

Inhaltsverzeichnis

	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	Orientierung an der Alltagssituation	40
1.3.6	Sprechen und Singen	40
1.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	41

Inhaltsverzeichnis

2	Der dreiteilige Rhythmus der Atmung und der Muskulatur	45
2.1	Definition	45
2.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	45
2.3	Praktische Hinweise	46
2.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	47
3	Innenbewegung und Außenbewegung	49
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 (s. a. Kap. 2 und 4)	53
3.2.4	Atembewegung und Artikulationsbewegung (s. a. Kap. 20)	54
3.2.5	Atembewegung und Stimme (s. a. Kap. 6)	54
3.3	Praktische Hinweise	55
3.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	57
4	Atemrhythmische und atemverbundene Bewegung	59
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
5	Zwerchfell- und Lungenrhythmus	69
5.1	Definition	69
5.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	70
5.3	Praktische Hinweise	71
5.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	73
6	Die Atemspannung	75
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

Inhaltsverzeichnis

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 Schlafhorst-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
7	Saugende und fließende Funktion der Atmung	95
7.1	Definition	95
7.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	95
7.3	Praktische Hinweise	97
7.4	Quellen aus der Schlafhorst-Andersen-Literatur	98
8	Der Moment der expiratorischen Dehnung	101
8.1	Definition	101
8.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	101
8.3	Praktische Hinweise	102
8.4	Quellen aus der Schlafhorst-Andersen-Literatur	103
9	Der Nachhauch	105
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 Schlafhorst-Andersen-Literatur	111

Inhaltsverzeichnis

10	Das Ausschwingen und das Abfedern in die Pause	115
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 Schlafhorst-Andersen-Literatur	120
11	Die unwillkürliche Einatmung	123
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 Schlafhorst-Andersen-Literatur	130
12	Die reflexartige Lüftergänzung	133
12.1	Definition	133
12.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	133
12.3	Praktische Hinweise	135
12.4	Quellen aus der Schlafhorst-Andersen-Literatur	136
13	Durchlässigkeit	137
13.1	Definition	137
13.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	137
13.2.1	Durchlässigkeit für Atembewegungen	138
13.2.2	Durchlässigkeit für Stimmschwingungen	138
13.2.3	Durchlässigkeit für Wahrnehmungen aus dem Körper	139
13.3	Praktische Hinweise	139
13.4	Quellen aus der Schlafhorst-Andersen-Literatur	141
14	Luft unter der Zunge	143
14.1	Definition	143
14.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	143
14.3	Praktische Hinweise	144
14.4	Quellen aus der Schlafhorst-Andersen-Literatur	145
15	Der Leibanschluss	147
15.1	Definition	147
15.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	147
15.3	Praktische Hinweise	149
15.4	Quellen aus der Schlafhorst-Andersen-Literatur	150

Inhaltsverzeichnis

16	Tönung	155
16.1	Definition	155
16.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	156
16.3	Praktische Hinweise	156
16.4	Quellen aus der Schlawffhorst-Andersen-Literatur	157
17	Die Lautkraft	161
17.1	Definition	161
17.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	161
17.3	Praktische Hinweise	163
17.4	Quellen aus der Schlawffhorst-Andersen-Literatur	164
18	Der Bodenkontakt	167
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	170
18.4	Quellen aus der Schlawffhorst-Andersen-Literatur	172
19	Die Mittelkörperspannung	173
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 Schlawffhorst-Andersen-Literatur	180

Inhaltsverzeichnis

TEIL II	DIE METHODEN	183
20	Das Nutzen der Wechselwirkungen zwischen Aufrichtung, Körperbewegung, Atmung, Artikulation und Stimme	185
20.1	Definition	185
20.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	185
20.2.1	Wirkungen des ganzkörperlichen 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 ganzkörperlichen 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
21	Die Schulung der Eigen- und Fremdwahrnehmung	205
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

Inhaltsverzeichnis

21.3.1	Beispiele für Methoden zur Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit	209
21.4	Quellen aus der Schlawffhorst-Andersen-Literatur	211
22	Der Einsatz von Vorstellungshilfen – Lernen und Gedächtnis	213
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	Transsensus	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
23	Der Einsatz von Arbeits- und Therapiematerial	237
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

Inhaltsverzeichnis

	Das Theraband	248
	Das Gummiband	249
23.3.5	Das Eutonieholtz	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
24	Organische Resonanz	257
24.1	Definition	257
24.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	257
24.3	Praktische Hinweise	259
24.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	260
25	Die Regenerationswege und „das Schwingen“	263
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

Inhaltsverzeichnis

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	283
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	286
25.3.6.1	Das Schwingen einer einzelnen Person	287
25.3.6.2	Das Schwingen zu zweit	288
25.3.6.3	Das Schwingen in einer Gruppe (Gruppenschwingen)	289
25.3.6.4	Vorbereitung zum Schwingen	289
25.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	290
25.4.1	Die Regenerationswege	290
25.4.2	Das Schwingen	296
26	Die Atemschriftzeichen	299
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 Schlaffhorst-Andersen-Literatur	318
27	Die Septime-Übungen nach Schlaffhorst-Andersen	323
27.1	Definition	323
27.2	Anatomisch-physiologische Erklärung	324
27.2.1	Stimmansatz / Stimmstiz	325
27.2.2	Die Entstehung der Stimmlippenschwingungen	327
27.3	Praktische Hinweise	329
27.4	Quellen aus der Schlaffhorst-Andersen-Literatur	336

Inhaltsverzeichnis

28	Der Tonleiterkreis und die schwingenden Tonübungen	345
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
29	Das Nutzen der Lautfunktionen	361
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

Inhaltsverzeichnis

	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
30	Atemmassage	397
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
Teil 3	ANHANG	407
	Historischer Rückblick – Geschichte der Schule Schlaffhorst- Andersen im Überblick von Rüdiger Kröger	409
	Danksagung der Autorinnen	417
	Kontaktadressen	419
	Stichwortverzeichnis	420