition	213
22.2	Anatomisch-physiologische Erklärung Neurobiologie, Lernphysiologie und Lernpsychologie	214
22.2.1	Reizaufnahme und synaptische Gewichtung	215
22.2.2	Repräsentationen	215
22.2.3	Neuroplastizität	216
22.2.4	Lernen und Gedächtnis	218
22.2.5	Einteilung des Gedächtnisses aus der Sicht der Lernpsychologie	221
22.2.6	Innere Vorstellungen und Körpergedächtnis	222
22.2.7	Transsensu	224
22.2.8	Wahrnehmungstypen	224
22.2.9	Vorstellungshilfen für bestimmte Zielsetzungen	225
22.3	Praktische Hinweise	227
22.3.1	Kategorien von Vorstellungen	227
22.3.2	Beispiele für Vorstellungshilfen für bestimmte Zielsetzungen	228
	Beispiele für Vorstellungshilfen zur gezielten Unterstützung von Muskelspannungen oder Emotionen	228
	Beispiele für Vorstellungshilfen zum (Wieder-) Erreichen eines früher erlebten Zustandes	228
	Fantasien erzeugen, die das Geschehen unterstützen	229
	Beispiele für Vorstellungshilfen, die der Ablenkung vom Geschehen dienen	229
	Beispiele für vorgestellte Intentionen	229
	Beispiele zur Anregung spontaner Vorstellungen	230
22.4	Quellen aus der Schlawffhorst-Andersen-Literatur	231
<b>23</b>	<b>Der Einsatz von Arbeits- und Therapiematerial</b>	<b>237</b>
23.1	Definition	237
23.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	239
23.3	Praktische Hinweise	242
23.3.1	Bälle	242
	Der Pezziball	242
	Der Gymnastikball	243
	Der Tennisball	244
	Der Schaumball	245
	Der Igelball	245
	Der Japanische Papierball	246
23.3.2	Luftballons	246
23.3.3	Seifenblasen	247
23.3.4	Gymnastik- und Gummibänder	247
	Das Deuserband	247

	Das Theraband	248
	Das Gummiband	249
23.3.5	Das Eutoniehholz	249
23.3.6	Der Reifen	249
23.3.7	Sandsäckchen	250
23.3.8	Seile und Gurte	250
	Das Rundseil	250
	Der Schwingegurt	251
23.3.9	Der Stab	252
23.3.10	Die Turn- oder Gymnastikkeule	252
23.3.11	Tücher	253
23.3.12	Der Bogen	253
23.3.13	Die Kerze	253
23.3.14	Das Minitrampolin (Trimilin nach Heymans)	254
23.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	255
<b>24</b>	<b>Organische Resonanz</b>	<b>257</b>
24.1	Definition	257
24.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	257
24.3	Praktische Hinweise	259
24.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	260
<b>25</b>	<b>Die Regenerationswege und „das Schwingen“</b>	<b>263</b>
25.1	Definition	263
25.1.1	Die kreisende Bewegung	264
25.1.2	Die schwingende Bewegung	264
25.1.3	Die rhythmische Bewegung	265
25.1.4	Atmen	265
25.1.5	Tönen	266
25.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	266
25.2.1	Der Tonus des vegetativen Nervensystems (VNS)	266
25.2.2	Atmung	270
25.2.2.1	Regeneration der Atemmuskulatur	270
25.2.2.2	Ökonomisieren der Atembewegung	272
25.2.2.3	Kräftigen der Einatemmuskulatur	272
25.2.2.4	Erhöhen der Elastizität der Atemmuskeln	273
25.2.2.5	Erhöhen des Atemvolumens	273
25.2.2.6	Erhöhen der Koordinationsfähigkeit der Atemmuskulatur	274
	Die Koordination von Atmung und Bewegung	274
	Die Koordination von Atmung und Stimmgebung	275
25.2.3	Aufrichtung	276
25.2.3.1	Individuelles Entwickeln einer physiologischen Aufrichtung	276
25.2.3.2	Regeneration der Aufrichtungsmuskulatur durch das Eutonisieren, Kräftigen und Flexibilisieren ihrer Muskelfasern und durch das Rhythmisieren ihrer Funktionszustände	277
25.2.3.3	Zusammenwirken von Aufrichtungs- und Atemmuskulatur	277
25.2.3.4	Aufrichtungsmuskulatur und Vestibularorgan	278
25.2.4	Muskeltonus und Bewegung	278

25.2.4.1	Ökonomisieren von Bewegungsabläufen	278
25.2.4.2	Regeneration in der Bewegung	279
25.2.4.3	Erhöhung der muskulären Reagibilität und der Feinregulierung des Muskeltonus	280
25.2.5	Stimme	281
25.2.6	Fokussierung und Intensivierung der Wahrnehmung	281
25.2.7	Emotionale / persönlichkeitsbildende Auswirkungen	282
25.3	Praktische Hinweise	283
25.3.1	Die kreisende Bewegung	284
25.3.2	Die schwingende Bewegung	284
25.3.3	Die rhythmische Bewegung	285
25.3.4	Atmen	285
25.3.5	Tönen	286
25.3.6	Das Schwingen	287
25.3.6.1	Das Schwingen einer einzelnen Person	287
25.3.6.2	Das Schwingen zu zweit	287
25.3.6.3	Das Schwingen in einer Gruppe (Gruppenschwingen)	289
25.3.6.4	Vorbereitung zum Schwingen	289
25.4	Quellen aus der Schlawffhorst-Andersen-Literatur	290
25.4.1	Die Regenerationswege	290
25.4.2	Das Schwingen	296
<b>26</b>	<b>Die Atemschriftzeichen</b>	<b>299</b>
26.1	Definition	299
26.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	303
26.3	Praktische Hinweise	310
26.3.1	Grundsätzliches zur Anwendung der Atemschriftzeichen	310
26.3.2	Formen und Abläufe der Atemschriftzeichen	311
26.3.2.1	Der Kreis und die Ellipsen „Brezel“ und „Kleeblatt“	311 313
26.3.2.2	Der Vierstrahl	314
26.3.2.3	Atemschiff und Atemmännchen	314
26.3.3	Ziele und Anwendungsbereiche der Atemschriftzeichen	316
26.3.3.1	Ziele bei der Anwendung der Atemschriftzeichen	316
26.3.3.2	Anwendungsbereiche für den Einsatz der Atemschriftzeichen	317
26.4	Quellen aus der Schlawffhorst-Andersen-Literatur	318
<b>27</b>	<b>Die Septime-Übungen nach Schlawffhorst-Andersen</b>	<b>323</b>
27.1	Definition	323
27.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	324
27.2.1	Stimmansatz / Stimmsitz	325
27.2.2	Die Entstehung der Stimmlippenschwingungen	327
27.3	Praktische Hinweise	329
27.4	Quellen aus der Schlawffhorst-Andersen-Literatur	336

<b>28</b>	<b>Der Tonleiterkreis und die schwingenden Tonübungen</b>	<b>345</b>
28.1	Definition	345
28.1.1	Der Tonleiterkreis	345
28.1.2	Die schwingenden Tonübungen	348
28.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	349
28.2.1	Der Tonleiterkreis	349
28.2.2	Die schwingenden Tonübungen	350
28.3	Praktische Hinweise	351
28.3.1	Der Tonleiterkreis	351
28.3.2	Die schwingenden Tonübungen	353
28.4	Quellen aus der Schläffhorst-Andersen-Literatur	356
28.4.1	Der Tonleiterkreis	356
28.4.2	Die schwingenden Tonübungen	358
<b>29</b>	<b>Das Nutzen der Lautfunktionen</b>	<b>361</b>
29.1	Definition	361
29.1.1	Die Einteilung der hochdeutschen Sprachlaute nach Schläffhorst-Andersen	362
29.1.2	Zusätzliche Einteilung der Vokale in Natur-, Ur- und Kulturlaute	364
29.1.2.1	Naturlaute	364
29.1.2.2	Urlaute	364
29.1.2.3	Kulturlaute	364
29.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	365
29.3	Praktische Hinweise	366
29.3.1	Konsonanten	367
29.3.1.1	Strömungskonsonanten	367
	Methoden zur Unterstützung der Bildung von Strömungskonsonanten	367
	Rückwirkungen der Strömungskonsonanten auf den Organismus – therapeutischer, pädagogischer oder künstlerischer Nutzen	368
29.3.1.2	Explosivkonsonanten	369
	Methoden zur Unterstützung der Bildung von Explosivkonsonanten	369
	Rückwirkungen der Explosivkonsonanten auf den Organismus – therapeutischer, pädagogischer oder künstlerischer Nutzen	370
29.3.1.3	Der Hauchkonsonant	371
	Methoden zur Unterstützung der Bildung des Hauchkonsonanten	371
	Rückwirkungen des Hauchkonsonanten auf den Organismus – therapeutischer, pädagogischer oder künstlerischer Nutzen	372
29.3.2	Klinger (Halbklinger und Vollklinger)	372
29.3.2.1	Halbklinger	372
	Methoden zur Unterstützung der Bildung der Halbklinger	373
	Rückwirkungen der Halbklinger auf den Organismus – therapeutischer, pädagogischer oder künstlerischer Nutzen	373
29.3.2.2	Vollklinger	374
	Methoden zur Unterstützung der Bildung von Vollklingern	375

	Rückwirkungen der Vollklinger auf den Organismus – therapeutischer, pädagogischer oder künstlerischer Nutzen	375
29.3.3	Vokale	376
	Methoden zur Unterstützung der Bildung von Vokalen, Sprachquadrat	377
	Rückwirkungen der Vokale auf den Organismus – therapeutischer, pädagogischer oder künstlerischer Nutzen	380
	Naturalaute	381
	Urlaute	382
	Kulturalaute	382
29.3.4	Die Umlaute ä [ɛ:], ö [ø] und ü [y:]	383
	Umlaut [ɛ:]	383
	Umlaut [ø]	383
	Umlaut [y:]	384
29.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	385
29.4.1	Lautfunktionen	385
29.4.2	Naturalaute	391
29.4.3	Urlaute	393
29.4.4	Kulturalaute	396
<b>30</b>	<b>Atemmassage</b>	<b>397</b>
30.1	Definition	397
30.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	399
30.3	Praktische Hinweise	401
30.3.1	Massieren	401
30.3.2	Vibrieren	403
30.3.3	Erschüttern (Klopfen)	404
30.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	405
<b>Teil 3</b>	<b>ANHANG</b>	<b>407</b>
	Historischer Rückblick – Geschichte der Schule Schlaffhorst- Andersen im Überblick von Rüdiger Kröger	409
	Danksagung der Autorinnen	417
	Kontaktadressen	419
	Stichwortverzeichnis	420





Seit einigen Jahren wird durch Fachkreise eine Zunahme der Stimm- und Sprechstörungen beobachtet. Gleichzeitig wird Kommunikation im privaten und beruflichen Alltag zunehmend wichtiger und anspruchsvoller. Betroffen sind nicht nur Menschen mit Sing- und Sprechberufen wie Sänger/innen, Schauspieler/innen, Moderatoren/innen oder Lehrer/innen, sondern auch andere Berufsgruppen, die existenziell auf ihre Stimme angewiesen sind. Dazu gehören Erzieher/innen, die anwachsende Zahl von Mitarbeiter/innen in Callcentern, Jurist/innen oder Geschäftsleute, deren berufliche Basis und Sicherheit von ihrer Überzeugungskraft in Vorträgen, Gesprächen und Präsentationen abhängen.

Die Komplexität des Systems von Stimme und Sprechen sowie die multifaktorielle Genese von Stimm- und Sprechstörungen erfordern eine ganzheitliche und ganzkörperliche Herangehensweise.

Das Konzept Schlaffhorst-Andersen ist ein ganzheitlich und ganzkörperlich ausgerichtetes Konzept, 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. Die Herangehensweise ist individuell und basiert auf den modernen lernpädagogischen Erkenntnissen. Auch Methoden zur Regeneration und Vitalisierung der Person in Leistungssituationen sind grundsätzliche Bestandteile des Konzeptes. Eine von ärztlicher Seite verordnete Sprach-, Sprech- oder Stimmtherapie nach diesem Konzept wird von den Krankenkassen erstattet.

In der Praxis hat sich das Konzept Schlaffhorst-Andersen seit über 100 Jahren bewährt und stetig weiterentwickelt. Im vorliegenden Werk werden die Kernbegriffe und Methoden erstmalig anatomisch-physiologisch aufgearbeitet und fachlich fundiert und nach aktuellem wissenschaftlichen Stand dargestellt. Das Buch wendet sich an alle Menschen, die sich auf professioneller Ebene mit den Themen Stimme, Sprechen und Atmung befassen, sowie an medizinisch interessierte Laien.

Das Buch gliedert sich in zwei Teile:

In Teil I werden die Kernbegriffe des Konzeptes Schlaffhorst-Andersen vorgestellt. Die aufgeführten fachspezifischen Termini sind im Laufe der Zeit aus dem praktischen Umgang mit Atmung, Sprache und Stimme hervorgegangen. Sie benennen die grundsätzlichen Arbeitsinhalte, Prinzipien, Fokusse und Ziele des Konzeptes.

Teil II beschäftigt sich mit den Methoden des Konzeptes Schlaffhorst-Andersen. Sie lassen sich leicht kombinieren und dem gewünschten Schwierigkeitsgrad anpassen. Ein Grundprinzip ist die individuelle Auswahl der Verfahren sowie deren fließender Wechsel innerhalb einer Unterrichts- oder Therapiesequenz.

Das vorliegende Werk ist so konzipiert, dass man es sowohl in der vorliegenden Reihenfolge lesen als auch als Nachschlagewerk nutzen kann. Alle 30 Hauptkapitel folgen einem übersichtlich strukturierten und einheitlichen Aufbau in vier Unterkapitel:

1. Definition
2. Anatomisch-physiologische Erklärung
3. Praktische Hinweise
4. Schriftliche Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur

In Unterkapitel 1 werden die Kernbegriffe und Methoden des Konzeptes Schlaffhorst-Andersen definiert und ihr Stellenwert in Bezug auf die Arbeit mit Stimme und Atmung dargestellt.

In Unterkapitel 2 finden sich die für das Kapitel bedeutsamen anatomisch-physiologischen Erklärungen. Ggf. werden hier auch angrenzende wissenschaftliche Hintergründe, z. B. aus der Physik oder Psychologie dargestellt.

Die praktischen Hinweise in Unterkapitel 3 dienen der Veranschaulichung und verstehen sich als Anregungen. Sie sollen und können keinen Ersatz für eine konkrete und persönliche Anleitung darstellen oder für eine professionelle Behandlung bei gesundheitlichen Problemen. Von detaillierten Übungsanleitungen haben wir abgesehen, um den Umfang dieses Buches nicht zu sprengen. Wären wir dabei der Vielseitigkeit der Methoden und ihrer individuellen Anwendungsmöglichkeiten gerecht geworden, wäre dieser Anteil zu umfassend geworden.

Mit der Aufführung der schriftlichen, z.T. historischen Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur soll in Unterkapitel 4 ein Einblick in die Entstehung, Diskussion und Entwicklung angewandter Begriffe, Methoden und deren Verständnis gegeben werden. Während die vorangehenden Unterkapitel 1-3 den heutigen Stand der Erkenntnisse darstellen, wird beim Lesen ersichtlich, dass in Unterkapitel 4 viele Inhalte und Erklärungsmodelle historisch zu verstehen sind und nicht (mehr) die aktuelle Lehrmeinung wiedergeben. Da, wo es uns besonders wichtig erschien, wurde durch eine einführende Bemerkung noch einmal darauf hingewiesen.

Dieses Werk ist über einen Zeitraum von mehreren Jahren entstanden. Unsere umfangreichen Recherchen wurden sehr bereichert durch den fachlichen Austausch mit erfahrenen Atem-, Sprech- und Stimmlehrer/innen, Ärzt/innen und Professoren der behandelten Gebiete, durch gezielte Fortbildungen und natürlich durch die unzähligen Erkenntnisse, die wir immer wieder durch das Unterrichten und Therapieren gewinnen dürfen.

Wir haben dieses Buch mit allen uns zur Verfügung stehenden Kenntnissen und auf dem aktuellen wissenschaftlichen Stand geschrieben, wohl wissend, dass dieser fortwährend in Entwicklung ist. Für Hinweise auf Irrtümer oder auf innovative Forschungsergebnisse zum Thema sind wir immer dankbar. Unsere E-Mail-Anschrift finden Sie bei den Kontaktadressen im Anhang des Buches.

Da ein Konzept wie dieses in seiner Tiefe nur erfahrbar ist, wenn es persönlich erlebt und von einer erfahrenen Person angeleitet wird, empfehlen wir Ihnen, sich bei weitergehendem Interesse an eine/n Atem-, Sprech- und Stimmlehrer/in in ihrer Nähe oder an das CJD Institut Schlaffhorst-Andersen (ISA) zu wenden, um dort in Einzelarbeit oder in einem Kurs die Wirkungen auf den eigenen Körper zu erfahren. Informationen über die Ausbildung zur/m staatlich geprüften Atem-, Sprech- und Stimmlehrer/in erhalten Sie über die CJD Schule Schlaffhorst-Andersen Bad Nenndorf. Informationen über das Berufsbild gibt Ihnen auch der Deutsche Bundesverband der Atem-, Sprech- und Stimmlehrer/innen (dba). Hierfür finden Sie im Anhang des Buches ebenfalls alle Kontaktadressen.

Ich blicke auf eine wundervolle Zeit der Zusammenarbeit mit Margarete Saatweber zurück, die die Drucklegung dieses Buches nicht mehr erleben konnte.

Antoni Lang, Oktober 2009



## Geleitwort

Um 1900 konnte man auf einem Plakat in Berlin eine Annonce lesen, in der Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen ihr einzigartiges Konzept vorstellten.

Unter Beachtung des physiologischen Gebrauchs von Atmung und Stimme boten sie therapeutische Hilfe für verschiedenste Bereiche an, letztlich als Hilfe für den ganzen Menschen.

Schon damals war die Prävention ein weiterer Fokus.

Und schließlich arbeiteten beide Protagonistinnen auch mit professionellen Sängern, Schauspielern und Pianisten.

Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen gaben ihr Wissen und ihre Erfahrungen in Form einer Berufsausbildung weiter, die seit 1916 schulisch organisiert war und sich kontinuierlich zur – 1982 durch das Land Niedersachsen – staatlich anerkannten Ersatzschule für staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrer/innen in der Trägerschaft des Christlichen Jugenddorfwerkes Deutschlands (CJD) weiterentwickelte. Bis heute sind an der Schule exakt 1.214 (staatlich geprüfte) Atem-, Sprech- und Stimmlehrer/innen ausgebildet worden<sup>1</sup>. Inzwischen hat sich der gesellschaftliche Bedarf nach diesem ganzheitlichen Konzept für Therapie und Prävention vervielfacht.

Die Krankenkassen haben durch Anerkennung der therapeutischen Leistungen seit 1977 diesem Bedarf schon früh Rechnung getragen.

Daneben kommt der Sprach-Früh-Förderung bei Kindern im Vorschulbereich eine besondere Bedeutung zu. Der Nutzen der ganzheitlichen Arbeitsweise an Atmung, Stimme, Sprache und Bewegung für die ältere Generation ist noch bei Weitem unterschätzt.

Das CJD hat seine Verantwortung für diese Schule, die als weltweit einzige dieses einmalige ganzheitliche und übergreifende Konzept bis heute weiterentwickelt hat, erkannt und sich für diese Veröffentlichung entschieden.

Dieses Buch gibt mit den gezielt recherchierten aktuellen medizinischen Erkenntnissen einschließlich der neurobiologischen Hintergründe einen Impuls in die Diskussion der verschiedensten therapeutisch und pädagogisch tätigen Berufsgruppen, die sich professionell mit Stimme beschäftigen.

1 Stand im Mai 2011: 1274 Absolvent/innen

Mein Dank gilt unserer medizinischen Leitung, Frau Dr. Antoni Lang, und unserer ehemaligen Studienleiterin für den Bereich Schlaffhorst-Andersen, Frau Margarete Saatweber.

Ihnen ist es gelungen, das über mehr als ein Jahrhundert entwickelte Konzept Schlaffhorst-Andersen mit den aktuellen medizinischen Forschungsergebnissen abzugleichen und die Begrifflichkeiten historisch nachvollziehbar zu machen.

Rebekka Vahldieck danke ich für die Anfertigung der Grafiken.

Dem Schulz-Kirchner Verlag danke ich für die verantwortungsvolle Übernahme von Layout und Marketing.

September 2009

Torsten Bessert-Nettelbeck

Einrichtungsleiter

CJD Schule Schlaffhorst-Andersen Bad Nenndorf

## Allgemeine Einführung in das Konzept Schlawffhorst-Andersen

Das Konzept Schlawffhorst-Andersen hat seinen festen Platz in der Prophylaxe und Therapie von Atem-, Sprech-, Sprach- und Stimmstörungen. Außerdem wird es pädagogisch im Training und Coaching von Menschen mit sprechintensiven Berufen eingesetzt sowie künstlerisch in der Arbeit mit professionellen Schauspieler/innen und Sänger/innen oder Amateuren im Bereich von Klassik, Rock, Pop, Jazz und Musical. Darüber hinaus findet es seine Anwendung im psychosomatischen Bereich.

Die folgende Auflistung stellt eine Zusammenfassung der wichtigsten Grundprinzipien dieses einzigartigen Konzeptes dar und soll neugierig machen auf deren ausführliche Darstellung in den anschließenden 30 Kapiteln dieses Werkes.

Das Konzept Schlawffhorst-Andersen beinhaltet insbesondere:

- Die Entwicklung einer physiologischen und ökonomischen Atmung in ihrem individuellen, dreiphasig verlaufenden Rhythmus von Einatmung, Ausatmung und Atempause unter besonderer Berücksichtigung der muskulären Lösungsphase und des unwillkürlichen Einatemimpulses
- Die Entwicklung einer kosto-abdominalen Atemform
- Die Entwicklung einer physiologischen und ökonomischen Phonationsatmung unter besonderer Berücksichtigung der Koordination des dreiphasigen Atemrhythmus mit der Sing- und Sprechstimme
- Die Regeneration und die Optimierung der Leistung der Stimm- und Atemorgane über das Entwickeln einer ausbalancierten Spannung und Koordination der muskulären Systeme von Aufrichtung, Atmung, Bewegung, Artikulation und Stimme unter gezielter Nutzung ihrer Zusammenhänge und Wechselwirkungen
- Den gesamtkörperlichen Spannungsausgleich zur Ökonomisierung der muskulären Abläufe von Atmung, Artikulation und Stimmerzeugung
- Die grundsätzliche Integration von ganzkörperlicher Bewegung und Atembewegung
- Das Hinführen des Individuums zu seinen aufbauenden Kräften, zur Vitalisierung und zur Regeneration auch in Leistungssituationen
- Das Übertragen des Grundprinzips eines dreiphasigen Rhythmus auch auf die Alltagsgestaltung im Sinne eines rhythmischen Phasenwechsels der Tätigkeiten einschließlich regelmäßiger Pausen zur Prophylaxe und Bewältigung von Stresssituationen
- Die Entwicklung einer ausgeprägten körperlichen Eigenwahrnehmung als Basis für physiologische Atem-, Bewegungs- und Stimmfunktionen und eine authentische Kommunikation
- Eine individuelle, ganzheitliche, systemische und entwicklungsorientierte Herangehensweise

- Die individuelle Auswahl und Anleitung der anzuwendenden Methoden und deren am Prozess orientierten Wechsel
- Die Integration des musisch-künstlerischen Ansatzes auch in den therapeutischen Kontext
- Den Einsatz der Singstimme für die Entwicklung der Sprechstimme und umgekehrt
- Die stetige Weiterentwicklung des Konzeptes, auch in Bezug auf neue Anwendungsgebiete, basierend auf den aktuellen wissenschaftlichen Grundlagen und unter Berücksichtigung neu gewonnener praktischer Erfahrungen und Erkenntnisse.