

## ATEM – Wer bist du?

### Den Atem der Stimme erfahren, erforschen und kultivieren

mit Sabine Seidel

#### Der Atem im Gesang

Sänger benötigen den Atem als Treibstoff für Stimme und Sprache, als tragendes Element für Klang und Gesang und als Ausdrucksmittel. Sie nutzen ihn als Inspirationsquelle und als Handwerkszeug und erlernen die Kunst, den Atem so zu managen, dass er eine optimale sängerische Leistung ermöglicht.

Der Atem begleitet Sänger-Menschen als natürliche Körperfunktion das ganze Leben, tagtäglich und überall, meistens allerdings, ohne dass sie ihn bemerken. Alle „können“ atmen. Dennoch schleicht sich in Gesang und Unterrichtspraxis immer wieder dysfunktionales Atemverhalten ein. In welcher Weise zeigen sich diese Dysfunktionen? Und wie entstehen sie auf dem Weg von der Natur des Atems zum Gesang? Woran orientieren sich Sänger überhaupt, wenn sie mit dem Atem arbeiten? Wie gut kennen sie ihren Atem? Es lohnt sich, dieses Phänomen näher zu betrachten und zu befragen: ATEM – wer bist du, auch jenseits vom Gesang?

Mit der Klärung dieser Fragen haben wir uns in dem Workshop während des BDG-Kongresses 2017 in Freiburg beschäftigt. In drei vorgeschlagenen Betrachtungsweisen zeigte sich gleich zu Beginn, wie abhängig die Beschreibung, was *Atem* ist, vom Kontext und Blickwinkel des Betrachters ist:

1. **Atem spielt eine zentrale Rolle für Stimme, Sprache und Gesang.**
2. **Atem ist mehr als eine körperliche Funktion mit dem phonetischen Ergebnis Stimme.**
3. **Atem ist Spiegel des Lebens und des Seins und zeigt die Person in ihrem Wesen.**

Die Ideen, was „Atem“ überhaupt ist, sind seiner Natur gemäß höchst variabel. Ist er Luft? Bewegung? Ist er Raum? Oder Klang? Energie? Emotion? Oder Religion? Der Begriff „Atem“ wird unterschiedlich interpretiert, und sängerische Atemstrategien werden entsprechend

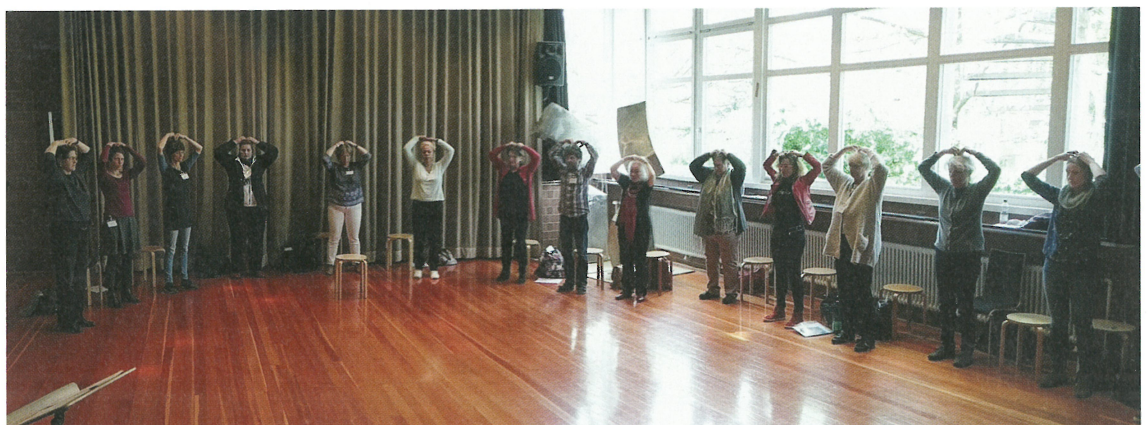
persönlicher Prägungen, Erfahrungen und Kenntnisse individuell vorgenommen und wiederum vermittelt. Arbeit mit dem Atem ist also immer subjektiv gefärbt.

#### Terminologie

An dieser Stelle möchte ich den Begriff *Atem* aus meiner Sicht als Gesangs- und Atempädagogin terminologisch klären und den Termini *Atmung* und *Atemtechnik* gegenüberstellen:

Die Atempädagogik in der Nachfolge Ilse Middendorfs versteht unter *Atmung* die physiologische Steuerung, Funktion und Mechanik des lebenserhaltenden Stoffwechselprozesses des Organismus.

*Atem* schließt geistige und seelische Aspekte ein und meint die gesamte Verkörperung der Atmung in einem denkenden und fühlenden Leib. Der *Atem* bildet das Bindeglied zwischen Physis, Geist und Emotion, zwischen Bewusstem und Unbewusstem. Atem steht als Kürzel für „Atembewegungswelle“, die sich durch diverse Strukturen im Körper ausbreitet. Soziokulturelle Prägungen formen Emotionen und mentale Konzepte, die sich auf Körperebene widerspiegeln und manifestieren. Dies betrifft das gesamte Bewegungsverhalten und wird in diesem sichtbar. Tonus, Aufrichtung und Haltung stehen in Wechselwirkung zu Durchlässigkeit und der Entstehung von Innenraum, wirken fördernd oder limitierend. Entsprechend verändert sich die Atembewegung in ihrer Bewegungsqualität, räumlichen Dimension und Energie. Das Atemgeschehen gibt Aufschluss über Leben und Sein der Person. Eine atemzentrierte Körperarbeit, die das autonome Atemgeschehen in den Mittelpunkt stellt, fördert Bewusstheit und ermöglicht einen Zugang zu unbewussten Verhaltensmustern, führt zu Veränderung und somit insgesamt zur Persönlichkeitsentwicklung. Dieses ist wesentliches Anliegen des „Erfahrbaren Atems“ nach Middendorf.





*Atemtechnik* schließlich ist die absichtsvolle und koordinierte Steuerung relevanter Funktionsabläufe für Stimme, Sprache und Gesang, welche den Atem fokussiert. Es wird ein Handwerk erlernt zur Ausübung der Kulturform Gesang.

## Das Atemgeschehen

Im Kontext der Gesangspädagogik lässt sich der Atem unter vier Aspekten betrachten:

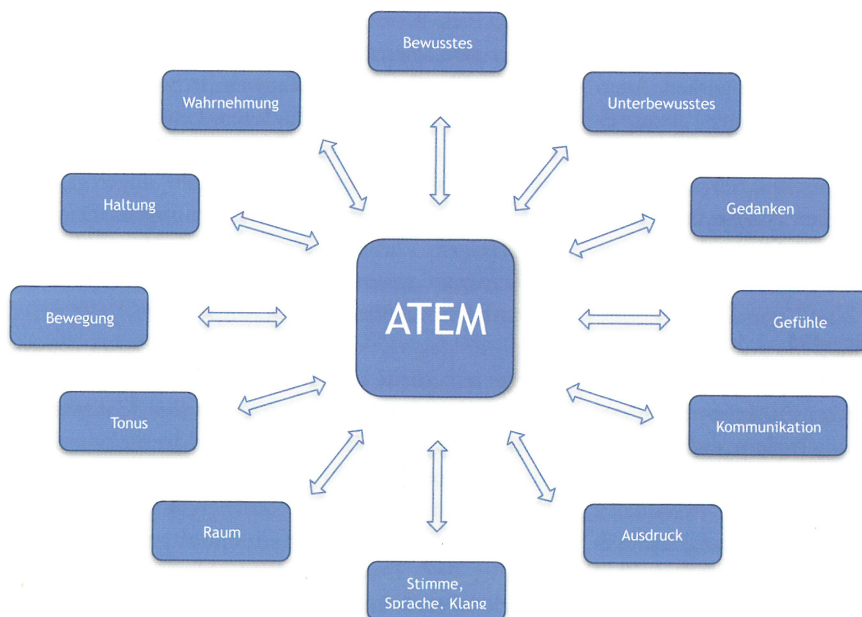
### 1 Der physiologische Aspekt

Atem betrifft den ganzen Körper. Der Atem, die Atem-LUFT ist allein nicht lebensfähig. Sie braucht die Atmungsorgane Kehle und Lunge als Gefäß, um sich zu materialisieren. Um das Atmen zu bewerkstelligen, sind auch diese wiederum auf Kooperationspartner angewiesen: die Luft von außen sowie Strukturen innerhalb des Körpers, welche die Atemmechanik ermöglichen: die oberen Atemwege, Zwerchfell, Brustkorb, Atemhilfsmuskulaturen, Rumpfmuskulaturen. Der Atem ist also verkörpert. Als Welle bewegt der Atem von innen heraus verschiedenste Körperstrukturen und wird wiederum von diesen bewegt. Dafür braucht er Elastizität in Muskulaturen, Bindegeweben, in den Körperwänden und Gelenken. Über- oder Unterspannungen in einzelnen Bereichen, verspannte myofasziale Strukturen, fixierte Gelenke etc. wirken sich immer auf den gesamten Bewegungs-, Atem- und somit auch Stimmapparat aus. Die Atembewegung ist vielfach und weitreichend im Körper verzweigt und zeigt sich auch an Stellen, die nicht unmittelbar mit Atmung in Verbindung gebracht werden, z. B. in der Körperhaltung. Auch die Qualität der Bewegung, d. h. Durchlässigkeit, Geschmeidigkeit oder Fixiertheit von Bewegung und Gestik zeigt, wie der Atem eingebunden ist. Das betrifft somit die Spannungsverhältnisse im Körper, den Körpertonus. Auch aus der Sprechweise und dem Stimmklang hören wir den Atem heraus.



Die physiologische Ein- und Ausatembewegung betrifft also mehrere Körpersysteme und ist auf den ganzen Körper angewiesen. Entsprechend ist Arbeit am Atem und mit der Stimme immer Arbeit am ganzen Körper und unter systemischem Aspekt zu betrachten. Die Atmung ist die einzige Körperfunktion, die über zwei Nervensysteme gesteuert wird: über das Vegetative und das Somatische Nervensystem und somit über den Körper und den Verstand. Als lebenserhaltende Funktion wird die Atmung vom Vegetativen Nervensystem gesteuert. Das Atemgeschehen verläuft autonom und bleibt uns meist unbewusst. Wir können uns auch in das Atemgeschehen einschalten, die Luft anhalten, tiefer, flacher, horizontaler oder vertikaler atmen. Die Steuerung läuft dann über das Somatische Nervensystem, über den Verstand. Wir erhalten Zugang zur Skelettmuskulatur, zum Bewegungssystem und auch zur gesamten Atem- und Atemhilfsmuskulatur, die dann absichtsvoll und willentlich beeinflusst werden kann.

Die Atemorgane gelten als Kommunikationsorgane zwischen Körper/Person und Umwelt: Aufnahme und Abgabe von Luft, Mitteilung über Stimme und Sprache.



Grafik 1: Der Atem in seinen Bezügen.



Grafik 2:

Die Verkörperung von Atem und Stimme als „Instrument Stimme“.

Die Verkörperung von Atem und Stimme als „Instrument Stimme“			
Bereiche	Ebenen	Funktionen	Primärfunktionen
zentraler Bereich	obere Atemwege/ Vokaltrakt  Kehlkopf  Untere Atemwege: Lunge, Brustkorb, Atem(hilfs)muskeln	Resonanz + Artikulation  Phonation  Atmung	Überleben und Schutz: Atmen, Gähnen, Kauen, Schlucken, Würgen, Husten, Vitaläußerungen: Seufzen, Stöhnen, Lachen, Weinen, Wimmern, Rufen Kulturleistung: Sprechen, Singen
peripherer Bereich	Atem-Körper  Bewegungs-Körper  Geist  Seele	Atembewegung Atemraum Haltung & Aufrichtung Bewegung Tonus Konstitution & Disposition Wahrnehmung Planung Propriozeption Schwerkraft 3-Dimensionalität Feldwahrnehmung Inspiration Kommunikation & Interaktion	Haltungs- und Bewegungsmuster  Psychosoziale Prägung
externer Bereich	Außenraum / Umwelt		Verhaltens- und Kommunikationsmuster

## 2. Der personale Aspekt

Schüler kommen nicht als unbeschriebene Blätter zu uns. Das Leben hat sie geprägt und einen emotionalen Erfahrungsschatz angelegt. Als Anpassungsleistung an Umwelt und Gesellschaft haben sie früh Verhaltens- und Kommunikationsweisen erlernt, die sie bis ins Erwachsenenalter charakterisieren und begleiten. Diese sind Ausdruck von Gefühlen und Gedanken, von Glaubenssätzen und Konventionen, die sich im Körper ausgeprägt haben. Emotionen und Affekte betreffen das ganze Bewegungs- und Muskelsystem, so auch Atem und Stimme. Diese Musterbildung ist oft an Reflexschleifen gebunden und meistens nicht bewusst. Von außen können diese Automatismen angetriggert und blitzschnell ausgelöst werden. Auf den Gesang kann sich das förderlich oder störend auswirken. Atem ist Spiegel und Selbstaussdruck der Sänger-Person. Es gilt, hierfür Bewusstsein zu schaffen.

Der Atem bildet die Brücke zwischen Körper, Gefühl und Verstand, somit zwischen Bewusstsein und Unbewusstem. Mit dem Atem können tief liegende Bewusstseinschichten angesprochen und verändert werden.

## 3. Der instrumentale Aspekt

Sänger verkörpern ihr „Instrument“ mit Leib und Seele. Diese Verkörperung von Atem und Stimme lässt sich in drei Bereiche unterteilen, die hinsichtlich Struktur, Raum und Bewegung interagieren. Die Atembewegung ist überall eingebunden (s. Grafik 2). Der zentrale Bereich des Instruments Stimme beinhaltet die drei bekannten Funktionskreise Atmung, Phonation und Resonanz, physiologisch also die oberen

und unteren Atemwege, Kehlkopf, Lunge, Zwerchfell, Brustkorb und die Atem(hilfs)muskulaturen. Dieser zentrale Bereich ist eingebettet in einen peripheren Bereich, in umgebende Körperstrukturen, welche die Ein- und Ausatembewegung gewährleisten und beeinflussen. Dies sind der Bewegungsapparat mit diversen Strukturen, aber auch Geist und Seele. Hier spielen Bewegung, Aufrichtung, Haltung und Körpertonus eine Rolle, und zwar nicht nur die aktuellen, sondern auch diejenigen, die aufgrund der psychosozialen Prägung in unbewussten Bewegungsmustern gespeichert sind. Der zentrale und periphere Bereich stehen in Beziehung zum externen Bereich, dem Außenraum. Der Körper bewegt sich dreidimensional im umgebenden Raum. Sänger interagieren physiologisch und kommunikativ mit der Physik und der Umwelt, in welcher sich das Leben abspielt, und sich Kollegen, Lehrpersonen, Musikpartner, die Musik selbst usw. befinden. Von hier werden Wahrnehmung und Kontakt angeregt, hier kommen Verhaltens- und Kommunikationsmuster zum Tragen. Dieser externe Bereich nimmt über die Sinnesorgane wesentlichen Einfluss auf die beiden anderen Bereiche innerhalb des Körpers.

Sänger lernen, die Luftsäule des zentralen Bereiches optimal zu gestalten. Dies tun sie über ihre Klangvorstellung, präzise Artikulation, über eine Idee davon, wie die Einstellung des Vokaltrakts die Resonanzräume formt. Dies muss mit den Körperbereichen in Verbindung gebracht werden, die an der Ein- und Ausatembewegung beteiligt sind. Das verbindende Element hinsichtlich Durchlässigkeit in Bewegung und Raum ist der Atem,



der wie ein Chamäleon dabei seine Erscheinung und Zugänglichkeit ändert: Gleichzeitig ist er Antrieb und Energie, Stimme und Phonation, Klang und Resonanz, plastische Artikulation, Emotion und Ausdruck.

Sänger sind aufgefordert zu subtiler Innenwahrnehmung und zum Entwerfen eines Spür-Bildes, wie sie diese unsichtbaren, feinen inneren Abläufe ansteuern und koordinieren können.

#### 4. Der musikalische Aspekt

Die Musik inspiriert und spricht Gefühle und die dazugehörigen körperlichen Reaktionen an. Der autonome, vom vegetativen Nervenzentrum gesteuerte Atem reagiert und handelt entsprechend seiner emotionalen Erfahrungsgeschichte. Im Gesang betrifft das die intuitive Steuerung: die Musik, der Text, das Kollegium, der Raum, das musikalische Tun und körperliche Erleben usw. werden zur Inspirationsquelle und veranlassen immer wieder neu zu intuitiven körperlich-atmerischen Sängers Handlungen. Dies zeigt die persönliche Note, das Charakteristische einer Sängerpersönlichkeit und Authentizität im Ausdruck.

#### Atempädagogik: Erfahren, Erforschen und Kultivieren

Sängerische Atemarbeit ist wesentlich mehr als das Erlernen einer bestimmten funktionellen Atemtechnik und mehr als Mittel zum Zweck. Die Natur des Atems, seine Komplexität in Erscheinung und Steuerung fordern einen umfassenden, ganzheitlichen Zugang. Da der Atem den Sänger-Menschen als Gewordenen und in seiner Gesamtheit von Körper, Geist und Psyche widerspiegelt, ist es selbsterklärend, dass sich nicht alle sängerischen Atemprobleme auf stimmbildnerischer Ebene lösen lassen.

Um den Atem als Handwerkszeug für den Gesang nutzen zu können, ist es nötig, automatisierte Abläufe in Verbindung mit dem Atem zu erkennen, um sie dann respektvoll, bewusst und gezielt beeinflussen und ggf. mit einer neuen Zielsetzung zu konfrontieren.

Pädagogische und künstlerische Arbeit mit der Stimme benötigt ein Bewusstsein für die vier Aspekte des Atems (physiologisch, personal, instrumental, musikalisch) und Eindeutigkeit, auf welcher Ebene gerade interveniert wird oder werden soll. Es gilt, die gesamte Verkörperung des Atems in ihren Wechselwirkungen zu berücksichtigen und zu balancieren.

Da im Gesangsunterricht der Schwerpunkt auf Stimm- bildung und Literaturarbeit liegt und entsprechend die Zeit dieses Fachunterrichts limitiert, und da natürlich nicht alle Gesangspädagogen zusätzlich als Atempädagogen ausgebildet sein können, bietet sich ein interdisziplinärer Zusammenschluss mit Methoden an, die der Stimm- bildung sehr nah sind. Ich spreche hier explizit vom *Erfahrbaren Atem* nach Ilse Middendorf<sup>1</sup> und dessen Weiterentwicklung zum Atem-Tonus-Ton nach Maria Höller-Zangenfeind<sup>2</sup>, da ich selbst eine Kombination dieser beiden Methoden mit Stimm- bildung und Gesang unterrichte.<sup>3</sup>

Eine kurze Beschreibung möge Einblicke schaffen.<sup>4</sup> Im Zentrum des Erfahrbaren Atems steht der zugelassene Atem, d. h. das autonome Atemgeschehen wird unter bestimmten Bedingungen beobachtet, wahrgenommen, jedoch nicht willentlich beeinflusst. Die Reaktion des Atems auf gegebene Bedingungen einer Übung, z. B. einer Bewegungsfolge oder Intervention, wird bewusst. Es wird keine Atemtechnik von außen vermittelt, und der Atem wird nicht geführt, d. h. über willentlich gesteuerte Muskeln beeinflusst. Durch Schulung der Wahrnehmung in Bewegung, in Ruhe und in der Arbeit mit der Stimme wird die individuelle Atembewegung in ihren Wechselwirkungen (vgl. Grafik 1) erfahrbar und gibt Informationen. Die seelischen Grundhaltungen in dieser Arbeitsweise sind Sammlung, Hingabe und Achtsamkeit. Es entsteht Empfindungsbewusstsein für den eigenen Körper und tiefgreifende Selbsterkenntnis über das Verhalten im Leben.

*Atem-Tonus-Ton (ATT)* ist eine Weiterentwicklung des Erfahrbaren Atems. Als körperorientierte Stimm- pädagogik verfolgt ATT das Anliegen, auf Basis des zugelassenen Atems die Stimme sowie den persönlichen und musikalischen Ausdruck zu entwickeln und in den Kontext von Kommunikation und Präsentation zu stellen. Es wird zunächst mit dem sog. Tönen gearbeitet, bei dem sich die Stimme ganz natürlich aus der Atem- und Körperbewegung ergibt und dann sukzessive in die Sprech- und Singstimme, dann in Texte und Lieder übergeführt wird. Der Übergang zur musikalischen Stimm- bildung und zur Gesangspädagogik ist sehr nah. ATT kann – entsprechendes Fachverständnis vorausgesetzt – direkt weitergeführt und in Stimm- bildungsübungen sowie Gesangsliteratur integriert werden.

In beiden Methoden wird dem Bewusstsein Raum gegeben. Nach jeder Übungssequenz wird Zeit zum Nachspüren und Integrieren einberaumt. Im Gespräch werden die Erfahrungen verbalisiert und reflektiert und gelangen so ins Bewusstsein.

Jeder Mensch mit seinem Körper ist einzigartig. Entsprechend kann somatisches und ganzheitliches Lernen nur durch Erfahrung am eigenen Leibe geschehen.

#### Erfahren

Eine Erfahrung muss man selbst machen. Man kann sie einem Schüler weder übertragen noch abnehmen. Man sollte sie ihm auch nicht wegnehmen. Pädagogen sollten einen Prozess anleiten, der den Lernenden ermöglicht, die Erfahrungen selber zu machen, Erkenntnisse selbst zu gewinnen. Der Schüler mit seinen individuellen Voraussetzungen, Bedürfnissen und Möglichkeiten steht im Zentrum der gemeinsamen Arbeit. Der Lehrer als Experte wird so zu einem Wegweiser, Begleiter und „Entwicklungshelfer“.

#### Erforschen

Erfahrungen machen zu wollen und zu dürfen, setzt beiderseitiges Interesse voraus und Neugier in der Sache, aber auch die Bereitschaft, sich (selbst) zu bege-

<sup>1</sup> I. Middendorf: *Der Erfahrbare Atem. Eine Atemlehre.* Junfermann-Verlag 1984.

<sup>2</sup> M. Höller-Zangenfeind: *Stimme von Fuß bis Kopf. Ein Lehr- und Übungsbuch für Atmung und Stimme nach der Methode Atem-Tonus-Ton.* StudienVerlag Innsbruck 2004.

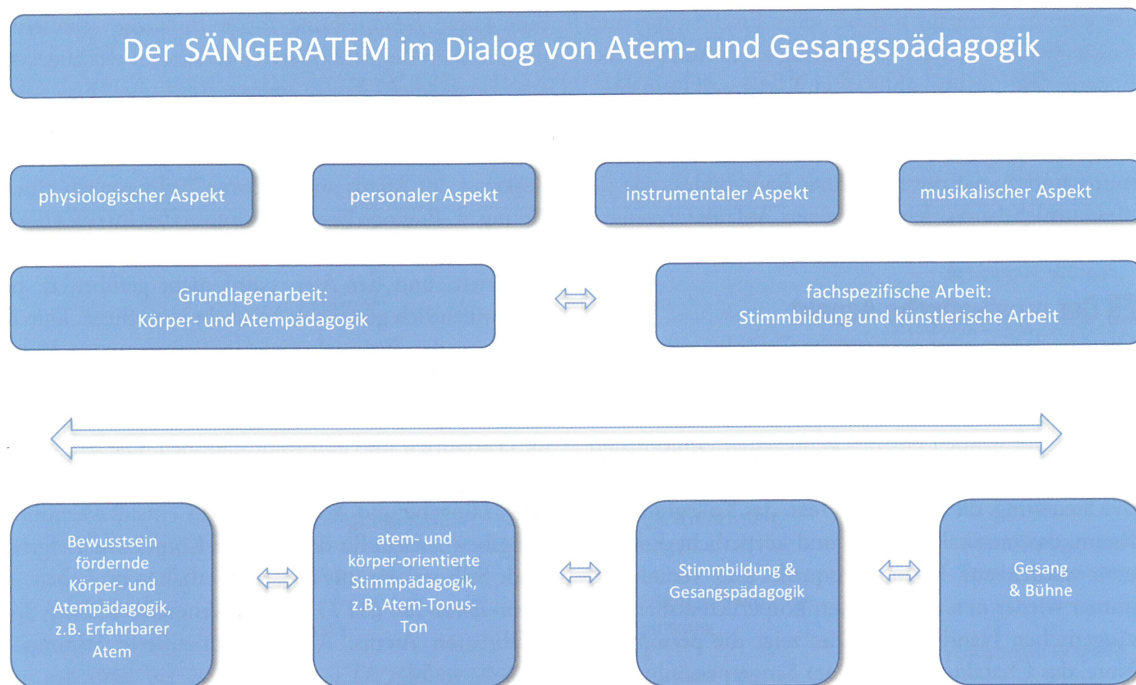
<sup>3</sup> Es gibt zahlreiche weitere Methoden. Sie sind zu finden in C. Spahn (Hrsg.): *Körperorientierte Ansätze für Musiker. Methoden zur Leistungs- und Gesundheitsförderung.* Hogrefe-Verlag Bern 2017.

<sup>4</sup> Eine detaillierte Beschreibung finden Sie in C. Spahn (Hrsg.): *Körperorientierte Ansätze für Musiker. Methoden zur Leistungs- und Gesundheitsförderung.* Hogrefe-Verlag Bern 2017, S. 123ff.





Grafik 3:  
Der SÄNGERATEM im  
Dialog von Atem- und  
Gesangspädagogik.



nen. Wenn nicht das Erreichen eines vorbestimmten Ergebnisses das Üben leitet, sondern auch ein gewisser Forschungsdrang Raum bekommt, ermöglicht dies das Entdecken von vielleicht noch Unbekanntem und öffnen sich Wege zu Neuem und v. a. zu den persönlichen Ressourcen. Die innere Haltung beim Üben sollte von Achtsamkeit auf das innere Geschehen und der Bereitschaft zur Wahrnehmung mit allen Sinnen geleitet sein. Das Üben wird so zu einem Erfahrungs-, Erkenntnis- und Bewusstwerdungsprozess. Das macht den Lernenden selbstbewusst, zunehmend selbstverantwortlich und souverän.

### Kultivieren

Erforschen führt zum Erkennen bestimmter Wirkweisen und Prinzipien. Bewährte Übungen werden gefiltert und in den pädagogischen Prozess zum Erlernen des Handwerks für den Gesang zielgerichtet integriert. Die Übungen werden regelmäßig wiederholt, achtsam und wahrnehmend, immer in Kontakt zur Materie und zum Tun, ohne eine Routine abzuspielen.

Die Grundlagenarbeit des Erfahrbaren Atems und von ATT wird zur angewandten Arbeit in Stimmbildung und Gesangsunterricht. Körperübungen werden mit bereits bewährten Stimmbildungsübungen kombiniert und in bewährtes Übungsrepertoire integriert. Größere Körperbewegungen werden allmählich reduziert bis zu inneren Bewegungen und dann weggelassen.

Beim Singen von Literatur gilt dann: Musik machen! Inspiration aus Musik, Text und emotionalem Gehalt, vom Kammermusikpartner und aus der Szene bekommen, Freude haben und auf Können und Intuition vertrauen.

### Übungen

Dialog von Erfahrbarem Atem, ATT und Stimmbildung in der Praxis:

Es folgt eine kleine Auswahl von Basisübungen, die wir im Workshop praktiziert haben. Sie zeigen Möglichkeiten einer Weiterführung vom Erfahrbaren Atem über Atem-Tonus-Ton zur Stimmbildung. Die Übergänge zwischen den einzelnen Arbeitsweisen sind fließend. Selbstverständlich erhebt diese Darstellung keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Auch können in diesem Rahmen die schriftlichen Anleitungen weder das gesprochene Wort, das lebendige Erfahren noch eine personenzentrierte und prozessorientierte Anleitung ersetzen.

### Übung 1: Stand und Aufrichtung

#### Erfahrbarer Atem

Nehmen Sie einen bequemen Stand ein. Spüren Sie die Fußsohlen am Boden. Geben Sie Ihr Körpergewicht an den Boden ab und lassen Sie sich tragen, ohne zu versinken. Spüren Sie, wie der Atem kommt und geht.

#### Atem-Tonus-Ton

Geben Sie im Einatem der Schwerkraft etwas mehr nach, lösen Sie dabei Knie, Bauchdecke, Lendenwirbelsäule, Kiefer und Zunge. Geben Sie auch Kehle und Rachen frei und lassen Sie die Einatembewegung durch Ihren Körper fließen. Nehmen Sie dabei das Gewicht des Beckens, der Becken- und Bauchorgane, von Zwerchfell, Kehle und Zunge wahr? Im Ausatem richten Sie sich wieder auf, indem Sie mit den Füßen einen kleinen Druck in den Boden geben und so der Schwerkraft widerstehen.

**Variation 1:** Beginnen Sie, aus den Fußgelenken zu federn. Lassen Sie den Atem mitlaufen und allmählich ein feines mmmm--- erklingen. Spüren und hören Sie die innere Durchlässigkeit und den Wechsel von Schwerkraft und Aufrichtungskraft.

**Variation 2:** Aus dem Federn heraus entscheiden Sie sich, hin und wieder abzuspringen. Verbinden Sie den Absprung mit dem Ausatmen auf ff/fu/fi/fa/...



### Intention und Wirkung

Erleben von Schwerkraft und Aufrichtungskraft in Bezug auf die Atembewegung und Stimme. Verbinden von Motorik und Atembewegung. Lösen und Aufbauen, sowie Balance von Körpertonus. Aufsteigender Ausatem. Zugelassene bzw. reflektorische Atemergänzung.

### Übung 2: Körperräume und Atemräume

#### Erfahrbarer Atem

Sie stehen. Ihre Hände befinden sich vor Ihrem Bauch oberhalb des Bauchnabels („Mitte“).

**Bewegung A:** Wenn Sie den Einatemimpuls wahrnehmen, gehen Sie leicht in die Hocke und öffnen Ihre Hände und Arme nach unten, als wollten Sie etwas aufheben. Der Einatem folgt der Bewegung. Mit dem Ausatem richten Sie sich wieder auf, nehmen Ihre Hände wieder vor Ihre Mitte. Spüren Sie die aufrichtende Kraft im Ausatem? Arbeiten Sie so einige Male im unteren Atem- und Bewegungsraum.

**Bewegung B:** Öffnen Sie die Arme dann nach oben über Ihren Kopf. Sie arbeiten nun im oberen Atem- und Bewegungsraum. Wieder folgt der Einatem dieser Bewegung. Im Ausatem lösen Sie die Bewegung wieder und kommen zurück zur Mitte. Wie ist der Unterschied von Ein- und Ausatembewegung in Bewegung A und B?

**Bewegung C:** Zuletzt öffnen Sie die Arme und Hände zu den Seiten. Wieder folgt der Einatem dieser Bewegung. Aus dieser horizontalen Weite lassen Sie die Hände wieder zur Mitte zurückkehren.

Verbinden Sie die drei Bewegungen als Folge. Wie empfinden Sie die Unterschiede dieser drei Bewegungen im Ein- und Ausatem?

#### Atem-Tonus-Ton, Übergang zu Stimmbildung

Integrieren Sie nun die Stimme. Mit dem Ausatem aus dem unteren Raum lassen Sie ein lu---, aus dem oberen Raum ein nü--- und aus dem mittleren Raum ein mo--- mitklingen. Wie verändert sich die Qualität von Ein- und Ausatem, wenn die Stimme dazu kommt?

#### Intention und Wirkung

Öffnen von Atemräumen und Verbindung von Körper-, Atem- und Klangbewegung. Erfahren der unterschiedlichen Qualitäten des Atems im unteren, oberen und mittleren Raum. Dreidimensionale Bewegung in Verbindung von Körperraum und Außenraum.

### Übung 3: Atem- und Klangraum

#### Erfahrbarer Atem

Sie sitzen aufgerichtet und bequem. Richten Sie Ihre Sinne nach innen und gehen Sie mit Ihrer Sammlung zu Ihrer Atembewegung. Der Atem kommt und geht, ohne dass Sie etwas tun oder verändern. Nehmen Sie dieses Atemgeschehen wahr. Beobachten Sie, wie der Atem sich seine Bahnen sucht und wie er von innen heraus Ihre Körperwände und verschiedenste Strukturen bewegt. Wie ist das Verhältnis von Einatem, Ausatem und Atemruhe? Beobachten Sie all dies, ohne zu werten.

#### Atem-Tonus-Ton

Lassen Sie nacheinander einige Male ein Lächeln, ein Staunen, ein kleines Gähnen entstehen, und beobach-

ten Sie wieder, wie sich die Gestalt Ihres inneren Atemraumes und die Qualität von Ein- und Ausatem sowie der Atemruhe verändern. Zunge, Kehle und Rachen sind gelöst.

Im Ausatem summen Sie m---, ohne dass der Klang hörbar wird. Wie verändert sich die Qualität und Länge der Atembewegung, wenn Sie den Klang „nur“ kontemplieren? Dann summen Sie das m--- hörbar. Wie gestaltet sich der Klangraum (Ort, Größe, Form)? Dann hören Sie innerlich den Vokal o--- hinter dem m---, zunächst bleibt auch dieses stumm. Dann tönen Sie die Silbe mo--- und verfolgen Sie, wie sich Resonanz entwickelt und sich der Klang entfaltet.

**Variation 1:** Arbeiten Sie ähnlich mit anderen Vokalen.

**Variation 2:** Singen Sie einzelne Vokale oder Silben auf definierter Tonhöhe.

**Variation 3:** Bewegen Sie den Klangraum, indem Sie die Ausatemenergie verändern. Tönen Sie kurze oder lange Klänge, Staccati, Glissandi. Spüren Sie, wie der Start der Ausatembewegung im unteren Körperraum mit der Atembewegung, die für den Klang zuständig ist, in Beziehung tritt.

#### Stimmbildung

Kontemplieren Sie zunächst kleine Motive (Tonhöhe und Vokal innerlich vorhören), Skalen etc. Summen und singen Sie sie dann. Wechseln Sie ab zwischen Legato und Staccato. Erweitern Sie nach und nach den Tonumfang und die Länge der Phrase. Bleiben Sie im Gespür für die offene Verbindung zwischen Ateminitiative im unteren Raum und ungestörter Offenheit in den oberen Resonanzräumen.

Übertragen Sie die Arbeit auf einfache Lieder, dann auf Gesangsliteratur.

#### Intention und Wirkung

Entwickeln der Qualitäten von Sammlung, Hingabe und Achtsamkeit. Übergang von Ruheatem zu Phona-tionsatem, von Atemraum zu Klangraum. Verbindung von Atembewegung und Klang. Atemraum – Atemsäule – Klangsäule.

### Übung 4: Fließender Atem

#### Erfahrbarer Atem/Atem-Tonus-Ton

Sie stehen diesmal in Schrittstellung und beginnen wie in Übung 1 beschrieben. Im Einatem lösen Sie wieder ganz leicht in der Lendenwirbelsäule, in Hüft- und Beingelenken und folgen der Schwerkraft, im Ausatem geben Sie einen kleinen Druck mit den Füßen in den Boden und lassen Sie sich aufrichten: Einlassen und Widerstehen. Der Ausatem folgt mit f---.

#### Grundform. Fließender Ausatem.

Die Hände unterstützen den Ausatem mit einer Geste, als würden Sie etwas aussäen. Mit f---, sch---, schu---, schi---, ... Achten Sie auf die Übergänge zwischen Ein- und Ausatemphase! Begleiten Sie den Ausatem und später den Klang mit einer kontinuierlich fließenden Bewegung. Der Einatem kommt von allein mit der lösenden Körperbewegung.





### Atem-Tonus-Ton, Stimmbildung

**Variante 1:** Verlangsamen Sie nach und nach die Aufrichtungs- und Ausatembewegung. Auch die Klangphase wird länger.

**Variante 2:** Singen Sie Glissandi und spielen Sie mit Schwung, Tonhöhen, Dynamik. Variieren Sie die Vokale und anlautenden Strömungskonsonanten.

**Variante 3:** Singen Sie einen Ton auf einer definierten Tonhöhe.

**Variante 4:** Singen Sie 2-, dann 3-Ton-Motive, die Sie zu einer Gesamtphrase zusammenfassen.

**Variante 5:** Wählen Sie Silbenkombinationen.

**Variante 6:** Singen Sie eine ganze Phrase unter dem Aspekt des fließenden Ausatems.

Bleiben Sie klar in der Bewegung und im Wechsel von Ein- und Ausatemphase.

#### Intention und Wirkung

Unterstützung der physiologischen Einatmung und Begleiten der klingenden Ausatemphase durch die Bewegung. Zugelassene bzw. reflektorische Atemergänzung. Tonuswechsel. Durchlässigkeit in Bewegung, Atem- und Klangraum.

### Übung 5: Bewahrender Atem

#### Grundform. Bewahrender Ausatem.

Arbeiten Sie wie in Übung 4 beschrieben hinsichtlich Bewegung und Stimme. Es ändert sich jetzt die Intention und entsprechend die Geste. Die Bewegung des Aussäens entwickelt sich nach und nach zum Ziehen vom Körper weg. Spüren Sie, wie der Körpertonus wächst, Atem und Stimme jedoch weiter fließen.

**Variante 1:** Bleiben Sie bei der ziehenden Geste, aber jetzt nicht mehr weg von Körper, sondern zum Körper hin. Spüren Sie den Tonusaufbau in den Beinen, die Aufrichtungsdynamik und weiterhin den Atem- und Klangfluss. Wie verändert sich der Stimmklang?

**Variante 2:** Nun führen Sie die Hände im Ausatem mit den Handflächen nach unten in Richtung Boden. Verbinden Sie die Bewegung der Hände mit der Widerstandsbewegung der Füße zum Boden. Die Hände „meinen“ Zwerchfell und Kehle. Wie wirkt die Geste auf Körper und Stimme?

#### Intention und Wirkung

Dosieren und Bewahren des fließenden Ausatems durch das Prinzip von Richtung und Gegenrichtung. Verlangsamung der elastischen Rückstellkräfte von

Zwerchfell und Zwischenrippenmuskulatur durch Tonisierung und Wirkenlassen der Schwerkraft. Aufbau der sog. „langen Stütze“.

### Übung 6: Raum und Appoggio

#### Erfahrbarer Atem

Öffnen Sie im Einatem beide Arme, so als würde sich ein großer Atemballon zwischen Ihren Händen bilden. Spüren Sie, wie Einatem und Bewegung zusammenspielen. Lassen Sie den Atem kommen (zugelassener Atem), ziehen Sie ihn nicht aktiv ein. Lassen Sie den Ausatem wieder zurückfließen und die Hände zur Mitte zurückkehren. Spüren Sie das elastische Weiten und Zurückschwingen der Körperwände und die Verbindung von Körperbewegung und Innenbewegung des Atems. Arbeiten Sie so einige Male. Lassen Sie dann die Armbewegung weg. Spüren Sie der Übung nach. Können Sie wahrnehmen, wie der Atem Ihre Körperwände von innen heraus bewegt?

#### Atem-Tonus-Ton, Stimmbildung

Bleiben Sie nun im Einatem offen und drehen Sie Ihre Handflächen nach außen, in Richtung einer gedachten Innenkontur des Atemballons. Tupfen Sie kleine Atemflächen in diese Innenkontur mit f'f'f'... mo'mo'mo... ma'me'mi'mo'mu'. Die Handflächen nutzen die Außenluft als Widerstandsfläche. Nehmen Sie die Elastizität von Zwerchfell- und Artikulationsbewegung wahr, dieses kleine Spannen und Lösen in der Aufspannung Ihres Rumpfes und gesamten Körpers. Spüren Sie, wie sich die Vibration an die Innenkontur von Brustkorb, Kehle, Rachen, Vokaltrakt anlehnt. Bewahren Sie dieses Körpergefühl und arbeiten folgendermaßen weiter:

**Variante 1:** Verlängern Sie den Ausatem und den Klang mit w---, w---o---, w---a---.

**Variante 2:** Singen Sie die gleichen Silben auf definierten Tonhöhen.

**Variante 3:** Singen Sie ein kleines Motiv, zunächst auf einem Vokal, dann mit Vokalwechsel.

**Variante 4:** Sprechen Sie einen Text, oder singen Sie ein einfaches Lied.

**Variante 5:** Appoggio als Partnerübung. Während Sie tönen, sprechen oder singen, legt ein Partner seine Hand an verschiedenen Bereichen Ihres Brustkorbs an, z. B. auf die Brustwirbelsäule oder an den unteren Rippenrand, hinten oder seitlich, auf das Brustbein. Lehnen Sie sich ganz leicht (!) mit dieser Stelle an die



#### Sabine Seidel

hat ihren Unterrichtsmittelpunkt als Gesangs- und Atempädagogin im STIMM.PUNKT Freiburg i.Br. Sie leitet die Ergänzungsausbildung Atem-Tonus-Ton® in Deutschland und ist Ausbildungsdozentin für diese Methode in Europa und Japan. Zwölf Jahre Unterrichtstätigkeit an der Hochschule für Musik Freiburg. Gastseminare an anderen Hochschulen. Dozentin in verschiedenen Fort- und Weiterbildungen, Meisterkursen und Kongressen zum Thema Atem & Gesang. [www.vokalraum-freiburg.de](http://www.vokalraum-freiburg.de) und [www.atem-tonus-ton.com](http://www.atem-tonus-ton.com)



Partnerhand und spüren Sie das Anlehnen des Körpers an die Hand und das Anlehnen des Klanges an die Innenkontur Ihres Körpers.

#### Intention und Wirkung

Bilden und Definieren von Innenraum über Atembewegung und Schwingung in den Körperkonturen. Die räumliche Unterstützung des Klangs, Appoggio.

#### Fazit

Der Atem ist in seiner gesamten Verkörperung zu betrachten und als Spiegel der Sängerpersönlichkeit. Atemarbeit ist Körper-, Bewusstseins- und Persönlichkeitsarbeit, und sängerische Atemarbeit ist ein Ausschnitt daraus. Um den Atem grundlegend und systematisch zu lernen und zu lehren, lohnt sich eine interdisziplinäre Arbeit durch Hinzuziehen einer Bewusstsein fördernden, atemzentrierten Körpermethode, welche die Selbsterfahrung fokussiert. Diese kann in den Prozess der individuellen gesangsspezifischen Ausbildung integriert werden. Der Gewinn für die Sänger ist die Entfaltung der Persönlichkeit, von Kompetenz und Souveränität weit über die Atem- und Gesangkunst hinaus.

#### Literaturtipps:

- Maria Höller-Zangenfeind: Stimme von Fuß bis Kopf. Ein Lehr- und Übungsbuch für Atmung und Stimme nach der Methode Atem-Tonus-Ton. StudienVerlag Innsbruck 2004.
- Ilse Middendorf: Der Erfahrbare Atem. Eine Atemlehre. Junfermann-Verlag 1984.
- Claudia Spahn (Hrsg.): Körperorientierte Ansätze für Musiker. Methoden zur Leistungs- und Gesundheitsförderung. Hogrefe-Verlag Bern 2017.

## Aus dem Freiburger Institut für Musikermedizin und in Kooperation mit dem BDG

Auf dem Kongress in Freiburg konnten Teilnehmer die Arbeit des Freiburger Instituts für Musikermedizin (FIM) im Rahmen der Workshops bei einem persönlichen Besuch in den Räumen des FIM kennenlernen (siehe Abb. 1). Von diesem Angebot machten erfreulich viele BDG-Mitglieder Gebrauch. Die Einteilung in vier aufeinander folgende Gruppen machte es möglich, dass die Teilnehmer vielfältige Einblicke in das Tätigkeitsspektrum des FIM erhielten. Sie lernten die praktische Arbeit des FIM in der Patientensprechstunde mit Laryngoskopie und Stroboskopie mittels Chip-on-the-tip-Endoskopen, deren Anwendung von Dr. Andrea Kremp-Zimmerman vorgeführt wurde,



Abb. 2



Abb. 1: Claudia Spahn und Bernhard Richter

kennen (siehe Abb. 2) sowie die Atem- und Stimmarbeit, die von Dorothea Gädecke vermittelt wurde (siehe Abb. 3). Auch unterschiedliche Projekte aus dem Bereich Forschung und Prävention wurden vorgestellt – wie die von Dr. Manfred Nusseck präsentierte Posturographie (siehe Abb. 4), die Einführung durch Dr. Louisa Traser in die neuesten Untersuchungsmöglichkeiten der Atemphysiologie mittels Magnetresonanztomographie (siehe Abb. 5) sowie die Demonstration der Hochgeschwindigkeitsglottographie der Stimmlippen-schwingungen bei hochsingenden Sopranistinnen durch Prof. Dr. Matthias Echternach (siehe Abb. 6).

