

22 SCHWERPUNKTTHEMA

Die Bedeutung der Atmung in der Stimm- und Sprechtherapie nach Schlaffhorst-Andersen

A. Lang
CJD Schule Schlaffhorst-Andersen, Bad Nenndorf

Zusammenfassung: 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. Die Arbeit an der Atemfunktion hat somit neben den direkten Stimmübungen eine elementare Bedeutung in der Stimmarbeit. Ihre wesentlichen Ziele sind: Wiederherstellung des individuellen 3-teiligen Atemrhythmus unter besonderer Berücksichtigung der muskulären Lösungsphase, Erhaltung des unwillkürlichen Einatemimpulses, Vergrößerung des Atemvolumens, Optimierung des Anblasedruckes, Koordination von Atmung, Stimme und Bewegung, Eutonisierung aller beteiligten Muskelgruppen zur Ökonomisierung der Atemarbeit und zur Vergrößerung der Resonanzräume. Das Konzept Schlaffhorst-Andersen wird sowohl therapeutisch eingesetzt als auch prophylaktisch und pädagogisch/künstlerisch. Darüber hinaus findet es Anwendung im psychosomatischen Bereich.

Schlüsselwörter: Schlaffhorst-Andersen – Atmung – Stimme Körperarbeit – ganzheitliches Verfahren – Regeneration

The Importance of Breathing in Voice and Speech Therapy According to Schlaffhorst-Andersen: The Schlaffhorst-Andersen concept utilises the reciprocal action between the functional spheres of breathing, voice and motion/sitting up. In addition, the correlation between vegetative, motor and psychological functions are taken into account. By means of impact on one of the functional spheres, the other regions are also affected. The holistic approach is based on the principles of anatomy, physiology, neurophysiology and psycho-neuroimmunology. The objective of the concept is, the regeneration of healthy vocal and breathing functions via balancing of the mentioned functional spheres. Work on the breathing function thus has, outside of direct voice exercises, elementary significance in vocal work. Its essential objectives are: restoration of individual tripartite breathing rhythm, special attention being paid to the muscular loosening phase, maintenance of the involuntary inhalation impulse; enlargement of breathing volume; optimisation of blowing pressure; coordination of breathing, voice and motion; and eutonising of involved muscles to economise breathing labour and for enlarging reso-

nance spaces. The Schlaffhorst-Andersen concept is used both therapeutically and prophylactically and for pedagogic/artistic purposes. Additionally, it is used in the psychosomatic field.

Key words: Schlaffhorst-Andersen – breathing – voice – body work – holistic process – regeneration

Atmung und Stimme

"Gut atmen heißt den Grund der Kehle öffnen" [3].

Dieses Zitat eines Meisters der alten italienischen Gesangsschule weist darauf hin, dass man schon damals die Bedeutung der Atmung als basale Funktion für eine gesunde Stimmgebung erkannt hatte. Mit dem heutigen Wissen über die physiologischen Grundlagen der Atmung und der Stimmgebung wird diese Aussage stichhaltig untermauert. So fungiert die Ausatemluft als Schallträger, der Anblasedruck beeinflusst die Kehlkopffunktion und die Spannung der Atemmuskulatur wirkt sich auf die Spannung der Stimm- und Artikulationsmuskulatur aus. Eine vertiefte Atembewegung vergrößert über den trachealen Zug den supraglottischen Resonanzraum, das Atemvolumen und die Atemrückhaltekraft verlängern die Sprach- oder Gesangsbogen, und die Fähigkeit zur Koordination von Atmung, Stimme und Sprache bedingen die kommunikativen und musikalischen Ausdrucksmöglichkeiten. In der Stimm- und Sprechtherapie nach Schlaffhorst-Andersen wird daher der "Kunst des Atmens" eine zentrale Rolle beigemessen. Nicht Atemgymnastik ist hiermit gemeint, sondern das Erlernen eines physiologischen Atemablaufes und seiner optimalen Koordination mit der Phonation [11].

Atmung, Stimme und Bewegung/Aufrichtung

Die Funktionskreise Atmung und Stimme stehen in enger Wechselbeziehung zur Aufrichtung und zu der ganzkörperlichen Motorik des Menschen [s. a. 5]:

- Verändert sich der Grundtonus der Aufrichtungsmuskulatur, wird diese Veränderung über das extrapyramidale Nervensystem gleichsinnig auf die Atem- und Stimmspannung übertragen und umgekehrt. Die Wohlspannung (Euton) der Aufrichtungsmuskulatur ist somit Voraussetzung für die optimale Atem- und Stimmbewegung.

- Atemmechanik, Stimm- und Sprechfunktion werden direkt oder indirekt über Muskelketten wesentlich von der Aufrichtung beeinflusst. So behindert zum Beispiel eine lumbale Hyperlordose die Bewegungsfreiheit des Zwerchfelles, Fehlhaltungen der Halswirbelsäule oder des Schultergürtels beeinträchtigen die Freiheit des Kehlkopfeinhalteapparates und damit auch das ungestörte Zusammenspiel der inneren Kehlkopfmuskulatur [5]. Eine Unterspannung der Atemmuskulatur, insbesondere des Zwerchfells, verringert die Spannung des Mittelkörpers (zwischen unterer Thoraxapertur und Beckeneingang) und beeinträchtigt somit wiederum die Aufrichtung.
- Mechanorezeptoren der Muskulatur sowie zentrale und periphere Chemorezeptoren senden regelmäßig Afferenzen zu den Atemzentren in der Formatio reticularis des Hirnstammes und passen damit Atemfrequenz, Atemrhythmus und Atemzugvolumen an die Bewegung an [12].

In der Stimm- und Sprechtherapie nach Schlawffhorst-Andersen werden diese Wechselwirkungen zwischen den Funktionskreisen Atmung, Stimme und Bewegung/Aufrichtung methodisch genutzt, indem lokale oder ganzkörperliche Bewegungsabläufe und Übungen zur Optimierung der Aufrichtung in die Arbeit einbezogen werden. Bei schwerwiegenden Haltungsfehlern wird den PatientInnen parallel dazu eine Physiotherapie empfohlen.

Motorik, Vegetativum und Emotionen

Darüber hinaus wird die Korrelation der motorischen Funktionen mit der vegetativen und seelischen Reaktionslage der PatientInnen berücksichtigt. Stimm- und Atemarbeit bedeutet immer auch Arbeit an der psycho-physischen Befindlichkeit. "Sprechen und Singen ist ein ganzkörperliches Geschehen, Ausdruck von Seele, Körper und Geist. Der Atem ist das verbindende und tragende Element" [9]. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen der Psychologie, den Neurowissenschaften und der Immunologie (PNI) sowie der Einsatz bildgebender Verfahren belegen inzwischen die Theorie, dass autonomes und willkürliches Nervensystem, Hormonsystem, Organe, Immunsystem und Psyche über Boten- und Signalstoffe (z. B. Neuropeptide) ganzheitlich auf verschiedenen Ebenen zu einem großen Netzwerk verbunden sind [13]. Limbisches System, Basalganglien und motorische Kerne des Thalamus sind untereinander verbunden und koppeln so den unbewussten Persönlichkeitsausdruck an Körperhaltung und Bewegung. Es konnte experimentell nachgewiesen werden, dass durch die Einleitung eines bestimmten Bewegungsablaufes oder einer Körperwahrnehmung Gefühle ausgelöst [4] und emotionale Erfahrungen aufgebrochen werden können, die sich bisher dem sprachlichen Ausdruck entzogen haben (sog. bodymind). Die Einheit von Geist, Seele und Körper ist somit eine neurowissenschaftliche Realität [7].

Einen direkten Zugang zu diesem Kommunikationsnetzwerk des Körpers können wir über die Arbeit an der Atmung bahnen. Da die Atembewegung sowohl unwillkürlich durch die vegetativen Atemzentren gesteuert wird als auch willkürlich über kortikale Zentren, fungiert sie als ein therapeutisch gut zugänglicher Mittler zwischen somatischem und vegetativem Nervensystem. In der Stimm- und Sprechtherapie nach Schlawffhorst-Andersen erfolgt über diesen Weg der Ausgleich der vegetativen Reaktionslage, z. B. bei funktionellen Stimmstörungen.

Ziele

Das übergeordnete Ziel des Konzeptes Schlawffhorst-Andersen ist die Regeneration der Stimm- und Atemfunktion über eine Balance der genannten Funktionskreise. In Bezug auf die Atemfunktion beinhaltet das die folgenden Teilziele:

- Bewusstwerdung der Atmung über Schaffung von Körperbewusstsein als Voraussetzung für die Atemarbeit und zur Stärkung der Persönlichkeit im Sinne des "Selbstbewusstseins". Dies wiederum wirkt sich positiv auf den kommunikativen Aspekt der Stimmarbeit aus, da Stimme immer auch Ausdruck der Gesamtpersönlichkeit ist.
- Erhaltung des unwillkürlichen Einatemimpulses nach der Phonation, um die Atemmuskulatur in die optimale (anstelle der kortikal manipulierten) Ausgangsposition und -spannung für die folgende Phonation zu bringen. Das bedeutet eine kleine Verschiebung zwischen der kortikalen und der vegetativen Atemsteuerung zu Gunsten des Vegetativen.
- Rhythmisierung der Atmung, d. h. Entwickeln des individuellen dreiteiligen Atemrhythmus mit allen drei Phasen, d. h. Einatmung, Ausatmung und Atempause.
- Ausnutzen der Atempause als Regenerations- und Regulierphase: hier befindet sich die Atemmuskulatur in einer Spannungs-Balance mit den elastischen Rückstellkräften der Lunge. Zu dieser Zeit sind die Muskelfasern nicht kontrahiert, so dass sie vermehrt durchblutet und mit Sauerstoff versorgt werden können. Dieser Lösungsmoment kann auch auf die Stimmuskulatur übertragen werden (s. Methodik). Ein weiterer Nutzen der Atempause besteht darin, dass sich nur aus der Lösung heraus während des Sprechens oder Singens ein unwillkürlicher Atemreiz durchsetzen kann.
- Erlebbarmachen und Nutzen von Atem- und Resonanzräumen.
- Verbesserung der Elastizität der Atemmuskulatur und Entwicklung einer costoabdominalen Atmungsform zur Vergrößerung des Atemvolumens und zur Ökonomisierung der Atemarbeit.
- Steigerung der Flexibilität der Atemmuskulatur als Voraussetzung für die optimale Koordination mit dem Stimmund/oder Sprechablauf.
- Erlernen der Koordination des individuellen dreiteiligen Atemrhythmus mit der Stimm-/Sprechfunktion sowie mit evt. begleitenden Bewegungen.
- Ungestörtes Zusammenspiel von Atem-, Kehlkopf- und Artikulationsmuskulatur.
- Intensivierung der Einatmung, insbesondere der Zwerchfelltätigkeit, um den trachealen Zug auf den Kehlkopf zu nutzen (s. o.), die muskuläre Sauerstoffversorgung zu optimieren und ein Gefühl der Wachheit und Lebendigkeit zu unterstützen.
- Erhöhung der Atemrückhaltekraft, um den subglottischen Druck zu optimieren und die Atembogen zu verlängern.
- Eutonous, d. h. "integraler Spannungsausgleich zwischen Halten und Bewegen" [Glaser in 9] der Aufrichtungsmuskulatur als Voraussetzung für die Wohlspannung der Atem-, Stimm- und Artikulationsmuskulatur (s. o.) und für die Durchlässigkeit von Stimmschwingungen, Atem- und Bewegungsimpulsen.
- Aneignung der Nasenatmung zur Anwärmung, Reinigung und Befuchtung der Atemluft. Der erhöhte Luftwiderstand führt darüber hinaus zur Kräftigung der Einatemmuskeln und zur Vertiefung der Atmung.

- Ausgleich der vegetativen Reaktionslage.
- Kontakt der Atem-, Stimm-, Sprech- und Ganzkörperbewegung zur mentalen und emotionalen Bewegtheit.

Methodik

Die multifaktorielle Genese von Stimm- und Sprechstörungen fordert eine ganzheitliche und individuelle Herangehensweise. Die Stimm- und Sprechtherapie nach Schlaffhorst-Andersen ist je nach PatientIn im Verlauf sehr unterschiedlich, da sie sehr fein und auf seine/ihre individuellen Gegebenheiten und Bedürfnisse abgestimmt wird. Es handelt sich sowohl um eine Methode zum Erlernen der Körperwahrnehmung als auch um ein Bewegungsübungsverfahren. Die Herangehensweise basiert auf den lernpädagogischen Grundlagen des ganzheitlichen Lernens, in welchem die Funktionen beider Hirnhemisphären integriert werden [1, 2]. So wechseln sich z. B. gezielte Übungen aus schrittweise aufeinander folgenden Bewegungen mit ganzkörperlichen, im Gesamttablauf zu erfassenden Bewegungsabläufen ab oder rhythmisch-musikalische Elemente werden mit verbalen und logischen Inhalten verknüpft. Der/die TherapeutIn kann dabei behandeln, anleiten oder als Vorbild dienen. Es wird sowohl kognitiv als auch assoziativ mit Vorstellungsbildern gearbeitet, sowohl funktional als auch emotional. Die Kehlkopf- und Artikulationsmuskulatur wird zum einen durch direkte Übungen erreicht, zum anderen durch Einwirkungen auf die Funktionskreise Atmung oder Bewegung (s. o.). Spezielle Arbeitsmittel, welche die regenerierenden Kräfte von Atmung, Bewegung und Stimme als Wege zur ganzkörperlichen Eutonisierung nutzen, sind die sogenannten Regenerationswege Atmung, kreisende Bewegung, schwingende Bewegung, rhythmische Bewegung und Töne. Die gesamte Methodik der Stimm- und Sprechtherapie zu beschreiben ist nicht Gegenstand dieses Aufsatzes, ich möchte daher nur einige Aspekte hervorheben, welche die Bedeutung der Atemarbeit in diesem Zusammenhang veranschaulichen.

Atemübungen zur Kräftigung, Dehnung und Flexibilisierung der Muskulatur werden mit begleitenden Bewegungen ausgeführt. Darüber hinaus werden die Rückwirkungen der Sprachlaute auf die Atmung genutzt und gezielt eingesetzt. Dauerhafte Elastizität, Flexibilität und Wohlspannung eines Muskels erlangen wir grundsätzlich durch ein ausgewogenes und anpassungsfähiges Abwechseln seiner drei möglichen Funktionszustände: Kontraktion, Dehnung und Lockerheit. Während der drei Phasen des Atemrhythmus durchlaufen die kontraktiven Elemente der Atemmuskulatur abwechselnd ihre drei Funktionszustände Kontraktion, Dehnung und Lösung. Diese rhythmische Dreiteiligkeit der Atembewegung nutzen wir als Vorbild für die Schulung der übrigen Skelettmuskulatur. Über Bewegungsübungen, die sich dem dreiteiligen Atemrhythmus anpassen, erlernen die betroffenen Muskeln, wieder gleichmäßig zwischen ihren Funktionszuständen abzuwechseln. je nach Betonung einer Phase können wir darüber hinaus gezielt den Spannungszustand eines Muskels, einer Muskelgruppe oder des gesamten Körpers beeinflussen, d. h. Fehlspannungen ausgleichen. Die atem-rhythmischen Bewegungen wirken eutonisierend, ökonomisierend und regenerierend. Sie werden im Konzept Schlaffhorst-Andersen sowohl gezielt lokal eingesetzt als auch ganzkörperlich in Form spezieller Bewegungsabläufe. Im Laufe der Zeit wird es möglich, sich von der

strengen Dreiteiligkeit der Bewegungen zu lösen, ohne die Verbindung zur Atmung zu verlieren. Wir sprechen dann von der atemverbundenen Bewegung [5].

Eine Vertiefung der Atmung wird entweder durch Körperbewegungen erreicht, die direkt auf die Atemmechanik einwirken oder durch das Setzen von Atemreizen, z. B. über die Verlängerung der Ausatmung. Der resultierende Anstieg des Kohlendioxidgehaltes im Blut bewirkt über die Stimulierung der Atemzentren einen vertieften Einatemimpuls. Die Ausatemverlängerung kann sowohl über einen artikulatorischen Widerstand als auch über den Einsatz der Stimme (phonatorischer Widerstand) erreicht werden. Eine andere Möglichkeit ist die Atemmassage, die abgesehen von der Reizung der Mechanorezeptoren und der Durchblutungssteigerung der Atemmuskulatur v. a. über den direkten menschlichen Kontakt tiefgreifend in den gesamten Atemvorgang eingreifen kann.

Das Konzept Schlaffhorst-Andersen wird eingesetzt bei Stimmstörungen, Sprech-, Sprach- und Redeflussstörungen, Atemwegserkrankungen, Fehlfunktionen der Atmung und des Vegetativums, bei psychosomatischen Erkrankungen, Störungen im Haltungsaufbau und Bewegungsapparat sowie im prophylaktischen und im pädagogisch/künstlerischen Bereich.

Literatur

- 1 Ahonen J et al.: Sportmedizin und Trainingslehre, Schattauer, Stuttgart 1994
- 2 Birbauer N, Töpfer S: Hemisphären und Verhalten. Deutsches Ärzteblatt 95 Nov 1998 (31); Heft 45: C-2015-18
- 3 Brünner R: Gesangstechnik, Feuchtinger u. Gleichauf, Regensburg 1985: 13
- 4 Büttner M, Spiecker-Henke M: Zum Einfluss des Singens auf die menschlichen Emotionen. Sprache, Stimme, Gehör 1999; 23: 78–82
- 5 Lang A: Außenbewegung – Innenbewegung, ein Zugang zur beweglichen Stimme. Kongressbericht IALP 1998
- 6 Lang A: Das Konzept Schlaffhorst-Andersen zur gezielten Prävention und Behandlung der Aufführungsangst. Musikphysiologie und Musikermedizin 3: 1999: 6. Jg.
- 7 Rapp W: Ganzheitliche Körperarbeit in der Physiotherapie als Beitrag zur Psychosomatischen Medizin. Krankengymnastik 5: 1999; 51. Jg. 776
- 8 Rohmert W (Hrsg.): Grundzüge des funktionalen Stimmtrainings, Zeitschrift für Arbeitswissenschaft, Darmstadt, 1986: 4. Aufl.
- 9 Saatweber M: Atem und Stimme. In: Grohnfeld, M (Hrsg.): Handbuch der Sprachtherapie, Bd. 7, Stimmstörungen, Ed. Marhold in Wiss. Verl. Spiess., Berlin 1994: 198–213
- 10 Saatweber M: Einführung in die Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen, Schulz-Kirchner Verlag, Idstein 1994
- 11 Schlaffhorst C, Andersen H: Atmung und Stimme, Mösel Verlag, Wolfenbüttel 1996
- 12 Thews G, Vaupel P: Vegetative Physiologie, Springer, Berlin 1997
- 13 Zänker KS (Hrsg.): Kommunikationsnetzwerke im Körper: Psychoneuroimmunologie, Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg 1991
- 14 Zilles K, Rehkämper G: Funktionelle Neuroanatomie, Springer Verlag, Berlin 1994

Antoni Lang

CJD Schule Schlaffhorst-Andersen
 Bornstraße 20
 31542 Bad Nenndorf
 E-mail: cjd.schule@schlaffhorst-andersen.de