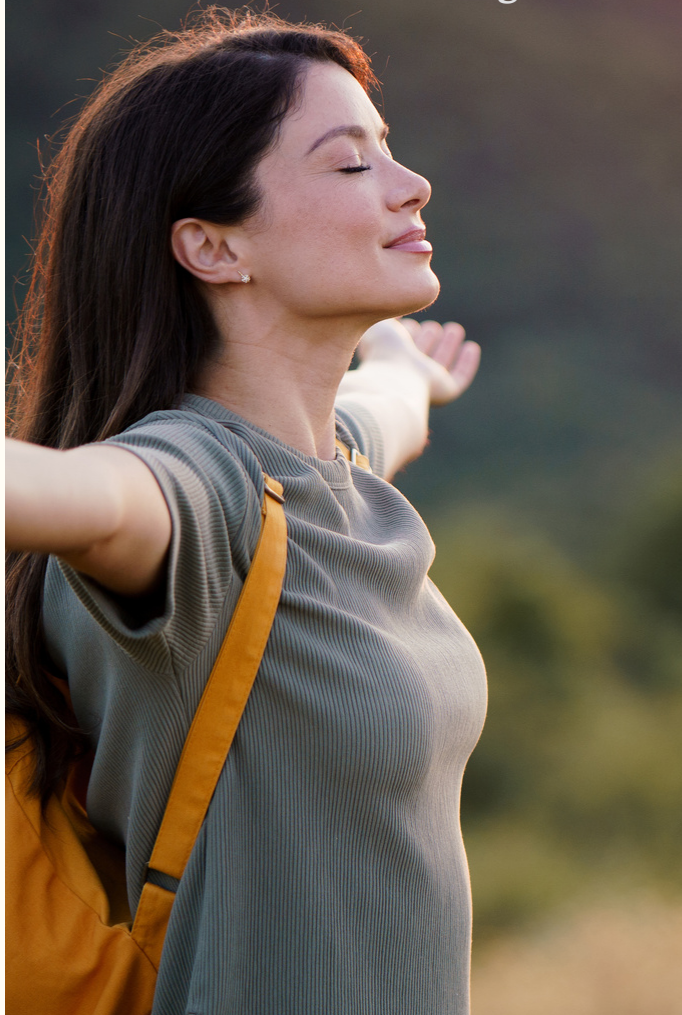


Weiterbildungsbroschüre Nervensystem & Trauma Traumasensible Perspektiven für Stimme & Atmung



7 zentrale Erkenntnisse,
um Stimme und Atmung
über das Nervensystem
wirklich zu verstehen

...wie ein traumatisierendes
Nervensystem Atmung und
Stimme beeinflusst und
warum Technik allein
oft nicht ausreicht

In diesem Guide zeigen wir
Ihnen..

... welche typischen
Herausforderungen entstehen,
wenn Stress- und
Traumareaktionen Atem und
Stimme beeinflussen.

... weshalb gut gemeinte
Korrekturen unbewusst
zusätzlichen Druck erzeugen
können.

... wie Sicherheit im
Nervensystem die Grundlage für
Regulation, Entwicklung und
Ausdruck
schafft.

BONUS:

3 entscheidende Hebel für
mehr Klarheit, Sicherheit
und Wirksamkeit im
Umgang mit Stimme und
Atmung im Praxis- und
Unterrichtsalltag.

Für Fachkräfte, die Stimme und Atmung auf
nervensystemischer Ebene verstehen und nachhaltig
begleiten möchten

Persönliches Vorwort

Liebe Therapeut:in, liebe Lehrer:in

wenn Du mit Stimme und Atmung arbeitest, arbeitest Du immer auch mit dem Nervensystem – ob bewusst oder unbewusst.

Viele Fachkräfte erleben im Praxis- oder Unterrichtsalltag, daß stimmliche oder atmungsbezogene Prozesse nicht dort ankommen, wo sie theoretisch möglich wären. Die Stimme bleibt eng, brüchig oder ermüdet schnell. Die Atmung ist flach und gezogen.

Fortschritte zeigen sich nur situativ, nicht stabil. Unter Druck, Bewertung oder Nähe brechen Fähigkeiten plötzlich weg.

Dieser Guide richtet sich an Dich, wenn Du mit Stimme und Atmung arbeitest und spürst, dass Technik, Methodik oder Training allein nicht ausreichen.

Er zeigt, wie ein dysreguliertes oder traumatisiertes Nervensystem Stimme und Atmung beeinflusst – und warum genau hier der Schlüssel für nachhaltige Wirksamkeit liegt.



AUTOR: Claudia Hartwig
Praxis für Atmung, Sprache und Stimme

- staatlich anerkannte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin
- Dipl. Gesangspädagogin
- Dipl. Musikpädagogin (EMP)
- Rhythmic Movement Trainer Consultant
- R.E.S.E.T. TMG Practitioner

5 typische Herausforderungen in der Arbeit mit Atmung und Stimme



Problem 01

Geringe Fortschritte trotz regelmäßiger Schulung/Therapie

Unphysiologische Atem- und Stimmuster zeigen sich hartnäckig. Veränderungen werden nur kleinschrittig erzielt und können auch nur so angebahnt werden.



Problem 02

Schwierigkeiten bei der Umsetzung von Übungen

Einfachste Übungen werden schon zur Herausforderung. Korrekturen/ Hilfestellungen werden auch bei steter Wiederholung nicht oder nur schlecht in den Übungsablauf integriert.



Problem 03

Starke Schwankungen zwischen Übungssituation und Alltag/ Vortragssituation

Neu angebahnte physiologische Atem- und Stimmuster können in der Übungssituation gut bis sehr gut umgesetzt werden. Kaum wechselt die Situation bspw. in den Arbeitsalltag oder auf die Bühne, scheint alles wie "weggeblasen".



Problem 04

Anforderungen und Korrekturen lösen Widerstand aus

Der Schüler/ Patient reagiert mit Widerstand, übermäßiger Anpassung und Rückzug auf Anforderungen und/ oder Korrekturen. Manchmal werden Übungen im Übungsablauf abgebrochen und der Therapeut/ Lehrer wiederholt in ein Gespräch verwickelt.



Problem 05

Ausbleibende Meilensteine führt der Schüler / Patient auf das Unvermögen des Lehrers/ Therapeuten zurück

Die Therapie, der Unterricht gestaltet sich schleppend. Keine Methode, kein Konzept scheint wirklich zu greifen. Der Patient/ der Schüler projiziert das Ausbleiben von "Verbesserung" auf den Therapeuten bzw. Lehrer. Die Folge: Infragestellen der Kompetenz, subtile Kritik, Ausreden, unregelmäßige Teilnahme, Abbruch etc.



Diese Phänomene sind keine technischen Defizite, sondern Ausdruck eines Nervensystems im Alarm- oder Rückzugsmodus.

7 zentrale Erkenntnisse über Nervensystem, Trauma und Stimme



Erkenntnis 01

Atmung und Stimme reagieren primär auf Sicherheit – nicht auf Willenskraft

Ein traumatisiertes Nervensystem priorisiert Schutz. Solange innere Sicherheit fehlt, bleiben Atemfluss und Stimmfunktion eingeschränkt – unabhängig von Technik, Training oder Erfahrung.

Atmung und Stimme gehören zu den sensibelsten Ausdrucksformen des autonomen Nervensystems. Sie reagieren unmittelbar darauf, ob der Organismus Sicherheit oder Belastung wahrnimmt.

Solange das Nervensystem Schutz priorisiert, bleiben Atemfluss, Atemtiefe und stimmliche Beweglichkeit eingeschränkt – selbst dann, wenn fachlich korrekt gearbeitet wird.

In solchen Situationen liegt die Ursache häufig nicht in fehlender Technik, sondern in einem inneren Regulationszustand, der Ausdruck begrenzt.

Stimmliche Entwicklung wird deshalb stabiler, wenn neben Technik auch das Nervensystem berücksichtigt wird.



Erkenntnis 02

Atemmuster sind Schutzreaktionen, keine Fehlfunktionen

Flache Brustatmung, Atemanhalten oder reduzierte Atembeweglichkeit sind keine „falschen“ Muster, sondern automatische Reaktionen eines Nervensystems, das Gefahr oder Überforderung wahrnimmt.

Flache Atmung, Atemanhalten oder ein eingeschränkter Atemfluss werden oft als technische Schwierigkeiten interpretiert. Tatsächlich handelt es sich häufig um automatische Schutzreaktionen eines überlasteten Nervensystems.

Der Körper reduziert in solchen Momenten Beweglichkeit und Ausdruck, um Energie zu sparen oder Sicherheit zu gewährleisten. Diese Reaktionen sind funktional und nachvollziehbar – auch wenn sie stimmliche Entwicklung zunächst begrenzen.

Ein nervensystemorientierter Blick ermöglicht hier ein neues Verständnis und verändert die Herangehensweise in der praktischen Arbeit grundlegend.



Erkenntnis 03

Trauma zeigt sich funktionell, nicht nur emotional

Traumafolgen äußern sich häufig zuerst über den Körper: durch flache Atmung, Atemunterbrechungen, erhöhte Muskelspannung und eine eingeschränkte oder instabile Stimme – oft ohne bewusste emotionale Aktivierung.

Trauma wirkt nicht nur auf emotionaler Ebene, sondern vor allem körperlich. Besonders deutlich wird dies im Atemrhythmus, in der Spannungsverteilung des Körpers und in der Stimmfunktion.

Typische Auswirkungen können sein:

- reduzierte Atembeweglichkeit
- eingeschränkter Atemfluss
- erhöhte Spannung im Kehlkopfbereich
- instabile oder wenig tragfähige Stimme

Diese Veränderungen entstehen nicht bewusst und sind selten willentlich steuerbar. Sie sind Ausdruck eines Nervensystems, das versucht, Stabilität zu sichern.



Erkenntnis 04

Die Stimme spiegelt den Regulationszustand des Nervensystems

Klang, Tragfähigkeit, Lautstärke und Modulation der Stimme sind direkt vom autonomen Nervensystem abhängig. Ein dysregulierter Zustand zeigt sich häufig in gepresster, brüchiger oder monotone Stimmgebung.

Die Stimme entsteht nicht isoliert im Kehlkopf. Sie ist das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels von Atmung, Muskeltonus, Resonanzräumen und innerem Zustand.

Ein dysreguliertes Nervensystem kann sich beispielsweise zeigen durch:

- gepresste oder angestrengte Stimmgebung
- reduzierte Lautstärke
- eingeschränkte Resonanzfähigkeit
- monotone Stimmführung
- Stimmabbrüche unter Druck oder Beobachtung

In vielen Fällen handelt es sich dabei nicht um fehlende Fähigkeit, sondern um eine Anpassungsleistung des Körpers an innere Unsicherheit.



Erkenntnis 05

Erhöhter Kontrollversuch verstärkt oft die Einschränkung

Der Versuch, Atem oder Stimme stärker zu kontrollieren, erhöht häufig den inneren Stress. Dadurch verschlechtert sich die nervensystemische Regulation – und damit auch die stimmliche Stabilität.

In der Arbeit mit Stimme und Atmung wird häufig versucht, über gezielte Kontrolle mehr Stabilität zu erreichen. Kurzfristig kann dies hilfreich sein. Langfristig kann zusätzliche Kontrolle jedoch auch zu erhöhter innerer Spannung führen.

Ein Nervensystem, das bereits unter Belastung steht, reagiert auf weitere Anforderungen oft mit noch stärkerer Schutzaktivität. Dadurch können sich Atem- und Stimmprozesse weiter einschränken.

Nachhaltige Entwicklung entsteht deshalb nicht allein durch Kontrolle, sondern vor allem durch Regulation.



Erkenntnis 06

Sicherheit ist die Voraussetzung für freien stimmlichen Ausdruck

Erst wenn das Nervensystem Sicherheit wahrnimmt, können sich Atmung vertiefen, Spannung organisieren und Resonanzräume öffnen. Ausdruck entsteht als Folge von Regulation, nicht von Anstrengung.

Erst wenn das Nervensystem Sicherheit wahrnimmt, können sich Atembewegung, Muskelkoordination und Resonanzräume wieder freier organisieren.

In einem regulierten Zustand werden häufig möglich:

- ein stabilerer Atemfluss
- größere stimmliche Tragfähigkeit
- mehr Klangvielfalt
- flexiblere Modulation
- ein natürlicherer Zugang zu Ausdruck

Stimmliche Entwicklung entsteht unter diesen Bedingungen nicht durch Druck, sondern durch unterstützende Rahmenbedingungen.



Erkenntnis 07

Nachhaltige stimmliche Veränderung beginnt im Nervensystem

Ohne Berücksichtigung des autonomen Nervensystems bleiben Fortschritte in Stimme und Atmung oft situativ.

Nervensystemorientiertes Arbeiten ermöglicht hingegen stabile, übertragbare Entwicklung.

Viele Fachkräfte erleben im Praxis- oder Unterrichtsalltag, dass Fortschritte in Stimme und Atmung situativ erreichbar sind, sich jedoch nicht dauerhaft stabilisieren lassen.

Ein erweitertes Verständnis des autonomen Nervensystems hilft dabei, diese Prozesse einzuordnen. Es ermöglicht, stimmliche und atmungsbezogene Veränderungen nicht nur technisch zu begleiten, sondern auf einer tieferen Ebene zu unterstützen. Dadurch entsteht mehr Sicherheit im professionellen Handeln – und häufig auch eine deutlich stabilere Entwicklung bei den begleiteten Menschen.

Zusammenfassung

Atmung und Stimme sind direkte Ausdrucksformen des autonomen Nervensystems.

Traumatische oder chronische Stresszustände wirken sich deshalb unmittelbar auf Atemmuster, Stimmfunktion und stimmlichen Ausdruck aus.

Ohne dieses Verständnis bleiben viele stimmliche Prozesse instabil oder eingeschränkt.

Die Auseinandersetzung mit Nervensystem und Trauma ermöglicht:

- ein neues Verständnis für stimmliche und atmungsbezogene Blockaden
- mehr Sicherheit im professionellen Handeln
- nachhaltige Wirksamkeit ohne zusätzlichen Druck



Wenn sich das Nervensystem sicher fühlt, können Atmung und Stimme wieder frei reagieren.

Ein vertieftes Verständnis des Nervensystems – die Grundlage für eine wirksame Begleitung von Stimme und Atmung



Auf dieser Grundlage wird deutlich, dass eine stabile Entwicklung von Atmung und Stimme mehr erfordert als rein technische Ansätze.



Um diese Zusammenhänge im Praxis- oder Unterrichtsalltag sicher einordnen und anwenden zu können, ist ein vertieftes Verständnis des Nervensystems und seiner Reaktionsweisen notwendig.

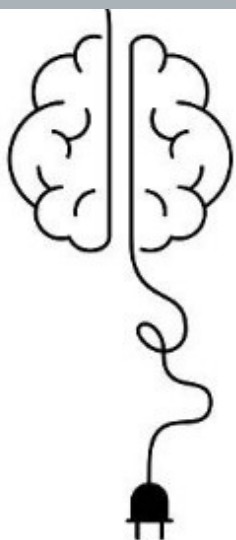
Im Folgenden....

...wird aufgezeigt, welche Inhalte und Kompetenzen eine traumasensible Weiterbildung in diesem Bereich vermittelt und wie sie die Arbeit mit Stimme und Atmung konkret unterstützen kann.

1 Die Grundlagen von Trauma verständlich und praxisnah erklärt

Du lernst, wie Trauma entsteht und welche Auswirkungen es auf das Nervensystem hat.

Du verstehst, warum Klienten so reagieren, wie sie reagieren, und kannst diese Reaktionen einordnen.



2 Verhalten und Symptome in einen Zusammenhang bringen

In einer Zusammenarbeit bekommst du genau die Sicherheit, nach der du dich schon so lange gesehnt hast.

Wir haben mit Beraterinnen, Coaches und Trainerinnen aus den verschiedensten Branchen gearbeitet und wissen, welche Wege für dein Angebot funktionieren, um konstant neue Kunden zu finden

3 Traumasensibles Arbeiten konkret umsetzen

Du lernst, wie du ein traumasensibles Setting aufbaust, das Sicherheit vermittelt und Entwicklung ermöglicht.

Zusätzlich bekommst du Übungsansätze, die Veränderung in Bezug auf Stimme und Atmung unterstützen.



Über mich

Meine Arbeit
verbindet Musik-
und
Gesangspädagogik
mit Atem-,
Sprech- und
Stimmarbeit nach
Schlaffhorst-
Andersen.

Frühe Unterrichtserfahrungen haben mein Verständnis dafür geprägt, wie eng Stimme, Sprache und persönliche Entwicklung miteinander verbunden sind. Die Ausbildung zur Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin vertiefte meinen Blick auf die Stimme als Ausdruck körperlicher und innerer Prozesse. Daraus entwickelte sich eine Arbeitsweise, die weniger auf Technik als auf Wahrnehmung, Regulation und Entwicklung im individuellen Tempo ausgerichtet ist. Ergänzendes Ausbildungen im Bereich Bewegung und nervensystembezogener Arbeit erweiterten mein Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Nervensystem, Kieferfunktion, Atmung und Stimme.

Dabei wurde besonders deutlich, wie eng neuromotorische Entwicklung und traumatischer Stress miteinander verbunden sind. Heute verbinde ich diese Perspektiven zu einem ganzheitlichen Ansatz. Ziel meiner Arbeit ist es, Bedingungen zu schaffen, unter denen sich Atmung, Stimme und Sprache stabil entwickeln können, mit fachlicher Klarheit und einer respektvollen Haltung gegenüber der individuellen Geschichte.

Wenn Du noch unsicher bist,
helfen Dir diese Antworten bei
deiner Entscheidung.

1 Für wen ist die Fortbildung geeignet?

Die Fortbildung richtet sich an Atem-, Sprech- und Stimmlehrer, Gesangspädagogen, Logopäden sowie alle Fachkräfte, die mit Atmung und Stimme arbeiten und ihre Arbeit vertiefen möchten.

2 Wie läuft die Fortbildung ab?

Die Fortbildung findet über 2 Tage statt, in der Regel von Freitag bis Samstag. Sie wird sowohl online als auch in Präsenz gegeben.

3 Bekomme ich eine Teilnahmebescheinigung?

Ja, nach der Fortbildung erhältst Du eine Teilnahmebescheinigung.

4 Was unterscheidet diese Fortbildung von anderen Angeboten?

Diese Fortbildung verbindet die Arbeit mit Atmung und Stimme mit einem fundierten Verständnis von Nervensystem und Trauma.

Sie setzt dort an, wo klassische Ansätze oft an ihre Grenzen kommen.

5 Was bringt mir die Fortbildung konkret für meine Arbeit?

Du verstehst Verhalten und Symptome Deiner Klienten besser, kannst gezielter reagieren und schaffst ein Setting, das Entwicklung ermöglicht.

Das führt zu mehr Klarheit, weniger Widerstand und zu mehr Fortschritten.

Schlusswort & Einladung

Wenn Du bis hier gelesen hast, ist Dir vermutlich vieles vertraut erschienen. Vielleicht hast Du gespürt, dass sich manche Deiner Erfahrungen mit Stimme und Atmung nun besser einordnen lassen.

Dass es nicht an mangelnder Technik oder fehlender Kompetenz lag, sondern an einer tieferliegenden Ebene, die bislang wenig Beachtung gefunden hat.

Das Nervensystem ist kein Hindernis, das überwunden werden muss. Es ist die Grundlage jeder stimmlichen und atmungsbezogenen Arbeit.

Eine Weiterbildung im Bereich Nervensystem und Trauma kann Dich dabei unterstützen, Deine Arbeit auf dieser Grundlage weiterzuentwickeln. Ruhig, klar und wirksam.

Nicht, um mehr zu leisten.

Sondern um mit weniger Druck mehr Stabilität zu ermöglichen. Vielleicht ist jetzt der Moment, dem Nervensystem den Raum zu geben, den es braucht, damit Stimme und Atmung wieder frei reagieren können.

A handwritten signature in black ink, reading "Claudia Hartwig". The script is fluid and cursive, with the first name "Claudia" written in a larger, more decorative style than the last name "Hartwig".



Vielleicht ist jetzt der Moment, dem Nervensystem den Raum zu geben, den es braucht – damit Stimme und Atmung wieder frei reagieren können.

Ist jetzt der Moment, Dein Verständnis von Stimme und Atmung um die Ebene des Nervensystems zu erweitern?

Mehr über die Weiterbildung „Nervensystem & Trauma“ erfahren

<https://praxis-claudia-hartwig.de/fortbildung>