



Claudia Spahn
(Hrsg.)

Körperorientierte Ansätze für Musiker

Methoden zur Leistungs-
und Gesundheitsförderung

 **hogrefe**

Claudia Spahn
(Hrsg.)

Körperorientierte Ansätze für Musiker

Methoden zur Leistungs- und Gesundheitsförderung

unter Mitarbeit von

Cornelia Berberich
Dorothea Gädeke
Ulf Henrik Göhle
Evemarie Haupt
Dirk Hausen
Emma-Louise Jordan
Stefanie Liedtke

Nicole Lux
Regine Neubert
Barbara Noé
Sabine Seidel
Irene Spirgi-Gantert
Franziska Stadler
Wolfgang Steinmüller

8 Ilse Middendorf – Der Erfahrbare Atem

Sabine Seidel

Der Erfahrbare Atem ist eine von Ilse Middendorf (1910–2009) entwickelte Methode zur Förderung der Körperwahrnehmung und der Selbstbewusstheit. Ziel der Methode ist es, durch bewusste Beobachtung des Atemvorgangs das eigene Potenzial zu erkennen und es weiter zu entwickeln. Dem *Erfahrbaren Atem* liegt ein holistischer Ansatz zugrunde, der den Menschen als psychophysische Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet.

8.1 Entstehung und Konzept

8.1.1 Entstehung

Ilse Middendorf gilt als bedeutende Persönlichkeit und Wegbereiterin auf dem Gebiet der Atemarbeit. Als ausgebildete Gymnastiklehrerin suchte sie nach der „Essenz in der Bewegung“, nach einem natürlichen, dem Körper und Wesen des Menschen gemäßen Zugang zu Bewegung und Ausdruck. Beeinflusst durch die Reformpädagogik zu Beginn des 20. Jahrhunderts und inspiriert durch östliche Traditionen und die Psychologie C.G. Jung erkannte sie die Bedeutung des autonomen Atems als verbindenden Elements von Körper, Bewegung, Bewusstsein und Emotion. Durch empirisches Forschen entwickelte sie eine Methodik,

Menschen durch Atemarbeit zur Selbsterfahrung und Selbsterforschung zu führen und die daraus entstehenden körperlichen und persönlichen Entwicklungsprozesse zu begleiten. Auf dieser Basis begründete sie die Lehre des *Erfahrbaren Atems*.

Biografie Ilse Middendorf

Ilse Middendorf wurde 1910 in Frankenberg (Sachsen) als Tochter der Kaufleute Karl und Johanna Kullrich unter dem Namen Ilse Kullrich geboren. Die Eltern besaßen ein Textilwarengeschäft. Drei Generationen lebten unter einem Dach: die Eltern, Ilse und ihre beiden Geschwister Heinz und Ruth sowie die Großeltern. Das Elternhaus wird als weltoffen, tolerant und liebevoll beschrieben und bot somit einen Rahmen, mit den Ereignissen des ersten Weltkriegs zurechtzukommen.

Ilse Middendorf galt als gute Schülerin und war offenbar schon früh außerordentlich wissbegierig. Mit fünf Jahren spielte sie Klavier und liebte das Tanzen. Sie erhielt Gymnastikunterricht nach Dora Menzler, einer tänzerischen Bewegungslehre, die ihre Entwicklung prägte und die ihr das innere Gespür für Bewegung und Atem nahe brachte. Nach der Schule lernte sie weiter Gymnastik bei Dorothee Günther und Bertha Trümpy. Im Jahr 1932 entschloss sie sich, diesen Weg der Bewegung auch beruflich weiterzugehen und absolvierte eine Ausbildung am *Institut*

für Atem- und Nervenpflege bei Emil Aurelius-Baeuerle in Baden-Baden.

Hier lernte sie die auf tibetanischen Bewegungsformen basierende Mazdaznan-Methode kennen, von der sie jedoch, wie auch von anderen damals verbreiteten Bewegungslehren, nicht ganz überzeugt war: „Ich suchte mehr Unmittelbarkeit und mehr Anschluss an die menschliche Wirklichkeit.“ (Middendorf, 1984, S. 14) „Ich fand, dass die Bewegungen, die ich lernte, der natürlichen Bewegung des Atems entgegenliefen. Meinem Empfinden nach hatte die Atembewegung eine andere Form.“ (Johnson, 2012, S. 108) „Für mein Empfinden musste die Gymnastik durch den Atem vertieft werden, auf eine Weise, die den Menschen von innen heraus verwandelt.“ (Heinel, 1990, S. 22)

Im Alter von fünfundzwanzig Jahren eröffnete sie ihre erste Praxis für Atem- und Bewegungsunterricht in Berlin-Lichterfelde. Jahrzehntlang übte und experimentierte sie Tag für Tag und fand so zu ihrer Arbeitsweise.

Zwei Personen waren für die Entwicklung ihrer Arbeit außerordentlich prägend. Dies war zunächst die Tänzerin Ewe Warren, „eine hervorragende Lehrerin (...), die mir durch Bewegung, Atem und Meditation die Einheit unserer menschlichen Erscheinung deutlich machte: (...) eine Tänzerin von großer menschlicher Reife. Sie gab mir die wahre Vorbereitung für die Erfahrungen am Atem. Herzlich und immer sei ihr gedankt!“ (Middendorf, 1984, S. 14). Später traf sie auf Cornelis Veening, einen Sänger, Atemtherapeuten und jungianischen Psychologen, der Schüler der Atemlehrerinnen Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen gewesen war. Veening unterstützte Ilse Middendorf in ihrer Forschung und ermutigte sie, ihre eigene Methode auszuarbeiten. „Damals hatte ich

niemanden, der die Richtigkeit meiner Entdeckungen bestätigte. (...) Dann lernte ich Cornelis Veening kennen, und das war eine Offenbarung. (...) Veening hatte Verbindungen zu Jung und zu Heyer, einem Schüler von Jung. Durch ihn wurde es mir möglich, meine eigene Arbeit zu unterrichten. Diese Arbeit, die ich bisher im Stillen getan hatte, erfuhr durch ihn die nötige Bestätigung und entfaltete sich mit einem Male wie eine Blume“ (Johnson, 2012, S. 109). „Ich danke dem großen Lehrmeister viel, am meisten aber für die Freigabe an meine eigene Entwicklung, die Freiheit zu mir selbst“ (Middendorf, 1984, S. 14).

1940 heiratete Ilse Middendorf den Musiker Jost Langguth, der wenige Wochen nach der Hochzeit in den Krieg eingezogen wurde und 1945 in Riga fiel. Sie ging vorübergehend zurück nach Frankenberg in ihr Elternhaus, wo 1941 ihr Sohn Helge Langguth geboren wurde, und übersiedelte im Mai 1945 mit ihrem Sohn nach Berlin. 1950 heiratete sie den Fotografen Erich T. Middendorf.

1965 eröffnete Ilse Middendorf das erste Ausbildungsinstitut für den *Erfahrbaren Atem* am Viktoria-Luise-Platz in Berlin, wo sie eine neue Generation von Atemlehrerinnen ausbildete. Die organisatorische Leitung des Berliner Instituts übertrug sie 1988 ihrem Sohn Helge Langguth, der bereits 1982 ein weiteres Ausbildungsinstitut in Beerfelden gegründet hatte. 1971 erhielt Ilse Middendorf eine Professur an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst in Berlin und unterrichtete Schauspieler und Sänger im Fach „Atem- und Körperbildung“. 1984 erschien ihr Lebenswerk *Der Erfahrbare Atem. Eine Atemlehre*. Bis 2004 unterrichtete sie am Berliner Institut und gab weltweit Seminare. Ilse Middendorf starb 2009 im Alter

von 99 Jahren und ist in Berlin-Lichterfelde begraben.

Weiterentwicklung der Methode

In direkter Nachfolge von Ilse Middendorf stehen die von ihr persönlich ausgebildeten Atemtherapeuten und -pädagogen, welche die Lehre des *Erfahrbaren Atems* durch ihre eigene Persönlichkeit und berufliche Ausrichtung ihrerseits geprägt und weiterentwickelt haben.

In Deutschland führt Ilse Middendorfs Sohn Helge Langguth die *Ilse-Middendorf-Institute für den Erfahrbaren Atem* in Beerfelden und Berlin. Ebenfalls in Berlin leitet Erika Kemmann-Huber ihr *Institut für Atemlehre*. Stefan Bischof hat den Bereich der Körper- bzw. Atempsychotherapie ausgearbeitet und leitet ein *Institut für Atempsychotherapie* in Freiburg i. Br. Maria Höller-Zangenfeind hat den *Erfahrbaren Atem* um die Aspekte Stimme, Kommunikation und Präsentation erweitert und eine Ergänzungsausbildung *Atem-Tonus-Ton* entwickelt. Barbara Karst bildete bis 2012 in ihrem *Institut für ganzheitliche Entwicklung auf der Grundlage des Erfahrbaren Atems Methode Ilse Middendorf* in Müllheim aus. Juerg Ruffler hat die Atemarbeit um künstlerische Performances erweitert und leitet Ausbildungen in seinem *mibe – institute for breathexperience Berkeley-Berlin*.

In der Schweiz bilden Ursula Schwendimann in ihrer *Atemschule* und Yvonne Zehnder in ihrem *Institut für Atem, Bewegung und Therapie* BerufskollegInnen aus, in Österreich hat Norbert Faller einen Lehrgang zum *Akademischen Atempädagogen* etabliert.

Einige Schüler von Ilse Middendorf haben die psychotherapeutische Seite der Atemarbeit weiter intensiviert, u. a. Erika

Kemmann-Huber, Stefan Bischof und Maria Höller-Zangenfeind in Deutschland sowie Edgar Meier in der Schweiz. Sie haben den theoretischen Hintergrund geklärt und beschrieben und unter der Perspektive des Atems definiert, Erkenntnisse der Neurowissenschaften sowie der Körperpsychotherapie integriert und neue Therapiekonzepte entwickelt (Fischer und Kemmann-Huber, 1999; Bischof, 2008). Rega Rutte und Sabine Sturm haben den physio- und atemtherapeutischen Kontext im Zusammenhang mit dem *Erfahrbaren Atem* beleuchtet (Rutte und Sturm, 2003).

Mittlerweile gibt es Enkel- und Urenkelgenerationen Ilse Middendorfs, die den *Erfahrbaren Atem* lehren und in ihre pädagogische, therapeutische oder künstlerische Arbeit integrieren.

8.1.2 Konzept

Der *Erfahrbare Atem* ist eine übungszentrierte Arbeitsweise, bei der durch Schulung der Wahrnehmung und des Empfindungsbewusstseins Körper- und Selbstbewusstheit erlangt werden sollen. Durch kinästhetische Wahrnehmung und Intensivierung der Propriozeption soll eine größere Bewusstheit für den eigenen Körper, auch in seiner Verbindung zum Außenraum, entstehen. Indem körperliche Zusammenhänge strukturell und räumlich fokussiert werden, sollen Transparenz, Klarheit und Ordnung hinsichtlich der physiologischen Abläufe verbessert werden.

Ziel des Konzepts ist es, durch Empfindung und Bewusstwerdung des persönlichen Atemverhaltens Haltungs- und Atmungsfehlformen zu regulieren und damit gleichzeitig die gesamtkörperliche

Disposition zu optimieren. In diesem Sinne versteht sich die Arbeit mit dem *Erfahrbaren Atem* als salutogenetische Methode zur Entfaltung des individuellen leib-seelisch-geistigen Potenzials und zur Aktivierung der Selbstregulierungs- und Selbstheilungskräfte. Insgesamt sollen so Selbstbewusstheit, Selbstkompetenz und Souveränität weit über das Atem- und Körperbewusstsein hinaus gestärkt werden.

Insbesondere in der Pädagogik wird die Methode ressourcenorientiert angewandt und hat das Ziel, die Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung ihrer Schüler zu fördern. Die Entwicklung des persönlichen Potenzials in körperlicher und psychologischer Hinsicht steht im Vordergrund.

Die Durchführung der Methode erfolgt unter bestimmten Prinzipien und ist mit einer eigenen Begrifflichkeit verbunden, die im Folgenden erklärt wird.

Prinzipien und Begriffe der Methode

Atmung - Atem - Erfahrbarer Atem

Der Atem besitzt im Konzept von Ilse Middendorf die zentrale und integrierende Funktion, Körper, Geist und Seele zu verbinden. Ilse Middendorf verwendet die Begriffe Atmung und Atem in unterschiedlicher Bedeutung: unter *Atmung* versteht sie die physiologische Körperfunktion und unter *Atem* den ganzheitlichen Vorgang, der zusätzlich emotionale und geistige Aspekte mit einschließt. Die Methode geht von den Grundcharakteristika der Atmung aus. So ist diese einestheils vegetativ und unwillkürlich gesteuert, kann jedoch gleichzeitig auch durch Aktivierung willkürlich erreichbarer Muskeln beeinflusst werden. Der Atem unterliegt zudem emo-

tionalen Einflüssen und stellt gleichzeitig einen Indikator dar. Außerdem ist der Atem direkt an der Stimmproduktion beteiligt und bildet selbst ein wichtiges Kommunikations- und Ausdrucksmedium.

Die Methode *Der Erfahrbare Atem* vermittelt den Ausführenden, das autonome Atemgeschehen zuzulassen und es bewusst zu erleben. Dabei soll der Atem wahrgenommen, jedoch nicht willentlich beeinflusst werden. Diese Erfahrung soll tiefgreifendere Informationen über Lebenskonzepte und Verhaltensmuster zugänglich machen. „*Zwischen unbewusstem Atmen und willkürlichem Atmen gibt es nun eine dritte Möglichkeit, die Atembewegung kennenzulernen und ihrer inne zu werden: das ist der Erfahrbare Atem. Der Schlüssel dazu heißt: Wir lassen unseren Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er von selbst wiederkommt*“ (Middendorf, 1984, S. 19). Durch Bewegungs- und Haltungsübungen, durch Schulung der Wahrnehmung und Arbeit mit der Stimme wird die Atembewegung erfahrbar gemacht. Dabei wird jedoch keine Atemtechnik vermittelt, die von außen über willentlich gesteuerte Muskeln ansetzt, gleichzeitig bleibt der Atem jedoch auch nicht unbewusst. Die seelischen Grundhaltungen für die Atemarbeit nach Ilse Middendorf sind Sammlung, Hingabe und Achtsamkeit.

Sammeln - Empfinden - Atmen

Unter *Sammlung* versteht Ilse Middendorf die achtsame Zuwendung zum eigenen Körper und die *innere Anwesenheit* in einem gewählten Körperbereich. Hierdurch soll eine vermehrte *Empfindung* im Sinne einer wertfreien Körperwahrnehmung und eine erweiterte, lebendigere *Atembewegung* entstehen. Die Fähigkeiten *Sammeln - Empfinden - Atmen* stehen in Wech-

selbeziehung zueinander und sollen sich gegenseitig bereichern.

Atembewegung

In der Methode von Ilse Middendorf erfolgt die Wahrnehmung der Atembewegung hauptsächlich durch eine Hinwendung zur Innenbewegung der Körperwände, Organe und empfundener Atem- und Bewegungsräume beim *Einatem* und *Ausatem*. Dem liegt die Erfahrung zugrunde, dass sich der Atem mit der Bewegung von Zwerchfell, Lunge und Brustkorb als Druckwelle über die beteiligten Muskeln und benachbarten bindegewebigen und knöchernen Strukturen ausbreitet und beim *Einatem* als Weiten, beim *Ausatem* als Zurückschwingen spürbar wird. Um eine freie Atembewegung zu erreichen, wird an der Entwicklung von körperlicher und seelischer Durchlässigkeit gearbeitet.

Atemrhythmus

Der Atemrhythmus, d.h. Länge, Weite und Intensität der Ein- und Ausatemphase sowie der Atempause bei der Atembewegung, wird als Ausdruck der Befindlichkeit einer Person verstanden. An ihm sollen die Ausführenden wahrnehmen, wie sie mit Einflüssen aus ihrem Leben umgehen. Gleichzeitig bietet der Atemrhythmus einen Ansatz zur Selbstregulation, weshalb in der Methode an den einzelnen Atemphasen und ihrem Verhältnis zueinander gearbeitet wird.

Atemräume

Ilse Middendorf unterscheidet entsprechend der anatomischen Bereiche einen unteren, oberen und mittleren Atemraum, die zusammen den Körper-Innenraum bilden. Sie definiert *Atemräume* an-

hand der Innen- und Außenkontur der Körperwände, die durch Atembewegung oder Schwingung in ihrer Gestalt spürbar werden. Insbesondere die Vokalatemräume sollen durch den Gebrauch der Stimme und den gezielten Einsatz von Konsonanten sehr differenziert erfahrbar werden. Die über die Atembewegung erlebten Innenräume sollen Aufschluss über den persönlichen Raum geben, der im Leben eingenommen wird. Als Ergänzung zu den inneren Atemräumen ist der *Außenraum* zu verstehen, der sowohl eine konkrete räumliche Dimension als auch die lebendige Umwelt der Person und ihr kommunikatives Umfeld repräsentiert.

Atemqualitäten

Den *Atemräumen* werden spezifische körperliche und psychische *Atemqualitäten* bzw. Ausatemkräfte zugeordnet: dem unteren Atemraum eine vitale, *aufsteigende Kraft*, dem oberen Atemraum eine lösende, nach unten fließende *absteigende Kraft* und dem mittleren Atemraum eine sowohl weitende als auch zentrierende *horizontale Kraft*. Jede der *Atemqualitäten* soll spezifische körperliche und psychologische Verhaltensweisen fördern, und gemeinsam sollen diese zu einer Balance der Kräfte führen.

8.2 Anwendungspraxis und Verbreitung

8.2.1 Anwendungsformen

Der *Erfahrbare Atem* wird pädagogisch und therapeutisch im Einzel- und Gruppensetting angewandt.

In der pädagogischen, übungszentrierten Einzel- oder Gruppenarbeit werden

Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen angeleitet, welche die Fähigkeit fördern sollen, den Atem, und mit ihm den eigenen Körper und die eigene Person, bewusster wahrzunehmen. Im Gruppenunterricht arbeiten die Teilnehmenden entweder für sich, zu zweit oder in Kleingruppen.

8.2.2 Allgemeine Prinzipien in der Anwendungspraxis

Die Unterrichtseinheiten beginnen meist mit Dehnübungen, bei denen Flexibilität und Durchlässigkeit entstehen sollen und die Atembewegung angeregt wird. Im weiteren Verlauf wird an ausgewählten Themen gearbeitet. Durch gezielt eingesetzte Bewegungsabläufe wird die Verbindung von Atem und Bewegung erlebbar gemacht, und es entstehen Empfindungsbewusstheit und „Bewegungen aus dem Atem“. Der Einsatz der Stimme soll ermöglichen, Körperinnenräume als Atembewegungsräume mit ihren spezifischen Eigenschaften und Atemqualitäten zu spüren.

Nach jeder Übungssequenz wird Zeit für das Nachspüren gegeben. Die Erfahrungen gelangen so ins Bewusstsein und werden im anschließenden Gespräch in der Gruppe oder mit dem Atempädagogen verbalisiert und reflektiert.

In der Atembehandlung im Einzelsetting arbeitet der Atemtherapeut mit seinen Händen und versucht, den Atem des Klienten durch Berührung, durch Dehnung von Muskulatur und bindegewebigen Strukturen oder durch manuellen Druck zu lösen oder zu beleben. Der Klient liegt dabei angekleidet auf einer Liege. Ilse Middendorf verstand ihre Methode als atem- und körperzentrierten Weg

der Persönlichkeitsentwicklung. Therapeutisch wird der *Erfahrbare Atem* hauptsächlich bei Erkrankungen des Atemsystems und bei Stimmstörungen, bei funktionellen und organischen Störungen des Bewegungssystems sowie bei psychosomatischen Störungsbildern eingesetzt. Therapeutische Anwendungen bestehen darüber hinaus auch in der Onkologie und Palliativmedizin (Bischof, 2008).

8.2.3 Verbreitung

Atempädagogen und Atemtherapeuten der Methode *Der Erfahrbare Atem* arbeiten in unterschiedlichen Bereichen des Bildungs- und Gesundheitssystems sowie in verschiedenen Settings wie Institutionen, freien Praxen, in freier Unterrichtstätigkeit und im Fortbildungsbereich. Im Bereich von Ausbildungsinstitutionen wie Kunsthochschulen sind die Ziele der Methode im Bereich der Persönlichkeitsbildung sowie der bewusstseinsfördernden Körperarbeit zur Prävention und Gesundheitsförderung angesiedelt. Therapeutisch findet die Methode Anwendung in medizinischen Einrichtungen wie Krankenhäusern und Praxen. Hierbei ergeben sich enge Verbindungen und Überschneidungen zu den Disziplinen Physiotherapie, Logopädie und Atem-, Sprech- und Stimmtherapie (vgl. Kap. 7, S. 103ff.).

Ausbildung

In Deutschland gibt es heute fünf Schulen, welche eine Ausbildung in der Atemlehre *Der Erfahrbare Atem* anbieten. Seit 2013 ist die Atemarbeit außerdem in den Studiengang zum Bachelor of Science für Komplementäre Methoden an der Steinbeis Universität in Frankfurt a. M. integriert. In

Österreich hat Norbert Faller einen Lehrgang zum Akademischen Atempädagogen an der Fachhochschule in Wien ins Leben gerufen.

Die Ausbildung zum Atempädagogen/ Atemtherapeuten schließt oft an eine bereits erlangte Berufsqualifikation oder an ein Studium an. Sie dauert in der Regel dreieinhalb Jahre und ist meistens berufsbegleitend organisiert. Die berufliche Anwendung der Methode ist entsprechend den beruflichen Voraussetzungen, welche die jeweilige Person mitbringt, pädagogisch oder therapeutisch ausgerichtet.

1992 hat Helge Langguth die Berufsvereinigung der Atemtherapeuten und Atempädagogen des *Erfahrbaren Atems* nach Ilse Middendorf (BEAM e. V.) gegründet. Die BEAM verfolgt das Ziel, die Prinzipien des *Erfahrbaren Atems* zu erhalten, zu verbreiten und sie weiter zu entwickeln.

In der Schweiz sind die Atemtherapeuten und -pädagogen im Schweizerischen Berufsverband für Atemtherapie nach Middendorf (sbam) organisiert. In Österreich besteht der *atem austria*, der Berufsverband der Atempädagogen Österreichs.

Die größte Berufsorganisation im deutschsprachigen Raum für Atempädagogik und Atemtherapie ist der BVA, Berufsverband für Atempädagogik und Atemtherapie e. V., der seit 2017 auch die ehemalige AFA (Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempädagogik und Atemtherapie e. V.) unter seinem Dach führt. Ihr gehören ca. 1000 Mitglieder unterschiedlicher Atemmethoden an. Ilse Middendorf war Mitbegründerin und viele Jahre als Vorsitzende in der AFA tätig.

Die Anerkennung im Berufsverband garantiert die Einheitlichkeit in der Berufsausbildung sowie im Berufsbild und in der

Berufsordnung. Klare Zulassungskriterien und regelmäßige Überprüfung der Schulen sichern die Ausbildungsstandards und deren Qualität. Der Verband hat derzeit 12 Fachschulen akkreditiert, die sieben verschiedene atempädagogische und atemtherapeutische Richtungen repräsentieren und entsprechende Ausbildungen anbieten.

Der Erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf sowie die Berufsbezeichnungen *Atempädagoge*, *Atemtherapeut* und *Atempsychotherapie* sind eingetragene Warenzeichen, und die Ausübenden sind damit hinsichtlich ihres Qualitätsstandards geschützt.

8.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern

Wie an der Biographie von Ilse Middendorf abzulesen ist, liegen die Wurzeln ihrer Methode im Künstlerischen und stehen dem Musizieren sehr nahe. Als Jugendliche spielte sie Klavier und tanzte – nach langen Jahren der Arbeit und Entwicklung ihrer Methode wurde sie im Alter von 61 Jahren Professorin an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst in Berlin, wo sie Sänger, Instrumentalisten und Schauspieler in Atem- und Körperbildung unterrichtete. Die direkte Anwendung ihrer Methode bei Musikern hat Ilse Middendorf damit bereits selbst ausgeübt und vollzogen. In ihrer Nachfolge entstanden jedoch – wie oben bereits beschrieben – Weiterentwicklungen, unter denen insbesondere *Atem-Tonus-Ton* wegen der Fokussierung auf die Stimme für Musiker besonders interessant ist.

8.3.1 Atem-Tonus-Ton

Ilse Middendorfs Schülerin und Mitarbeiterin Maria Höller-Zangenfeind hat die Methode *Der Erfahrbare Atem* weiter entwickelt und dabei das Anliegen verfolgt, der Stimme hinsichtlich ihres Ausdrucks unter künstlerischem und performativem Aspekt mehr Bedeutung zu geben. 1997 hat sie dieses Ausbildungskonzept unter dem Namen *Atem-Tonus-Ton (ATT)* in ihrem *Institut für Atemlehre* in Oberstdorf institutionalisiert. *ATT* versteht sich als körperorientierte Stimmpädagogik und steht damit in enger Verbindung zur Gesangs- und Instrumentalpädagogik.

In der Methode bildet das Erleben der Körperinnenräume – durch die Atem- und Klangbewegung des zugelassenen Atems – und des Außenraums – durch die Motorik und Gestik – die Basis für das Verständnis der Ein- und Ausatembewegung und der Phonation. Wahrgenommene Atemräume werden als Klangräume erfahren und genutzt. Auf diese Weise erarbeiten sich die Lernenden eine muskuläre, räumliche und seelische Durchlässigkeit für Bewegung, Atem und Stimme und entwickeln ihre Stimme hinsichtlich Klangentfaltung, Selbsta Ausdruck, Kommunikation und Präsenz.

Der Zugang zum sängerischen und blasinstrumentalen Atem geschieht über den *Widerstand* und durch die Arbeit mit wahrgenommenen Körperräumen und Schwingungen. Die Gesetzmäßigkeiten der Statik, der Umgang mit Schwerkraft und Balance bilden dabei den Ausgangspunkt für eine physiologische Aufrichtungsdynamik und einen differenzierten Umgang mit dem Körpertonus. Dies ist die Voraussetzung für die Entfaltung von Innenräumen und wird in *Atem-Tonus-Ton*

als polarer Bewegungsverlauf in der zentralen Übung *Einlassen und Widerstehen* (vgl. Übungen am Ende dieses Kapitels) erarbeitet. So sollen Musiker lernen, Atem-, Körper- und Klangbewegung zu koordinieren sowie die Gleichzeitigkeit verschiedener Tonuszustände während des Singens und Spielens zu steuern. Diese Arbeit an den Atemräumen der Vokalbildung lässt sich positiv kombinieren mit der stimmbildnerischen Arbeit an Laut- und Resonanzbildung im Vokaltrakt.

Von besonderer Bedeutung in *ATT* ist das Fach *Improvisation*. Hier und in anderen interaktiven Übungen und Bühnensituationen entwickeln die Lernenden Selbständigkeit und Präsenz, Anpassungsfähigkeit und Spielfreude, was beim Musizieren v. a. im kammermusikalischen Kontext gewinnbringend ist.

Sänger und Blasinstrumentalisten können durch die Methode einen Zugang zum komplexen, meist vorher unbewussten Atemgeschehen gewinnen und lernen, auf Basis des *Erfahrbaren Atems* die vegetativen Abläufe des Atems bewusst und geplant zu gestalten und als Handwerk für die Atmung beim Singen und für die Gestaltung der klingenden Ausatemphase auszubilden. Sänger haben die Möglichkeit, sich durch *Atem-Tonus-Ton* für sehr kleine Innenbewegungen der Phonations- und Resonanzvibrationen zu sensibilisieren, Bläser darüber hinaus für Artikulationsbewegungen und für die Koordination der feinen Spielbewegungen.

Methodisch beginnt *Atem-Tonus-Ton* mit der Vermittlung einfacher Zusammenhänge von Atem, Körper und Stimme. Anhand von Übungen wird sukzessiv die Komplexität dieser Zusammenhänge gesteigert: Klänge werden zu Vokalisieren, dann zu kleinen Melodien, schließlich zu

Liedern. Die erlernten Prinzipien sollen mit der Zeit abrufbar werden und in die eigene Atem-, Gesangs- und Musizierpraxis oder als angewandte *ATT*-Arbeit in Stimmbildung, Gesangs- und Instrumentalunterricht integriert werden.

Atem-Tonus-Ton wird international in Einzel- und Gruppenunterricht, in Seminaren und als Weiterbildung für künstlerische, pädagogische und therapeutische Berufe gelehrt.

Wissenschaftliche Untersuchungen

Dem Anliegen der Berufsorganisation BVA entsprechend wurden in den letzten zehn Jahren wissenschaftliche Studien durchgeführt, welche die Wirksamkeit atemtherapeutischer Ansätze bei verschiedenen Störungsbildern nachzuweisen versuchten (vgl. auch <http://www.bvatem.de/forschung/>). Im Bereich der Atempädagogik bei Musikern liegen bislang zwei Arbeiten vor.

Lisa Malin hat in einer Vergleichsstudie mit atemtherapeutischer und osteopathischer Behandlung den positiven Einfluss der Atemtherapie auf die menschliche Stimme bei 14 Gesangsstudierenden an der Musikuniversität Wien untersucht (Malin, 2009). Die Probanden durchliefen zweimal den gleichen Test, in welchem sie einen Einzelton sowie einen Dreiklang vor und nach der Atembehandlung singen mussten. Für die Dokumentation und Auswertung wurden ein Spektralanalyse-Programm sowie das persönliche Feedback zum eigenen Befinden der Probanden verwendet. Im Ergebnis zeigte sich eine signifikante Verbesserung des Stimmvolumens, der Qualität der Stimme, der Tonhaldedauer sowie der Gemütslage der Probanden.

Der Phoniater Dr. Fumiaki Yoneyama aus Tokio versuchte gezielt, die positive Wirkung von Atem-Tonus-Ton auf die Stimme zu untersuchen. Mittels Thermografie und mittels einer Klangkamera konnte er Veränderungen der Körpervibrationen und Knochenleitfähigkeit der Stimme dokumentieren (Yoneyama, 2008).

Erfahrungsberichte von Musikern

Im Folgenden sind Erfahrungen von Musikern mit der Atemlehre *Der Erfahrbare Atem* und *Atem-Tonus-Ton* wiedergegeben.

Eine erfahrene 56jährige Sängerin und Gesangspädagogin: *„In der Atemarbeit habe ich wirklich erfahren, dass mein Körper mein Instrument ist und ich von den Füßen an bis über den Kopf hinaus singend bin; eine ganzheitliche Erfahrung, wie sie mir früher nie möglich gewesen wäre. Das über die Atemarbeit entstandene Körperwissen und das Körperbewusstsein beim Singen nimmt Nervosität und eine zu starke Fokussierung auf technische Details – ich bin geerdet und vertraue mir.“*

Eine 57jährige Flötistin: *„Die lange, intensive Auseinandersetzung mit Atem-Tonus-Ton hat mein Spiel verändert. Es entsteht Leichtigkeit, weil wir dort körperliche Kraft und willentlichen Einsatz leisten, wo es natürlicherweise passt und mehr lassen können, wo Durchlässigkeit und Resonanz nötig sind. Diese Erfahrungen sind nicht nur beglückend, sondern Grundlage für ein freies Musizieren und für das Spielen im Flow. Ich erlebe mich dadurch kreativer, und die durch die Atem- und Bewegungsübungen erworbene Flexibilität, Ausdauer und Sammlungsfähigkeit wirken sich direkt auf das Musizieren aus.“*

Eine 51jährige Chorleiterin und Cellistin:
„Durch meine Ausbildung zur Atem-Tonus-Ton-Lehrerin wurde mir in meiner Arbeit als Chorleiterin bewusst, wie sehr die Stimme durch unsere Vorstellungen beflügelt, aber auch blockiert werden kann. Es schiebt sich ein unbewusster VorstellungsfILTER zwischen Körper und Seele, wie ein bestimmter Ton, eine Melodiephrasierung usw. zu klingen hat, der in der Folge die Stimme oft nicht mehr frei schwingen lässt. Atem-Tonus-Ton kann

eine ganz konkrete Hilfestellung geben, die Atem-Bewegung, welche eine bestimmte musikalische Phrase erfordert, bewusst mit dem Körper zu verbinden.“

8.4 Übungen

Im Folgenden werden einige der „Klassiker“ aus den Methoden *Der erfahrbare Atem* und *Atem-Tonus-Ton* vorgestellt.

Übung

Sammeln – Empfinden – Atmen

Bleiben Sie in der Körperposition, in der Sie gerade dieses Buch lesen, und machen Sie es sich möglichst bequem.

Spüren Sie die Bereiche Ihres Körpers, die Kontakt zum Möbelstück oder zum Boden haben, auf dem Sie sitzen oder liegen. Spüren Sie Ihr Körpergewicht und das Material, das Ihnen von außen begegnet.

Lesen Sie den folgenden Abschnitt durch und versuchen Sie, sich die Abläufe zu merken. Nachdem Sie den Textabschnitt gelesen haben, legen Sie bitte das Buch zur Seite, um sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren.

Versuchen Sie ganz bei sich anzukommen – in Ihrem Körper und in diesem Moment. Lassen Sie Gedanken und Gefühle zu und lassen Sie sie vorüberziehen. Vielleicht spüren Sie, wie der Atem Ihre Körperwände aus dem Innern heraus bewegt. Nehmen Sie diese feine Atembewegung wahr: *In welcher Region spüren Sie sie deutlich, wo weniger deutlich?* Seien Sie wach und interessiert für das, was Sie in Ihrem Körper wahrnehmen. Sie können hierzu Ihre Hände als Empfindungshilfe auf Ihre Bauchdecke oder Ihren Brustkorb legen (**Abbildung 8–1**). *Wie ist der Atemrhythmus? Ist der Einatem zart oder stark, der Ausatem fließend oder stockend? Gibt es einen Moment der Ruhe nach dem Ausatem?* Nehmen Sie dies nur „wahr“, bewerten und korrigieren Sie nicht. Gehen Sie innerlich mit Ihrer Atembewegung mit, lassen Sie sich von ihr bewegen.

Nehmen Sie Ihr Buch nun wieder zur Hand und führen Sie die Anleitung nochmals aus,

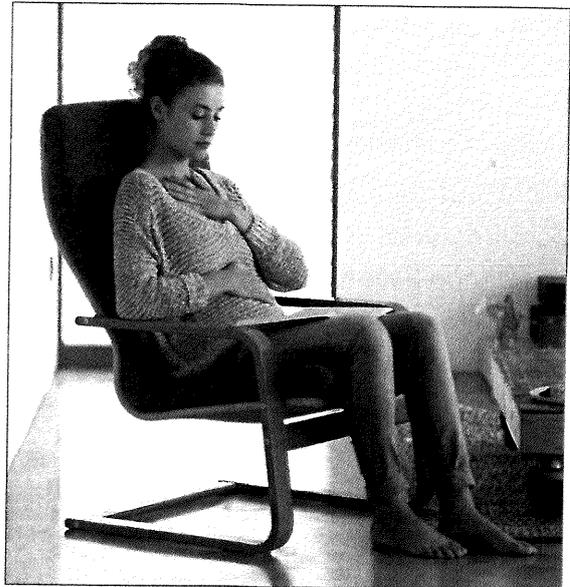


Abbildung 8–1: Sammeln – Empfinden – Atmen: Atem empfinden beim Sitzen und Lesen, Empfindungshilfe durch Auflegen der Hände

während Sie den Textabschnitt lesen. Ist es Ihnen möglich, gleichzeitig zu lesen UND in der Körperempfindung zu sein?

Bei der Durchführung können Sie noch folgende Varianten einbeziehen:

- Nehmen Sie unterschiedliche Körperhaltungen ein: aufrecht oder angelehnt sitzend, liegend, stehend.
- Wenden Sie sich in Ihrer Wahrnehmung auch noch anderen Körperbereichen zu: Ihrer Mundhöhle und Ihrem Rachen, der Stelle zwischen den Schulterblättern, dem unteren Rücken, dem Beckenraum.
- Integrieren Sie die Übung in Ihren Alltag: Üben Sie in der Straßenbahn, auf dem Sofa beim Fernsehen, am Familientisch, im Unterricht, während der Vorlesung oder im Konzert. Erhöhen Sie Ihre Präsenz, indem Sie gleichzeitig sich selbst und die Außenwelt wahrnehmen.

Übung

Dehnen

Ausgangsposition: Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit möglichst gerader Sitzfläche. Bringen Sie Ihre Fußsohlen in Kontakt zum Boden. Nehmen Sie wahr, wie Ihr Körpergewicht auf den Sitzhöckern ruht und der Schultergürtel vom Becken getragen wird. Die Hände liegen bequem auf Ihren Oberschenkeln, Bauchdecke, Unterkiefer und Zunge sind gelöst. Wirbelsäule und Kopf sind aufgerichtet. Sammeln Sie sich, nehmen Sie das Innere Ihres Körpers wahr, spüren Sie Ihre Atembewegung und respektieren Sie diese so, wie sie in diesem Moment ist.

Durchführung: Beginnen Sie nun, kleine Bewegungen auszuführen – sich nach hinten, seitlich, nach vorne, ganz intuitiv den Bedürfnissen Ihres Körpers in diesem Moment folgend, zu dehnen –, als ob sie sich damit in Ihre eigenen Körperwände schmiegen wollten. Kommen Sie dazwischen immer wieder in die Ausgangsposition zurück. Die Arme dürfen sich nach oben und zur Seite in den Raum hinein öffnen, und die Füße den Boden als Unterstütsungsfläche nutzen. Wenn Sie sich ganz geschmeidig bewegen, wird der Einatem der Dehnung folgen. Spannen Sie sich elastisch auf (**Abbildung 8–2**) und lösen Sie diese Aufspannung jedes Mal wieder auf (**Abbildung 8–3**). Beobachten Sie, wie in diesem Moment auch der Ausatem loslässt. Bleiben Sie ganz verbunden mit der Bewegung – in einer Verfassung zwischen Hingabe und Achtsamkeit. In dem Moment, in dem sich Ihr Atem der Größe, Geschwindigkeit und dem Tempo der Bewegung ganz organisch

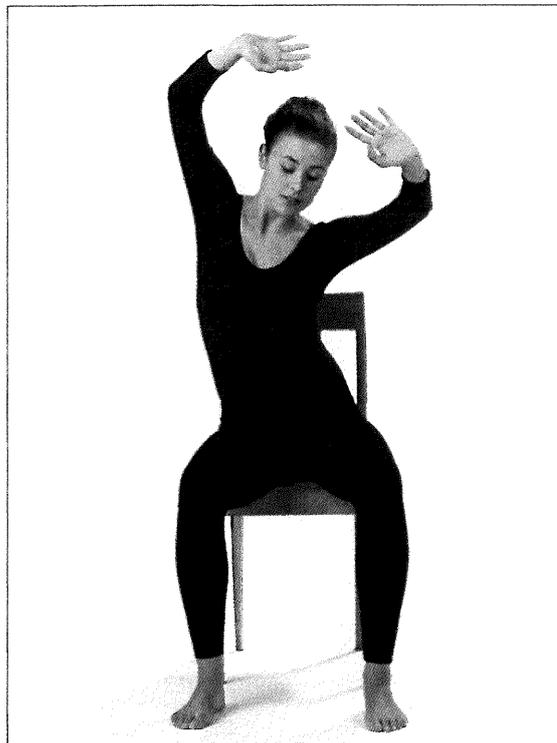


Abbildung 8–2: sitzend dehnen

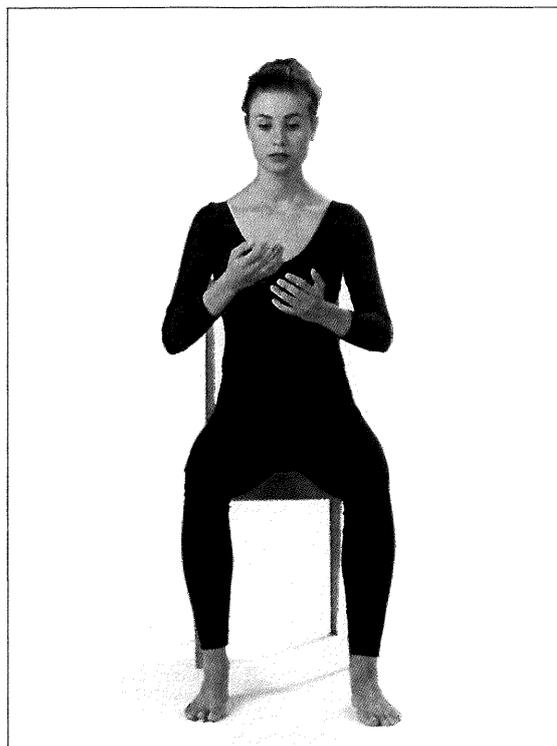


Abbildung 8–3: zurückschwingen

anpasst, erfahren Sie die Qualität des zugelegenen Atems. Versuchen Sie, nichts verbessern zu wollen.

Lassen Sie die Bewegungen allmählich größer und lebendiger werden, kommen Sie dabei auch zum Stehen. Nutzen Sie Ihre ganze Spannweite in den Raum um Sie herum, und dehnen Sie sich von innen heraus in den Raum, der Sie umgibt (**Abbildung 8-4**).

Nachspüren und Integrieren: Lassen Sie die Bewegungen wieder kleiner werden, kommen Sie zur Ruhe und spüren Sie im Stehen oder Sitzen den Auswirkungen dieser Übung nach. Registrieren Sie mögliche Veränderungen. Vielleicht nehmen Sie eine Vertiefung des Atems, vielleicht mehr Weichheit in der Beweglichkeit wahr, mehr Offenheit für die Atembewegung und den Innenraum, mehr Präsenz?

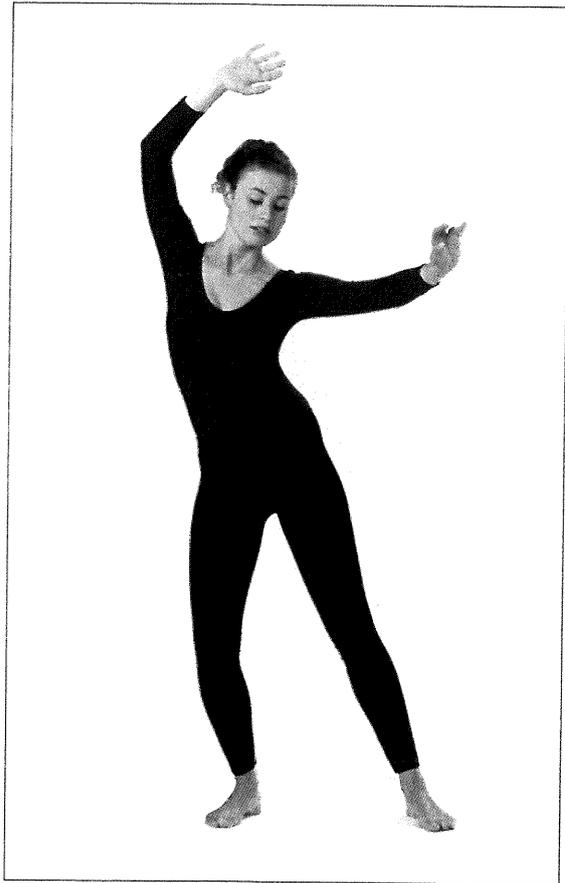


Abbildung 8-4: stehend dehnen

Übung

Einlassen und Widerstehen

Ausgangsposition: Nehmen Sie eine stehende Position ein, bei der sich Ihre Füße im Parallelstand befinden – etwas weiter geöffnet als hüftbreit. Spüren Sie den Boden unter Ihren Fußsohlen als Kontaktfläche wie ein Gegenüber und lassen Sie sich vom Boden tragen. Nehmen Sie wahr, wie die Schwerkraft Ihr Körpergewicht leicht nach unten zieht. Realisieren Sie auch die entgegengesetzte Kraft nach oben, die Ihnen die Aufrichtung ermöglicht.

Durchführung: Beginnen Sie, aus den Fußgelenken heraus zu federn; zunächst leicht, dann etwas stärker. Sie können mit beiden Füßen gleichzeitig federn oder Ihr Gewicht abwechselnd auf den rechten und den linken Fuß verlagern. Die Fersen dürfen Sie dabei leicht vom Boden abheben. Spüren Sie hierbei die Elastizität in Ihrer aufgerichteten Wirbelsäule vom Lendenbereich bis zum Kopf. Die Schultern sind gelöst und wippen mit, ebenso die Kehle. Um dies zu überprüfen, lassen Sie ein stimmhaftes [m] erklingen.

Halten Sie einen Moment inne und nehmen Sie die Nachwirkungen des Federns wahr.

Verlangsamen Sie nun Ihr Tempo. Aus dem Parallelstand heraus verlagern Sie das Gewicht Ihres Körpers auf einen Fuß. Geben Sie Ihrem Gewicht in diesem Bein nach und lassen Sie zu, dass sich Sprung-, Knie-, Hüftgelenke und die Lendenwirbelsäule leicht beugen. Das Becken hängt, der Rücken rundet sich leicht, der Kopf bleibt aufgerichtet. Überlassen Sie sich der Schwerkraft.

Unten angekommen, richten Sie sich wieder auf, indem Sie mit dem Fuß einen leichten Druck in den Boden hinein geben. Lassen Sie dabei in Ihrer Vorstellung den Ausatem in den Boden hineinfließen und erleben Sie dies als Gegenrichtung zur Aufrichtung. Diese verläuft fließend von den Fußsohlen über Becken und Wirbelsäule bis zur Schädeldecke. Wenn Sie am höchsten Punkt Ihrer Aufrichtung angekommen und mit Ihrem Gewicht wieder in der Mitte zwischen beiden Füßen angelangt sind, verlagern Sie Ihr Körpergewicht erneut auf den gleichen Fuß, lassen Sie wieder spontan Ihr Gewicht herunter, lösen Sie dabei auch Beckenboden, Kiefer und Zunge. Der Einatem folgt reflektorisch dieser Bewegung. Wechseln Sie spielerisch ab zwischen Herunterlassen im Einatem („Einlassen“) (**Abbildung 8–5**) und Aufrichten im Ausatem („Widerstehen“) (**Abbildung 8–6**). Verbinden Sie den Ausatem zunächst mit einem fließenden [f] oder einem [sch]. Nehmen Sie dann die Stimme dazu, zunächst mit einem klingenden [l] oder [s], später mit Silben wie [lu] oder [lo].

Nachspüren: Bleiben Sie einen Moment stehen. Beobachten Sie ihren Stand, Ihre Aufrichtung, Ihre Sicherheit. Beobachten Sie Ihre Atembewegung (**Abbildung 8–7**). Vielleicht erscheint sie Ihnen tiefer als vorher, bis in den Beckengrund? Spüren Sie einen Unterschied zwischen rechter und linker Körperhälfte?

Führen Sie die Übung entsprechend auf der anderen Seite durch.



Abbildung 8–5: stehend einlassen (mit Armen)

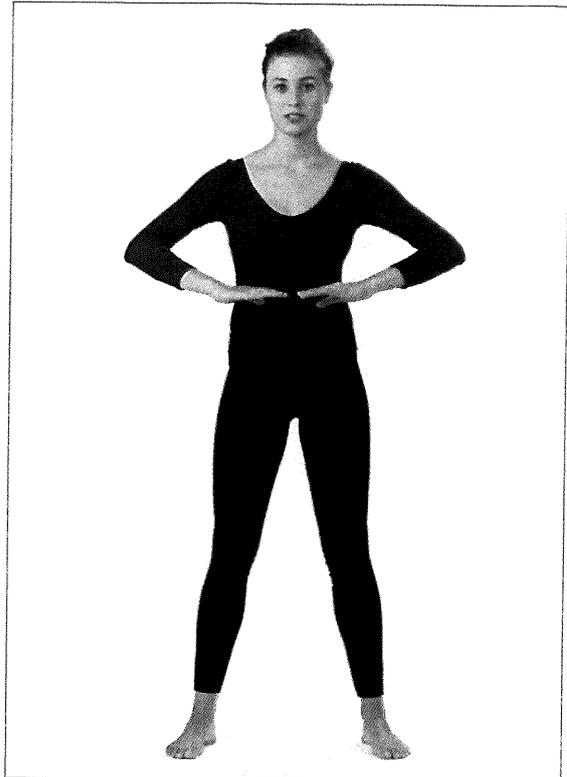


Abbildung 8–6: Stehend widerstehen und aufrichten. Hände nach unten

Bei der Durchführung können Sie noch folgende Varianten einbeziehen:

- Wechseln Sie die Seite bei jedem Herunterlassen des Gewichts.
- Integrieren Sie die Hände in die Bewegung: beim Aufrichten im Ausatem bewegen sich die nach unten gerichteten Handflächen zum Boden und spannen sich in der Streckung etwas auf. Im Einatem lösen sie sich in der Beugung, die Arme schweben nach oben und werden leicht.
- Erhöhen Sie das Tempo beim Aufrichten: Stoßen Sie sich leicht und impulsiv mit einem Fuß vom Boden ab. Tönen Sie dabei kurze Silben wie [hu], [ho], [schu], [scho] oder kurze Wörter wie [hey], [so], [jetzt], [hier], [ich] etc. Hierbei dürfen die Arme in den Raum fliegen. So erfahren Sie die Kraft des aufsteigenden Ausatems.

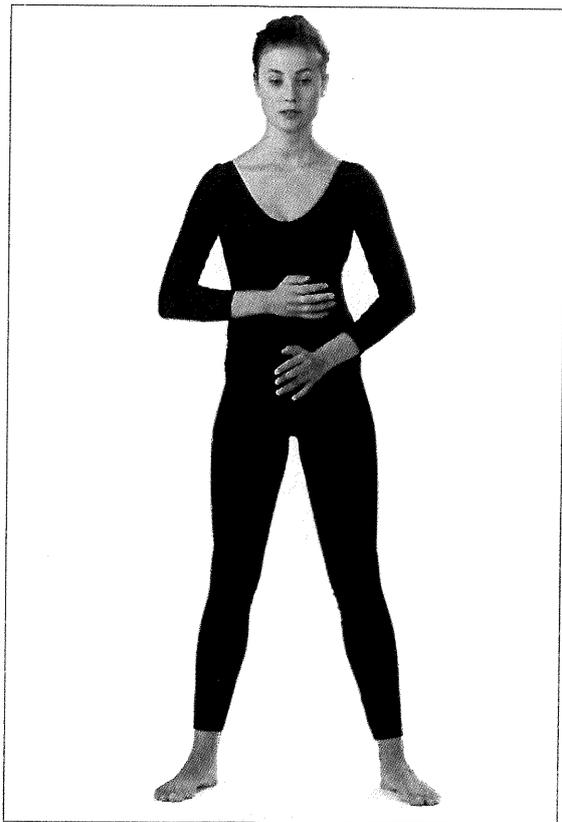


Abbildung 8–7: Atembewegung spüren

8.5 Fazit für Musiker

Der Erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf ist eine Methode zur Förderung der Körperwahrnehmung und der Selbstbewusstheit, bei welcher dem Atem eine zentrale Funktion zukommt. Der Methode liegt ein holistischer Ansatz zugrunde, der den Menschen als psychophysische Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet.

In der pädagogischen, übungszentrierten Einzel- oder Gruppenarbeit werden Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen angeleitet. Im Gruppenunterricht arbeiten die Teilnehmenden entweder für sich, zu zweit oder in Kleingruppen.

Der Atem besitzt in diesem Konzept die zentrale und integrierende Funktion Körper, Geist und Seele zu verbinden. Die Begriffe Atmung und Atem werden in unterschiedlicher Bedeutung verwendet: *Atmung* ist die physiologische Körperfunktion und *Atem* der ganzheitliche Vorgang, der zusätzlich emotionale und geistige Aspekte mit einschließt. Die Methode geht von den Grundcharakteristika der Atmung aus. So ist diese einesteils vegetativ und unwillkürlich gesteuert, kann jedoch gleichzeitig auch durch Aktivierung willkürlich erreichbarer Muskeln beeinflusst werden. Der Atem unterliegt zudem emotionalen Einflüssen und stellt gleichzeitig deren Indikator dar. Außerdem ist der Atem direkt an der Stimmproduktion beteiligt und bildet selbst ein wichtiges Kommunikations- und Ausdrucksmedium. Die Methode *Der Erfahrbare Atem* vermittelt den Ausführenden, das autonome Atemgeschehen zuzulassen und es bewusst zu erleben. Dabei soll der Atem wahrgenommen, jedoch nicht willentlich beeinflusst werden. Diese Erfahrung soll tiefgreifendere Informationen über Le-

benskonzepte und Verhaltensmuster zugänglich machen.

Ziel der Methode ist es, durch bewusste Beobachtung des Atemvorgangs das eigene Potenzial zu erkennen und es weiter zu entwickeln. In der Weiterentwicklung des Ansatzes bildeten sich Spezialisierungen heraus, unter denen sich die Methode *Atem-Tonus-Ton (ATT)* an Musiker wendet. Sie versteht sich als körperorientierte Stimpädagogik und steht in enger Verbindung zur Gesangs- und Instrumentalpädagogik.

Im Bereich der Atempädagogik bei Musikern sind bislang nur wenige wissenschaftliche Arbeiten durchgeführt worden.

Pädagogen der Methode *Der Erfahrbare Atem* sind an Ausbildungsinstitutionen wie Musikhochschulen im Bereich der Körper- und Stimmbildung, der Persönlichkeitsentwicklung sowie in der Prävention und Gesundheitsförderung tätig.

Praktische Hinweise

Im Folgenden sind Internetadressen der im Text erwähnten Ilse Middendorf-Institute und Berufsverbände aufgeführt. Atempädagogen und Atemtherapeuten, deren Ausbildung durch die AFA anerkannt sind, finden Sie auf der Homepage der AFA.

Ilse Middendorf-Institute für den Erfahrbaren Atem <http://www.erfahrbarer-atem.de/>
 BEAM e. V., Berufsvereinigung der Atemtherapeuten und Atempädagogen des Erfahrbaren Atems nach Prof. Ilse Middendorf e. V.
<http://www.atem-beam.de/>
 Atem-Tonus-Ton
<http://www.atem-tonus-ton.com/>
 bva - Berufsverband für Atempädagogik und Atemtherapie e. V.
<http://www.bvatem.de/>

atem austria, Berufsverband der AtempädagogInnen Österreichs
<http://www.atemaustria.at/>
 sbam, Schweizer Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf
<http://www.sbam.ch/>

Literatur

Originalliteratur

- Middendorf, I. (1984). *Der Erfahrbare Atem. Eine Atemlehre*. Paderborn: Junfermann.
- Middendorf, I. (1995). *Der Atem und seine Bedeutung für den Menschen*. Berlin: Eigenverlag.
- Middendorf, I. (2000). *Der Erfahrbare Atem in seiner Substanz*. Paderborn: Junfermann.
- Höller-Zangenfeind, M. (2004) *Stimme von Fuß bis Kopf. Ein Lehr- und Übungsbuch für Atmung und Stimme nach der Methode Atem-Tonus-Ton*. Innsbruck: StudienVerlag.

Weiterführende Literatur

- AFA Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempädagogik/Atemtherapie e.V. (2016). <http://www.bvatem.de/forschung/>, Zugriff am 8.11.2016
- Biferale, S. La Terapia del Respiro. Dall' esperienza all' espressione musicale. Astrolibro Ubaldini Edizione Bellaria.
- Bischof, S. (Hrsg.) (2008). *Atemwege. Arbeitsgebiete der Atemtherapie*. Norderstedt: BoD.
- Faller, N. (2009). *Atem und Bewegung. Theorie und 111 Übungen*. Wien [u. a.]: Springer.
- Fischer, K. & Kemmann-Huber, E. (1999). *Der bewusste zugelassene Atem. Theorie und Praxis der Atemlehre*. München [u. a.]: Urban & Fischer.
- Langguth, H. (2000). *Philosophische Standortbeurteilung des Erfahrbaren Atems nach Prof. Ilse Middendorf*. Beerfelden: Eigenverlag.
- Malin, L. (2009). *Der Einfluss der Atemtherapie auf die menschliche Stimme. Vergleichsstudie an-*

hand der technischen Stimmessung bei GesangsstudentInnen. Wien: LitVerlag.

- Rutte, R. & Sturm, S. (2003). *Atemtherapie ...Sehen...Verstehen... Üben... Anwenden*. Berlin [u. a.]: Springer.
- Schwarzenbach, R. (2007). *Höhenflüge mit Bodenhaftung: Die Methode Atem-Tonus-Ton für Flötistinnen und Flötisten. Ein Übungsbuch für Neugierige*. Frankfurt am Main: Musikverlag Zimmermann.
- Schwarzenbach, R. (2016). *Höhenflüge mit Bodenhaftung 2. Die Methode Atem-Tonus-Ton® in der Praxis mit Blasinstrumenten*. Frankfurt am Main: Musikverlag Zimmermann.
- Schwendimann, U. & Fiorenza, L. (2004). *Atem-Ratgeber. Atem und Bewegung – Haltung und Beweglichkeit für den Alltag*. Eigenverlag Fiorenza Uster.
- Seidel, S. (2015). Den Atem der Stimme erfahren. Atem-Tonus-Ton® in der Gesangsausbildung. *Vox Humana*, Fachzeitschrift für Gesangspädagogik 11(3), 26–28.
- Seidel, S. (2014). ATEM – für Stimme, Sprache und Gesang. Die Methode Atem-Tonus-Ton® in der Stimmbildung. In Fuchs, M. (Hrsg.) *Singen und Sprechen*. Band 9 der Schriftenreihe Kinder- und Jugendstimme, S. 159–176. Berlin: Logos-Verlag.
- Unger, M. (2008). *Atem. Stressabbau und -bewältigung im beruflichen Alltag*. Berlin: Pro Business GmbH.
- Weber, U. (2013). *Singen mit Leib und Seele. Körperwissen und Atemkunst für SängerInnen*. Berlin: Books on Demand GmbH.
- Yoneyama, F. (2008). Relation between breathing and phonation. Vortrag April 2008 beim Kongress für Atemtherapie und Atempädagogik München. www.dvd-wissen.com

Zusätzlich zitierte Literatur

- Johnson, D.h. (Hrsg.) (2012). *Klassiker der Körperwahrnehmung. Erfahrungen und Methoden des Embodiment*. Bern: Huber.
- Heinel, J. (1990). *Ilse Middendorf. Aus ihrem Leben und Werk*. Otterbach: Verlag F. Arbogast.