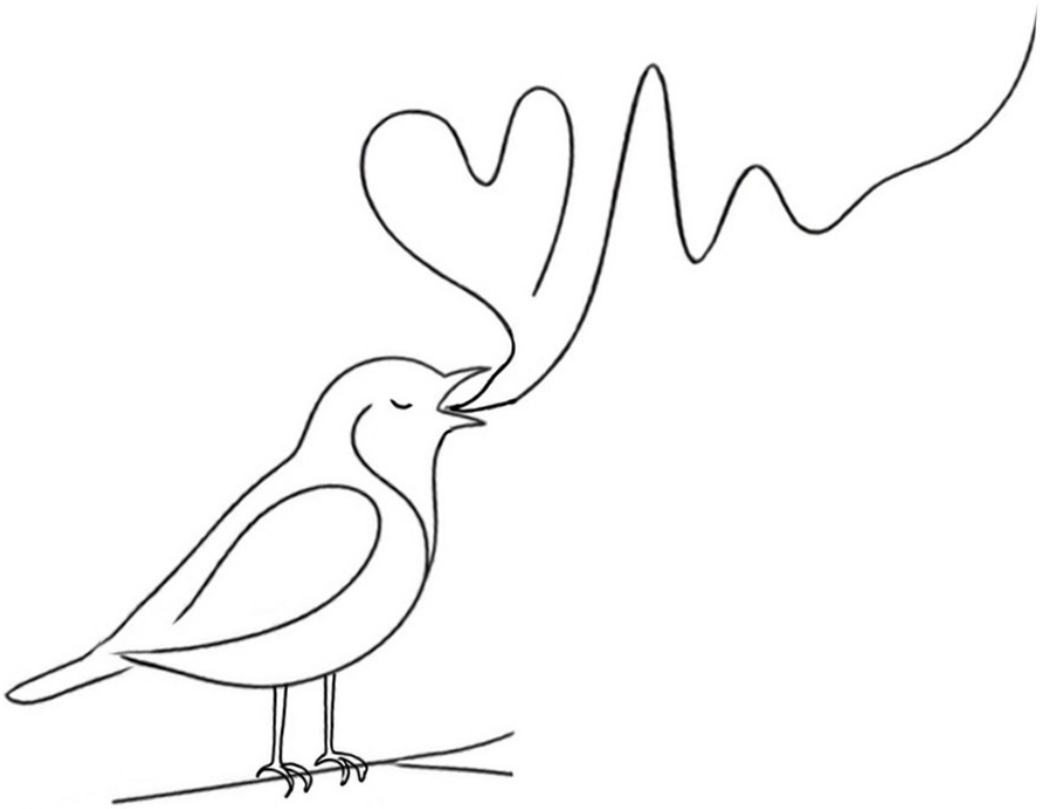
Das Goldkehlchen in uns

Was Ihr Hals für Ihr Wohlbefinden tun kann · Ein Miniratgeber



SALOG · Salutosystemische Logopädie
Irene Rentinck

Warum dieser Ratgeber

Seit vielen Jahren arbeite ich als Logopädin, mit den gleichen Zielen wie jede Logopädin. Verändert hat sich über die Jahre mein Blick auf Gesundheit – darauf, was zu Erkrankung führen kann und was Menschen helfen kann, in Gesundheit zu wachsen und gesund zu bleiben. Ich verfolge weiterhin dieselben körperlichen Ziele in der Logopädie; mein tiefer gehendes Anliegen ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ihre eigenen heilsamen Grundlagen genau hier im Halsbereich zu finden – und über sie wieder in Verbindung mit sich selbst und ihrer gesundheitlichen Nachhaltigkeit zu kommen.

Schon lange hatte ich den Plan, ein Buch zu schreiben. Der Anstoß kam von zwei Seiten. Meine Patientinnen und Patienten waren oft begeistert von dem, was sich da für sie unerwartet tat, und fragten immer wieder nach etwas zum Nachlesen. Dazu kam: Wenn Kollegen oder Fachleute aus anderen Bereichen mehr über meine Arbeit wissen wollten, musste ich immer lange erklären – und hatte dabei trotzdem oft das Gefühl, dass die Pointe nicht ankam. Manche sagten das auch.

Bei den Menschen, mit denen ich regelmäßig und konkret arbeitete, war das anders. Sie verstanden es sofort. Dieses Verständnis von meiner Arbeit hat also nichts mit kognitiver Intelligenz oder Bildung zu tun. Es hat mit Körperintelligenz zu tun – einer Form gefühlten inneren Wissens, das in unserer rationalisierten Gesellschaft oft übersehen wird und doch jedem von uns zur Verfügung steht. Ich habe auch Menschen begleitet, die wenig Bildung in ihrem Leben hatten, deren Leben ziemlich aus den Fugen geraten war und denen es heute viel besser geht. Und ich arbeite viel mit Menschen, die eine Diagnose tragen, bei der man allgemein nicht mehr erwartet, dass sie noch etwas Neues verstehen oder lernen würden. Das Gegenteil ist der Fall: Sie konnten die Wirkung einfach spüren, an ihrer Gesundheit und an ihrem Wohlbefinden. Wo die kognitive Verarbeitung überladen ist, scheint das System stärker auf den intuitiven Spürsinn zurückzugreifen – ein Grundzug der autonomen Körperintelligenz.

Ich bewundere all diese Menschen, die manchmal vor einer extremen Herausforderung stehen, für ihre Kraft und ihren Mut – dafür, dass sie sich vertrauensvoll und interessiert auf dieses Experiment Körper einlassen und sich dabei unbeirrt für sich selbst einsetzen.

Lange dachte ich, ich sei noch nicht durchdacht genug, und suchte weiter. Die Erfahrungen und die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit vielen Patientinnen und Patienten haben mir über die Jahre zu einer erfahrenen Sicherheit verholfen: Ich vertraue heute sowohl meiner intuitiven als auch meiner kognitiven Wahrnehmung in der Arbeit mit Menschen – und bleibe mir darin auch selbst treu.

Dieses Heft ist die Antwort auf die wiederkehrende Frage nach etwas zum Nachlesen. Es beschreibt, was Sie in Ihrem eigenen Hals an Ressourcen mit sich tragen – und gibt einen Einblick darin, was Sie selbst damit tun können.

Ein Wort zur Ehrlichkeit: Manches, was Sie hier lesen, ist gut untersucht. Manches ist meine Erfahrung aus 32 Jahren Praxis. Wo ich vermute, sage ich es dazu. Und wenn Sie es genauer wissen möchten, finden Sie am Ende einen Hinweis auf mein ausführlicheres Buch.

Was Sie in Ihrem Hals mit sich tragen

Wenn ein Kind geboren wird, bekommt es das Leben wortwörtlich eingehaucht und eingeflößt. Möglich macht das ein kleines, fein gebautes Organ, das zentral vor der Wirbelsäule liegt: der Kehlkopf. Er sorgt dafür, dass ein Mensch eigenständig atmen, schlucken, sich ernähren und sich bemerkbar machen kann. Erstaunlicherweise sind alle Fähigkeiten und Grundvoraussetzungen, die der Säugling dafür braucht, schon direkt nach der Geburt nahezu perfekt vorhanden.

Schon im Mutterleib legen sich diese Strukturen an: die Lungen, der Schluckapparat, das Zwerchfell, die Stimmlippen. Und lange vor der Geburt fängt ein Kind an zu üben – schlucken, hicksen, sich strecken und einiges mehr. Bis zur Geburt sitzt das so gut, dass ein Neugeborenes sofort atmen, trinken und vokalisieren kann. Und wir machen es weiter, jeden Tag, bei jeder Mahlzeit und jedem Getränk, in nahezu jedem menschlichen Kontakt – ein Leben lang.

Mehr als ein Stimmorgan

Der Kehlkopf – das „Halsinnere“ – kann mehr als nur Stimme geben. Er ist beteiligt am Atmen, am Schlucken und damit an der Nahrungsaufnahme. Er ist die Zugangspforte für alles, was in uns hineingeht, und ein Ausgang für das, was heraus soll. Zentral gelegen an der Halswirbelsäule, jener für Bewegung und Nervensystem wichtigen Schnittstelle zwischen Kopf und Körper, liegt er zwischen beiden und verbindet sie.

Sprechen und Singen finden deshalb nicht nur im Halsinneren statt, sondern im ganzen Körper. Ihre Stimme ist nicht nur hörbar, sondern auch spürbar: Ihre Schwingung kann über die Knochenresonanz und über die Übertragung sogar auch im tiefer liegenden Gewebe das ganze Körpersystem erreichen. Deshalb kann sich Singen im ganzen Körper und auch emotional so gut anfühlen. Ihr Körper ist dabei Instrument, Klangholz und Konzertsaal zugleich.

Der Nerv, der überall hinreicht

Durch den Halsbereich verläuft der Vagusnerv, unser längster Körpernerv. Sein Name kommt vom lateinischen Wort für wandernd – daher stammt auch das Wort Vagabund. Er zieht durch den ganzen Rumpf und hat auf fast alle Organe im Bauchraum einen regulierenden Einfluss. Kehlkopf, Speiseröhre und Ohr sind ebenfalls von seinen Ästen durchzogen und werden von ihm mitversorgt und reguliert.

Das Bemerkenswerteste an ihm: Der weitaus größte Teil seiner Fasern sind Wahrnehmungsfasern, die nach oben melden. Von zehn Fasern steigen acht bis neun mit Informationen aus dem Körper hoch ins Gehirn – nur ein bis zwei steuern nach unten. Die Muskeln in Hals, Rachen und Kehlkopf werden dabei direkt angesteuert. Weiter unten im Körper wirkt der Vagus eher regulierend: Er bremst die Herzfrequenz und unterstützt Verdauung und Erholung. Stephen Porges nennt das die „Vagusbremse“.

Mit Hilfe des Vagusnervs erspürt oder hört Ihr Gehirn Ihrem Körper also weit mehr zu, als dass es ihm Anweisungen gibt. Das meiste davon bemerken wir nicht. Der Vagusnerv ist der wichtigste Nerv des beruhigenden Teils unseres autonomen Nervensystems (ANS).

Genau hier setzt meine Arbeit an. Der Körper mit all seinen Funktionen wirkt klug wie ein System in sich, von dem wir vieles im Alltag gar nicht bewusst mitbekommen. Atmen, Schlucken, Stimme und Spüren laufen zum großen Teil über dieselben Wege, mit hoher Beteiligung des Vagusnervs. Wer an einer dieser Stellen etwas verändert, verändert oft mehr als nur diese eine Sache, ohne es zu merken. Der Clou: Mit Hilfe der vagusregulierten Körperfunktionen kann man lernen, sich gewahr zu werden und in Wohl-Regulation zu bringen, was der Änderung bedarf – so, wie es einem guttut.

Ruhe ist kein Luxus

Es gibt etwas, das allen Übungen in diesem Heft vorausgeht – und ohne das sie kaum wirken können: Ruhe. Heilsame Ruhe ist nicht das, was viele unter „bloß auf der faulen Haut liegen" verstehen. Sie ist ein neuronal hochwirksamer Freiraum und ein Tor zur Neuausrichtung und Selbstregulation, wenn man ihn mit Achtsamkeit füllt und für mögliche Veränderungen nutzt.

Gemeint ist also ein Zustand, in dem Ihr Nervensystem nicht mehr wie bislang in Alarmbereitschaft steht, um Altes zu retten. Im Gegenbeispiel: Wer unter Druck steht, ständig nach bisherigem Maßstab funktionieren muss oder sich Sorgen macht, spürt weniger und wird auch unklarer und unsicherer. Das ist keine Schwäche, sondern in diesem Moment sinnvoll, manchmal sogar lebensrettend – für Situationen, in denen von außen gesteuert noch kein lösender oder klärender Ausweg in Sicht ist. Ein System im Alarm hat Wichtigeres zu tun, als feine Empfindungen weiterzuleiten. Es macht sich bereit, etwas Altbekanntes zu retten, bis sich eine neue Perspektive auftut.

Nur kommt ein Nervensystem, das lange im Alarmzustand war, nicht so leicht von allein wieder heraus. Ruhe stellt sich dann nicht mehr einfach von selbst ein – sie muss erneut hergestellt werden. Draußen in der Natur findet man viel Ruhe, und das kann helfen. Wer sie dennoch nicht in sich findet, braucht Zeit und jemanden, der verständnisvoll und gemeinsam mit einem diesen Raum für mögliche Veränderung offenhält – verbunden mit der Erlaubnis, gerade nichts leisten zu müssen und dafür wohl spüren zu dürfen. Und manchmal braucht es auch Unterstützung dabei, die aufkommenden Spürimpulse neu zu filtern und spielerisch zum Wohl neu zu sortieren. Denn Freude und Spiel sind ebenso menschliche Kraftgeber und Ur-Selbstressourcen, die einen direkt spüren lassen, wo das Wohl einen gerne hinbewegen möchte.

Warum gerade Ruhe beim Spüren zählt

Alles, was Sie in diesem Heft ausprobieren, lebt vom Wahrnehmen. Und Wahrnehmen braucht ein System, das gerade nicht mit Abwehr beschäftigt ist. Deshalb steht am Anfang jeder Übung dasselbe: sich hinsetzen, einmal ausatmen, ankommen. Das ist nicht die Vorbereitung auf die Übung – das ist bereits die Übung.

Sie werden vielleicht bemerken, dass manches beim zweiten oder dritten Mal deutlicher spürbar ist als beim ersten. Das liegt selten daran, dass Sie es besser machen. Meistens liegt es daran, dass mehr Ruhe da ist.

Zeit ist ein Wirkfaktor

In meiner Arbeit erlebe ich immer wieder, wie viel sich verändert, wenn Menschen Zeit bekommen – und die Erlaubnis, Fehler zu machen. Genau diese Ruhe führt oft dazu, dass weniger schiefgeht, nicht mehr. Das gilt für die Therapie ebenso wie für das, was Sie zu Hause für sich tun.

Sie brauchen dafür keine besondere Umgebung. Ein Stuhl, ein paar Minuten, und die Bereitschaft, nichts erreichen zu müssen.

Was können Sie selbst tun?

Die folgenden Mini-Versuchsübungen sind einfach, weil sie dem nahekommen, was wir ohnehin täglich tun. Auch wenn Sie vieles davon gar nicht so bewusst machen: Ihr autonomes Nervensystem „kennt“ diese Körperhandlungen und nutzt ihre selbstregulierende Wirkung ein Leben lang. Das Wort „Versuchsübung“ sagt es schon – Sie probieren aus, was sich gut und vielleicht zunehmend besser anfühlt.

Die Übungen brauchen kein Gerät und lassen sich an Ihren Tag anpassen. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche oder therapeutische Behandlung. Im Falle einer Erkrankung mit Symptomatik im Hals-Rachen-Bereich oder den Atemwegen fragen Sie bitte Ihren Arzt. Die Übungen bauen leicht aufeinander auf; beginnen Sie am besten mit der ersten. Gehen Sie in Ihrem Tempo vor und lassen Sie sich von Ihrer Leichtigkeit und Ihrem Wohlgefühl führen. Ihr Wohl ist die positive Sprache Ihres autonomen Nervensystems. Wenn eine Versuchsübung anders läuft, als Sie es sich wünschen, hören Sie einfach auf.

1 · Der Sicherheitstropfen

So geht es: Setzen Sie sich in aller Ruhe hin und atmen Sie einmal entspannt aus. Schlucken braucht von Lebensbeginn an Ruhe und Sicherheit. Nehmen Sie einen oder zwei Tropfen angenehm kühlen Wassers oder angenehm warmen, wohlschmeckenden Tee in den Mund. Im hinteren Mund- und Zungenbereich liegen die Auslösepunkte für den Schluckreflex: Berührt die Flüssigkeit sie, schluckt der Körper von selbst. Und dann: Zeit geben. Sie brauchen nichts Weiteres zu tun. Spüren Sie nach, wie die Tropfen kühl oder warm langsam hinunterlaufen. Vielleicht spüren Sie, wie sie am Herzen vorbei bis in den Magen wandern – und dort angekommen folgt oft eine tiefe, entspannte Atmung.

Worauf Sie achten: Es geht nicht ums Trinken, sondern ums Spüren. Ihr Rachen- und Speiseröhrenbereich ist so hochsensibel, dass eine Winzigmenge dafür genügt. Gleichzeitig ist diese Tropfenmenge so gering, dass Sie sich daran kaum verschlucken werden. Ihr Körper ist eben ein Wunderwerk.

Was Sie vielleicht bemerken: Der Temperaturunterschied wird nach meiner Erfahrung oft weiter unten gespürt, als man denkt, dass es möglich wäre. Nicht nur das temperierte Wasser, sondern offensichtlich auch die temperatursensiblen Rezeptoren geben die Information weiter. Viele Menschen merken, wie sich beim Nachspüren etwas im ganzen Körper beruhigt. Lassen Sie sich einfach überraschen.

Mit Begleitung: Bei bekannten Schluckbeschwerden gehört diese Übung in die therapeutische Begleitung und sollte dort abgeklärt werden.

2 · Sanftes Summen und Singen

So geht es: Setzen Sie sich bequem hin. Lippen locker geschlossen, ausatmen, warten, bis Ihr Körper wieder einatmen möchte. Bei der nächsten Ausatmung summen – auf einem mühelosen Ton, der leichte Vibration in der Nase gibt, oder auf der leichten Melodie eines Liedes. Der Ton fühlt sich so an wie das sanfte, leise Babysummen und -singen. Nach der Tonphase möchte Ihr Körper sich wieder füllen … und dann ausatmen … und die Ruhe dabei genießen. Es geht alles wie von selbst, Sie brauchen dafür nichts zu tun. Der Ton bringt eigene Vibration in den Körper, die zweite Ausatmung hilft dabei, Spannungsfelder zu lösen.

Worauf Sie achten: Sanft-leise ist besser als laut und fühlt sich ebenso sanfter an. Wenn es kratzt oder drückt, sagt Ihr Nervensystem Ihnen: „Unwohl“. Hören Sie auf dieses Körpersignal und beenden Sie die Übung erst einmal. Das Gute ist dennoch: Sie lernen dabei schon sehr viel genauer zu spüren, wo ein Ton, ein Wort oder ein Lied Ihrem Körper guttut und wo es der Anpassung bedarf. Der Ton, der sich wohl und leicht anfühlt, ist Ihr Wohlfühlton.

Was Sie vielleicht bemerken: Ein Kribbeln an den Lippen, im Gesicht, an der Nase, manchmal bis in den Brustkorb oder weiter. Sie hören Ihre Stimme nicht nur – Sie spüren sie. Geübte können den Ton sogar bis in die Füße spüren. So fühlen Sie, wie Ihr Körper „mitspricht“. Ein sanft-leiser Ton ist zwar weniger laut hörbar, dafür aber besser spürbar: Er trifft im Körper offenbar auf weniger Widerstand und kann sich dadurch besser ausbreiten.

Mit Begleitung: Auch diese Übung ersetzt keine ärztliche Behandlung oder Therapie. Bei anhaltender Heiserkeit oder Stimmbeschwerden zuerst ärztlich abklären lassen.

3 · Magnetische Füße

So geht es: Im Sitzen oder Stehen, am besten barfuß. Verlagern Sie das Gewicht langsam von den Fersen zu den Zehen und zurück, dann von einer Seite zur anderen. Spüren Sie Ihre Gewichtsverteilung und die Kontaktpunkte mit dem Boden. Kommen Sie zur Ruhe, machen Sie dann einen sanften Summton und spüren Sie, wie die Füße dabei wie ein Magnet an Bodenhaftung gewinnen. Nach dem Ton ruhig eine neue Atmung kommen lassen, einfach stehen oder sitzen bleiben und den Bodenkontakt spüren.

Worauf Sie achten: Kleine Bewegungen genügen. Im Stehen in Reichweite von etwas Festem bleiben. Den Ton wieder so sanft und weich wie vorhin.

Was Sie vielleicht bemerken: Ein Gefühl von Standhaftigkeit und Da-Sein. Dieses magnetische Gefühl beim Tönen kann manchmal einseitig stärker sein oder auch gar nicht wahrgenommen werden. Spüren Sie es jedoch, mag das ein Zeichen sein, dass Ihre Stimme über das Knochensystem bis in die Füße schwingt und Ihre Knochenresonanz dort „mit Ihnen spricht“. Bei vielen Menschen rückt der Kopfstress dabei mehr in den Hintergrund.

Mit Begleitung: Bei Schwindel, Gangunsicherheit, Sturzneigung und bei gravierenden Atembeschwerden nur im Sitzen und mit jemandem an Ihrer Seite. Die Übung ersetzt keine Therapie.

4 · Bewegung, die den Weg frei macht

So geht es: Zwei Möglichkeiten, je nachdem, was Ihr Tag hergibt. Spazierengehen – vielleicht nur den Atem fühlen oder auch leise mitsummen; die kleinen Drehungen, die beim Gehen von

selbst entstehen, gehen bis hinauf in den Hals und machen dem Kehlkopf Raum, sodass ein Summton leichter kommt. Im Sitzen den Oberkörper gleichmäßig nach rechts und links drehen und dabei einen Ton geben (oder ein Wort, wenn Ihnen das lieber ist); dieselbe Bewegung ohne Ton wiederholen und nachspüren, was leichter war – in der Bewegung wie im Ton.

Ihre Stimme braucht Raum. Die Stimmlippen sind, bildlich gesprochen, wie eingebaute Gummibänder im Kehlkopf, die schwingen wie die Saiten eines Instruments. Steife oder fixierte „Gummibänder" schwingen nur mit stärkerem Kraftaufwand – dadurch entsteht Widerstand im Gewebe, und eine müde Stimme. Der Kehlkopf selbst besteht aus knorpeligem, leicht verformbarem Gewebe und ist an vielen Muskeln aufgehängt; er bewegt sich bei jeder Bewegung fein mit.

Worauf Sie achten: Erst bewegen, dann zusätzlich den gleichen leisen, sanften Wohlfühlton benutzen. Ruhig im eigenen Tempo wieder zur Mitte kommen. Nachspüren. Langsam ist in vielen Fällen wirksamer als schnell. Sie können diese Übung auch mit Worten statt mit Tönen machen. Moderate Bewegung ist hier gemeint – nicht Anstrengung, bei der man die Luft anhält und die Kehle zumacht.

Was Sie vielleicht bemerken: Die Bewegung öffnet den Weg für den Ton, der Ton tut dasselbe für die Bewegung. Die Stimme kommt oft leichter, und die Bewegung fühlt sich elastischer an. Bei Wortübungen: Die Worte fallen Ihnen in einer leichten Bewegung manchmal besser ein.

Mit Begleitung: Bei Rückenbeschwerden, Schwindel oder nach Operationen vorher mit Ärztin oder Therapeut besprechen, welche Bewegungen für Sie passen.

5 · Bewusst ausatmen

So geht es: Die Einatmung von selbst einfließen lassen – ausatmen, etwas länger als die Einatmung, ohne zu zählen, einfach ein wenig ausgedehnter. Dann warten, bis der Körper von selbst wieder mit elastischem Zwerchfell einatmet. Eine verlängerte Ausatmung hilft, verbrauchte Luft ganz aus den Lungen zu leiten, sodass beim nächsten Einatmen mehr frische, sauerstoffreiche Luft Platz findet.

Worauf Sie achten: Konzentrieren Sie sich darauf, locker zu bleiben, und spüren Sie sich selbst. Was federt im Brustkorb mit, was im ganzen Rücken- und Rumpfbereich? Lufthunger, der sich unwohl anfühlt, ist ein Zeichen Ihres Nervensystems, es etwas ruhiger und mit weniger langem Ausatemzug zu versuchen – oder einfach aufzuhören.

Was Sie vielleicht bemerken: Das Einatmen geschieht elastisch und von allein – viele erleben das als wohlbekömmliche Erleichterung. Der Atem trägt zudem dazu bei, das Herz zu rhythmisieren.

Mit Begleitung: Bei Atemwegserkrankungen wie COPD oder Asthma nur nach Rücksprache und in kleinen Portionen.

Es passiert immer etwas

– nur merken wir es nicht immer gleich.

Sehen Sie diese Übungen als ein Experiment mit sich selbst. Denn die Pointe der Übung ist nicht das richtige Ausführen der Bewegung, des Tons oder des Tropfenschluckens. Die eigentliche Übung geht eine Ebene tiefer: Sie betrifft das Nervensystem und das sichere Wahrnehmen. Ihr autonomes Nervensystem lernt dabei wieder, feiner zu spüren, was in Ihnen vorgeht und was Sie wirklich brauchen. Der Vagusnerv-Experte Dr. Stephen Porges bezeichnet die unbewusste Einschätzung von Sicherheit und Gefahr durch unser Nervensystem als Neurozeption.

Und das ist der entscheidende Punkt: Womit Sie in Kontakt kommen, damit können Sie auch arbeiten. Was Sie selbst bemerken, können Sie selbst verändern – wenn Sie möchten, in Ihrem Tempo.

Manchmal braucht es an dieser Stelle hilfreiche Unterstützung. Die meisten Menschen, mit denen ich arbeite, berichten allerdings, dass sie nicht erwartet hätten, was alles möglich ist – und wie spannend es ist, all das über sich selbst zu erfahren. So lernt ein Mensch nicht nur symptombezogen, wie er mit seinem Weh und seinem Wohl umgehen kann. Er kommt zudem in Kontakt mit seiner Selbstregulation und mit sich selbst – was viele meiner Patienten als ein unerwartetes Gefühl von Sicherheit mit sich selbst beschreiben.

Die Tachos: Befinden, Stimme und Ihr eigenes Thema

Wahrnehmen lässt sich üben – und es hilft, das eigene Empfinden ab und zu festzuhalten. Dafür sind diese Tachos gedacht.

Eine Einstimmung, keine Bestandsaufnahme

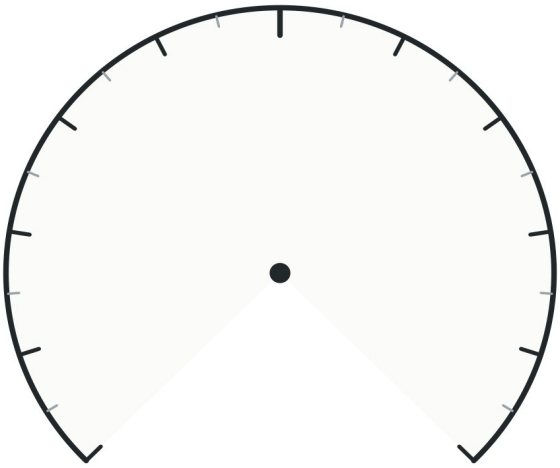
Hier geht es nicht um eine diagnostische Bestandsaufnahme, wie sie beim Arzt oder im Erstgespräch bei einer Therapeutin gemacht wird. Es geht eher um eine Übung: sich auf das eigene Körpergefühl und das eigene Wohlbefinden einzustimmen.

Im Laufe der Zeit werden Sie merken, dass Sie sich damit besser zurechtfinden und dass Ihre Wahrnehmung zunehmend differenzierter wird. Anstrengung brauchen Sie sich dafür nicht. Ihre Kopfgedanken bekommen mal eine Pause, und Ihr Spürsinn bekommt den Freiraum, einfach zu spüren und das in sich wirken zu lassen. Der erste Impuls ist meistens der richtige.

So geht es

Nehmen Sie sich einen Moment und spüren Sie nach. Zeichnen Sie dann vom Mittelpunkt aus einen Zeiger dorthin, wo Ihr Empfinden gerade steht, und schreiben Sie das Datum dazu. Nach einiger Zeit – nach ein paar Tagen oder Wochen – zeichnen Sie einen zweiten Zeiger ein, wieder mit Datum. So sehen Sie, wo Sie standen und wo Sie jetzt stehen.

Wie fühle ich mich in meinem Körper?



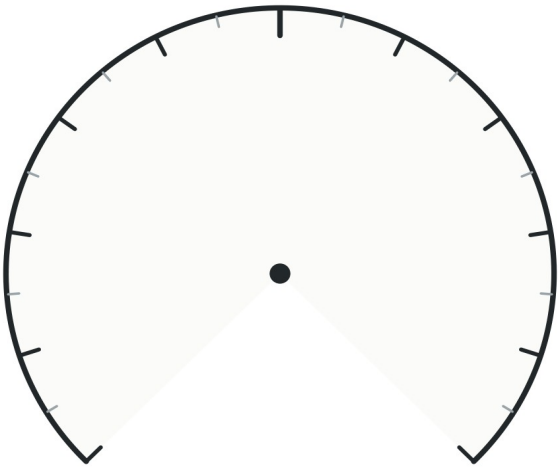
unwohl · angespannt
energielos

wohl · gelöst
lebendig

1. Zeiger, Datum: _____ 2. Zeiger, Datum: _____

Der zweite Tacho fragt nach Ihrer Stimme: Wie fühlt sich Ihre Stimmgebung gerade an, wenn Sie sprechen oder summen? Auch hier gilt: nicht analysieren, nur spüren.

Wie empfinde ich meine Stimmgebung?



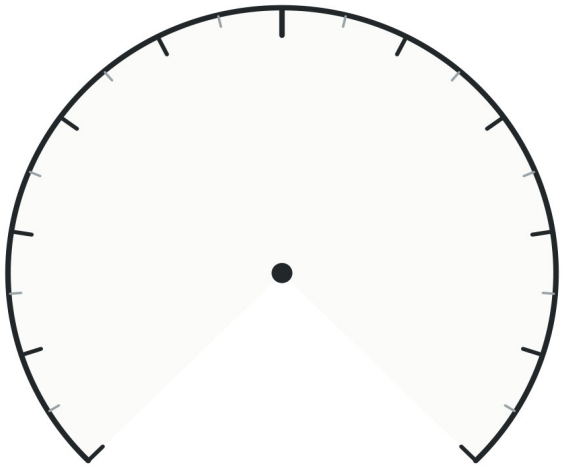
schräg · mühsam
gepresst

wohlklingend
mühelos

1. Zeiger, Datum: _____ 2. Zeiger, Datum: _____

Der dritte Tacho ist frei. Tragen Sie oben ein, worum es bei Ihnen gehen soll – zum Beispiel die Leichtigkeit beim Schlucken, beim Sprechen oder etwas ganz anderes, das für Sie gerade wichtig ist.

Mein eigenes Thema: _____



mühsam leicht

1. Zeiger, Datum: _____ 2. Zeiger, Datum: _____

Wenn die Zeiger auseinandergehen

Es kann gut sein, dass Ihr Zeiger beim Befinden ganz woanders steht als bei der Stimme. Das heißt nicht, dass Sie falsch wahrnehmen. Es kann bedeuten, dass Stimmempfinden und Körpergefühl gerade nicht miteinander im Einklang sind.

Manche Menschen fühlen sich zum Beispiel wohl, wenn sie mit viel Druck etwas laut sagen – weil sie dann das Gefühl haben, dem Gesagten Nachdruck verliehen zu haben. Für die stimmliche Gesundheit ist das allerdings weniger günstig. Solche Unterschiede sind wertvolle Beobachtungen und lassen sich in einer Therapie gut besprechen – dort, wo die Homöostase, also das innere Gleichgewicht, als eine der Grundlagen nachhaltiger Gesundheit gilt.

Wenn Sie mehrere Tachos nutzen

Hier gibt es bewusst keine Zahlen und nichts zu rechnen. Schauen Sie einfach, wohin Ihre Zeiger insgesamt tendieren. Zeigen sie eher nach rechts, ist nach Ihrem eigenen Empfinden vieles in Ordnung. Zeigen sie eher nach links, ist da etwas, das Aufmerksamkeit möchte.

Und wenn Sie später einen zweiten Zeiger einzeichnen, zählt vor allem die Richtung: Hat sich etwas nach rechts bewegt? Auch eine kleine Verschiebung ist eine Bewegung, die zählt.

Worauf Sie achten

Es gibt keine richtige Position. Manche Menschen tun sich am Anfang schwer, überhaupt etwas einzuzeichnen – auch das ist eine Beobachtung und kein Fehler.

Sie können die Seiten kopieren oder von meiner Website herunterladen, wenn Sie die Tachos öfter nutzen möchten.

Sie sind mehr als Ihre Diagnose

Wenn Sie eine Diagnose bekommen haben, ist das eine wichtige Information. Sie gibt eine Richtschnur für die Behandlung, und Sie haben ein Recht darauf, zu erfahren, was auf Sie zukommen kann.

Zugleich lenkt eine Diagnose den Blick auf das, was fehlt – und nicht auf das, was noch da ist. Genau das erlebe ich in meiner Arbeit immer wieder: Menschen verlieren ihre Identität an eine Erkrankung. Aus „ich habe eine Sprachstörung“ wird „ich bin sprachgestört“. Aus „ich bemerke Gedächtnisprobleme“ wird „ich glaube, ich bin dement“ – oder, falls beim Arzt schon ein Screening gemacht wurde: „ich bin dement“. Wer sich so beschreibt, gibt sich manchmal auf – und damit auch das, was an Selbstregulation wohl noch möglich wäre. Selbstregulation geht immer, sogar bis zur letzten Lebensminute. Sie kann Ihnen helfen, besser mit den Gegebenheiten zurechtzukommen, statt nur dagegen anzukämpfen.

Ihr eigenes Gefühl zählt

Manchmal bringen Menschen ein ungutes Gefühl zu einer Diagnose oder Behandlung mit – oder umgekehrt ein unerwartet gutes. Ich nehme das in jedem Fall ernst. Es geht um Ihren Körper, Ihr Nervensystem, Ihre Wahrnehmung, Ihre Selbstregulation und Ihr Leben. Nicht um meines und nicht um das Ihrer Ärztin. Und ein Argument wie „er ist ja schon alt, das lohnt sich nicht mehr“ lasse ich nicht als Maßstab gelten – jedenfalls nicht, wenn es von außen kommt. Die meisten Menschen möchten die Verantwortung über sich selbst behalten, und das ist gut so.

Sie haben unabhängig von Ihrer Lebenslage auch das Recht, herauszufinden, was eine Diagnose individuell für Sie bedeutet – denn keine Erkrankung verläuft genau wie die andere. Zudem: Auch ich, auch andere Therapeutinnen und Therapeuten und auch eine Ärztin oder ein Arzt sind Menschen und brauchen manchmal mehr Verlaufszeit, um zu einem schlüssigeren Diagnosebild zu kommen, als zunächst im Raum stand. Deshalb richte ich mich – nach Möglichkeit im Austausch mit dem Arzt – immer nach der Person, die vor mir sitzt, und danach, was mit den vorliegenden Befunden wohl funktioniert. So kommt es erfreulicherweise manchmal vor, dass düstere Perspektiven sich etwas erhellen. Sei es durch einen besseren Umgang mit sich selbst, sei es durch eine Revision der ursprünglichen Verdachtsdiagnose – im Arztbericht oft abgekürzt als „V. a.“, Verdacht auf. Diese zwei Buchstaben können eine sehr wesentliche Bedeutung haben. Sie hätten es eigentlich verdient, in jedem Bericht ausgeschrieben zu werden.

Auch kleine Veränderungen zählen

Eine Arbeit wie SALOG löst keine fortschreitende Erkrankung auf. Aber sie kann einen anderen Umgang damit möglich machen. Und wenn die Not groß ist, fühlt sich jede noch so kleine positive Veränderung um Klassen besser an.

Was dabei oft mehr wiegt als die Veränderung selbst: das Gefühl, wieder ein Stück weit Herr über sich und den eigenen Körper zu werden. Für das eigene Empfinden von Würde und Sicherheit mit sich selbst macht das erfahrungsgemäß viel aus. Diese Sicherheit gibt einem auch Ruhe und Raum. Manchmal sogar genau den Raum, den es noch braucht, um in der letzten Lebensphase rund zu werden und „Zu-Friedenheit“ mit sich selbst und seinen Lieben

zu finden. Dieser Fund kann, so unerwartet er auch kommen mag, für alle Beteiligten wahrhaft Gold wert sein. Ich würde ein solches Potenzial ungern verstreichen lassen.

Deshalb arbeite ich nicht nach Standardschema gegen ein Symptom. Wir arbeiten gemeinsam an dem, was Sie als Mensch mitbringen – mit Ihrer Diagnose, mit Ihren eigenen Wünschen, Ihrer Intuition und Ihren Vorstellungen – und machen das Beste, Ihr Bestes damit.

Wenn Sie mehr wissen möchten

Dieses Heft gibt einen ersten Einblick in SALOG, meine salutosystemische Arbeit als Logopädin. Wenn Sie tiefer einsteigen möchten – in die Zusammenhänge zwischen Stimme, Schlucken, Atmung und Selbstregulation, in die Regulationspotenziale, die Sie selbst in sich tragen, in die Salutogenese und in die Säulen des SALOG-Ansatzes –, finden Sie das ausführlich beschrieben in meinem Buch:

Goldrichtig im Hals. Über die natürlichen Ressourcen, die wir als Mensch im Halsbereich tragen – ein ressourcenorientierter, salutosystemischer Ansatz in der Logopädie und für die Selbstregulation.

Das Buch ist für Menschen geschrieben, die es genauer wissen wollen: für alle, die sich für die eigenen Gesundheitspotenziale und für Selbstfürsorge auch jenseits von Yoga und Breathwork interessieren – und im logopädischen Bereich für Betroffene und Angehörige ebenso wie für Kolleginnen und Kollegen aus therapeutischen und medizinischen Berufen.

Wenn Sie mit mir arbeiten möchten

Ob eine Begleitung für Sie infrage kommt und in welcher Form, ob ein kollegialer Austausch oder ein gemeinsames Projekt – das klären wir am besten in einem persönlichen Gespräch. Sie erreichen mich unter:

www.salog-rentinck.de · info@salog-rentinck.de

Zu meinem Hintergrund

Ich bin Logopädin BSc (NL) und staatlich anerkannte Logopädin in Deutschland und arbeite seit 32 Jahren in diesem Beruf, mit einem Schwerpunkt auf Stimme, Schlucken und neurologischen Fragestellungen. Meine Arbeit hat sich über die Jahre erweitert durch Fortbildungen und Zertifizierungen, auch in angrenzenden Bereichen – unter anderem als Systemische Beraterin und Spiraldynamik-Fachkraft sowie in Core Evolution (achtsamkeitszentrierte Körpertherapie), Polyvagal-Theorie, Osteopathie in der Logopädie und in anatomischen Zusammenhängen für Osteopathen im Abdomen, im craniosacralen Bereich und am craniothorakalen Übergang.

Diese Fortbildungen sind Teil meines persönlichen Bildungswegs. Sie erweitern mein Verständnis, sind aber nicht Bestandteil meines logopädischen Leistungsangebots.

Mehr Informationen finden Sie auf meiner Website.

Wichtiger Hinweis

Die Anregungen und Übungen in diesem Heft dienen der eigenen Wahrnehmung und dem persönlichen Wohlbefinden. Sie ersetzen keine ärztliche oder therapeutische Behandlung und stellen keine Heilbehandlung dar. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Woher ich das habe

Eine Auswahl der Arbeiten, auf die sich dieses Heft stützt:

– Antonovsky, A. (1987): Unraveling the Mystery of Health – Grundlagenwerk zur Salutogenese
– Porges, S. W. (2011): The Polyvagal Theory – zur Rolle des Vagusnervs und zur Neurozeption
– Larsen, C.: Spiraldynamik – zur dreidimensionalen Bewegungsführung
– Titze, I. R. (2000): Principles of Voice Production – zur Physiologie der Stimmgebung

Ausführliche Quellenangaben finden Sie auf der Website und im Buch.