

# Und was die Aerzte dazu sagen...

Autor(en): **[s.n.]**

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-1043928>

## **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.

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

«aus voller Brust» gesungenes Lied — etwa beim Wandern — lässt Ermüdung vergessen und stimmt froh, es entspannt.

So wird Singen zum Vorbeugungsmittel gegen Herz- und Kreislauferkrankungen, löst Verkrampfungen, regt niedrigen Blutdruck an und baut erhöhten Blutdruck ab. Das alles mag reichlich prosaisch klingen, auch sind diese Diagnosen nicht der eigentliche Grund, warum Tausende wöchentlich ihren Gesangsverein besuchen, aber es sind doch mehr als nützliche Begleiterscheinungen. Entspannung von der Hetze des Alltags gehört ebenso zum Inhalt einer Singstunde wie der erleichterte gesellschaftliche Kontakt. Gleichgesinnte, Gleichgestimmte verbinden sich hier zu heiterem Tun oder wie man heute sagt: zu einem schönen Hobby. Aus «bleib gesund»

## **Zentralvorstand und Geschäftsleitender Ausschuss**

tagten am 31. März 1979 in Zürich. Präsident Max Diethelm konnte die vollzählig erschienenen Gremien zu dieser 3. Sitzung begrüßen. In einem ausgezeichnet abgefassten Jahresbericht gab er einleitend Kenntnis von der Aufbauarbeit des ersten Geschäftsjahres. Schon die kurze Dauer eines Jahres hat der Chorvereinigung, das will heissen, den Vereinen und Verbänden in bemerkenswerter Weise vielfältige Bereicherung im kulturellen Leben gebracht. Unbedingte Voraussetzung ist aber eine stete aktive Mitarbeit der Kantonalverbände und jedes einzelnen Vereins. Der präsidentiale Bericht streifte alle Bereiche unserer Tätigkeit und führt zum Schluss in einem bemerkenswerten Ausblick aus: «Mit dem Aufbau im vergangenen Jahr haben wir eine solide organisatorische Basis begründet. Sie ermöglicht nun, den Ausbau der Sängerbewegung in Angriff zu nehmen. Dabei geht der Appell an alle Sängerrinnen und Sänger, die Solidarität untereinander zu stärken. Chorgesang ist mehr als miteinander singen, dies soll der Leitsatz für 1979 sein.»

Der Jahresbericht wurde mit Akklamation verdankt und genehmigt. Die zur Genehmigung stehenden Protokolle des Zentralvorstandes, des Geschäftsleitenden Ausschusses und der Musikkommission fanden einstimmige Verabschiedung. Sie gaben Veranlassung, auf einige administrative Vereinfachungen einzugehen. Mancherorts wurde befunden, man verbrauche zuviel Papier. Dem soll abgeholfen werden, doch darf die Qualität der Information nicht unter einer Rationalisierung leiden.

Eine ausserordentliche Delegiertenversammlung wurde auf den 1. September 1979 nach Basel beschlossen. Es gilt dort, die Grundlagen der Festorganisation zu genehmigen, mit der unser geplantes Schweizerisches Gesangsfest SGF 82 durchgeführt werden soll. Dabei sollen auch die verschiedenen Komitees vorgestellt werden. Zuhanden der DV werden auch Nominationen für die Vakanz im Geschäftsleitenden Ausschuss und in der Musikkommission verabschiedet. Mit sympathischen Worten wird der langjährige Präsident der