

### Atmung

Die Feststellung ihres Arztes: „Meine Damen, Sie atmen falsch.“ veranlasste Clara Schlawffhorst und Hedwig Andersen, sich intensiv mit ihrem Atemgeschehen auseinanderzusetzen. Sie übersetzten das Buch „Die Kunst des Atmens“ von Leo Kofler und kamen zu zwei grundlegenden naturgegebenen Regeln, die beim Ausführen einer Atemübung beachtet werden sollten:

1.) (von Leo Kofler übernommen)

Der Einatemimpuls soll unwillkürlich erfolgen, damit die natürliche Atemsteuerung (vegetativ) gefördert wird und die willentlichen Anteile verringert werden.

Dadurch werden Atemrhythmus und Atemspannung feiner auf die Bedürfnisse des Organismus abgestimmt.

D. h. die aktive Arbeit an der Ausatmung hat die Einatmung zur Folge (passiv) und wirkt sich deshalb regulierend auf den gesamten Atemablauf aus.

2.) (eigene Erkenntnis von Schl./And.)

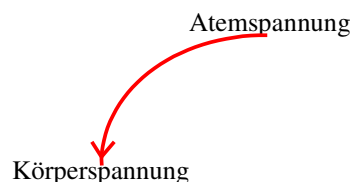
Der Atemrhythmus sollte dreiteilig geschehen.

Jegliche Muskulatur kann nur dann ausdauernd und effektiv arbeiten, wenn sich die 3 Phasen der Zusammenziehung, Dehnung (bzw. Ausdehnung des Zwerchfells) und Lösung miteinander abwechseln.

Der dreiteilige Atemrhythmus wird als Vorbild für die muskulären Abläufe des Organismus genommen.

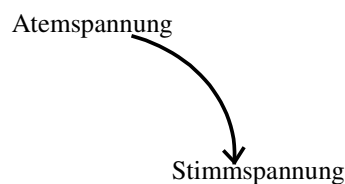
Aufgrund dieser Erkenntnisse entwickelten Schlawffhorst und Andersen **fünf mögliche Wege zur Regeneration** des Atemablaufs und somit auch zur Regeneration des gesamten Organismus. Mit den Regenerationswegen werden muskuläre Abläufe im Körper rhythmisiert.

Eine ausgeglichene Atemspannung wirkt sich regulierend auf die Körperspannung aus, weil die beiden dafür zuständigen Zentren im Gehirn sehr eng miteinander vernetzt sind.



### Stimme

Sie entdeckten den besonderen Zusammenhang zwischen Atmung und Stimme, der darin besteht, dass eine gut funktionierende Atmung in der Stimme hörbar wird:



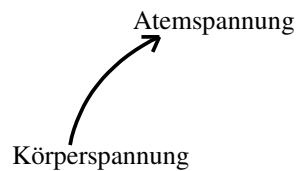
Befindet sich der Organismus in einer ausgeglichenen Spannung (Etonus), kann sich die Stimme, ihren physiologischen Gegebenheiten entsprechend, frei und mühelos entfalten:



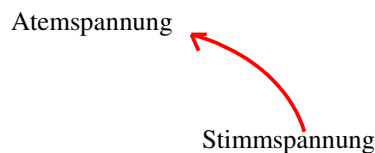
Und umgekehrt können sich die StimmSchwingungen im Körper über Knochenleitung fortsetzen. Diese feinen Vibrationen wirken wie eine Mikromassage auf die Muskeln und inneren Organe, welches sich wiederum auf den Muskeltonus positiv auswirkt:



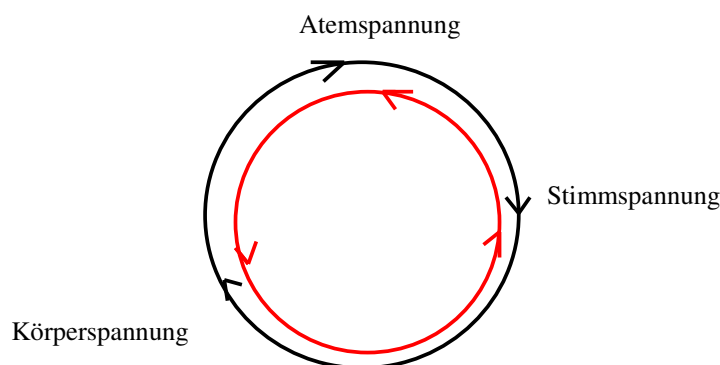
In einem eutonisierten Körper kann sich das Zwerchfell besser zusammenziehen und senken, so dass die Körperspannung nicht nur über die Vernetzung im Gehirn die Atemspannung beeinflusst:



Eine gute Stimmspannung wirkt sich auf die Atemspannung positiv aus. Zitat: „Wenn der ausströmenden Luft Widerstände in Form von Sprachlauten entgegengesetzt werden, wird die Atemmuskulatur (insbesondere Zwerchfell, äußere Zwischenrippen-Muskulatur) am Erschlaffen gehindert... und einer Verflachung des Atemgeschehens entgegengewirkt.“ (Gertrude Schümann, Vortrag vom 26.10.1975 in Baden-Baden)



Aus dem bisher Gesagten ergibt sich folgender Kreislauf:



d. h. man kann die Regeneration über unterschiedliche Zugänge erreichen, nämlich über

- Atemarbeit
- Stimmarbeit
- Körperarbeit.

Darüber hinaus hat der physiologische Einsatz von Stimme und Atmung nicht nur positive Rückwirkung auf der körperlichen, sondern auch auf der geistig/ seelischen Ebene.

„Pneuma“ bedeutet im Griechischen nicht nur „Atem“, sondern auch „Geist“ / „Seele“.

Über die Atmung verleiht der Mensch seiner Seele mit Hilfe der Stimme Ausdruck.

Wenn wir uns freuen, steigt der Tonus der Atemmuskulatur und damit auch die Stimmspannung, und umgekehrt, wenn wir traurig sind, klingt die Stimme nicht so kraftvoll und energiegeladen, wie auch die Atem- und Gesamtkörperspannung geringer ist.

Über den Klang der Stimme nehmen wir die Befindlichkeiten unserer Mitmenschen wahr, ohne auf den Inhalt ihrer Worte achten zu müssen.

In der Psychotherapie wird die Atmung gezielt beim Erleben und Aufarbeiten von Gefühlen eingesetzt.

Gleichermaßen verhält es sich mit den geistigen Aktivitäten.

Stehen wir in einer Prüfungssituation unter Stress, können die Gedanken stehen bleiben, weil die Atmung nicht frei fließt. Meistens wird jedoch nur der Gedankenstillstand wahrgenommen.

Zusammengefasst bedeutet es, dass wir über eine fließende, rhythmisierte Atmung Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht bringen können.

Clara Schaffhorst und Hedwig Andersen war es ein großes Anliegen, nicht nur bei Sängern, sondern bei allen Menschen, die dafür offen waren, das Bewusstsein für ihre Atmung und Stimme zu wecken und ihnen damit eine Möglichkeit zu geben, durch die Regenerationswege den alltäglichen Beanspruchungen besser gewachsen zu sein.

- Anwendungsbereiche:**
- Therapie von Atem-, Stimm-, Sprech- und Sprachstörungen bei Kindern und Erwachsenen (über Rezept)
  - pädagogische Arbeit z.B. mit Sprechberufen (zur Schulung einer belastbaren, physiologischen und ausdrucksvollen Stimmgebung)
  - künstlerische Arbeit, z.B. Schauspieler/in  
Sänger/in  
Musiker/in

## Erläuterungen des Konzeptes Schl./And. am Beispiel des Berufsmusikers:

Das Musizieren ist mental und kräftemäßig mit Hochleistungssport vergleichbar.

Um die **Ausdauer** der daran beteiligten Muskulatur zu gewährleisten, ist es wichtig, möglichst viele verschiedene Muskelgruppen in den Bewegungsablauf mit einzubeziehen (ganzkörperlich), weil sich auf diese Weise das Prinzip der rhythmischen Bewegung (Zusammenziehung, Streckung, Lösung) durch Abwechslung der Muskelgruppen leichter verwirklichen lässt.

Beim Üben von langandauernden, gleichförmigen Bewegungsabläufen ist es sinnvoll, mit kleinen Einheiten (z. B. ½ Takt) zu beginnen und bewusst eine Pause einzubauen, in der die Muskulatur genügend Zeit hat, richtig zu lösen. Mit etwas Ausdauer und Geduld erhält der Körper die Möglichkeit, dieses Bewegungsmuster zu integrieren bzw. zu automatisieren, so dass das Lösen schließlich innerhalb von Bruchteilen von Sekunden stattfindet und diese Bewegungsabläufe dann im Tempo und über lange Zeit ausgeführt werden können, ohne dass es zu Schädigungen, z.B. Sehnenscheidenentzündung, kommt (entspricht bei SängerInnen dem Ausführen von Koloraturen).

Die **Ausdruckskraft** ist ein weiterer wichtiger Aspekt des Musizierens.

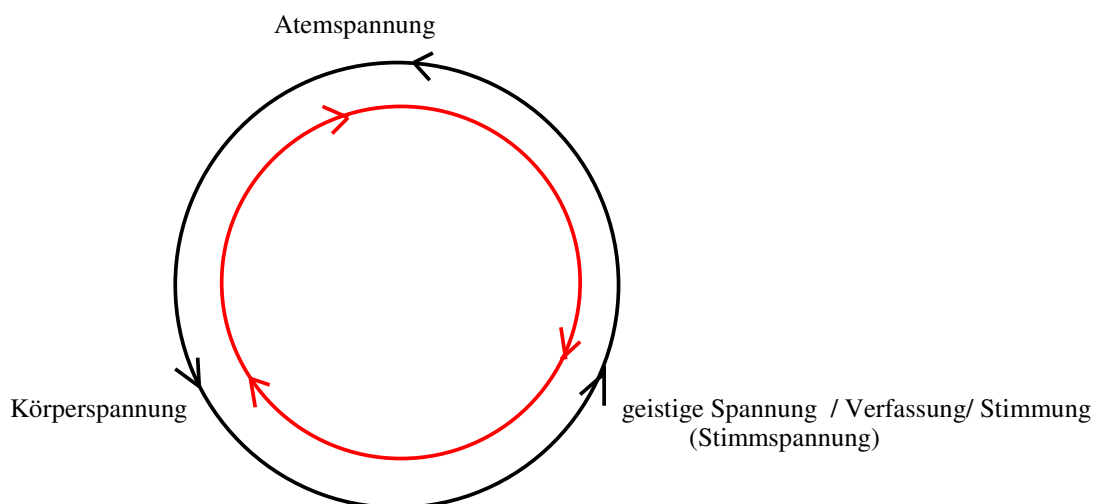
Eine vom Atem getragene Bewegung ist feiner auf den Ausdruckswillen der Interpreten abgestimmt (Emotion → Atemspannung → Körperspannung). Bei den BläserInnen „springt“ dieser Zusammenhang förmlich ins Auge, aber er gilt genauso für StreicherInnen, PianistInnen usw.

D. h., wenn es bei der Interpretation an manchen Stellen Probleme mit dem Spannungsniveau gibt, die nicht auf Textunsicherheiten zurückzuführen sind, kann es sinnvoll sein, sich die Atmung an diesen Stellen bewusst zu machen und sie als gestalterische Kraft zu nutzen. Genauso lassen sich mentale Gedankenflussstörungen positiv beeinflussen.

Die Atmung überträgt sich auch auf die ZuhörerInnen.

Stehen Geist, Atmung und Bewegung während des Vortrags in einer harmonischen Beziehung zueinander, erleben die ZuhörerInnen

die innere Beteiligung der Ausführenden (Seele) und werden davon berührt.



Werden diese Zusammenhänge beim Üben beachtet, profitieren die MusikerInnen auch in Stresssituationen (z. B. beim Vortrag) davon.

Die sogenannte **Aufführungsangst** stellt eine nicht unerhebliche Belastung für den Berufsmusiker dar, nicht selten mit gesundheitlichen Folgen.

Gründe hierfür sind:

- früher gemachte negative Erfahrungen
- Existenzängste, da in unserer leistungsorientierten Gesellschaft Fehler selten toleriert werden
- zu hohe, unrealistische Ansprüche, gefördert durch perfekte Musikkonserven, der Aspekt des Musikvermittelns geht mit dem Anspruch an Perfektionismus verloren.

Die Folgen sind negative Stressreaktionen, die so überhand nehmen, dass es zu Verkrampfungen der Muskulatur und Blockaden im Gehirn kommt, so dass ein ungestörtes Weitermusizieren unter Umständen nicht mehr möglich ist.

Um nicht berufsunfähig zu werden, wird häufig zu Beruhigungsmitteln gegriffen. Dies und der chronische Stress haben selbstverständlich negative Auswirkungen auf das gesamte Lebensgefühl.

Wie reagiert die Atmung, wenn wir aufgeregt sind?

Sie ist meist flach (nur in den oberen Atemräumen) und deshalb auch schnell (hochfrequent), um den geringeren Gasaustausch mit Häufigkeit auszugleichen.

Die geistige Verfassung beeinflusst also die Atmung negativ.

Genau da bietet das Konzept Schlawffhorst/Andersen eine gute Möglichkeit, einzugreifen und den Teufelskreis zu durchbrechen.

Durch das vorher schon erwähnte Einbeziehen der Regenerationswege in das Üben schulen wir unsere Eigenwahrnehmung und lernen, auf körperliche Vorgänge bewusst Einfluss zu nehmen. Durch gezielte Atemübungen vor dem Auftritt, die eine dreiteilige, vertiefte Atmung fördern, können wir zu unserer inneren Balance zurückfinden und beruhigend auf die geistigen und körperlichen Vorgänge einwirken.

Während des Vortrags ist der Körper in der Lage, auf die erlernten Bewegungsmuster zurückzugreifen und bietet damit dem Geist eine weitere Sicherheit, so dass man sich freier auf den Vortrag konzentrieren kann.

Es wird also nicht nötig sein, Unsicherheit, die aus Überanstrengung und mangelnder Ausdauer (körperlich und mental) resultiert, durch äußere Faktoren zu kompensieren, z. B. Wechsel des Instruments, des Mundstücks, der Stütze usw.

Das Instrument des Musikers ist nur das Medium, über das er sich zum Ausdruck bringt.

Es kommt im wesentlichen darauf an, dass er im Einklang mit seiner Natur steht und sich mit Hilfe des Instruments und trotz dessen Eigenheiten frei entfalten kann.

Zitat frei nach Frau Anna Bruckner: „Man muss auf jedem Instrument spielen können. Es kommt darauf an, sich mit seinem Können auf das Instrument einzustellen.“

Zum Schluss ein Zitat von Clara Schlawffhorst: „...das Leben selbst können wir nicht ergründen, wohl aber, wodurch es gehemmt und gefördert werden kann.“