



ATEM – für Stimme, Sprache und Gesang

Die Methode Atem-Tonus-Ton® in der Stimmbildung

Sabine Seidel

Überarbeitete Schriftfassung eines Vortrags, gehalten auf dem 12. Leipziger Symposium zur Kinder- und Jugendstimme mit dem Thema „Singen und Sprechen“ am 21. Februar 2014
Erstveröffentlichung in: Singen und Sprechen. Band 9 der Schriftenreihe Kinder- und Jugendstimme (Hrsg. Michael Fuchs). Logos-Verlag Berlin

ATEM – für Stimme, Sprache und Gesang

Die Methode Atem-Tonus-Ton® in der Stimmbildung

Was gibt es da zu lernen?

Eigentlich sollte man ja denken, dass das Atmen insbesondere für Sänger völlig problemfrei und selbstverständlich ist. Denn der Atem ist ja nicht nur der Stoff, aus dem Stimme, Sprache und Gesang entstehen, er ist auch ihr zentrales Arbeitsmittel. Tagtäglich gehen sie mit dem Atem um und nutzen ihn für ihre Kunst. Außerdem atmen sie bereits, seit sie auf der Welt sind. Sie KÖNNEN es also. Oder?

So beglückend es sein kann, wenn Atem und Stimme mit Musik und Mensch zum Einklang finden, so frustrierend kann es auf der anderen Seite sein, wenn dies nicht gelingt. Obwohl er eigentlich so selbstverständlich und vertraut ist, gelingt es dem Atem doch immer wieder, sich als mysteriöses Wesen scheinbar eigenmächtig in das sängerische Tun einzumischen.

Die Arbeit mit dem Atem ist komplex und in der Gesangswelt ein viel und kontrovers diskutiertes Thema. Die Fans favorisieren, dass es sinnvoll sei, die Atemarbeit an den Anfang und ins Zentrum der Stimmbildung zu setzen, weil die meisten sängerischen Probleme ihre Ursache im Atem haben. Auf der anderen Seite stehen die Skeptiker, die sagen, man solle den Atem bloß nicht überbewerten, ihn am besten gar nicht thematisieren. Denn dann würde das ganze Singen durcheinandergeraten, der Instinkt verloren gehen und alles gekünstelt werden.

Ich möchte an dieser Stelle, wie bereits bei meinem Vortrag auf dem 12. Leipziger Symposium zur Kinder- und Jugendstimme im Februar 2014, aus der Praxis mit Atem-Tonus-Ton®, einer körperorientierten Stimmpädagogik, berichten und einige Gedanken darlegen, wie es gelingen kann, von Beginn der stimmlichen Ausbildung an eine sängerische Atemtechnik aufzubauen, die um das physio-logische Zusammenspiel mit Stimme, Sprache und Gesang weiß und dies in Einklang mit den individuellen Bedingungen der singenden Person und der Musik bringt.

Dem aufgeschlossenen Sänger und Gesangspädagogen stehen heutzutage hervorragende physiologische und stimmwissenschaftliche Erklärungen und Anschauungsmaterialien zur Verfügung. Es gibt eine Fülle von Atemübungen und unterschiedliche Konzepte, die bereits in Pädagogik und Gesang Einsatz finden. Dennoch kommt es in der Praxis immer wieder zu Verwirrungen, zu Verwechslungen im Körper und dann zu Fragen im Kopf: Wie *soll* ich denn jetzt atmen? Der Sänger verliert den Überblick, seine Intuition und letztlich den Mut. - Eugen Roth hat dieses Dilemma lyrisch wunderbar erfasst:

Atemgymnastik

Im Grunde
glaubt zwar jedermann
dies, dass er richtig
atmen kann.
Jedoch, das geht
nicht so bequem
Gleich bringt ein Mensch
uns sein System!
Erklärt, dass
unsrer Atemseele
der gottgewollte
Rhythmus fehle.
Auch hätten wir,
so sagt er kühl,
Noch keinen Dunst
von Raumgefühl,
Und wüßten
unsere Atemstützen
In keiner Weise
auszunützen.
Er lockert uns und
festigt uns,
kurzum, der Mensch
belästigt uns
Mit dem System,
dem überschlaunen,
Bis wir uns nicht mehr
schnaufen trauen.

So weit darf es nicht kommen! Es gibt Mittel und Wege, den Atem kennenzulernen und für Stimme, Sprache und Gesang zu nutzen. Allerdings nicht mit einem „überschlaunen System“, das von außen aufgesetzt wird. Das Lernen mit dem Atem funktioniert nur über innere Bereitschaft, Erfahrung am eigenen Leibe, über Kenntnis der allgemeinen und individuellen physiologischen Möglichkeiten, durch Neugier und mit Übung. Es lohnt sich, einen Blick hinter die Kulissen des Phänomens Atem zu werfen!

Der Atem des Sängers

Der Sänger braucht einen in jeder Hinsicht langen Atem. Tief und weit sollte der Atem sein, aber auch schnell und flexibel. Er sollte strömen, gleichzeitig dosierbar sein, außerdem emotional, ausdrucksstark *und* der Musik entsprechend und bitte auch bei Lampenfieber und in der Bühnensituation zur Verfügung stehen.

Den Weg hin zu diesem sängerischen Ziel können allerdings diverse Atemprobleme erschweren: Der Ausatem reicht nicht durch die Phrase, er versandet oder staut sich unter der Kehle. Der Einatem wird geräuschhaft eingezogen, was nicht nur ästhetisch stört, sondern auch funktional. Er braucht zu viel Zeit, ist zu flach, sitzt zu hoch (Schultern, Hochatem), zu tief (nur Bauch), er erreicht nicht den Rücken. Oder er ist unter anderen Gesichtspunkten unphysiologisch. Viele Atemprobleme haben ihre Ursache in diffuser Kenntnis der physiologischen Gesetzmäßigkeiten bzw. deren spürbarer Übertragung auf die individuellen körperlichen Realitäten. Auch intellektuelle Konzepte, die nicht auf Körpererfahrung beruhen, ebenso überhöhter Selbstanspruch, Unsicherheiten und Ausdruckshemmungen überlagern und stören die Freiheit und Intelligenz des Atems. Eine wirkliche Herausforderung im Umgang mit dem Atem ist, dass er nur bedingt direkt zu beeinflussen ist. Der Atem, mit dem wir als Sänger umgehen, ist mehr als ein- oder ausgeatmete Luft, mehr als funktionelle Atemmechanik. Der Atem des Sängers ist Klang gewordene Aussage und damit wahrscheinlich eher das, was seit Jahrtausenden mit „Odem“ gemeint ist. Es gilt, den Atem in seinen vielschichtigen Zusammenhängen zu erfassen und ihn über diese *indirekt* zu erreichen.

Der Atem in seiner Verkörperung

In ihrer primären Funktion ist die Atmung zunächst eine lebenserhaltende Körperfunktion, die über das vegetative Nervensystem gesteuert wird, autonom abläuft und uns meist unbewusst bleibt. Das ist gut so, denn die Organisation über das Atemzentrum ist intelligent und optimal. Dieser autonome Atem passt sich allen Lebenssituationen an: Bei körperlicher Anstrengung vertieft er sich, die Atemfrequenz wird erhöht. Beim gemütlichen Sitzen auf dem Sofa wird der Atem ruhig. Bei freudigen Gefühlen oder Gedanken erleben wir ein Aufatmen, bei Angst Stagnation und Enge.

Das Gute daran für den Gesang: Wenn wir ganz bei der Sache, im Text, in der Musik, bei uns und beim Tun sind, wenn Intention und Emotion dabei sind, stimmt der Atem. Und: Wenn wir bei der Phonationsatmung länger ausatmen als bei der Ruheatmung, den Ausatem akzentuieren oder beschleunigen, erhalten wir, gesteuert über das Atemzentrum, wieder einen vertieften und angemessenen Einatem. Ganz von allein oder sogar reflektorisch. Genau das können wir für Stimme und Sprache nutzen.

Weil aber die gesamte Atem- und Atemhilfsmuskulatur auch über das somatische Nervensystem gesteuert wird, können wir uns auch über unseren Willen in das Atemgeschehen einmischen und dieses regulieren. Dies im Unterschied zur Herz-, Darm- oder Drüsentätigkeit, die rein vegetativ organisiert abläuft. Mit Hilfe der Skelettmuskeln können wir jederzeit die Luft anhalten, tiefer oder flacher atmen. Dies ist sinnvoll beim Arzt oder beim Sport, und teilweise auch beim Gesang.

Das Gute daran für den Gesang: Wir können und dürfen durchaus den Atem beeinflussen, ihn in Maßen und seinen physiologischen Gesetzmäßigkeiten entsprechend auch führen. Dies gilt allerdings nur für den Ausatem.

Der Atem als Zentrum des sängerischen Geschehens

Der gesamte Körper bildet das „Instrument Stimme“, bei dem die drei Teilfunktionen Atmung, Tonerzeugung, Klangformung und -verstärkung als hochkomplexes, fein aufeinander abgestimmtes Netzwerk kooperieren. Das Besondere an diesem Instrument ist, dass es im Inneren des Körpers liegt, weitgehend unsichtbar, aber spürbar. Dies fordert den Sänger auf zu einer höchst subtilen Innenwahrnehmung. Das Herzstück der Stimme liegt im Kehlkopf, dort, wo der Atem die Stimmlippen in Schwingung versetzt.

Hier ist der Ort, wo im Dialog von Ausatemluft und Stimmlippenspannung der subglottische Druck bestimmt und die Phonation gestaltet wird. Es entsteht der primäre Ton, der dann in den Ansatzräumen weiter ausgeformt und resonatorisch verstärkt wird. Atem wird hörbar als Klang.

Auf seinem weiteren Weg durch Töne und Worte durchfließt und strukturiert der Atem Phrasen. Im stimmbildnerischen Prozess dient er als Handwerkszeug, um Stimmeinsatz, Klangführung, Legato, eine plastische Artikulation, die Stütze und das Appoggio zu erarbeiten. Während des Singens ist das Erleben des „Sul Fiato“, des Singens „auf dem Atem“, Ziel und ein wahres Glücksgefühl für Sänger, wenn es gelingt.

Der Atem ist also von sehr zentraler Bedeutung für die Stimme, einerseits funktional hinsichtlich der Stimmlippenschwingung, andererseits auch lokal: im Zentrum der Kehle, im Innersten des Körpers. Gleichzeitig ist er aber auch vielfach und weit verzweigt mit dem Körper und der singenden Person vernetzt und zeigt sich an Stellen im Körper und auch in Situationen, die wir zunächst nicht unmittelbar mit „Atmung“ in Verbindung bringen. In der Körperhaltung und -spannung, in Bewegung, Gestik ebenso wie in der Sprechweise und dem Stimmklang lässt sich der Umgang mit dem Atem erkennen. Darüber hinaus ist der Atem ein signifikantes Persönlichkeitsmerkmal. Er ist Spiegel des Lebens, des Gewordenseins, der aktuellen Lebenssituation des Menschen, seiner psychischen und physischen Konstitution und der Tagesform. Er zeigt, was sich im Laufe der Biografie ver-körpert und zu komplexen Mustern ausgeprägt hat. Damit ist der Atem, der in Stimme und Sprache fließt, mehr als eine rein körperliche Erscheinung. Er ist wesentlicher Ausdruck der Persönlichkeit und wird somit unmittelbar Teil der Musik.

Der Atem des Gesangs hat also mehrere Aspekte: einen körperlich-instrumentalen, einen personalen *und* einen musikalischen. Diese Ebenen fließen zusammen, wenn wir singen oder sprechen und auch, wenn wir pädagogisch oder künstlerisch mit der Stimme arbeiten. Graf Dürckheims Aussage „Es atmet der Mensch - nicht nur das Zwerchfell, nicht die Lunge, nicht der Bauch. Es atmet der Mensch“, bringt auf den Punkt, was wir eigentlich alle wissen: Der Mensch, der atmende, der singende und musizierende, ist nur in seiner Gesamtheit von Körper, Geist und Psyche zu verstehen. So erklärt es sich, dass sich nicht alle sängerischen Atemprobleme auf stimmbildnerischer Ebene lösen lassen und der Atem nicht so einfach als Technik zu erlernen ist. Um fachkundig zu intervenieren und fördernd wirken zu können, braucht es einen geschulten Blick, der die tieferliegenden Zusammenhänge ent-deckt und diese mit den stimmbildnerischen Themen in Verbindung bringt.

Die Methode

Atem-Tonus-Ton® (ATT) bietet eine Methode an, diese Gesamtheit beim Sprechen und Singen zu erfahren und zu entwickeln. ATT versteht sich als körperorientierte, Bewusstsein fördernde Stimmpädagogik und setzt genau an der Schnittstelle von Körper, Atem, Stimme und Person an. Maria Höller-Zangenfeind hat diese Arbeitsweise auf der Grundlage des „Erfahrbaren Atems“ nach Ilse Middendorf entwickelt.

Beim Erfahrbaren Atem geht es zunächst darum, den unwillkürlichen, autonomen Atem in seinen physiologischen und seelischen Zusammenhängen wahr- und als Informationsquelle anzunehmen, ihn jedoch weder zu beeinflussen noch zu korrigieren: „den Atem zulassen“. Dieser autonome und zugelassene Atem gibt Aufschlüsse über Leben und Sein in der Welt. Die Lernenden beschreiten in der Begegnung mit dem Erfahrbaren Atem einen Weg des persönlichen Wachstums.

Maria Höller-Zangenfeind hat bei Ilse Middendorf gelernt und viele Jahre an deren Institut in Berlin Berufskolleginnen ausgebildet. Ihr Anliegen wurde zunehmend, die kontemplative Selbsterfahrungsarbeit des Erfahrbaren Atems im Hinblick auf Stimme und Kommunikation weiter zu entwickeln. Ihre zentrale Frage war: Wie wirken zugelassener Atem und der in der Methode ebenfalls sehr wichtige Aspekt des Körpertonus auf den vokalen und instrumentalen Ton? Sie erforschte die Stimme in ihrer Bedeutung für die Existenz und Präsenz der Person im Alltag und auf den Bühnen des Lebens und unterstützte viele Menschen in ihrer Entfaltung hin zu Authentizität in Körper, Atem, Stimme und Gebärde. 1997 hat sie ihr Ausbildungskonzept für ATT entworfen, das seitdem international gelehrt wird. Bis zu ihrem Tod im November 2011 galt Maria Höller-Zangenfeind als eine der renommiertesten Atempädagoginnen weltweit.

Das Spezifische an ATT ist die Perspektive in den Körper hinein. Das betrifft nicht nur die innere Architektur mit ihren Strukturen wie Skelett, Gelenke, Muskelketten, Diaphragmen usw., sondern insbesondere die Arbeit mit Innenräumen, die über die Atem- und Klangbewegung erfahrbar werden, immer in Beziehung zu Stimme, Sprache, Bewegung und Geste. Die Stimme ist in dieser Methode von Anfang an integriert.

Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen ermöglichen den Lernenden, umfassende sensomotorische Erfahrungen zu machen mit denen „das Bewusstsein darüber wächst, dass Atem mehr ist als eine körperliche Funktion mit dem phonetischen Ergebnis Stimme“. [1] Es geht nicht in erster Linie um die Korrektur von Atemfehlern oder die Verbesserung des Klangs, sondern um die Entwicklung von Selbstkompetenz im Umgang mit Körper, Atem und Stimme. ATT ist eine ganzheitliche Arbeitsweise. „Die Lehrweise birgt in jeder Übung einen physiologischen, einen seelischen und einen stimmbildnerischen Aspekt.“ [2]

Zur Praxis von Atem-Tonus-Ton®

Im Folgenden möchte ich einige Ausschnitte aus der Methode Atem-Tonus-Ton (ATT) vorstellen, in Ausrichtung auf Stimme, Sprache und Gesang. Dabei befinden wir uns direkt auf einem Übergang, dem die gesamte Arbeitsweise von ATT und der Erfahrbare Atem vorangehen, und dem die musikalische Stimmbildung, der Gesangsunterricht, die künstlerische Arbeit folgen. ATT möchte und kann diesen fachspezifischen Unterricht nicht ersetzen. Aber die Wege in diese Richtungen sind kurz und die Übergänge fließend. In der Praxis haben sich verschiedenste Zugangs- und Kooperationsmöglichkeiten bewährt.

Das Lernen mit der Stimme und dem Atem ist natürlich eine praktische Arbeit. Über Worte lässt sie sich nur ansatzweise erschließen. In Leipzig konnte das Auditorium die Übungen praktisch miterleben. Dort stand mir meine Kollegin Bettina Spreitz-Rundfeldt, Sängerin, Gesang- und Atempädagogin aus Berlin, für Partnerübungen und Demonstrationen zur Seite. Vielleicht können die folgenden Interventionen auch in diesem Rahmen zur Anregung dienen und Neugier wecken.

INTERVENTION 1 VERKÖRPERN

Der Körper ist in einer konkreten Form physisch materialisiert. So banal diese Aussage ist, dies ist Vielen durch Intellektualisierung, Leistungsdruck und das Aufhalten in medialen und virtuellen Welten nicht (mehr) spürbar oder bewusst. Die Körperwände begrenzen den Innenraum des Körpers und der Person. Gleichzeitig bilden sie eine Verbindung zur

Umwelt. In den Körperwänden zeigt sich Präsenz. Studien belegen, dass Lampenfieber und Ausdruckshemmungen auf einer Angst basieren, sich auf der großen Bühne zu verlieren, weil die Körpergrenzen verschwimmen. Als Kompensation bauen die Künstler dann muskulär eine Schein-Sicherheit auf: offensiv in einer voluminösen Haltung, die auf festen Beinen errichtet wird, oder defensiv als Rückzug, erkennbar in eingesunkenem Brustbein und Nacken, eingerollten Schultern, schmalen Seiten. Dadurch bekommen sie einen Grundtonus, der entweder zu hoch oder zu niedrig, in jedem Fall für Singen, Kommunizieren und Agieren nicht ideal ist.

Übung Ausstreichen

Die ganze Kontur mit der flachen Hand spürsam und interessiert ausstreichen. An einem Unterarm beginnend zunächst den einen, dann den anderen Arm ausstreichen. Rumpf, Beine, Füße, den Schultergürtel, Hals, Kopf und Gesicht ebenso. Anschließend Nachspüren. Die Erfahrung und Wirkung der Übung ins Bewusstsein nehmen.

Variante 1 Abklopfen

Die Kontur mit flacher oder hohler Hand, mit Fingerkuppen oder Knöcheln abklopfen.

Variante 2 Bodypercussion

Wie oben, aber mit rhythmischen Patterns. Eine spielerische Form für Kinder und Jugendliche.

Variante 3 Rücken als Partnerübung

Das Ausstreichen oder Abklopfen der Rückseite übernimmt eine weitere Person.

Wirkung Materialisieren, Ver-körpern. Empfindungsbewusstsein bilden. Das „Instrument Stimme“ als Form, Gestalt und Raum erfassen, begreifen und erkennend definieren. Das gibt Sicherheit.

INTERVENTION 2 ATEM + RAUM

Sänger sind Raumkünstler. Sie arbeiten gleichzeitig mit Resonanz- und Atemräumen im Inneren des Körpers und mit dem umgebenden Raum (Übestudio, Konzertsaal, Kirche, Bühne). Über die Innenbewegungen des Atems sowie die an den Körperwänden spürbare Schwingung erleben wir den Körper in seiner Räumlichkeit und können bestimmte Körperinnenräume konkret ermitteln und von innen heraus regelrecht modellieren: den unteren, mittleren, oberen Raum, den vorderen und hinteren Raum, die Seiten, die Ansatzräume. Seelischer Aspekt: Im Einatem nimmt der Mensch *seinen* Raum ein, der dann im Sprechen oder Singen mit klingt. ATT entwickelt ein Empfinden für den Raum *in uns* (Innenraum) und *um uns* herum (Außenraum, Umwelt).

Übung Atembewegung von innen wahrnehmen

Sitzend. Die Atemwege von innen über die Atemluft ertasten. Im Nasenraum beginnen, bis zur Rachenwand, die Rachenräume hinunter bis zur Kehle, zur Luftröhre, den Bronchien, die Lunge gehen. Diese Räume, der Brustkorb, auch Bauch- und Beckenraum werden vom Atem bewegt. Den Atem kommt und geht *von allein*.

Übung Atembewegung von außen wahrnehmen

Hände auf verschiedene Bereiche der Kontur legen und spüren: Brustkorb, Schulterbereich, Bauchdecke, Flanken, Nierengegend, Lendenwirbel-/Kreuzbeinbereich geben der Atembewegung nach. Der Atem bewegt die Körperwände. Auch hier gilt die

Qualität des zugelassenen Atems: Den Atem kommen und gehen lassen und warten, bis er von allein wieder kommt.

Übung Atemballon

Hände und Arme begleiten die Atembewegung: Öffnen im Einatem und Zusammenschwingen im Ausatem, kurz innehalten und warten, bis der nächste Einatem von allein kommt. Atem- und Körperbewegung sind koordiniert. Innen- und Außenraum werden verbunden. Atembewegung braucht Durchlässigkeit, welche sich auf physiologischer Ebene zeigt, jedoch der inneren, seelischen und mentalen entspricht. Wieder geht es um den zugelassenen Atem im Unterschied zum unbewusst bleibenden oder dem willentlich geführten Atem. Wenn der Einatem reflektorisch kommt, ist er optimal: gemessen von Atemzentrum, als Konsequenz des vorherigen Ausatemens und als Vorbereitung des folgenden Einatems und Klangs.

Variante Der Ausatem kann zunehmend mit anderen Konsonanten oder mit der Stimme verbunden werden: Vokale, Silben, später kleine Melodien, Stimmbildungsübungen, Phrasen aus der Literatur.

Wirkung Das Instrument wird geöffnet, von innen in eine eutone Bereitschaftsspannung gebracht.

Übung Reflektorischer EA in der Aufspannung

In der „Ballon“-Aufspannung synchron zu verschiedenen Ausatemimpulsen mit den Fingern kleine Dellen in die Ballonwand tupfen. Mit *f' f' f' f'...* Im EA immer wieder lösen. Der EA kommt leicht, schnell und reflektorisch.

Variante Einzelsilben (*fu', fa', schu', scha'...*), Zweierbindungen, kleine, schnelle Tonverbindungen, Dreiklänge, entsprechende Stimmbildungsübungen.

Wirkung Die Bereitschaftsspannung fördert Elastizität und ermöglicht gleichzeitig Durchlässigkeit. Atemraum wird Klangraum. Plastische Artikulation durch Koordination von Atem, Lautventil und Stimmeinsatz.

INTERVENTION 3 TONUS

Bei der Phonationsatmung ist im Vergleich zur Ruheatmung die Ausatemphase der aktivere, weil klanglich und sprachlich zu gestaltende Moment. Der Ausatem ist abhängig von der Qualität des vorherigen Einatems. Dieser Einatem sollte *immer* von selbst bzw. reflektorisch kommen. Es gilt zu lernen, sich nicht in dieses reflexive Geschehen einzumischen, sondern sich diesem Reflex - bewusst und in freudiger Erwartung - zur Verfügung zu stellen. Der Einatem wiederum ist abhängig von der Qualität des Ausatemens, vor allem von dessen Abschluss. ATT nutzt die Auseinandersetzung mit der Schwerkraft hinsichtlich Tonusaufbau und -lösung und setzt dies differenziert und methodisch systematisch aufbereitet ein. Der Tonuswechsel wird mit dem sog. Widerstand erarbeitet, der über die Skelettmuskeln in Füßen, Beinen, Händen und Armen im Zusammenschluss mit den Lautventilen im AA aufgebaut und für den Einatem bewusst wieder gelöst wird. „Widerstand“ ist in dieser Methode physiologisch gemeint, nicht im psychologischen Sinne.

Übung Widerstand zum Boden

Stehend in Schrittstellung. Der Einatembewegung durch ein leichtes Hinsetzgefühl nachgeben, die Rückseite rundet sich etwas, vor allem der Lendenwirbel- und Kreuzbeinbereich. Die Arme heben sich leicht.

Im Ausatem bzw. Ton geschieht durch leichten Widerstand der Füße zum Boden eine fließende Aufrichtungsbewegung durch Beine, Becken, Wirbelsäule. Die Hände gehen nach unten-hinten und erfahren einen Widerstand zur Luft.

Zunächst stimmlose, später stimmhafte Strömungslaute, Vokale, Vokalverbindungen im Ausatem klingen lassen. In bequemer Lage beginnen und allmählich den Tonumfang ausbauen.

Variante Unterschiedliche Tonlängen, Silben, Worte, Stimmbildungsübungen oder Phrasen aus der Literatur mit der Bewegung kombinieren.

Wirkung Verlangsamte und verlängerte Ausatmung während der Phonation. „Lange Stütze“, die über die Gegenrichtung der Füße nach unten in den Boden zum fließenden, aufsteigenden Ausatem erstellt wird. Bewahren der Bereitschaftsspannung diverser Einatemmuskeln. Bewusstsein für muskuläre und kinetische Ketten. Klarer Umgang mit Tonusaufbau und -lösung im Zusammenhang mit der physiologischen Atembewegung. Bewusstwerden der Einatemkette von Lautventil, Kiefer, Kehle, Zwerchfell, Beckenboden und Unterstützung durch die Beine. Klarheit für Atemführung und Phrasierung, für Stimmeinsatz und -absatz. ATT vermittelt, Bewegungen genau zu verorten und Tonuszustände zu skalieren zwischen Unterspannung, Entspannung, Lösung, Flexibilität, Spannung, Anspannung, Verspannung.

INTERVENTION 4 TON / PHONATION

Die in der vorangegangenen Intervention beschriebene Grundübung aus ATT bewirkt eine Verlangsamung der elastischen Rückstellkräfte von Lunge, Zwerchfell, Zwischenrippen- und Rachenmuskulatur. Weiter wird die auf der Einatemweite beruhende Position der Kehle sowie der Stimmlippen begünstigt. In dieser Übung geht es wieder um die Öffnung des Instruments, ganz im Inneren, auf Stimmlippenebene. Stimmeinsatz und Gesang erfolgen auf der Atemsäule, „Sul Fiato“. Ein Gefühl für den Stimmeinsatz und die anschließende Stimmlippenschwingung zu bekommen, ist sehr subtil und wird im Gesangsunterricht fachspezifisch und vertiefend ausgearbeitet.

Übung Stimmeinsätze

Auf Grundlage der Bewegungsübung aus Intervention 3 wird nun die Körper- und Atembewegung mit dem Klangverlauf koordiniert. Wieder wird die Achtsamkeit auf den Stimmeinsatz, das Einschwingen der Stimme auf der Einatemweite und auf ein klares Ende gelegt. Es können zunächst Einzeltöne gesungen werden, dann kleine Glissandi, Melodien oder Stellen aus der Literatur als Vokalisieren.

Variante Unterschiedliche Stimmeinsätze ausprobieren: verhaucht, weich, fest, hart, knarzend... So lässt sich eine Klangfarbenpalette nicht nur für den klassischen Gesang, sondern insbesondere auch für andere, nicht-klassische Gesangstile zubereiten.

Grundsätzlich dienen die großen Bewegungen in ATT zum Erfahren und Verdeutlichen eines Bewegungsprinzips und der Beziehung zur Bewegung im Körperinneren. Alle Bewegungen wird sukzessive im Verlauf der Arbeit verkleinert, bis sie fast nur noch als Innenbewegung und Durchlässigkeit wahrnehmbar ist.

Partnerübung Dialog

Mit den bisherigen Interventionen wurde zunächst der persönliche Raum angesprochen. Vieles verändert sich, funktional und im Erleben, wenn Stimme und Sprache adressiert werden, ein Zuhörer oder ein ganzes Publikum angesprochen werden soll. In der ATT-Arbeit machen die Lernenden ihre Erfahrungen mit verschiedenen interaktiven Übungen ausführlich im Fach Improvisation.

Ausgangsposition stehend in Gegenüberstellung. Die Handflächen haben Kontakt. Boden und Partnerhände wirken als kleine Widerstandsflächen. Die Rückseite öffnet sich.

Beide beginnen, in bequemer Lage zu summen, einzelne Töne oder kleine Melodien zu singen. Mit der Zeit gehen beide ein paar Schritte rückwärts, stehen auf Abstand, und schicken sich abwechselnd Töne oder Melodien zu. Es entsteht ein Dialog, der sich durchaus sehr frei entwickeln kann. Auch Stimmbildungsübungen oder Literatur können auf diese Weise adressiert werden.

Wirkung Nachdem bestimmte Themen in der Selbsterfahrung erarbeitet worden sind, gehen wir in der Improvisation in das Zulassen und Entwickeln der eigenen Kreativität und Gestaltungskraft. Durch die Interaktion mit einem musikalischen Partner wird Präsenz – das gleichzeitige bei sich selbst sein *und* beim Partner (im echten Leben: Dirigent, Lehrer, Kollegen, Publikum, Agenten), bzw. bei der musikalischen Aufgabe oder im Außenraum geübt.

INTERVENTION 5 SPRACHE

Die Ansatzräume arbeiten als Ventilsystem. Für die Plastizität der Sprache, vor allem der Konsonanten, spielt der Ausatem in Relation zum Sprachventil eine große Rolle. Die Artikulationsspannung kooperiert mit der Spannung der Atemmuskulaturen. Lautsitz und Klangraum stehen in flexibler Verbindung.

In dieser Thematik zeigt sich die Schnittstelle zu Sprech- und Gesangsstimmbildung. Es öffnet sich die Möglichkeiten, die Übungen in Richtung Atemarbeit oder Stimmbildung zu fokussieren.

Übung Nasale

Sitzend. Mit den Daumenkuppen beide Nasenlöcher leicht verschließen, dabei durch die Nase ausatmen und die Daumenkuppen wegpusten. Den (leichten!) Rückstau nach innen erspüren. Der Körper ist geöffnet vom Nasenraum bis zum Beckenboden. Zu spüren ist die Diaphragmenkette Gaumen, Stimmlippen, Zwerchfell, Beckenboden.

Im Anschluss an das Nase-Pusten ein *m---*, später Einzeltöne, Glissandi, kleine Melodien summen. Die Körperempfindung auf den Gesang übertragen.

Wirkung: Den gesamten Klangkörper räumlich empfinden, „von der Nase bis zur Blase“.

Übung Explosivlaute

Auf einem Ton *b-b-b-b-b...* „blubbern“. Dabei die Referenz auf Zwerchfell, Flanken, Bauchdecke, Beckenboden spüren. Wieder werden auch die Diaphragmen angesprochen.

Varianten Silben wie *ba-be-bi-bo-bu* in verschiedenen Kombinationen und Rhythmen sprechen oder singen. Andere Explosivlaute *d, g* als Anlaute wählen. Kleine Skalen „blubbern“. In der Literatur geeignete Explosivlaute aufspüren und diese (gemäßigt) widerständig und raumöffnend sprechen.

Wirkung Empfinden räumlicher und struktureller Verbindungen und Durchlässigkeit. Nutzen des Lautventils für Raumöffnung. Stabilisieren der Klangsäule. Konsonantenstütze.

Übung Stömungslaute

Subtiler als bei den Explosivlauten ist die Offenheit des Innenraums bei den Strömungslauten zu spüren. Die Konsonantenventile setzen dem Ausatem einen Widerstand entgegen, woraus sich eine Öffnung in den Ansatzräumen ergibt. Diese Öffnung sollte während des Singens erhalten bleiben. Wahrzunehmen ist die Gleichzeitigkeit von fließendem und bewahrendem Atem.

Zunächst stimmlos ein *f-----* , später stimmhaft *w-----* fließen lassen. Erkennen des Prinzips: Hinter dem Ventil befindet sich ein Raum, der während der Phonation erhalten bleibt.

Varianten Andere Halbklinger wie *r----*, oder das *Lippenflattern* wählen. Damit Stimmbildungsübungen oder Ausschnitte aus der Literatur singen.

Wirkung Erarbeiten von Konsonantenstütze, Atem- und Klangsäule. „Impedanz“. [3] Gleichzeitigkeit von Atemfluss und Klangraum. Bewusstsein, dass „Stütze“ sich erst durch den fließenden Ausatem erstellt und nicht durch das Zurückhalten von Luft.

INTERVENTION 6 GESANG

Die oben erarbeitete Konsonantenstütze bei den Strömungslauten ist als Schwingung in der gesamten Innenkontur wahrnehmbar. Noch einmal feiner zu spüren ist die reine Vokalschwingung, weil durch den Wegfall des Ventils der Effekt der Impedanz zunächst abgeschwächt ist. Der Klang lehnt sich von innen an die Körperwände an: „Appoggiarsi in petto und in testa“. Um dieses Appoggio zu erarbeiten, wird die Perspektive zunächst wieder nach außen verlegt.

Partnerübung Appoggio

Sitzend, später stehend. Die Partner/in legt ihre Hand an verschiedenen Stellen des Brustkorbs an. Die übende Person lehnt sich mit einem kleinen Widerstand der Füße zum Boden sehr leicht an diese Kontaktfläche an und tönt dabei in bequemer Lage auf *m---*, *mo---*, *mo-a-o*. Die Partnerhände bieten eine Kontakt- und Empfindungshilfe, welche später wegfällt. Perspektive von außen: Hände bieten eine Kontaktfläche zur räumlichen Orientierung. Perspektive von innen: Gleichzeitig wird die Schwingung, die entstanden ist, an der Innenkontur unter der Hand empfunden.

Variante Die eigenen Hände als Empfindungshilfe einsetzen.

Mit der Zeit lässt sich diese Arbeit auf das Singen von Übungen und Literatur übertragen.

Wirkung Erarbeiten des Appoggio.

Die beschriebenen Interventionen und Übungen können sowohl in Richtung Stimmbildung, Gesang als auch Atem- und Körperbewusstsein und auch Persönlichkeitsentwicklung weiterentwickelt, vertieft, verzweigt und individuell ausgerichtet werden.

Zusammenfassung und Perspektive

Da der Atem nicht nur zentral ist hinsichtlich Phonation und Klangraumbildung, sondern sich auch in vielerlei körperlichen und personalen Zusammenhängen wiederfindet (Bewegung, Haltung, Tonus, Emotion), ist es sinnvoll, ausgiebig und unter diesen verschiedenen Aspekten mit dem Atem zu arbeiten, der dann in Stimme, Sprache und Gesang fließen soll. Insofern schließe ich mich der ersten Gruppe der oben genannten Atem-Fans zu, die es für sinnvoll halten, mit der stimmbildnerischen Arbeit am Atem anzusetzen. ATT baut eine gesunde Basis für Körper und Stimme auf und stellt damit Weichen für ein physio-logisches Singen von Anfang an. Es bietet sich an, ATT so früh wie möglich in Stimmbildung und Gesangsunterricht, insbesondere die Kinder- und Jugendchorarbeit zu integrieren.

Gleichzeitig stimme ich auch der zweiten, ebenfalls oben erwähnten Gruppe zu, die sagt: Bloß nicht an den Atem denken. Das Atem- und sängerische Geschehen ist *zu* komplex, als dass es sich im Detail kognitiv managen und kontrollieren ließe, außerdem voll mit sinnvollen reflektorischen und automatisierten Abläufen. Um sich diesen anvertrauen zu können, benötigen Sänger eine Selbst-Sicherheit in Form von Körperbewusstsein und-wissen, die sie sich über die Erfahrung und Übung zu eigen gemacht haben. Auch der Kontakt zum Tun sowie die Präsenz im Hier und Jetzt tragen dazu bei, nach und nach Kontrolle und Konzepte abzulösen. So entsteht Freude, sich auf den sinnlich-musikalischen Prozess einzulassen.

Wer profitiert von Atem-Tonus-Ton®?

ATT richtet sich an alle Menschen, die sich für die gesamtkörperlichen Zusammenhänge des Singens und Sprechens interessieren. Profi- oder Freizeitsänger sind also angesprochen, ebenso Gesang- und Musikpädagogen, Chorleiter, Erzieherinnen oder Sprecherzieher, Stimm-, Atem- und Körpertherapeuten. Wir arbeiten auch mit Instrumentalmusikern, vor allem Bläsern, aber auch mit Streichern und Dirigenten.

ATT wird im Einzelunterricht vermittelt oder in Workshops, Seminaren und Fortbildungen sowie ergänzend bei Meisterkursen, Chor- und Orchesterwochen. Einige Musikhochschulen und Universitäten bieten ATT als Unterrichtsfach an. Von besonderer Intensität ist sicherlich die Ergänzungsausbildung für Menschen in künstlerischen, pädagogischen und therapeutischen Berufen. Ergänzungsausbildungen finden derzeit in Freiburg i.Br., Wien, Rom und Tokio statt.

Die Inspiration

Durch den ganzheitlichen Ansatz richtet sich ATT auch an die Person in ihrem Körper und unterstützt so die Entwicklung von Selbstkompetenz, Souveränität und Selbst-Bewusstsein 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, quasi von innen nach außen, zum Ausdruck (per-sonare). Der Sänger wird wach und spürsam für sich und seine physiologischen Realitäten. Der Klang wird beseelt. „Wenn Atem, Tonus und Ton gleichermaßen beachtet werden, ermutigt der Körper die Seele, sich zu zeigen.“ [4]

Literaturangaben

[1] Höller-Zangenfeind M (2004) Stimme von Fuß bis Kopf. Ein Lehr und Übungsbuch für Atmung und Stimme nach der Methode Atem-Tonus-Ton. Studien-Verlag Wien. S. 27

[2] ebd. S. 11

[3] Pezenburg M (2007) Stimmbildung. Wissenschaftliche Grundlagen-Didaktik-Methodik. Wißner-Verlag Augsburg, S. 101

[4] Höller-Zangenfeind M (2004), S. 55

Literaturempfehlungen

Faller N (2007) Atem und Bewegung. Theorie und 100 praktische Übungen. Springer-Verlag Wien, New York
Schwarzenbach R, Fiorenza L (2007) Höhenflüge mit Bodenhaftung. Die Methode Atem-Tonus-Ton für Flötistinnen und Flötisten. Zimmermann-Verlag Frankfurt

Storch M, Cantieni B, Hüther G, Tschacher W (2006) Embodiment. Die Wechselwirkungen von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Verlag Hans Huber Bern

Weitere Informationen

www.vokalraum-freiburg.de

www.atem-tonus-ton.com

Sabine Seidel hat ihren Unterrichtsmittelpunkt als Gesang- und Atempädagogin im STIMM.PUNKT Freiburg. An der Hochschule für Musik Freiburg unterrichtet sie das Fach Atem- und Körperarbeit für Gesangstudierende und gibt ansonsten Kurse und Fortbildungen zum Thema Atem- und Körperarbeit für Sänger in verschiedenen Institutionen und Musikhochschulen in Deutschland, der Schweiz und Polen. Seit 2011 leitet sie die Weiterbildung Atem-Tonus-Ton® für künstlerische, pädagogische und therapeutische Berufe in Freiburg i.Br.

Der berufliche Weg begann mit einem Schulmusik-, Germanistik- und Gesangstudium, dem Konzertieren als Solistin und in professionellen Vokalensembles und dem Unterrichten von Gesangsschülern. Viele Fragen nach den gesamtkörperlichen Zusammenhängen von Stimme, Körper und singendem Menschen führten zu Weiterbildungen, zunächst im „Erfahrbaren Atem“ (nach Ilse Middendorf) und anschließend in der Methode „Atem-Tonus-Ton“ (Maria Höller-Zangenfeind). Die pädagogische Passion von Sabine Seidel gilt dem Dialog zwischen Gesangstechnik und einem achtsamen und dennoch wissenden Umgang mit dem Körper.



Studio für Gesangunterricht ·
Stimmbildung · Atem-Tonus-Ton®
Schwarzwaldstraße 139
D-79102 Freiburg i.Br.
mail@vokalraum-freiburg.de
www.vokalraum-freiburg.de
www.atem-tonus-ton.com



„VERKÖRPERN“. Intervention während des interaktiven Vortrags auf dem 12. Leipziger Symposium zur Kinder- und Jugendstimme vom 21. bis 23.2.2014 Hochschule für Musik und Theater „Felix Mendelssohn Bartholdy“ Leipzig.
Quelle: Medizinische Fakultät Leipzig, Swen Reichhold