

## **Atem-Tonus-Ton® – Der Atem, die Bewegung und die Stimme**

Um erklären zu können, was Atem-Tonus-Ton® ist, möchte ich kurz die Entstehung dieser Lehre zusammenfassen. Atem-Tonus-Ton® (ATT) ist aus der Atemarbeit von Ilse Middendorf (1910–2009), der Grande Dame des «Erfahrbaren Atems», entstanden. Middendorf prägte den Begriff, als sie zum Thema Bewegung zu forschen begann. Ihre Arbeit als Gymnastiklehrerin befriedigte sie nicht, und sie machte sich auf die Suche nach einer Art von Bewegung, die näher an der menschlichen Realität und weniger willentlich gesteuert ist. Es war die Tänzerin Ewe Waren, die sie auf die Beziehung zwischen Bewegung, Atem und Meditation aufmerksam machte, während Cornelis Veening, Jungscher Psychologe und Atemtherapeut, ihr endgültig den Zugang zur «Substanz des Atems» ermöglichte und sie ermutigte, eine eigene Schule zu gründen. Die Auseinandersetzung mit dem Werk von C.G. Jung beflügelte ihre Intuition und gab ihr wichtige Impulse für die eigene Forschung, die 1984 ins Buch «Der Erfahrbare Atem» mündete. (1)

Um Middendorfs Lehre verstehen zu können, muss der Begriff «Erfahrbarer Atem» definiert werden. Middendorf unterscheidet zwischen drei Atemweisen:

- der willentliche Atem, den wir absichtlich verändern können (denken wir ans «Atem anhalten» oder ans «tief Atem holen» bei der ärztlichen Auskultation);
- der unwillkürliche und unbewusste Atem (der sowohl während der täglichen Verrichtungen wie auch beim Schlafen vorwiegt);
- der «Erfahrbare Atem» (der einen Atem meint, den wir bewusst in einer meditativen, introspektiven Haltung wahrnehmen können).

Eine letzte Unterscheidung macht Middendorf zwischen Atem und Atmung. Während «Atmung» den physiologischen und physischen Aspekt meint, beinhaltet «Atem» zudem den dazugehörigen psychischen und geistigen Aspekt – denken wir an Emotionen, die den Atemrhythmus beschleunigen, oder an die Angst, die den Atem einschränkt.

Mittel der Atemarbeit sind die Bewegung und die Achtsamkeit oder, wie es Middendorf ausdrückt, die Sammlung: ein psychophysischer Zustand, das Gleichgewicht zwischen Hingabe und Achtsamkeit. Dieser Zustand kann beschrieben werden als ein «Geschehenlassen während man präsent bleibt». Wenn wir mit dem Atem arbeiten, werden wir uns auf die Suche nach etwas bisher Unbekanntem machen. Eine Suche, die nie endet, die aber immer differenzierter und verfeinert wird. Auch wenn die Erfahrungen vielen gemeinsam, definierbar, wiederholbar und also lehrbar sind, bleiben sie immer individuell und können nicht normiert werden. Wir alle besitzen zwei Augen, eine Nase und einen Mund, aber wie viele verschiedene Gesichter!

Middendorf verstand ihre Arbeit als differenzierte Selbsterfahrung und als individuelle Persönlichkeitsentwicklung. Eine Arbeit, die weder symptomorientiert ist noch einer Leistungsoptimierung dient. Dieser Aspekt ist für das Verständnis ihrer Grundidee entscheidend: Middendorf selbst sah sich nicht als Therapeutin und suchte auch nie die Nähe zu den Institutionen der Alternativmedizin. In den letzten Jahren ihres Wirkens lehnte sie auch die Zusammenarbeit mit den deutschen Krankenkassen ab.

Die tägliche Arbeit in der Praxis zeigt aber, dass die Menschen, die sich an Methoden wie Yoga, Tai Chi oder Feldenkrais halten, die mit Bewegung und Atem operieren, hoffen, ihre Beschwerden zu lindern, sich entspannen zu können oder leistungsfähiger zu werden.

Ein Atem- und Bewegungspädagoge wird kaum einen Klienten abweisen, weil dieser nicht an einem Individuationsprozess interessiert ist, sondern er wird ihn annehmen, begleiten und ihm Raum lassen, um zu wachsen. Sich mit dem Körper, mit dem eigenen Atem, mit den Empfindungen und den Gefühlen auseinanderzusetzen, ohne zu urteilen oder beurteilt zu werden, also wertungsfrei zu handeln und die gemachten Erfahrungen auszudrücken und benennen zu lernen hat per se einen ausgleichenden, heilenden Effekt. Körper und Psyche, als untrennbares System betrachtet, organisieren sich neu. Die Homöostase, die Fähigkeit des Körpers und der Psyche, sich im Gleichgewicht zu halten, eine jedem Organismus innewohnende Fähigkeit, ist somit geweckt und aktiviert. Die Resilienz wird gefördert.

In Europa, in den USA und in Japan entsteht so die Atemtherapie, in der Schweiz von den nationalen Krankenkassen anerkannt, die ausser der introspektiven Selbsterfahrung die pathologischen Aspekte der Atmung berücksichtigt sowie im Allgemeinen funktionelle Störungen und vegetative Dystonien.

Verschiedene Schüler Middendorfs, unter anderen Edgar Meier, Erika Kemman, Stephan Bischof und Maria Höller, haben die psychotherapeutische Seite der Atemtherapie entwickelt, deren theoretischen Hintergrund erweitert und definiert. (2) Die Erkenntnisse der Neurowissenschaften wurden berücksichtigt und Persönlichkeitsstörungen wie Borderline oder Narzissmus unter dem Aspekt des Atems definiert.

Maria Höller-Zangenfeind, Schülerin von Ilse Middendorf, gab dem «Erfahrbaren Atem» und der Atemtherapie einen neuen Impuls, indem sie die gesprochene und gesungene Stimme und deren künstlerischen Ausdruck in den Vordergrund rückte. Aus diesem Impuls entstand Atem-Tonus-Ton®, der auch die Stimme des Instrumentes, den Klang und die Performance mit einbezieht.

Nachdem sie am Middendorfschen Ateminstitut in Berlin gelehrt hatte, führte sie ihr Interesse für die Stimme nach Rom zu Michiko Hirajama, Sängerin und Interpretin zeitgenössischer Musik. (3) Sie verbrachte mehrere Monate in Rom, nahm Gesangsstunden und beobachtete den

Unterricht Hirajamas. Jahrelang gaben Höller und Hirajama Workshops in Italien, Deutschland und in der Schweiz, wo die erste mit dem Atem und die zweite mit der Stimme arbeitete. Es war Hirajama, die Höller dem Phoniater Dr. Fumiaki Yoneyama und seiner Frau Michiko vorstellte. Aus dieser Bekanntschaft entstand die erste ATT-Zelle in Tokio und später das Institut, das immer noch in Zusammenarbeit mit dem europäischen Team ATT-Trainer ausbildet.

ATT legt die Achtsamkeit auf die Körperlichkeit der Stimme, die der Erfahrbare Atem durch die Entdeckung der Vokalatemräume während des Einatems bereits beschrieben hatte. Es berücksichtigt die Tonus-Veränderung der willentlichen und autonomen Muskulatur und ihren Einfluss auf den Stimmklang, und eröffnet somit ein neues Forschungsfeld, das wiederum auf die klassische Middendorfsche Atemarbeit zurückwirkt und das somatische Lernen in therapeutischen und künstlerischen Berufen beeinflusst. Heutzutage arbeiten mit ATT nicht nur Sängerinnen, Schauspieler und Musikerinnen, indem sie es in ihre Kompetenzfelder integrieren, sondern auch Atemtherapeuten, Ergo- und Musiktherapeutinnen, Tai-Chi-Lehrer, Logopäden und andere Pädagogen.

### **Authentizität der Stimme und des Ausdrucks**

Einer der Kerngedanken von Maria Höller-Zangenfeind war die Authentizität der Stimme, verstanden als Ausdruck seines Selbst vor jeder technischen Beurteilung. Einer ihrer wiederkehrenden Begriffe war «sich zeigen». Die perfekte Performance interessierte sie nicht. Hinter jeder Leistung wollte sie das Wesen, die Persönlichkeit des Interpreten hören.

*«Stimmbildung benötigt die Beteiligung der ganzen Person. Deshalb darf Stimmbildung nicht zielorientiert sein. Durch zu früh gesetzte Ziele wertet man in der musikalischen Erziehung die vorhandene Ausdrucksweise. Der Druck, Kunst zu produzieren, verschliesst den Zugang eines kreativen, erlebnisorientierten Vorganges. Junge Menschen verlieren den Bezug zu ihrer Natur und ihren Gaben, die eigentlich kultiviert werden möchten. Eine zu straffe Zielorientiertheit in den musischen Bereichen dressiert technische Leistungen und verzerrt die natürliche Ausdrucksweise. Die Kunstfertigkeit lässt dann den Künstler künstlich erscheinen, was den Zuhörer meist peinlich berührt. Das Hinarbeiten an eine «ideale Stimme», ohne sich zeigen zu dürfen, ist ein langer Aufenthalt im Pool der Komplexe und Autoritätsabhängigkeiten. Wird unerreichbare Perfektion und Präzision angestrebt, verpasst man Leben und Lebendigkeit. Durch einseitige Strebsamkeit verliert sich die Lust: die Lust sich zu zeigen, die Lebenslust. Wertschätzung und Bewunderung geht an die Menschen, die sich trauen und sich zeigen. Die Wertschätzung für sich selbst bleibt eine ewige Sehnsucht.» (4)*

Ein Pfeiler sowohl im Erfahrbaren Atem wie in ATT ist der von der Atembewegung geschaffene Raum. Ein Raum, der Geist und Körper

gestaltet und uns in Verbindung mit innen und aussen stellt, mit sich selbst und dem Nächsten; der die Quelle bildet, aus der die Stimme und die Bewegung schöpfen.

Ein anderer Pfeiler ist der Widerstand. «Geschehen lassen» ist unentbehrlich, um den Raum zu empfinden. Geschehen lassen setzt aber Selbstständigkeit und Selbstvertrauen voraus, in psychologischen Worten ein gut entwickeltes «Ich». Oft verhindert gerade ein schwach entwickeltes «Ich» des Schülers oder der Klientin die Introspektion und das Abenteuern, die Kontrolle zu lockern. In dieser Phase des Prozesses wird die Arbeit mit dem Widerstand hilfreich sein. Die willentliche Intervention auf bestimmte Teile des Körpers, vor allem die Beine, wird dem Schüler helfen, die eigenen Grenzen, die Körperwände wahrzunehmen, eine eigene Struktur zu entwickeln, zu spüren, wo er aufhört und der Aussenraum beginnt und, in einer weiteren Phase, den Innenraum. Ohne Raum bleibt das Ich gefangen in den eigenen Strukturen, die dazu tendieren zu erstarren, seinen Ausdruck einzuschränken und es an ihre Zwänge zu binden. Raum und Struktur nähren sich gegenseitig und stärken das «Ich». Es ist die Aufgabe des Lehrenden, die Arbeitsweisen anzubieten, die dem aktuellen Prozess entsprechen.

Im Gesang und im gesprochenen Wort werden die Lernenden wahrnehmen, dass der anfangs willentlich eingesetzte Widerstand jeder Bewegung innewohnt. Sie werden wahrnehmen, dass jede Bewegung die Gegenbewegung beinhaltet. Der Widerstand wird ihnen helfen, sich zu erden, er wird zum Appoggio; er wird immer weniger «gemacht» sondern entsteht vielmehr organisch. Der ganze Körper wird in Schwingung versetzt, vibriert, und diese Vibrationen verbreiten sich im Aussenraum und erreichen den Hörenden.

ATT arbeitet mit der Idee, nicht bloss Informationen oder normierende Übungen und Regeln zu vermitteln, sondern die Kompetenzen der Lernenden zu steigern, indem er die nötigen Werkzeuge für ein permanentes Lernen und ein individuelles Wachstum zur Verfügung stellt. Eines dieser Instrumente ist die Selbstwahrnehmung, das andere ist die Haltung gegenüber dem Lernen. Haltung verstanden als Körperhaltung, aber auch als innere Haltung und Verhalten.

Wahrzunehmen ist keine Selbstverständlichkeit. Ein grosser Teil der ATT-Arbeit fokussiert auf das Erlernen dieser Fähigkeit. Der Schüler und die Schülerin lernen, sich in einen psychophysischen Zustand zu versetzen, der die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der von den Übungen verursachten Veränderungen ermöglicht. Sie nehmen Angenehmes wahr, manchmal aber auch Unangenehmes, verursacht durch Verkrampfungen, oder durch unterdrückte Emotionen, die sich dem Bewusstsein melden. Sie werden ermutigt, ihre Empfindungen zu beschreiben, ohne darüber zu urteilen, zu Beginn auch ohne sie analysieren zu wollen, ohne Erklärungen oder Begründungen zu suchen. Sie lernen zwischen verschiedenen

Sinneswahrnehmungen und körperlichen Empfindungen zu unterscheiden: warm, kalt, gespannt, verkrampft, gelöst, weit, eng, weich, hart etc.; Gefühle: Vergnügen, Wut, Freude, Trauer, Ungeduld, Langeweile etc.; Gedanken: der laufende Film in unserem Kopf, Erinnerungen, Urteile, Meinungen, Selbstverurteilungen, Selbstbeweihräucherungen, etc. Mit der Erfahrung lernen sie, dass eine Bewegung, eine Übungsfolge, vorgeschlagen, um den Atem zu wecken und zu aktivieren, sich in eine Bewegung im Gleichklang mit dem eigenen Atem verwandelt. Wer weiter arbeiten will, wird in einem tief gesammelten Zustand eine andere Art von Bewegung entdecken: die Bewegung, die aus dem Impuls des Atems entsteht und die sich in Geste verwandeln kann. In diesem Zustand wird das «Ich» nicht nur Autor, sondern auch Zeuge einer freien, unüblichen Bewegung oder Geste.

So wie die Geste aus der Selbstwahrnehmung und der Interaktion zwischen Atem und Bewegung entsteht, wird auch die Stimme Ausdruck des Selbst und einer Idee, sofern sie nicht reduziert wird auf den rein technischen und willentlichen Aspekt. Die Erfahrung einer Einheit zwischen Geist und Körper, Selbstwahrnehmung und Intention und die Empfindung der Körperlichkeit der Stimme erlauben ein neues Verständnis für die Vokaltechnik und eine neue Herangehensweise zu ihr.

Der Klang, den man innerlich hört, wird im Körper während des Einatems Gestalt annehmen. Der gesungene Klang wird individuell sein, wird ein Timbre, eine Struktur, eine Dichte oder Leichtigkeit haben, die dem gewählten Vokal, der Höhe des gewählten Klangs, der Körperhaltung und dem psychophysischen Zustand des Schülers entspricht. Die Schülerin lernt zu unterscheiden zwischen Intention und dem Willen, einen Ton zum Klingen zu bringen, zwischen Rezeptivität und Passivität. Rezeptivität verstanden als ein «bereit sein, sich überraschen und berühren zu lassen, eine Intention, wach zu sein für alles Unvorsehbare und Unkontrollierbare». Der Lehrende wird Stimmübungen vorschlagen, die dem Schüler das «Geschehenlassen» auch während der Phonation ermöglichen.

Die Schülerin wird zulassen, dass der Einatem auf natürliche Weise entsteht und sie wird den Ausatem und die Vibration in ihrer Ausbreitung im ganzen Körper begleiten. Die Vibration wiederum wird Hindernisse lösen. Hindernisse, die aus zu hoher Spannung, aus Erschlaffungen entstehen, oder aus zu hohem motorischen Einsatz, der die Phonationsorgane in ihrer autonomen, sensorischen Funktion behindert.

### **ATT und die Improvisation**

Als wir die Ausbildung zukünftiger ATT-Trainer begannen, führten wir als Fach die freie Improvisation ein. Eine Improvisationsform, die sowohl für professionelle Sänger, als auch für Schauspielerinnen und Pädagogen zugänglich ist, die zwar an der Stimme interessiert sind, aber wenig musikalische Erfahrung mit sich bringen. In den fünfzehn Jahren meiner Arbeit mit Maria Höller-Zangenfeind und mit dem europäisch-japanischen

Team hat sich unsere anfängliche Intuition hinsichtlich der Wichtigkeit der Improvisation für diese Ausbildung bestätigt.

Wenn die Stimme Ausdruck der eigenen Persönlichkeit ist, dann ist die Improvisation ein Mittel, um sie weiter zu entfalten. Durch die Improvisation entwickeln wir die physische und die geistige Präsenz, die Kreativität und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Wenn wir improvisieren, schöpfen wir aus der Erfahrung der Körperlichkeit der Stimme. Wir müssen uns mit den eigenen Grenzen und Hemmungen konfrontieren, in Gegenwart derer wir aber auch ermutigt werden, noch mehr in Kontakt zu uns selbst zu treten und uns ins Spiel zu bringen. Indem wir die eigenen Einschränkungen anerkennen, lernen wir, sie auf die bestmögliche Art auszuschöpfen. Wir merken, dass Grenzen ein Motor für die Kreativität sein können und dass Einschränkungen ein Mittel sind, sich zu befreien.

Die Improvisation erhöht die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, die eigenen Ideen zu bündeln. Sie verlangt die Achtsamkeit auf den Körper der Stimme und auf die Musik. Sie lehrt, in Kontakt zu treten mit dem eigenen Energiefluss und mit dem der Gruppe; sie fordert eine Kontinuität der Aktion und den Umgang mit dieser Energie über längere Distanzen. Sie lehrt, sich dem Unerwarteten zu stellen, es aufzugreifen und weiter zu entwickeln. Sie lehrt uns, uns zu verlieren und uns wiederzufinden. Dank der Improvisation können wir uns in einer Gruppe bewegen, unsere eigenen Ideen mit den anderen teilen, uns von ihnen anregen lassen, mit dem Partner interagieren. Sie lehrt zu hören, die eigenen Ideen einzubringen, während wir auf die der anderen reagieren, das Wort zu verlangen und dem anderen den Raum zu lassen. Wenn wir improvisieren, sind wir fähig, gleichzeitig mit uns selbst, mit den Mitmusikern, mit der Musik in sich, mit dem Raum und mit dem Publikum in Beziehung zu treten. (5) Der Improvisation gelingt es, unbewusste mentale Muster explodieren zu lassen und bis zum Ursprung der eigenen Kreativität vorzudringen, die, so befreit, jedes Feld des Lebens und der Aktion befruchten wird.

Wenn wir mit der Stimme improvisieren, sind wir eingeladen, uns auf unkonventionelle Art auszudrücken. Alles, was wir bisher gelernt haben, wie etwa die Resonanzräume zu öffnen, der Vibration zu erlauben, möglichst viel Raum einzunehmen, für den nötigen Appoggio auf den Widerstand zurückzugreifen – dies alles bleibt gültig. In der Improvisation sind wir frei, diese Räume zu öffnen und zu schliessen.

Wir sind frei, zuzulassen, dass die Stimme eine Textur und ein Timbre auswählt, die die momentane, musikalische Idee ausdrückt; dass sie nasal wird oder in einem Raum eingeschlossen; dass sie Laute artikuliert, die im klassischen Gesang unüblich sind, indem sie mit Konsonanten spielt oder mit Lauten, die der eigenen Sprache fremd sind; dass sie schreit und brüllt. Die gesprochene Stimme wird den musikalischen Ausdruck bereichern, indem sie flüstert, wispert, haucht, den Atem hörbar macht,

Rauschen und Zischen imitiert, Silberrhythmen erfindet, Geräusche produziert.

Das Spiel mit der Stimme erlaubt uns, sie zu entdecken, um sie in all ihren Ausdrucks- und Beziehungsaspekten zu leben, immer bestrebt, einer musikalischen Idee zu folgen und Form und Struktur zu respektieren, damit aus der Kommunikation zwischen den Spielenden etwas noch nie Dagewesenes entstehe. Der Kanon von Eingängigkeit oder Perfektion wird erschüttert, um neu die reinen Paradigmen zu entdecken, die jeder performativen Kunst innewohnen: Innovation, Intensität, Energiebogen, Struktur, Beziehung. Der Begriff der Schönheit wird neu zu definieren sein.

Indem wir diesen schöpferischen Akt in einer Gruppe und für ein Publikum erleben, wachsen die Risikobereitschaft und der Mut zur Tat. Wir überwinden die geglaubten Einschränkungen und merken, dass sich diese Haltung auf andere Herausforderungen, denen wir auf unserem Weg begegnen, niederschlägt.

### **Atem-Tonus-Ton® und die Music Learning Theory (MLT) von E. E. Gordon**

Ich hörte zum ersten Mal von der MLT durch eine Studentin, die Stimmprobleme hatte und zufälligerweise in Zürich war. Silvia Biferale, unsere Kollegin in Rom, hatte sie zu mir geschickt. Zwei Dinge faszinierten mich sofort: die Parallelen zwischen dem Erlernen von Musik und dem Erlernen der Muttersprache und das Konzept der Audiation.

Die Studentin erklärte mir, dass in der Musik die Audiation dem Gedanken entspricht, der dem Wort vorangeht. Sie entspricht der Fähigkeit, dem, was wir durch Zuhören erfahren und ausdrücken, eine Bedeutung zu geben, im ersten Fall dem gesprochenen Wort, im zweiten dem musikalischen Klang. Sie fügte hinzu, dass der Protagonist dieses komplexen Vorganges der Körper sei, der fähig sei, das zu organisieren, was er durch das Horchen und durch die Bewegung wahrnimmt, hört und empfindet.

Ich hatte die Intuition, dass Gordon, Middendorf und Höller-Zangenfeind die gleiche Sprache sprachen, Ideen teilten, die zwar in verschiedenen Gebieten entstanden waren, einander aber trotzdem sehr nahe waren. Horchen und Bewegung sind grundlegende Begriffe sowohl für die Audiation wie für den Erfahrbaren Atem und für ATT. Horchen, nicht nur als auditive Funktion, sondern auch als die Fähigkeit, äussere wie innere, vom Atemrhythmus ausgelöste Bewegungen wahrzunehmen. (Middendorf würde statt «horchen» «sich sammeln» sagen.) In ATT bringt keine Lehrerin den Lernenden bei, wie sie richtig atmen sollen, sondern sie vermittelt ihnen die Erfahrung einer angemessenen Haltung im weitesten Sinne des Wortes.

Körperlich wird sie sie lehren, ihre äussere Haltung wahrzunehmen, die Atembewegung und den inneren Atemrhythmus zu spüren und sie wird den Lernenden Bewegungsübungen anbieten, die den Körper und den

Atem wecken; das sind Mittel, die es ihnen ermöglichen, etwas zu entdecken, das sie noch nicht kennen.

Auch hier entdecke ich in ATT und MLT den gleichen Ansatz dem Lernen gegenüber: Indem ein Schüler musikalische Muster (patterns) hört, lernt er zu unterscheiden zwischen gleich und verschieden, und der Lehrer wird nicht urteilen. Während einer Übung wird der Atem nicht richtig oder falsch sein, sondern Ausdruck der Situation des Schülers in dem Augenblick. Sowohl in ATT wie in MLT eignen sich die Lernenden ein Vokabular an, das sie bereichert. In MLT sprechen wir von Akkulturation und Assimilation, in ATT von der Entwicklung der Fähigkeit zu horchen und zu empfinden.

### **Ein Individuationsprozess (6)**

Ein Begriff, der mir sehr am Herzen liegt, ist «Selbstermächtigung», verstanden in unserem Kontext als die Fähigkeit, sein eigenes Leben in die Hand zu nehmen, Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen, sich nicht als Opfer der Umstände zu fühlen. Der Erfahrbare Atem, Atem-Tonus-Ton® und die Improvisation entwickeln diese Fähigkeit.

Es scheint ein Widerspruch, dass das Geschehenlassen, die Suche nach dem, was man noch nicht kennt, die Introspektion und die Improvisation zu einer grösseren Fähigkeit, bewusst zu handeln führen sollen. Ist es aber nicht. Ich bin der Überzeugung, dass ein verantwortungsvoller Mensch, offen gegenüber dem, was er nicht kennt und sich seines Tuns bewusst, weniger anfällig ist, seine Probleme nach aussen zu projizieren, den anderen zu verteufeln; er ist weniger manipulierbar, weniger anfällig für Massenphänomene und Einflüsse, und gleichzeitig befähigt, in einer Gesellschaft zu partizipieren.

### **Zum Schluss**

Ich sitze auf einem Stuhl, lege die Hände auf meinen Bauch und horche auf die Atembewegung. Am Anfang spüre ich keine Bewegung im Bauch, sondern nur einen kurzen Atem unter den Schlüsselbeinen. Ich bin gerade fertig mit dem Schreiben eines Artikels, habe zwei Stunden am Computer verbracht, ohne mich zu bewegen und spüre, wie meine Schultern verspannt sind und mein Hinterkopf schmerzt. Ich lege die Hände auf die Oberschenkel und beginne, im Becken zu kreisen. Am Anfang bin ich noch steif und unruhig. Ich mache weiter. Der Atem beginnt einen Rhythmus zu finden, der meiner Bewegung folgt. Ein Seufzer zeigt mir, dass ich langsam da bin; nicht nur mein Körper sitzt auf dem Stuhl, sondern auch meine Gedanken und mein Geist. Sie beginnen, sich von der eben erledigten Arbeit zu lösen und dem zu folgen, was im Moment geschieht. In Sammlung folge ich dem Kreisen des Beckens und dem Atem. Der Rhythmus verlangsamt sich und ich nehme wahr, dass mein Atem sich vertieft. Als ich genug habe, beende ich die Übung, lege wieder die Hände auf den Bauch und horche. Ich nehme jetzt eine leise Bewegung unter den



Händen wahr, daraus entsteht eine Empfindung von Raum. Die Beckenwände weiten sich und schwingen zurück im Rhythmus meines Atmens. Die Schultern sind leichter, die Kopfschmerzen verschwinden allmählich. Am Schluss des Ausatmens entsteht eine kleine Atemruhe. Ein wertvoller Moment, eine Zelle der Leere, die das Vergangene beinhaltet und aus der die Zukunft entsteht.

**Letizia Fiorenza:** In Rom geboren, zieht sie in die Schweiz, wo sie Literaturkritik und Gesang studiert. Sie erlangt 1992 das Diplom in Atemtherapie und Pädagogik nach Middendorf und 1993 in Atem-Tonus-Ton® nach Maria Höller-Zangenfeind. Im Jahr 2012 folgt das Diplom in MLT in Rom (aigam). Seit 1987 arbeitet sie als Sängerin und Autorin ([www.adelheid.ch](http://www.adelheid.ch)). Von 2002 bis 2008 war sie Dozentin am Ateminstitut in Männedorf (Zürich) für die Ausbildung von Atemtherapeutinnen, und seit 1995 ist sie Ausbilderin für ATT in Deutschland, Österreich, Italien, Japan und in der Schweiz. ([www.atem-tonus-ton.com](http://www.atem-tonus-ton.com)) Im Jahr 2014 gründet sie mit Regula Schwarzenbach und Nina Kleiner music & audiation, das erste Gordon-Institut in der Schweiz. ([www.music-audiation.ch](http://www.music-audiation.ch))

## Fussnoten

1. Ilse Middendorf, Der Erfahrbare Atem, Junfermann Verlag, 1984
2. K. Fischer/E. Kemmann, Der Bewusste Zugelassene Atem, Urban Fischer, 1999. Bischof/Obrecht Parisi/Rieder, Atem, der ich bin, Institut für Atem- und Körperpsychotherapie Freiburg in Breisgau (D) und Thalwil (CH), 2012
3. Michiko Hirayama, bekannt für die Interpretation der von Giacinto Scelsi für sie komponierten «Canti del Capricorno». Interessant für die Improvisation der Link: <http://www.allmusic.com/album/giacinto-scelsi-canti-del-capricorno-mw0001862690>
4. Maria Höller-Zangenfeind, Stimme von Fuss bis Kopf, p. 12, Innsbruck, Studienverlag, 2012
5. Der Musiker Jacques Siron fasste in einem Artikel die Bedeutung der Improvisation innerhalb der musikalischen Formation sehr schön zusammen. (Objectifs de la pratique de l'improvisation dans le cadre de la formation musicale, Schweizer Musikzeitung, November 2003) Aus diesem Artikel paraphrasiere ich einige Passagen.
6. Zum Individuationsprozess lese man C. G. Jung, Tipi psicologici, Boringhieri, Torino, 1968, S. 463–465

## Publikationen

Der Atemratgeber, U. Schwendimann/L. Fiorenza, Eigenverlag, 4. Auflage 2013  
Höhenflüge mit Bodenhaftung, R. Schwarzenbach/L. Fiorenza, Zimmermann Verlag, 2. Auflage 2007

**Dieser Artikel wurde geschrieben für die Online-Zeitschrift «Audiation» und erschien in italienischer Sprache auf [www.audiation-rivista.it](http://www.audiation-rivista.it).**