Warum Körpermusik?

Körpermusik – ein Gedanke, der zunächst ungewöhnlich erscheinen mag, da wir Musik meist als etwas von außen Kommendes wahrnehmen. Klänge, die von Stimmen, Instrumenten oder Lautsprechern erzeugt werden, umgeben uns ständig und wirken auf uns ein.

Wer sich jedoch beruflich mit dem Sprechen, dem Singen oder dem Musizieren beschäftigt, weiß: Musik beginnt nicht erst im Raum. Sie beginnt im Körper. Sie beginnt dort, wo Atem zu Klang wird, wo Spannung und Entspannung im Dienst des Ausdrucks stehen und wo Körperbewusstsein die Grundlage für künstlerisches und professionelles Arbeiten bildet. Dieses Buch möchte die Aufmerksamkeit auf einen zentralen, aber oft übersehenen Aspekt lenken: die körperliche Dimension des klingenden Handelns.

Wenn wir sprechen, singen oder ein Instrument spielen, ist unser Körper in seiner Gesamtheit beteiligt. Neben Armen oder Händen, Lunge, Kehlkopf, Zunge, Lippen oder Kiefer spielen auch die äußere und innere Haltung, das Zwerchfell und der Atemfluss eine wesentliche Rolle. Selbst mentale Zustände und emotionale Spannungen haben unmittelbaren Einfluss auf eine körperliche Klanggebung. Wer beruflich mit Stimme oder Klang arbeitet, sei es als Sänger, Sprecherin, Musiker oder Pädagogin –, kennt die Bedeutung dieser körperlichen Prozesse. Und viele wissen um die Herausforderungen, die damit verbunden sein können.

Dieses Buch entstand aus einer langen praktischen und theoretischen Auseinandersetzung mit genau diesen Fragen: Wie funktioniert der Körper beim Singen, beim Sprechen oder Musizieren? Welche Rolle spielt die Atmung? Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Haltung, Bewegung, Klang und Ausdruck? Und vor allem: Was passiert, wenn es Probleme gibt – wenn die Stimme versagt, wenn der Klang nicht trägt, wenn der Atem stockt und die Knie zittern?

Im Rahmen meiner Tätigkeit als Vocal Coach, Supervisor und Ausbilder von Stimmtrainern bin ich Tausenden von Sängerinnen sämtlicher Genres, Sprechern aus Politik, Wirtschaft und Medien begegnet, die nach dem Key, dem Code oder Schlüssel für ihre Stimme gesucht haben. Ich durfte erleben, wie Sänger

ihre Stimme wiederfanden, wie Musikerinnen mit körperlichen Blockaden umzugehen lernten, wie Sprecher ein neues Körperwohlgefühl entdeckten – und wie daraus eine neue künstlerische und gleichzeitig persönliche Freiheit erwuchs. Dabei wurde mir klar, dass es keine Trennung zwischen Körper und Klang gibt. Jede Stimme, jeder Ton, jede musikalische Geste ist ein körperlich-emotionaler Ausdruck.

Die Idee der „Körpermusik" bedeutet, dass wir den Körper nicht als bloßes Werkzeug betrachten. Es geht weniger darum, ihn zu „optimieren" oder funktional zu disziplinieren. Im Gegenteil: Der Körper ist ein Resonanzraum, ein Ausdrucksträger, ein fühlendes, denkendes und atmendes System. In ihm verbindet sich Technik mit Emotion, Bewegung mit Bedeutung. Wer das begreift, kann seine Stimme nicht nur gesünder, sondern auch authentischer und ausdrucksstärker einsetzen.

In diesem Buch finden sich deshalb keine bloßen Übungsanleitungen oder Patentrezepte. Stattdessen lade ich Sie, liebe Leserinnen und Leser, zu einer Entdeckungsreise durch die körperlichen Grundlagen des klingenden Handelns ein. Ich teile Erfahrungen aus der Praxis, wissenschaftliche Erkenntnisse, persönliche Beobachtungen und konkrete Hinweise – immer mit dem Ziel, das Bewusstsein für die Verbindung von Körper und Klang zu vertiefen.

Ein besonderer Aspekt liegt dabei auf der Atmung. Denn der Atem ist die stille Kraft hinter jeder Stimme, hinter jedem Ton. Er verbindet Innen und Außen, Spannung und Entspannung, Wille und Ausdruck. Atem ist nicht nur physiologische Voraussetzung – er ist auch Träger von Emotion, Medium des Ausdrucks, Quelle der Präsenz. Wer bewusst atmet, klingt nicht nur besser – sondern lebt auch gesünder.

Das Buch richtet sich an alle, die beruflich mit Stimme oder Klang arbeiten: an Sängerinnen, Instrumentalisten, Sprecherinnen, Schauspieler, Musikpädagoginnen, Therapeuten und Interessierte, die ein tieferes Verständnis für die körperlich-emotionale Seite ihres Tuns entwickeln möchten.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch nicht nur informiert, sondern inspiriert. Dass es neue Perspektiven eröffnet, zum Nachdenken anregt, Mut macht – und vor allem: Lust weckt, den eigenen Körper über die Stimme neu zu entdecken. Denn die „Körpermusik" ist kein abstraktes Konzept, sondern eine konkrete Erfahrung. Eine Erfahrung, die jede Person machen kann, wenn sie bereit ist, hinzuhören – nicht nur mit den Ohren, sondern mit dem ganzen Sein.

In einer Welt, die von Leistung und Geschwindigkeit geprägt ist, kann das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers eine Form der Selbstfürsorge und -wertschätzung sein. Wer mit Stimme, Atem oder Klang arbeitet, steht oft unter erhöhtem Druck – künstlerisch, beruflich, emotional. Umso wichtiger ist es, Räume zu schaffen, in denen Körperlichkeit nicht nur Mittel zum Zweck ist, sondern Wert an sich. Dieses Buch versteht sich als ein solcher Raum.

Möge es Ihnen, liebe Leser und Leserinnen, ein hilfreicher und inspirierender Begleiter sein.

Herzlich

Walter Kafritsas

Der Atem – Basis für das Leben

Alles, was lebt, atmet … und alles, was atmet, das lebt. Atmen stellt die Grundlage für unser Leben dar. Wenn wir von Atmung sprechen, so beziehen wir uns dabei auf die sogenannte „äußere Atmung“, was den Gasaustausch zwischen Lunge und Umgebung beschreibt. Aus der Umgebung dringt Luft in die Lunge ein, die darin enthaltene Energie wird in den Lungenbläschen umgewandelt und in den Blutkreislauf weitergegeben. Ebenso werden Teile der im Blutkreislauf vorhandenen Abfallstoffe über die Lungenbläschen aufgenommen und in die Umgebung abgeatmet.

Bei der äußeren Atmung unterscheiden wir zwischen Ruhe- und Leistungsatmung. Als **Ruheatmung** ist das gemütliche Sitzen im Sessel, dem Liegen auf der Couch oder dem Schlafen anzusehen. **Leistungsatmung** beginnt bei körperlicher Aktivität. Gehen, Wandern, sportliche Betätigungen oder das Singen. Gesteuert wird das Ganze über einen Teil unseres Nervensystems, das wir **Atemzentrum** nennen.

Das Atemzentrum hat seinen Sitz im verlängerten Rückenmark. Man nennt diesen Teil Medulla oblongata. Er gehört zum Gehirn und ist eine Ansammlung von Nervenzellen, die vom X. und IX. Hirnnerv angeregt werden.

Der X. Hirnnerv überträgt die Signale vom Atemzentrum zu den Atemmuskeln. Der IX. Hirnnerv sendet sensorische Informationen zurück, die für die Regulation der Atmung wichtig sind.

Die **Aktivität im Atemzentrum** ist simpel. Nervenzellen schalten die Einatmung ein und andere Nervenzellen schalten die Einatmung aus. Es werden Impulse über den Vagusnerv an die Atemmuskulatur gesendet … oder nicht. Und das Ausmaß ist abhängig vom Energiebedarf des Körpers.

Liegen wir auf der Couch und sehen fern, so ist der Energiebedarf geringer und die Atmung flacher. Beim Sport oder beim Singen ist der Energiebedarf höher und die Atemaktivität größer.

So wie unsere Leistungsfähigkeit in Abhängigkeit zur körperlichen Fitness steht, ist unsere Fähigkeit zu Atmen abhängig von der Vitalität der Atemmuskeln. Atemtraining ist also nichts anderes als das Trainieren sämtlicher Atemmuskeln.

Nehmen wir das Zwerchfell, den sogenannten **Hauptatemmuskel**. Es hat seine Bezeichnung deshalb, weil es 80 – 85 Prozent unserer gesamten Atemkapazität reguliert.

Ist das Zwerchfell blockiert oder durch Stress in seiner Bewegung eingeschränkt, so wirkt sich das direkt auf die Atmung aus. Es zieht sich in unserer Mitte zusammen. Es bleibt einem die Luft weg.

Ähnlich verhält es sich mit den Zwischenrippen- und den Halsmuskeln. Ist jemand über längere Zeit hinweg bettlägerig, so fällt ihm mit der Zeit das Atmen schwer. Anders, wenn man sich normal bewegen kann oder sogar joggt. Der Atem wird automatisch angeregt und die Atemmuskulatur trainiert. Doch haben wir deshalb automatisch mehr Luft?

Atemkapazitäten

Hinsichtlich der verschiedenen Atemkapazitäten unterscheidet man zwischen Residualvolumen, Normalkapazität, exspiratorischer und inspiratorischer Reservekapazität, was in der Summe die Gesamtkapazität ausmacht.

Die 1,2 Liter Residualvolumen sind immer in der Lunge. Sie werden für den Stoffwechsel in den Lungenbläschen gebraucht und stehen uns für aktives Atmen nicht zur Verfügung.

Gehen wir keinen großen Aktivitäten nach und atmen in Ruhe, so tauschen wir etwa 0,5 Liter Atemluft aus.

Wenn wir Sport treiben oder Kardiotraining machen, erreichen wir einen größeren Aktionsradius des Zwerchfells und eine Kräftigung der Atemmuskeln, was zu einer Erweiterung unserer Reservekapazitäten führt. Und zwar in erstaunlichem Maße.

Über Training oder Atemübungen lässt sich das verfügbare Atemvolumen auf das 8-9-Fache der Normalkapazität steigern. Doch ist hierbei entscheidend, wie das geschieht. Denn vielleicht haben Sie schon einmal bemerkt, dass verstärkte Atemtätigkeit auch unangenehme Zustände im Befinden hervorrufen kann. Warum ist das so?

Atmung beeinflusst unser Befinden

Wie wir atmen, hat einen direkten Einfluss auf den pH-Wert des Blutes und damit auf das Befinden.

Beispiel: Wir liegen aufgrund einer Krankheit längere Zeit im Bett. Die Folge ist, dass wir in einen Zustand der Hypoventilation geraten und Phänomene wie Schwindel, Kopfschmerzen, Verwirrtheit oder Schwierigkeiten beim Gehen auftreten. Das bessert sich in dem Maße, wie wir uns außerhalb des Bettes bewegen.

Beispiel: Hetzen wir von einem Termin zum nächsten, haben eine Reihe von Schülern, die auf Unterricht warten, Kinder zu Hause und am Abend ein Konzert zu singen, so kann es passieren, dass plötzliche Phänomene auftreten. Schwindel, Herzrasen, Atemnot, Kribbeln oder Taubheitsgefühl in Fingern oder Lippen sind in einer solchen Situation keine Seltenheit.

Unregelmäßigkeiten in der Atemführung haben über Schwankungen des pH-Wertes im Blut unmittelbar Veränderungen in unserem physischen oder psychischen Status zur Folge. Daher gilt es als „erste Hilfe“, mittels Atemübungen Missempfindungen wie Schwindel, Verwirrung, Atemnot oder Angstempfinden entgegenzutreten. Denn Atemübungen sind in der Lage, unsere Balance wieder herzustellen. Doch welche Art von Übungen sind für das Wiedererlangen des Wohlbefindens geeignet?

Zu Beginn meiner Laufbahn als Stimmtrainer basierte mein System auf den Prinzipien von Entspannung, dem Lösen von körperlichen Verspannungen und Ausatmen. Es etablierte sich schnell als ein alternatives System zur Ausbildung von Gesangsstimmen. Ich bekam reichlich Gelegenheit, meine Arbeitsweise vorzustellen und mit vielen Sängerinnen zu arbeiten. Nicht immer mit Erfolg, denn es stellte sich heraus, dass eine Methode des „nur Lösens“ nicht bei allen gleichermaßen gut funktionierte.

Ich bin nicht der Einzige, der derartige Erfahrungen gemacht hat. Kolleginnen haben mir vielfach berichtet, dass sie ebenfalls nicht bei allen Schülerinnen Erfolg hatten, und sich zwangsläufig gefragt, warum die eigene Methode nicht bei allen gleichermaßen funktioniert. Ein Fehler, der in einer solchen Situation schnell passiert, ist, den Schülerinnen die Verantwortung zuzuschreiben.

- Na ja, der/die übt halt nicht genug … oder schlimmer
- Der/die ist unmusikalisch

Doch das Problem ist: Wir als Gesangspädagogen haben eine Verantwortung gegenüber unseren Schülerinnen. Sie kommen, um zu lernen. Sie kommen, um von unseren Erfahrungen zu profitieren und um Antworten auf ihre Fragen zu erhalten, wie sie mit den Schwierigkeiten, die ihnen auf dem Weg mit ihrer Stimme zwangsläufig begegnen, besser klarkommen. Nur leider geht das nicht über mehr üben. Also durfte ich dort weitersuchen.

- Wo die Prinzipien des „nur Lösens“ nicht funktionierten
- Wo es keine Verbesserung der stimmlichen Leistungen gab
- Wo auf der Bühne weiterhin gekämpft wurde
- Wo die Prinzipien des „nur Lösens“ nicht funktionierten.
- Wo es keine Verbesserung der stimmlichen Leistungen gab
- wo auf der Bühne weiterhin gekämpft wurde.

Das ergab weitere Fragen…

- Was, wenn nicht alle Menschen gleich sind und als Folge nicht gleich funktionieren?
- Was, wenn Loslassen und Entspannung nur die eine Seite der Medaille sind und wenn Dynamik und Aktivierung für die Stimmbildung ein ebenso gangbarer Weg ist?
- Was, wenn physiologische Vorgänge – wie zum Beispiel die Bewegungen des Zwerchfells beim Singen – unterschiedlich gesteuert werden könnte?
- Und: Was, wenn Pädagogen berücksichtigen müssten, dass ihre Schüler komplett anders funktionieren?

Es dauerte eine Weile, bis ich zu einer klaren Antwort kam, denn ich ging mit der Prämisse an die Arbeit. Das einzige Kriterium für die Richtigkeit eines Systems ist, wenn es den Schwierigkeiten des Schülers hilft und ein eindeutig musikalisch besseres Ergebnis hervorbringt. Daraus resultierten zu Beginn der 90-er Jahre ... **Atemtypen.**

Obwohl das Modell der Atemtypen zwischenzeitlich in die Ecke des Sektiererischen gestellt wurde, ist seine Bedeutung für die musikalische Praxis aktueller

den je. Zusammen mit einer Kollegin[1] stellte ich mit dem Erscheinen von *Sonne, Mond und Stimme*[2] zwei komplett entgegengesetzte Atemtechniken vor. Hier war die Rede von **Einatmungs-** und **Ausatmungstypen**, wir unterschieden in dynamische und statische Temperamente und betrachteten ebenso die Art des Lernens als voneinander verschieden. Die Schüler konnten selbst ausprobieren, ihr individuelles Wohlbefinden und das musikalische Ergebnis waren für die Beurteilung das wichtigste Kriterium.

Und seit mehr als 30 Jahren funktioniert das System der Atemtypen in der Arbeit mit Sängern, Sprechern und Instrumentalisten.

Atemtechnik – Phrasierung leicht gemacht

Viele Sänger schlagen sich auf der Bühne mit dem Problem herum, dass der Atem nicht ausreicht. Es ist nie genug. Und versuchen sie, mehr Luft zu nehmen, so reicht es dennoch nicht aus. Diese Situation schafft Stress … und nicht zu knapp.

Wenn wir über die Notwendigkeit einer Atemtechnik sprechen, so knüpfe ich daran die Forderung, dass sie verlässlich funktionieren soll und sich nicht gegen die Natur des Körpers richtet. So kann sie:

- unsere Atemkapazitäten erweitern
- unser Wohlbefinden beim Singen erhalten
- einen Beitrag zum Stressmanagement auf der Bühne leisten
- ein generell leichteres Musizieren ermöglichen
- der Entwicklung der Stimme förderlich sein
- reproduzierbar sein

Ich möchte einen Aspekt herausgreifen, der für Sänger und Gesangspädagogen wichtig ist. Die **Ökonomisierung der Zwerchfellbewegung beim** Singen.

Denn eine Sache, um die wir beim Singen nicht herumkommen, ist die Beschränkung durch die menschliche Anatomie. Unser Atemvorrat ist nicht unbegrenzt, und auch die Bewegungen des Zwerchfells sind begrenzt … trainierbar, aber begrenzt.

---

1 Renate Schulze-Schindler

2 1996, Aurum Verlag, Braunschweig

Daher bleibt uns nur die Möglichkeit, vorhandene Kapazitäten so einzusetzen, dass sie für unsere musikalischen Ziele ausreichen. Mit anderen Worten: **Wir müssen ökonomisieren!**

Lange galt die sogenannte „Stütze“ als ein Verfahren, das Zwerchfell an seiner Aufwärtsbewegung zu hindern. Über eine Verhärtung der Bauchmuskeln gelang das zumindest teilweise. Doch eine angespannte oder verkrampfte Muskulatur büßt an Flexibilität ein, was natürlich in der Stimme zu hören ist.

In den italienischen Gesangstraktaten des Barocks tauchte der Begriff „appoggio“ auf, der sich mit anlehnen, anlegen oder stützen übersetzen lässt. Wenn wir von einer angelehnten oder angelegten Stimme ausgehen, haben wir mit Sicherheit ein anderes stimmliches Ergebnis, als wenn wir die Stimme stützen[3].

Aber wie lässt sich die Stimme an die Zwerchfellbewegung anlehnen, und wie lässt sich die Bewegung des Zwerchfells ökonomisieren? Zumal wir das Zwerchfell ja nur indirekt beeinflussen können, anders als andere Muskeln.

Zur Einatmung erhalten die beiden Zwerchfellkuppen Nervenimpulse. Die Muskeln kontrahieren und die Kuppen flachen ab. Mit der Ausatmung oder beim Singen löst sich diese Spannung wieder und die Kuppen heben sich.

Eine Ökonomisierung der Zwerchfellbewegung bedeutet daher ein verzögertes Lösen der Zwerchfellspannung. Und je besser wir das hinbekommen, umso länger werden unsere Singphrasen sein.

Hier kommen wir zu einem Begriff, der für das Verständnis der verzögerten Lösung hilfreich sein kann. Die **„inspiratorische Tendenz“**.

Gemeint ist das Aufrechterhalten einer tendenziellen Einatmungsspannung beim Singen. Mit der inspiratorischen Tendenz schaffen wir eine körperliche Aktivität, die das Heben der Zwerchfellkuppen verlangsamt. Und es hat sich gezeigt, dass das Verständnis von Atemtypen uns zwei Möglichkeiten an die Hand gibt, dieses Verfahren zu realisieren. Einmal …

- über einen Gegenzug der hinteren und abwärts verlaufenden Zwerchfellregionen sowie angrenzender Muskeln beim Singen. Dieses Prinzip gilt als inspiratorische Tendenz bei Ausatmungstypen. Und zum Zweiten
- über ein Heben des Brustbeins (Brustkorb) und des Zwerchfellrahmens, das sind die Ansatzstellen des Zwerchfells am Brustkorb. Dieses Prinzip gilt als inspiratorische Tendenz bei Einatmungstypen.

[3] Im Sinne von einem „Untenhalten“ des Zwerchfells

Es handelt sich hier um ein und dieselbe Körperfunktion – **ein Verlangsamen der Aufwärtsbewegung der Zwerchfellkuppen** beim Singen – wenngleich unterschiedlich initiiert. Das Entscheidende ist: Aus beiden Verfahren, typenrichtig angewendet, resultiert ein Gefühl von mehr Luft und Phrasenökonomie.

Das Zwerchfell ist nicht „ein Ding"

Die nachfolgende Grafik zeigt das Zwerchfell in einer Ansicht von unten. Verschiedene Muskelpartien laufen, ausgehend von ihren Ansatzstellen, in einer zentralen Sehnenplatte zusammen.

Die vorderen Teile (Partes) setzen an den unteren Rippenbögen sowie am Schwertfortsatz des Brustbeins an. Die hinteren reichen von den Nähten (Faszien) angrenzender Muskeln und als „Längsausläufer"[4] des Zwerchfells, die von der Lendenwirbelsäule ausgehen, in die Zentralsehne hinein.

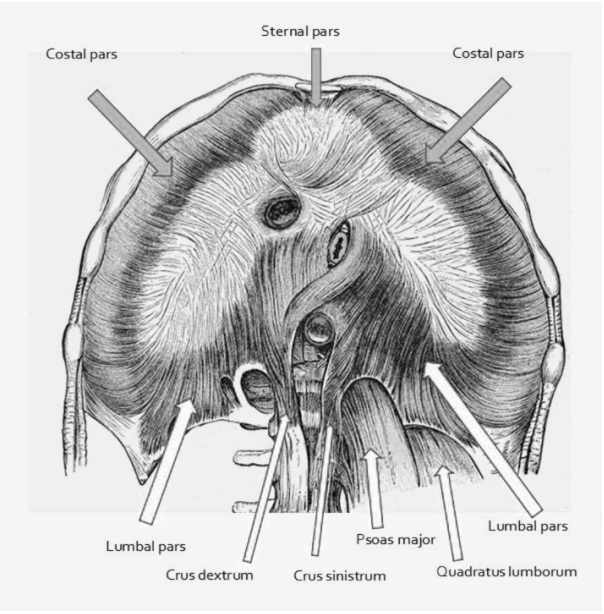

Abb. 1: Das Zwerchfell (Ansicht von unten)

Geregeltes Aktiv-Passiv-Geschehen

Gehen wir davon aus, dass vordere und hintere Zwerchfellparts als Antagonisten fungieren, d. h., sie sind Gegenspieler, wenn es darum geht, sängerische Leistung und reflexives Einatmen in ein ausgewogenes Verhältnis zueinander zu bringen. Ausgewogen insofern, als wir sangliche Leistung dem aktiven Tun zuordnen wollen, und das Einatmen als Folge eines regenerativen Geschehenlassens ansehen.

Es handelt sich hier also um die Regelung der Aktiv-Passiv-Verhältnisse beim Singen. Mit anderen Worten: Singen ist Aktivität und Einatmen wird „zugelassen",

[4] Crus dextrum und Crus sinistrum

nicht gemacht. Gemäß einer Atemtechnik, die individuelles Atemverhalten berücksichtigt, existieren dafür zwei (gegensätzliche) Möglichkeiten.

- Einatmungstypen nutzen die vorderen Bereiche des Zwerchfells in der aktiven Phase für die Singspannung und die hinteren Bereiche für die Regeneration, also das passive Geschehenlassen der Einatmung.
- Ausatmungstypen nutzen die hinteren Bereiche des Zwerchfells in der aktiven Phase für die Singspannung und die vorderen Bereiche für die Regeneration, also das passive Geschehenlassen der Einatmung.

Es ist mir klar, dass der singende Mensch in seinem Bestreben nach einer verbindlichen Atemtechnik nicht über theoretische Ausführungen allein zum Ziel seiner Suche kommen wird. Jedoch sei an dieser Stelle betont, dass eine Technik letztlich auch (nur) eine Technik ist, die, um sie verlässlich anzuwenden, in jedem Fall (auch) verstanden werden muss. Abgesehen davon sind Sie herzlich eingeladen, es in der praktischen Arbeit mit mir zu erfahren.

In jedem Fall führt ein konsequentes Training der Aktiv-Passiv-Verhältnisse beim Singen zu der Erfahrung einer jederzeit verfügbaren und verlässlichen Atemtechnik und darüber hinaus zu mehr Wohlbefinden und weniger Stress beim Singen.

In meiner Arbeit mit individuellem Atemverhalten hat sich gezeigt, dass das konsequente Einhalten der jeweiligen Aktiv-Passiv-Verhältnisse zwar immer wieder schwierig sein mag, weil jeder Mensch Schwankungen in der Tagesform ausgesetzt ist. Doch dass ein „Erinnern“ des Körpers an geordnete Abläufe beim Singen einem eine Menge an Problemen ersparen kann. Der Körper benötigt ein geordnetes Verhältnis zwischen Aktivität und Passivität beim Singen, sonst gibt es früher oder später Probleme.

Atmen ist zeitgemäß

Die Verfügbarkeit von Informationen ist heute so selbstverständlich wie nie zuvor. Ich erinnere mich noch an die Zeit, in der ich mit einem externen Modem neben der Telefonsteckdose gesessen bin und dem typischen Einwahlgeräusch des Modems geduldig und auf Verbindung hoffend zugehört habe. Irgendwann klappte es, und ich konnte in meinem AOL-Postfach nachsehen, ob eine Nachricht an mich eingegangen war.

Diese Zeiten sind längst vorbei und mobiles Internet via Smartphone steht heute jedem Jugendlichen spätestens ab dem 10. Lebensjahr zur Verfügung. Das Internet gibt Auskunft. Co-Pilot, ChatGPT und andere KI-Bots sorgen dafür, dass auf eine knappe Anfrage hin, die gewünschten Infos in kompakter Form präsentiert werden.

Auf die Frage: „Was tun bei Verspannungen?“, werden Atemübungen als ein Mittel der Stressreduktion genannt. Als Antwort auf die Frage: „Was tun bei Schmerzen?“, finden Atemübungen, neben anderen Maßnahmen, ebenso Erwähnung. Um Depressionen zu begegnen, empfehlen selbst KI-Assistenten neben anderem auch Atemübungen. Die Liste könnte endlos lang weitergeführt werden. Während einer Geburt wird der werdenden Mutter das Atmen nahegelegt. Bei Panikattacken oder Schockzuständen wird Atmen empfohlen. Atmen ist modern und wird als Möglichkeit zur Selbsthilfe jedem geraten, der nach Hilfe sucht. Das ist gut, denn Atmen lässt das Leben weiterlaufen.

Doch haben wir in den vorangegangenen Kapiteln gesehen, dass die Art und Weise zu atmen sowohl positive als negative Auswirkungen auf das Befinden haben kann. Verstärktes Atmen kann den pH-Wert des Blutes in die eine oder andere Richtung hin schwanken lassen und so bestimmte Zustände des Missempfindens entweder ausgleichen oder sogar verstärken. Daher sollte jeder, der sich mit Atemübungen ein Mittel zum Wohlbefinden schaffen möchte, wissen, welche Art der Atemübung für sein Wohlbefinden förderlich ist.

Die im nächsten Kapitel vorgestellten Atemübungen beziehen sich auf das Modell individueller Atemstrukturen, auch bekannt als Atemtypenlehre[5]. Es geht davon aus, dass Atemverhalten nicht für alle gleich, sondern auf unterschiedliche Weise geschehen sollte, wenn man aus dem Atem das Beste hinsichtlich Gesundheit und Leistungsfähigkeit für sich herausholen will. Es lohnt sich, diese Gegensätzlichkeit einmal am eigenen Leib zu erfahren.

Atemübungen

Atemübung dienen dazu, unsere Atemkapazitäten zu erweitern, was die körperliche Leistungsfähigkeit generell und speziell beim Singen erhöht. Außerdem können Sie einen wesentlichen Beitrag zu unserem Wohlbefinden leisten. Im Folgen-

[5] Erich Wilk formulierte in seinem Buch „Typenlehre“ erstmals das Vorhandensein unterschiedlicher Typen, Temperamente und Atemverhalten.

den werde ich Atemübungen beschreiben, die – im Wissen um den jeweiligen Atemtyp – diesem Anspruch gerecht werden.

Für den Einatmungstyp

Liegend

Sie liegen auf einer sehr weichen Unterlage in Rückenlage. Die Arme sind nah am Körper und die Handflächen zeigen nach unten. Die Beine sind ausgestreckt und die Füße parallel. Das Kinn ist nach oben gerichtet und der Nacken tendenziell verkürzt. Diese Stellung wird als Dispositionslage bezeichnet.

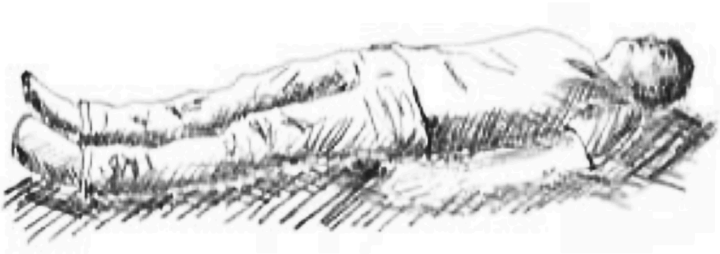

Abb. 2: Dispositionslage Einatmungstyp

Zur Übung: Wir unterscheiden in Funktions- und Halteübung. Die Funktionsübung wird 8–10 Mal durchgeführt, die Halteübung lediglich 1 Mal. Anschließend ist eine kurze Pause (ca. 10 – 15 Sekunden) einzulegen, in der die Gelegenheit besteht, die Auswirkung der Übung auf das Befinden wahrzunehmen. In dieser Pause atmen Sie „normal“. Alles zusammen ist ein Atemzyklus. Für die Praxis der Übung können zwei Atemzyklen durchgeführt werden.

Funktionsübung: Atmen Sie kurz und kräftig durch die Nase ein. Entscheidend ist hierbei nicht die Menge an Atemluft, die Sie zu sich nehmen, sondern der Einatmungsimpuls. Die Aufmerksamkeit bei der Einatmung liegt auf dem Heben des Brustkorbs und der oberen Rippen. Der Bauch darf in Ruhe bleiben. Der Einatmungsimpuls mündet in ein Öffnen des Mundes, sodass die Luft nach dem Einatmen geräuschlos (passiv) über den Mund entweichen kann. Hierbei senkt sich der Brustkorb allmählich wieder in Richtung seiner Ausgangsposition ab. Es ist

nicht wichtig, die gesamte Luft wieder loszuwerden. Mit dem nächsten Einatmungsimpuls (durch die Nase) wird der Brustkorb erneut gehoben und geweitet und anschließend mit der geräuschlosen Ausatmung wieder in Richtung Ausgangsposition abgesenkt. Wiederholen Sie das Ganze etwa 8–10 Mal.

Halteübung: Atmen Sie dieses Mal kräftig ein. Der Brustkorb wird dabei gehoben und geweitet. Halten Sie den Brustkorb weit, sodass der Atem in der Lunge verbleiben kann. Achten Sie darauf, im Halten des Atems den Kehlkopf nicht zu verschließen. Das Weithalten des Brustkorbs kann etwa 10-15 Sekunden dauern. Auch kürzer, wenn es anstrengend ist. Das Lösen des Atems sollte ebenso wieder geräuschlos sein. Der Brustkorb sinkt langsam seiner Ausgangsposition entgegen.

Pause: Atmen Sie normal weiter und achten Sie auf Veränderungen in Ihrem Befinden.

Der Atemzyklus ist damit beendet. Sie können ihn gern ein 2. Mal durchführen. Die Übung wird im Laufe der Zeit Ihre Atemmuskeln stärken und zu größerer Leistungsfähigkeit beim Singen führen.

Sitzend

Alles, was im Hinblick auf Funktions- und Halteübung einschließlich der Pause gesagt wurde, gilt ebenso für die Praxis im Sitzen. Es ist anzunehmen, dass Sie die Übung auf einem Stuhl sitzend praktizieren werden, daher beschreibe ich eine entsprechende Sitzposition.

Sie sitzen auf einem Stuhl (idealerweise nicht angelehnt) und haben die Beine ausgestreckt. Wenn Sie die Beine kreuzen wollen, dann versuchen Sie es mit links über rechts. Die Hände liegen bequem im Schoß. Versuchen Sie, in dieser Position nicht geradesitzen zu wollen, es würde schnell anstrengend werden. Suchen Sie eher nach einer „bequemen“ Position, indem Sie im unteren Kreuz-Lenden-Bereich leicht nachgeben. Sollte Ihnen der Gedanke gekommen sein, dass *das unmöglich gut sein kann*, so trösten Sie sich mit der Gewissheit, dass Sie nach der Übung die Position wieder selbst wählen. In dem Maße, wie Sie im Kreuz-Lenden-Bereich nachgeben, machen Sie bitte das Gleiche mit dem Nacken. Wenn Sie mit dem Gefühl, den Hals wie eine Schildkröte kürzer werden zu lassen, an die Sache herangehen, so werden Sie bemerken, wie der Blick leicht aufwärtsgerichtet ist.



Abb. 3: Einatmungstyp im Sitzen

Aus dieser Ausgangsposition heraus praktizieren Sie: Funktionsübung (8-10 Mal), Halteübung (1 Mal) und Pause = ein Atemzyklus. Anschließend das Ganze wiederholen.

Stehend

Auch hier gilt für Funktions- und Atemübung sowie für die Pause das Gleiche. Die Ausgangsposition ist folgendermaßen:

Verlagern sie im Stehen das Gewicht tendenziell auf die Fersen. Wenn Sie feststellen, dass Sie Ihr Becken dadurch tendenziell verengen, so betrachten Sie das als im Sinne der Übung. Die Verengung im Becken ist für den Einatmungstyp förderlich und unterstützt bei der Weitung des Brustkorbs. Auch in dieser Position gilt, dass Sie im Kreuz-Lenden-Bereich so gut wie möglich nachgeben.

Aus dieser Ausgangsposition heraus praktizieren Sie: Funktionsübung (8-10 Mal), Halteübung (1 Mal) und Pause = ein Atemzyklus. Anschließend das Ganze wiederholen.

Egal, ob Sie als Einatmungstyp die Atemübung im Liegen, Sitzen oder Stehen praktizieren, Sie werden längerfristig eine große Veränderung in Ihrem Befinden und in Ihrer Leistungsfähigkeit beim Singen feststellen können. Und das, durch lediglich 2 x 2 Minuten Atemübung täglich.

Für den Ausatmungstyp

Liegend

Sie liegen auf einer harten Unterlage (Matte) in Bauchlage. Die Arme sind angewinkelt (ca. 45 Grad Abstand zwischen Oberkörper und Oberarme – die Ellbogen

sind tief – und ebenso 45 Grad Abstand zwischen Ober- und Unterarme). Die Hände liegen etwa in Schulterhöhe, die Handflächen zeigen zum Boden. Der Kopf ist nach rechts gedreht. Die Beine sind parallel und die Fersen zeigen leicht zueinander. Das ist die Dispositionslage für den Ausatmungstyp.



Abb. 4: Dispositionslage Ausatmungstyp

Zur Übung: Wir unterscheiden in Funktions- und Halteübung. Die Funktionsübung wird 8–10 Mal durchgeführt, die Halteübung lediglich 1 Mal. Anschließend ist eine kurze Pause (ca. 10 – 15 Sekunden) einzulegen, in der die Gelegenheit besteht, die Auswirkung der Übung auf das Befinden wahrzunehmen. In dieser Pause atmen Sie „normal". Alles zusammen ist ein Atemzyklus. Für die Praxis der Übung können zwei Atemzyklen durchgeführt werden.

Funktionsübung: Führen Sie den Atem sanft über die Nase aus und lassen Sie ihn anschließend über den Mund (passiv) wieder einströmen. Das Ausführen des Atems sollte zu Beginn der Übung nicht lang oder intensiv sein. Beginnen Sie sanft und „steigern" Sie die Intensität während der Wiederholungen. Das Einströmenlassen des Atems geschieht passiv und lautlos (ohne Atemgeräusch). Mit den Wiederholungen (8-10 Mal) darf sich das Ausführen des Atems verlängern und intensivieren. Beenden Sie das Ausatmen jeweils mit einem „klaren" Stopp, bevor Sie über Loslassen das Einatmen geschehen lassen.

Halteübung: Nach einer „langen" Ausatmung verweilen Sie im ausgeatmeten Zustand (10-15 Sekunden) so lange wie möglich. Beim anschließenden Lösen der Spannung darf sich die Einatmung ebenfalls wieder passiv, also geräuschlos einstellen.

Pause: Atmen Sie normal weiter und achten Sie auf Veränderungen in Ihrem Befinden.

Der Atemzyklus ist damit beendet. Sie können ihn gern ein 2. Mal durchführen. Die Übung wird im Laufe der Zeit Ihre Atemmuskeln stärken und zu größerer Leistungsfähigkeit beim Singen führen.

Sitzend

Alles, was im Hinblick auf Funktions- und Halteübung einschließlich der Pause gesagt wurde, gilt ebenso für die Praxis im Sitzen. Es ist anzunehmen, dass Sie die Übung auf einem Stuhl sitzend praktizieren werden, daher beschreibe ich eine entsprechende Sitzposition.



Abb. 5: Ausatmungstyp im Sitzen

Sie sitzen auf einem Stuhl (idealerweise nicht angelehnt) vor den Sitzhöckern und haben die Beine angewinkelt. Der Rücken ist gerade, unter Umständen ist der gesamte Oberkörper, ausgehend von der Hüfte, leicht nach vor verlagert. Dadurch kommt etwas mehr Gewicht auf die Oberschenkel. Zusätzlich darf sich der Nacken (nicht der Kopf) etwas nach vorn verlagern. Hier streckt die Schildkröte ihren Hals. Der Blick ist abwärtsgerichtet. Sollte Ihnen der Gedanke gekommen sein, dass *das unmöglich gut sein kann*, so trösten Sie sich mit der Gewissheit, dass Sie nach der Übung die Position wieder selbst wählen.

Aus dieser Ausgangsposition heraus praktizieren Sie: Funktionsübung (8-10 Mal), Halteübung (1 Mal) und Pause = ein Atemzyklus. Anschließend das Ganze wiederholen.

Stehend

Auch hier gilt für Funktions- und Atemübung sowie für die Pause das Gleiche. Die Ausgangsposition ist folgendermaßen:

Verlagern sie im Stehen das Gewicht tendenziell auf den Vorderfuß. Sie werden möglicherweise feststellen, dass auf diese Weise mehr Raum im Beckenbereich (hinten) entsteht. Unterstützend ist, wenn Sie in den Knien ganz leicht nachgeben.

Aus dieser Ausgangsposition heraus praktizieren Sie: Funktionsübung (8-10 Mal), Halteübung (1 Mal) und Pause = ein Atemzyklus. Anschließend das Ganze wiederholen.

Egal, ob Sie als Ausatmungstyp die Atemübung im Liegen, Sitzen oder Stehen praktizieren, Sie werden längerfristig eine große Veränderung in Ihrem Befinden und in Ihrer Leistungsfähigkeit beim Singen feststellen können. Und das, durch lediglich 2 x 2 Minuten Atemübung täglich.

Fragezeichen – ein 3. Atemtyp?

Wer mit Atemtypen beruflich zu tun hat, steht in regelmäßigen Abständen vor der Frage, wie mit Fragezeichen umzugehen ist. Das ist insofern verständlich, als eine Förderung und Entwicklung der Atemkapazitäten – Grundlage für das Singen – je nach Trainingsprogramm, nach vorn oder nach hinten losgehen kann. Mit anderen Worten: Wird das Atemtraining in die „falsche“ Richtung betrieben, so sind mittelfristig Einbußen stimmlicher Qualitäten festzustellen.

Insbesondere werden Sie mit folgenden Konsequenzen zu rechnen haben:

- Die Atemkapazitäten werden weniger, was sich bei längeren Phrasen bemerkbar macht
- Das Wohlbefinden auf der Bühne oder in Vortragssituationen schwindet
- Stressmanagement bei Lampenfieber funktioniert nicht mehr
- Der Stimme geht Profundität, Leichtigkeit und Brillanz verloren
- Der persönliche Energieaufwand wird größer
- Authentizität geht verloren

- Es ergeben sich mehr und mehr stimmliche Unsicherheiten oder Probleme
- Aus stimmlichen Problemen werden mit Sicherheit persönliche Probleme erwachsen

Sollte man daher von einem Atemtraining absehen? Vielleicht eine Option, den Atem so zu lassen, wie er sein möchte. Dann kann zumindest kein Schaden angerichtet werden. Allerdings wird es dann auch schwierig werden, bestimmten Problemen zu begegnen, die sich über den Atem lösen lassen. Keine leichte Situation.

Besonders Fragezeichen-Typen benötigen Zeit, sich Fragen zu stellen und einen Standpunkt zu beziehen. Denn was allen Fragezeichen-Typen gemeinsam zu sein scheint, ist ein Gefühl der Ambivalenz, ein „sich-zwischen-den-Stühlen" fühlen. Und obwohl es gemäß atemtypischer Theorie eigentlich keine Fragezeichen gibt und der Körper sich entschieden hat, auf eine bestimmte Art und Weise zu atmen, bleibt das Empfinden „es könnte auch alles anders sein" einem Fragezeichen-Typ erhalten. Er oder sie ist in gewissem Sinne davon „gekennzeichnet".

Um also von einer immanenten Ambivalenz in eine Festlegung auf einen Atemtyp zu kommen, bedarf es in jedem Fall eine große Portion an Zeit und Geduld.[6] Man kann sich gewaltig irren, wenn man den Atemtyp nach einem kurzen *Check* bestätigt zu haben meint.

Die auf dem Buchmarkt existierende Literatur gibt ausführliche Hinweise auf die Unterschiede beider Typen, und es hilft, sich damit zu beschäftigen. Doch ist die Situation hinsichtlich Fragezeichen um einiges komplizierter, da es die Beschäftigung mit dem Menschen an sich erfordert. Und das ist für die Arbeit eines jeden Stimmtrainers unabdingbar, egal ob er nach atemtypischen Gesichtspunkten arbeitet oder nicht.

Ein regelmäßiges Praktizieren der Atemübung wirkt sich langfristig auf die psycho-physische Situation aus. Die körperliche Leistungsfähigkeit und Kondition wird gestärkt, was sich deutlich beim Spazierengehen, Wandern oder Treppensteigen zeigt. Und als stabilisierender Faktor in Stresssituationen erhält der Atem eine neue Bedeutung. Er kann dort balancierend eingesetzt werden, wo das Nervensystem sonst „verrückt" gespielt hat – was besonders in der Vorbereitung zu Vortragssituationen von unschätzbarem Wert erscheint.

[6] Der Autor, selbst Fragezeichen, hat ca. 2 Jahre gebraucht, den Atemtyp für sich zu entscheiden.

Aus diesem Grund findet die Atemübung Platz in meinem **10-Minuten-Vocal-Warm-up**[7], wo verschiedene Übungen zusammengefasst sind, wenn es mal schnell gehen muss und keine Zeit für lange Vorbereitung gegeben ist.

[7] Siehe: Hilfe, ich habe nicht genug Zeit zur Vorbereitung.