© Ehlers-Danlos Organisation e.V.

EDS-FACHTAGUNG HAMBURG 2026

Workshop

Sanfte Atem-, Stimm- und Achtsamkeitsübungen

Körperwahrnehmung fördern und Anspannung regulieren –
speziell für Menschen mit EDS & MCAS.

Stimm- & Gesangsdozentin

Persönliche Perspektive: hEDS & MCAS

© Ehlers-Danlos Organisation e.V.

BEGRÜSSUNG



Christine Zienc-Tomczak

Dozentin für Stimme und Präsentation



Fachliche Expertise

Erfahrungswerte aus der Gesangs- und Stimmpraxis



Praktische Erfahrung

Erprobte Techniken aus dem Alltag mit hEDS & MCAS

© Ehlers-Danlos Organisation e.V.

INTERAKTIVER IMPULS

Einflussfaktoren auf unsere Atmung

Umweltfaktoren

Schlechte Luftqualität, Pollenbelastung, Allergene und Schadstoffe

Körperliche Faktoren

Subluxation im oberen Rumpf, Bänder-instabilität, Magen-/Darmbeschwerden und chronische Schmerzen, neurologische Faktoren

Stressfaktoren/ Psyche

Stress im Alltag, Traumata, Hochsensibilität, Panikattacken

© Ehlers-Danlos Organisation e.V.

Übung

Wahrnehmungsübung Atemfluss

- Lege eine Hand auf den Oberbauch/ Solarplexus und eine auf den Unterbauch
- Atme durch die Nase ruhig ein und aus
- Beobachte deinen Atemfluss und wie dieser im Ober- und Unterbauch spürbar ist

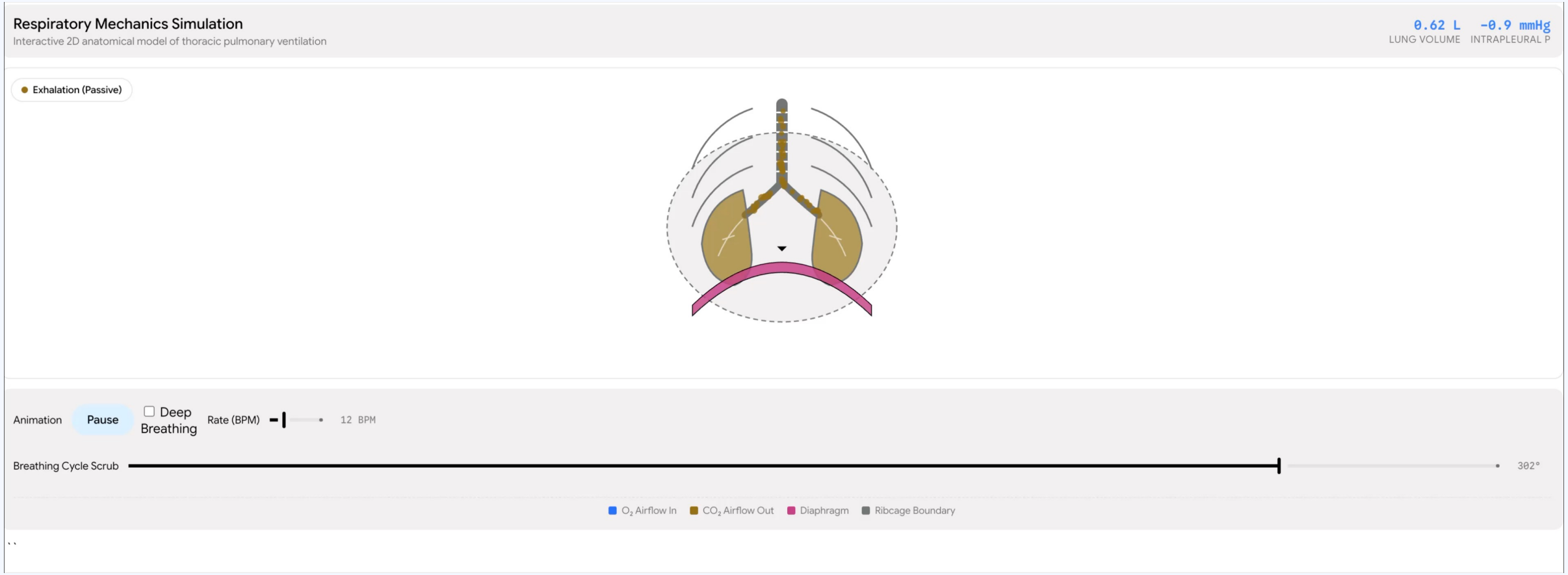


Abb. 1

© Ehlers-Danlos Organisation e.V.

THEORIE-HÄPPCHEN

Die Zwerchfell- bzw. Bauchatmung



© Ehlers-Danlos Organisation e.V.

FUNDAMENT FÜR DEN ALLTAG

Atemübungen und ihre Wirkung

‚Atmungsaktiv‘

Nachhaltige Stabilisierung des Systems:

Regelmäßige Atemübungen etablieren automatische Funktionsmuster im Körper.



Positiver Einfluss

Über die Atmung können viele Körperfunktionen positiv beeinflusst werden

Muskelgedächtnis

Wir reagieren oft mit unbewussten Bewegungsmustern auf Situationen

Prophylaktische Wirkung

Eine gute Atemfunktion stärkt die Resilienz in akuten Belastungssituationen.

© Ehlers-Danlos Organisation e.V.

PRAXISTEIL

Hinweis



Wichtig!
Setze die folgenden Übungen immer im Rahmen deiner Möglichkeiten und in deinem Tempo um! Beginne langsam und spüre stets nach, wie sich die Übung auf deinen Körper auswirkt!

© Ehlers-Danlos Organisation e.V.

PRAXISTEIL

Wahrnehmungsübung&Körperhaltung



Abb. 2

© Ehlers-Danlos Organisation e.V.

PRAXISTEIL

Wahrnehmungsübung&Körperhaltung

- Kopfhaltung über Kinn/Nase/Ohrläppchen regulieren
- Schultern regulieren
- Bauchdecke entspannen
- Hüftkippung regulieren
- Hüftbreit stehen, Knie in der Mikrobeuge
- Erdung über die Füße, guter Bodenkontakt

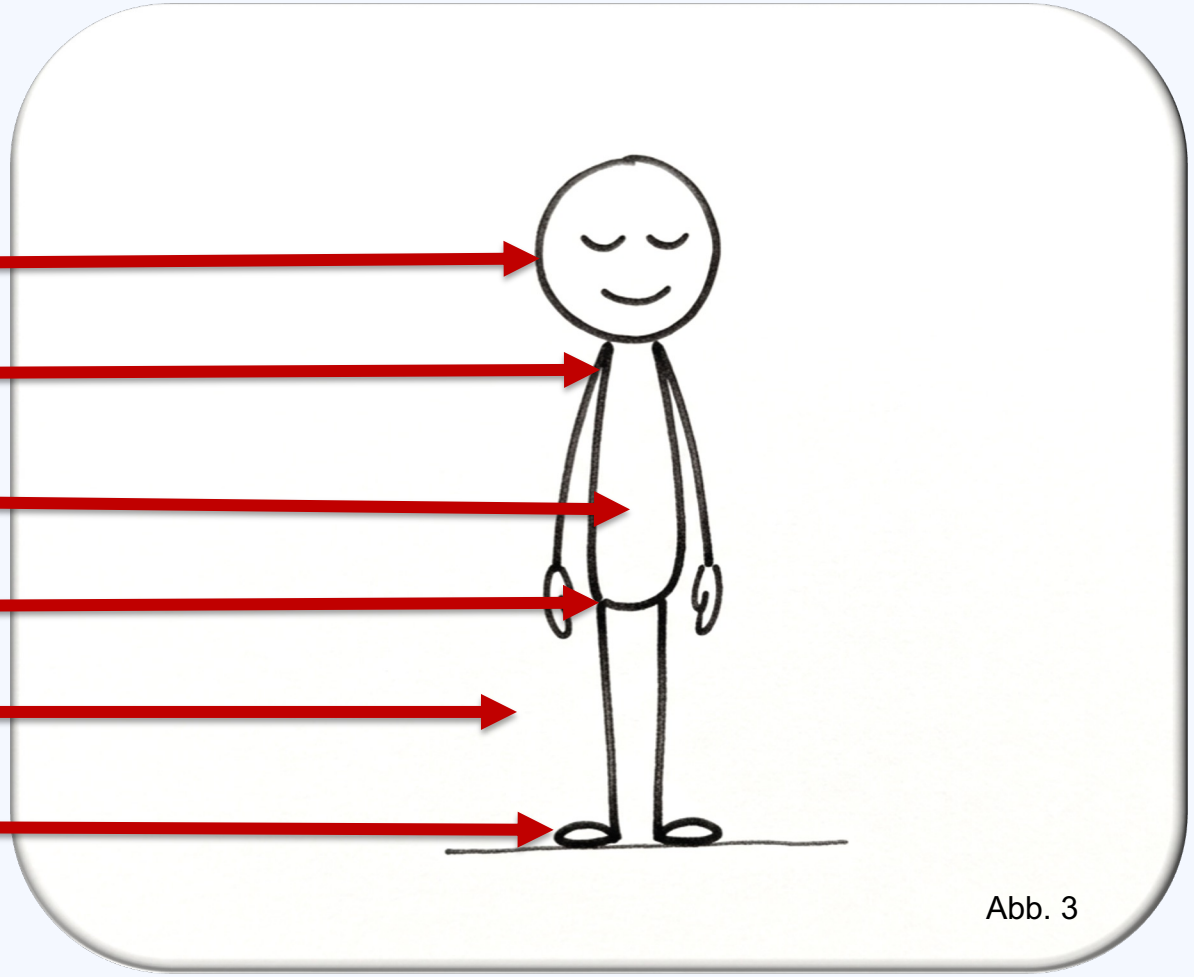


Abb. 3

© Ehlers-Danlos Organisation e.V.

PRAXISTEIL

Wahrnehmungsübung&Körperhaltung

- Kopfhaltung über Kinn/Nase/Ohrläppchen regulieren
- Schultern regulieren
- Bauchdecke entspannen
- Hüftposition über Sitzhöcker spüren
- Knie im rechten Winkel
- Erdung über die Füße, guter Bodenkontakt

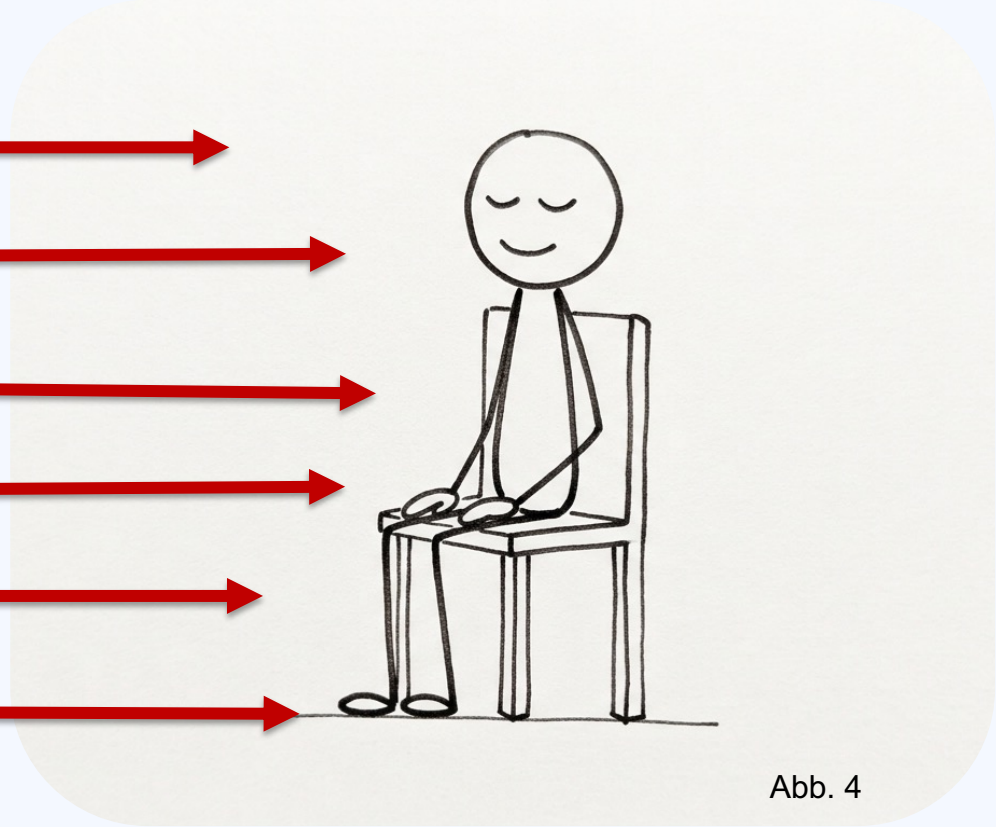


Abb. 4

© Ehlers-Danlos Organisation e.V.

PRAXISTEIL

Sanfte Mobilisierung des Oberkörpers

Flankenatmung/tiefe Bauchatmung

- Hände seitlich an die unteren Rippenbögen legen
- Durch die Nase bewusst&tief in die Flanken/Seiten atmen
- Die Weitung der unteren Rippenbögen spüren, vielleicht kurz halten
- Die Luft wieder auf der Lippenbremse ‚F‘ langsam/fokussiert abgeben bis der Atemimpuls einsetzt

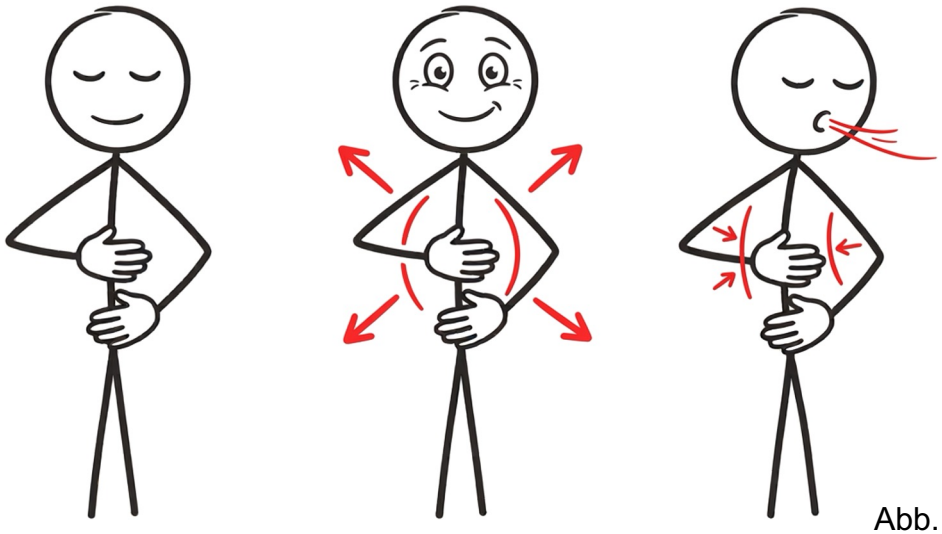


Abb. 5

© Ehlers-Danlos Organisation e.V.

PRAXISTEIL

Sanfte Mobilisierung des Oberkörpers

Lockerung der Rippenzwischenmuskulatur V1

- Mit in die Höhe gestreckten Armen seitlich nach links neigen, tief durch die Nase einatmen, die Dehnung in der rechten Flanke spüren
- Die Arme oben lassen, zurück in die aufrechte Körperhaltung gehen und lang auf der Lippenbremse ‚F' ausatmen
- Das ganze noch einmal zur rechten Seite ausführen

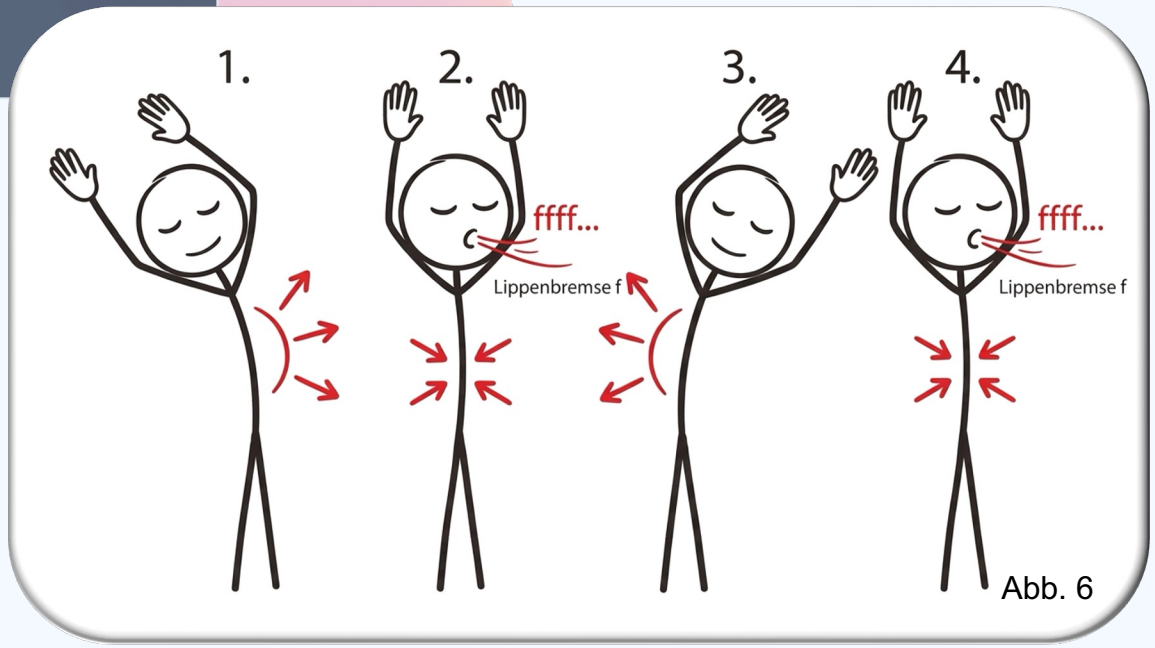


Abb. 6

© Ehlers-Danlos Organisation e.V.

PRAXISTEIL

Sanfte Mobilisierung des Oberkörpers

Lockerung der Rippenzwischenmuskulatur V2

- Stehe aufrecht, etwa Hüftbreit mit beiden Füßen fest am Boden, die Arme hängen locker seitlich am Körper
- Drehe den Oberkörper leicht nach links und rechts und lasse die Arme dabei ausgestreckt wie zwei Pendel mitschwingen
- Spüre die Leichtigkeit in den Armen und die Standfestigkeit in Beinen und Füßen
- Atme nun durch die Nase über zwei Drehbewegungen – nach links und rechts – ein und insg. vier Drehbewegungen / Armschlenkern - nach links und rechts - auf der Lippenbremse ‚F‘ aus

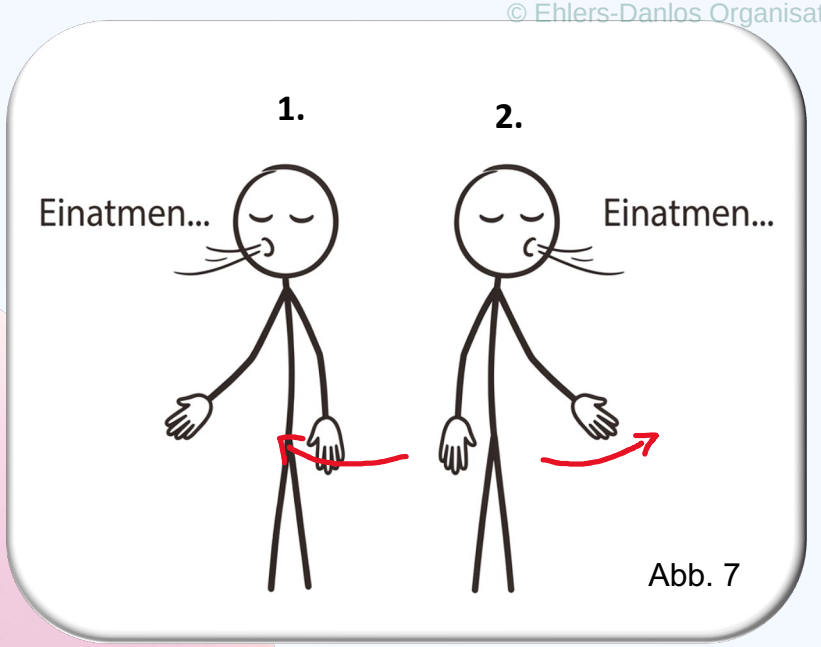


Abb. 7

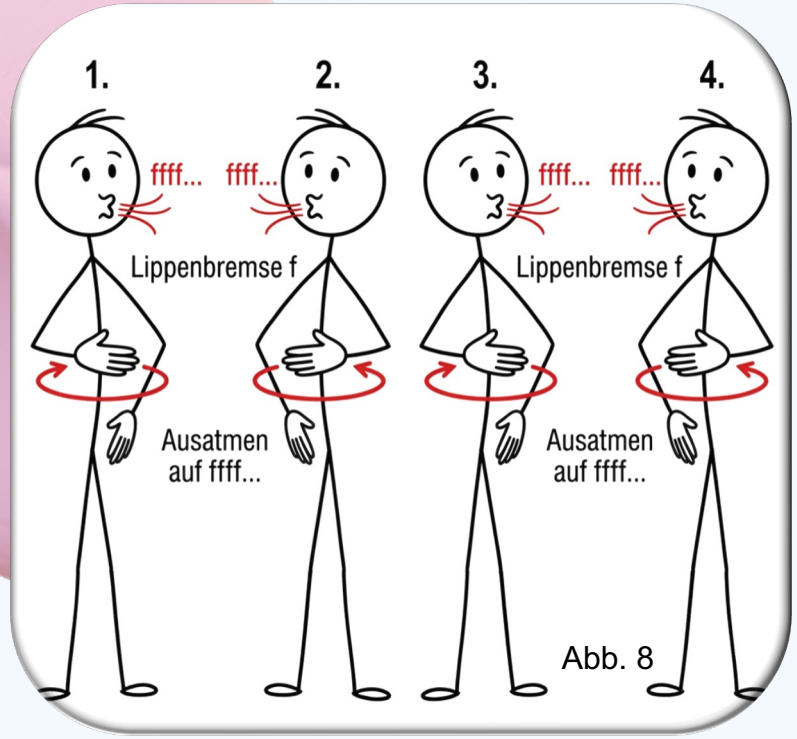


Abb. 8

© Ehlers-Danlos Organisation e.V.

PRAXISTEIL

Sanfte Mobilisierung des Oberkörpers

Zwerchfell-Lockerung mit Frikativlauten

- Hüftbreit stehend mit den Armen seitlich am Körper nach hinten und vorne schwingen
- Den Schwung der Arme mit leichten Wippbewegungen in den Knien unterstützen
- Immer wenn ein Arm vorne ist, einen stimmlosen Impuls in der Reihenfolge der Frikativlaute F-S-Sch abgeben

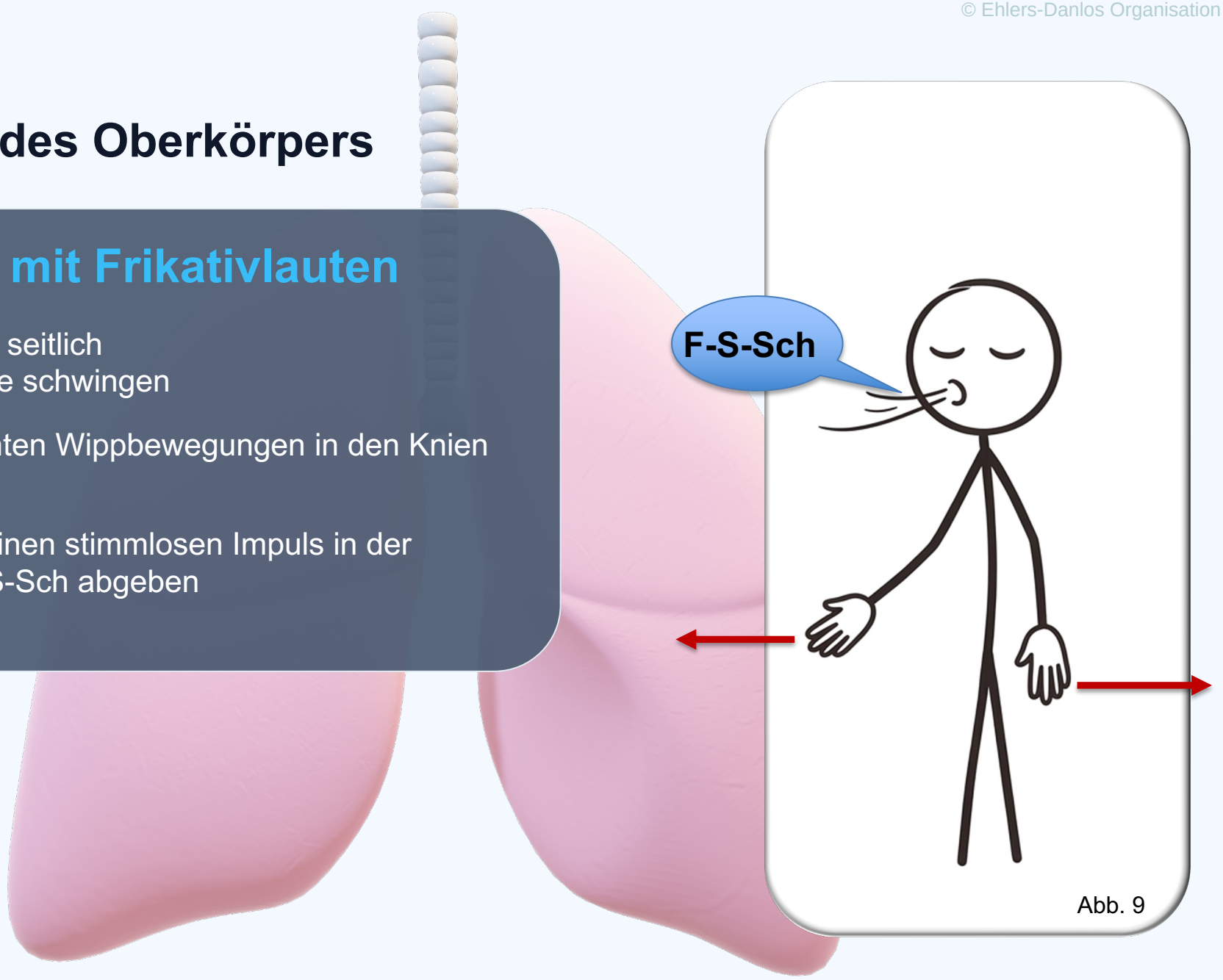


Abb. 9

© Ehlers-Danlos Organisation e.V.

PRAXISTEIL

Seufzen, Summen, Tönen: Kräftigung der Atmung über die Stimme

1 Der Schokoton

Summton auf dem Konsonanten ‚M' oder der Silbe ‚Ma' im unteren Sprechstimmbereich, angenehm&leicht

2 Die Liprolls

Mit den Lippen ‚flattern', als würde man ein Pferd imitieren, am besten mit leichtem Kopfstimmton aus der Höhe

3 Das Jubeln und Tönen

Aus der Höhe leicht seufzen, tönend gähnen oder jubeln, optional leichte Zwerchfell-Massage mit der flachen Hand auf Oberbauch

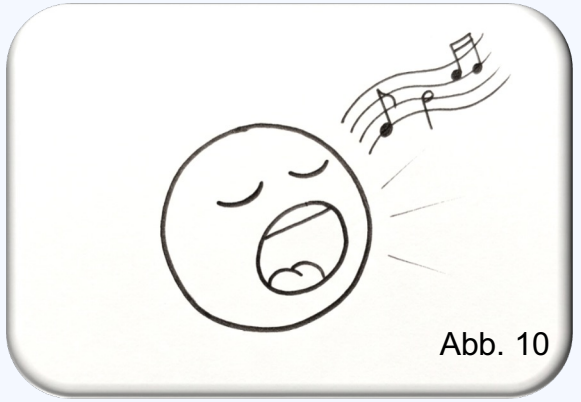


Abb. 10



Abb. 11

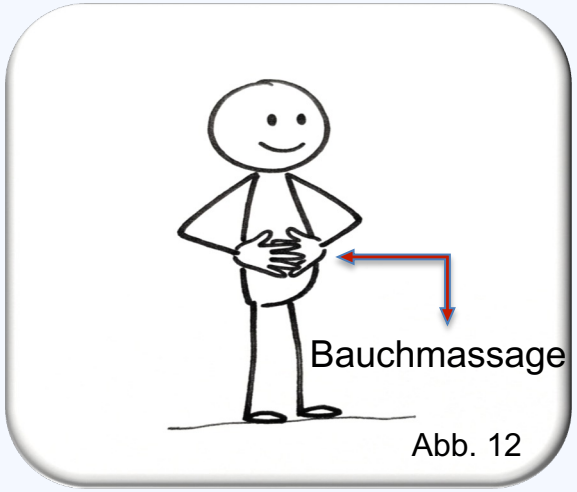


Abb. 12

© Ehlers-Danlos Organisation e.V.

PRAXISTEIL

Atemregulation bei Stress & Panik



> Als weitere Sofortmaßnahme ist eine bewusste, möglichst tiefe und langsame Bauchatmung hilfreich (…)
>
> Dr. Christa Roth-Sackenheim, BVDP

© Ehlers-Danlos Organisation e.V.

PRAXISTEIL

Atemregulation bei Stress & Panik

Bewusste Bauchatmung

Gezielter Fokus auf die Ausatmung zur Beruhigung des Nervensystems.

Die Lippenbremse

Sanfter Ausatemwiderstand reguliert den Druck in den Bronchien.

Frikativlaute als Basis

Impulse auf f, s und sch wirken mobilisierend auf die Zwerchfellmuskulatur

© Ehlers-Danlos Organisation e.V.

AUSTAUSCH & TRANSFER

Integration der Übungen in den Alltag

Körper-Check

Regelmäßiges Prüfen der Atemtiefe im Verlauf des Tages

Routinen

Z. B. kurze Lippenbremse direkt am Schreibtisch einbauen

Selbstmitgefühl

Akzeptanz von Tagesformen und Belastungsgrenzen

© Ehlers-Danlos Organisation e.V.

AUSTAUSCH & TRANSFER

Zeit für Ihre Fragen

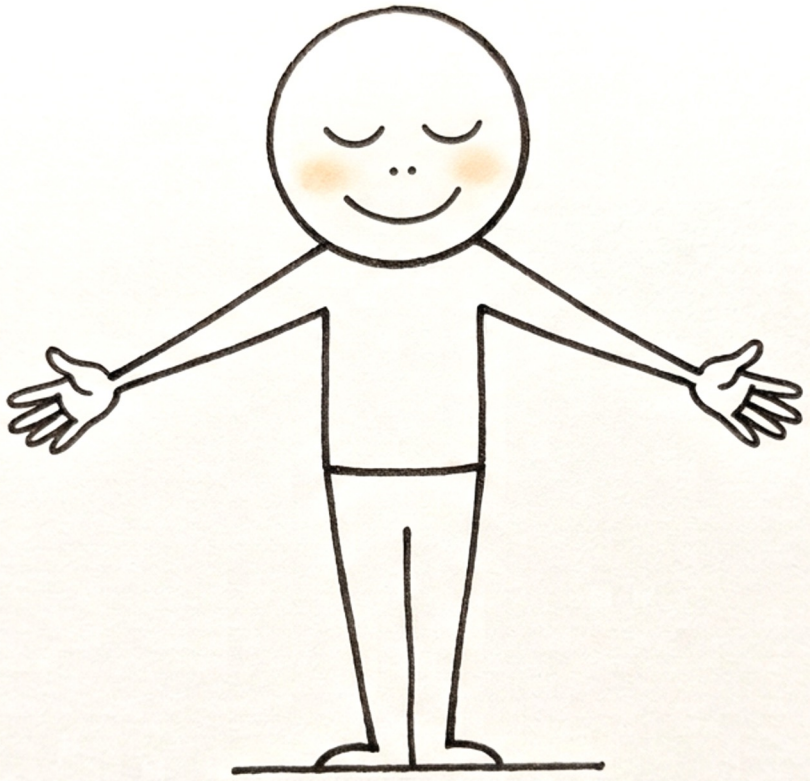


Abb. 13

© Ehlers-Danlos Organisation e.V.

EDS-FACHTAGUNG HAMBURG 2026

Vielen Dank für's Durchatmen!



Abb. 14

© Ehlers-Danlos Organisation e.V.

Quellenangaben

Piktogramme (Abb. 1 und 3-14): KI-generiert mittels Gemini / Imagen 3 (2026) auf Basis eigener Prompts

Animation Zwerchfell-/Bauchatmung: KI-generiert mittels Gemini / Imagen 3 (2026) auf Basis eigener Prompts

Skizze Abb. 2: Richter, Bernhard (2018): Die Stimme. Grundlagen künstlerischer Praxis Gesunderhaltung, S. 42

Zitat Dr. Christa Roth-Sackenheim (2015): Onlineartikel ‚Bei Panikattacke bewusst Bauchatmung einführen': https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/ratgeber-archiv/artikel/bei-panikattacke-bewusst-bauchatmung-durchfuehren/
, letzter Zugriff: 06.10.206

Weiterführende Literatur

Höfler, Heike (2019): Die kleine Atemschule bei COPD und Asthma, München

Prosser Bitterlich, Sigrid (1979): Gesangsschule. Gesangsausbildung durch Kontrolle von Körper, Gefühl, Verstand, S. 11

Scheufele-Osenberg, Margot (2005): Die Atemschule. Übungsprogramm für Sänger, Instrumentalisten und Sprecher, Mainz

Faulstich, Gerhard (2011): Singen lehren – Singen lernen. Grundlagen für die Praxis des Gesangsunterrichtes, Augsburg