

Atem als Spiegel des Lebens

Die Methode Atem-Tonus-Ton im Gesangs- und Instrumentalunterricht

Sabine Seidel und Regula Schwarzenbach

Atmen kann man doch einfach! – Ja, schon. Aber gerade für singende und musizierende Menschen ist die Arbeit mit dem Atem unentbehrlich, faszinierend, spannend, manchmal auch verwirrend. Es lohnt sich daher ein Blick hinter die Kulissen des Phänomens „Atem“.

Singende und musizierende Menschen haben mit dem Atem in mehrfacher Hinsicht zu tun. In erster Linie ist die Atmung eine lebenswichtige, über das vegetative Nervensystem gesteuerte Körperfunktion, die autonom und weitgehend unbewusst abläuft. Verschiedene innere und äußere Umstände können das komplexe Atemgeschehen aus dem Gleichgewicht bringen, was die Leistungsfähigkeit einschränkt.¹ Da die gesamte Atemmuskulatur jedoch ebenfalls über das somatische Nervensystem gesteuert wird, lässt sich der Atem auch willkürlich beeinflussen. Dies wird für Gesang und Instrumentalspiel gezielt genutzt. Der Atem wird zum Werkzeug für Stimmeneinsatz, Klangformung, für Legato, Phrasierung und die viel diskutierte Stützfunktion. Dazu ist es nötig, die vegetativen Abläufe des Atems bewusst und geplant beeinflussen zu können und durch Training zu kultivieren.

ATEM ALS PERSÖNLICHKEITSMERKMAL

Atem ist Spiegel des Lebens, des Geworden-Seins, der aktuellen Lebenssituation, der psychischen und physischen Konstitution und Tagesform. Der Atem zeigt sich in Körperhaltung und -spannung, in Bewegung, Geste und Stimme. Er verbindet Körper, Geist und Psyche. Im Atem zeigt sich, was sich im Lauf der Biografie „verkörpert“ und zu komplexen Mustern ausgeprägt hat. Damit ist der Atem, der in die Musik fließt, wesentlicher Ausdruck der Persönlichkeit.

Natürlicherweise sind Atem- und Körperbewegung nicht voneinander zu trennen. Durch Sozialisation, Leistungsorientierung und Intellektualisierung wird ihr natürliches Zusammenspiel allerdings immer wieder gestört. Dies kann auch beim Aufbau einer mu-

sikalischen Atemtechnik geschehen. Künstliche, vom Intellekt gesteuerte Konstrukte, die nicht auch auf Körperbewusstheit gegründet sind, können die vitale Kraft und Lebendigkeit, auch die physiologische Intelligenz des Atems beherrschen und beschränken. Nämlich dann, wenn Unsicherheit, Übertreibung und Kontrolle in der technischen Arbeit zu Fixierungen in verschiedenen Atemmuskulaturen führen. Diese verspannten Muskeln stehen dann kaum mehr für die natürliche Atembewegung und -schwingung zur Verfügung. Der Atem wird instrumentalisiert und damit von der körperlichen und seelischen Natur der Musikerperson abgekoppelt. Dies führt oft zu Verwechslungen im Körper, zu Verwirrungen im Kopf, zu Instinktverlust und Abhängigkeit von den Lehrpersonen: „Wie soll ich denn nun atmen?“ Ziel der Atemarbeit ist es, durch Körperbewusstsein



Foto: Thomas Hammelmann, graphicandart

eigenverantwortlich eine Brücke zwischen Natur und Kultur zu bauen. Graf Dürckheims Aussage: „Es atmet der Mensch – nicht nur das Zwerchfell, nicht die Lunge, nicht der Bauch. Es atmet der Mensch“, bringt auf den Punkt, was wir alle wissen: Der Mensch, der atmende, der singende und musizierende, ist nur in seiner Gesamtheit von Körper, Geist und Psyche zu verstehen.²

ATEM-TONUS-TON ALS ARBEITSWEISE

Atem-Tonus-Ton (ATT) bietet Werkzeuge an, diese Gesamtheit beim Sprechen, Singen und Musizieren zu erfahren und zu entwickeln. ATT versteht sich als körperorientierte, Bewusstsein fördernde Stimmlehre. Sie wurde von Maria Höller-Zangenfeind, die bei Ilse Middendorf³ gelernt und unterrichtet hat,

aufgebaut und wird heute international gelehrt.⁴ Im Vergleich zu anderen Körperarbeiten ist in dieser Arbeitsweise die Stimme bzw. das Instrument⁵ bereits integriert. „Die Lehrweise birgt in jeder Übung einen physiologischen, einen seelischen und einen stimmbildnerischen Aspekt.“⁶ Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen ermöglichen den Lernenden, umfassende sensomotorische Erfahrungen zu machen, mit denen „das Bewusstsein darüber wächst, dass Atem mehr ist als eine körperliche Funktion mit dem phonetischen Ergebnis Stimme“.⁷

Die von ATT vorgeschlagenen Übungen erfordern Sorgfalt und Achtsamkeit, aber auch mutige Spontaneität und die Bereitschaft, sich vom Resultat überraschen zu lassen. Diese innere Haltung, die Hinwendung zum gesamten Tun verbessert das Hören auf das eigene Musizieren und gleichzeitig die Prä-

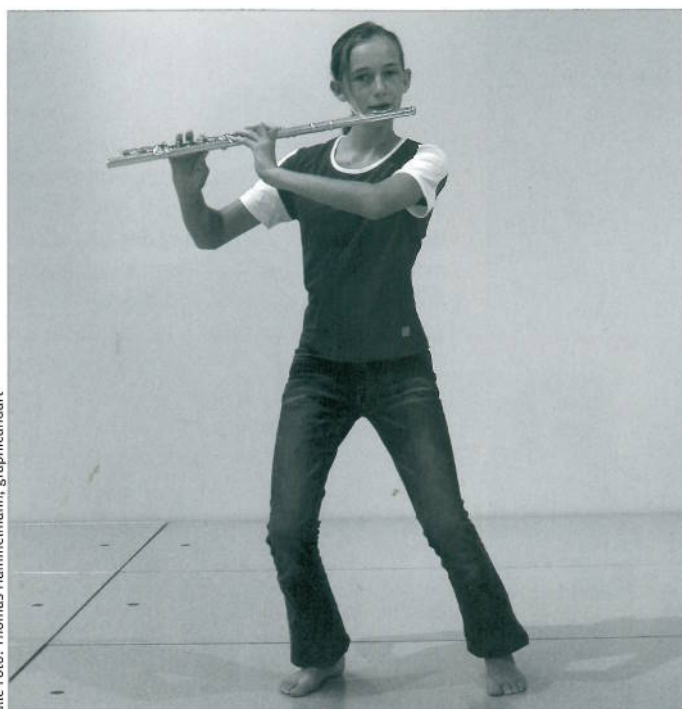
senz und Wachheit nach innen und außen. Nach jeder Übung wird konsequent Zeit für das „Nachspüren“ eingeplant. Die Lernenden beobachten die Wirkung der Übung, sie nehmen neben der Veränderung des Klangs auch die seelische und körperliche Befindlichkeit wahr. Im anschließenden Gespräch können die Erfahrungen ausgetauscht und auch intellektuell verarbeitet werden. Auf diese Weise werden alle Aspekte, die physiologischen, die seelischen und die stimmbildnerischen, wahrgenommen und integriert. ATT richtet sich an Gesangs- und Instrumentallehrkräfte sowie an Menschen in Sprechberufen, welche die gesamtkörperlichen Zusammenhänge der Stimme und ihres Instruments in ihre Ausbildung integrieren und sich darüber hinaus auf einen Prozess des persönlichen Wachstums begeben möchten. ATT wird in unterschiedlichen Settings unterrichtet: Einzel- und Gruppenunterricht, Seminare und Fortbildungen für bestimmte Zielgruppen, als Unterrichtsfach an Musikhochschulen, als ergänzendes Fach bei Meisterkursen, Chor- und Orchesterwochen etc.

Atem

Grundlage von ATT ist „der bewusste zugelassene Atem“.⁸ Der unbewusste Anteil wird bewusst. Der willentlich eingesetzte Atem wird in seinen körperlichen und psychischen Bezügen gesehen und respektiert. Der Zugang zum sängerischen und blasinstrumentalen Atem geschieht über den Widerstand zum Boden und über die Arbeit mit Körperraum und Schwingung. Die Atemhilfsmuskulatur wird auf diese Weise nicht manipuliert.

Tonus

Muskeltonus kann man gezielt aufbauen und bewusst lösen, trainieren und automatisieren. Die willentlich einsetzbare Muskelkraft wird an Füße, Beine und Becken delegiert, dorthin, wo die vitale Kraft entsteht.⁹ Dies produziert eine elastische, gesamtkörperliche Spannkraft für den Atem, stärkt und verlängert den Ton. Der obere Bereich des Körpers ist zuständig für das lockere und präzise Spielen des Instruments, für Stimmerzeugung, Resonanz und Artikulation. Er dient dem persönlichen Ausdruck und der musikalischen Gestaltung. Die Atem- und Spannkraft, die zum Singen und Spielen benötigt wird, darf diesen oberen Bereich nicht belasten.



Verlagern Sie das Gewicht auf einen Fuß. Während des Ausatems richten Sie sich über dem belasteten Fuß auf, bis Sie beide Beine wieder gleich belasten



Die Partnerin legt ihre Hände auf die Schulterkuppen der Sitzenden. Während der Aufrichtung von Becken und Oberkörper begleiten die Hände den Schultergürtel lösend nach unten

Ton

Ton ist Schwingung, die sich in den Vokaltrakt- und Brustresonanzräumen und über die Knochenleitung zum Klang entfaltet und beim Sprechen, Singen und Spielen nach außen dringt.¹⁰ Damit dies optimal geschehen kann, wird Beweglichkeit, Durchlässigkeit und Raumempfindung in Brustkorb, Schultergürtel, in Armen, Händen, Hals, Gesichtsmuskulatur, Mund- und Rachenhöhle erarbeitet.

ATEM-TONUS-TON IN DER PRAXIS

Von der Körperbewegung zur Atembewegung

■ Übung: Bodenkontakt

Gehen Sie auf der Stelle, indem Sie die Füße gut gegen den Boden „durchkneten“. Rollen Sie an verschiedenen Punkten des Fußes ab, mal auf der Außenkante, mal auf der Innenkante, nur auf dem Fußballen, der Ferse. Joggen, hüpfen Sie nach Herzenslust. Bleiben Sie nach dieser anregenden Bewegung einen Moment ruhig stehen. Wie wirkt sich die Übung auf Stand, Atembewegung und auf Ihre Stimmung aus?

■ Übung: Aufrichten mit Widerstand (Foto)

Verlagern Sie das Gewicht auf einen Fuß. Während des Ausatems richten Sie sich über

dem belasteten Fuß auf, bis Sie beide Beine wieder gleich belasten. Sie behalten dabei den Kontakt zum Boden, der Ihnen beim Aufrichten Widerstand bietet. Nun verlagern Sie das Gewicht auf den anderen Fuß, indem Sie in den Knien schnell loslassen, und wiederholen die Übung auf der anderen Seite. Sobald Ihnen der Bewegungsablauf geschmeidig und fließend gelingt, achten Sie auf Ihren Atem und auf dessen Rhythmus.¹¹

Mit der Aufrichtebewegung der Füße und Beine lassen Sie den Ausatem mit einem Ton, z. B. einem *u* fließen. Mit der Zeit werden Sie erleben, wie Bewegung und Atemrhythmus in Einklang kommen. Auch Ihr Ton wird durch den Widerstand zum Boden unterstützt. Wenn Sie die Übung mit Blasinstrument ausführen: Können Sie an die mit dem stimmlichen *u* gemachten Körperwahrnehmungen anknüpfen?

Bei der Gewichtsverlagerung entsteht der Einatem reflektorisch. Das elastische Loslassen von Beinen und Becken unterstützt die nach unten gehende Einatembewegung des Zwerchfells sowie das Nachgeben von Beckenboden, Bauchorganen und Rumpfmuskulaturen als Folge von durchgängigen muskulären und kinetischen Verbindungen. Kehle, Kiefer und Schlund sind ebenfalls an diese Bewegungswelle angeschlossen, sodass die einströmende Luft auch die oberen Atemwege erfüllt und somit den Vokaltrakt für den Klang vorbereitet.

Je besser Sie während der Ausatmung einen guten Muskeltonus im Widerstand zum Bo-

den aufgebaut haben, desto leichter können Sie ihn für den Einatem wieder lösen. Je klarer Sie sich des Übergangs von Aus- zu Einatem sind, desto vertrauensvoller können Sie sich auf den vitalen reflektorischen Einatem einlassen.

■ Varianten (Foto)

■ Gestalten Sie die Aufrichtungsbewegung schneller oder langsamer.

■ Beckenkippen im Sitzen: Lassen Sie Ihr Becken im Einatem leicht nach hinten kippen. Im Ausatem gehen die Sitzbeinhöcker in den Widerstand zum Hocker. Becken und Oberkörper richten sich auf.

■ Beckenkippen als Partnerübung: Die Partnerin legt ihre Hände auf die Schulterkuppen der Sitzenden. Während der Aufrichtung von Becken und Oberkörper, also dem Tonusaufbau von unten, begleiten die Hände den Schultergürtel lösend nach unten. Dies wirkt sich vorteilhaft auf Tonus und Kehllposition aus.

Vom Atem zum Raum

■ Vorbereitung

Streichen Sie die Körperwände von Oberkörper, Hals, Kopf und Gesicht langsam und aufmerksam aus. Machen Sie sich Ihre Kontur bewusst. Klopfen Sie mit den Fingerkuppen leicht auf die Vorderseite des Brustkorbs, das Brustbein und die Schultern. Damit wecken und sensibilisieren Sie diese Gegend von außen.



Die Partnerin legt ihre Hände auf verschiedene Stellen der Brustkorbrückseite und der hinteren Zwerchfellregion

■ Übung

Legen Sie die Hände auf den Brustkorb und beobachten Sie die Bewegung unter den Händen. Wandern Sie mit den Händen an verschiedene Stellen. Entsteht durch die Atembewegung eine Empfindung für Ihre Innenräume?

■ Variante als Partnerübung (Foto)

Die Partnerin legt ihre Hände auf verschiedene Stellen der Brustkorbrückseite und der hinteren Zwerchfellregion. Durch die Atembewegung entsteht für die Sitzende unter den Händen Orientierung für Kontur, Innenbewegung und Raum. Beide sind neugierig auf das, was unter den Händen geschieht.

Vom Raum zum Klang

■ Übung

Gehen Sie wie oben vor, aber lassen Sie jetzt den Ausatem hörbar werden auf *m* oder *mo*. Die Schwingung unter den Händen wird durch den Stimmklang spürbar. Die im Einatem geöffneten Innenräume schwingen im Ausatem mit. Innenräume werden zu Klangräumen. So entsteht Resonanz.

In den beschriebenen Übungen geht es um die tiefen Körperklangräume und die Brustresonanz. Mit zunehmender Erfahrung können auch die oberen Räume (Mund-, Rachen-, Nasenräume) erreicht werden.

DER GEWINN

ATT unterstützt die Lernenden darin, Authentizität in Körper, Stimme und Gebärde wieder zu entdecken und zu entwickeln. ATT begleitet den Gesang- oder Instrumentalunterricht, ersetzt jedoch nicht die musikalische Ausbildung. ATT ist keine Gymnastik und keine Therapieform. Musikerinnen und Musiker optimieren durch ATT ihre gesamte Disposition für Offenheit und Durchlässigkeit. Sie vertiefen ihren Blick ins Innere ihres Körperinstruments und erleben sich so in ihrer Dreidimensionalität.

Durch den ganzheitlichen Ansatz unterstützt ATT die Entwicklung von Selbst-Bewusstsein weit über das Atem- und Körperbewusstsein hinaus. Dabei wird im Sinne eines Bewusstwerdungsprozesses und nicht psychotherapeutisch verfahren.

Durch diesen Bewusstwerdungsprozess wird nicht nur eine qualitative Verbesserung des gesungenen oder gespielten Tons erreicht, sondern die Person des singenden und musizierenden Menschen kommt durch den Körper, quasi von innen nach außen, zum Ausdruck (per-sonare). Der Klang wird beseelt. Denn „wenn Atem, Tonus und Ton gleichermaßen beachtet werden, ermutigt der Körper die Seele, sich zu zeigen“.¹²

Der Atem wird damit nicht nur als Arbeitsmittel differenzierter handhabbar, sondern er entfaltet sich zur Inspirationsquelle für die musikalische Idee. ■

Sabine Seidel

unterrichtet als Gesang- und Atempädagogin im STIMM.PUNKT und an der Hochschule für Musik Freiburg und ist Dozentin in der Weiterbildung ATT.

Prof. Regula Schwarzenbach

ist Flötistin und Kursleiterin ATT und unterrichtet an der Pädagogischen Hochschule in Zürich.

- 1 umfassende Erläuterungen zur Atemphysiologie in: Norbert Faller: *Atem und Bewegung*, Wien 2009, S. 207.
- 2 zeitgemäße, inspirierende Ausführungen zu den Wechselwirkungen von Körper und Psyche finden sich bei: Maja Storch u. a.: *Embodiment*, Bern 2006.
- 3 Ilse Middendorf: *Der Erfahrbare Atem*, Paderborn 1984.
- 4 www.atem-tonus-ton.com
- 5 Die Flötistin Regula Schwarzenbach hat die Methode von der Stimme auf das Blasinstrument übertragen; siehe auch Regula Schwarzenbach/Letizia Fiorenza: *Höhenflüge mit Bodenhaftung. Ein Übungsbuch für Neugierige*, Frankfurt am Main 2007.
- 6 Maria Höller-Zangenfeind: *Stimme von Fuß bis Kopf*, Innsbruck 2004, S. 11.
- 7 ebd., S. 27.
- 8 Katrin Fischer/Erika Kemmann-Huber: *Der bewusste zugelassene Atem*, München 1999.
- 9 vgl. Schwarzenbach/Fiorenza, Höller-Zangenfeind, Middendorf.
- 10 Der japanische Phoniater Fumiaki Yoneyama begleitet in seinen Forschungen seit Jahren die Arbeit mit der Methode ATT. Er macht u. a. Resonanzschwingungen mit thermografischen Aufzeichnungen und einer Klangkamera sichtbar; siehe Höller-Zangenfeind, S. 186.
- 11 vgl. Schwarzenbach/Fiorenza, S. 17.
- 12 Höller-Zangenfeind, S. 55.

atemtonuston[®]

eine körperorientierte Stimpädagogik
Fortbildung, Weiterbildung, Kompetenzseminare
für therapeutische, pädagogische, künstlerische Berufe
www.atem-tonus-ton.com