

Das Konzept Schläffhorst-Andersen – ein ganzheitlicher Ansatz in der Stimm- und Sprachtherapie

Margarete Saatweber

Die von Clara Schläffhorst und Hedwig Andersen bereits vor 100 Jahren begründete Atem-, Sprech- und Stimmbildung/-therapie hat ihren festen, wenn auch nicht allseits bekannten Platz in der Logopädie. Insbesondere StimmtherapeutInnen schätzen ihren ganzheitlichen Ansatz. Die Autorin, langjährige Studienleiterin an der CJD Schule Schläffhorst-Andersen in Bad Nenndorf bei Hannover, stellt das Konzept vor.

Einleitung

Das Konzept Schläffhorst-Andersen, so alt wie seine Gründerinnen – Clara Schläffhorst (1863-1945) und Hedwig Andersen (1866-1957) – bildet auch heute noch die Grundlage der Ausbildung zum/zur staatl. gepr. Atem-, Sprech- und Stimmlehrer/in an der CJD Schule Schläffhorst-Andersen, Bad Nenndorf. Was bestimmt dieses Konzept, was macht es so einzigartig und unverwechselbar?

Als Clara Schläffhorst und Hedwig Andersen zu Anfang des letzten Jahrhunderts begannen, die Zusammenhänge von Atmung und Stimme zu erforschen, war eine Differenzierung von Sprach-, Sprech-, Stimm- oder gar Schluckstörungen weder im Bewusstsein von TherapeutInnen noch von MedizinerInnen. Niemand sprach von Psychosomatik, Selbsterfahrung, Wahrnehmungsschulung, Sensomotorik oder ganzheitlichem Ansatz.

Aber: Man bot auch damals schon Übungen zum Erlernen der natürlichen Einatmung an. Man nutzte Atemübungen nicht nur im künstlerischen Bereich (Sprache und Gesang), sondern auch zur Behandlung vegetativer Dystonien (Bleichsucht), weiter zur Behandlung von psychosomatischen Beschwerden (nervöse Herz- und Magenleiden) und von Atemwegserkrankungen (Asthma), sowie zur Behebung von Sprach-

störungen (Stottern). Und all das wurde ärztlich verordnet, allerdings nicht von den Krankenkassen bezahlt. Nun, vieles ist über 100 Jahre lang gleich geblieben, vieles hat sich verändert, was bietet das Konzept Schläffhorst-Andersen heute?

Der ganzheitliche Ansatz

„Die Einheit von Geist, Körper und Seele ist heute eine neurowissenschaftliche Realität.“ (Rapp, 1999). „Psychische Vorgänge, motorische Leistungen und vegetative Reaktionen beeinflussen und bedingen sich gegenseitig. Unter Berücksichtigung dieser Erkenntnis richtet sich das Konzept Schläffhorst-Andersen auf die Entwicklung eines Gleichgewichts und einer Harmonisierung zwischen den drei Komponenten des menschlichen Wesens.“ (Lindner, 2002) Somit sind alle methodischen Mittel und alle angewendeten Übungen nicht Selbstzweck. Sie sollen den „ganzen Menschen“, seinen Körper, seinen Geist und seine Seele erreichen und entwickeln und erfolgen unter Berücksichtigung der individuellen psycho-physischen Bedürfnisse. Das bedeutet zum Beispiel in der Sprach- und Stimmtherapie nach Schläffhorst-Andersen, eingefahrene, einseitige und unökonomische (Bewegungs-)Muster, die



Margarete Saatweber erhielt ihre Ausbildung zur Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin an der Schule Schläffhorst-Andersen in Eldringen/Celle. Seit 1966 ist sie in Wuppertal in freier Praxis tätig, später mit Zulassung auch als Logopädin. Daneben Fortbildungen für ÄrztInnen und TherapeutInnen sowie Vortrags- und

Seminartätigkeit. Von 1984-2001 war Margarete Saatweber Dozentin und Studienleiterin an der CJD Schule Schläffhorst-

dann auch mit entsprechenden einseitigen Verhaltensweisen auf der Ebene der Kommunikation einher gehen, zu modifizieren und um neue zu erweitern und so den psycho-physischen Ausdruck des Menschen zu beeinflussen.

Auch wenn in der Therapie das Symptom des Patienten im Vordergrund steht, wird immer der ganze Mensch gesehen und mögliche Ursachen für die Störung in den Blick genommen. Die Seele, die Psyche, das Emotionale im Menschen wird mit einbezogen, wenn dem Körper geholfen werden soll. Die Atmung wird hier als vermittelnde Instanz genutzt.

Die Atmung

Die Atmung ist Bindeglied zwischen somatischem und vegetativem Nervensystem und nimmt so eine einmalige Schlüsselfunktion ein. Die Atmung soll in ihrem dreiteiligen Rhythmus von Einatmung, Ausatmung und Pause erkannt, wahrgenommen und geschult werden. Diese Dreiphasigkeit der Atmung bedeutet, dass die kontraktile Elemente der Atemmuskulatur abwechselnd

ihre drei Funktionszustände Kontraktion, Dehnung und Lösung durchlaufen. Dieser rhythmische Ablauf der Atembewegung hat nicht nur Auswirkungen auf die Bewegung der Skelettmuskulatur (z.B. auch Artikulationsmuskulatur), sondern ist ein wichtiges Phänomen bei der Gestaltung von Sprache.

Die Erkenntnis, dass jeweils die eine Atemphase Auswirkungen auf die nachfolgende hat, so dass beispielsweise die Einatmung nur intensiv und ökonomisch erfolgen kann, wenn nach der vorangegangenen Ausatmung ein Lösen der Atemmuskulatur in der Pause möglich wird, ist ebenso von Bedeutung. Dies verweist auf den hohen Stellenwert der Pause innerhalb des Atemvorgangs, da durch den bewussten Umgang mit der Pause Flexibilität und Ökonomisierung der Atemmuskulatur geschult wird.

Einatemreize dienen der Intensivierung der Atmung. Ein solcher Einatemreiz wird zum Beispiel auch über die Verlängerung der Ausatmung gesetzt. Der daraus resultierende Anstieg des Kohlendioxidgehaltes im Blut bewirkt über die Stimulierung des Atemzentrums einen vertieften Einatemimpuls. Die Ausatemverlängerung kann sowohl über einen artikulatorischen Widerstand als auch über den Einsatz der Stimme (phonatorischer Widerstand) erreicht werden.

Bei der Phonation führt die Optimierung der Atmung zur positiven Beeinflussung des subglottischen Drucks, zur Erweiterung von Atemräumen als Vorbereitung von Resonanzräumen, zur Nutzung der Atemkraft (Zwerchfellkraft) als Voraussetzung für Stimmkraft (Tragfähigkeit, Lautstärke, Belastbarkeit), kurz zur Qualitätsverbesserung der Stimmfunktion. (Saatweber, 2002 b)

Regeneration – Ausnutzen individueller Ressourcen

Regeneration, in der Definition von Clara Schläffhorst „die Wiederherstellung von gesunden, natürlichen Organfunktionen“ im Sinne von heilen, gesund, unversehrt, ganz machen, bedeutet die Öffnung und optimale Nutzung aller individuellen Ressourcen durch Förderung individueller Handlungsmuster.

Clara Schläffhorst zeigte fünf Wege auf, diese Regeneration zu erlangen:

- Die kreisende Bewegung
- Die schwingende Bewegung
- Die rhythmische Bewegung
- Das Atmen
- Das Tönen

Ziel bei der Arbeit mit den Regenerationswegen ist die Schulung und kognitive Verankerung des Körperbewusstseins für Muskeltonus, Haltung, Bewegung, Stimme, Stimmung und Atmung sowie deren Wechselwirkungen untereinander.

Bei der *kreisenden* und *schwingenden* Bewegung (ganzkörperlich oder mit einzelnen Gliedern) handelt es sich um gezielt eingesetzte Bewegungsabläufe, bei denen sich der Körper in einer ständigen Auseinandersetzung mit Zug-, Druck-, Schwer- und Fliehkräften befindet. Durch die Reizung der Gleichgewichts- und Mechanorezeptoren wie der Muskelspindeln mit den dazu gehörigen Gamma-Nervenfasern wird eine immer wieder neue Spannungsbalance der Halte- und Atemmuskulatur hergestellt.

Bei der kreisenden Bewegung wird darüber hinaus noch das zentrierende Moment genutzt, welches über die körperliche

Situation hinaus zur psychischen Stabilisierung beiträgt.

Unter *atemrhythmischer Bewegung* werden Bewegungsabläufe verstanden, die direkt den Phasen der Atmung angepasst sind.

Unter dem Regenerationsweg *Atmen* verstehen wir eine gezielte Schulung der Atmung, sei es mit Hilfe der Stimme, der Bewegung oder mit gezielten Atemübungen wie zum Beispiel denen von *Leo Kofler* (1961).

Das *Tönen*, der fünfte Regenerationsweg nach Schläffhorst-Andersen, bedeutet, dass der ganze Körper durch die an der Stimme erzeugten Schwingungen in Vibration versetzt wird und somit eine Mikromassage erhält. Dies führt zu „Durchlässigkeit“ des Organismus und zur Eutonisierung der Muskulatur. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Tönens auf das vegetative Nervensystem wird auch mit dem direkten Bezug des Eingeweidenerven (nervus vagus) zum äußeren Gehörgang und der Trommelfellmuskulatur begründet (Burger, 1998).

Darüber hinaus nutzt das Konzept Schläffhorst-Andersen die Erkenntnis, dass sich jeder Laut bei physiologisch richtiger Bildung belebend und regenerierend auf Atmung und Stimme auswirkt. Deshalb eignen sich Sprachlaute ausgezeichnet, um gezielt (in Lautübungen und Übungstexten) oder umfassend (in lyrischen oder Prosatexten und in der Spontansprache) regenerative, anregende, beruhigende oder wohltuende Wirkungen hervorzurufen. Dass dieses Phänomen in der Therapie von Stimm-, Sprech-, Sprach- und Redeflussstörungen genutzt wird, ist evident.

Das „Schwingen“ – Ausnutzen der Wechselwirkungen von Atmung, Bewegung, Stimme

„In der Stimm- und Sprechtherapie nach Schlaffhorst-Andersen werden die Wechselwirkungen zwischen den Funktionskreisen Atmung, Stimme und Bewegung/Aufrichtung genutzt. Darüber hinaus wird die Korrelation von vegetativen, motorischen und seelischen Funktionen berücksichtigt. Durch Einwirkungen auf einen der Funktionskreise werden die anderen Bereiche mit beeinflusst. Die ganzheitliche Herangehensweise basiert auf den Grundlagen der Anatomie, Physiologie, Neurophysiologie und Psychoneuroimmunologie. Ziel des



Konzeptes ist die Regeneration der Stimm- und Atemfunktion über eine Balance der genannten Funktionskreise.“ (Lang, 1999)

Der Umgang mit den oben genannten Regenerationswegen dient dazu, dieses Ziel zu erlangen. Ein Zusammenspiel der Regenerationswege finden wir im „Schwingen“ (Abbildungen unten). Schwingen bedeutet ein Spiel mit dem Gleichgewicht, das regulierend und eutonisierend auf Muskeltonus und Atemfunktion wirkt. Schwingen kann als Einzel-, Partner- oder Gruppenschwingen angeboten werden und hat folgende Ziele:

- ▶ Spannungsausgleich/Eutonisierung der Muskulatur als Voraussetzung für eine flexible Bereitschaftsspannung, die zu jeglicher körperlichen Bewegung befähigt
- ▶ Verbesserung der Aufrichtung, Aufbau von Mittelkörperspannung, flexible Haltung
- ▶ Atemanregung über Aktivierung der Atemmuskulatur, verbesserte Sauerstoffzufuhr, bessere Durchblutung des gesamten Organismus
- ▶ Rhythmisierung der Atmung unter besonderer Berücksichtigung der Pause
- ▶ Erreichen von „Durchlässigkeit“, Erschließung von Resonanzräumen, Voraussetzung für eine tragfähigere, resonanzreichere und belastbarere Stimme
- ▶ Schulung der Eigenwahrnehmung als Voraussetzung für Fremdwahrnehmung

Wahrnehmungsschulung

„Spüre, was bei dir selbst los ist, dann spürst du, was beim anderen los ist“. Diese Devise der Psychotherapie ist sehr wichtig, aber nicht neu“ (Haupt, 2000). Schon Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen gingen davon aus, dass Eigenwahrnehmung eine unabdingbare Voraussetzung für Fremdwahrnehmung ist und diese wiederum die Basis jeglicher Therapie oder Pädagogik.

Zur Schulung dieser Wahrnehmungsfähigkeit nutzt die Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen gezielt die Schlüsselfunktion der Atmung. Die Atmung ist sowohl vegetativ über die Atemzentren als auch willkürlich über kortikale Zentren steuerbar und somit ein einmaliges Bindeglied

zwischen somatischem und vegetativem Nervensystem.

Alle Übungen, die zum Ziel haben, die Atemfrequenz, den Atemrhythmus oder das Atemzugvolumen zu verändern, können bei entsprechender Anleitung gleichzeitig dem Schaffen von Bewusstsein für (Atem-)Bewegung, d.h. der Verbesserung des Körperbewusstseins dienen.

Das gezielte Einsetzen von Bewegungen, die dazu führen, dass hypertone Muskelfasergruppen Spannung abgeben und hypotone Spannung aufbauen, dient auch zur Schaffung von Körperbewusstsein und schult die Wahrnehmungsfähigkeit (siehe Regenerationswege und Schwingen).

Körperbewusstsein und Bewusstsein des Atemvorgangs sind wiederum Voraussetzung für die Stärkung der Persönlichkeit im Sinne des „Selbst-bewusst-seins“. Dieses Selbstbewusstsein ist zum Beispiel in der Stimmtherapie eine wesentliche Voraussetzung zur Erlangung einer funktionsfähigen Stimme, da Stimme immer auch Ausdruck der Persönlichkeit ist.

Das Konzept Schlaffhorst-Andersen fördert dieses „sich selbst bewusst werden“ über das Ausnutzen der Wechselwirkungen von Atmung, Stimme, Bewegung und Psyche mit dem Ziel der oben beschriebenen Harmonisierung von Körper, Geist und Seele (Saatweber, 2002 a).

Das musisch-künstlerische Element

„Nach Schlaffhorst und Andersen sollten ästhetische Elemente in Musik und Dichtung erkannt und im Sinne der Selbstverwirklichung (d.h. Umsetzen der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten in Handlungen) genutzt werden“. (Lindner, 2002)

Der Einsatz des Klaviers in der Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen dient nicht nur zum Vorspielen von Melodien, zum Angeben von Tönen, zur Unterstützung von Einsingübungen oder zur Begleitung beim Singen. Darüber hinaus ist das Klavier ein Wahrnehmungsmedium, weil es besonders das Gehör in der Wahrnehmung von Tonhöhen, Obertonspektren, Klangverschmelzung, Klangfarbe und Klangausdruck, Wirkung des Klanges auf den Körper u. v. m. schult.

Selbstentfaltungsmedium ist das Klavier schließlich, weil es die Möglichkeit bietet, im künstlerischen Tun körperliche, geistige und emotionale Elemente zu entfalten und

zu koordinieren. Hierbei hilft das Wissen um die Auswirkungen von Atmung und Körperhaltung auf die Qualität des Klavierspiels. (Lindner, 2002)

Hedwig Andersen war Pianistin, Clara Schläffhorst Sängerin, wie sollte es verwundern, wenn Klavier und Singstimme in der Arbeitsweise auch heute noch einen hohen Stellenwert haben. Aber ist es nur die Tradition?

„Beim Singen von Kunstliedern werden Atem- und Stimmfunktionen durch größeren Umfang und längere Atembögen sowie rhythmische Gesetzmäßigkeiten in ganz besonderem Maße gefordert. Das heißt, dass alle positiven Auswirkungen auf Atmung und Stimme einmal mehr intensiviert werden. [...]

Der Einsatz von Kinderliedern in der Stimm-, Sprech- und Sprachtherapie fördert durch die enge Verbindung von Text und Melodie im Lied emotionale, musikalische und sprachliche Ausdrucksformen. Erlebnisse werden interpretiert und Erlebbares nachempfunden. Lautmalerisches kann therapeutisch in besonderem Maße genutzt werden. Kinderlieder haben einfache Melodien-Tonfolgen, sind oft Tonleitern, Terzen oder Quinten – und sind für jedermann einfach einzuprägen. Ihr Einsatz führt den Patienten zu stimmlicher Sicherheit und hilft, Gelerntes anzuwenden. Besonders wichtig ist die psychische Komponente des Singens; sie sollte nicht unterschätzt werden. Singen befreit, Singen ist lustvoll, Singen harmonisiert und fördert letztendlich die Persönlichkeit. [...]

Umgang mit Texten und gestalterisches Arbeiten dient dazu, Klarheit im Sinne von Aussagekraft zu gewinnen. [...] Gestalterisches Arbeiten mit Texten wird jedoch nicht nur das Ziel anstreben, Geist, Psyche bzw. Emotion über phantasievolle Wege in eine aussagekräftige, für den Zuhörer nachvollziehbare Form zu bringen, sondern auch die eigene Persönlichkeit zu bereichern und zu fördern.“ (Saatweber, 2001).

So trägt auch das musisch-künstlerische Element im Konzept Schläffhorst-Andersen dazu bei, den genannten Anspruch, auf die Entwicklung eines Gleichgewichts und einer Harmonisierung zwischen den drei Komponenten des menschlichen Wesens hin zu wirken, zu erfüllen.

Das Konzept in Relation zur staatlichen Ausbildung

„Eine jede neue Generation unserer Schüler muss unsere Gedanken auf ihre eigene Weise neu in sich leben und gestalten“ (Schläffhorst, 1926). So haben Clara Schläffhorst und Hedwig Andersen die Notwendigkeit zur Weiterentwicklung des Individuums und der Arbeitsweise gesehen, die sich sowohl aus den Bedürfnissen des einzelnen Menschen als auch aus den sich verändernden Anforderungen der Gesellschaft ergibt.“ (Lindner, 2002)

Als im Jahr 1980 die Schule Schläffhorst-Andersen die Anerkennung als Ersatzschule mit staatlich anerkanntem Abschluss (Staatlich geprüfte/r Atem-, Sprech- und Stimmlehrer und -lehrerin) erhielt, waren viele Kolleginnen der Meinung, dass sich die Ideen des Konzeptes Schläffhorst-Andersen nicht mit einer staatlichen Schule verbinden lassen.

Natürlich ist ein Schulalltag mit 40-50 Unterrichts-, Praxis- und Übungsstunden in der Woche nicht immer regenerativ. Volles Programm im Theoriebereich (Medizinische Fächer, Psychologie, Pädagogik, Musiktheorie u.a.), dazu Praxisanleitung und Methodik, Klausuren, Prüfungen, Examen. All das, was Atem-, Sprech- und StimmlehrerInnen für ihre erfolgreiche Berufstätigkeit brauchen, scheint oft den Grundgedanken des Konzeptes entgegen zu stehen.

Aber: Einzel- und Kleingruppenunterricht in Singen, Sprechen, Bewegung (Schwingen) – kurz: den Schläffhorst-Andersen-Fächern – und Klavierspiel, das weiß man schon zu schätzen. Gelehrt wird neben fachrelevanten Inhalten der Umgang mit dem eigenen (Atem-)Rhythmus, die eigenen Stimmfunktionen werden entwickelt, die Eigenwahrnehmung als Voraussetzung für Fremdwahrnehmung geschult – hier wird der Grundstein gelegt, der letztendlich zu erfolgreichen Therapeuten- und Lehrerpersönlichkeiten führt.

Als langjährige Dozentin und Studienleiterin an der CJD Schule Schläffhorst-Andersen bin ich sicher, dass die heutige Ausbildung die AbsolventInnen befähigt, die Grundgedanken von Clara Schläffhorst und Hedwig Andersen zu erfassen und diese in den von ihnen betreuten Arbeitsbereichen weiter zu geben. Ob Atem-, Sprech- und StimmlehrerInnen mit Apha-

sikern, mit sprachauffälligen Kindern, mit stimmgestörten Patienten arbeiten oder in anderen Therapiebereichen für die sie die Krankenkassenzulassung haben – immer wird es ihnen um die ganzheitliche Sicht auf den Menschen gehen. Medizinisches Wissen, gelernte Therapiemethoden und Kenntnisse über die Vielfalt von Störungsbildern ist ein unabdingbares Muss, wird aber nicht davon abhalten, in jeder Therapie eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele anzustreben.

Burger, C. et al. (1998). Integrative Horchtherapie. *Das Orchester* 4, 27-29

Lindner, T., verantwortlich (2002). *Das Ausbildungsprofil der CJD Schule Schläffhorst-Andersen Bad Nenndorf*

Haupt, E. (2000) *Stimmt's?*. Idstein: Schulz-Kirchner
Kofler, L. (1961). *Die Kunst des Atmens*. Kassel: Bärenreiter

Lang, A. (2000). Die Bedeutung der Atmung in der Stimm- und Sprachtherapie nach Schläffhorst-Andersen. *Sprache-Stimme-Gehör* 24, 22-24

Rapp, W. (2000). Das Kind und sein „Körpergeist“ *Krankengymnastik* 1, 14-32

Schläffhorst, C & Andersen, H. (1926). *Atmung und Stimme*. Wolfenbüttel: Mösele

Saatweber, M. (2001). Grundzüge der Stimm-, Sprech- und Sprachtherapie nach Schläffhorst-Andersen. In: Böhme, G. (Hrsg.). *Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen, Band 2, Therapie*. München: Urban und Fischer

Saatweber, M. (2002 a). Atmung und Bewegung – Schule Schläffhorst-Andersen. *Krankengymnastik* 1, 12-18

Saatweber, M. (2002 b). Über die Bedeutung der Atmung in Sprechbildung und Sprachtherapie. In: Krech, E-M. (Hrsg.). *Sprach-, Sprech- und Stimmstörungen – interdisziplinäre Kooperation in der Therapie* (141-153). Halle: Lang

► Zur Vertiefung: „Einführung in die Arbeitsweise Schläffhorst-Andersen“ von Margarete Saatweber, Schulz-Kirchner Verlag, Idstein 2002.

Informationen zur Aus- und Fortbildung:
www.schlaeffhorst-andersen.de

Autorin

Margarete Saatweber
Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, Logopädin
Forststr. 22
42369 Wuppertal
m.saatweber@t-online.de