

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	17
Geleitwort des Herausgebers	21
Allgemeine Einführung in das Konzept Schlaffhorst-Andersen	23
Die Grundprinzipien	23
Wissenschaftliche Orientierung und Wirkfaktoren der Atem-, Sprech- und Stimmlehre	24
Wirkfaktoren	25
Körperlich-funktionale Wirkfaktoren	26
Psycho-physische Wirkfaktoren	26
Methodische Wirkfaktoren	28
TEIL I DIE KERNBEGRIFFE	29
1 Ganzheitlichkeit	31
1.1 Definition	31
1.2 Historische, psychologische und anatomisch-physiologische Erklärung zur Ganzheitlichkeit	32
1.2.1 Historisches	32
1.2.1.1 Das Konzept Schlaffhorst-Andersen	32
1.2.1.2 Die Geschichte der Psychosomatik	33
1.2.2 Der Mensch als psycho-physische Einheit	35
1.2.3 Die Psycho-Neuro-Immunologie (PNI)	36
1.2.4 Der Stellenwert der psycho-physischen Einheit des Menschen in der Körpertherapie	37
1.2.5 Das Verhältnis zwischen Therapeut*in und Patient*in oder Klient*in	39
1.2.6 Integration der kognitiven, vitalen und vegetativen Kräfte	39
1.2.7 Aufrichtung und Bewegung	40
1.2.8 Wahrnehmung	41
1.2.9 Die Atmung	41
1.2.10 Stimme und Sprache	42
1.2.11 Vorstellungshilfen (s. Kap. 22)	43
1.3 Praktische Hinweise	43
1.3.1 Ganzheitliches Lehren und Lernen	43
1.3.2 Die Entwicklung der Eigenwahrnehmung und der Eigenverantwortlichkeit	44
1.3.3 Die ganzkörperliche Herangehensweise	44
1.3.4 Klientenzentriertes und prozessorientiertes Arbeiten	45
1.3.5 Sprechen und Singen	46
1.3.6 Orientierung an der Alltagssituation	46
1.4 Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	47

Inhaltsverzeichnis

2	Der dreiteilige Rhythmus der Atmung und der Muskulatur	51
2.1	Definition	51
2.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	51
2.3	Praktische Hinweise	52
2.4	Quellen aus der Schlawffhorst-Andersen-Literatur	53
3	Innenbewegung und Außenbewegung	55
3.1	Definition	55
3.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	56
3.2.1	Wechselwirkungen zwischen Innenbewegung und Außenbewegung	56
3.2.2	Atembewegung und Aufrichtung	59
3.2.3	Atembewegung und Körperbewegung	59
3.2.4	Atembewegung und Artikulationsbewegung (s. a. Kap. 20)	60
3.2.5	Atembewegung und Stimme (s. a. Kap. 6 und 11)	60
3.3	Praktische Hinweise	61
3.4	Quellen aus der Schlawffhorst-Andersen-Literatur	63
4	Atemrhythmische und atemverbundene Bewegung	65
4.1	Definition	65
4.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	65
4.2.1	Der dreiteilige Rhythmus der Atembewegung	65
	Einatmung	66
	Ausatmung	66
	Pause	67
4.2.2	Der dreiphasige Rhythmus der Muskulatur	67
4.2.2.1	Feingeweblicher Aufbau eines Skelettmuskels	67
4.2.2.2	Lösung (Ruhelage)	68
4.2.2.3	Zusammenziehung (Kontraktion)	68
4.2.2.4	Dehnung	68
4.2.3	Wechselwirkungen zwischen Atem- und Muskelrhythmus (s. a. Kap. 20)	70
4.3	Praktische Hinweise	71
4.4	Quellen aus der Schlawffhorst-Andersen-Literatur	73
5	Zwerchfell- und Lungenrhythmus	75
5.1	Definition	75
5.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	76
5.3	Praktische Hinweise	77
5.4	Quellen aus der Schlawffhorst-Andersen-Literatur	79
6	Die Atemspannung	81
6.1	Definition	81
6.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	81
6.2.1	Die Atemmuskulatur	81
6.2.2	Die Steuerung der Atemspannung durch das Gehirn (s. Kap. 11.2.2)	84

Inhaltsverzeichnis

6.2.3	Die Wechselwirkungen zwischen dem Spannungszustand der Atemmuskulatur mit den Funktionen der Kehlkopf-, Artikulations-, Aufrichtungs- und Bewegungsmuskulatur	84
6.2.3.1	Die Bedeutung der Atemspannung für die Atembewegung	87
	Atemvolumen und Atemfrequenz	87
	Atemform	87
	Atemrhythmus	87
	Reagibilität	88
6.2.3.2	Die Bedeutung der Atemspannung für die Stimmfunktionen	88
6.2.3.3	Die Bedeutung der Atemspannung für Aufrichtung und Bewegung	90
6.3	Praktische Hinweise	91
6.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	93
6.4.1	Zitate zu thematisch angrenzenden Begriffen	93
6.4.2	Zitate zum Begriff „Atemspannung“	96
6.4.3	Zitate zu Leo Kofler	98
7	Saugende und fließende Funktion der Atmung	101
7.1	Definition	101
7.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	101
7.3	Praktische Hinweise	103
7.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	104
8	Der Moment der expiratorischen Dehnung	107
8.1	Definition	107
8.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	107
8.3	Praktische Hinweise	108
8.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	109
9	Der Nachhauch	111
9.1	Definition	111
9.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	112
9.2.1	Die Bildung des Nachhauches	112
9.2.2	Die Auswirkungen des Nachhauches	112
9.2.2.1	Die Flexibilität und Koordinationsfähigkeit der beteiligten Muskelgruppen	112
9.2.2.2	Die Qualität der Ausatmung	113
9.2.2.3	Die Gestaltung des Spannungsbogens	113
9.2.2.4	Die folgende Pause	114
9.2.2.5	Die folgende Einatmung	114
9.2.2.6	Das Kehlkopf-Einhängesystem	114
9.2.2.7	Die Spannung der inneren Kehlkopfmuskulatur	115
9.3	Praktische Hinweise	115
9.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	117

Inhaltsverzeichnis

10	Das Ausschwingen und das Abfedern in die Pause	121
10.1	Definition	121
10.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	121
10.2.1	Das Ausschwingen in die Pause	123
10.2.2	Das Abfedern in die Pause	123
10.3	Praktische Hinweise	124
10.3.1	Das Ausschwingen in die Pause	124
10.3.2	Das Abfedern in die Pause	125
10.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	126
11	Die unwillkürliche Einatmung	129
11.1	Definition	129
11.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	130
11.2.1	Die Steuerung der Atmung	130
11.2.1.1	Die unwillkürliche Atmung	130
11.2.1.2	Die willkürliche Atmung	133
11.3	Praktische Hinweise	134
11.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	136
12	Die reflexartige Luftergänzung	139
12.1	Definition	139
12.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	139
12.3	Praktische Hinweise	141
12.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	142
13	Durchlässigkeit	143
13.1	Definition	143
13.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	143
13.2.1	Durchlässigkeit für Atembewegungen	144
13.2.2	Durchlässigkeit für Stimmschwingungen	144
13.2.3	Durchlässigkeit für Wahrnehmungen aus dem Körper	145
13.3	Praktische Hinweise	145
13.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	147
14	Luft unter der Zunge	149
14.1	Definition	149
14.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	149
14.3	Praktische Hinweise	150
14.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	151
15	Der Leibanschluss	153
15.1	Definition	153
15.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	153
15.3	Praktische Hinweise	155
15.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	156

Inhaltsverzeichnis

16	Tönung	161
16.1	Definition	161
16.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	162
16.3	Praktische Hinweise	162
16.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	163
17	Die Lautkraft	167
17.1	Definition	167
17.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	167
17.3	Praktische Hinweise	169
17.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	170
18	Der Bodenkontakt	173
18.1	Definition	173
18.1.1	Bodenkontakt und Aufrichtung / Bewegung	173
18.1.2	Bodenkontakt und Atembewegung	174
18.1.3	Psycho-physische Aspekte des Bodenkontaktes	174
18.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	174
18.2.1	Der Bodenkontakt im Stehen	175
18.2.2	Der Bodenkontakt in Rückenlage	176
18.3	Praktische Hinweise	177
18.3.1	Der Bodenkontakt im Stehen	177
18.3.2	Der Bodenkontakt im Sitzen	177
18.3.3	Der Bodenkontakt im Liegen	178
18.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	179
19	Die Mittelkörperspannung	181
19.1	Definition	181
19.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	181
19.2.1	Der Mittelkörper	181
19.2.2	Die Mittelkörperspannung	183
19.2.3	Das Zusammenspiel von Mittelkörper-, Atem- und Gesamtkörperspannung	184
19.2.4	Die Bedeutung der Mittelkörperspannung für Aufrichtung und Bewegung	185
19.2.5	Voraussetzungen für die Wohlspannung des Mittelkörpers	186
19.3	Praktische Hinweise	186
19.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	188

Inhaltsverzeichnis

TEIL II	DIE METHODEN	191
20	Das Nutzen der Wechselwirkungen zwischen Aufrichtung, Körperbewegung, Atmung, Artikulation und Stimme	193
20.1	Definition	193
20.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	193
20.2.1	Wirkungen des gesamtkörperlichen Muskeltonus und des Bewegungssystems	193
20.2.2	Wirkungen des Aufrichtungssystems	196
20.2.2.1	Aufrichtung und Atmung	196
20.2.2.2	Aufrichtung und Artikulation	197
20.2.2.3	Aufrichtung und Stimme	197
20.2.3	Wirkungen des Atemsystems	198
20.2.3.1	Atmung und Aufrichtung	198
20.2.3.2	Atmung und Bewegung	199
20.2.3.3	Atmung und Artikulation	200
20.2.3.4	Atmung und Stimme	200
20.2.4	Wirkungen des Artikulationssystems	201
20.2.4.1	Artikulation und Atmung	201
20.2.4.2	Artikulation und Bewegung	201
20.2.4.3	Artikulation und Stimme	202
20.2.5	Wirkungen des Kehlkopfsystems	202
20.2.5.1	Stimme und Bewegung / Muskeltonus	202
20.2.5.2	Stimme und Atmung	203
20.2.5.3	Stimme und Artikulation	204
20.3	Praktische Hinweise	204
20.3.1	Nutzen des gesamtkörperlichen Muskeltonus, der Aufrichtung und Bewegung für die Atmung	204
20.3.2	Nutzen der Aufrichtung, des Muskeltonus und der Bewegung für Artikulation und Stimme	205
20.3.3	Nutzen der Atmung für Aufrichtung, Bewegung und Muskeltonus	205
20.3.4	Nutzen der Atmung für Artikulation und Stimme	206
20.3.5	Nutzen der Artikulation für die Atmung	206
20.3.6	Nutzen der Artikulation für die Stimme	207
20.3.7	Nutzen der Stimme für Bewegung und Muskeltonus	207
20.3.8	Nutzen der Stimme für die Atmung	207
20.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	209
21	Die Schulung der Eigen- und Fremdwahrnehmung	215
21.1	Definition	215
21.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	216
21.2.1	Die Wahrnehmungsebenen	217
21.2.2	Eigenwahrnehmung	218
21.2.3	Fremdwahrnehmung	218
21.3	Praktische Hinweise	219

Inhaltsverzeichnis

21.3.1	Beispiele für Methoden zur Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit	219
21.4	Quellen aus der Schlawffhorst-Andersen-Literatur	221
22	Der Einsatz von Vorstellungshilfen – Lernen und Gedächtnis	223
22.1	Definition	223
22.2	Anatomisch-physiologische Erklärung Neurobiologie, Lernphysiologie und Lernpsychologie	224
22.2.1	Reizaufnahme und synaptische Gewichtung	225
22.2.2	Repräsentationen	225
22.2.3	Neuroplastizität	226
22.2.4	Lernen und Gedächtnis	228
22.2.5	Einteilung des Gedächtnisses aus der Sicht der Lernpsychologie	231
22.2.6	Innere Vorstellungen und Körpergedächtnis	232
22.2.7	Transsensens	234
22.2.8	Wahrnehmungstypen	235
22.2.9	Vorstellungshilfen für bestimmte Zielsetzungen	235
22.3	Praktische Hinweise	237
22.3.1	Kategorien von Vorstellungen	237
22.3.2	Beispiele für Vorstellungshilfen für bestimmte Zielsetzungen	238
	Beispiele für Vorstellungshilfen zur gezielten Unterstützung von Muskelspannungen oder Emotionen	238
	Beispiele für Vorstellungshilfen zum (Wieder-) Erreichen eines früher erlebten Zustandes	238
	Fantasien erzeugen, die das Geschehen unterstützen	239
	Beispiele für Vorstellungshilfen, die der Ablenkung vom Geschehen dienen	239
	Beispiele für vorgestellte Intentionen	239
	Beispiele zur Anregung spontaner Vorstellungen	240
22.4	Quellen aus der Schlawffhorst-Andersen-Literatur	241
23	Der Einsatz von Arbeits- und Therapiematerial	247
23.1	Definition	247
23.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	249
23.3	Praktische Hinweise	251
23.3.1	Bälle	252
	Der Pezziball	252
	Der Gymnastikball	253
	Der Tennisball	254
	Der Schaumball	255
	Der Igelball	256
	Der Japanische Papierball	256
23.3.2	Luftballons	257
23.3.3	Seifenblasen	257
23.3.4	Gymnastik- und Gummibänder	258
	Das Deuser® Band	258

Inhaltsverzeichnis

	Das Theraband	259
	Das Gummiband	259
23.3.5	Das Eutonieh Holz	260
23.3.6	Der Reifen	260
23.3.7	Sandsäckchen	261
23.3.8	Seile und Gurte	261
	Das Rundseil	261
	Der Schwingegurt	262
23.3.9	Der Stab	263
23.3.10	Die Turn- oder Gymnastikkeule	263
23.3.11	Tücher	264
23.3.12	Der Bogen	264
23.3.13	Die Kerze	265
23.3.14	Das Minitrampolin	265
23.4	Quellen aus der Schaffhorst-Andersen-Literatur	266
24	Organische Resonanz	269
24.1	Definition	269
24.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	269
24.3	Praktische Hinweise	271
24.4	Quellen aus der Schaffhorst-Andersen-Literatur	272
25	Die Regenerationswege und „das Schwingen“	275
25.1	Definition	275
25.1.1	Die kreisende Bewegung	276
25.1.2	Die schwingende Bewegung	276
25.1.3	Die rhythmische Bewegung	277
25.1.4	Atmen	277
25.1.5	Tönen	278
25.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	278
25.2.1	Der Tonus des vegetativen Nervensystems (VNS)	278
25.2.2	Atmung	282
25.2.2.1	Regeneration der Atemmuskulatur	282
25.2.2.2	Ökonomisieren der Atembewegung	284
25.2.2.3	Kräftigen der Einatemmuskulatur	284
25.2.2.4	Erhöhen der Elastizität der Atemmuskeln	285
25.2.2.5	Erhöhen des Atemvolumens	285
25.2.2.6	Erhöhen der Koordinationsfähigkeit der Atemmuskulatur	286
	Die Koordination von Atmung und Bewegung	286
	Die Koordination von Atmung und Stimmgebung	287
25.2.3	Aufrichtung	288
25.2.3.1	Individuelles Entwickeln einer physiologischen Aufrichtung	288
25.2.3.2	Regeneration der Aufrichtungsmuskulatur durch das Eutonisieren, Kräftigen und Flexibilisieren ihrer Muskelfasern und durch das Rhythmisieren ihrer Funktionszustände	289
25.2.3.3	Zusammenwirken von Aufrichtungs- und Atemmuskulatur	289
25.2.3.4	Aufrichtungsmuskulatur und Vestibularorgan	290
25.2.4	Muskeltonus und Bewegung	290

Inhaltsverzeichnis

25.2.4.1	Ökonomisieren von Bewegungsabläufen	290
25.2.4.2	Regeneration in der Bewegung	291
25.2.4.3	Erhöhung der muskulären Reagibilität und der Feinregulierung des Muskeltonus	292
25.2.5	Stimme	293
25.2.6	Fokussierung und Intensivierung der Wahrnehmung	293
25.2.7	Emotionale / persönlichkeitsbildende Auswirkungen	294
25.3	Praktische Hinweise	295
25.3.1	Die kreisende Bewegung	296
25.3.2	Die schwingende Bewegung	297
25.3.3	Die rhythmische Bewegung	297
25.3.4	Atmen	298
25.3.5	Tönen	298
25.3.6	Das Schwingen	299
25.3.6.1	Das Schwingen einer einzelnen Person	299
25.3.6.2	Das Schwingen zu zweit	299
25.3.6.3	Das Schwingen in einer Gruppe (Gruppenschwingen)	301
25.3.6.4	Vorbereitung zum Schwingen	301
25.4	Quellen aus der Schlawhorst-Andersen-Literatur	302
25.4.1	Die Regenerationswege	302
25.4.2	Das Schwingen	308
26	Die Atemschriftzeichen	311
26.1	Definition	311
26.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	315
26.3	Praktische Hinweise	322
26.3.1	Grundsätzliches zur Anwendung der Atemschriftzeichen	322
26.3.2	Formen und Abläufe der Atemschriftzeichen	323
26.3.2.1	Der Kreis und die Ellipsen „Brezel“ und „Kleeblatt“	323 325
26.3.2.2	Der Vierstrahl	326
26.3.2.3	Atemschiff und Atemmännchen	326
26.3.3	Ziele und Anwendungsbereiche der Atemschriftzeichen	328
26.3.3.1	Ziele bei der Anwendung der Atemschriftzeichen	328
26.3.3.2	Anwendungsbereiche für den Einsatz der Atemschriftzeichen	329
26.4	Quellen aus der Schlawhorst-Andersen-Literatur	330
27	Die Septime-Übungen nach Schlawhorst-Andersen	335
27.1	Definition	335
27.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	336
27.2.1	Stimmansatz / Stimmsitz	337
27.2.2	Die Entstehung der Stimmlippenschwingungen	339
27.3	Praktische Hinweise	341
27.4	Quellen aus der Schlawhorst-Andersen-Literatur	348

Inhaltsverzeichnis

28	Der Tonleiterkreis und die schwingenden Tonübungen	357
28.1	Definition	357
28.1.1	Der Tonleiterkreis	357
28.1.2	Die schwingenden Tonübungen	360
28.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	361
28.2.1	Der Tonleiterkreis	361
28.2.2	Die schwingenden Tonübungen	362
28.3	Praktische Hinweise	363
28.3.1	Der Tonleiterkreis	363
28.3.2	Die schwingenden Tonübungen	366
28.4	Quellen aus der Schaffhorst-Andersen-Literatur	368
28.4.1	Der Tonleiterkreis	368
28.4.2	Die schwingenden Tonübungen	370
29	Das Nutzen der Lautfunktionen	373
29.1	Definition	373
29.1.1	Die Einteilung der hochdeutschen Sprachlaute nach Schaffhorst-Andersen	374
29.1.2	Zusätzliche Einteilung der Vokale in Natur-, Ur- und Kulturlaute	376
29.1.2.1	Naturlaute	376
29.1.2.2	Urlaute	376
29.1.2.3	Kulturlaute	376
29.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	377
29.3	Praktische Hinweise	378
29.3.1	Konsonanten	379
29.3.1.1	Strömungskonsonanten	379
	Methoden zur Unterstützung der Bildung von Strömungskonsonanten	379
	Rückwirkungen der Strömungskonsonanten auf den Organismus – therapeutischer, pädagogischer oder künstlerischer Nutzen	380
29.3.1.2	Explosivkonsonanten	381
	Methoden zur Unterstützung der Bildung von Explosivkonsonanten	381
	Rückwirkungen der Explosivkonsonanten auf den Organismus – therapeutischer, pädagogischer oder künstlerischer Nutzen	382
29.3.1.3	Der Hauchkonsonant	383
	Methoden zur Unterstützung der Bildung des Hauchkonsonanten	383
	Rückwirkungen des Hauchkonsonanten auf den Organismus – therapeutischer, pädagogischer oder künstlerischer Nutzen	384
29.3.2	Klinger (Halbklinger und Vollklinger)	384
29.3.2.1	Halbklinger	384
	Methoden zur Unterstützung der Bildung der Halbklinger	385
	Rückwirkungen der Halbklinger auf den Organismus – therapeutischer, pädagogischer oder künstlerischer Nutzen	385
29.3.2.2	Vollklinger	386
	Methoden zur Unterstützung der Bildung von Vollklingern	387

Inhaltsverzeichnis

	Rückwirkungen der Vollklinger auf den Organismus – therapeutischer, pädagogischer oder künstlerischer Nutzen	387
29.3.3	Vokale	388
	Methoden zur Unterstützung der Bildung von Vokalen, Sprachquadrat	389
	Rückwirkungen der Vokale auf den Organismus – therapeutischer, pädagogischer oder künstlerischer Nutzen	392
	Naturlaute	393
	Urlaute	394
	Kulturlaute	394
29.3.4	Die Umlaute ä [ɛ:], ö [ø] und ü [y:]	395
	Umlaut [ɛ:]	395
	Umlaut [ø]	395
	Umlaut [y:]	396
29.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	397
29.4.1	Lautfunktionen	397
29.4.2	Naturlaute	403
29.4.3	Urlaute	405
29.4.4	Kulturlaute	408
30	Atemmassage	409
30.1	Definition	409
30.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	411
30.3	Praktische Hinweise	413
30.3.1	Massieren	413
30.3.2	Vibrieren	415
30.3.3	Erschüttern (Klopfen)	416
30.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	417
Teil 3	ANHANG	419
	Historischer Rückblick – Geschichte der Schule Schlaffhorst- Andersen im Überblick von Rüdiger Kröger	421
	Danksagung der Autorinnen	429
	Kontaktadressen	431
	Stichwortverzeichnis	432