

Den Atem der Stimme erfahren

Atem-Tonus-Ton® in der Gesangsausbildung

von Sabine Seidel

Der Atem ist nicht nur die Luft zum Leben, sondern auch der Stoff, aus dem Stimme, Sprache und Gesang entstehen. Tagtäglich gehen Sänger mit dem Atem um und nutzen ihn für ihre Kunst. In der gesangspädagogischen Praxis tauchen dennoch immer wieder Probleme rund um den Atem auf, mit denen sich Sänger und Pädagogen auseinandersetzen müssen. (Wie) lässt sich der Atem für den Gesang lernen und lehren? Ist er Handwerkszeug, Mysterium oder Tabu?

Der Atem im Gesang

Er ist mehr als ein- und ausgeatmete Luft, mehr als funktionelle Atemmechanik, mehr als Mittel zum Zweck. Die Arbeit mit dem Atem ist komplex und sehr persönlich. Eine Reihe von Atemproblemen möchten gelöst werden: Die Luft soll durch die Phrase reichen, nicht „versanden“ oder unter der Kehle stauen, der Atem weder zu flach, zu hoch, zu hektisch oder zu langsam sein. Um den Atem erfassen und zu einer Atemtechnik formen zu können, bedarf es eines Blicks hinter die Kulissen des Phänomens Atem.

Die 4 Aspekte des sängerischen Atems

- ▶▶▶ der musikalische
- ▶▶▶ der instrumentale
- ▶▶▶ der physiologische
- ▶▶▶ der personale

Dosierbar soll der Atem sein, außerdem emotional, ausdrucksstark und der Musik entsprechend und bitte auch bei Lampenfieber und in der Bühnensituation zur Verfügung stehen. Die Stimme soll frei, authentisch und kunstvoll zugleich klingen. Sänger möchten das Singen „sul fiato“ genießen, wenn die Stimme auf dem Atem schwebt, und die Sänger sich dem Element, ihrem Können und der Musik überlassen können.

Dafür nutzen sie den Atem als Handwerkszeug. Der Atem ist Zentrum und verbindende Materie des sängerischen Geschehens. Das Herzstück liegt im Kehlkopf, wo im Dialog von Ausatemluft und Stimmlippenspannung der primäre Ton erzeugt wird. Dieser weitet sich aus im Vokaltrakt, wo er zu Lauten ausgeformt und resonatorisch verstärkt wird. Konsonanten interagieren als Ventile mit der fließenden Ausatmung. Atmung, Tonerzeugung, Klangformung und -verstärkung kooperieren als hochkomplexes, fein aufeinander abgestimmtes Netzwerk. Atem wird hörbar als Stim-

me, Klang und Sprache. Sänger lernen, die Luftsäule dieses zentralen Bereichs im „Instrument Stimme“ optimal zu gestalten. Dies fordert sie auf zu subtiler Innenwahrnehmung und zum Entwerfen eines eigenen Spür-Bildes, einer Idee, über die sie die feinen Abläufe steuern können.

Der Atem ist verkörpert. Atem bewegt und wird bewegt. Als Bewegungswelle setzt sich der Atem von der Lunge über Muskeln und Strukturen bis zu den Körperwänden, sogar bis in Arme und Beine spürbar fort. Er erreicht damit Skelettmuskeln, die auch willentlich beeinflussbar sind. Das eröffnet Zugänge, über die auf das Atemgeschehen und damit indirekt auch auf die inneren sängerischen Abläufe Einfluss genommen werden kann.

Der ganze Körper - mit Herz und Verstand - bildet das Instrument Stimme. Körper, Seele und Geist stehen in Wechselbeziehungen. Im Sinne des „Embodiment“ sind auch Gefühle und Gedanken verkörpert. *Maja Storch u. a.: „Embodiment. Die Wechselwirkungen von Körper und Psyche verstehen und nutzen“.* (Verlag Hans Huber 2006)

Gefühle haben von früher Kindheit an die Ausprägung charakteristischer Verhaltens- und Kommunikationsmuster angeregt. Diese sind zur Gewohnheit und „alten Freunden“ geworden, die sich oft bis ins Erwachsenenalter noch in Körperhaltung und -spannung, in Bewegung, in Atem und Stimme erkennen lassen. Diese Muster aber, wie auch die darunter liegenden Gefühle, sind weitgehend unbewusst. Der gesamte Gefühls- und Reaktionskomplex einer Aufforderung wie „Mund halten und Zähne tapfer zusammenbeißen“ kann jedoch z.B. bei Stress und Angst wieder ausgelöst werden. So werden diese Automatismen noch im Erwachsenenalter aufgerufen und können sängerischen Ambitionen in die Quere kommen. Ein willentlicher Zugriff allein kann dies in dem Moment nicht verhindern.

Der Atem nun bildet eine Brücke zwischen Körper, Gefühlen und Verstand und dadurch auch zwischen Bewusstsein und Unterbewusstem. Mit dem Atem können tiefer liegende Bewusstseinsschichten angesprochen, erfahren und auch verändert werden.

Dem Atem auf die Spur kommen

Der Atem spiegelt den Sänger-Menschen als Gewordenen und in seiner Gesamtheit von Körper, Geist und Psyche wider. So erklärt es sich, dass sich nicht alle sängerischen Atemprobleme auf stimmbildneri-



scher Ebene lösen lassen. Pädagogische und künstlerische Arbeit mit der Stimme benötigt ein Bewusstsein für die vier Aspekte des Atems und Klarheit, auf welcher Ebene interveniert wird oder werden soll. Es gilt, das gesamte „Embodiment“ des Atems einzubeziehen und zu balancieren. 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 bewusst, respektvoll und gezielt beeinflussen und ggf. unter neuer Zielsetzung angehen zu können. Dies kann nur durch Erfahrung am eigenen Leibe geschehen.

Atem-Tonus-Ton® (ATT)

Atem-Tonus-Ton® (ATT) bietet eine Methode an, diese ganzheitlichen Zusammenhänge zu ermitteln und mit den stimmbildnerischen und gesanglichen Anforderungen in Verbindung zu bringen. ATT versteht sich als körperorientierte, Bewusstsein fördernde Stimpädagogik.



Maria Höller-Zangenfeind hat die Arbeitsweise auf Grundlage des „Erfahrbaren Atems“ nach Ilse Middendorf: *„Der Erfahrbare Atem. Eine Atemlehre“* (Junfermann-Verlag 1985) entwickelt mit dem Anliegen, eine Brücke zwischen dieser kontemplativen Atem-

und Leibarbeit hin zum persönlichen stimmlichen und musikalischen Ausdruck zu bauen. Die Basis bildet der „zugelassene“ Atem, der die Übenden zu Zeugen des unwillkürlichen, autonomen Atemgeschehens werden lässt, welches sie wertfrei und bewusst wahrnehmen, jedoch nicht willentlich beeinflussen. Dadurch erkennen sie ihre persönlichen Muster rund um den Atem. Sie merken, wo sie kontrollieren, aussteigen oder korrigieren. Die seelischen Grundhaltungen sind Sammlung, Hingabe und Achtsamkeit. Etablierte und bislang unbewusste Bewegungs- und Verhaltensmuster kommen zutage und gelangen ins Bewusstsein. Neue Umgangsweisen können erprobt, durch Reflexion eingeordnet und in Selbstkonzept, Alltag und Gesang integriert werden.

Das Spezifische an ATT

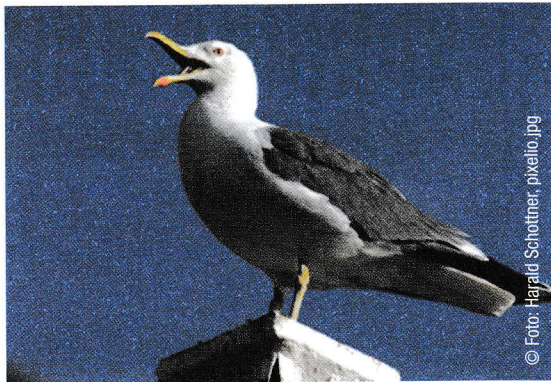
ist die Perspektive in den Körper hinein: Innere Strukturen, Räume sowie die innerlich ablaufenden Bewegungen während der Stimmgebung werden

individuell spürbar, bewusst und zugänglich. Dies schafft Ordnung und Orientierung im Instrument. Die Stimme ist von Anfang an integriert. Anhand von gezielten Bewegungs-, Wahrnehmungs- und interaktiven Übungen erfahren die Lernenden die Wechselbeziehungen von Atembewegung, Körpertonus und Klang. Sie lernen, wie der Atem auf gezielte Vorgaben reagiert. Sie erarbeiten sich muskuläre, räumliche und seelische Durchlässigkeit für Bewegung, Atem und Stimme. Auf dieser Basis entwickeln sie ihre Stimme hinsichtlich Klangentfaltung, Selbstaussdruck, Kommunikation und Präsenz.

Ein zentrales Thema von ATT ist die Arbeit am Körpertonus über den sog. Widerstand als willentlich zu steuernde, differenzierte Auseinandersetzung mit der Schwerkraft. Die Lernenden üben das „Einlassen und Widerstehen“ und entwickeln damit ein Gespür für Tonuslösung und -aufbau sowie Bewegungsverläufe. Dadurch unterstützen sie die physiologische Ein- und Ausatembewegung, die weiter für die reflektorische Atemergänzung verfeinert, später zur Klangführung und „langen Stütze“ ausgearbeitet wird. Von besonderer Bedeutung ist die Arbeit mit Innenräumen, die über die Atem- und Klangbewegung erfahrbar werden. Dies führt zur Resonanzgestaltung und zum Appoggio. Körperbewegungen dienen der Koordination mit dem inneren Atemgeschehen. Sie werden im Verlauf der Arbeit reduziert, bis sie nur noch als Innenbewegung, Durchlässigkeit und Schwingung wahrzuneh-



© Foto: Jörg Kleinschmitt, pixelio.de.jpg



men sind. Sänger sensibilisieren sich für die kleinsten Innenbewegungen der Phonation- und Resonanzvibrationen und der Artikulationsbewegungen. Nach jeder Übung wird Zeit für das „Nachspüren“ eingeräumt. Die Lernenden beobachten die Wirkung der Übung, nehmen die Veränderung des Klangs sowie ihre seelische und körperliche Befindlichkeit wahr. Diese Erfahrungen werden im Gespräch verbalisiert, intellektuell verarbeitet und integriert. Sänger werden zunehmend wach und spürsam für sich und ihre physiologischen Realitäten. Sie sind in der Lage, die Abläufe im Gesang auf der Basis von Erfahrung, Wissen und Übung zu planen und intuitiv zu steuern, ohne zu kontrollieren.

Durch den ganzheitlichen Ansatz unterstützt ATT die Entwicklung von Selbstkompetenz, Souveränität und Selbstbewusstheit weit über das Atem- und Körperbewusstsein hinaus. Dadurch wird nicht nur eine qualitative Verbesserung des Klangs erreicht, sondern die Person des singenden und musizierenden Menschen kommt durch den Körper, von innen nach außen, zum Ausdruck (personare). Sänger erleben Präsenz: als Kontakt zu sich, zur Musik und zum musikalischen Partner. So sind sie nicht nur für die Bühnen des Gesangs, sondern auch für die Bühnen des Lebens gewappnet. „Wenn Atem, Tonus und Ton gleichermaßen beachtet werden, ermutigt der Körper die Seele, sich zu zeigen.“ *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, S. 55)*

Integration von ATT in die Gesangsausbildung

Methodisch beginnt ATT mit der Vermittlung einfacher Zusammenhänge von Atem, Körper und Stimme. Sukzessiv wird die Komplexität gesteigert: Klänge werden zu kleinen Melodien, zu Vokalisieren und Liedern. Die Übungen aus ATT können nahtlos weitergeführt werden zur musikalischen Stimmbildung. Der „Erfahrbare Atem“ wird zur angewandten Atemarbeit für Stimme, Sprache und Gesang. Prinzipien werden abrufbar und zu neuen Automatismen eingeübt. So entsteht der Aufbau einer Atemtechnik, die dann den Gesang „sul fiato“ ermöglicht.

Ausbildung und Unterricht

1997 hat Maria Höller-Zangenfeind ihr Ausbildungskonzept für ATT entworfen, das seitdem international gelehrt wird. Bis zu ihrem Tod im November 2011 galt sie als eine der renommiertesten Atempädagoginnen weltweit. Die „Ergänzungsausbildung für künstlerische, pädagogische und therapeutische Berufe“ wird heute in einer Grundstufe (8 Module) und einer Didaktischen Aufbaustufe (4 Module) angeboten. Die Teilnehmenden erarbeiten sich Fertigkeiten, um an der Entfaltung der Atem- und Klangqualität bei sich selbst oder bei Schülern fördernd zu wirken. Diese können sie in den bereits erlernten Beruf integrieren (Grundstufe) oder nach der Zertifizierung zur Atem-Tonus-Ton®-Lehrperson (Didaktische Aufbaustufe) in Unterricht und Therapie weiter vermitteln. Ergänzungsausbildungen finden derzeit in Freiburg i.Br., Berlin, Wien, Mailand und Tokyo statt.

Die Ergänzungsausbildung besuchen Menschen aus dem Bereich der Darstellenden Künste, Pädagogik und Therapie: Sänger, Schauspieler, Clowns, Stimm-, Atem- und Körperpädagogen und -therapeuten, Lehrer, Logopäden. In die freien Seminare (z.B. „Stimme von Fuß bis Kopf“) kommen Profi- und Laiensänger, die die gesamtkörperlichen Zusammenhänge des Singens erfahren möchten. Für die Fortbildungen (z.B. „Atem für Stimme, Sprache und Gesang“) interessieren sich Profis oder Ausbildungsinstitute, Fortbildungsakademien und Musikhochschulen. ATT ist eingebunden in das Curriculum des CAS Singstimme an der Hochschule der Künste Bern.



Sabine Seidel

ist Sängerin, Gesangs- und Atempädagogin. Sie leitet die Ergänzungsausbildung Atem-Tonus-Ton® in Deutschland und ist Ausbildungsdozentin für diese Methode in Europa und Japan. 12 Jahre Unterrichtstätigkeit an der Hochschule für Musik Freiburg. Gastseminare an anderen Hochschulen. Dozentin in verschiedenen Fort- und Weiterbildungen, Meisterkursen und Kongressen im In- und Ausland. In ihrer privaten Praxis betreut sie Laiensänger im Aufbauunterricht und Profis in Supervision oder zur Krisenintervention.
www.vokalraum-freiburg.de | www.atem-tonus-ton.com