

# Atem- und Stimmarbeit als Hilfe zur Stärkung der Persönlichkeit des stotternden Menschen

Margarete Saatweber,  
Studienleiterin CJD Schule Schlaffhorst-Andersen Bad Nenndorf

## 1. EINFÜHRUNG

Es ist nicht möglich, auf die vielen Ursachenmodelle für das Phänomen Stottern, die die Literatur kennt, an dieser Stelle einzugehen. So sollen in diesen Ausführungen ausschließlich die therapeutischen Möglichkeiten bei der Behandlung vorwiegend jugendlicher und erwachsener Stotternder aufgezeigt werden. Der Therapie liegt das Konzept **Schlaffhorst-Andersen** zugrunde.

## 2. DAS KONZEPT SCHLAFFHORST-ANDERSEN

Schon die Gründerinnen der Schule Schlaffhorst-Andersen (**Clara Schlaffhorst** (1863-1945) und **Hedwig Andersen** (1866-1957).) nutzten ihre Erkenntnisse über Atmung und Stimme in der Therapie stotternder Menschen. Die Anwendung der Grundprinzipien der Arbeitsweise **Schlaffhorst-Andersen** dient in der Stotterertherapie insbesondere der Stärkung der Persönlichkeit des Stotternden.

Wahrnehmungsschulung, Schulung des Körperbewußtseins, Sensibilisierung für Bewegungsabläufe sowie für Stimm- und Sprechfunktionen haben einen wesentlichen Stellenwert. Hinführen zum Spannungsausgleich, zur Eutonisierung der Gesamtkörpermuskulatur, besonders jedoch der Atem-, Stimm- und Sprechmuskulatur sind oberstes Ziel.

Im Zentrum der Arbeit steht die Wiederherstellung der physiologischen Dreiteiligkeit des Atemrhythmus (Einatmung - Ausatmung - Pause). Das rhythmische Prinzip der Atmung wird auf die Bewegungsabläufe der übrigen Systeme übertragen, um durch individuelle Betonung der Phasen im Bewegungsablauf Fehlspannungen auszugleichen und durch das bewußte Einbeziehen der Pause Regeneration zu ermöglichen. Das rhythmische Prinzip in der Atmung wird somit nicht nur zur Verbesserung der Atemfunktion genutzt, sondern ist Grundlage jeglicher Bewegung, auch der Sprechbewegung.

Das Konzept **Schlaffhorst-Andersen** bedient sich zur Erreichung dieser Ziele unterschiedlicher Methoden. Die Grunderkenntnis, dem Menschen zu seiner Leib-Seele-Einheit zu verhelfen, führte zum Einsatz der Regenerationswege. Regeneration ist hier verstanden als "Wiederherstellung gesunder, natürlicher Organfunktionen" (Saatweber 1994). Die fünf Regenerationswege: **kreisende, schwingende, rhythmische Bewegung, Atmen und Tönen** werden im "**Schwingen**" vereint. **Schwingen**, ein Spiel mit dem Gleichgewicht, das eutonisierend auf die Gesamtkörpermuskulatur einwirkt, regt die Atmung an und unterstützt die Stimmfunktion. So wird die Voraussetzung geschaffen, sich sprachlich zu äußern, "sich zu artikulieren".

## 3. VORAUSSETZUNGEN

Da jedoch ein Behandlungskonzept darauf basiert, wie der stotternde Mensch mit seinen Problemen wahrgenommen wird, hierzu nachfolgende Gedanken:

Jeder Stotternde kann fließend sprechen, nur situationsbedingt treten Probleme auf, die allesamt untereinander verknüpft sind. Atmung, Phonation, Artikulation, Haltung und Be-

wegung sind unterschiedlich betroffen. Auch wenn diese Probleme differenziert wahrgenommen werden, sieht das Konzept **Schlaffhorst-Andersen** keine Symptombehandlung vor.

Da aber "Stimme in dem Interaktionsgeschehen des Sprecher-Hörer-Bezugs nicht nur Träger verbaler Information ist, sondern gleichzeitig Ausdruck der Gesamtpersönlichkeit wie auch der momentanen emotionellen Situation des Sprechenden"(Biesalski/Frank 1982), haben wir es bei stimmlichen Äußerungen immer mit der Persönlichkeit des Stotternden zu tun und seinen situationsbedingten Problemen.

Daraus folgt in Konsequenz, daß nicht **die** Atmung, **die** Bewegung, **die** Stimme, **das** Sprechen behandelt werden müssen, sondern der stotternde Mensch Hilfestellung erfahren muß, um **über** die Arbeit an Atmung, Stimme, Bewegung zu sich, seiner Persönlichkeit, seiner personalen Sicherheit und Stimmigkeit zurückzufinden.

## 4. DIE BEHANDLUNG

### 4.1. Atemschulung

Gehen wir davon aus, daß Stottern, wodurch auch immer ausgelöst, Streß für den Sprecher bedeutet, ergibt sich daraus, daß Stottertherapie u.a. eine Anti-Streß-Therapie ist. Dies betrifft im besonderen Maße die Reaktionen der Atmung. Streßsituationen erhöhen die Atemfrequenz und führen zu flacher, stockender und hastiger Atmung. Der vermehrte Sauerstoffbedarf kann in der Regel nicht durch eine Vertiefung der Atmung ausgeglichen werden, da der Streß gleichzeitig zu erhöhtem Muskeltonus der Bauch- und Beckenmuskulatur führt und damit zu einer Behinderung der Atembewegung.

Hier setzt die Arbeit **Schlaffhorst-Andersen** mit der Eutonisierung der behinderten Muskelgruppen an, was - in Anbetracht der komplexen Funktionsketten der Skelettmuskulatur - Arbeit am Gesamtkörpertonus über die o.g. Regenerationswege (**kreisende und schwingende Bewegungen**) oder das "**Schwingen**" bedeutet.

Hinzu kommen atemvertiefende Übungen, die entweder über Bewegungen direkt auf die Atemmechanik einwirken oder über das Setzen von Einatemreizen indirekt über das Atemzentrum zu einer Atemvertiefung führen. Solch ein Einatemreiz wird z. B. über die Verlängerung der Ausatmung gesetzt. Der resultierende Anstieg des Kohlendioxidgehaltes im Blut bewirkt über die Stimulierung des Atemzentrums einen vertieften Einatemimpuls.

Die Ausatemverlängerung kann sowohl über einen artikulatorischen Widerstand als auch über den Einsatz der Stimme (phonatorischer Widerstand) erreicht werden. (Lang, 1998)

Ein anderer Regenerationsweg, die **rhythmische Bewegung**, bedeutet die Arbeit am individuellen dreiteiligen Atem- und Bewegungsrhythmus. Nach den zwei Phasen Einatmung und Ausatmung erfolgt eine dritte Phase, die Atempause, gekennzeichnet durch Lösung der gesamten Atemmuskulatur. Bei vermehrter Atemarbeit verkürzt sich zwar die Dauer der Pause, die Lösungsqualität sollte jedoch bestehen bleiben. Übungen zur Wahrnehmung und Verlängerung der Atempause dienen dem Spannungsabbau und der Flexibilität der Atemmuskulatur sowie der Ökonomisierung ihrer Arbeit. Sie können durch atemrhythmisch ausgeführte Bewegungen auch auf anderer Muskelgruppen, z. B. die Sprechmuskulatur, übertragen werden. (Lang, 1998)

### 4.2. Bewegungsschulung

Bewegung und Sprechen sind untrennbar miteinander verbunden. Sprechen **ist** Bewegung. Das bedeutet, daß Bewegungsfluß nicht nur im Bereich der Sprechwerkzeuge, sondern im gesamten Organismus für den Stotternden vonnöten ist.

Umgekehrt führt aber die Angst vor der Aussage, vor der Situation, vor der Tatsache des Sprechen-Müssens überhaupt zu Blockaden, zu erst einmal situationsbedingten Verspannungen, die sich jedoch leicht manifestieren. Diese Spannungen bzw. Verkrampfungen wahrzunehmen, ist die erste Aufgabe. Körperempfinden muß entwickelt werden.

Die Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen kennt hier die o. g. Regenerationswege.

Lernt es der stotternde Mensch, sich mit Hilfe dieser kreisenden, schwingenden oder rhythmischen Bewegungen in einen ausgeglichenen Spannungszustand zu versetzen, so kann dieses dadurch erlangte Bewußtsein guttun. Das Gefühl, sich selbst wahrzunehmen, in sich zu ruhen, Kontakt zum Boden zu haben und darüber aufgerichtet zu sein, verleiht letztendlich Sicherheit, Vertrauen zu sich selbst und seiner Umwelt. Dieses Vertrauen wiederum macht aussagebereit und aussagefähig.

### **4.3. Stimm- und Sprechschulung**

Wer kennt nicht die wohltuenden Auswirkungen einer einer volltönenden Stimme. Wenn der Stimmklang des anderen Menschen sich schon positiv auswirkt, wieviel mehr die resonanzreiche eigene Stimme.

Hier bietet sich der fünfte Regenerationsweg nach Schlaffhorst-Andersen an: das Tönen.

Das Tönen bedeutet zunächst nur, der Ausatemluft mit Hilfe der Stimmbänder, die durch den Anblasedruck in Schwingung versetzt werden, einen Widerstand entgegenzusetzen.

Durch die Schwingungen, die an den Stimmlippen entstehen, wird der ganze Körper mit seinen Hohlräumen, Wandungen und knöchernen Elementen - je nach unterschiedlichen Lautfunktionen mit unterschiedlichen Schwerpunkten - in Vibration versetzt und erfährt somit eine Mikromassage. Dies kann Fehlspannungen im Körper ansprechen und eutonisieren.

Darüber hinaus hat das Tönen noch eine ausgleichende Wirkung auf das vegetative Nervensystem. Dies wird neben den psychischen Auswirkungen mit dem engen Bezug des Eingeweidenerven (n. vagus) zum äußeren Gehörgang und der Trommelfell-muskulatur begründet. (Burger 1998)

Wie kann nun der stotternde Mensch diese Möglichkeiten nutzen?

Allein das Wahrnehmen der von der Stimme erzeugten Schwingungen im Körper kann von den Spannungen im Ansatzrohr ablenken, gleichzeitig aber auch Resonanzräume für die Stimme erschließen.

Alle Sprachlaute der deutschen Sprache haben Auswirkungen auf den Organismus (Saatweber 1994). Ohne auf die Lautfunktionsarbeit der Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen an dieser Stelle näher eingehen zu wollen, sei nur kurz auf die spannungsaufbauenden Auswirkungen, z. B. der Explosivlaute, im Gegensatz zu den entspannenden Auswirkungen, z. B. der Nasale, hingewiesen.

Über diese Erfahrungen hinaus sollte der Stotternde jedoch auch den Umgang mit Texten lernen. Zuerst wird es darum gehen, die mit den einzelnen Lauten gemachten Erfahrungen am Text auszuprobieren und die o. g. Auswirkungen auch im Zusammenhang wahrzunehmen. Darüber hinaus sollte der Stotternde jedoch auch gestalterisch mit Texten umgehen lernen. Gestalterisches Arbeiten dient dazu, Klarheit im Sinne von Aussagekraft zu gewinnen. Ich gestalte meine eigene Sprache, so daß ich verstanden werde, daß Absicht, Zweck und Wille eine adäquate, ganz persönliche Äußerung erfährt. Ich gestalte einen Text, den ich nicht selbst verfaßt habe dergestalt, daß über meine Reproduktion dieser Text einen persönlichen Bezug erhält, meine Gedanken in Form von Sprache eine Relation zur Dichtung eingehen, sei es mit Abstand, Skepsis, Hingabe, Freude oder Trauer.

Gestalterisches Arbeiten wird also das Ziel anstreben, Geist, Psyche bzw. Emotion über phantasievolle Wege in eine aussagekräftige, für den Zuhörer nachvollziehbare Form zu bringen (Saatweber 1994). Und auch dieser Weg kann für stotternde Menschen nur hilfreich sein.

#### **4.4. Wahrnehmungsschulung**

Besonders in der Streßsituation des Stotterns ist in der Regel jegliche Wahrnehmung eingeschränkt. Um aber auf Signale des Körpers reagieren zu können, müssen sie bewußt wahrgenommen werden. Körperbewußtsein, Atem- und Bewegungsbewußtsein, aber auch Bewußtsein für die Situation und die/den Zuhörer sind wesentliche Voraussetzungen für störungsfreies Sprechen.

Welche Konsequenzen ergeben sich hieraus für die Problematik des Stotterns?

Ziel ist die Beeinflussung des vegetativen Nervensystems im Sinne einer Dämpfung des überhöhten Sympatikotonus. Hierfür nutzen wir die genannten Wechselwirkungen, indem wir über gezielte Atem- und Bewegungsarbeit unter Einbeziehung emotionaler Aspekte systematisch dem Einfluß des Sympatikus entgegenwirken.

An erster Stelle steht die Schulung der Eigenwahrnehmung (Sensorik). Ein ausgebildetes Körperbewußtsein ermöglicht die Wahrnehmung und Vertrautheit der eigenen Verhältnisse, der Stotterer kommt in Kontakt mit seinem Körper, er lernt, schon kleinste Körpersignale zu bemerken und ihnen Beachtung zu schenken.

Die Zusammenhänge von Innen- und Außenbewegung d. h. von Muskeltonus, Haltung, Bewegung, Stimme und Stimmung, Atmung und Puls werden für ihn bewußt erlebbar.

Der Kontakt zu seinem eigenen Mittelpunkt hat gleichzeitig ein zentrierendes Moment, welches zur psychischen Stabilisierung beiträgt.

Die Sensibilisierung der Eigenwahrnehmung wird von einer gleichfalls besseren Fremdwahrnehmung begleitet. Ein Phänomen, das sich entsprechend positiv auf das gesamte Sprechen auswirkt.

Auf der Basis dieses Körperbewußtseins können jetzt gezielte Mittel zum Ausgleich der vegetativen Reaktionslage, in unserem Fall also zum Herabsetzen des überhöhten Sympatikotonus erfolgen. Unsere "Zugänge" zum Vegetativum bilden dabei die Funktionskreise Bewegung, Atmung, Stimme und, v. a. über geistig/emotionale Vorstellungsbilder, die Psyche.

#### **4.5. Umgang mit psycho-physischen Problemen**

Bekanntes Begleitsymptome des Stotterns wie kalte, feuchte Finger, trockener Mund, Herzklopfen, Denkblockaden, Überspannung und Mitbewegungen der Muskulatur des Bewegungsapparates u.v.a.m. sind allesamt Ausdruck der vegetativen Reaktionslage.

Im Hypothalamus finden wir Verknüpfungen zwischen Steuerungszentren für emotionale und vegetative Reaktionen (limbisches System) und motorischen Kerngebieten. Darüber hinaus befinden sich wichtige Vernetzungen zwischen motorischen und vegetativen Zentren in der formatio reticularis des Hirnstammes. Hierin finden wir das neurophysiologische Korrelat für die oben aufgeführten Wechselwirkungen zwischen emotionalen Vorgängen, vegetativen Reaktionen und Motorik.

Durch Einwirkungen auf einen dieser Funktionskreise werden die beiden anderen Bereiche mit beeinflußt.

Diese Zusammenhänge stehen im Mittelpunkt der Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen. Einen besonderen Stellenwert nimmt dabei die Atmung ein.

Atem- und Bewegungsübungen, der Einsatz der o.g. Regenerationswege, Körper- und Wahrnehmungsschulung helfen, den Circulus vitiosus zu durchbrechen, der sich sonst im Sinne der Konditionierung leicht manifestiert und immer wieder Stotterreaktionen auslöst.

## 5. ZUSAMMENFASSUNG

Das Konzept **Schlaffhorst-Andersen** führt über Atem-, Stimm- und Bewegungsschulung zur Stärkung der Persönlichkeit des Einzelnen. Es geht davon aus, daß alles menschliche Tun in der Ganzheitlichkeit von Körper, Geist und Seele begründet ist und die Atmung das wesentliche Bindeglied darstellt.

Für die Therapie des stotternden Menschen bedeutet das, einen Weg zu finden, der die Funktionseinheit von Atmung, Stimme, Bewegung und Psyche wiederherstellt, einen Weg, der zum Ziel hat, den Stotternden zu sich zu führen, ihn mit sich in Einklang zu bringen.

Jeder Stotternde kann fließend sprechen, also muß er nicht lernen zu sprechen. Jeder Stotternde kann artikulieren, also muß er nicht lernen, zu artikulieren. **Sich** zu artikulieren, **sich** zu äußern und seine Gedanken sprachlich transparent zu machen, ist die Grundlage jeglicher Kommunikation und damit auch **das** Ziel in der Therapie stotternder Menschen. Die Arbeitsweise **Schlaffhorst-Andersen** will hier Hilfestellung leisten.

30.7.98

© Margarete Saatweber, 1998 ([M.Saatweber@t-online.de](mailto:M.Saatweber@t-online.de))