

Atmen : wichtig für die Gesundheit

Autor(en): **Köhler, Wolfram**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizerische Chorzeitung = Revue suisse des chorales =
Rivista svizzera delle corali = Revista dals chors svizzers**

Band (Jahr): **2 (1979)**

Heft 3

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1043927>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Schweizerisches Gesangfest 1982 in Basel

4. bis 6. Juni 1982 und 11. bis 13. Juni 1982 mit Schlussfeier



Voranzeige — Delegiertenversammlung SCV

Am Samstag, dem 1. September 1979, 10.15 Uhr, findet in Basel eine Delegiertenversammlung statt, zwecks Orientierung über den Stand der Vorbereitungen zum Schweizerischen Gesangfest 1982 in Basel und Genehmigung des Festreglements.

Atmen — wichtig für die Gesundheit

Viel wird von den Gefahren gesprochen, die dem heutigen Menschen aus seiner nicht mehr ganz natürlichen Umwelt drohen, die durch seinen Eingriff aus ihrem harmonischen Gleichgewicht gebracht worden ist. Eine solche Betrachtungsweise gibt jedoch nur einen Teil der Problematik um die gefährdende gesundheitliche Situation des Menschen wieder, der in einer Zivilisation unseres heutigen Ausmasses lebt. Tiefgreifende Veränderungen vollziehen sich nämlich nicht nur um uns, sondern viel mehr noch in uns selbst.

Naturgegebene Anlagen und an sich selbstverständliche Funktionen des gesunden menschlichen Organismus verkümmern, erschaffen und lassen in ihrer Wirksamkeit nach, wenn sie nicht, ihrer Anlage und Aufgabe gemäss, eingesetzt und beansprucht werden. Plastische Beispiele drängen sich auf, eines der wichtigsten — zumindest für die Ausübung des Sängers und anderer sprechender Tätigkeiten — ist der Vorgang der *Atmung*, eine naturgegebene Anlage, die durch falsche Lehren, Vorstellungen und Angewohnheiten viel von ihrer ursprünglichen wirkungsvollen Einfachheit eingebüsst hat. Dies ist nicht zuletzt deshalb geschehen, weil gerade in unserer Zeit einem der wichtigsten «Grundanliegen» des Menschen, dem Gesang — nicht nur auf hoher Ebene der Kunst, sondern auch in den breitesten Schichten des Volkes — nicht mehr die Bedeutung eingeräumt wird, die diesem natürlichsten menschlichen Gestaltungs- und Ausdrucksmittel zukommen sollte. Falsches, allzu aufwendiges Atmen ruft mannigfaltige, fast schon sprichwörtliche Störungen und Symptome hervor; deutlich ist die Sprache folgender Bilder:

Ein überanstrengter Sänger mit einer gepressten, alles andere als voll klingenden Stimme; ein erfolgloser, aber krampfhaft ehrgeiziger Sportler, dem zu früh «die Puste» ausgeht; ein heiserer Politiker, der während der heissesten

Wahlschlacht ständig zum Glas mit eiskaltem Wasser greifen muss; eine Kindergärtnerin, der es angesichts eines Haufens lärmender Kinder «die Stimme verschlägt»; ein Lehrer, dessen Sprachorgan nach der fünften Stunde Unterricht nur noch brüchige, heisere Laute hervorquält; die gefürchteten Stimmbandknötchen, die das Schicksal so mancher Sängerlaufbahn vorzeitig beendeten; ein predigender Pfarrer, der von der Kanzel gegen seinen eigenen Kehlkopf sündigt; ein Blasmusiker, dem man schon rein äusserlich die Anstrengung ansieht, die mit falschem Atem verbunden sind . . . , die Liste derer, deren berufliche Existenz auf Gedeih und Verderb von der richtigen Funktion eines Organes abhängt, in dem schon die alten Griechen den Sitz des Lebens vermuteten, liesse sich beliebig fortsetzen: Gemeint ist das Zwerchfell, der Zentralatmungsmuskel und hauptsächlicher Aktivator einer jeden Atemtätigkeit.

Laotse, der chinesische Philosoph, schrieb der gesunden Zwerchfellatmung eine lebensverlängernde Wirkung zu. Der Spezialist Ludwig Roemheld sieht in der ständigen Massage, der gleichsam passiven Gymnastik, die ein aktives Zwerchfell auf benachbarte Organe wie Herz, Lunge, Magen und Darm ausübt, einen ständigen Jungbrunnen für unsere Gesundheit.

Die meisten Menschen unserer Zeit haben die organisch richtige Zwerchfellatmung verlernt. Falsche Angewohnheiten haben sich breit gemacht! Krampfhaftes Schulterheben bei der Einatmung stellt ein unnötiges und anstrengendes Atemhilfsmittel dar, welches zur Belüftung der Lungen praktisch nichts beiträgt. Gerade bei Sängern — sowohl Laien als auch Professionellen — sind solche Bilder gar nicht selten, oft resultiert ein solcher Fehler aus einem übertriebenen Eifer. Was man so gemeinhin unter «Bauchatmung» versteht, ist nichts weiter als ein einseitig krampfhaftes und unergiebiges Herauspressen des Bauches. Das hat mit einer gesunden, richtig innervierten Zwerchfellatmung wenig zu tun (der Begriff «Bauchatmung» ist also schon rein phänomenologisch unrichtig). Hier wird Haltungsverfehlern Vorschub geleistet, die Bildung eines Hohlkreuzes und eines -bauches begünstigt; angehobene Schultern in Verbindung mit schlaffem Zwerchfell begünstigen eine Verkrampfung der Schulter- und Nackenpartien. Ein Wirkungsgefüge aus vielen schlechten Angewohnheiten, zur zweiten Natur geworden, tut sich hier auf: eine übergeordnete, komplexe Abhängigkeit zwischen Haltung, muskulärem Spannungsgefüge, Atmung und somit der Stimme des Sängers wie des Sprechers.

Wie lässt sich nun die «atemfreundliche» optimale Aktivität des Zwerchfelles wieder erlernen? Bei der Abgewöhnung aller schlechten, jahrelang ein- und ausgeübten Angewohnheiten ist Zeit und Geduld nötig, ganz besonders auf dem Gebiet der Atmung. Sicher hilft es manchem, die Zwerchfelltiefatmung dort zu beobachten, wo sie noch in «Reinform» vorkommt: beim Schlafenden und besonders beeindruckend beim Kleinkind. Wem ist es nicht schon aufgefallen, wie ein Säugling daliegt und nicht selten stundenlang in höchster Lautstärke schreit, ohne heiser zu werden? Welcher Sänger könnte — auf sein Metier übertragen — derartiges von sich behaupten, auch wenn er scheinbar schonend mit seinem kostbaren Organ umgeht? Bei einer solchen starken Beanspruchung bewegt sich dieser Hauptatmungsmuskel in ungemein pulsierender Bewegung mit einem enormen maximalen Ausschlag im Atemrhythmus auf und ab, wobei die ganze Zwerchfellgegend deutlich sichtbar mitbewegt wird.

Kann der einzelne — vordringlich der Sänger — etwas tun, um diesen verloren gegangenen «Urrhythmus» des Zwerchfellmuskels wiederzuerlangen? Lockernde gymnastische und atemtechnische Uebungen, auch in Verbindungen mit Sprech- und Singübungen, können erstaunliches bewirken, am besten unter der Aufsicht eines erfahrenen Pädagogen. Leicht geführtes Armkreisen in allen Variationen, auch unter Zuhilfenahme eines nicht zu starken Impanders, lockeres Schulterkreisen vor- und rückwärts, unverspanntes Kopffrollen und lockernde Bewegungen des Unterkiefers bewirken eine Auflösung der Krampfzustände in der Kehlkopf-, Mund- und Nackengegend. Zwerchfellimpulsübungen — in Form des kurzen schnüffelnden Einatmens, elastisch-stossweisen Ausatmens auf verschiedene Konsonanten — erhöhen die Elastizität und Stärke dieses Atmungsmuskels. — Das Sprichwort greift diese Eigenschaften unbewusst bildhaft auf, wenn es vom Singen aus «voller Kehle und frischer Brust» spricht. — Bewusst erlebte, innerlich mitvollzogene und nicht einfach rein mechanisch nachgemachte Atemübungen — am wirkungsvollsten im Zustand der Entspannung — innervieren die erwünschte Zwerchfelltätigkeit und -aktivität. Oberstes Gebot für jeden Atemablauf: Auf ein ungezwungenes, leicht strömendes, raumschaffendes Ausatmen folgt die Atempause. Erst dann setzt der Vorgang des Einatmens ein. Ausatmen bedeutet Entschlackung, Entgiftung, Entkrampfung. Nicht umsonst gibt es den Ausdruck «Seufzer der Erleichterung», der sich in einem befreienden, gesteigerten Atem äussert.

Diese Beispiele sollen vor allem die körperliche, geistige und seelische Grundhaltung verdeutlichen, in der alle Stimm- und Atemübungen — also auch das Singen — zu vollziehen sind: Im innerlichen Miterleben, locker und gleichzeitig konzentriert, ohne unnötige und falsche Muskelspannungen, mit einer positiven Einstellung, ohne krampfhaft-ehrgeiziges Wollen und inneren Zwang. Richtiges, ökonomisches Atmen, Sprechen und Singen bedeutet keine Schwerarbeit (obwohl es Caruso einmal — in einem anderen Zusammenhang — so ausgedrückt hat!). Stimmlicher Krafteinsatz äussert sich in stimmverschleissendem lauten Schreien: Heiserkeit und Ermüdung der Sing- und Sprechwerkzeuge sind die unabdingbare Folge. Im Gegensatz dazu fördert die bewusste Atmung, eine ökonomisch-harmonische Gesangs- und Sprechtechnik nicht zuletzt auch die Erschliessung aller Resonanzreserven, eine mühelos tragfähige, klang- und volumenreiche und verständliche Stimmgebung wird so garantiert, keine vordergründig flache, tonlose oder harte Aussprache bei allen stimmlichen Vorgängen. Hier tut sich also auch ein wesentlicher Beitrag zur Förderung der Volksgesundheit auf, ihn aufzugreifen und zu verfolgen ist vor allem auch Sache derjenigen, welche auf einen gesunden Atem und eine gut funktionierende Stimme bevorzugt angewiesen sind und ein Gespür für solche organischen Abläufe entwickeln, angefangen bei den Sängern auf breitester Ebene, bei Lehrern und Erziehern.

Wolfram Köhler

Und was die Aerzte dazu sagen...

Während des Singens durchströmt den Menschen ein körperliches Wohlgefühl, das vom tiefen Atmen kommt. Die Aerzte meinen, singen sei eine kostbare Medizin und heute wertvoller als je zuvor. Die Vokale der Sprache wirken recht verschieden auf Kopf, Hals, Lunge, Herz, Zwerchfell, Leber und Magen. Ein