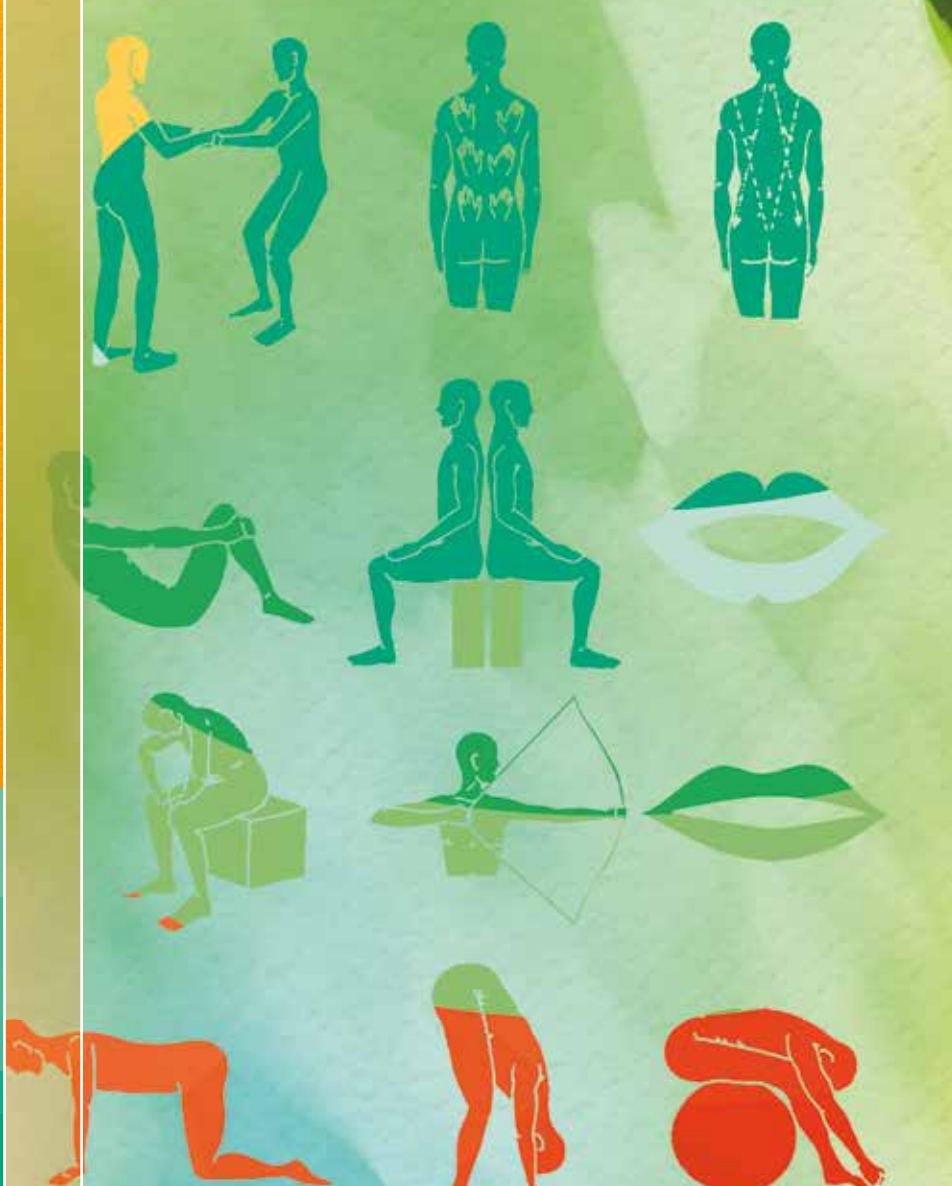




Brügge • Mohs

9.
Auflage

Therapie funktioneller Stimmstörungen

Übungssammlung
zu Körper, Atem, Stimme

Walburga Brügge · Katharina Mohs

Therapie funktioneller Stimmstörungen

Übungssammlung zu Körper, Atem, Stimme

9., überarbeitete und erweiterte Auflage

Mit 29 Abbildungen und 3 Tabellen

Ernst Reinhardt Verlag München

Die Autorinnen sind Logopädinnen mit mehrjähriger Berufserfahrung in den Bereichen Diagnostik und Therapie von Stimmstörungen, Stottern und kindlichen Sprach- und Sprechstörungen.

Walburga Brügge, walburga.bruegge@gmx.de

Katharina Mohs, katharina@mohs.nrw

Zeichnungen: Alexander Feldweg

Außerdem von den Autorinnen im Ernst Reinhardt Verlag lieferbar:

Brügge/Mohs (Hrsg.): Logopaletti. Übungssammlung Kindersprachtherapie – online

www.logopaletti.de

Brügge/Mohs: Verstimmt?

ISBN: 978-3-497-02244-1

Brügge/Mohs: Therapie bei Sprachentwicklungsstörungen.

ISBN: 978-3-497-03073-6

Brügge/Mohs: Arbeitsheft zur Therapie der Sprachentwicklungsverzögerung.

ISBN: 978-3-497-01665-5

Brügge/Mohs: So lernen Kinder sprechen.

ISBN: 978-3-497-03002-6

Brügge/Mohs: Wenn ein Kind anfängt zu stottern.

ISBN: 978-3-497-01869-7

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [<http://dnb.d-nb.de>](http://dnb.d-nb.de) abrufbar.

ISBN 978-3-497-03228-0 (Print)

ISBN 978-3-497-61817-0 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61818-7 (EPUB)

9., überarbeitete und erweiterte Auflage

© 2023 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i.S.v. § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Printed in EU

Satz: FELSBURG Satz & Layout, Göttingen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Vorwort	11	4. Körpertonusregulierung*	36
Zur Einstimmung	12	(a) Im Liegen	37
		(b) Im Sitzen	37
I. Selbstwahrnehmung	17	5. Entspannung von Knie- und Fußgelenk*	38
1. Wahrnehmen der Körperhaltung	18	6. Schulter- und Nackenlockerung*	39
2. Schulung der auditiven Wahrnehmung	18	7. Entspannung des unteren Rückens	40
(a) Differenzieren von Geräuschen und Klängen	19	8. Pendeln	41
(b) Hören gesunder oder auffälliger Stimmen	19	(a) Position finden	41
(c) Wahrnehmen der eigenen Stimme	19	(b) Einspielen der Bewegung	42
3. Zusammenhang Körperhaltung – Stimme	20	9. Kutschersitz	42
4. Wahrnehmen der Hände	20	10. Entspannung der Schulterblätter	42
(a) Abstreichen der Hände	21	(a) Druck gegen den Boden	43
(b) Druckpunkte setzen	21	(b) Schulterblätter zusammen- schieben	43
5. Die Hände entdecken einander	21	(c) Schulterblätter sinken lassen	43
(a) Hände allein	21	11. Schultern spüren	43
(b) Hände mit Gummiball	22	12. Entspannung von Kopf und Nacken	44
6. Den Körper abstreichen	22	(a) Kopfkreisen von Schulter zu Schulter	44
7. Das Kreuzbein bewusst machen	23	(b) Nackendehnen	44
(a) Im Sitzen	23	(c) Eine Acht schreiben	45
(b) Beim Gehen	24	(d) Sich über die Schulter schauen	45
8. Ballmassage an der Wand	24	13. Lockerung im Nackenbereich	45
9. Wahrnehmen der Rückenauflage	24	(a) Kopf-Nacken-Bereich an- spannen und sinken lassen	45
10. Wahrnehmung des Rückens (Partnerübung)	25	(b) Kopf-Hände-Widerstand	45
		(c) Kopf sinken lassen	45
		14. Entspannung der Augen	46
II. Tonus	27	B. Lockerung	46
A. Körperwahrnehmung	27	1. Dehnen	47
1. Wahrnehmen der Körperrauflage	28	2. Gliederkasper	47
(a) Im Liegen	29	3. Gehen	48
(b) Im Sitzen	30	4. Gelenkbewegungen	48
(c) Im Liegen – Schwerpunkt Rücken/Arme	32	5. Rückenbehandlung*	49
2. Entspannungstraining in Anlehnung an E. Jacobson	33	(a) Schwerpunkt Schulterblätter	49
3. Wahrnehmen der Körper- spannung	36	(b) Schwerpunkt Kreuzbein- bereich	50
		(c) Schwerpunkt Beckenraum	50
		(d) Gesamter Rücken	50
		6. Massage der Rückenstrecker	51
		7. Lockerung des Schultergürtels	52

(a) Pendelschwung	52	(i) Stehen auf einer Keule	69
(b) Kreisen der Schultern	52	(j) Stehen auf zwei Keulen	69
(c) „Teig kneten“	52	4. Aufrichtung der Wirbelsäule	69
(d) „Äpfel pflücken“	53	(a) Wippen	70
(e) Kreisen des Schultergürtels	53	(b) Wirbelbeuge	70
8. Lockerung der Schulterblätter	53	(c) Aufrichtung der Wirbelsäule aus dem Hocksitz	70
(a) Massieren der Schulterblätter*	54	5. Stehendes Pendel	71
(b) Bewegen der Schulterblätter	54	(a) Körperschwerpunkt verlagern	71
9. Massieren des Nacken- Schulter-Bereiches*	54	(b) Kreisen	71
10. Lockerung der Schultern und Arme	55	6. Ausgleichen des Hohlkreuzes	72
11. Mit den Ellenbogen malen	56	(a) Rückenkontakt zur Wand	72
12. Ausklopfen von Kreuzbein und Beinen	56	(b) Arbeit mit Reissäckchen	72
13. Beinrollen im Hüftgelenk	57	(c) Abrollen der Wirbelsäule	73
14. Beckenkreisen	58	(d) Aktives Abrollen der Wirbelsäule	73
15. Beckenkippen	58	(e) Runden des Lendengebietes	73
16. Katzenbuckel	59	(f) Beckenschaukel	74
17. Lockerung des Kreuzbein- bereiches durch Dehnung	59	7. Marionettengriff	74
(a) Kreuzbeindehnen im Sitzen (Partnerübung)	60	8. Marionettengefühl des Kopfes	75
(b) Kreuzbeindehnen aus dem Stand	60	9. Vorstellungshilfen zur Kontrolle der Kopfaufrichtung	76
(c) Ein alter Mann steht auf	60	10. Stativ	77
18. Rückenrolle	61	11. Aufrichtung des Brustbeins	77
19. „Wasserskilaufen“	61	(a) Armschwung	77
20. Arbeit mit dem Gymnastikball	62	(b) Dehnen mit Hilfe der Ellenbogen	77
(a) Übungen zum Einstimmen	62	(c) Kreuzgriff	78
(b) Lockerung des Lenden- gebietes	62	(d) Gegeneinanderdrücken der Schulterblätter	78
(c) Partnerübung zur Lockerung des Lendengebietes	63	(e) Ein Fenster öffnen	78
III. Haltung	64	IV. Atmung	79
1. Erläuterungen zur physiolo- gischen Haltung im Stehen (Abb. 12)	65	A. Atemwahrnehmung	79
2. Erläuterungen zur physiolo- gischen Haltung im Sitzen (Abb. 13)	66	1. Ruheatmung	80
3. Bodenkontakt	67	(a) Rückenlage	80
(a) Füße kreisen im Sitzen	67	(b) Sitzen	80
(b) Füße kreisen im Stehen	67	(c) Stehen	80
(c) Wahrnehmen der Fußsohlen	67	2. In welche Atemräume geht die Atembewegung?	81
(d) Mit dem Fuß über Gegen- stände rollen	68	3. Wahrnehmung der Atmung im Brust-Bauch-Bereich	81
(e) Schlurfen	68	4. Wahrnehmung der Atmung im Rücken	82
(f) Druck der Fußballen	68	5. Atemwahrnehmung mit Vorstellungshilfen	82
(g) Füße beleben	68	6. Nach Dehnung die Atmung beobachten	83
(h) Umrisse wahrnehmen	68	7. Nach Bewegung die Atmung beobachten	83

8. Einatmung in der Atemmittellage durch Intention	84	(a) Lösen des Glottisschlusses (Ventilaton)	102
(a) Lauschen	85	(b) Einspielen des Bewegungsablaufes	102
(b) Dirigieren	85	2. Stimmhafter Vokaleinsatz	102
B. Atemraum erschließen	85	3. Vokaleinsatz mit Vorstellungs- hilfen oder Bewegung	103
1. Dehnen des Kreuzbeins	86	4. Vokaleinsatz in Silben	104
(a) Päckchen-Liegen	86	E. Wort-, Satz- und Textübungen	104
(b) Ruhen auf der Stuhllehne	86	1. Wörter	105
(c) Kutschersitz	86	2. Differenzierung von Vokal- und Schließeinsatz	106
2. Dehnen des Beckenbodens	87	3. Einbinden des Vokaleinsatzes in Sätze	106
3. Türgriff-Übung	87	4. Wendungen mit mehreren Vokaleinsätzen	107
4. Beckenwiege	88	5. Binden von Wörtern mit Vokal- anlauten	108
5. Beckenkippen	88	6. Texte	108
6. Beckenraum wahrnehmen	88	(a) Gedichte	108
7. Rückenbehandlung zur Atemvertiefung*	89	(b) Diktat	109
8. Wahrnehmung des Rückens (Partnerübung)	90	F. Stimmabsatz	110
9. Pendeln im Atemrhythmus	91		
(a) Den Atemrhythmus finden	91		
(b) Ausatemverlängerung	91		
V. Phonation	92	VI. Resonanz	112
A. Wahrnehmung	93	A. Lockerung	113
1. Entspannte Stimmgebung	93	1. Gesichtsmassage	113
2. Ausatmung und Stimmgebung	94	2. Gähnen	114
B. Den Stimmklang entwickeln	94	(a) Gähnen mit geöffnetem Mund	114
1. Körperbewegungen einsetzen	95	(b) Gähnen mit geschlossenem Mund	115
(a) Bewegung zum Körper hin	95	B. Wahrnehmung	115
(b) Bewegung nach außen	95	1. Mundraum	115
2. Arbeit mit dem Theraband	96	2. Durchlässigkeit	116
(a) Bewegung zum Körper hin	96	(a) Kontraste wahrnehmen	116
(b) Bewegung nach außen	96	(b) Beobachtung im Alltag	116
(c) Wasserskilaufen	97	3. Veränderung von Tonqualitäten	116
3. Die entspannte Stimmgebung übertragen	97	(a) Veränderung der Kopf- haltung	116
(a) Wortebene	97	(b) Veränderung der Körper- position	117
(b) Gedichte	98	4. Vorstellungshilfen zur Weitung des Resonanzraumes	117
C. Mittlere Sprechstimmlage	99	C. Resonanzweite	118
1. Reihensprechen	100	1. Summen	118
2. Summen	100	2. Verstärkung der Brustresonanz	118
3. Pendeln	100		
4. Kauphonation	100		
D. Stimmeinsatz	101		
1. Stimmloser Vokaleinsatz (Tropfenfall)	102		

3. Summen zur Verstärkung der Kopfresonanz	118	VII. Abspannen und Atemrhythmisch Angepasste Phonation	140
(a) Vibrationen wahrnehmen	119	A. Abspannen erarbeiten	141
(b) Schwingungen entstehen lassen	119	1. Zählen mit betont langen Zwischenpausen	142
4. Summen mit Konsonanten und Vokalen	119	2. Wahrnehmen der Atembewegung beim Abspannen	142
5. Festigung des vorderen Ansatzes	120	(a) Ausatmen auf /fff/	143
(a) Silben	120	(b) Kurzes, kräftiges Ausatmen	143
(b) Sätze	120	(c) Abspannen mit Plosiv-Endlauten	143
6. Summen und Sprechen mit Kaubewegungen	121	3. Gummi-Dehnen	143
(a) Kauen und Summen	122	(a) Zielen	144
(b) Kausilben	122	(b) Laute und Silben	144
(c) Kauen mit Worten	122	(c) Satzrhythmus mit sinnfreien Lautkombinationen	144
(d) Worte zwischen Kausilben	123	(d) Eine Silbe wandert auf dem Gummi	144
(e) Sätze zwischen Kausilben	123	4. Abspannen mit dem Theraband	145
(f) Transfer	123	5. Schnelles Abspannen	145
7. Weite für Vokale über /ng/	124	6. Pingpong-Spiel	146
8. Kombination stimmhafter Konsonanten mit Vokalen	124	7. Ballwerfen	147
9. Resonanzweite über Intention (Texte)	126	(a) Zahlen	147
D. Der Stimme Ausdruck geben	127	(b) Silben	147
1. Gleittöne	128	(c) Weitergabe eines Balles (Partnerübung)	148
2. Töne in unterschiedlicher Höhe	128	B. Abspannen auf Wort- und Textebene mit unterstützender Körperspannung	148
3. Akzente setzen	129	1. Händehaken	149
4. Betonungen setzen	130	(a) Einspielen der Bewegung	149
(a) Worte	130	(b) Kurze Ausrufe	149
(b) Sätze	130	2. Hand- und Fußdruck	150
5. Pausen zulassen	131	(a) Handdruck	150
(a) Bedeutung von Pausen wahrnehmen	131	(b) Fingerdruck	150
(b) Pausen im Text	131	(c) Fußdruck	150
6. Betonung und Pausen	133	3. Elastischer Zug	151
E. Lautstärkevariationen	133	(a) Rucksackriemen	151
1. Erarbeiten der Lautstärke	134	(b) Theraband	151
2. Arbeit mit Gedichten/Texten	134	4. Intention und Gestik	152
F. Erarbeiten der Atemstütze	136	5. Geläufigkeit des Abspannens	153
1. Bogenspannen	137	C. Atemrhythmisch Angepasste Phonation	154
(a) Einspielen der Bewegung	137	1. Phrasenverlängerung durch Pendeln	154
(b) Lösen mit Phonation	138	(a) Kurze Sätze	155
(c) Bogenspannen mit Phonation	138	(b) Bandwurmsätze	155
2. Training der Zwischenrippenmuskeln	138		
3. Stabilität im Oberkörper	139		

2. Atemrhythmisch Angepasste Phonation mit begleitender Körperbewegung	156	IX. Artikulation	171
(a) Keulenschwingen	156	A. Lockerung der Artikulationsmuskulatur	172
(b) Ballwerfen (Partnerübung)	157	1. Zunge, Wangen, Lippen	172
3. Litanei	158	2. Kiefermuskulatur	172
4. Einsatz der Atemrhythmisch Angepassten Phonation im Text	159	3. Zungenbrecher	173
VIII. Federung	160	B. Vokale	173
1. Erarbeiten des Atemwurfs	161	1. Silbenübungen	175
2. Tonloses Gähnen	162	2. Wortübungen	175
3. Pleuel-Übung	163	3. Satzübungen	177
4. Ruftonübungen mit Silben	163	(a) Vokalhäufung	177
(a) Kurze Silben	164	(b) Gleichzeitige Beachtung verschiedener Vokale	178
(b) Lange Silben	164	C. Konsonanten	180
(c) Kurze und lange Silben im Wechsel	164	1. Korkensprechen	182
5. Reiten (Partnerübung)	164	2. Plastische Artikulation	184
(a) Einspielen der Bewegung	165	3. Plastische Artikulation in kurzen Sätzen	185
(b) Partnerübung	165	(a) Konzentration auf einen Konsonanten	186
(c) Rufen mit Silben	165	(b) Beachtung verschiedener Konsonanten in einem Satz	187
6. Kurze Rufe und Befehle	165	(c) Beachtung verschiedener Konsonanten im Text	187
7. Wörter	166	X. Übertragung in den Alltag	188
(a) Stimmlose Konsonanten	166	XI. Textanhang	193
(b) Stimmhafte Konsonanten	167	Anmerkungen und Quellen	203
8. Sätze	168	Literatur	206
(a) Aussagesätze	168	Sachregister	209
(b) Befehle	168		
(c) Fragen	168		
9. Wippen auf dem Gymnastikball	168		
10. Abbau des Atemwurfs	169		

- * Bei diesen Übungen „behandelt“ der Therapeut verschiedene Körperregionen des Patienten durch Abklopfen/Ausstreichen bzw. unterstützt durch Auflegen der Hände die Konzentration auf verschiedene Körperstellen.

III. Haltung

Übungen zum Haltungsaufbau unterstützen eine physiologische, flexible Haltung, bei der sich alle Muskelgruppen in einem ausgewogenen Spannungszustand befinden. Beweglichkeit und Durchlässigkeit des Körpers, die durch die Übungen zu Lockerung und Tonusregulierung erreicht worden sind, sollen dabei erhalten bleiben und sind Voraussetzung für die weitere Arbeit an der Haltung und der Stimmgebung. Der Begriff Haltung bezieht sich zum einen auf die Aufrichtung unseres Körpers, die durch die muskulären Zusammenhänge beeinflusst wird. Zum anderen umfasst der Begriff Haltung jedoch auch unser äußeres Erscheinungsbild, auf das wiederum Emotionen, Gedanken, die psychische Verfassung, der Grad der Ermüdung des Körpers und die momentane Stimmung Einfluss nehmen.

ZIELE

- Erarbeiten einer physiologischen Körperhaltung im Sitzen und Stehen
- Ausgleichen unterschiedlicher Spannungszustände in verschiedenen Körperregionen
- Gute Voraussetzungen für Atmung und Stimmgebung schaffen

HINWEIS

Die Übungen in diesem Kapitel sind in ihrer Reihenfolge nicht aufeinander aufbauend, sondern wurden nach den betreffenden Körperregionen geordnet.

Der Therapeut muss bei der Erarbeitung der Haltung die individuellen anatomischen, funktionellen und psychischen Gegebenheiten des Patienten berücksichtigen und ggf. mit dem behandelnden Arzt bzw. Physiotherapeuten Rücksprache halten.

Die Abbildungen 12 und 13 können als Schaubild für den Patienten eingesetzt werden, um ihm die Ziele und Bereiche des Haltungsaufbaus zu verdeutlichen.

1. Erläuterungen zur physiologischen Haltung im Stehen (Abb. 12)

Die Aufrichtung erfolgt über eine gedachte Achse, die von den Sprunggelenken über Knie und Becken, zwischen den Schultern bis zum Kopf führt, der Scheitelpunkt ist der höchste Punkt des Körpers. Der Körperschwerpunkt liegt im Bereich des Beckens.

HINWEIS

Um die Öffnung der Achselhöhlen zu erleichtern ggf. die Vorstellungshilfe geben, dass sich jeweils ein kleiner Stoffball unter der Achselhöhle befindet, ohne die Arme anzuheben.

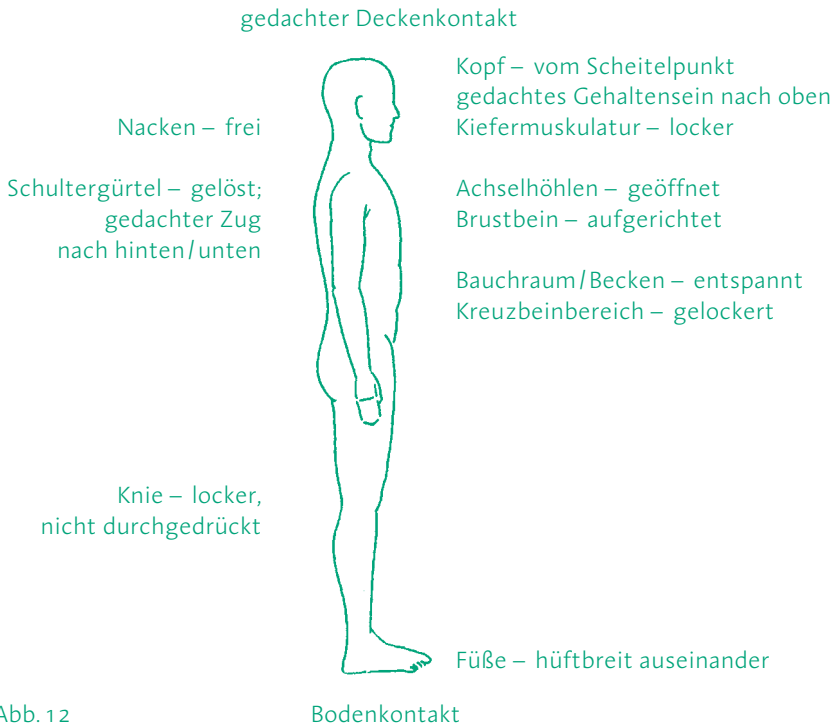


Abb. 12

2. Erläuterungen zur physiologischen Haltung im Sitzen (Abb. 13)

Die aktive Aufrichtung der Wirbelsäule gegen die Schwerkraft erfolgt über eine leichte Beckenvorlage und die Vorstellung einer vertikalen Achse durch die Wirbelsäule. Der Scheitelpunkt ist der höchste Punkt des Körpers. Der Körperschwerpunkt liegt im Beckenraum.

HINWEIS

Als vorübergehende Hilfe für die Beckenvorlage sich so auf die Hände setzen, dass sie hinter den Sitzknochen liegen. Leichtes Rückstellen der Füße begünstigt ebenfalls die Beckenvorlage. – Es kann auch ein Keilkissen eingesetzt werden. – Darauf achten, dass die Beckenvorlage nicht zum Hohlkreuz führt. – Um die Öffnung der Achselhöhlen zu erleichtern ggf. die Vorstellungshilfe geben, dass sich jeweils ein kleiner Stoffball unter der Achselhöhle befindet, jedoch ohne dabei die Arme anzuheben. – Die Hände liegen so auf den Oberschenkeln, dass weder die Arme gestreckt noch der Oberkörper oder Schultergürtel nach vorne gebeugt werden müssen.



Abb. 13

Bodenkontakt

3. Bodenkontakt

ZIELE

- Lockerung der Fußgelenke und Zehen
- Beleben der Füße
- Anregung der Durchblutung
- Wahrnehmen der Fußsohlen
- Bewusstmachen des Bodenkontaktes

HINWEIS

Die folgenden Übungen sind wichtige Vorübungen für den weiteren Haltungsaufbau. – Die Übungen zur besseren Wahrnehmung des Bodenkontaktes in Socken durchführen. Bei Übungen, bei denen der Patient auf einem Bein steht, kann er sich bei Bedarf festhalten.

VORGEHEN

(a) Füße kreisen im Sitzen

- ▶ Ein Knie mit den gefalteten Händen umfassen, das andere Bein wird leicht nach vorn gestellt. Den Oberkörper dabei so weit zurücklehnen, bis eine ausbalancierte Position wie zu Beginn des Pendelns gefunden ist (Abb. 3, S. 41).
- ▶ Mit dem Fuß des angehobenen Beines kreisen, dabei Richtung und Tempo wechseln.
- ▶ Den Fuß wieder aufsetzen, den Oberkörper aufrichten.
- ▶ Nachspüren, Seitenvergleich.
- ▶ Seitenwechsel.

(b) Füße kreisen im Stehen

- ▶ Locker stehen,
- ▶ einen Fuß anheben und in beide Richtungen kreisen,
- ▶ den Fuß wieder aufstellen.
- ▶ Nachspüren, Seitenvergleich.
- ▶ Seitenwechsel.

(c) Wahrnehmen der Fußsohlen²⁷

- ▶ Locker aufgerichtet auf dem Hocker sitzen und mit der Fußsohle eines Fußes den Boden langsam ertasten,
- ▶ die Füße wieder nebeneinanderstellen.

- ▶ Nachspüren, Seitenvergleich.
- ▶ Seitenwechsel.

(d) Mit dem Fuß über Gegenstände rollen

- ▶ Locker aufgerichtet auf dem Hocker sitzen oder locker stehen.
- ▶ Einen Tennisball (oder Kugeln aus Holz entsprechender Größe/Kastanien) vor sich auf den Boden legen und mit der Fußsohle darüber rollen. Alle Bereiche der Fußsohle sollten im Verlauf der Übung Kontakt zum Ball (zur Kugel oder Kastanie) haben.
- ▶ Den Fuß wieder auf dem Boden absetzen.
- ▶ Nachspüren, Seitenvergleich.
- ▶ Seitenwechsel.

(e) Schlurfen

- ▶ Locker stehen, langsam Fuß um Fuß vortasten (schlurfen), ohne dabei die Füße zu heben oder die Zehen zu krallen,
- ▶ nach einiger Zeit wieder stehenbleiben,
- ▶ nachspüren.

(f) Druck der Fußballen

- ▶ Im Sitzen nur die Fußballen und Zehen beider Füße aufsetzen.
- ▶ Die Zehen und Fußballen nach unten drücken, die Zehen spreizen sich. Den Druck einen Augenblick halten.
- ▶ Den Druck wieder lösen und die Füße aufsetzen, sodass die Fußsohlen komplett den Boden berühren,
- ▶ nachspüren.

(g) Füße beleben

- ▶ Sich im Sitzen einen Fuß auf den Oberschenkel des anderen Beines legen.
- ▶ Mit beiden Händen den Fuß massieren,
- ▶ den Fuß mit beiden Händen umfassen und um das Fußgelenk kreisend bewegen,
- ▶ den Fuß mit lockeren Fäusten ausklopfen und ausstreichen,
- ▶ den Fuß mit beiden Händen umfassen, dabei liegt eine Hand an der Fußsohle, die andere auf dem Fußrücken, nachspüren.
- ▶ Den Fuß wieder auf den Boden setzen.
- ▶ Nachspüren, Seitenvergleich.
- ▶ Seitenwechsel.

(h) Umrisse wahrnehmen²⁸

- ▶ Locker stehen, die Füße hüftbreit auseinander.
- ▶ In Gedanken die Umrisse eines jeden Fußes umfahren,

- ▶ aus den Umrissen heraussteigen, sich die gedachten Konturen „ansehen“ und wieder in diese einsteigen.

(i) Stehen auf einer Keule²⁹

- ▶ Einen Fuß auf eine Keule stellen: Die Ferse schließt mit dem unteren Ende der Keule ab, der Hals der Keule liegt zwischen dem Großzeh und den anderen vier Zehen (Abb. 14).
- ▶ Das Körpergewicht so weit wie möglich auf die Keule verlagern, der andere Fuß bleibt dabei auf dem Boden stehen.
- ▶ Beschaffenheit und Form der Keule wahrnehmen.
- ▶ Den Fuß wieder auf den Boden stellen,
- ▶ nachspüren, Seitenvergleich.
- ▶ Seitenwechsel.

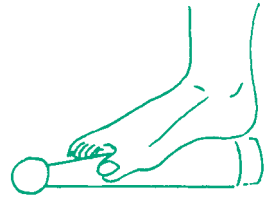


Abb. 14

(j) Stehen auf zwei Keulen

- ▶ Locker stehen, die Auflage der Fußsohlen wahrnehmen.
- ▶ Sich mit beiden Füßen auf Keulen stellen: Die Ferse schließt mit dem unteren Ende der Keule ab, der Hals der Keule liegt zwischen dem Großzeh und den anderen vier Zehen (Abb. 14). Die Knie bleiben locker, die Füße stehen etwas auseinander.
- ▶ Sich nach einer Weile wieder auf den Boden stellen.
- ▶ Nachspüren: Auflagefläche der Füße vor und nach der Übung vergleichen.

4. Aufrichtung der Wirbelsäule

ZIELE

- Bewusstmachen der Wirbelsäule
- Beweglichkeit der Wirbelsäule
- Spannungsausgleich im Bereich des Rückens
- Kräftigung der Rückenstrecker

HINWEIS

Bei allen Übungen sollte der Therapeut den Patienten immer wieder an guten Bodenkontakt und die Lockerheit in den Gelenken, vor allem den Kniegelenken, erinnern. – Am Ende jeder Aufrichtung ist der Hinweis auf den „gedachten Deckenkontakt“ hilfreich.

VORGEHEN

(a) Wippen³⁰

- Im Sitzen den Oberkörper vorbeugen, die Arme zwischen den Knien pendeln lassen, den Kopf hängen lassen, die Hände berühren den Boden,
- mit dem Oberkörper leicht nachwippen.
- Vom Kreuzbein her langsam aufrichten, Arme und Kopf locker hängen lassen, das Brustbein und zuletzt den Kopf aufrichten, sich den Deckenkontakt vorstellen.
- Die Hände auf den Oberschenkeln ablegen.
- Wahrnehmen, wie sich das Gewicht bei der Aufrichtung auf beide Sitzhöcker verteilt.

(b) Wirbelbeuge³¹

- Mit lockeren Knien stehen, die Füße hüftbreit auseinander.
- Nacheinander der Schwere des Kopfes, der Schultern, der Arme und des Rumpfes nach vorn unten nachgeben, bis der Oberkörper in den Hüftgelenken leicht federnd abgefangen wird und auspendelt (Abb. 15)
- Die Knie bleiben weiterhin locker und werden etwas stärker gebeugt.
- Nun beginnt der Patient von der Lendenwirbelsäule ausgehend die gesamte Wirbelsäule wieder aufzurichten, bis Rumpf, Schultergürtel, Hals und zuletzt der Kopf wieder aufgerichtet sind.

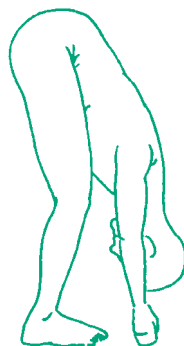


Abb. 15

Hilfen zur Aufrichtung:

- Der Therapeut streicht mit der flachen Hand jeweils an der Stelle, an der der Patient gerade die Wirbelsäule aufrichtet, ein Stück von oben nach unten die Wirbelsäule aus; er geht so mit seinen Händen im Wechsel die Wirbelsäule entlang, bis die Aufrichtung des Nackens erreicht ist.
- Vorstellung für den Patienten: Die Wirbelsäule richtet sich auf wie ein Farnblatt, das sich entrollt.
- Zur Unterstützung der Aufrichtung des Kopfes an den „gedachten Deckenkontakt“ erinnern.

(c) Aufrichtung der Wirbelsäule aus dem Hocksitz³²

- Sich auf den Boden setzen, die Arme umfassen die angewinkelten Beine kurz unterhalb der Knie.
- Langsam Wirbel für Wirbel nach hinten rollen, dabei zunächst die Lendenwirbelsäule gegen den Boden drücken und bewusst Wirbel für Wirbel abrollen. Die Hände umfassen weiterhin die Unterschenkel.
- Wieder in die Ausgangslage zurückkommen.

5. Stehendes Pendel

ZIELE

- Spannungsausgleich verschiedener Muskelgruppen
- Wahrnehmen des Zusammenspiels mehrerer Muskelgruppen
- Finden des Körperschwerpunktes
- Aufrichtung der Wirbelsäule

HINWEIS

Während der Übungen auf guten Bodenkontakt der ganzen Fußsohle und Lockerheit in den Fuß- und Kniegelenken achten; Unterkiefer lösen und den Atem fließen lassen.

VORGEHEN

(a) Körperschwerpunkt verlagern³³

- ▶ Stehen, die Füße etwas weniger als hüftbreit auseinander, die Knie sind nicht durchgedrückt.
- ▶ Den Körperschwerpunkt vor- und zurückverlagern bzw. langsam mit dem gesamten Körper nach rechts und links schwingen. Sich für die Umkehr der Bewegung vom Körper leiten lassen, er schwingt im rechten Moment von selbst zurück. Locker bleiben in Beinen, Becken und Schultern!

Gegenprobe:

- ▶ Sich stocksteif machen, Knie durchdrücken.
- ▶ Den Körperschwerpunkt so weit nach vorn bzw. hinten verlagern, dass Anspannung deutlich wird und der Kontakt der Fußsohlen zum Boden verlorengeht.
- ▶ Während der Bewegung den Atem anhalten.

(b) Kreisen³⁴

- ▶ Stehen, die Füße etwas weniger als hüftbreit auseinander, die Knie sind nicht durchgedrückt.
- ▶ Den Körper über den Füßen kreisen, zunächst kleine Kreise beschreiben, die Bewegung immer größer werden lassen.
- ▶ Den Körperschwerpunkt ausbalancieren, die Kreisbewegung wieder kleiner werden lassen.
- ▶ Der Kopf bleibt aufgerichtet, Vorstellungshilfe: Ein Pinsel, der am Scheitelpunkt ansetzt, malt Kreise an die Decke.

6. Ausgleichen des Hohlkreuzes

ZIELE

- Wahrnehmen des Kreuzbein-Lendenwirbelbereiches
- Lockerung des Kreuzbein-Lendenwirbelbereiches
- Verbesserung der Rückenauflage im Lendenwirbelbereich
- Erweiterung des Atemraumes

HINWEIS

Bei Patienten mit Problemen im Kreuzbein-Lendenwirbel-Bereich nicht zu lange üben und im Anschluss eine Übung zum Ausgleich anbieten (z.B. Wirbelbeuge, Schaukelsitz, Päckchen-Liegen, Kutschersitz).

VORGEHEN

(a) Rückenkontakt zur Wand

- ▶ Der Patient sitzt auf einem Hocker nahe der Wand, sodass Kreuzbein und Schulterblätter die Wand berühren. Ober- und Unterschenkel stehen im rechten Winkel zueinander, die Füße stehen hüftbreit auseinander.
- ▶ Der Therapeut legt im unteren Rückenbereich zwei weiche Bälle (Tennisballgröße) rechts und links der Wirbelsäule zwischen Wand und Rücken.
- ▶ Der Patient soll den Kontakt zu den Bällen und der Wand wahrnehmen.
- ▶ Der Therapeut entfernt die Bälle nach einer Weile wieder.
- ▶ Nachspüren: Wie hat sich der Kontakt des Rückens zur Wand verändert?

(b) Arbeit mit Reissäckchen

- ▶ Der Patient liegt auf dem Rücken, die Beine sind ausgestreckt.
- ▶ Der Therapeut legt zwei kleine Reissäckchen rechts und links der Wirbelsäule im unteren Lendenwirbelbereich unter den Rücken des Patienten (nicht in die Nierengegend!).
- ▶ Der Patient soll den Kontakt und die Qualität des Kontaktes (angenehm/unangenehm) wahrnehmen.
- ▶ Der Therapeut entfernt die Säckchen nach einiger Zeit wieder.
- ▶ Nachspüren: Die veränderte Rückenauflage wahrnehmen und beschreiben.

(c) Abrollen der Wirbelsäule³**HINWEIS**

Die folgende Übung sollte nur eingesetzt werden, wenn der Patient nicht zu schwer ist und das Heben für den Therapeuten keine Schwierigkeit bedeutet. Der Therapeut geht am Anfang dieser Übung in die Hocke und achtet insgesamt auf eigene rückschonende Bewegungsabläufe.

VORGEHEN

- ▶ Der Patient liegt auf dem Rücken und stellt die Füße an.
- ▶ Der Therapeut stellt sich breitbeinig in Höhe der Füße über den Patienten und greift mit beiden Armen unter die Kniekehlen des Patienten (Abb. 16a).
- ▶ Der Therapeut zieht nun langsam den Körper des Patienten an den Beinen hoch, bis nur noch die Schulterblätter aufliegen (Abb. 16b).
- ▶ Er legt dann den Rücken des Patienten Wirbel für Wirbel ab und stellt die Beine angewinkelt ab.
- ▶ Der Patient spürt nach: Kontakt des Rückens zum Boden wahrnehmen.

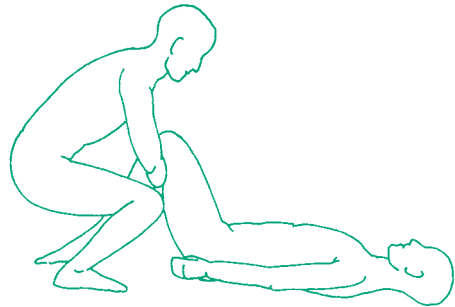


Abb. 16 a

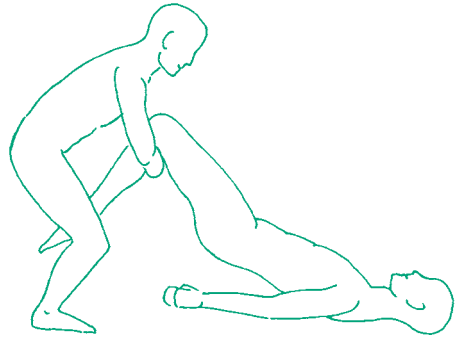


Abb. 16 b

(d) Aktives Abrollen der Wirbelsäule

- ▶ Der Patient liegt auf dem Rücken und stellt die Füße an.
- ▶ Er gibt Druck auf die Fußsohlen und hebt das Becken und den Rücken an, bis nur noch der Schultergürtel aufliegt.
- ▶ Er rollt dann, vom oberen Rücken ausgehend, die Wirbelsäule langsam Wirbel für Wirbel ab, bis der Rücken wieder komplett auf dem Boden liegt.
- ▶ Nachspüren: Kontakt des Rückens zum Boden wahrnehmen.

(e) Runden des Lendengebietes³⁵

- ▶ In Rückenlage ein Bein so weit anziehen, dass das Knie bei gestreckten Armen mit den Händen umfasst werden kann.

- ▶ Nun das gebeugte Knie vom Körper weg nach vorn drängen, sodass sich Kopf und Oberkörper vom Boden abheben.
- ▶ So weit nach vorn kommen, bis auch die Lendenwirbelsäule langsam Wirbel für Wirbel vom Boden abrollt.
- ▶ Langsam zurückrollen, dabei zuerst die Lendenwirbelsäule gegen den Boden drücken und den Rücken langsam wieder Wirbel für Wirbel ablegen, das Bein ausstrecken und ablegen.
- ▶ Nachspüren.
- ▶ Seitenwechsel.

(f) Beckenschaukel³⁶

- ▶ Der Patient liegt auf dem Rücken, die Arme liegen seitlich auf dem Boden: Den Kontakt der Wirbelsäule zum Boden erspüren und den Hohlraum (besonders im Bereich der Lendenwirbel) wahrnehmen.
- ▶ Die Knie Richtung Bauchnabel anheben und die Unterschenkel kreuzen,
- ▶ das Kinn leicht zur Brust nehmen, um Anspannung im Hals zu verhindern,
- ▶ dann die Knie mit einer leichten Schaukelbewegung nach rechts und links führen, Schultern und Arme bleiben am Boden, den Atem dabei nicht anhalten.
- ▶ Von der Mitte ausgehend mit den Knien einen möglichst großen Kreis beschreiben, der Oberkörper bleibt am Boden. Die Kreisbewegung darf nur so weit nach außen geführt werden, dass der Atem nicht angehalten wird.
- ▶ Je einige Male rechts und links herum kreisen,
- ▶ dann zuerst die Füße aufstellen und langsam die Beine ablegen.
- ▶ Nachspüren: Wie hat sich der Raum zwischen Boden und Lendenwirbelbereich verändert?

7. Marionettengriff³

ZIELE

- Aufrichtung der Halswirbelsäule und des Kopfes
- Erarbeitung der Eigenkontrolle für die Aufrichtung des Kopfes
- Lockerheit von Kopf und Nacken

VORGEHEN

- ▶ Der Patient sitzt auf dem Hocker; der Therapeut steht mit leicht gebeugten Knien dicht hinter ihm. Die Ellenbogen des Therapeuten zeigen oberhalb der Schultern des Patienten nach vorn.
- ▶ Der Therapeut legt die Daumenballen an die Mastoide des Patienten: Die Hände liegen mit gefächerten Fingern hohl (!) über den Ohren.
- ▶ Der Therapeut richtet den Rücken des Patienten durch leichten Zug am Kopf auf und fordert dann den Patienten auf, das Becken leicht nach vorn zu kippen.
- ▶ Der Therapeut richtet den Kopf des Patienten durch leichtes Bewegen nach vorn rechts oder links auf: Der Scheitelpunkt soll der höchste Punkt des Körpers sein. Der Therapeut erinnert den Patienten daran, die Kiefermuskulatur nicht festzuhalten.
- ▶ Der Patient soll dann bewusst das Gewicht an den Hocker abgeben, sich aber weiterhin oben gehalten fühlen: diesen Gegenzug einen Moment lang wahrnehmen.
- ▶ Der Therapeut kündigt das Loslassen des Kopfes vorher an (!). Der Patient sollte die Aufrichtung mit der Vorstellung beibehalten, dass der Kopf von Fäden oben gehalten wird: Marionettengefühl des Kopfes.

8. Marionettengefühl des Kopfes³⁷

ZIELE

- Finden der richtigen Kopfposition
- Aufrichtung der Wirbelsäule

HINWEIS

Die Kopfhaltung ist unmittelbar abhängig von der elastischen Stabilität und Aufrichtung der Wirbelsäule, daher muss zunächst eine gute Haltung im Sitz und Stand erreicht werden, damit die Aufrichtung und die frei bewegliche Haltung des Kopfes möglich sind. – Auf die Lockerheit der Kiefermuskulatur achten.

VORGEHEN

- ▶ Locker aufgerichtet auf dem Hocker sitzen, Füße hüftbreit auseinander, die Hände liegen auf den Oberschenkeln: Auf guten Bodenkontakt, Aufrichtung des Beckens und der Wirbelsäule achten.

- ▶ Die Aufmerksamkeit auf Nacken und Kopf lenken und sich wie von an den Mastoiden ansetzenden Fäden hochziehen lassen: Der Oberkörper richtet sich auf, der Kopf fühlt sich gehalten.
- ▶ Die Schultern nicht hochziehen, gedachter Gegenzug nach hinten unten.
- ▶ Um die Stabilität der Aufrichtung (Gegenspannung zwischen Beckenkontakt zum Hocker und „gedachtem Deckenkontakt“) zu erreichen, darauf achten, das Körpergewicht nach unten „abzugeben“ und dennoch den Kontakt nach oben zu halten.

9. Vorstellungshilfen zur Kontrolle der Kopfaufrichtung

HINWEIS

Bei allen Vorstellungshilfen den Patienten immer wieder darauf hinweisen, auf die Lockerheit der Kiefermuskulatur zu achten!

VORGEHEN

Gemeinsam mit dem Patienten werden mehrere Vorstellungshilfen ausprobiert, die ihn unterstützen, die Kopfhaltung wahrnehmen und verbessern zu können.

Beispiele für Vorstellungshilfen:

- Ein Buch auf dem Kopf balancieren.
- Sitzen in der Badewanne, dabei wird der Kopf so gehalten, dass der Haaransatz nicht nass werden kann. Den Kopf locker zu beiden Seiten drehen, die Kiefermuskulatur nicht anspannen. – Gegenprobe: Die Zähne fest zusammenbeißen, die Zunge anspannen und probieren, ob Kopfdrehung noch leicht möglich und angenehm ist.
- Eine Krone tragen.
- Über einen Zaun hinweg eine Landschaft genießen, dabei den Kopf nicht nach vorne strecken.
- Gedachter Deckenkontakt: Ein Pinsel, der am Scheitelpunkt ansetzt, berührt mit seinen Borsten leicht die Decke.

10. Stativ³⁸

ZIELE

- Aufrichtung der Halswirbelsäule
- Lösen der Schultern

HINWEIS

Der Therapeut sollte auf die Lockerheit des Unterkiefers hinweisen. Bei der Aufrichtung ist der Scheitelpunkt als höchster Punkt des Körpers zu beachten.

VORGEHEN

- ▶ Im Stehen die Schultern so weit wie möglich zum Kopf anheben, Hände und Arme hängen locker neben dem Körper,
- ▶ die Spannung kurz halten,
- ▶ dann die Schultern im Zeitlupentempo weit sinken lassen in der Vorstellung, dass die Hände den Boden erreichen können, jedoch ohne dabei die Schultern nach unten zu drücken. Der Kopf bleibt aufgerichtet.

11. Aufrichtung des Brustbeins

ZIELE

- Öffnen des Brustbeins
- Aufrichtung des oberen Rückens

VORGEHEN

(a) Armschwung

Im Stehen die Arme auf Schulterhöhe nach vorn strecken, dann mit Schwung seitlich nach hinten führen. Die Arme werden dabei leicht angewinkelt.

(b) Dehnen mit Hilfe der Ellenbogen

- ▶ Die Arme hinter dem Kopf verschränken,
- ▶ Ellenbogen einzeln oder gleichzeitig nach hinten dehnen,

- ▶ nach vorn wieder locker lassen,
- ▶ den Atem fließen lassen und die Schultern dabei nicht hochziehen,
- ▶ mehrmals wiederholen.

(c) Kreuzgriff

Berühren oder Annähern der Fingerspitzen auf dem Rücken, indem die eine Hand von oben und die andere von unten greift (je ein Ellenbogen zeigt auf- bzw. abwärts). Die untere Hand liegt mit dem Handrücken am Rücken, die obere mit der Handfläche.

(d) Gegeneinanderdrücken der Schulterblätter

Im Sitz auf dem Hocker die Schulterblätter nach hinten zusammenschieben, dann den Rücken ganz rund machen. Zwischen den beiden Extremen eine angenehme Position suchen lassen.

(e) Ein Fenster öffnen

- ▶ Locker stehen, die Füße hüftbreit auseinander. Die Hände in Brusthöhe vor den Körper halten.
- ▶ Hände und Arme im Halbkreis zu beiden Seiten führen, bis Hände, Schultern und Oberkörper eine gerade Linie bilden: als wolle man Fensterläden öffnen.
- ▶ Hände und Arme seitlich herunternehmen und die Schultern in dieser Position lassen (sie sollen sich nicht nach vorne runden).