

(Hier sind Erarbeitung und Entwicklung der Themen „Atmung“ und „Regeneration“ durch eine Gruppe von Lehrerinnen der Schule in Bad Nenndorf nach zu erleben, wie sie in den Jahren 1999 und 2000 stattgefunden haben, um der Lehre ein klareres Profil zu geben. Helfer dabei war der Archivar Rüdiger Kröger, von dem auch die letzte (endgültige) Fassung ab S. 21 stammt. Heidi Noodt im Februar 2010.

Arbeitsgruppe: Profil der Schule - Strategie zur Definition

18.11.1999 (Krö)

Ideenskizze für eine Projektwoche

- I. Plenumsveranstaltung I
 - Anlaß und Ziele der Profil-Frage
 - bisherige öffentliche Darstellung (und Öffentlichkeitsarbeit)
 - Angebot und Gruppeneinteilung (soweit nicht bereits im Vorfeld erfolgt)
- II. Gruppenarbeit I: Inhalte und Möglichkeiten der Arbeitsweise in verschiedenen Bereichen
 - Therapie
 - Musik
 - Pädagogik
- III. Plenumsveranstaltung II
 - Austausch über die inhaltlichen Ergebnisse
 - Absprache über Zielgruppen und Darstellungsformen
- IV. Gruppenarbeit II: Erstellung des/der Profils/Profile nach Zielgruppen
..... ..
- V. Plenumsveranstaltung III
 - Vorstellung der Profile
- VI. Rücksprache (Vorlage der Ergebnisse) mit CJD, Freundeskreis und Lehrervereinigung über das entstandene Bild
- VII. Technische Realisierung und Publikation

Allgemeines:

- zu I: s muß klar bestimmt werden was Schule (Ausbildungsstätte oder Arbeitsweise) heißen soll
- der unter VI. genannte Personenkreis sollte vorher über das Vorhaben informiert werden
- möglichst alle unterrichtenden Personen sollten beteiligt werden oder zumindest die Gelegenheit zur Mitarbeit bekommen
- effiziente Gruppengröße, damit nicht unnötig Zeit für Kommunikation verschwendet wird
- wäre es nicht sinnvoll, im Geiste von Clara Schläffhorst und Hedwig Andersen den Tages-/Wochenplan aus der Vorkriegszeit einzuhalten und evtl. entsprechende Mahlzeiten zu halten
- Für die Veröffentlichung sollte überlegt werden, ob den unter VI. genannten Personen ein Raum zur Selbstdarstellung im Sinne eines Profils Raum angeboten werden sollte

natürlich-gesetzmäßig, aber individuellen Möglichkeiten (Erfordernissen) angepaßt, nie Selbstzweck oder rein funktional, sondern auf die Entfaltung der Persönlichkeit, des "ganzen Menschen" gerichtet

Atem

ahd. atum (8.Jh.); mhd. atem;

altsächs. ađom, altengl. æþem (<- germ. *eđma-, eþma-);

vgl. mit altind. atmá 'Hauch', Seele, Selbst' (Stamm: atmán)

Luther verwendet landschaftliche Form "Odem"; die literarisch stilisiert wurde

Ethymologisches Wörterbuch des Deutschen, Band 1: A-L; 2. Aufl. Berlin 1993

Atmung im Zentrum der Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen (Fassung B)

Wortbedeutung

Der Begriff 'Atem', der der Bezeichnung 'Atmung' zu Grunde liegt, findet sich bereits in frühesten deutschsprachigen Texten des 8. Jh. als 'atum' und ist wohl mit dem altindischen atmá 'Hauch, Seele, Selbst' verwandt. Über die heutige wissenschaftliche Bedeutung der Atmung oder "Respiration" als Gasaustausch hinaus leiten alle Sprachen "aus den sinnlichen begriffen des wehens, hauchens, athmens, da die seele dem menschen eingeblasen und wieder von ihm ausgeblasen wird, auch die vorstellung des geistes und der seele her." (*Deutsches Wörterbuch von Jacob und Wilhelm Grimm, Band 1, Sp. 591. Leipzig 1854*) Die ständig zunehmende Mechanisierung und Technisierung weiter Lebensbereiche seit dem 19. Jh. hat zu einer mechanistischen Anschauung über die Organ- und Körperfunktionen des Menschen geführt. Eine natürliche Atmung, die nicht nur mehr schlecht oder recht der Lebenserhaltung dienen, sondern darüber hinaus das gesamtkörperlich und seelische Empfinden positiv beeinflussen konnte, mußte als "Kunst des Atmens" (Leo Kofler) erscheinen.

Natürlich-physiologische Atmung

Die Atmung hat ihre Voraussetzung in der Physiologie des Organismus. In der Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen wird eine geführt-beeinflußte Costoabdominal-Nasenatmung (mit der vereinten Tätigkeit aller Atemmuskeln) als gesundheitsfördernd angestrebt. Das natürliche Atmungsgeschehen vollzieht sich im dreiteiligen Rhythmus von Anspannung - Abspannung (Entspannung) - und Pause. Mit der Dreiteiligkeit der Atembewegung müssen alle anderen Bewegungsabläufe - innere wie äußere - koordiniert werden. Auf diese Weise wird dem Menschen die Möglichkeit verschafft, seine Kräfte ökonomisch einzusetzen und die körpereigenen Regenerationsmöglichkeiten zu nutzen. Sein natürlicher Lebensrhythmus wird wiederhergestellt.

Atemschulung

Der Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen liegt ein positives Menschenbild zugrunde: die "Natur in uns", wie Schlaffhorst es nannte, weiß, was gut für den "ganzen Menschen" ist. Die "Natur in uns" ist durch verschiedenste Einflüsse aus ihrem Rhythmus gebracht. Deshalb ist zur Annäherung an das Idealziel einer natürlich-physiologischen Atmung in vielen Fällen eine Atemschulung notwendig. Die dabei angewendeten Übungen sind nicht Selbstzweck, sondern erfolgen unter Berücksichtigung der individuellen psycho-physischen Bedürfnisse, um den "ganzen Menschen", seinen Körper, seinen Geiste und seine Seele zu erreichen und zu entwickeln.

Von den beiden Varianten der Einatmung ist die unbewußt-natürliche ("es atmet") der bewußt gemachten vorzuziehen. Sie erfolgt aufgrund einer vom vegetativen Nervensystem enervierten Kontraktion des Zwerchfells. Ihre Intensität richtet sich nach der Qualität der vorausgegangenen Ausatmung und Pause. Je mehr Sauerstoff in der Lunge während des Atmungsvorgangs gegen Kohlendioxid ausgetauscht und je vollständiger die Lunge entleert wird, um so intensiver ist die darauffolgende Pause und der Einatmungsimpuls. Um den Gasaustausch in dieser Hinsicht zu fördern, muß die Ausatmung verlängert werden. "*Die Natur hat uns einen solchen Hemmungsapparat in idealster Form in den Organismus hineingebaut. Es ist die Stimme.*" (*Clara Schlaffhorst: Die Bedeutung der Atmung. 1922*) Durch die Stimme wird der entweichenden Luft ein Widerstand entgegengesetzt, die Ausatmung verlangsamt.

Die elementare Bedeutung der Atmung für alle Lebensbereiche ist evident, schließlich beginnt das eigenständige Leben des Menschen mit dem ersten Atemzug und endet mit seinem letzten. Praktische Berücksichtigung findet die Atmung deshalb bei Schlaffhorst-Andersen in allem Tun, sei es präventiv und entwickelnd als Schulung oder akut als Therapie.

Praktische Anwendung <ist noch zu ergänzen>

"Profil-Gruppe", Bad Nenndorf, 20.1.2000

Atmung im Zentrum der Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen (Fassung A)

1. Das Konzept

Im Mittelpunkt der Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen steht der Mensch. Die Atmung, als *die* Grundfunktion des Menschen, ohne die er nicht lebensfähig ist, steht im Zentrum jeglicher Arbeit mit dem Menschen. Die Atmung verbindet Körper, Geist und Seele und bildet so eine somato-psychische Einheit. <näher erklären - medizinisch, psychologisch, religiös ???>

Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen gründeten ihr Konzept auf der Erkenntnis, daß "es atmet", sowie "es" oder "die Natur" im Menschen auch weiß, was für ihn gut ist. Somit gilt es, über die Arbeit an der Atmung, diese "Natur" im Menschen zu stärken bzw. wieder herzustellen.

Die Arbeit an und mit der Atmung ist gleichermaßen Weg und Ziel. So soll Atmung einerseits wahrgenommen und erfahren werden, andererseits aber auch willkürlich beeinflusst werden. Zur Beeinflussung der Atmung wählt Schlaffhorst-Andersen in erster Linie den Weg über die Stimme. Weiterhin wird die Atmung über Bewegungen beeinflusst, die allerdings immer regenerativer Art sind.

1.1 Rhythmus

Schlaffhorst-Andersen geht von der Dreiteiligkeit der Atmung aus und sieht die Pause nach der Ausatmung. (Einatmung - Ausatmung - Pause)

Der rhythmische Ablauf der Atmung (Anspannung - Entspannung - Lockerheit) wird nicht nur auf muskuläre Abläufe übertragen, sondern auch als Lebensprinzip verstanden.

1.2 Regeneration

Jeglicher willkürliche oder unwillkürliche Einsatz der Atmung unterliegt bei Schlaffhorst-Andersen dem Grundprinzip der Regeneration. Sowohl in der Leistungsatmung (beim Singen oder Sprechen und bei Bewegung) als auch in der Ruheatmung soll das rhythmische Prinzip beibehalten und die Pause zur Regeneration genutzt werden.

1.3 Atemform

Schlaffhorst-Andersen sieht die costo-abdominale Atmung als die erstrebenswerte Atemform an. Man geht davon aus, daß die Einatmung, zumindest in der Ruheatmung, unwillkürlich und durch die Nase erfolgen soll. Der Nasenatmung wird insbesondere auch auf Grund ihrer Beziehung zur Zwerchfellfunktion der absolute Vorrang vor der Mundatmung gegeben.

2. Anwendung

Um dem Menschen, der im Zentrum der Arbeit nach Schlaffhorst-Andersen steht, zu helfen darin zu bestärken, ihn zu fördern und seine Lebensqualität zu verbessern, soll seine jeweilige Atmung geschult und optimiert werden. Die situative Atemfunktion, beeinflusst durch psychische und physische Gegebenheiten, wird wahrgenommen und als Ausgangspunkt für Optimierung und Schulung betrachtet. Hierbei ist zu bedenken, daß die Schulung keiner Norm entspricht, sondern der individuelle Mensch mit seinen psychischen und physischen psycho-physischen Gegebenheiten, mit der "Natur in ihm", Weg und Ziel bestimmt.

2.1 Atmung und Stimme

Jeglicher Arbeit an und mit der Stimme liegt bei Schlaffhorst-Andersen die Verbindung zur Atmung zu Grunde. Über das Wissen hinaus, daß Phonation <Übersetzung anbieten?> ohne Respiration nicht möglich ist, geht es hier in besonderem Maße um die Qualitätsbeeinflussung durch die Atmung. Optimierung der costo-abdominal Atmung zur positiven Beeinflussung des subglottischen Drucks, Erweiterung und Erfahrung von Atemräumen als Vorbereitung von Resonanzräumen, Nutzung der Atemkraft (Zwerchfellkraft) als Voraussetzung für Stimmkraft (Tragfähigkeit).

higkeit, Lautstärke, Belastbarkeit), immer wird die untrennbare Verbindung von Atmung und Stimme zur Qualitätsverbesserung der Stimmfunktion genutzt.

Eine wesentliche Erkenntnis von Clara Schläffhorst und Hedwig Andersen war jedoch die Umkehr dieses Prinzips. Sie setzten erstmalig die Stimme gezielt ein, um Atemfunktion zu fördern. Die Stimme, genutzt als Widerstand für die ausströmende Luft, stärkt ihrerseits die Atemorgane und verbessert somit die Funktion der Atmung.

Auch im psychisch-emotionalen Bereich erklären sich die Auswirkungen des Einsatzes der Stimme über den Bezug zur Atmung.

Die Auswirkungen des Stimmeinsatzes (Vibrationen im Bronchialbereich) werden z.B. gezielt in der Therapie von Atemwegserkrankungen genutzt.

Stimmschulung und Stimmtherapie ist in Folge immer Atemschulung und Atemtherapie und über die oben beschriebenen Feedback-Funktionen untrennbar miteinander verbunden.

So, wie Atemschulung und Atemtherapie nach Schläffhorst-Andersen ohne den Einsatz der Stimme undenkbar ist.

2.2 Atmung und Bewegung

Clara Schläffhorst und Hedwig Andersen haben erkannt, daß das rhythmische Prinzip der Atmung nicht nur in der Bewegung wieder zu finden ist, sondern auch hier durch den Faktor Pause (Lösung, Lockerheit), regenerierende Auswirkungen hat. So nutzten sie gezielt die Verbindung zur Atmung (atemrhythmische und atemverbundene Bewegungen) zur Ökonomisierung und Unterstützung. Vor allem Alltagsbewegungen wie gehen, sitzen, heben, tragen usw. sollen atemverbunden und damit kraftschonend ausgeführt werden. Bewegungsschulung und Bewegungstherapie basieren gleichermaßen auf dem Prinzip des Ausnutzens der Wechselwirkung von Atmung und Bewegung.

Umgekehrt nutzt das Konzept Schläffhorst-Andersen aber auch die Auswirkungen der Bewegung auf die Atmung. Als - über Eutonisierung - die Atmung anregende Bewegungen wird vor allem Schwingen und Kreisen genutzt. Aber auch Bewegungsimpulse werden gezielt eingesetzt, um die Atemfunktion anzuregen.

2.3 Atmung und Stoffwechsel

Die Sauerstoffversorgung unseres Organismus geschieht über die Atmung. Verbesserte Sauerstoffzufuhr bedeutet verbesserte Durchblutung aller Zellen und damit Erhöhung von Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Intensivierung der Atemfunktion auf der Basis o.g.

Ausnutzung der Wechselwirkungen von Atmung - Stimme - Bewegung dient in der Arbeitsweise Schläffhorst-Andersen auch dieser menschlichen Grundfunktion.

3. Zusammenfassung

Das Konzept Schläffhorst-Andersen sieht die Atmung im Zentrum alles menschlichen Seins. Alle, die sich diesem Konzept verpflichtet fühlen, sehen sich da angesprochen, wo es um den Menschen geht, wo es um die Atmung und die Stimme des Menschen geht. So erklärt sich die Tatsache, daß nach Schläffhorst-Andersen ausgebildete Atem-, Sprech- und Stimmlehrer und -lehrerinnen in vielen verschiedenen Arbeitsbereichen therapeutisch, pädagogisch, künstlerisch - immer jedoch, hilfend, bestärkend, fördernd, schulend und begleitend tätig sind.

Körper, Geist und Seele des Menschen werden durch die Atmung verbunden. So ist und bleibt das oberste Ziel der Atemarbeit nach Schläffhorst-Andersen Hilfestellung zu geben, diese somato-psychische Einheit des Menschen wieder herzustellen und sonst eine gesunde Basis zu schaffen für die weiterführende Stimm- und Sprechschulung. <Hinweis auf Atem - Stimme - Bewegung>

“Profil-Gruppe”, Bad Nenndorf, 20.1.2000

SchiLf: Profil der Schule Schlaffhorst-Andersen
Bad Nenndorf, 31.1.2000

Hilde Kreft, Antoni Lang, Rüdiger Kröger

Regeneration

- Gesprächsprotokoll -

Wortbedeutung

Das Wort Regeneration ist ein Lehnwort aus dem Lateinischen. Es bedeutet [Duden Fremdwörterbuch] 1. Erneuerung, Wiederauffrischung; 2. Wiederherstellung chemischer oder physischer Eigenschaften; 3. Rückgewinnung chem. Stoffe; vgl. regenerativ = wiedergewinnend; Regenerator = zur Wärmeaufnahme dienendes Mauerwerk; regenerieren, erneuern, auffrischen, wiederherstellen, wiedergewinnen (von wertvollen Rohstoffen); sich neu bilden (biologisch), neu beleben. Vgl. auch regen = aufrichten, bewegen [Mackensen, Etymologisches Wörterbuch].

Verwandte Begriffe: Heilung (heil = gesund, unverzehrt, ganz)

In der Biologie versteht man unter Regeneration die Wiederherstellung von Körperteilen von Pflanzen und Tieren (Schwanz der Eidechse, Strudelwürmer, etc.). Die Fähigkeit zur Regeneration nimmt mit steigender Entwicklung der Lebewesen ab. Beim Menschen also schwierig (nur Haut- und Knochenanteile). [Bertelsmann-Lexikon]

Bei Schlaffhorst-Andersen versteht man unter Regeneration die Wiederherstellung von gesunden, natürlichen Organ- *und* Körperfunktionen. (Saatweber und eigene Ergänzung). Eine Erneuerung defekter Körperteile kann nicht geleistet werden. Regeneration im biologischen Sinne erreicht Schlaffhorst-Andersen aber auf der zellulären Ebene (das brauchen wir noch genauer!). Die Möglichkeiten liegen im Grenzbereich des Heilbaren. Letzten Endes handelt es sich um die Optimierung verbliebener „Ressourcen“ (bspw. nicht Heilung von Asthma, aber Erleichterung). Schlaffhorst-Andersen bietet Förderung von individuellen Handlungsmustern an, das gesellschaftliche Umfeld kann - wenn überhaupt - nur durch Klienten verändert werden.

Verwandte Begriffe (noch Abgrenzen von Regeneration):

Heilung (heil = gesund, unverzehrt, ganz)

Rehabilitation (Wiedereingliederung in Beruf und Gesellschaft)

Regeneration bei Schlaffhorst-Andersen wendet sich jedoch nicht nur an „Kranke“, sondern auch an „Gesunde“ zwecks Entwicklung schöpferischer Kraft /Kreativität

Was kann bei Schlaffhorst-Andersen alles regeneriert werden?

- Wiedergewinnung der „freiwilligen“ (unwillkürlich oder unbewußt ?) Aufnahme von Funktionen, Handlungen, neuer Inhalte.

- „Selbst“ finden im rhythmischen Wechsel. In der Pause *und* in der Langsamkeit (vgl. auch Feldenkrais, Yoga, Meditation, Rhythmik, Eutonie) wird Selbstwahrnehmung „mitgenommen“ in die folgende Aktion.

Motorische Ebene der Regeneration

Dreiteiligkeit der Muskelbewegung führt zu Regeneration und Leistungssteigerung

- | | |
|----------------------------------|---------------------|
| a) Dehnung (Streckung) | -> Elastizität |
| b) Kontraktion (Zusammenziehung) | -> Kraft (Training) |
| c) Pause (Lockerheit) | -> Stoffwechsel |

Wahrnehmung von Spannungszuständen („Signale“): Koordination, Eutonus

- Artikulationsmuskulatur
- Kehlkopfmuskulatur - innere und äußere
- Aufrichtungsmuskulatur
- Atemmuskulatur

Vegetatives Nervensystem

Somato-psychische Ebene der Regeneration

- Wiederherstellung von Harmonie bzw. somato-psychischem Gleichgewicht oder auch „Zurückführen zur ursprünglichen Ganzheit, um sich von dort aus weiter (vorwärts) zu entwickeln. Bezogen auf Lebensgestaltung als auch auf jede Leistungsphase.

psychische Ebene der Regeneration

- Räume (Lebensräume, Gedankenräume, Resonanzräume etc.) werden wiederhergestellt -> Räume verlieren heißt Orientierung für die Stimme verlieren; die Folge: Kehlkopf kompensiert. Zu harte Grenzen (muskulär & geistig) führen zur Verkrampfung, Verspannung (Undurchlässigkeit)

- Wiederherstellung von Grenzen der Person. Fehlende Grenzen -> Maßlosigkeit -> sich verlieren, Grenzen verlieren. (Wechselwirkung Geist - Seele - Motorik)

- Wahrnehmen von inneren „Signalen“ (körperlich-seelische Signale). *Das hat an der Schule aber nur wenig „Lebenskonsequenzen“.*

- Umgang mit den „Signalen“ nach der Bewußtmachung gehört zur Regeneration dazu.

- „Neubelebung“ der kreativen Fähigkeiten gesundheitlicher und künstlerischer Aspekt.

Leistung und Regeneration

Zurückfinden zur ursprünglichen „Ganzheit“, um von dort aus sich weiterzuentwickeln. Dies gilt sowohl übergeordnet, als auch für jede „Leistungsphase“ im Einzelnen (Rhythmus). Der „Rhythmus“ ist an sich schon regenerativ (i. S. Schlawffhorst-Andersen). „Leistung“ braucht rhythmischen Wechsel und/mit Pause.

Regeneration des natürlichen Lebensrhythmus (Aufsatz von Clara Schläffhorst 1922)

Zur Anwendung von Regeneration in der praktischen Arbeit

Problem: Wie setzt man den wiedergefundenen natürlichen Lebensrhythmus um innerhalb des weiterhin bestehenden äußeren Lebensrhythmus/Gesellschaftsrhythmus. Schläffhorst-Andersen kann nur so weit wirken, wie der äußere Rahmen das zulässt -> Änderung der Lebensverhältnisse.

Was zerstört sich / wird zerstört und kann wieder zusammengesetzt werden (Im Detail noch ausarbeiten!)

- Muskelrisse, Muskelhartspann, Muskelverkürzung, Muskelüberdehnung (z.B. der Stimm-Aufrichtungs-, Atemmuskulatur etc.)

- Laktatbildung bei anaerober Bewegung

- Stimmbandknötchen (Atemfehlfunktionen etc.)

- Dreiteiliger Rhythmus verschafft die Möglichkeit, Grenzen durchlässig zumachen -> Eutonus -> Durchlässigkeit

- Der Begriff der Regeneration geht in alle Bereiche der Schläffhorst-Andersen-Arbeit mit ein. Die Regenerationswege sind von Schläffhorst und Andersen speziell entwickelte (ausdrücklichste) Methoden, in welche alle genannten Gesichtspunkte einfließen (können). Es gibt darüber hinaus auch andere Methoden die das Leisten, nämlich Sprachlaute, Vorstellungsbilder, Verknüpfung und Wechselwirkung von Atmung-Stimme-Bewegung; Körperwahrnehmungsübungen.

(weiterführende?) Literatur:

Ambros, Jürgen: Die fünf Regenerationswege in der Arbeit der Schule Schläffhorst-Andersen. (Typoscript) o.J.
Hagemann, Ingrid: Möglichkeiten der Regeneration des Menschen durch Atmung und Stimme. (Examensarbeit [Nr.42].) 1981

Leupold, Regina: Arbeitsweise Schläffhorst-Andersen - Das regenerative Sprechen unter Ausnutzung der physiologischen Gegebenheiten einzelner Sprachlaute. (Typoscript) o.J.

Saatweber, Margarete: Einführung in die Arbeitsweise Schläffhorst-Andersen. Atmung, Stimme, Sprache, Haltung und Bewegung in ihren Wechselwirkungen. 2., überarb. Aufl., Bad Nenndorf 1994

Schläffhorst, Clara / Andersen, Hedwig: Die Wiederherstellung des natürlichen Lebensrhythmus. In: Die Tat. Monatsschrift für die Zukunft deutscher Kultur. Hg. von Eugen Diederichs. Jena, 13. Jg., 1921/22, Heft 11 (Februar 1922), 824-828

Hilde Kreft, Antoni Lang, Rüdiger Kröger

Regeneration

[1. korr. Fassung]

1. Wortbedeutung und Definition

Mit dem Wort Regeneration wird im Allgemeinen ein Bedeutungsfeld von Wiederherstellung, Erneuerung, Wiederauffrischung ausgedrückt. In den Naturwissenschaften prägen dabei spezielle Aspekte verschiedene Begriffe der Regeneration. So wird in der Chemie und Physik die Rückgewinnung von Eigenschaften und chemischen Stoffen verstanden. In der Biologie versteht man unter Regeneration die Wiederherstellung von Körperteilen von Pflanzen und Tieren (Schwanz der Eidechse, Strudelwürmer, etc.). Die Fähigkeit zur Regeneration nimmt mit steigender Entwicklung der Lebewesen ab. Regeneration meint demnach, etwas, was aus seiner idealen Form geraten ist in ursprüngliche Form und Funktion zurückzusetzen. Übertragen auf den Menschen heißt das, ihn in den wünschenswerten natürlichen Zustand versetzen.

Bei Schlaffhorst-Andersen versteht man unter Regeneration zunächst ebenfalls die Wiederherstellung von gesunden, natürlichen Organ- [Saatweber 1994, 19] *und* Körperfunktionen im Sinne von heilen, gesund, unversehrt, ganz machen. Eine Erneuerung defekter Körperteile kann Schlaffhorst-Andersen allerdings nicht leisten. Regeneration im biologischen Sinne erreicht Schlaffhorst-Andersen allerdings auf funktioneller und zellulärer Ebene. Regeneration bedeutet in der Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen die *Wiederherstellung und optimale Nutzung aller individuellen Ressourcen* durch Förderung individueller Handlungsmuster. Von daher wendet sich Schlaffhorst-Andersen nicht nur an „Kranke“, sondern auch an „Gesunde“ zwecks Entwicklung schöpferischer und künstlerischer Kräfte (Kreativität). Neben dem therapeutischen Aspekt tritt ein pädagogischer Aspekt (letzterer stand für C. Schlaffhorst und H. Andersen im Vordergrund: [Menschenbildung durch Regeneration des natürlichen Lebensrhythmus](#)).

2. Dimensionen der Regeneration

Die bekannte [Wechselwirkung](#) von [Körper, Geist und Seele](#) ermöglicht verschiedenste Ansatzpunkte für eine Regeneration im Sinne Schlaffhorst-Andersen.

Auf der **vegetativen Ebene** bedeutet Regeneration das Wiederherstellen natürlicher Organfunktionen. Dies bedeutet eine Verringerung der somatischen Steuerung zugunsten der vegetativen.

Auf der **somato-psychischen Ebene** bedeutet Regeneration die Rückführung zur ursprünglichen [Ganzheit](#) die Möglichkeit, sich von dort aus weiter (vorwärts) zu entwickeln,

bezogen sowohl auf jede einzelne Leistungsphase, als auch auf die Gestaltung des ganzen Lebens. Das somato-psychische Gleichgewicht, die „Harmonie“ wird wieder hergestellt.

Auf **motorischer Ebene** (z.B. Atemmuskulatur, innere und äußere Kehlkopfmuskulatur, Artikulationsmuskulatur, Aufrichtungsmuskulatur) bewirkt die **Dreiteiligkeit der Muskelbewegung** Regeneration und Leistungssteigerung. Jede Bewegungsphase erfüllt dabei eine wichtige Aufgabe a) die Dehnung (Streckung) durch Verbesserung der Elastizität, b) die Kontraktion (Zusammenziehung) durch Erhöhung der Kraft (Training) und c) die Pause (Lockerheit) durch den verstärkten Stoffwechsel. Koordination und Eutonisierung der Atem-, Stimm und Artikulationsmuskulatur bewirken Regeneration durch Eutonisierung. Die Wahrnehmung von Spannungszuständen („Körpersignale“) ermöglicht den Zugang zur „Natur in uns“.

Auf der **psychischen Ebene** geht es vor allem um die Wiederherstellung von Räumen (Lebensräume, Gedankenräume, Resonanzräume etc.) und Grenzen. Fehlen sie, verliert der Mensch sich selbst und seine Orientierung. Damit verliert aber auch die Stimme ihre Orientierung, so daß der Kehlkopf kompensieren muß. Sind die Grenzen zu starr - muskulär wie geistig - verkrampft, verspannt er.

Regeneration ist möglich in der Pause und in der „Langsamkeit“ (vgl. auch Feldenkrais, Yoga, Meditation, Rhythmik, Eutonie; „Die Kreativität der Langsamkeit“), ganz allgemein im rhythmischen Wechsel durch Selbstwahrnehmung. Das gefundene „Selbst“ wird mitgenommen in die folgende Aktion und entwickelt Leistungsfähigkeit und Kreativität.

3. Regeneration in der praktischen Arbeit

Die Regeneration kann sich in therapeutischer und pädagogischer Hinsicht nur in so weit voll entwickeln, wie die Schulung der Selbstwahrnehmung und das Einlassen auf den inneren Lebensrhythmus nicht durch den bestehenden äußere Lebens- und Gesellschaftsrhythmus behindert wird.

Von Schlaffhorst-Andersen werden die **Wechselwirkungen** von **Atmung-Stimme-Bewegung** genutzt. Als ausdrücklichste Methoden wurden speziell fünf Regenerationwege entwickelt: Kreisen, Schwingen, Rhythmus, Atmen und Tönen. Darüber hinaus wird mit Sprachlauten und Vorstellungsbildern, Körperwahrnehmungsübungen gearbeitet.

Der Begriff der Regeneration (Ziel und Weg) geht in alle Bereiche der Schlaffhorst-Andersen-Arbeit mit ein. Unter therapeutischem Gesichtspunkt, beispielsweise bei der Behandlung von Atemfunktionsstörungen, Stimmstörungen und Fehlhaltungen und unphysiologischen Bewegungsmustern (Muskelrisse, Muskelhartspann, Muskelverkürzung, Muskelüberdehnung etwa der Stimm-, Aufrichtungs- und Atemmuskulatur).

Bad Nenndorf, Februar 2000

Hilde Kreft, Antoni Lang, Rüdiger Kröger

Regeneration

- Gesprächsprotokoll - [2. Fassung]

Wortbedeutung

Das Wort Regeneration ist ein Lehnwort aus dem Lateinischen. Es bedeutet [Duden Fremdwörterbuch] 1. Erneuerung, Wiederauffrischung; 2. Wiederherstellung chemischer oder physischer Eigenschaften; 3. Rückgewinnung chem. Stoffe; vgl. regenerativ = wiedergewinnend; Regenerator = zur Wärmeaufnahme dienendes Mauerwerk; regenerieren, erneuern, auffrischen, wiederherstellen, wiedergewinnen (von wertvollen Rohstoffen); sich neu bilden (biologisch), neu beleben. Vgl. auch regen = aufrichten, bewegen [Mackensen, Etymologisches Wörterbuch].

Verwandte Begriffe (noch Abgrenzen von Regeneration):

Heilung (heil = gesund, unverzehrt, ganz)

Rehabilitation (Wiedereingliederung in Beruf und Gesellschaft)

In der Biologie versteht man unter Regeneration die Wiederherstellung von Körperteilen von Pflanzen und Tieren (Schwanz der Eidechse, Strudelwürmer, etc.). Die Fähigkeit zur Regeneration nimmt mit steigender Entwicklung der Lebewesen ab. Beim Menschen also begrenzt. [Bertelsmann-Lexikon]

Bei Schlaffhorst-Andersen versteht man unter Regeneration die Wiederherstellung von gesunden, natürlichen **Körperfunktionen**. Eine Erneuerung defekter Körperteile kann nicht geleistet werden. Regeneration im biologischen Sinne erreicht Schlaffhorst-Andersen aber auf der funktionellen und der zellulären Ebene. Die Möglichkeiten liegen im Grenzbereich des Heilbaren. Letzten Endes handelt es sich um die Wiederherstellung und optimaler Nutzung aller individuellen Ressourcen. Schlaffhorst-Andersen bietet Förderung von individuellen Handlungsmustern an, das gesellschaftliche Umfeld kann - wenn überhaupt - nur durch die Klienten/Patienten verändert werden.

Regeneration bei Schlaffhorst-Andersen wendet sich jedoch nicht nur an „Kranke“, sondern auch an „Gesunde“ zwecks Entwicklung schöpferischer Kraft /Kreativität

Was kann bei Schlaffhorst-Andersen alles regeneriert werden?

- Wiedergewinnung der „freiwilligen“ Aufnahme von Funktionen, Handlungen, neuer Inhalte.
- „Selbst“ finden im rhythmischen Wechsel. In der Pause *und* in der Langsamkeit (vgl. auch Feldenkrais, Yoga, Meditation, Rhythmik, Eutonie) wird Selbstwahrnehmung möglich. Sie wird dann „mitgenommen“ in die folgende Aktion.

Motorische Ebene der Regeneration

Dreiteiligkeit der Muskelbewegung führt zu Regeneration und Leistungssteigerung

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| a) Dehnung (Streckung) | -> Elastizität |
| b) Kontraktion (Zusammenziehung) | -> Kraft (Training) |
| c) Pause (Lockerheit) | -> vermehrter Stoffwechsel |

Wahrnehmung von Spannungszuständen („Signale“), Koordination, Eutonisierung der:

- Artikulationsmuskulatur
- Kehlkopfmuskulatur - innere und äußere
- Aufrichtungsmuskulatur
- Atemmuskulatur

Vegetative Ebene der Regeneration

Wiederherstellen natürlicher Körperfunktionen durch Verringerung der somatischen Steuerung zugunsten der vegetativen.

Somato-psychische Ebene der Regeneration

- Wiederherstellung von Harmonie bzw. somato-psychischem Gleichgewicht oder auch „Zurückführen zur ursprünglichen Ganzheit, um sich von dort aus weiter (vorwärts) zu entwickeln. Bezogen auf Lebensgestaltung als auch auf jede Leistungsphase.

psychische Ebene der Regeneration

- Räume (Lebensräume, Gedankenräume, Resonanzräume etc.) werden wiederhergestellt -> Räume verlieren heißt Orientierung für die Stimme verlieren; die Folge: Kehlkopf kompensiert. Zu harte Grenzen (muskulär & geistig) führen zur Verkrampfung, Verspannung (Undurchlässigkeit)

- Wiederherstellung von Grenzen der Person. Fehlende Grenzen -> Maßlosigkeit -> sich verlieren, Grenzen verlieren. (Wechselwirkung Geist - Seele - Motorik)

- Wahrnehmen von inneren „Signalen“ (körperlich-seelische Signale) ermöglicht den Zugang zur „Natur in uns“. *Das hat an der Schule aber nur wenig „Lebenskonsequenzen“, denn Umgang mit den „Signalen“ nach der Bewußtmachung gehört zur Regeneration dazu, und muß ebenfalls gelernt werden.*

- „Neubelebung“ der kreativen Fähigkeiten gesundheitlicher und künstlerischer Aspekt.

Leistung und Regeneration

Zurückfinden zur ursprünglichen „Ganzheit“, um von dort aus sich weiterzuentwickeln. Dies gilt sowohl übergeordnet, als auch für jede „Leistungsphase“ im Einzelnen (Rhythmus). Der „Rhythmus“ ist an sich schon regenerativ (i. S. Schläffhorst-Andersen). „Leistung“ braucht rhythmischen Wechsel und/mit Pause.

Regeneration des natürlichen Lebensrhythmus (Aufsatz von Clara Schläffhorst 1922)

Regeneration in der praktischen Arbeit

Die Regeneration kann sich in therapeutischer und pädagogischer Hinsicht nur in so weit voll entwickeln, wie die Schulung der Selbstwahrnehmung und das Einlassen auf den inneren Le-

bensrhythmus nicht durch den bestehenden äußeren Lebens- und Gesellschaftsrhythmus behindert wird.

Von Schlaffhorst-Andersen werden die **Wechselwirkungen** von **Atmung-Stimme-Bewegung** genutzt. Als ausdrücklichste Methoden wurden speziell fünf Regenerationewege entwickelt: Kreisen, Schwingen, Rhythmus, Atmen und Tönen. Darüber hinaus wird z.B. mit Sprachlauten, Vorstellungsbildern und Körperwahrnehmungsübungen gearbeitet.

Der Begriff der Regeneration (Ziel und Weg) geht in alle Bereiche der Schlaffhorst-Andersen-Arbeit mit ein. Unter therapeutischem Gesichtspunkt beispielsweise bei der Behandlung von Atemfehlfunktionen, Stimmstörungen sowie von Fehlhaltungen und unphysiologischen Bewegungsmustern.

Bad Nenndorf, Februar 2000

Literatur zum Thema:

Ambros, Jürgen: Die fünf Regenerationswege in der Arbeit der Schule Schlaffhorst-Andersen. (Typoscript) o.J.
Hagemann, Ingrid: Möglichkeiten der Regeneration des Menschen durch Atmung und Stimme. (Examensarbeit [Nr.42].) 1981

Leupold, Regina: Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen - Das regenerative Sprechen unter Ausnutzung der physiologischen Gegebenheiten einzelner Sprachlaute. (Typoscript) o.J.

Saatweber, Margarete: Einführung in die Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen. Atmung, Stimme, Sprache, Haltung und Bewegung in ihren Wechselwirkungen. 2., überarb. Aufl., Bad Nenndorf 1994

Schlaffhorst, Clara / Andersen, Hedwig: Die Wiederherstellung des natürlichen Lebensrhythmus. In: Die Tat. Monatsschrift für die Zukunft deutscher Kultur. Hg. von Eugen Diederichs. Jena, 13. Jg., 1921/22, Heft 11 (Februar 1922), 824-828

Regeneration

[2. korr. Fassung]

1. Wortbedeutung und Definition

Mit dem Wort Regeneration wird im Allgemeinen ein Bedeutungsfeld von Wiederherstellung, Erneuerung, Wiederauffrischung ausgedrückt. In den Naturwissenschaften prägen dabei spezielle Aspekte verschiedene Begriffe der Regeneration. So wird in der Chemie und Physik die Rückgewinnung von Eigenschaften und chemischen Stoffen verstanden. In der Biologie versteht man unter Regeneration die Wiederherstellung von Körperteilen von Pflanzen und Tieren (Schwanz der Eidechse, Strudelwürmer, etc.). Die Fähigkeit zur Regeneration nimmt mit steigender Entwicklung der Lebewesen ab. Regeneration meint demnach, etwas, was aus seiner idealen Form geraten ist in ursprüngliche Form und Funktion zurückzusetzen. Übertragen auf den Menschen heißt das, ihn in den wünschenswerten natürlichen Zustand versetzen.

Bei Schlaffhorst-Andersen versteht man unter Regeneration zunächst ebenfalls die Wiederherstellung von gesunden, natürlichen Organ- [Saatweber 1994, 19] *und* Körperfunktionen im Sinne von heilen, gesund, unversehrt, ganz machen. Eine Erneuerung defekter Körperteile kann Schlaffhorst-Andersen allerdings nicht leisten. Regeneration im biologischen Sinne erreicht Schlaffhorst-Andersen allerdings auf funktioneller und zellulärer Ebene. Regeneration bedeutet in der Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen die *Wiederherstellung und optimale Nutzung aller individuellen Ressourcen* durch Förderung individueller Handlungsmuster. Von daher wendet sich Schlaffhorst-Andersen nicht nur an „Kranke“, sondern auch an „Gesunde“ zwecks Entwicklung schöpferischer und künstlerischer Kräfte (Kreativität). Neben dem therapeutischen Aspekt tritt ein pädagogischer Aspekt (letzterer stand für C. Schlaffhorst und H. Andersen im Vordergrund: [Menschenbildung durch Regeneration des natürlichen Lebensrhythmus](#)).

2. Dimensionen der Regeneration

Die bekannte [Wechselwirkung](#) von [Körper, Geist und Seele](#) ermöglicht verschiedenste Ansatzpunkte für eine Regeneration im Sinne Schlaffhorst-Andersen.

Auf der **vegetativen Ebene** bedeutet Regeneration das Wiederherstellen natürlicher Organfunktionen. Dies bedeutet eine Verringerung der somatischen Steuerung zugunsten der vegetativen.

Auf der **somato-psychischen Ebene** bedeutet Regeneration die Rückführung zur ursprünglichen [Ganzheit](#) und die Möglichkeit, sich von dort aus weiter (vorwärts) zu entwickeln, bezogen sowohl auf jede einzelne Leistungsphase, als auch auf die Gestaltung des

ganzen Lebens. Das somato-psychische Gleichgewicht, die „Harmonie“ wird wieder hergestellt.

Die Wahrnehmung von Spannungszuständen („Körpersignale“) ermöglicht den Zugang zur „Natur in uns“.

Auf **motorischer Ebene** (z.B. Atemmuskulatur, innere und äußere Kehlkopfmuskulatur, Artikulationsmuskulatur, Aufrichtungsmuskulatur) bewirkt die **Dreiteiligkeit der Muskelbewegung** Regeneration und Leistungssteigerung. Jede Bewegungsphase erfüllt dabei eine wichtige Aufgabe a) die Dehnung (Streckung) durch Verbesserung der Elastizität, b) die Kontraktion (Zusammenziehung) durch Erhöhung der Kraft (Training) und c) die Pause (Lockerheit) durch den verstärkten Stoffwechsel. Koordination und Eutonisierung der Atem-, Stimm und Artikulationsmuskulatur bewirken Regeneration durch Ökonomisierung.

Auf der **psychischen Ebene** geht es vor allem um die Wiederherstellung von Räumen (Lebensräume, Gedankenräume, Resonanzräume etc.) und Grenzen. Fehlen sie, verliert der Mensch sich selbst und seine Orientierung. Damit verliert aber auch die Stimme ihre Orientierung, so daß der Kehlkopf kompensieren muß. Sind die Grenzen zu starr - muskulär wie geistig - verkrampft, verspannt er.

Regeneration ist möglich in der Pause und in der „Langsamkeit“ (vgl. auch Feldenkrais, Yoga, Meditation, Rhythmik, Eutonie; „Die Kreativität der Langsamkeit“), ganz allgemein im rhythmischen Wechsel durch Selbstwahrnehmung. Das gefundene „Selbst“ wird mitgenommen in die folgende Aktion und entwickelt Leistungsfähigkeit und Kreativität.

3. Regeneration in der praktischen Arbeit

Die Regeneration kann sich in therapeutischer und pädagogischer Hinsicht nur in so weit voll entwickeln, wie die Schulung der Selbstwahrnehmung und das Einlassen auf den inneren Lebensrhythmus nicht durch den bestehenden äußere Lebens- und Gesellschaftsrhythmus behindert wird.

Von Schlaffhorst-Andersen werden die **Wechselwirkungen** von **Atmung-Stimme-Bewegung** genutzt. Als ausdrücklichste Methoden wurden speziell fünf Regenerationwege entwickelt: Kreisen, Schwingen, Rhythmus, Atmen und Tönen. Darüber hinaus wird z.B. mit Sprachlauten, Vorstellungsbildern und Körperwahrnehmungsübungen gearbeitet.

Der Begriff der Regeneration (Ziel und Weg) geht in alle Bereiche der Schlaffhorst-Andersen-Arbeit mit ein. Unter therapeutischem Gesichtspunkt beispielsweise bei der Behandlung von Atemfehlfunktionen, Stimmstörungen und Fehlhaltungen sowie von unphysiologischen Bewegungsmustern.

Bad Nenndorf, Februar 2000

SchiLf: Profil der Schule Schlaffhorst-Andersen
Bad Nenndorf, 14.4.2000

Ruth Freymüller, Antoni Lang, Rüdiger Kröger

Regeneration

- Gesprächsprotokoll-Entwurf -

Vorüberlegung

Eine Grundlage der Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen besteht in dem persönlichen Verhältnis zwischen Mensch zu Mensch, wobei die individuellen Bedürfnisse bzw. Möglichkeiten auf beiden Seiten den gemeinsamen Bezugspunkt darstellen. Die gemeinsame Arbeit an der Regeneration über die Regenerationswege stellt die zwischenmenschlich zu schlagende Brücke dar. Die Erhaltung der Lebendigkeit sowohl dieses Verhältnisses wie auch der Unterrichtsweise ist durch eine ständige Neueinstellung (Wahrnehmung) auf den Anderen anzustreben.

Welche Relevanz haben der Begriff Regeneration und die damit verbundenen Inhalte für jeweils zu unterscheidende Gruppen?

a) für **Ausbildungsbewerber** (Ausbildungsteilnehmer)

Für einen potentiellen Ausbildungsinteressierten, stellt Regeneration einen spezifischen Weg dar, sich Menschen zuzuwenden. In der Ausbildung wird er/sie die Wirkung der Regeneration an sich selbst erfahren, lernt sie zu verstehen (zu hinterfragen), dann sie bei einem anderen zu beobachten und seine Erkenntnisse auszuwerten und schließlich sie zu vermitteln. Er wird damit in die Lage versetzt, sich während seiner (alltäglichen/beruflichen) Arbeit soweit zu regenerieren, daß er/sie die regenerativen Wirkungen bei andern erzeugen kann. (Als ein anschauliches Beispiel: der positiv wirkende Eindruck, daß eine hochschwängere Therapeutin völlig entspannt arbeiten kann)

b) Für die **eigene Person**

Für diese Gruppe stehen Heilung und Optimierung im Vordergrund (vgl. Prot. vom 31.1.2000)

c) Für das **Wissen als Vermittler** (Lehrer, Erzieher ...)

Als Vermittler der Arbeitsweise sollte man sich darüber bewußt sein, daß man Regeneration bewußt als Vorbild leben kann und muß. Wichtig ist es, für stimmige äußere Rahmenbedingungen, bspw. durch entsprechende Medien, für Regenerationsmöglichkeiten zu sorgen. Es bestehen ferner vielfältige Möglichkeiten, die Regeneration(swege und -möglichkeiten) in die Unterrichtsdidaktik einzubeziehen. Die Regeneration fördert die sensomotorische Integration und erleichtert so z.B. die Schreiblernphase.

d) Für **Multiplikatoren** (Ärzte, Politiker, Arbeitgeber, Behörden, Krankenkassen ...)

Regeneration bewirkt durch Gesundheitsförderung und Prophylaxe eine Leistungssteigerung. Spezielles Antistressstraining kann die Arbeitssituation entspannen und das Arbeitsklima über eine gesteigerte Wahrnehmung der eigenen und anderer Personen verbessern. Alle diese Faktoren wirken sich in Kosteneinsparungen aus.

Regeneration

- Gesprächsprotokoll -

Vorüberlegung

Eine Grundlage der Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen besteht in dem persönlichen Verhältnis zwischen Therapeut und Klientin bzw. Klient, wobei die individuellen Bedürfnisse bzw. Möglichkeiten auf beiden Seiten den gemeinsamen Bezugspunkt darstellen. Die gemeinsame Arbeit an der Regeneration über die Regenerationswege stellt die zwischenmenschliche Brücke dar. Die Erhaltung der Lebendigkeit sowohl dieses Verhältnisses wie auch der Unterrichtsweise ist durch eine ständige Neueinstellung auf den Anderen (Wahrnehmung) anzustreben.

Welche Relevanz haben der Begriff Regeneration und die damit verbundenen Inhalte für jeweils zu unterscheidende Gruppen?

a) für **Ausbildungsbewerber** (Ausbildungsteilnehmer)

Für potentielle Ausbildungsinteressierte stellt Regeneration einen spezifischen Weg dar, sich Menschen zuzuwenden. In der Ausbildung wird er/sie die Wirkung der Regeneration an sich selbst erfahren, lernt sie zu verstehen (zu hinterfragen), sie bei anderen zu beobachten und diese Erkenntnisse auszuwerten und schließlich sie zu vermitteln. Sie/Er wird in die Lage versetzt, sich während ihrer/seiner (alltäglichen/beruflichen) Arbeit soweit selbst zu regenerieren, daß er/sie die regenerativen Wirkungen seinen Klientinnen und Klienten vorleben und sie bei ihnen erzeugen kann.

b) Für die **eigene Person**

Für diese Gruppe stehen Heilung und Optimierung im Vordergrund (vgl. Prot. vom 31.1.2000)

c) Für das **Wissen als Vermittler** (Lehrer, Erzieher ...)

Als Vermittler der Arbeitsweise sollte man sich darüber bewußt sein, daß man Regeneration bewußt als Vorbild leben kann und muß. Wichtig ist es, die äußeren Rahmenbedingungen für Regenerationsmöglichkeiten, bspw. durch regelmäßige Pausen, entsprechende Medien, o. ä. herzustellen. Es bestehen ferner vielfältige Möglichkeiten Regenerationsmöglichkeiten in die Unterrichtsdidaktik einzubeziehen.

d) Für **Multiplikatoren** (Ärzte, Politiker, Arbeitgeber, Behörden, Krankenkassen ...)

Regeneration bewirkt durch Gesundheitsförderung und Gesundheitsprophylaxe eine Leistungssteigerung. Spezielles Antistressstraining kann die Arbeitssituation entspannen und das Arbeitsklima über eine gesteigerte Wahrnehmung der eigenen und anderer Personen verbessern. Alle diese Faktoren wirken sich in Form von Kosteneinsparungen aus.

Epilog

Mit gewissem Recht verbindet man mit der Schule Schlaffhorst-Andersen ganz allgemein den Begriff einer Atemschule. Ihr Ausgangspunkt war die musikalische Kunst, der Gesang, die Behandlung der Stimme. Die Gründerinnen waren im Laufe der Jahre gewahr geworden, daß es hier nicht nur rein technische Fragen zu lösen galt, sondern daß sie sich plötzlich im Mittelpunkt der ganzen menschlichen Wesenheit befanden. [frei nach Clara Schlaffhorst 1922, S.71]

Gliederung

Bei der Gliederung des erarbeiteten Stoffes besteht das Problem, daß die zugrundeliegenden „Stichworte“ ungleichartig und ungleichwertig sind. Das haben wir in der Bearbeitung der Artikel gemerkt (teilweise starke Überschneidungen, teilweise fast gar keine Verbindung zu einander). Ich könnte mir folgenden „roten Faden“ denken (ohne zu wissen, was Sie gestern besprochen haben.):

Atmung als Zentrum der Arbeit, geht aus von der **Dreiteiligkeit als rhythmisches Prinzip**, die eine Grundlage für die angestrebte **Regeneration** bildet. Vom **ganzheitlichen Menschenbild** aus werden die **Wechselwirkungen zwischen Atmung, Stimme und Bewegung** genutzt. In **Selbsterfahrung** werden diese Zusammenhänge durch einen **musisch-künstlerischen Ansatz** nachvollzogen. In Lehre und Forschung wird dabei die **Entwicklungsorientierung** berücksichtigt. *Sie findet ihren Niederschlag in der Individualität der Lehrenden und Therapierenden.*

- 1 **Atmung als Zentrum der Arbeit**
- 2a **Dreiteiligkeit als rhythmisches Prinzip**
- 2b **Regeneration**
- 3a **Ganzheitliches Menschenbild**
- 3b **Wechselwirkungen zwischen Atmung, Stimme und Bewegung**
- 4a **Selbsterfahrung**
- 4b **musisch-künstlerischer Ansatz**
- 5 **Entwicklungsorientierung**
- 6 **Individualität der Lehrenden und Therapierenden.**

P.S. Wir sollten nicht vergessen, wie wir auf die „Artikel“ gekommen sind. Sie dienen doch dazu, daß man sich im Kollegium über die als konzept-/profilrelevant vor einigen Jahren festgelegte, aber inhaltlich unbestimmten Begriffe Klarheit verschafft. (Frage: Wie kommen wir zu einem Profil?). Die nächste Entscheidung müßte m.E. jetzt sein, sich darüber zu einigen, wie das (jetzt vielleicht etwas klarere) Profil Schlaffhorst-Andersen dienstbar gemacht werden soll. Und zwar ganz konkret. Von daher bin ich unsicher, wieviel Arbeit in den „roten Faden“ bzw. die Vereinheitlichung der „Artikel“ an dieser Stelle gesteckt werden sollte, da noch immer inhaltliche Lücken zu bestehen scheinen.

1 Atmung im Zentrum der Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen

Wortbedeutung

Der Begriff 'Atem', der der Bezeichnung 'Atmung' zu Grunde liegt, findet sich bereits in frühesten deutschsprachigen Texten des 8. Jh. als 'atum' und ist wohl mit dem altindischen atmá 'Hauch, Seele, Selbst' verwandt. Über die heutige wissenschaftliche Bedeutung der Atmung oder "Respiration" als Gasaustausch hinaus leiten alle Sprachen "aus den sinnlichen begriffen des wehens, hauchens, athmens, da die seele dem menschen eingeblasen und wieder von ihm ausgeblasen wird, auch die vorstellung des geistes und der seele her." (*Deutsches Wörterbuch von Jacob und Wilhelm Grimm, Band 1, Sp. 591. Leipzig 1854*) Die ständig zunehmende Mechanisierung und Technisierung weiter Lebensbereiche seit dem 19. Jh. hat zu einer mechanistischen Anschauung über die Organ- und Körperfunktionen des Menschen geführt. Eine natürliche Atmung, die nicht nur mehr schlecht oder recht der Lebenserhaltung dienen, sondern darüber hinaus das gesamtkörperlich und seelische Empfinden positiv beeinflussen konnte, mußte als "Kunst des Atmens" (Leo Kofler) erscheinen.

Natürlich-physiologische Atmung

Die Atmung hat ihre Voraussetzung in der Physiologie des Organismus. In der Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen wird eine geführt-beeinflußte Costoabdominal-Nasenatmung (mit der vereinten Tätigkeit aller Atemmuskeln) als gesundheitsfördernd angestrebt. Das natürliche Atmungsgeschehen vollzieht sich im dreiteiligen Rhythmus von Anspannung - Entspannung (Entspannung) - und Pause. Mit der Dreiteiligkeit der Atembewegung müssen alle anderen Bewegungsabläufe - innere wie äußere - koordiniert werden. [vgl. 2a. Dreiteiligkeit als rhythmisches Prinzip] Auf diese Weise wird dem Menschen die Möglichkeit verschafft, seine Kräfte ökonomisch einzusetzen und die körpereigenen Regenerationsmöglichkeiten zu nutzen. Sein natürlicher Lebensrhythmus wird wiederhergestellt. [vgl. 2b. Regeneration]

Atemschulung

Der Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen liegt ein positives Menschenbild zugrunde: die "Natur in uns", wie Schlaffhorst es nannte, weiß, was gut für den "ganzen Menschen" ist. Die "Natur in uns" ist durch verschiedenste Einflüsse aus ihrem Rhythmus gebracht. Deshalb ist zur Annäherung an das Idealziel einer natürlich-physiologischen Atmung in vielen Fällen eine Atemschulung notwendig. [vgl. 3a. Ganzheitliches Menschenbild] Die dabei angewendeten Übungen sind nicht Selbstzweck, sondern erfolgen unter Berücksichtigung der individuellen psycho-physischen Bedürfnisse, um den "ganzen Menschen", seinen Körper, seinen Geist und seine Seele zu erreichen und zu entwickeln. [vgl. 3b. Wechselwirkung von Atmung, Stimme und Bewegung]

Von den beiden Varianten der Einatmung ist die unbewußt-natürliche ("es atmet") der bewußt gemachten vorzuziehen. Sie erfolgt aufgrund einer vom vegetativen Nervensystem enervierten Kontraktion des Zwerchfells. Ihre Intensität richtet sich nach der Qualität der vorausgegangenen Ausatmung und Pause. Je mehr Sauerstoff in der Lunge während des Atmungsvorgangs gegen Kohlendioxid ausgetauscht und je vollständiger die Lunge entleert wird, umso intensiver sind die darauf folgende Pause und der Einatmungsimpuls. Um den Gasaustausch in dieser Hinsicht zu fördern, muß die Ausatmung verlängert werden. "*Die Natur hat uns einen solchen Hemmungsapparat in idealster Form in den Organismus hineingebaut. Es ist die Stimme.*" (*Clara Schlaffhorst: Die Bedeutung der Atmung. 1922*) Durch die Stimme wird der entweichenden Luft ein Widerstand entgegengesetzt, die Ausatmung verlangsamt.

Die elementare Bedeutung der Atmung für alle Lebensbereiche ist evident, schließlich beginnt das eigenständige Leben des Menschen mit dem ersten Atemzug und endet mit seinem letzten. Praktische Berücksichtigung findet die Atmung deshalb bei Schlaffhorst-Andersen in allem Tun, sei es präventiv und entwickelnd als Schulung oder akut als Therapie.

2. Regeneration

Wortbedeutung und Definition

Mit dem Wort Regeneration wird im Allgemeinen ein Bedeutungsfeld von Wiederherstellung, Erneuerung, Wiederauffrischung ausgedrückt. In den Naturwissenschaften prägen dabei spezielle Aspekte verschiedene Begriffe der Regeneration. So wird in der Chemie und Physik die Rückgewinnung von Eigenschaften und chemischen Stoffen verstanden. In der Biologie versteht man unter Regeneration die Wiederherstellung von Körperteilen von Pflanzen und Tieren (Schwanz der Eidechse, Strudelwürmer, etc.). Die Fähigkeit zur Regeneration nimmt mit steigender Entwicklung der Lebewesen ab. Regeneration meint demnach, etwas, was aus seiner idealen Form geraten ist, in ursprüngliche Form und Funktion zurückzusetzen. Übertragen auf den Menschen heißt das, ihn in den wünschenswerten natürlichen Zustand versetzen.

Bei Schlaffhorst-Andersen versteht man unter Regeneration zunächst ebenfalls die Wiederherstellung von gesunden, natürlichen Organ- und Körperfunktionen im Sinne von heilen, gesund, unversehrt, ganz machen. Eine Erneuerung defekter Körperteile kann Schlaffhorst-Andersen allerdings nicht leisten. Regeneration im biologischen Sinne erreicht Schlaffhorst-Andersen allerdings auf funktioneller und zellulärer Ebene. Regeneration bedeutet in der Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen die *Wiederherstellung und optimale Nutzung aller individueller Ressourcen durch Förderung individueller Handlungsmuster*. Von daher wendet sich Schlaffhorst-Andersen nicht nur an „Kranke“, sondern auch an „Gesunde“ zwecks Entwicklung schöpferischer und künstlerischer Kräfte (Kreativität). Neben den therapeutischen Aspekt tritt ein pädagogischer Aspekt (letzterer stand für C. Schlaffhorst und H. Andersen im Vordergrund: [Menschenbildung durch Regeneration des natürlichen Lebensrhythmus](#)).

Dimensionen der Regeneration

Die bekannte [Wechselwirkung](#) von [Körper](#), [Geist](#) und [Seele](#) ermöglicht verschiedenste Ansatzpunkte für eine Regeneration im Sinne Schlaffhorst-Andersen.

Auf der **vegetativen Ebene** bedeutet Regeneration das Wiederherstellen natürlicher Organfunktionen. Dies bedeutet eine Verringerung der somatischen Steuerung zugunsten der vegetativen.

Auf der **somato-psychischen Ebene** bedeutet Regeneration die Rückführung zur ursprünglichen [Ganzheit](#) und die Möglichkeit, sich von dort aus weiter (vorwärts) zu entwickeln, bezogen sowohl auf jede einzelne Leistungsphase, als auch auf die Gestaltung des ganzen Lebens. Das somato-psychische Gleichgewicht, die „Harmonie“ wird wieder hergestellt.

Die Wahrnehmung von Spannungszuständen („Körpersignale“) ermöglicht den Zugang zur „Natur in uns“.

Auf der **motorischen Ebene** (z.B. Atemmuskulatur, innere und äußere Kehlkopfmuskulatur, Artikulationsmuskulatur, Aufrichtungsmuskulatur) bewirkt die [Dreiteiligkeit der Muskelbewegung](#) Regeneration und Leistungssteigerung. Jede Bewegungsphase erfüllt dabei eine wichtige Aufgabe a) die Dehnung (Streckung) durch Verbesserung der Elastizität, b) die Kontraktion (Zusammenziehung) durch Erhöhung der Kraft (Training) und c) die Pause (Lockerheit) durch den verstärkten Stoffwechsel. Koordination und Eutonisierung der Atem-, Stimm und Artikulationsmuskulatur bewirken Regeneration durch Ökonomisierung.

Auf der **psychischen Ebene** geht es vor allem um die Wiederherstellung von Räumen (Lebensräume, Gedankenräume, Resonanzräume etc.) und Grenzen. Fehlen sie, verliert der Mensch sich selbst und seine Orientierung. Damit verliert aber auch die Stimme ihre Orientierung, so daß der Kehlkopf kompensieren muß. Sind die Grenzen zu starr - muskulär wie geistig - verkrampft, verspannt er.

Regeneration ist möglich in der Pause und in der „Langsamkeit“ (vgl. auch Feldenkrais, Yoga, Meditation, Rhythmik, Eutonie; „Die Kreativität der Langsamkeit“), ganz allgemein im rhythmischen Wechsel durch Selbstwahrnehmung. Das gefundene „Selbst“ wird mitgenommen in die folgende Aktion und entwickelt Leistungsfähigkeit und Kreativität.

Regeneration in der praktischen Arbeit

Die Regeneration kann sich in therapeutischer und pädagogischer Hinsicht nur in so weit voll entwickeln, wie die Schulung der Selbstwahrnehmung und das Einlassen auf den inneren Lebensrhythmus nicht durch den bestehenden äußeren Lebens- und Gesellschaftsrhythmus behindert wird.

Von Schlaffhorst-Andersen werden die **Wechselwirkungen** von **Atmung-Stimme-Bewegung** genutzt. Als ausdrücklichste Methoden wurden speziell fünf Regenerationewege entwickelt: Kreisen, Schwingen, Rhythmus, Atmen und Tönen. Darüber hinaus wird z.B. mit Sprachlauten, Vorstellungsbildern und Körperwahrnehmungsübungen gearbeitet.

Der Begriff der Regeneration (Ziel und Weg) geht in alle Bereiche der Schlaffhorst-Andersen-Arbeit mit ein. Unter therapeutischem Gesichtspunkt beispielsweise bei der Behandlung von Atemfunktionsstörungen, Stimmstörungen und Fehlhaltungen sowie von unphysiologischen Bewegungsmustern.

Eine Grundlage der Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen besteht in dem persönlichen Verhältnis zwischen Therapeut und Klientin bzw. Klient, wobei die individuellen Bedürfnisse bzw. Möglichkeiten auf beiden Seiten den gemeinsamen Bezugspunkt darstellen. Die gemeinsame Arbeit an der Regeneration über die Regenerationswege stellt die zwischenmenschliche Brücke dar. Die Erhaltung der Lebendigkeit sowohl dieses Verhältnisses wie auch der Unterrichtsweise ist durch eine ständige Neueinstellung auf den Anderen (Wahrnehmung) anzustreben.

Relevanz der Regeneration

a) für **Ausbildungsbewerber** (Ausbildungsteilnehmer)

Für potentielle Ausbildungsinteressierte stellt Regeneration einen spezifischen Weg dar, sich Menschen zuzuwenden. In der Ausbildung wird er/sie die Wirkung der Regeneration an sich selbst erfahren, lernt sie zu verstehen (zu hinterfragen), sie bei anderen zu beobachten und diese Erkenntnisse auszuwerten und schließlich sie zu vermitteln. Sie/Er wird in die Lage versetzt, sich während ihrer/seiner (alltäglichen/beruflichen) Arbeit soweit selbst zu regenerieren, daß er/sie die regenerativen Wirkungen seinen Klientinnen und Klienten vorleben und sie bei ihnen erzeugen kann.

b) Für die **eigene Person**

Für diese Gruppe stehen Heilung und Optimierung im Vordergrund (vgl. Prot. vom 31.1.2000)

c) Für das **Wissen als Vermittler** (Lehrer, Erzieher ...)

Als Vermittler der Arbeitsweise sollte man sich darüber bewußt sein, daß man Regeneration bewußt als Vorbild leben kann und muß. Wichtig ist es, die äußeren Rahmenbedingungen für Regenerationsmöglichkeiten, bspw. durch regelmäßige Pausen, entsprechende Medien, o. ä. herzustellen. Es bestehen ferner vielfältige Möglichkeiten, Regenerationsmöglichkeiten in die Unterrichtsdidaktik einzubeziehen.

d) Für **Multiplikatoren** (Ärzte, Politiker, Arbeitgeber, Behörden, Krankenkassen ...)

Regeneration bewirkt durch Gesundheitsförderung und Gesundheitsprophylaxe eine Leistungssteigerung. Spezielles Antistressstraining kann die Arbeitssituation entspannen und das Arbeitsklima über eine gesteigerte Wahrnehmung der eigenen und anderer Personen verbessern. Alle diese Faktoren wirken sich in Form von Kosteneinsparungen aus.

