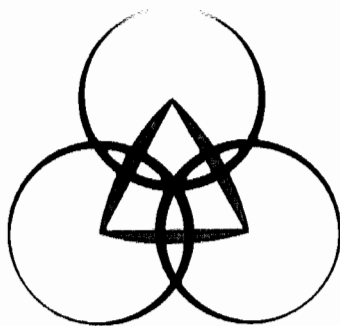


# MITTEILUNGEN

für den Freundeskreis  
der Schule Schlaffhorst-Andersen

Aufsätze · Referate · Berichte · Informationen



Heft 49 (1/2006)

Freundeskreis  
der Schule Schlaffhorst-Andersen e. V.  
Sitz Celle

**Redaktion:** Heidi Noodt

Zuschriften redaktioneller Art bitte nur richten an:

**Frau Heidi Noodt**

**Allmendstraße 6**

**77694 Kehl-Hohnhurst**

**Tel. + Fax 0 78 54 / 90 13**

Bei Anfragen bitten wir, Rückporto beizufügen

Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernehmen wir keine Gewähr.

Die Redaktion behält sich vor, Beiträge gekürzt zu veröffentlichen.

**Jahresabonnement für Nicht-Mitglieder 10,- Euro.**

**Freundeskreis der Schule Schlaffhorst-Andersen e. V., Sitz Celle**

**Der Vorstand:** 1. Vorsitzender und Geschäftsstelle

Herr Bernardo Martinez

Voltmerstraße 69

30165 Hannover

! Ab 1. August:  
• Neue Straße 21 A  
30974 Wennigsen

Frau Nicola Schälicke, Bildungsarbeit

Rheiner Landstraße 38

49078 Osnabrück

Tel. 05 41 / 7 60 37-16, Fax 05 41 / 76 09 97 44

schaelicke@sonus-studio.de

Frau Jutta Haag

Pfalzgrafenring 27/I

72119 Ammerbuch

Tel. 0 70 73 / 50 04 37

**Internet:** [www.schlaffhorst-andersen.net](http://www.schlaffhorst-andersen.net) bzw.

[www.freundeskreis-schlaffhorst-andersen.de](http://www.freundeskreis-schlaffhorst-andersen.de)

[info@schlaffhorst-andersen.net](mailto:info@schlaffhorst-andersen.net)

**Konto des Freundeskreises:**

Volksbank Großenheidorn (BLZ 256 900 09) Konto 1 030 524 600

Bitte machen Sie bei der Bezahlung Ihres Mitgliedsbeitrages vom Abbuchungsverfahren Gebrauch!

**Mitgliedsbeitrag:**

pro Jahr mindestens 30,- Euro

für Schüler in Bad Nenndorf

7,50 Euro

Ermäßigungen sind auf Antrag möglich, einmalige oder regelmäßige Spenden höchst willkommen.

Der Verein ist als gemeinnützig anerkannt, Beiträge und Zuwendungen sind also steuerlich absetzbar.

## Inhalt

„Liebe Freunde“ . . . . .	2
Wir trauern um Katharina Möller-Weitz (Dr. Kruse) . . . . .	4
Bericht des Vorstandes . . . . .	6
Bildungsarbeit (N. Schälicke) . . . . .	8
Die Idee der Septime (A. Thelen) . . . . .	9
Mit der Kraft des Atems (A. Thelen) . . . . .	10
Darlehensvergabe des Freundeskreises (J. Haag) . . . . .	12
Literatur:	
Übungswege zu klangvollem Sprechen von I. Warner . . . . .	13
Aus dem Archiv:	
5. und 6. Brief von Cl. Schlaffhorst an Kurt Ubenauf . . . . .	15
„Freundschaft mit dem Tinnitus“ (aus dem Schwäbischen Tagblatt) . . . . .	18
Aus der Praxis für die Praxis:	
„Hexentanz“, Sprachtherapeutisches Gruppenangebot v. U. Langel-Köcher . . . . .	20
Aus der Schule in Bad Nenndorf	
Besetzung der Studienleitung (C. Schöttler) . . . . .	22
Die Schule hat ein TÜV-Zertifikat erhalten! (Dr. Monika Sklorz-Weiner) . . . . .	24
Arbeit Methodik extern (T. Lübeck und D. Frickenheim 5. Sem.) . . . . .	25
Besuchen Sie uns doch mal wieder! (H. Lindemann) . . . . .	26
Es war einmal . . . . .	27
Literatur, die über den Freundeskreis erhältlich ist . . . . .	28

Die Schule Schlaffhorst-Andersen beruft sich auf das Lebenswerk von Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen, die in empirischer Forschung die Zusammenhänge von Atmung, Stimme und Bewegung sowie deren befreiende und formende Wirkung auf die schöpferischen Kräfte des Menschen erkannt haben. Diese können für ihn selbst und andere fruchtbar werden: künstlerisch, pädagogisch und therapeutisch.

## **Liebe Freunde der Schule Schlaffhorst-Andersen!**

Vor Ihnen liegt ein inhaltsreiches Heft unserer „Mitteilungen“. Zu unserer großen Freude stellen uns immer mehr Mitglieder eigene Schriften oder Erinnerungsstücke aus vergangener Zeit zur Verfügung, z. B. Briefe oder Tagebuchblätter, und machen so den Inhalt unserer Hefte bunter und vielfältiger. Vielen Dank dafür! Vielleicht regt dies auch noch weitere Mitglieder an, über Beiträge nachzudenken? Auch über Berichte aus heutigen Erfahrungen mit der Arbeit an Atmung und Stimme? Wir würden uns freuen.

Die Beiträge des vorliegenden Heftes ersehen Sie aus dem Inhaltsverzeichnis.

Mein vorrangiges Anliegen ist es, auf bedeutende Geburtstage hinzuweisen:

**Am 12. Mai ist Johanna Wiesike 102 Jahre alt geworden!  
Wir gratulieren von Herzen und wünschen so viel Gutes und Schönes im neuen Lebensjahr, wie es nur irgend möglich ist!**

Und:

**Am 2. Juni können wir den 140. Geburtstag von Hedwig Andersen feiern!**

Der Freundeskreis beabsichtigt, zu ihrem 50. Todestag am 28. März 2007 eine kleine Schrift herauszugeben, um diese große Persönlichkeit und ihr Wirken gebührend zu würdigen.

**Vielleicht findet sich unter unseren Mitgliedern jemand, der sich mit Erinnerungen oder eigenen Gedanken daran beteiligen möchte?**

Zuschriften bitte an die Schriftleitung.

Der Vorstand hat ein Anliegen, auf das hier hingewiesen werden soll: Immer mehr unserer Mitglieder sind über Internet erreichbar, sodass Rundschreiben vermehrt über dieses elektronische Medium verschickt werden könnten. Besonders bei den Kurs-Anmeldungen und Nachfragen in ihrem Zusammenhang wäre der Weg übers Internet eine Erleichterung.

Deshalb die Bitte des Vorstandes:

**Die ans Internet angeschlossenen Mitglieder mögen ihre E-Mail-Adresse bitte an die Geschäftsstelle weitergeben unter [info@schlaffhorst-andersen.net](mailto:info@schlaffhorst-andersen.net)**

Vielen Dank.

Sehr herzlichen Dank auch wieder für alle Mitglieder, die sich am Zustandekommen dieses Heftes beteiligt haben.

Schließen möchte ich heute mit einem Gedicht, das mir Susanne Theis geschickt hat – angeregt von den Gedichten, die ich in vergangenen Heften bereits von *Rose Ausländer* abdrucken ließ und in der irrigen Meinung, dass ich es sicher kenne. Ich kannte es nicht und bin sehr beglückt, es durch sie kennen gelernt zu haben. Danke! Und so gebe ich es an Sie alle weiter, verbunden mit guten Wünschen für einen herrlichen Sommer nach diesem langen Winter!

Heidi Noodt, Hohnhurst im Mai 2006

Mein Gedicht

Ich atme dich  
ein und aus.

Die Erde atmet  
dich und mich  
aus und ein.

Aus ihrem Atem geboren  
mein Gedicht.

*Rose Ausländer*

### KATHARINA MÖLLER-WEITZ

geb. 24. 2. 1963, gest. 30. 12. 2005

In ihrer Eigenschaft als Mitglied des Vorstandes des Berufsverbandes war sie an den Vorbesprechungen für die Bildungsarbeit des Freundeskreises beteiligt.

Dr. Anna-Paula Kruse erinnert sich:

Beim morgendlichen Durchsehen der Tageszeitung am 6. Januar fiel mir ein Name auf, und ich erschrak. Sollte die Todesanzeige sich auf die Frau beziehen, die ich seit Jahren kenne und die wesentlich jünger ist als ich? Ja, es war Katharina Möller-Weitz, die ich flüchtig kennen lernte, als sie ab und zu in demselben Kirchenchor mitsang wie ich, mit der ich jedoch später etwas mehr Kontakt hatte, nämlich als Mitglied des Freundeskreises der Schule Schlaffhorst-Andersen.

Wir haben uns des Öfteren gesehen und gesprochen. Zwei Situationen mit ihr sind mir in besonderer Erinnerung. Nachdem der Freundeskreis die Schulträgerschaft in Eldingen 1977 abgeben musste, hatte er keine prägnanten Aufgaben mehr. Das wurde mir im Laufe der nachfolgenden Jahre und in meiner Eigenschaft als Vorsitzende des Freundeskreises immer bedrückender bewusst. Die Chronik war erschienen, das Mitteilungsheft hatte einen guten Neuanfang gehabt und sollte als Bindeglied zwischen den Mitgliedern dienen, die Mitgliedsbeiträge wurden als Stipendien für Schüler/innen verwendet. Aber das reichte nicht aus, den Freundeskreis bestehen zu lassen. Es musste etwas geschaffen werden, was gegenwärtig und längerfristig Aufgabe des Freundeskreises sein konnte.

Nach langem Nachdenken gedieh die Idee einer Fortbildungsarbeit so weit, dass sie in einer größeren Gesprächsrunde am 22. Mai 1995 diskutiert werden konnte. Sowohl Mitglieder aus dem Freundeskreis als auch aus der Lehrervereinigung saßen am großen Tisch in einem Besprechungszimmer des Hotels „Loccum Hof“ in Hannover.

Eine der Teilnehmerinnen war Katharina Möller-Weitz. Sie hörte aufmerksam zu. Offensichtlich gehörte sie nicht zu denen, die sich rasch oder gar unüberlegt äußerten. Sie wirkte aufgeschlossen für das angestrebte Vorhaben und beteiligte sich mit konstruktiven Fragen und weiterführenden Beiträgen an dem Gespräch.

Zum Abschluss des positiv verlaufenden Treffens war auch sie zur aktiven Mitarbeit – als Dozentin für einen Fortbildungskurs – bereit.

Im Zusammenhang mit diesem Vorhaben hatten wir beide ein Gespräch in ihrem elterlichen Haus in Hannover. Noch wünschte ich für den Freundeskreis einen eigenen, einen beständigen Ort für die Fortbildungen, in Erinnerung an alte Zeiten. Gegenüber Frau Möller-Weitz hatte ich diese Vision ausgesprochen. Sie griff den Gedanken auf und lud mich zu sich nach Hause ein. Sie zeigte mir das große Areal des elterlichen Anwesens und wies auf die Möglichkeiten hin, Platz zu schaffen für das, was bisher nur in unseren Köpfen Bestand hatte.

Wieder fiel mir auf, dass sie konzentriert am Gesprächsgegenstand verweilen konnte.

Sie war eine warmherzige, aufgeschlossene Gastgeberin, wenn sie lächelte, wurde ihr ebenmäßiges Gesicht noch ausdrucksvoller. Von diesem Besuch habe ich noch ein „Erinnerungsstück“ an sie: das Schnittmuster für Briefumschläge aus Kalenderblättern. Einen solchen Umschlag hatte ich von ihr erhalten, er gefiel mir, sie zeigte mir, wie ein solcher Umschlag herzustellen ist.

Zwei weitere Begegnungen kann ich inhaltlich nicht mehr beschreiben, aber ich weiß noch etwas von der „Gefühlsqualität“, die sie für mich hatten. Bei Mitgliederversammlungen des Freundeskreises, eine in Bad Bevensen, eine in Bad Nenndorf, kam sie auf mich zu und machte mich auf etwas aufmerksam, was in Beziehung zu einer anstehenden Sache stand. Sie war mir zugewandt, am Sachverhalt orientiert und doch nicht kühl distanziert, es war mir angenehm, ihr zuzuhören, sie so in Bezug auf meine Person zu erleben.

Ihren frühen Tod bedauere ich sehr, die gute Erinnerung an sie wird mir bleiben.

Januar 2006

Anna-Paula Kruse

# BERICHT DES VORSTANDES

## Liebe Mitglieder,

wir möchten den diesjährigen Frühjahrsbericht mit der erfreulichsten Mitteilung beginnen lassen: Die Ausbildungsschule in Bad Nenndorf hat endlich wieder eine Studienleitung! Nach langem Vorverfahren konnte das Kuratorium am 31. Januar 2006 Frau Corinna Schöttler, die sich Ihnen auf Seite 22 dieses Heftes selber vorstellt, mit der Aufgabe betrauen; ihre Erfahrungen im künstlerisch-pädagogischen wie therapeutischen Bereich sind umfassend, die Akzeptanz im Kollegium und der Schülerschaft sehr hoch, und der Eindruck, den sie bei den Vorstellungsgesprächen hinterließ, rundweg überzeugend. Wir wünschen ihr für die mannigfaltigen und schwierigen Aufgaben, die nun zu bewältigen sind, alles erdenklich Gute!

Eine nicht ganz unwichtige gute Nachricht am Rande erhielten wir vom Finanzamt: Die Prüfung der Körperschaftsteuererklärung für die Jahre 2002 bis 2004 ist positiv ausgefallen, dem Freundeskreis bleibt somit der Status der Gemeinnützigkeit erhalten. Da ein gemeinnütziger Verein alle vereinnahmten Mittel in der Regel im Geschäftsjahr auch für den Satzungszweck wieder ausgeben muss, hatten wir Sorge, dass die Überschüsse der letzten Jahre hier Ärger bringen könnten, aber das Konzept, nun über mehrere Jahre hinweg ausgeglichen zu arbeiten (wir haben 2005 mit minus 3.800,- Euro die Überschüsse bereits abbauen können), ist bei der Steuerprüfung anerkannt worden.

Dank der guten Liquiditätslage konnte der Vorstand ein weiteres Darlehen über 6.500,- Euro für künstlerisch-pädagogische Arbeit nach Schlaffhorst-Andersen vergeben. Mit diesen Mitteln können nun Materialien und Werbemittel angeschafft werden, die als Anschlag für eine dauerhafte Markteinführung dienen sollen. Die Erfahrungen mit der Nachhaltigkeit dieser Maßnahmen sind bislang gut.

Auch ist erneut ein Ausbildungsdarlehen bewilligt worden. Nachdem vor einigen Jahren ein solches Darlehen zu einem vierstelligen Verlust für den Freundeskreis geführt hatte, sah sich der Vorstand zu entsprechender Vorsicht genötigt und hat in diesem Fall dank einer Sicherheit über den gesamten Darlehensbetrag zu einem positiven Votum gefunden.

Das Kuratorium der CJD-Schule tagt wie gewohnt zweimal im Jahr, die Arbeit verläuft in angenehmen Bahnen. Nach wie vor soll die Lehrervereinigung mit zwei Abgesandten an den Sitzungen teilnehmen, beharrt aber auf der Mitwirkung von Frau Malzahn, geb. Walke, die wir aus bereits erörterten Gründen (s. Protokoll der letzten Mitgliederversammlung) nicht weiter an diesem Gremium beteiligen wollen. Das einzige reguläre Kuratoriumsmitglied der Lehrervereinigung, Frau Cramer, ist trotz regelmäßiger Einladungen seit Anfang 2005 nicht mehr zu den Sitzungen erschienen.

Der Video-Lehrfilm „Das Schwingen“ von Waltraud Seyd, bislang nur im VHS-Format erhältlich, kann nun auch als DVD bezogen werden. Der Freundeskreis hat die technische Umgestaltung und den Vertrieb auf eigene Rechnung übernommen und stellt nun diese systematische Filmaufzeichnung des Schwingens zum Kostendeckungspreis von 15,- Euro (Mitglieder 10,- Euro) inkl. Porto zur Verfügung. Bestellungen (vielleicht ein schönes Geschenk?) nimmt gerne die Geschäftsstelle entgegen!

Der Aufsatz von Irmtraut Warner „Übungswege zum klangvollen Sprechen“ ist nun auf der Website [www.schlaffhorst-andersen.net](http://www.schlaffhorst-andersen.net) unter „Aufsätze“ als Text abrufbar. Wer eine Kopie des Textes zugeschickt bekommen möchte, kann dies bei der Geschäftsstelle für 3,- Euro (auf Rechnung oder gegen Briefmarken) bestellen (s. S. 13).

Wie immer am Schluss erfolgt der Aufruf, bei der Aktualisierung der Datenbestände mitzuwirken und Adressenänderungen sowie Wissenswertes um „Verschollene“ an uns weiterzuleiten. Um mit gutem Beispiel voranzuschreiten, geben wir jetzt schon den Umzug der Geschäftsstelle bekannt, die mit Bernardo Martinez gemeinsam an den Deister im Süden Hannovers zieht.

Ab 1. August 2006 ist sie zu finden in:

**30974 Wennigsen, Neue Straße 21 A**

Ein Telefonanschluss wird bis dahin eingerichtet sein und ist bis zum Herbstheft im Internet und über den Vorstand bzw. Frau Sobiejewski (Tel. 05033/1046) zu erfahren.

Wir wünschen allen Mitgliedern eine erquickliche Sommerzeit!

Für den Vorstand gez. Bernardo Martinez

# BILDUNGSARBEIT

Seit Oktober 2005 organisieren wir die Bildungsarbeit des Freundeskreises von Osnabrück aus. Wir – denn Inez Wichmann hat sich bereit erklärt, mich bei der Organisation der Bildungsarbeit zu unterstützen und ist nun tatkräftig mit dabei. Bis auf ein paar Anmelde-Ausreißer – die wohl alten Gewohnheiten gefolgt sind – kommen alle Kursanmeldungen oder Anrufe in Osnabrück bei uns an.

Die Umstellung auf das Lastschriftverfahren für die Kursgebühren erweist sich für alle als große Arbeitserleichterung: Die Kursleiterinnen haben mit den finanziellen Dingen nichts mehr zu tun, dies alles wird von uns per Computer verwaltet. (Vielen Dank an alle, die das Einzugsverfahren gewählt haben.)

Im Zuge der Möglichkeiten elektronischer Medien planen wir, demnächst Rundmails zu verschicken, z. B. als Erinnerung oder letzten Aufruf für Kursanmeldungen usw. ... Wer in unseren Verteiler aufgenommen werden möchte, teile uns bitte die E-Mail-Adresse mit.

Unsere Kurse fanden und finden dieses Jahr in der Heimvolkshochschule Loccum und in der Tagungsstätte Wiesenhaus in Loheland bei Fulda statt. Besonders in Loheland sind wir immer wieder gern gesehene Gäste und erleben dort ein großes Entgegenkommen des Hauses im Umgang mit kurzfristigen Veränderungen.

Die Kurse für nächstes Jahr sind zurzeit in Planung. Bisher wurden verschiedene Wünsche oder Ideen zu Kurs-Angeboten geäußert, die wir bemüht sind umzusetzen, z. B.: Schlaffhorst-Andersen-Arbeit mit Aphasikern, S-A-Arbeit mit Sängerinnen/Sängern, Schlaffhorst-Andersen aus moderner medizinischer Perspektive, Was kann ich wirklich? – das Selbstverständnis von mir als ASSL, Solar-Lunar-Arbeit und Schlaffhorst-Andersen, ... wer noch andere Wünsche hat, möge sich bei uns melden.

Teilweise sind wir schon im Gespräch mit möglichen Referentinnen/Referenten, teilweise suchen wir noch danach. **Wer sich befähigt fühlt zu diesen oder anderen Themen eine Fortbildung für Kolleginnen und Kollegen anzubieten, ist herzlich eingeladen sich bei uns zu melden** und an die Arbeit zu machen!

Geplant bzw. im Gespräch sind weiterhin für kommendes Jahr: Basisfunktionen in der Atem- und Stimmarbeit (H. Noodt), Mit der Kraft des Atems – Arbeit mit Schwangeren (J. Haag), Beckenbodenarbeit (B. Schulden), Kindertherapie (I. Berthold). Im Herbst können Sie sich/könnt Ihr Euch dann auf ein hoffentlich umfangreiches Programm in neuem Outfit freuen.

Nicola Schälicke

(schaelicke@sonus-studio.de)

Hier folgen 2 Berichte über Kurse, einer noch vom vergangenen Jahr, einer von Anfang 2006:

## Die Idee der Septime

**Fortbildung mit Ingrid Sauer  
vom 27. bis 29. Mai 2005 in Loheland/Fulda**

Wir trafen uns in angenehmer kleiner Runde mit sieben(!) Teilnehmerinnen, die aus ganz Deutschland und sogar aus Italien angereist sind, um unter der Anleitung von Ingrid Sauer die geniale Idee der Septime zu erarbeiten, Wissenslücken zu füllen und vor allem ihre Auswirkungen auf Körper und Stimme zu spüren.

Die geplante Einstimmung am Freitagabend wurde nach einer ausgiebigen Kennenlernrunde schon ein ausgewachsener Einstieg ins Thema, bis spät in den Abend hinein. Wir hörten uns Aufnahmen an von verschiedenen Briefen alter Schlaffhorst-Andersen-Lehrerinnen, über die Entstehung der Septimen-Idee von Clara Schlaffhorst, die uns einen ersten Einblick und genügend Stoff für weiterführende Diskussionen und Fragen lieferten.

Am folgenden Tag ging es dann ans eigene Erleben.

Wir erfuhren die Wahrnehmung der Siebentonreihe auf verschiedenen Körperebenen, hauptsächlich auf Beckenboden- und Stimmebene, aber auch die Möglichkeit, dieses auf Zwerchfellebene, Fußsohlen oder Schädeldach zu übertragen.

Als Vorbereitung hierfür nahmen wir die Hauchübung und das Ventiltönchen zu Hilfe, um uns die horizontale Ebene der Stimme bewusst zu machen, und visualisierten diese auf Papier, indem wir die sieben Töne von g bis f als Punkte auf der Stimme einzeichneten und singend umkreisten.

Dann veranschaulichten wir uns ganzkörperlich die Bewegungen der Stimme bei Voll- und Randkantenschwingungen mittels der Regenerationswege. So ging es dann in das Singen der Septime, unterstützt durch die Vokale in physiologischer/lautrhythmischer Anordnung, welche die individuellen Auswirkungen auf Stimmklang und Körperspannung erkennen ließen. Besonders schön war dieses in der Einzelarbeit mit allen Teilnehmerinnen zu hören und zu spüren.

Immer wieder gab es auch hilfreiche Anregungen zur atemtypenpolaren Herangehensweise. Thematisiert wurde auch die Septime im Vergleich mit anderen Stimmübungen im Unterricht und zur Unterstützung der Therapie von Stimmstörungen.

Alles Erlebte und neu Erfahrene konnten wir sogleich im praktischen Tun umsetzen, dazu gab uns das Singen verschiedener Lieder und Kanons Gelegenheit, was die sehr intensive Arbeit immer wieder auflockerte.

Geschwungen und gesungen wurde morgens im Garten, danach ging es zum Frühstück ins Wiesenhaus, wo uns der Tisch immer reichlich, lecker und sehr liebevoll aufgedeckt erwartete.

Ich bin sehr froh, ein so wunderbares und lehrreiches Wochenende mitgemacht zu haben, von dem ich noch lange zehren werde und so viele tolle „Schlaffhorster“ kennen gelernt habe.

Gleich am Montag habe ich begonnen, mit meinen Stimmpatienten und Schülern die Septime zu erarbeiten und bin sehr begeistert.

Ich habe die lebendige und methodenreiche Aufarbeitung des Themas von Ingrid Sauer sehr genossen!

Danke!

Antje Thelen

## **Mit der Kraft des Atems –**

### **Atemarbeit in der Geburtsvorbereitung mit Jutta Haag 13.–15. Jan. 2006**

Eine kleine Gruppe Frauen machte sich Mitte Januar auf den Weg nach Lohe-land bei Fulda, um sich mit diesem Thema zu befassen. Alle kamen wir, weil uns die Atemarbeit in Schwangerschaft und Geburt auf irgendeine Art und Weise sehr beschäftigt, sei es weil dies ein ur-weibliches Thema ist oder aufgrund eigener Geburtserlebnisse.

Von uns vier Teilnehmerinnen sind drei schon geburtserfahrene und sturmerprobte Mütter mit jeweils zwei bzw. drei Kindern.

Jutta Haag ließ uns in das Thema einsteigen mit einer Reflektion über das Wissen unserer eigenen Geburt und öffnete damit schon den Raum für viele Fragen und Gefühle, die mit der Geburt in Zusammenhang standen.

Als es an das Berichten über die Geburten unserer Kinder ging, gerieten wir Mütter in einen wahren Erzählrausch. Jutta ließ uns diesen Raum, wohl wissend, dass der Erfahrungsaustausch der eigenen Erlebnisse ein sich nie erschöpfendes Thema ist.

Auf Juttas sympathische und sachliche Art gelang es ihr, dass wir uns von „unseren Geburten“ lösten und uns damit ganz für individuelle Bedürfnisse und Wünsche anderer Frauen in Schwangerschaft und Geburt öffnen konnten. Dann begann der fachliche Teil.

Wir lernten die physiologischen Vorgänge in den unterschiedlichen Geburtsphasen genauer kennen. Auch welche psychologischen Prozesse ablaufen, und stellten immer wieder den Bezug zu den Bedürfnissen der Gebärenden in den Vordergrund, und welche Maßnahmen ergriffen werden können, um die Frau in diesen Phasen zu unterstützen und zu begleiten.

Dabei spielte nicht nur die Begleitung durch die Geburtshelferinnen eine Rolle, sondern auch die des anwesenden Partners.

Das Wesentliche lag in der Verknüpfung unserer „Schlaffhorst’schen“ Arbeit unter Einbeziehung der fünf Regenerationswege, mit den Anforderungen und Veränderungen, denen eine schwangere Frau sich stellen muss und dies auch kann – mit der Kraft des Atems.

Wir beleuchteten

- die Veränderungen von Atmung und Aufrichtung während der Schwangerschaft,
- die Bedeutung des Geburtsschmerzes und dessen Verarbeitung mit Hilfe der Atmung,
- die Wichtigkeit rhythmischer Wehentätigkeit,
- Gestaltung der Wehenpausen,
- Auswirkungen von Atmung, Bewegung und Stimme auf den Geburtsverlauf,
- die unterschiedlichen Qualitäten von Schreien, Tönen, Singen ...

Jutta Haag gab immer wieder Tipps und Anregungen für die praktische Arbeit und leitete Atem- und Körperübungen an, die natürlich gleich ausprobiert wurden.

Diese Fortbildung war sehr intensiv und informativ und wurde durch die Übungsangebote und den Erfahrungsaustausch aufgelockert.

Videofilme, die das unterschiedliche Wesen von klinischen und natürlichen Geburten und Wehenverarbeitung darstellten, rundeten den Kurs ab.

Mich hat das Thema richtig „gepackt“, und ich bin gespannt auf meine erste Hebammenfortbildung im April und den Atemkurs mit Schwangeren.

Mein Dank für diese großartige Fortbildung geht an die Teilnehmerinnen und vor allem an Jutta Haag!

Antje Thelen

## Darlehensvergabe des Freundeskreises

Die Darlehensnehmerin *Jutta Haag* hat vertragsgemäß dem Freundeskreis einen ausführlichen Bericht über ihre Arbeit im zweiten Jahr vorgelegt.

Wir drucken hier die Zusammenfassung ihrer Tätigkeiten im pädagogischen Bereich für Sie ab.

### Die Seminare im pädagogischen Bereich waren:

- Vier Wochenendkurse „Mit der Kraft des Atems“ für Schwangere plus ein Partnerkurs,
- drei Sonntagnachmittage „Lustvoll singen“,
- ein Tag „Meine Stimme im Beruf“,
- zwei Abende singen zur Regeneration im Rahmen einer Fortbildung für Einsatzleiterinnen des Diakonischen Werkes Württemberg,
- die künstlerische Begleitung des Projektes „Durch Mauern, durch Lüfte – Stimmexperimente im Bismarckturn“, d. h. 45 Stunden Projektarbeit im Rahmen des – von Medien und Öffentlichkeit vielbeachteten – „Kunstpfad '05 Tübingen-Rottenburg/Rottenburg-Tübingen“, an dem insgesamt 12 Künstler/innen und ca. 100 Jugendliche teilnehmen,
- eine Stunde mit dem Kinderchor einer Grundschule sowie
- ein Abend „Durchatmen im Alltag“.
- Außerdem wie schon 2004 wieder ein künstlerischer Auftritt (diesmal „solo“) beim „Tag der offenen Tür“ im Botanischen Garten in Tübingen.
- Leider kam der fünftägige Kurs „Stimme erleben“ in Italien nicht zustande.

## LITERATUR

### Frau Irmtraut Warner

veröffentlichte 1995 im Eigendruck ihre Niederschrift

### Übungswege zum klangvollen Sprechen (nach Schlaffhorst-Andersen, Schule für Atmung und Stimme)

Sie bot damit ihren Schülern die Übungen im Überblick an, die diese im Unterricht bei ihr kennen gelernt und erarbeitet hatten.

Der Freundeskreis hat diese Arbeit ins Internet gestellt, damit sie interessierten Kollegen und Schülern zugänglich wird. Sie ist einsehbar unter der Internet-Adresse

[www.schlaffhorst-andersen.net](http://www.schlaffhorst-andersen.net) **Aufsätze.**

Wer einen Ausdruck wünscht, kann diesen gegen 3,- Euro in der Geschäftsstelle des Freundeskreises (Bernardo Martinez) anfordern (Adresse vorn im Heft).

Die Arbeit enthält wichtige (Grund-)Übungen für Laien in organischem Aufbau, wie sie im Berufsalltag von Atem-, Sprech- und Stimmlehrern gebraucht werden.

Wir drucken hier zur Einführung das Inhaltsverzeichnis ab und als Beispiel das Kapitel „Das Schwingen im Sitzen“.

### Inhalt

#### Zum Anfang

#### Erlebnis der Muskelspannung und der Atmung

Ausgewogene Muskelspannung

Atembewegung

Atemrhythmus

Atemübungen im Liegen

Atem und Bewegung im Stehen

Das Schwingen im Stehen

Atem und Bewegung im Sitzen

Das Schwingen im Sitzen

#### Erlebnis der inneren Räume bei Einsatz der Stimme

Die Vollklinger

Das „I“

Das „m“

Das „n“ und das „ng“

Die Halbklinger und Strömungskonsonanten

Die Explosive

Die Vokale

Atem und Lautbildungen beim Sprechen

Zum Abschluss

## Das Schwingen im Sitzen

Aus dieser Haltung sind Sie über den runden Sitzhöckern leicht beweglich. Schwingen Sie nach beiden Seiten hin und her. Die Gewichtsverlagerung findet über den Sitzhöckern statt. Diese Bewegung vergrößern Sie, bis Sie schließlich, nun durch die Tiefe des Beckens, wie eine Wiege, von einem zum anderen Sitzhöcker schwingen.

Drücken Sie den jeweiligen Sitzhöcker kräftig nach unten, indem Sie sich gleichzeitig über ihm ausatmend aufrichten: abdrücken mit Explosivkonsonant p, t oder k, aufrichten mit fff..., sss..., schschsch... nach Ihrer Wahl. Die Einatmung ereignet sich also bei dem Schwung nach der anderen Seite. Beim Aufrichten bleibt der Oberkörper mit der stabilen Mitte aufrecht.

Schließlich wieder leicht hin und her schwingen, Schwingungslinie verkürzen und den Mittelpunkt zwischen rechts und links suchen.

Ebenso leicht vor- und zurückschwingen. Prüfen Sie, ob Sie beim Vorschwingen unwillkürlich ausatmen. Nun von beiden Sitzhöckern gleichzeitig herunter abdrücken und ausatmend hochkommen wie vordem beim Hochkommen über den einzelnen Sitzhöckern. Nachhauch mit Kieferlösung nicht vergessen! Der Körper richtet sich unwillkürlich etwas vor den Sitzhöckern auf. Schulter-, Nacken- und Bauchbereich sind locker, der Rücken gut gestreckt. Es ist so, als ob der Kopf vom Rücken her gehoben wird.

Im Kreuzpunkt der beiden Bewegungslinien rechts und links, vor und zurück, liegt Ihr Aufrichtungspunkt.

Schwingen Sie kreisend im ganz kleinen Radius um ihren Mittelpunkt herum. Beginnen Sie dazu leise auf mmm... zu summen. Schließen Sie dazu weich die Lippen. Der Radius wird allmählich ein wenig größer werden. Der Drehpunkt der kreisenden Bewegung liegt in den Hüftgelenken. Lassen Sie die Bewegung kleiner werden und kreisen Sie zurück zum Mittelpunkt Ihres Beckens. Nach der anderen Seite kreisen Sie in gleicher Weise. Spüren Sie nach, ob Sie den Atemansatz und die mmm-Schwingungen deutlicher in der Tiefe des Beckens spüren.

Über dem Aufrichtungspunkt liegt die stabile Mitte Ihres Körpers. Die Griechen erlebten diese Mitte in lebendig umfassender Weise und hatten deshalb eine gemeinsame komplexe Bezeichnung für Zwerchfell, Atem, Mitte, Bewusstsein und Seele.

Schwingen Sie in kurzen Schwingungslinien an die Peripherie dieser Körpermitte, die Sie wie ein breiter stützender Gürtel umfasst.

Tun Sie das in alle nur möglichen Richtungen, so als wären Sie ein allmählich zur Ruhe kommendes Stehaufmännchen. Das Stehaufmännchen hat auf der Basis ein Bleigewicht, durch das es nie umfallen kann. Genauso sollte sich der Atem auf das tief gestellte Zwerchfell, seitwärts gegen die unteren Rippen der Flanken und hinten gegen den tiefen verlängerten Rücken anlehnen, besonders bei der Stimmgebung, beim Sprechen und Singen.

## AUS DEM ARCHIV

Wir veröffentlichen hier die beiden letzten der insgesamt 6 Briefe, die Clara Schläffhorst an den jungen Kurt Ubenauf geschrieben hat (die ersten Briefe in Heft 47 und 48).

Rotenburg d. 16. 1. 21

Lieber Herr Ubenauf!

*Trotzdem unendlich viele Briefe ihrer Erledigung harren, muß ich doch Ihren heute empfangenen Brief sofort beantworten, weil ich frisch unter seinem Eindruck stehe. Erstens will ich Ihnen sagen, dass es Stunden mündlicher Aussprache bedürfte, um Ihnen unseren Weg klar zu machen, und auch nur dann könnten Sie ihn erfassen, wenn Sie selbst einen Schimmer von der göttlichen Ruhe hätten, die wir uns durch 30 Jahre Arbeit errungen haben. Der Einzige, der uns versteht, ohne eine einzige Stunde gehabt zu haben, ist Prof. Natorp. In ihn ist unser Denken übergegangen und zwar schon damals in Wetzlar, weil er zu demselben Denken von sich, d. h. seiner Künstlerschaft gekommen ist. Das Schöne ist nun, dass er nicht nur denkt und schreibt, sondern auch handelt und spricht. –*

*Große Freude hat uns Ihre Mitteilung gemacht, dass dort gearbeitet wird; natürlich geschieht alles noch insofern falsch, als es von Mensch zu Mensch vor sich geht. Nicht der Stumpsinn der Menschen ist der Hauptfehler, sondern der Stumpsinn der Naturen. Wir waren Anfang Jan. in Godesberg u. Bonn und haben dort Vorträge gehalten, auch in den Schulen gearbeitet. Und zwar im Pädagogium, in einem Seminar und in einer Volksschule. Letztere ging am besten auf die Natur ein. Da sollten die Hebel angesetzt werden. Sie haben eine herrliche Idee, wenn Sie schreiben, Sie möchten die deutschen Proletarier-Kinder nehmen. Das müssten Sie auch durchführen; erst mit ganz wenigem anfangen; sie richtig ernähren, richtig betten, kleiden, gehen, essen, atmend machen, singen lehren. Daneben müssten Sie sich das Geld bei wohlhabenden Menschen zum Unterhalt verdienen. Das ginge alles schon, wenn Sie erst aus Ihrem Krampf heraus wären. Sie können sich doch logisch sagen, dass Sie in dem Maße als Sie selbst richtiger werden, auch das Leben richtiger anzupacken verstehen. Selbst aus Ihren Beschreibungen der Stunden, und was ich indirekt über Sie höre, entnehme ich, dass das Eine, was Not tut, die Verbindung mit der Natur zu erlangen, noch nicht bei Ihnen eingetroffen ist. Sie müssen sich erst mal klar werden, dass kein Mensch auch mit seinem besten Wollen, Fühlen, Denken den Anderen nutzen kann. Man hat mir nach m. Vortrag gesagt: Ich habe mein Glaubensbekenntnis abgelegt. Der hat bis in meine Seele geschaut: Ja, ich glaube an den göttlichen Odem, ich liebe die Natur, ich hoffe, dass wir Menschen noch anders werden können. Es ist also nicht so notwendig, dass Sie Entspannung bekommen, denn Sie haben noch keine Spannung, sondern sind immer noch verkrampft u. daher falsch. Immerfort Störung. Man kommt vor lauter Kranken zu nichts. Wir selbst sind elend durch die vielen Absagen, die wir schreiben müssen.*

So verkrampft wie Sie ist aber die ganze Welt im Durchschnitt. Ich wünschte, ich hätte Natorps Vortrag gehört, und ich möchte, Sie hätten meinen gehört. Ob Natorps Vortrag gedruckt wird? Dann bitte, bitte schicken Sie ihn mir; u. schreiben, was Sie ausgedacht haben. Heute kam Ihr Schwesterlein an. Wie gut ist sie vorwärts gekommen; es ist eine Freude, das zu sehen u. zu fühlen. Die letzten Ideen scheinen also endlich radikal, spartakistisch zu wirken. Hoffentlich halten Sie sich noch bis zum März aufrecht ohne Entspannung, sonst gibt es einen Zustand. Bitte, falls Sie verhindert sind, sofort abzuschreiben. Hoffentlich will Ihr Schicksal, dass Sie bald kommen können.

Viele Grüße von uns Beiden –

Ihre Clara Schlawffhorst



Bei den Briefen lag das hier wieder-gegebene Foto von Clara Schlawffhorst. Auf der Rückseite ist von Kurt Ubenauf vermerkt:

„Bedeutende doch in Vergessenheit geratene Persönlichkeit  
Frl. Clara Schlawffhorst  
Gründerin der „Rotenburger Schule“  
Atem-Gesangspädagogin.“

Rotenburg d. 5. 5. 21

Sehr geehrter Herr Ubenauf!

Die Bedeutung, die Sie vermuten, habe ich Ihrem ersten Brief nicht beigelegt, besonders aus dem Grunde nicht, weil ich Sie und vor allen Dingen die Jugend kenne. Dies aufbrausende Feuer muß dabei sein, wenn man eine Idee durchführen, also sie in

die Tat umsetzen will. Unsere Huth (?) und unser Stahl ist auch aus dem Feuer geschmiedet, nur mit dem Unterschied, dass die Quelle eine andere war, und das Ziel – die Kunst. Da beides bei Ihnen fehlt, so müssen auch die Kräfte zur Tat erst errungen werden. Die alte Zeit und die gewachsenen Ideen hatten mehr Urkraft; doch das ist nicht allein Ihre Schuld; und darum sei es nur nebenbei gesagt.

Was unsere Hilfe anbetrifft, um die Sie baten, so kann die nur auf dem bisherigen Wege vor sich gehen; andere Mittel haben wir selbst für uns, unsere alten Schüler und unsere Sache nicht übrig. Freiwillig hat noch nie ein Mensch für „unsere Sache“ etwas getan; wenigstens nicht nach materieller Richtung hin, und bitten tun wir niemand. Überhaupt liegt uns das Geschäfte machen gar

nicht. Bei uns wirkt sich das Ideal aus, indem es bahnbrechend schafft und zwar nach innen, nicht nach außen. Wer unsern Weg geht, kommt zuerst äußerlich kaum voran; es bleiben darum nur ganz Vereinzelte an unserer Seite. Die Andern, die nur bei uns leben, um so viel als möglich aufzunehmen, stieben taubenflugartig davon, jeder in sein Nest, das er sich baut zu seiner eigenen Erhaltung, nicht zur Erhaltung der Weltidee. Das ist so der gewöhnliche Lauf der Welt.

Da wir schon lange bei der Arbeit sind, so wird sie unsere „Härte“ nicht Wunder nehmen; was Sie erst werden wollen, um sich unter Menschen, die doch keine sind, behaupten zu können, haben wir uns bereits erkämpft. Und aus diesem Kampfe heraus erlauben wir uns unser Urteil den Jungen gegenüber; nicht weil wir urteilen wollen, was uns gar keinen „Spaß“ macht, sondern damit Sie uns hernach keine Vorwürfe machen. ...lungen krachen, weil es keine „Menschen“ sind, die sie anbahnen; auch sie müssen oder wollen alle zu uns, um zu erfahren, wie wenig reif sie alle sind, und wie sie im besten Fall nur aus Selbsterhaltungstrieb darnach greifen. So in dem Sinne schreiben ja auch Sie in Ihrem letzten Brief.

Einen Rat möchte ich Ihnen noch auf die Reise geben. Prüfen Sie sich in stillen Stunden täglich, ob Ihre Liebe erwacht; aber nicht die Liebe für einen Menschen, sondern die Liebe zur Tat. Die Idee beherrscht Sie zu allgemein, so können Sie sie nie in die Tat umsetzen. Wenn diese Idee sich nicht mit den Kräften in Ihnen vermählt, die ewig sind. Von diesem ewigen Quell sind Sie noch ein gut Stück entfernt. In diesem Sinne drücken Sie sich in Ihrem ersten Brief auch ganz richtig aus, indem Sie schreiben: Ich könnte Sie wie eine Mutter lieben, wenn ich überhaupt fähig wäre, jemand zu lieben. Dann kommt im 2ten Brief ganz im Widerspruch hierzu: Als Ziel leuchtet mir Liebe zu allen Wesen. Dies war bei uns nicht Ziel, sondern Ausgangspunkt. Aber Ihr Weg kann ja auch der Umgekehrte sein.

Sie erwähnen so oft in Ihrem Brief „im Rotenburger Sinn“. Ja wissen Sie oder verstehen Sie denn schon unsern Sinn. Unser Arbeitsbeginn entsprang dem Überschuss an Liebeskraft, und trotzdem arbeiten wir noch bis heute unentwegt daran, ihn uns immer wieder zu verschaffen, damit wir Ihnen lebenspendende Kraft geben können. (In welcher Weise sich die Menschen diese Kraft erhalten ist für uns das Ausschlaggebende für die noch vorhandenen Instinkte. Aus dieser Kraft heraus, „Bedrängnis schreiben Sie“ tun Sie Ihre Entschlüsse.)

Die einfache natürliche Liebeskraft reicht zu einem Liebeswerk in unserm Sinne nicht aus, weil eben die Bestie in jedem Wesen zu gierig ist, und die Menschen weit ab von aller Wahrhaftigkeit sind. Das unmittelbare Sein in dieser Wahrhaftigkeit ist unser Ziel und war es stets vom ersten Tag des erwachenden Ichbewußtseins bis auf den heutigen Tag. Wie nahe oder wie fern wir davon ab sind, erfahren wir an dem Stand unseres Innenlebens, das uns mit absoluter Genauigkeit durch seine Pendel darüber Auskunft gibt. Da wir den jeweiligen Stand unserer Lebensuhr in uns kennen, kennen wir auch den Stand

*derselben an allen denen, mit denen wir arbeiten und fühlen uns verpflichtet, da zu stauen, wo wir keine Selbsterkenntnis nach dieser Richtung hin sehen, auch auf die Gefahr hin, ganz falsch verstanden zu werden. Da Sie in mir etwas Mütterliches fühlen, so werden Sie diese Zeilen vielleicht zum Nachdenken über uns anregen und dann haben sie ihren Zweck erfüllt. Von Herzen wünschen wir Ihnen alles Gute zu Ihrem Unternehmen.*

*Mit bestem Gruß*

*Clara Schläffhorst*

## **HOREN/Heidelberger Wissenschaftler entwickeln neue Therapie gegen den Dauerton im Ohr**

### **Freundschaft mit dem Tinnitus**

#### **Gezieltes Training auf der gestörten Frequenz – Stressfaktoren ausschalten**

Mehr als unangenehm ist ein Dauerton im Ohr, unter dem viele Menschen erheblich leiden: Betroffene können, ja sollen jetzt ein Lied davon singen. Heidelberger Wissenschaftler setzen auf Musiktherapie. Patienten schließen „musikalische Freundschaft“ mit dem Tinnitus.

#### **Joachim Sondermann**

Lehrer und Manager gelten als besonders gefährdet, aber es kann jeden treffen: Tinnitus nennen die Ärzte einen unangenehmen Dauerton im Ohr, der nach Einschätzung des Chefs der Hals-Nasen-Ohren-Klinik der Heidelberger Universität, Professor Peter Plinkert, schlimmstenfalls den Betroffenen berufsunfähig machen oder sogar in den Selbstmord treiben kann. Heidelberger Wissenschaftler wollen dem Ton im Ohr nun durch Töne von außen bekommen – mit Musiktherapie.

Tinnitus wird durch eine Vielzahl von Faktoren ausgelöst, erläutert Plinkert. Tumore im Kopf gehören ebenso dazu wie Infektionen, bestimmte Medikamente, aber auch Lärm – beispielsweise zu laute Musik in der Diskothek, starke Verspannungen der Halsmuskulatur oder massiver, anhaltender Stress. Bisherige Therapien umfassen – teilweise auch umstritten – die Gabe von Kortison, lokalen Betäubungsmitteln oder Psychopharmaka, Psychotherapie oder auch Tricks wie die Maskierung des Störgeräusches durch einen Zimmerspringbrunnen.

Wissenschaftler um Professor Hans Volker Bolay vom Deutschen Zentrum für Musiktherapieforschung haben nun mit einem völlig neuen Therapieansatz nach eigener Darstellung beträchtliche Erfolge erzielt. Bei sechs von zehn in einer ersten Studie behandelten Patienten verringerte sich die Beeinträchtigung durch das Ohrgeräusch um durchschnittlich 53 Prozent. Bei drei Patienten verschwand der Tinnitus sogar vollständig. Auch ein halbes Jahr nach der Behandlung habe der Erfolg angehalten, sodass die Ergebnisse als sehr stabil angesehen werden könnten, erklärt Bolay.

Der Trick der aus dem psychologischen und psychiatrischen Fach kommenden Forscher ist es, keinerlei Maßnahmen gegen den Tinnitus zu ergreifen, sondern mit ihm zu arbeiten. „Tinnitus ist ein akustisches Ereignis, Musik auch“, sagt Bolay. „Die Patienten lernen, musikalische Freundschaft mit dem Tinnitus zu schließen, der während des Musikhörens nicht mehr stört.“ Die neue Methode eignet sich nach Angaben der Forscher für die Behandlung mittelschwerer chronischer Tinnitus-Erkrankungen, bei denen der Patient einen Ton oder mehrere Töne, beispielsweise ein Pfeifen, hört, nicht aber Geräusche wie Knirschen oder Zischen.

Zunächst wird mit einem Sinusgenerator exakt die Tonfrequenz der Störung bestimmt. Die weiteren Therapieschritte umfassen dann Übungen wie das „Umsingen“ des Tones seitens des Patienten zum Hintergrundklang eines großen Gongs, eines Vibrafons oder eines Klaviers. Durch gezieltes Training soll der Patient wieder aktiv zum Hören auf der bis dahin gestörten Frequenz erzogen werden. Es sei ein charakteristisches Phänomen, dass Patienten ein Tonintervall, in dem ihre Tinnitusfrequenz enthalten sei, unbemerkt falsch sängen, erläutert Bolay. Zugleich werden Stressfaktoren angegangen, die den Tinnitus nach Ansicht der Wissenschaftler oft über Jahre erhalten.

Die Heidelberger Forscher wollen ihre neue Methode nun einem größeren Test unterziehen. 75 Patienten mit chronischem Tinnitus sollen für die Studie unter strenger wissenschaftlicher Kontrolle behandelt werden: 50 mit Musiktherapie, 25 mit herkömmlichen medikamentösen Methoden. Bei der Musiktherapie soll noch weiter unterschieden werden. 25 Patienten absolvieren zwölf Wochen lang je eine Sitzung pro Woche, die anderen 25 Betroffenen bewältigen die Behandlung innerhalb nur einer Woche mit zwei Sitzungen pro Tag.

#### **Schnelltherapie**

Erste Versuche wiesen darauf hin, dass die Schnelltherapie ebenso wirksam sei wie die längere Behandlung, berichtet die Psychologin Heike Argstatter. Die Arbeit der Musiktherapeuten hat noch einen weiteren, wissenschaftlich hoch interessanten Aspekt. Mit modernsten bildgebenden Verfahren wie der Magnetenzephalographie konnte gezeigt werden, dass im Hörzentrum des Gehirns normalerweise bestimmte Zellbereiche genau bestimmten Hörfrequenzen zugeordnet sind. Bei chronischem Tinnitus feuern dagegen im Bereich der Störfrequenz andere Zellen. Die sonst relativ gerade Linie der dem Frequenzspektrum zugehörigen Zellen franse aus, erläutert Bolay.

Die Forscher wollen jetzt herausfinden, ob sich durch ihre Therapie diese Fehlaktivität auch in den Bildern erkennbar zurückbildet. Damit könnte erstmals gezeigt werden, dass ein psychologischer Eingriff sichtbare Veränderungen im Gehirn bewirke, sagt Bolay: „Das wäre eine Sensation.“

(Schwäbisches Tagblatt, 25.1.06)

# AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS

## Hexentanz

### Sprachtherapeutisches Gruppenangebot/ Rhythmische Erziehung

- Zielgruppe:** 8 Jungen und Mädchen zwischen 5 und (fast) 7 Jahren  
**Ort:** Turnhalle (verkleinert) oder Psychomotorikraum  
**Zeit:** Dauer des Angebotes ca. 30 Minuten  
**Grobziele:** Erweiterung der Sprachkompetenz, Verbesserung der Eigenwahrnehmung, Erweiterung der Sozialkompetenz und Empathie, Erarbeitung rhythmischer Parameter.

#### Feinziele:

- Verbesserung der auditiven Aufmerksamkeit (Katze hören; Klanghölzer als Signal)
- Gleichgewichtsregulation und Kinästhetik (Matte, Langbank, Sandsäckchen überqueren; Tanz um das Feuer)
- Verarbeitung taktiler Reize (Geschenk ertasten)
- Schulung der visuell-räumlichen Wahrnehmung (Bewegung im Raum, ohne Zusammenstöße)
- Verbalisieren taktiler Eindrücke (Geschenke = Codierung/Decodierung)
- Gleichzeitige Bewegungs- und Sprechleistung (Feuertanz und Hexspruch)
- Variation von Sprechtempo und -dynamik

#### Materialien:

- je Kind ein Reifen
- je Kind ein Hexenbesen (Stab mit Krepppapier als Reisig)
- je Kind ein Tuch
- je Kind ein Gegenstand (Stein, Schneckenhaus, Tannenzapfen, Kastanie, o. ä.)
- ein großer Reifen mit gelben und orangefarbenen Kreppstreifen als Lagerfeuer
- viele Sandsäckchen
- eine große blaue Matte
- eine Langbank
- Klanghölzer

#### Rituale:

- Anfangs- und Endpunkt ist das Hexenfeuer
- je Kind ein Reifen als Hexenhaus
- je Kind ein Hexenbesen

#### Durchführung:

Die Kinder legen ihre **Reifen** als Hexenhäuser in den Raum, sodass sie ausreichend Platz haben, um sie zu umlaufen.

„Die kleine Hexe liegt im Reifen und schläft. Hexen hören auch im Schlaf sehr gut. Wenn ihre schwarze Katze maunzt, wacht sie aber sofort auf. Sie räkel sich und kommt dabei zum Stehen.“

„Die kleine Hexe ist ganz sportlich. Sie läuft durch den Wald. Sobald sie die Holzhacker (**Klangstäbe**) im Wald arbeiten hört, läuft sie sofort zurück zu ihrem Haus. Ist es wieder still geworden, läuft sie sofort los.“

„Die kleine Hexe muss mit ihrem Haus umziehen, weil es in ihrem Wald zu ungemütlich wird, denn die Waldarbeiter haben ganz viele Bäume gefällt.“ Die Kinder nehmen die Reifen in beide Hände, indem sie in der Mitte des Reifens bleiben. Sie gehen durch den Raum, ohne aneinander zu stoßen. „Die kleine Hexe muss einen See (**blaue Matte**) durchwaten, eine Brücke (**Langbank**) überqueren und durch eine steinige Gegend wandern (**Sandsäckchen**). In einem neuen Wald angekommen, sucht sie sich einen schönen Platz für ihre Knusperhäuschen.“ Die Kinder legen die Reifen wieder ab.

„Vor Freude über die tolle Wohngegend hüpfst sie um ihr Häuschen herum und singt: „Tanzen wir Looby-Loo, tanzen wir Looby-Ley, tanzen wir Looby-Loo, sind alle gleich mit dabei. Nun leg die Hand (den Fuß, ...) hinein, und nimm sie (ihn) wieder 'raus, und schüttel, schüttel, schüttel sie (ihn) und dreh' dich 'rum im Kreis!“

„Die Hexe ruht sich kurz in ihrem Haus aus. Dort findet sie ein verpacktes Geburtstagsgeschenk (**Gegenstand** unter **Tuch**). Hexen sind zwar neugierig, aber noch lieber raten sie. Deshalb betastet die kleine Hexe das Geschenk, bis sie erraten hat, was es ist. Mit dem verpackten Geschenk steigt sie auf ihren Hexenbesen und fliegt zum großen Hexenfeuer, wo sie die anderen Hexen trifft. Dort lässt sie auch die anderen Hexen raten, was sie geschenkt bekommen hat: „Mein Geschenk ist rund, kalt und schwer!“ (Stein). Sollten die anderen Hexen es nicht erraten, dürfen sie tasten. Endlich, nachdem alle Geschenke erraten wurden, werden sie ausgepackt. Die Hexen sprechen noch gemeinsam ihren Hexspruch, (mal flüstern, mal rufen und dazu in Handfassung um das Feuer herum gehen bzw. im Seitgalopp bewegen).

„Dieser Tag hat Spaß gemacht,  
wir haben gesungen, getanzt, gelacht.  
Wir fliegen heim auf uns'rem Besen,  
es ist ein toller Tag gewesen!  
HEX-HEX!!“

Dann verabschieden sie sich bis zum nächsten Mal!“

Ursula Langel-Köcher

#### Anmerkung der Redaktion:

Bei allen Bewegungen sollte darauf geachtet werden, dass der Mund geschlossen bleibt („formgebende“ Nasenatmung). Und die Stimme sollte nur bei ruhigen Bewegungen eingesetzt werden, sonst gerät alles „außer Atem“.

## AUS DER SCHULE IN BAD NENNDORF

Besetzung der Studienleitung an der CJD-Schule Schlaffhorst-Andersen in Bad Nenndorf zum 1. Februar 2006



Liebe Mitglieder des Freundeskreises!

Nach dem einstimmigen Beschluss des Kuratoriums im Januar dieses Jahres habe ich am 1. Februar 2006 die Studienleitung in Bad Nenndorf übernommen und möchte hier die Gelegenheit nutzen, mich Ihnen ein wenig vorzustellen: In Bremen wurde ich 1960 geboren und wuchs dort in einer Musikerfamilie auf. Nach dem Abitur, Studium in Hamburg und einem Auslandsaufenthalt absolvierte ich in Eldingen die Ausbildung zur staatlich geprüften Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin von 1981 bis 1984 – es war für mich eine prägende, anregende und wunderbare Zeit.

Von 1985 bis 2001 arbeitete ich zunächst angestellt, später als Selbstständige in freier Praxis in Schleswig-Holstein, außerdem als Kirchenmusikerin auf D- und B-Stellen.

Seit 2000 unterrichte ich an der CJD-Schule Schlaffhorst-Andersen in Bad Nenndorf Singen und Sprechen im Gruppen- und Einzelunterricht, seit 2004 an der Musikhochschule in Lübeck im Fachbereich Bühnen- und Konzertgesang, ich betreibe freiberuflich ein Stimm-Studio und gebe Konzerte und Kurse. Seit 25 Jahren bin ich verheiratet und habe zwei erwachsene Kinder.

Die Tätigkeit in Bad Nenndorf ist zunächst auf ein Jahr befristet und hat ihren Schwerpunkt v. a. im innerschulischen Bereich. Wichtig sind mir, neben der Gewährleistung und Verbesserung der Unterrichtsqualität, die Intensivierung der Kontakte zwischen der Schule und dem Berufsverband der Atem-, Sprech- und Stimmlehrer/innen (dba) sowie dem Freundeskreis, die Aktualisierung der Curricula und nicht zuletzt Veränderungen in der Unterrichtsstruktur.

Ich fühle mich der Schlaffhorst-Andersen-Arbeit sehr verbunden und bin dankbar, dass ich sie täglich neu erfahren und an andere Menschen weitergeben darf.

In diesem Sinne herzliche Grüße,  
Bad Nenndorf, 10. März 2006

Ihre Corinna Schöttler

## **Die CJD-Schule Schlaffhorst-Andersen Bad Nenndorf hat ein TÜV-Zertifikat erhalten!**

Zweieinhalb Tage, vom 1. bis 3. März dieses Jahres, knisterte die Ausbildungsstätte für Atem-, Sprech- und Stimmlehrer in Bad Nenndorf vor erwartungsvoller Spannung. Der leitende Auditor Peter Iffländer vom TÜV-Süd aus Berlin saß im Zimmer des Schulleiters Torsten Bessert-Nettelbeck hinter seinem Laptop, stellte Fragen und schrieb. „Zeigen Sie mir doch einmal ein Dokument, mit dem Sie Vorbeugemaßnahmen regeln ... Wie dokumentieren Sie den Einzelunterricht? Zeigen Sie mir doch einmal die Dokumentation für eine bestimmte Schülerin ...“ Eine Person aus dem Mitarbeiterkreis des Hauses nach der anderen kam in das Zimmer, beantwortete Fragen, zeigte Aktenordner und wurde wieder entlassen.

Nur zu einem Rundgang durch das Haus zum Zweck der Besichtigung der Räumlichkeiten, zu einem Unterrichtsbesuch im Fach Medizin und zur Inspizierung der Werkstatt des Hausmeisters wurde das Büro verlassen. Die Werkstatt fand bei dem studierten Maschinenbauingenieur besonderes Interesse. Waren die Türen mit dem Schrankinhalt beschriftet? Waren die Dinge auf der Liste auch tatsächlich im Schrank? Hatten alle frei beweglichen elektrischen Geräte eine Plakette des VDE? Wann war die letzte Arbeitsschutzschulung? Wartungslisten korrekt geführt? Der Hausmeister Herr Knaak konnte aufatmen. Alles in Ordnung. Nur der selbstgebastelte Erste-Hilfe-Kasten sollte mal auf den neuesten Stand gebracht werden.

Seit mehreren Jahren wird in der Einrichtung schon ein Qualitätsmanagement durchgeführt. Aus vielen so genannten Selbstbewertungen, die in Mitarbeitergruppen zu verschiedenen Themen durchgeführt wurden, wurden Verbesserungsbereiche herausgearbeitet und Maßnahmen entwickelt. Oft waren auch Schüler beteiligt, z. B. bei der Entwicklung des gemeinsamen Leitbildes. Die Einrichtung hat sich verändert, insbesondere die Kommunikationsstrukturen haben zu mehr Miteinander geführt, die gemeinsame Arbeit blieb nicht ohne Auswirkungen auf das gesamte Klima, das als außergewöhnlich bezeichnet werden kann. Was auch dem Auditor nicht entgangen ist. In seinen Ausführungen heißt das „Freundliches, helles, kreatives, kompetentes Erscheinungsbild der Einrichtung“.

Jetzt aber wollte die Einrichtung es wissen: Reichen die Aktivitäten aus für eine Zertifizierung durch den TÜV? Einiges musste noch getan werden. Eine Beraterin, Frau Dr. Birgit Baumgartl aus Konstanz am Bodensee, wurde hinzugezogen und ein Jahr lang liefen die Vorbereitungen für die Zertifizierung, zum Schluss auf Hochtouren. Acht Mitarbeitende der Einrichtung wurden als Auditoren ausgebildet und führten im Winter Gruppenbefragungen („interne Audits“) mit 18 Angestellten des Hauses durch. Vieles wurde noch entdeckt, was noch zu bearbeiten war.

Es hat sich gelohnt. Am dritten Tag seines Zertifizierungs-Audits verkündete Herr Iffländer dem versammelten Kollegium: Die Zertifizierung ist positiv verlaufen. Auch in der sprachtherapeutischen Praxis, die der Einrichtung angeschlossen ist, war ein Auditor aktiv. Herr Dr. Tiedemann aus Stadthagen sah sich dort an einem der drei Tage genau um. Auch sein Urteil war positiv. Die Einrichtung kann stolz auf ihre Arbeit sein.

Alle haben daran mitgearbeitet: Die Lehrerschaft, die Angestellten der Praxis, die Verwaltung, das Sekretariat, der Hausmeister und auch die in der Einrichtung angestellten Reinigungskräfte. Und die Schülerinnen und Schüler der Schule. Und nun ist die Einrichtung im Besitz einer wunderschönen Urkunde, die die erfolgreichen Bemühungen dokumentiert. Und nächstes Jahr kommt Herr Iffländer wieder, und übernächstes auch, jedes Jahr. Und dann wird er sich andere Bereiche der Einrichtung genau ansehen und überprüfen, ob die von ihm entdeckten Verbesserungsbereiche bearbeitet wurden. Bis dahin ist also wieder etwas zu tun. Aber nun wissen ja alle, wie es geht und ... dass es geht!

Dr. Monika Sklorz-Weiner, Beauftragte für Qualitätsmanagement

### **Arbeit Methodik Extern**

Haben Sie schon einmal Schlaffhorst-Andersen mit acht Landfrauen gemacht?

Nein – dann kann ich es Ihnen nur empfehlen! Zu zweit betreuten wir in den letzten Wochen eine externe Methodik-Gruppe, die schon seit einigen Jahren an die Schule kommt. Acht Frauen im Rentenalter aus der Bad Nenndorfer Umgebung kommen immer wieder hochmotiviert, sind auch bei mal ungewöhnlichen Übungen „hart im Nehmen“ und freuen sich mit viel Spaß und Humor an unserer Arbeit.

Besonders großen Anklang fand z. B. eine Stunde zum Thema „ein Tag am Strand“. Schon allein diese Vorstellung war ein voller Erfolg und ließ im Schlaffhorst-Andersen-Bewegungsraum leichte Urlaubsstimmung aufkommen! Wir hatten möglichst alle Übungen in passende Vorstellungsbilder verpackt. Bodenkontakt und Atemwahrnehmung wurde z. B. über einen imaginären Strandspaziergang über Sand, Muschelschalen und Quallen erarbeitet und dabei darauf geachtet, wie die Atmung reagiert.

Die Artikulationsmuskulatur weckten wir über „Gesicht eincremen“, „Sand abklopfen, der in der Sonnenmilch kleben geblieben ist“, „Gesicht zum Schutz vor Wind und Sand zusammenkneifen“ etc.

Über „Strandspiele mit dem Ball“ (rollen, prellen) arbeiteten wir mit unterschiedlichen Lautgruppen an Bewegung und Stimme. Selbst eine Dame, die sonst eher leise und hoch spricht, hatte beim anschließenden Lesen des Textes „Sonnenfreuden“ einen wunderschönen vollen Stimmklang mit Körperanschluss.

Eine Rückenmassage in Partnerarbeit mit Vorstellungsbildern aus dem Meer tat ihren von Rheuma und Rückenbeschwerden geplagten Körpern gut, vertiefte die Atmung und wirkte entspannend.

Insgesamt hatten die Damen offensichtlich viel Freude und zwei amüsante und erholsame Stunden!

Allerdings liefen nicht alle Stunden so erfolgreich ab, wir mussten erst etwas „herumprobieren“, was bei den Landfrauen gut ankommt (wie die oben beschriebene Arbeit mit klaren, fröhlichen Vorstellungsbildern) und was nicht so gut funktioniert ... Teilweise forderten wir unsere acht Damen doch stark heraus, z. B. führte manche Übung zu keinem für sie (oder uns ...) irgendwie nachvollziehbaren Ergebnis. Oder sie saßen zwar brav im Kreis, atmeten auf (f) aus, oder tönnten gar (leise ...) (v) – aber ihren ratlosen Gesichtern war deutlich anzusehen, dass sie diese Übungen höchst rätselhaft fanden ... Doch sie nahmen alle Pannen und Rätsel mit Humor; ein paar Sätze zur Anatomie, Vorstellungsbilder oder Übungen mit mehr Bewegung brachten bald die gewünschten Aha-Erlebnisse und die Übungen wieder „auf Kurs“.

Wir haben die Damen innerhalb kurzer Zeit sehr ins Herz geschlossen und die Arbeit mit ihnen machte uns viel Freude. Sie nahmen alle Übungen dankbar auf, und es war schön, wie viel positive Rückmeldungen kamen.

Falls es bei Ihnen also einen Landfrauenverein gibt, dann bieten Sie doch ruhig mal eine Schnupperstunde an!

Tabea Lübeck und Doris Frickenhelm, 5. Ausbildungssemester (07-01 Semester 5)

## **Besuchen Sie uns doch mal wieder!**

Wir laden Sie herzlich ein zu unseren Konzerten im Sommer:

**Sommerkonzert** am Mittwoch, 7. Juni 2006, um 19.30 Uhr in der Wandelhalle im Kurzentrum Bad Nenndorf

**Semesterabschlusskonzert** am Mittwoch, 5. Juli 2006, um 19.30 Uhr in der Aula der CJD-Schule Schlaffhorst-Andersen, Eingang Bornstraße

### **Unsere Informationsabende und Kurse:**

**Informationsabend** über die Ausbildung: 31. Mai 2006, 19.30 Uhr

**Kombikurs** (Info- und Aufnahmekurs): 15.–17. Juni 2006

**Informationskurs** über die Ausbildung: 8.–10. September 2006

Unser diesjähriges **Sommerfest** mit Freunden und Ehemaligen findet statt am Freitag, 15. September 2006, ab 16.00 Uhr in den Räumen der Schule.

Heike Lindemann, 14. April 2006

## **ES WAR EINMAL ...**

### **Erinnerung aus Schloss Eldingen**

#### **ELDING-SCHWUR (Schlaffhorstiaede 1972)**

(zum Rütli-Schwur – analog zur Olympiade 72)

Wir wollen sein ein atmend Volk von Brüdern,  
ein Volk von Schwinge-Schwestern, Schlaffhorsts Schar!

Bei keiner Arbeitsmühe wollen wir ermüden,  
in keiner Not den Atem stocken und Gefahr.

Wir wollen atmen, wie die Mütter taten,  
mit locker schwingend-leichtem Zwerchesfell,  
mit Mut und Kraft im Atemstromen waten –  
nur so den Apfel traf der Wilhelm Tell.

Wir wollen immer rhythmisch uns bewegen,  
in jeder Lage unsres Leben –

Sinn, Ziel und Zweck soll immer sein: sich regen!

Doch immer: kommen lassen, ohne Show!

Naturkraft sei uns das Gebot der Stunde,

Dreiteiligkeit des Rhythmus sei Gesetz!

Dann sind wir mit des Lautes Kraft im Bunde,

dann geht der Atem unwillkürlich uns ins Netz.

Wir wollen wie ein runder Kreisel kreisen

und tönen wie ein weicher, guter Ton.

Auf leichtem Schwingen werden wir dann reisen  
ins gelobte Land der Regeneration.

Wir wollen atmen mit durchlässigen Gliedern,  
mit lockerer Lunge und mit Tiefesgriff.

Dann werden tönen wir in neuen Liedern,

dann fährt auf Lebens Bächen unser Schiff.

Ins Reich der Mütter werden wir dann steigen,

der Atemmütter Töchter und auch Sohn,

bewegen uns rhythmisch dort im seligen Reigen,

und ew'ger Atem ist dann unser Lohn!

Karl-Heinz Baumann

---

## Literatur, die über den Freundeskreis erhältlich ist:

---

– **Chronik der Schule Schlaffhorst-Andersen**

zu beziehen über Frau Dr. Anna-Paula Kruse, Zur Wasserfurche 15,  
31515 Wunstorf zum Preis von Euro 10,50 plus Porto

– **Festschrift zum 100. Geburtstag  
von Gertrude Schümann**

zu beziehen über Frau Heidi Noodt, Allmendstr. 6, 77694 Kehl-Hohnhurst  
zum Preis von Euro 5,50 plus Porto

– **Kinderliederheft von Gertrude Schümann**

zu beziehen über Frau Heidi Noodt, Allmendstr. 6, 77694 Kehl-Hohnhurst  
zum Preis von Euro 3,50 plus Porto

– **„Schlaffhorst-Arbeit“ pro oder contra  
Solar-lunar-Typologie?**

Ergebnisbericht der Arbeitsgemeinschaft Typenlehre (solar-lunar)  
April 1997 – Mai 1999

zu beziehen über Frau Heidi Noodt, Allmendstr. 6, 77694 Kehl-Hohnhurst  
zum Preis von Euro 1,65 plus Porto (= 3 Briefmarken à 55 Cent)

– **Briefe von Clara Schlaffhorst  
an Elisabeth Goebel 1935–1944**

zu beziehen über Frau Heidi Noodt, Allmendstr. 6, 77694 Kehl-Hohnhurst  
zum Preis von Euro 3,- plus Porto

Das Buch „**Leben mit Stimme – Stimme mit Leben**“ von Gisela Köpp wird vom  
Bärenreiter Verlag nicht mehr aufgelegt.

Es können aber über die Schule noch Exemplare bestellt werden.

Dasselbe gilt für „**Die Atemschriftzeichen**“ von Gertrude Schümann. Hier ist aller-  
dings eine Neuauflage vom Verlag Noetzel geplant.

**DVD-Lehrfilm „Das Schwingen“**

Zu beziehen über Geschäftsstelle des Freundeskreises zum Preis von 15.- Euro (Mit-  
glieder 10,- Euro) incl. Porto.

Bestell-Adresse:

CJD Schule Schlaffhorst-Andersen, Bornstr. 20, 51542 Bad Nenndorf.