

# Das Konzept Schlaffhorst-Andersen

von Antoni Lang und Holger Bechtel

## 1. Gründungsideen und Protagonistinnen

Das Konzept Schlaffhorst-Andersen wurde von der Sängerin Clara Schlaffhorst (1863-1945) und der Pianistin Hedwig Andersen (1866-1957) entwickelt. 1895 reisten sie nach Königsberg zu einem namhaften Arzt, Hedwig Andersen wegen einer Lungenerkrankung und Clara Schlaffhorst, weil sie Probleme mit ihrer Stimme hatte. Nach der Untersuchung konfrontierte der Arzt die beiden mit der gleichen Diagnose: „Meine Damen, Sie atmen falsch“. Er riet ihnen zur Lektüre des Buches „The Art of Breathing“ des US-Amerikaners Leo Kofler (1837-1908). In dem Versuch, die eigenen Stimm- bzw. Atemprobleme zu beheben, setzten sie sich gemeinsam damit auseinander und übersetzten es ins Deutsche<sup>1</sup>. Clara Schlaffhorst hatte damals schon einige Zeit mit dem Gesangspädagogen Julius Hey (1831–1909), dem Verfasser einer Gesangs- und Sprecherziehungslehre, zusammengearbeitet. Während C. Schlaffhorst mehr an Fragen der Stimme und Stimmbildung arbeitete, beschäftigte sich H. Andersen auch mit der therapeutischen Wirkung von Atemübungen. Durch eigenes Experimentieren und durch die Auseinandersetzung mit Wissenschaftlern, Philosophen und Künstlern ihrer Zeit entwickelten sie ein eigenes ganzheitliches Konzept. 1910 gründeten sie in Berlin eine eigene Schule, die 1916 nach Rotenburg an der Fulda umzog („Rotenburger Schule für Atmung-, Sprech- und Gesangskunst“). Mit diesem Umzug verbindet sich für viele die eigentliche Begründung der Schule, denn von dort aus gelangte sie in den Zwanzigerjahren des 20. Jh. zu großer Bekanntheit, und es wurde begonnen, Lehrdiplome zu vergeben. 1928 erschien unter dem Titel „Atmung und Stimme“ eine Aufsatzsammlung von Schlaffhorst und Andersen<sup>2</sup>. 1930 wurde die Schule umbenannt in „Schule Schlaffhorst-Andersen für Atem-, Sprech- und Gesangskunst“. Weitere Umzüge schlossen sich an. Heute erfolgt die Lehre des Konzeptes in der Ausbildung zu staatlich geprüften Atem-, Sprech- und Stimmlehrerinnen und -lehrern an der CJD Schule Schlaffhorst-Andersen Bad Nenndorf. Auf der Basis der aktuellen wissenschaftlichen Grundlagen und unter Berücksichtigung neu gewonnener praktischer Erfahrungen und Erkenntnisse wird das Konzept Schlaffhorst-Andersen seit seiner Gründung stetig aktualisiert<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Leo Kofler, Die Kunst des Atmens. Breitkopf und Härtel, Leipzig 1897

<sup>2</sup> Clara Schlaffhorst u. Hedwig Andersen, Atmung und Stimme. Kallmeyer, Wolfenbüttel 1928

<sup>3</sup> Antoni Lang und Margarete Saatweber, Stimme und Atmung. Kernbegriffe und Methoden des Konzeptes Schlaffhorst-Andersen und ihre anatomisch-physiologische Erklärung, Schulz-Kirchner-Verlag, Idstein, 2., überarbeitete Auflage 2011



Computergestützte Stimmanalyse einer Schülerin

## 2. Der Beruf

Die beruflichen Möglichkeiten für staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerinnen und -lehrer sind vielfältig:

Das Konzept Schlaffhorst-Andersen wird zum einen im pädagogisch-künstlerischen Bereich eingesetzt, z.B. in der Arbeit mit Schauspielerinnen und Schauspielern, mit Sängerinnen und Sängern im Bereich Klassik, Rock, Pop, Jazz und Musical, in der Sprecherziehung oder im Stimm- und Sprechtraining und -coaching von Menschen mit sprechintensiven Berufen.

Zum anderen hat das Konzept Schlaffhorst-Andersen seinen festen Platz in der Prävention und der Therapie von Stimm-, Sprech- und Sprachstörungen. Seit 1992 werden von staatlich geprüften Atem-, Sprech- und Stimmlehrerinnen und -lehrern erbrachte Leistungen in diesem Bereich von allen gesetzlichen und privaten Krankenkassen erstattet.

## 3. Das Konzept: Ziel und methodische Ansätze

Das Ziel des Konzeptes Schlaffhorst-Andersen ist die Ökonomisierung und Leistungsoptimierung der an der Stimmproduktion beteiligten Funktionen. Es geht darum, den physiologischen Gebrauch der Stimme zu erlernen, die Belastbarkeit der Stimme zu steigern und die

Ausdrucks kraft der Stimme voll auszuschöpfen. Dabei handelt es sich nicht um das Erlernen einer „Technik“, sondern um die kreative Entwicklung eines Weges, der es der Person möglich macht, die betroffenen Systeme selbstständig wahrzunehmen, ihre Möglichkeiten und Grenzen zu respektieren und sie zu trainieren und auszubalancieren, um so die maximale Leistungsfähigkeit zu erlangen. Sind die Stimmorgane überlastet oder erkrankt, werden die gesunden Funktionen wieder hergestellt. Ein wesentliches Merkmal des Konzeptes ist die Integration des musisch-künstlerischen Ansatzes auch in den therapeutischen Kontext.

Das Fundament der Arbeit ist das Entwickeln einer ausbalancierten Spannung und Koordination der muskulären Systeme von Atmung, Stimme, Artikulation, Aufrichtung und Körperbewegung unter gezielter Nutzung ihrer Wechselwirkungen. Dabei kommen fünf „Regenerationswege“ zum Einsatz, ganzkörperliche Bewegungsabläufe, die mit den Stimm-, Sprech- und Atemfunktionen koordiniert werden. Mit ihnen gelingt es, auf hochdifferenzierte Weise muskuläre Spannungen umzuverteilen und auszubalancieren. Außerdem wird die Koordination von Bewegung, Atmung und Stimme geübt. Mit der Zeit weichen kompensatorische Spannungsmuster und grobmotorischer Kraft Einsatz den natürlichen Funktionsweisen des Körpers.

Eine zentrale Rolle spielt das Erlernen einer physiologischen und ökonomischen Atmung in ihrem individuellen, dreiphasig verlaufenden Rhythmus (Einatmung, Ausatmung und Atempause) sowie deren optimale Koordination mit der Phonation. Dabei wird auch die Wirkung systematisch ausgewählter Sprachlaute genutzt („Lautfunktionsarbeit“).



Körperarbeit mit dem Eutoniehholz

Um Funktionsabläufe gezielt zu intensivieren und die sensorische Wahrnehmung zu verstärken oder zu fokussieren, werden präzise ausgewählte Arbeitsmaterialien eingesetzt wie z. B. Bälle, Therapiebänder oder Eutoniehholz (s. Abb.). Die intensive Schulung der Eigenwahrnehmung ermöglicht den selbstständigen Transfer des Gelernten auf Alltags- und Leistungssituationen.



#### **Dr. med. Antoni Lang**

ist approbierte Ärztin mit der Zusatzbezeichnung „Naturheilverfahren“ sowie Psychology Master Practitioner und staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin. Nach ärztlicher Tätigkeit in Berlin nahm sie 1997 die Position der Medizinischen Leitung an der CJD Schule Schlaffhorst-Andersen Bad Nenndorf an und unterrichtet dort außerdem als Dozentin für Medizin sowie für Atem-, Sprech- und Stimm Schulung/-therapie. Sie ist Autorin des Fachbuches „Stimme und Atmung - Kernbegriffe und Methoden des Konzeptes Schlaffhorst-Andersen und ihre anatomisch-physiologische Erklärung“, das 2010 im Schulz-Kirchner-Verlag erschien.



#### **Holger Bechtel**

studierte Gesang bei Karin Mitzscherling an der Hochschule für Musik Carl Maria von Weber sowie an der Semperoper in Dresden mit dem Abschluss als Diplom-Sänger. Neben seiner künstlerischen Laufbahn als Opern- und Konzertsänger (Tenor) absolvierte er 1998 zusätzlich die Ausbildung zum staatlich geprüften Atem-, Sprech- und Stimmlehrer (Schlaffhorst-Andersen). Nach klinischer Tätigkeit als Stimmtherapeut (Stimmheil klinik in Bad Oeynhausen) und Dozententätigkeit an der CJD Schule Schlaffhorst-Andersen gründete er 2005 das Institut SONIDO für Stimme und Atmung mit angeschlossener Stimmheilpraxis in Hannover. Er ist seit 2004 Mitglied des BDG.

Atem-, Sprech- und Stimmlehrerinnen und -lehrer wählen auf der Basis fundierter wissenschaftlicher, musikalischer und methodischer Fachkenntnisse und umfassender Eigenerfahrung zielorientiert, systematisch und individuell auf Person und Situation zugeschnitten aus einem umfangreichen Fundus an Methoden. Sie können anleiten, unterstützen und behandeln.

Aus einem ganzheitlichen Ansatz heraus werden vegetative und psychische Reaktionen in die Arbeit integriert und neben den genannten Körperübungen auch kognitive Methoden und Visualisierungen eingesetzt. Die Körperarbeit nach dem Konzept Schlaffhorst-Andersen setzt ein Klima von Offenheit, Empathie und persönlicher Wertschätzung voraus. Sie erfolgt auf der Basis moderner lernpsychologischer und neurophysiologischer Erkenntnisse. Die Grundhaltung ist nicht defizit- sondern entwicklungsorientiert.

Durch die ganzheitliche Herangehensweise, die intensive Wahrnehmungsschulung und die individuelle Ausrichtung des Konzeptes an der Person in ihrem systemischen Kontext wird maßgeblich die Entwicklung des Selbstbewusstseins und der Persönlichkeit gefördert.

## 4. Die Ausbildung

Die CJD Schule Schlaffhorst-Andersen Bad Nenndorf ist weltweit die einzige Ausbildungsstätte für Atem-, Sprech- und Stimmlehrerinnen und -lehrer. Es handelt es sich um eine staatlich anerkannte Berufsfachschule in privater Trägerschaft durch das bundesweite Bildungsunternehmen Christliches Jugenddorfwerk Deutschlands e. V. (CJD). Sie ist seit dem Jahr 2006 ISO-zertifiziert und über den Träger AZAV-zertifiziert<sup>4</sup>.

<sup>4</sup> AZAV = Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung



Antoni Lang und Margarete Saatweber, *Stimme und Atmung. Kernbegriffe und Methoden des Konzeptes Schlaffhorst-Andersen und ihre anatomisch-physiologische Erklärung*, Schulz-Kirchner-Verlag, Idstein, 2., überarbeitete Auflage 2011



[www.stimmprofis.de](http://www.stimmprofis.de)

CJD Schule Schlaffhorst-Andersen  
Bad Nenndorf  
[schule@stimmprofis.de](mailto:schule@stimmprofis.de); fon 05723-9418-0

Institut Schlaffhorst-Andersen für Coaching,  
Fort- und Weiterbildung (ISA)  
[isa@stimmprofis.de](mailto:isa@stimmprofis.de); fon 05723-9418-12

Zur Ausbildungsstätte gehören eine sprachtherapeutische Praxis und das Institut Schlaffhorst-Andersen (ISA) für Coaching, Fort- und Weiterbildung. Die Schule befindet sich bewusst außerhalb der Großstadt auf einem parkähnlichen Gelände, das besonders im Sommer auch für Unterricht im Freien genutzt wird.

Ein Alleinstellungsmerkmal auf dem Gebiet der Ausbildungen im Bereich der Stimm-, Sprech- und Sprachtherapie ist das musische Profil des Konzeptes Schlaffhorst-Andersen. Die Ausbildung beinhaltet daher auf der Basis der wissenschaftlichen medizinischen, psychologischen und pädagogischen Qualifikation auch die Ausbildung der eigenen Sprech- und Singstimme sowie Unterricht in Klavierspiel, Rhythmik, Musiktheorie, Chorsingen und chorischer Stimmbildung, außerdem Trainings und regelmäßige künstlerische Vorträge zur Vermittlung von Bühnenerfahrung.

Gesangspädagoginnen und -pädagogen, Sängerinnen und Sänger ebenso wie Instrumentalisten können sich durch diese Ausbildung auf pädagogischem, therapeutischem und wissenschaftlichem Gebiet weiterqualifizieren und ihre beruflichen Möglichkeiten erweitern.

Zur Entwicklung einer selbstbewussten, empathischen und fachlich kompetenten Lehrer- und Therapeutenpersönlichkeit werden in der Ausbildung neben den fachlichen auch die personalen Kompetenzen geschult wie Kommunikationsfähigkeit, Selbstreflexion, Team- und Führungsfähigkeit, was sich im Schulalltag in einer außergewöhnlich offenen, zugewandten und kreativen Atmosphäre widerspiegelt. Wesentlich sind die intensive Schulung der Eigen- und Fremdwahrnehmung, das Lernen der berufsrelevanten Methoden über den Weg der Eigenerfahrung und die individuelle Förderung im Kleingruppen- und Einzelunterricht. Die methodischen Kompetenzen werden in verschiedenen

Kontexten vermittelt und geübt. Hierzu zählen u. a. reflektierte Lehrproben, Hospitationen in Praxis und Institut und supervidiertes Nacharbeiten mit „Patent“-Schülerinnen und -Schülern der unteren Semester.

Die dreijährige Ausbildung erfolgt in Vollzeit und beinhaltet ein halbjähriges Praktikum. Die Vermittlungsquote in eine Anstellung liegt bei nahezu hundert Prozent. Ausbildungsvoraussetzungen sind Abitur oder guter Realschulabschluss, Musikalität, Gesundheit an Stimme, Sprache und Gehör und eine erfolgreich absolvierte umfassende Aufnahmeprüfung. Zur Orientierung und Vorbereitung werden Informations- und Hospitationstage angeboten.

Im Anschluss an die Ausbildung kann an verschiedenen Hochschulen mit einem Aufbaustudium von drei Semestern der akademische Grad des Bachelor of Science erlangt werden. Seit 2015 ist die CJD Schule Schlaffhorst-Andersen Kooperationspartner der Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst (HAWK) in Hildesheim. Seitdem kann der erste Studienabschnitt bereits während der Ausbildung absolviert werden. Damit ist ohne zusätzliche Aufnahmeprüfung ein Studienplatz an der HAWK garantiert.

## Die wichtigsten Fakten

Gründungsgeschichte	Gründung der Schule Schlaffhorst-Andersen 1910 in Berlin, 1916 Umzug nach Rotenburg a. d. Fulda und Vergabe erster Lehrdiplome
Gründungspersonen	Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen
Träger(organisation)	CJD
Schulleitung	Torsten Lindner
Studienleitung	Marie-Luise Waubert de Puiseau
Anzahl der Schülerinnen und Schüler/Studierenden	Ca. 150
Studiengebühren pro Jahr	EUR 4712,- €/Jahr (EUR 4596,66 €/Jahr bei Einmalzahlung für alle 3 Jahre) BAFöG u. Umschulungen über Bildungsgutscheine möglich
Abschlussgraduierung	Staatl. geprüfte/r Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin/-lehrer Upgrading zum Bachelor of Science nach 3 Semestern Aufbaustudium
Berufliche Einsatzmöglichkeiten	Z. B. in Musikhochschulen, an Schauspiel- und Opernhäusern, Schauspielschulen, Rundfunk- und Fernsehanstalten, in Fortbildungsinstituten, Kliniken und Praxen (Kassenzulassung)

*Theodor Fontane (1819-1898)*

### *Guter Rat*

*An einem Sommertag  
da nimm den Wanderstab,  
es fallen deine Sorgen  
wie Nebel von dir ab.*

*Des Himmels heitre Bläue  
lacht dir ins Herz hinein  
und schließt, wie Gottes Treue,  
mit seinem Dach dich ein.*

*Rings Blüten nur und Triebe  
und Halme von Segen schwer,  
dir ist, als zöge die Liebe  
des Weges nebenher.*

*So heimisch alles klingt  
als wie im Vaterhaus,  
und über die Lerchen schwingt  
die Seele sich hinaus.*