

## STIMMIG?! MIT ATEM-TONUS-TON® DIE PERSÖNLICHE STIMME ENTFALTEN

von Sabine Seidel

” **SPRICH, DAMIT ICH  
DICH SEHE.**

Sokrates

Fragen Sie sich auch manchmal, wer dieser Mensch eigentlich ist, der Ihnen da gerade etwas erzählt? Wo auch immer wir kommunizieren: Mit der Stimme geben wir etwas von uns preis. Intuitiv und blitzschnell hört unser Gegenüber Stimmigkeit oder Unstimmigkeiten und malt sich sein Bild. Die Stimme macht uns als Person transparent (per-sonare = durch-klingen), sie „vertont“ unsere Verfassung, ebenso unsere Prägungen. Stimme ist Spiegel der Seele, ist lauthafte Biografie. Klingend zeigen wir uns. Hörend sehen wir, und wir werden gesehen. So, wie wir gerade sind.

Als Person wahrgenommen zu werden, ist eine Sehnsucht, die viele Menschen teilen. Atem-Tonus-Ton® (ATT) begleitet Menschen darin, ihre persönliche Stimme und ihr ureigenes Ausdruckspotenzial zu entdecken, sich in diesem Prozess zu erkennen und dadurch zu wachsen. ATT versteht sich als körperorientierte Stimmpädagogik, in deren Zentrum der Atem steht.



Maria Höller-Zangenfeind hat ihre Arbeitsweise Atem-Tonus-Ton® (ATT) auf Basis der Atemlehre von Ilse Middendorf entwickelt. Als Atempädagogin und Körperpsychotherapeutin erbaute sie eine Brücke von der kontemplativen Atem- und Leibarbeit des Erfahrbaren

Atems hin zu einer körperorientierten Stimmpädagogik. Stimme, Sprache, Gesang, aber auch der instrumentale Ton rückten als Ausdrucksmedium in den Fokus. Der kommunikative und performative Aspekt wurde bedeutsam. 1997 hat sie ihr Ausbildungskonzept für die Ergänzungsausbildung Atem-Tonus-Ton® entworfen und in Zusammenarbeit mit ihrem Team immer weiterentwickelt.

ATT richtet sich nicht auf eine bestimmte Fachdisziplin aus. Es sollen keine Defizite beseitigt werden, und es wird keine Technik aufgebaut. Damit unterscheidet sich die Methode von der traditionellen Stimmbildung für Gesang, Stimme und Sprache. ATT ist unspezifisch und ermöglicht ganz grundlegende somatische Erfahrungen mit dem Körper der Stimme. Über die Selbsterfahrung erlangen die Lernenden Körper- und Selbstbewusstheit und eignen sich Fertigkeiten an, die sie in ihren Beruf integrieren können.

Die Entfaltung der persönlichen Ausdrucksmöglichkeiten und Authentizität in Körper, Stimme und Gebärde zu erlangen, sind die zentralen Anliegen.

” **DAS SINGEN IST ZUERST DER INNERE  
TANZ DES ATEMS, DER SEELE, ABER  
ES KANN AUCH UNSERE KÖRPER AUS  
JEDLICHER ERSTARRUNG INS TANZEN  
BEFREIEN UND UNS DEN RHYTHMUS  
DES LEBENS LEHREN. DAS SINGEN  
ENTFALTET SICH IN DEM MASSE, WIE ES  
AUS DEM LAUSCHEN, DEM ACHTSAMEN  
HÖREN ERWÄCHST.**

Yehudi Menuhin

### Der Atem

Den Atem kommen lassen, ihn gehen lassen und warten, bis er von allein wiederkommt ... Diese Philosophie des Erfahrbaren Atems bildet die Basis in Atem-Tonus-Ton®. Die Teilnehmenden erlernen die Qualität des Lassens, des unvoreingenommenen Wahrnehmens, des Lauschens auf das, was geschieht. Sie erleben das Zusammenspiel von Körperbewegung und Atembewegung, von (seelischer) Aufrichtung, Muskeltonus und Ton im Körper. Sie üben sich darin, dieses Geschehen als ein sich selbst regulierendes System aus der Sammlung heraus zu betrachten, in dieser so spezifischen inneren Haltung zwischen Hingabe und Achtsamkeit. Wenn sie sich Zeit lassen für das lauschende Zuhören, kann der Einatem zur Inspirationsquelle werden, gefüllt mit einer Information, vielleicht einer Idee, die sich dann im tönenden Ausatem zu Ton, Wort und Gesang gestaltet.

### Der Raum

Ein großes Erfahrungsfeld in ATT ist die Arbeit mit den Atemräumen, so wie sie die Atembewegung modelliert. Die sich aus den Atemräumen heraus entfaltenden Atemrichtungen des aufsteigenden, absteigenden und horizontalen Atems und die entsprechenden Qualitäten nehmen wesentlichen Einfluss auf den Klang. Die Teilnehmenden lernen, die vitale Kraft aus dem unteren Raum und Gelassenheit aus dem oberen Raum mit der Ruhe und Substanz der Mitte in Beziehung zu bringen und die Tonusveränderungen in Bewegungs- und Stimmverlauf wahrzunehmen.

Mit der Stimmgebung werden die Atemräume zu Klangräumen, spürbar in der Vibration von Materie und Luft. Hier greift ATT die Middendorf'sche Vokalatemraum-Arbeit auf, widmet aber darüber hinaus den Räumen und Strukturen von Kopf und Rachen (Vokaltrakt) spezielle Beachtung und bietet Übungen zum Erforschen an – kontemplierend, tönend oder mit Texten und Liedern.

### Der Widerstand

ATT stellt dem Zugelassenen Atem eine absichtsvoll und willentlich ausgelöste Einwirkung auf den Körpertonus zur Seite, den sog. Widerstand. Widerstand und Widerstandskraft erstellen sich in der Auseinandersetzung mit der Erdanziehungskraft, im Einlassen auf den Boden einerseits und im Widerstehen der Schwerkraft andererseits. Dies wird vor allem über Füße und Beine realisiert. Im „Einlassen und Widerstehen“ wird zunächst der Tonuswechsel von Spannung und Lösung erfahren. Darauf aufbauend wird die Gleichzeitigkeit von Initiieren und Geschehen lassen vermittelt, das Einsetzen einer willentlichen Intervention, die das sich selbst regulierende Atem-Bewegungs-Stimmssystem jedoch nicht stört, sondern ihre Abläufe geschehen lässt. Über die Widerstandsarbeit entwickeln sich körperliche Elastizität und Spannkraft, Tonlänge und -kraft. Der klingende Mensch vertritt seinen Standpunkt, wird selbstständig und erlangt Sicherheit und Vertrauen.

### Ich und Du und Es

Die Übungen in ATT werden für sich im eigenen Körperraum und -umraum erlebt oder in Partnerübungen von einer weiteren Person begleitet und unterstützt. Übungen mit Stimme und Gebärde werden sukzessive an ein Gegenüber im Außenraum adressiert: hin zu einem Gegenstand, zu einer Person, die entweder nur zuhört oder auch antwortet. So entstehen Interaktionen und Dialoge. Auch werden Texte einbezogen oder Lieder.

In der Improvisation, einem zentralen Fach in der ATT-Weiterbildung, werden vielfältige Möglichkeiten in Gruppen- und Bühnensituationen angeboten, um sich in der Kommunikation zu erfahren. Zuhören, reagieren oder eigene Impulse zum Ausdruck zu bringen – so wachsen Empathie, Kreativität, Ausdrucksvermögen und Präsenz.



Aktuell findet eine ATT-Didaktikstufe in Wien statt.

ATT-Grundstufen sind in Planung:

- in Rom (IT) ab Dezember 2022
- in Stuttgart (D) ab März 2023
- in Wien (AU) ab September 2023

### Der Ton

Die Lernenden erleben in ATT, dass ihre Stimme unmittelbarer, tönender Ausdruck ihrer selbst ist. Sie lernen Stimme und Atem als Indikator kennen von dem, was in Körper und Bewegung, Seele und Geist vor sich geht. Über die Stimme entwickelt sich Selbst-Bewusstheit, die klärt und vielleicht weiterführt.



Wir unterrichten Atem-Tonus-Ton® in einem internationalen Ausbildungsteam, sind in gutem, regelmäßigem Austausch, verständigen uns auf Aktualität und binden Impulse aus der aktuellen Forschung sowie unseren jeweiligen anderen Professionen ein.

Die Ergänzungsausbildung für künstlerische, pädagogische und therapeutische Berufe wird nach wie vor international gelehrt, immer im Team von mehreren Ausbilder\*innen. Ausbildungsinstitute gibt es in Freiburg i. Br. (D), Wien (AU), Rom (IT) und Tokio (JP).

Wir bieten eine Grundstufe an, in der die Selbst-erfahrung im Mittelpunkt steht. Mittlerweile haben wir diese um eine didaktische Aufbaustufe ergänzt, nach deren erfolgreichem Abschluss die Teilnehmenden als Atem-Tonus-Ton®-Lehrperson zertifiziert werden und ATT in Unterricht und Therapie weiter vermitteln können.

Weiter haben wir ein Akkreditierungsverfahren eingeführt, um die Qualität in der ATT-Lehre zu sichern. Dieses haben inzwischen einige besonders interessierte und geeignete Absolvent\*innen der Didaktikstufe durchlaufen mit dem Wunsch, ATT als Dozent\*in oder sogar Ausbilder\*in zu unterrichten.

In die Workshops und offenen Seminare von Atem-Tonus-Ton kommen Menschen, die ihren Atem und ihre Stimme überhaupt finden oder kennenlernen möchten: Sprecher\*innen, Musiker\*innen, auch Laien- und Profisänger\*innen, die die gesamtkörperlichen Zusammenhänge des Singens erfahren möchten.



„Die Stimme macht uns als Person transparent“,  
sagt Sabine Seidel

Für die Fortbildungen (z. B. „Der Körper der Stimme“) interessieren sich eher Stimm-, Atem- und Körperprofn sowie Ausbildungsinstitute oder Musikhochschulen.

Unser Herzstück, die große Ergänzungsausbildung / Weiterbildung ATT besuchen Menschen aus dem Bereich der darstellenden Künste, Sprechberufler\*innen, Pädagog\*innen für Stimme, Sprache, Gesang und Instrumentalmusik, Logopäd\*innen, Atem- und Körpertherapeut\*innen u. a.

Die Integration von Atem-Tonus-Ton® in ihre Berufsfelder gestalten die Absolvent\*innen selbst. Wir unterstützen durch Supervisionsangebote oder im Coaching mit unserem jeweiligen eigenen anderen Fachgebiet. So wird ATT beispielsweise im Freiburger Institut unter meiner Leitung mit Gesang und klassischer Gesangsausbildung in Verbindung gebracht. Was meine Kolleg\*innen anbieten, lesen Sie gerne auf der ATT-Homepage.

” **WENN ATEM, TONUS UND TON  
GLEICHERMASSEN BEACHTET WERDEN,  
ERMUTIGT DER KÖRPER DIE SEELE,  
SICH ZU ZEIGEN.**

Maria Höller-Zangenfeind

ATT unterstützt die Lernenden darin, Bewusstheit, Selbstsicherheit, Selbstkompetenz und Souveränität zu entwickeln, weit über das Atem- und Körperbewusstsein hinaus. Die Person des Sprechenden, singenden und musizierenden Menschen kommt über den Atem, von innen nach außen, zum Ausdruck (per-sonare). Innen- und Außenraum treten in Verbindung. Es entsteht Präsenz, als Kontakt zu sich selbst, zur Umwelt, den Mitmenschen, zur Musik und jeglichem Tun. Die Teilnehmenden erlangen ihre persönliche Stimmigkeit und Sicherheit, um auf den Bühnen des Alltags und der Welt authentisch in Erscheinung zu treten.

## VITA

### Sabine Seidel

- Sängerin
- Gesangspädagogin
- Atempädagogin auf Grundlage des Erfahrbaren Atems nach Ilse Middendorf
- Ausbildung in Atem-Tonus-Ton® bei Maria Höller-Zangenfeind
- Ausbildungsleitung Atem-Ton-Ton Deutschland
- Unterrichtsmittelpunkt im STIMM.PUNKT Freiburg i. Br.



[www.atem-tonus-ton.com](http://www.atem-tonus-ton.com)