

Ulla Weber

Singen mit Leib und Seele

Körperwissen und Atemkunst für SängerInnen





Ulla Weber

Singen mit Leib und Seele

Körperwissen und Atemkunst für SängerInnen



Ulla Weber

Singen mit Leib und Seele

Körperwissen und Atemkunst für SängerInnen

Berlin 2013

Books on Demand

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG

ATEMARBEIT UND STIMMTRAINING

EMPFINDUNG

SAMMLUNG

MUSKELTONUS

TONSPANNUNG UND MUSKELKRAFT

HALTUNG

Die Aufrichtung

Der Kontakt zum Boden

Die Arbeit an den Knien

Die Arbeit am Hüftgelenk

Der Übergang vom unteren zum mittleren Raum

Das Aufwecken des Atems in der hinteren Mitte

Das Öffnen des Herzraumes

Die Arbeit an den Diaphragmen

Die Arbeit an Hals und Kopf

Der Bezug zum Gesangsunterricht

DIE KÖRPERRÄUME

Die Vokalraumarbeit

Die Arbeit mit Konsonanten

FALLBEISPIELE

1. NEBENLUFT UND AUSATEMSPANNUNG

2. INTONATION UND MUSKELTONUS - ACHTSAMKEIT UND HINGABE

3. LAMPENFIEBER - ARBEIT AM KONTAKT

4. HOHER KEHLKOPF - ZUGANG ZUR BECKENKRAFT

SCHÜLERINNEN-FEEDBACK

VERZEICHNIS DER ÜBUNGEN

LITERATUR

Einleitung

Singst du schon oder atmest du noch?

Singen hat mit Atmen zu tun, das ist unbestreitbar. Der Atem ist gleichsam der Treibstoff der Stimme. Und atmen tun wir alle ziemlich regelmäßig und die meisten von uns schon seit ziemlich vielen Jahren. Das macht uns eigentlich alle zu Experten in der Kunst des Atmens, denn 10.000h ist die magische Zahl unter Hirnforschern¹. 10.000h muss ein junger Musiker am Instrument verbracht haben, um wirklich gut zu sein. Diese 10.000h rechnen sich um in 1,5 Millionen Handgriffe, die Fließbandarbeiter ausführen müssen, bis sie ihre optimale Leistung erreicht haben. 10.000h geatmet hat man schon mit einem Jahr und zwei Monaten und auch 1,5 Millionen mal eingeatmet und ausgeatmet.

Trotzdem bin ich im Laufe meines Berufslebens als Gesangspädagogin und Atemtherapeutin enorm vielen Menschen begegnet, die meinten, sie atmeten falsch. Das hat mich erstaunt: Einerseits waren diese Menschen ja immerhin noch lebendig genug, um mit mir zu sprechen und andererseits hatten sie sich – obwohl wir hier über einen lebensnotwendigen Vorgang sprechen – bisher nicht um Besserung bemüht. Tatsächlich ist der Vorgang des Atmens und was damit zusammen hängt eine äußerst komplexe, genial eingerichtete Angelegenheit, überschreiben könnte man ihn aber mit einem ganz einfachen Grundsatz:

Den richtigen Atem für alle Lebenslagen gibt es nicht.

Primär dient das Atmen der Sauerstoffversorgung des Körpers und es liegt auf der Hand, dass sich der

Sauerstoffbedarf eines schlafenden Menschen unterscheidet von dem eines rennenden Menschen. Sowohl die Atemfrequenz als auch die Intensität und Verortung des Ein- und Ausatems werden normalerweise aufs Feinste an die momentanen Bedürfnisse des Individuums angepasst. Das gilt sowohl für die leibliche als auch für die seelische Befindlichkeit eines Menschen². Dabei entwickelt sich die im Körper spürbare Atembewegung von unten nach oben. Der Ruheatem (geringer Sauerstoffbedarf) bewegt nur die Bauchdecke. Der gesunde Mensch kann ihn sehr schnell „herstellen“, indem er (sie) sich auf den Rücken legt, die Fußsohlen aufstellt, so dass die Beine einen bequemen Winkel bilden, und sich entspannt. Nach kurzer Zeit wird sich eine reine Bauchatmung einstellen.

Steigt der Sauerstoffbedarf, weitet sich die spürbare Atembewegung zu den Flanken hin aus – idealerweise ohne den Beginn der Atembewegung im Bauch dabei aufzugeben³. Je größer der Sauerstoffbedarf wird, desto mehr wird der ganze Brustkorb von der Atembewegung ergriffen (Leistungsatem). Im Extremfall, bei Atemnot, füllen sich zuletzt die Lungenflügel bis unter die Schlüsselbeine und die Schultern heben sich einatmend. So regelt quasi der Bedarf das Angebot, unbewusst über körpereigene Steuerungssysteme.

Der zum Singen notwendige Atem gehört in die Kategorie Leistungsatem, der zum Sprechen notwendige Atem meist nicht. Der erforderliche Einatem regelt sich im Idealfall von alleine durch die Anforderungen, die die zu singende oder zu sprechende Phrase stellt⁴. Von diesem Idealfall sind allerdings viele der Menschen, die zu mir in den Gesangsunterricht⁵ kommen, mehr oder weniger weit entfernt. Sie atmen in ihre Schultern oder bringen eine Bauchdecke mit, die sich einatmend nicht lösen kann, und so besteht auch hier häufig Erklärungs- und Übebedarf. Vor

allem der reflektorische Einatem, d.h. der schnelle Einatem nach einem langem Ausatem muss oft geübt werden. Die bewusste Dosierung des Ausatems hingegen stellt immer eines der Kernthemen des Gesangsunterrichts dar und muss gezielt erlernt werden⁶.

Atemlehren und -techniken wurden und werden seit Jahrhunderten in den unterschiedlichsten Kulturen, im Osten wie im Westen gefunden und vermittelt. Yoga in Indien und Qi Gong in China sind zwei östliche Vertreter, die viel Gutes für die ganzheitliche Gesundheit der Menschen geleistet haben. Die Atemlehre, die ich entschieden habe zu lernen und zu lehren, ist im Westen entstanden⁷.

Die Arbeit am bewussten zugelassenen Atem, im Weiteren kurz Atemarbeit genannt, ist nicht primär die Lehre vom richtigen Atmen – obwohl man dieses auch dabei lernt. Sie ist vielmehr eine ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit.

Ilse Middendorf hat diese Art der Atemarbeit als Erste verschriftlicht⁸, sie selber gibt als ihre bedeutendsten Lehrer den Atempionier Cornelis Veening und die Tänzerin Eve Waren an, die ihrerseits wiederum Lehrer hatten. Middendorf gab die von ihr weiterentwickelte Atemarbeit an meine eigene Lehrerin Erika Kemmann-Huber weiter, die sie ihrerseits weiterentwickelt hat⁹. Aus diesem reichen, von vielen Menschen geschaffenen Fundus an Atemübungen schöpfe ich und hoffe mit diesem Buch selbst zur Weiterentwicklung dieser Arbeit beizutragen, insbesondere, was den stimmlichen Aspekt dieser Arbeit betrifft.

Atem- und auch Bewegungsübungen fehlen heutzutage in keinem Gesangsunterricht. Über ihren Nutzen wird kaum jemand diskutieren wollen, wohl aber über die Qualität der

angebotenen Übungen. Ich persönlich habe neben der Atemarbeit, die ich in diesem Buch vorstellen möchte, auch mit den Bewegungsübungen des funktionalen Stimmtrainings¹⁰ und dem Atemschwingen nach Schläffhorst-Andersen¹¹ gute Erfahrungen gemacht.

Wichtig bei der Auswahl der Übungen ist für mich der ganzheitliche Aspekt. Meiner Erfahrung als Gesangslehrerin nach ist der stimmliche Ausdruck eines Menschen nicht nur Ausdruck seines Kehlkopfes und seiner Stimmlippen, sondern zeigt auch die Stimmung des ganzen Menschen, seiner Seele und seines Körpers. Dieses Buch verfolgt damit einen ganzheitlichen Ansatz, denn die *körperliche* Stimmung eines Menschen, seine Haltung, sein Muskeltonus, seine Atemqualität und seine Stimmqualität ist ohne *seelischen* Hintergrund nicht denkbar. Wir singen im wahrsten Sinne des Wortes mit Leib und Seele.

Dabei geht es mir auf beiden Ebenen um das Erkennen der Person. Das schließt ihre gegenwärtigen stimmlichen Probleme, aber auch ihre stimmlichen Entfaltungsmöglichkeiten mit ein.

Der Begriff Stimmung des Körpers meint die Qualität des Zusammenwirkens physiologischer Gegebenheiten im Körper, die den Tonus der Muskulatur, die Körperhaltung und die Atembewegung bewirken. Diese Stimmung oder auch den Ausdruck des Körpers in Beziehung zum stimmlichen Ausdruck zu setzen, ist ein Anliegen dieses Buches.

Dieser Bezug ist in der Gesangspädagogik nicht neu, insbesondere Eugen Rabine und ebenso Jo Estill haben sich in neuerer Zeit im Bereich des funktionalen Stimmtrainings darum verdient gemacht. So schreibt Rabine über die Zusammenhänge von Körperhaltung, Atmung und Stimme: „Die menschliche Stimme ist das Ergebnis von teils bewusst,

teils unbewusst durch Leitvorstellungen gesteuerten physiologischen Funktionen im menschlichen Körper: das Ergebnis des Zusammenwirkens von Körperhaltungs-, Atmungs-, Kehlkopf- und Vokaltraktmuskulatur.“¹² Über den Körper als Systemeinheit schreibt er: „Eine Fehlhaltung führt zu Muskelverspannung oder -verkrampfung innerhalb des ganzen Systems und bewirkt eine Minderung der Ausdrucksfunktion von Körper und Stimme.“¹³

Dem stimme ich zu, insbesondere bezogen auf die physiologische und funktionelle Betrachtung und Darstellung der Zusammenhänge von Körperhaltung, Atmung und Stimme. Ich werde nachfolgend diesen Ansatz für die Handhabung der GesangspädagogIn erweitern, indem ich Ausführungen über den Muskeltonus und die Atembewegung hinzufüge.

Sowohl der Muskeltonus, als auch die Körperhaltung und v.a. die Atembewegung sind nicht nur funktionale, zu optimierende Systeme. Sie sind für mich zugleich auch ein wichtiges Diagnostikum auf dem Weg zur Entfaltung der stimmlichen Möglichkeiten eines Menschen.

Die stimmlichen Möglichkeiten schließen natürlich auch die Sprechqualität des Menschen ein. Die Sprecherziehung ist immer ein wichtiger Teil des Gesangsunterrichtes gewesen und wenn im nachfolgenden von der Entwicklung der Stimme die Rede ist, sind natürlich Sing- und Sprechstimme gemeint. Des weiteren werden die nachfolgenden Körper- und Atemübungen immer auch flankiert von Stimmübungen, die ich entwickelt habe, basierend sowohl auf der alten Lehre des Belcanto, als auch auf bahnbrechenden neueren Erkenntnissen der Stimmforschung. Allen voran möchte ich hier Joe Estill¹⁴ erwähnen, die mittels bildgebender Verfahren zu ganz

neuen Forschungsergebnissen kam und daraus sehr empfehlenswerte Trainingsmodule entwickelt hat.

1 Spitzer (2002) S. 67

2 So ändert sich das Atembild z.B. bei Aufregung auch ohne körperliche Beanspruchung

3 Ist ausschließlich Atembewegung im Brustkorb spürbar, spricht man von einer Hochatmung. Diese wirkt sich längerfristig schädigend aus.

4 Ausnahmen sind lange Koloraturphrasen u.ä.

5 Fähige GesangslehrerInnen sind meistens auch fähige SprecherzieherInnen, da die Sprecherziehung ein notwendiger Teil des Stimmtrainings ist. In meinen Gesangsunterricht kommen deshalb nicht nur Menschen, die besser Singen lernen wollen, sondern auch Menschen - meist Schauspieler oder Lehrer - die an ihrer Sprache arbeiten wollen.

6 Siehe Fallbeispiel 1 - Nebenluft und Ausatemspannung

7 Ich selber bin ein Mensch der westlichen Hemisphäre und fühle mich mit meinen kulturellen Wurzeln wohl und verbunden. Dieselben Wurzel konnte ich auch in der nachfolgend beschriebenen Atemlehre wiederfinden. Das half.

8 Middendorf (1984)

9 Fischer & Kemmann-Huber (1999)

10 Parussel (2001)

11 Schlaffhorst-Andersen (1996) und Seyd (1993)

12 Rabine (1989) S. 57

13 Rabine (1989) S. 73

14 Estill Voice Training Systems, Level One and Two (2010)

Atemarbeit und Stimmtraining

Die Atemarbeit, so wie ich sie verstehe und im Weiteren darlegen werde, ist eine ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit. Die Bewusstheit für den eigenen Atem und die achtsame Hinwendung zur Atembewegung spielen dabei eine wichtige Rolle und machen den Unterschied aus zwischen einem bewussten zugelassenen Atem und der unbewussten vegetativ gesteuerten Atemfunktion. Das zulassen Können der Atembewegung, d.h. den Atem kommen und gehen zu lassen in seinem eigenen Rhythmus, und das gleichzeitige Wahrnehmen dieser Atembewegung sind das Ziel. Dies unterscheidet den *bewussten zugelassenen Atem* von einem *willentlich geführten Atem*.

Unsere Atmung ist das einzige Körpersystem, das sowohl willentlich geführt werden kann, als auch – die weitaus meiste Zeit über – unwillkürlich abläuft¹⁵. „Diagnoseinstrument“ ist dabei die sicht- und spürbare Atembewegung im Körper, anders ausgedrückt: die Bewegung, die im Körper durch den Vorgang des Atmens entsteht. Im Rumpf ist sie wahrnehmbar als weit Werden und Zurückschwingen der Körperwände im Atemrhythmus, in den Extremitäten bewirkt die Atembewegung eine Tonusveränderung der Muskulatur, die spürbar wird als eine sich fortpflanzende Druckwelle bis hin zu den Füßen, Händen oder dem Kopf. Behindert oder aufgehalten werden kann sie durch zu hohe oder niedrige Muskelspannung und festgehaltene Gelenke¹⁶.

Ein weiteres Ziel der Atemarbeit ist nicht so sehr die Verbesserung der physiologischen Atmungsfunktion, wenn auch dieses häufig dabei geschieht, sondern ein eutonischer¹⁷ Zustand des Menschen. Dieser äußert sich in

einer guten Muskelspannung, einer ausbalancierten Körperhaltung, einer optimalen Beweglichkeit der Gelenke und nicht zuletzt in der seelischen Ausgeglichenheit des Menschen.

Die Atemarbeit kennt zwei verschiedene Arbeitsweisen:

1. Die übungszentrierte Arbeitsweise, die in der Gruppe (Gruppen-setting) oder in der stärker klientenzentrierten Arbeit mit einzelnen Personen (Einzelsetting) geschieht. Es wird im Stehen, in der Bewegung und im Sitzen gearbeitet. Gesessen wird dabei auf Hockern mit ungepolsterter waagerechter Sitzfläche, die in ihrer Höhe der individuellen Unterschenkelhöhe entsprechen, so dass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden können.

2. Die Behandlungsarbeit, bei der die KlientIn auf der Behandlungsliege liegt und die AtemlehrerIn über dehnende, lösende oder druckgebende Griffe mit dem liegenden Menschen arbeitet.

Im **Stimmtraining**¹⁸ arbeite ich überwiegend mit einzelnen Personen, v.a. im Stehen und in der Bewegung. Hier bietet sich ein praktikabler Anknüpfungspunkt daran an, wie im Einzelsetting der Atemarbeit gearbeitet wird.

Laut Kemmann-Huber und Fischer nimmt die Atemarbeit eine „Mittelstellung zwischen einem therapeutischen und pädagogischen Anspruch ein.“¹⁹ Sie gilt als ganzheitliches körpertherapeutisches und lehrendes Verfahren.

Einen ähnlichen Anspruch möchte ich auch für den **Gesangsunterricht** formulieren, denn Singen sowie

Sprechen sind immer ein Ausdruck des Körpers und der Seele. Selbstverständlich kann und soll der Gesangsunterricht kein Ersatz für eine Psychotherapie sein. Und doch geht es im Unterricht immer auch um das Ansprechen seelischer Kräfte im Menschen und damit um seelisches Wachstum.

Die Atemarbeit ist also keine Technik, richtig atmen zu lernen. Ich sehe den Atem vielmehr als eine Verbindung zwischen dem physischen, psychischen und geistigen Geschehen in einem Menschen an. Die Art und Weise, wie ein Mensch atmet, spiegelt seine momentane Befindlichkeit wieder und zeigt die Person in ihrer Ganzheit. Ganzheit meint dabei die Einheit von Körper, Seele und Geist²⁰.

Ebendies lässt sich auch darüber sagen, wie ein Mensch singt. Dabei ist die Einschränkung zu machen, dass dies nur auf die natürliche, spontane, sozusagen die zugelassene Stimmgebung zutrifft. Im Kunstgesang wirken noch andere Kräfte mit wie z.B. ein ausdrücklicher Gestaltungswille. Trotzdem muss die natürliche, spontane Stimmgebung immer als unverzichtbare Grundlage auch für den künstlerischen Gesang angesehen werden.

Die seelischen Grundhaltungen der Arbeit am bewussten zugelassenen Atem finden sich wieder in den Begriffen Achtsamkeit und Hingabe. Der Begriff Achtsamkeit lässt sich auch mit wacher Aufmerksamkeit umschreiben und der Begriff Hingabe meint eine innere Freude und Verbundenheit mit dem Tun. Beide Haltungen lernt der übende Mensch sich selbst gegenüber einzunehmen und in der Balance zu halten.

Die Parallele zum Bereich des **Gesanges** scheint mir sehr deutlich: Singen mit zu wenig Hingabe wirkt steif und zu bemüht, Singen mit zu wenig Achtsamkeit gerät ungenau.

Erst eine gute Balance beider Grundhaltungen ermöglichen einen lebendigen, ausdrucksvollen und trotzdem ton- und taktgenauen Vortrag.

Eine weitere Gemeinsamkeit ist die in beiden Fällen nötige Beharrlichkeit und Disziplin im Üben. Auch die oft einfach scheinenden Atemübungen müssen viele, viele Male wiederholt werden bis der Körper Engramme bildet und Körperwissen entsteht. Auch wird die Erfahrung beim Üben von Mal zu Mal differenzierter in ihrer Wahrnehmung und reicher in ihrer seelischen Ansprache.

15 Die Pulsfrequenz des Herzens und des Liquors sind nur sehr eingeschränkt willentlich steuerbar.

16 Sehr kleine Kinder befinden sich meist noch im eutonischen Zustand (gute Körperspannung), bei ihnen kann man die Atembewegung an den Fußsohlen spüren.

17 Siehe Kapitel Muskeltonus

18 Der Begriff Stimmtraining oder auch Stimmbildung meint den Teil des Gesangsunterrichtes, der sich mit der klanglichen Ausbildung der Sing- und/oder Sprechstimme befasst, nicht mit der künstlerischen Gestaltung von Gesangsliteratur oder Sprechtexten.

19 Fischer & Kemmann-Huber (1999) S. 12

20 Vergl. Kemmann (1996)

Empfindung

Empfindung oder Empfindungsbewusstsein ist die Fähigkeit, sensorische oder sensomotorische Reize bewusst wahrzunehmen. Dieses geschieht tagtäglich meist unbewusst, indem wir z.B. die Außentemperatur registrieren oder Berührungen und Bewegungen des eigenen Körpers. Generell ist Empfindung überall möglich, wo der Körper sensorisch enerviert ist. Eine Empfindung ist immer wertneutral und beinhaltet keine Beurteilung der Empfindung.

Empfindungsbewusstsein steht nicht jedem Menschen am Beginn der Arbeit im gleichen Ausmaß zur Verfügung. Es ist vielmehr ein Potenzial, das entwickelt werden kann. Manche Menschen können schon zu Beginn die eigene Atembewegung bewusst wahrnehmen und einer Körpergegend zuordnen, manche Menschen können das nicht. Manche Menschen können die Stellung der Zunge beim Vokal I differenziert wahrnehmen oder Klangresonanz im Nasenraum spüren, andere können dies nicht.

Die Frage, die sich nun stellt, ist, warum Empfindungsbewusstsein sowohl für die Atemarbeit, als auch für die **Stimmarbeit** relevant ist. Die Fähigkeit zu empfinden ist allen gesunden Menschen gleichermaßen gegeben. Die Fähigkeit, eine bestimmte Empfindung ins Bewusstsein zu holen und sie damit reflektierbar und veränderbar zu machen, ist hingegen nicht automatisch daran gekoppelt. Denn wären alle Empfindungen immer bewusst, würden wir an Reizüberflutung zugrunde gehen. In der Atemarbeit ist die Empfindungsarbeit ein eigenes wichtiges Kapitel, denn nur aufgrund eines entwickelten Empfindungsbewusstseins können Geschehnisse im Körper