

---

# Das *APCS* Bulletin

Avis officiel de l'Association des Professeurs de Chant de Suisse

---

März 1992

Nr. 14

---

## Über das Atmen beim Singen «Breathing for Singing»

*Diskussionsrunde am internationalen Kongress für Gesanglehrer in Philadelphia, USA, Juli 1991, zwischen Shirlee Emmons, New York; Albert Gammon, Iowa; Joyce Mclean, New York; und Sarah McFerrin, Kalifornien.*

---

Shirlee Emmons

Wie sicherlich viele Gesanglehrer, fragt sie sich, ob es ihr gelungen ist, ein Unterrichtssystem für die Atemtechnik zu entwickeln, das vor allem zwei mögliche Fallen vermeidet:

1. keine ausreichende Muskelkontrolle zu erreichen und dadurch unfähig zum virtuoseren Gestalten zu werden
2. zu viel Muskelkontrolle zu erreichen und dadurch die Natürlichkeit im Keim zu ersticken.

Scheinbar gibt es hunderte von Möglichkeiten Atem zu schöpfen. Jeder Sänger glaubt, seine eigene Methode zu besitzen und wenn man ihn fragt, berichtet er von - durchschnittlich - zwei bis drei Muskeln, die er dabei besonders beachtet. Thomas Hickson, der das neueste Buch über Atemtechnik herausgegeben hat, sagt, es seien etwa 36 Muskeln die beim Atmen zusammenspielen und es kann auch nicht mehr als vier bis fünf verschiedene Methoden der Atemtechnik geben.

Wenn ein Sänger meint, alles anatomisch richtig zu verstehen, dann ist das noch lange keine Garantie dafür, dass er

selber auch richtig atmet. Beherrscht, andererseits, ein Sänger wirklich das Legato, dann atmet er wahrscheinlich auch richtig.

Wie sie Atemtechnik unterrichten, darüber sind sich die Gesanglehrer nicht einig, darin jedoch, wie sie geschöpfte Luft verwenden, höchstwahrscheinlich eher, weil allen ein ähnliches Klangideal vorschwebt und auch dieselben Kriterien beachtet werden müssen.

Sie selber glaubt, dass es dem Sänger besser bekommt, wenn er die Luftabgabe mit der Tongebung koordiniert und daher unterrichtet sie so, dass nur wenige Atemübungen ohne Gesang gemacht werden. Sie vereint eher Theorie mit Praxis und begründet dies folgendermassen:

1. Es ist unmöglich jeden Atemmuskel einzeln zu kontrollieren, da es eben mehr als 36 verschiedene gibt.
2. Wirklich kontrolliertes Ausatmen ist beim Singen reine Theorie.
3. Für den Sänger ist es besser rein physisch zu spüren, dass Ausatmung und Klanggebung eine Einheit bilden.

Das Bemühen, die Bauchmuskulatur zu beherrschen und dabei das Zwerchfell zu

---

entlasten, wird, so glaubt sie, unterstützt durch die antagonistische, d.h. gegenteilige Bewegung der Muskulatur des Brustkorbes – mit anderen Worten: die Bauchmuskulatur ist der Gegenspieler der Rippenmuskulatur. Bei einseitiger Arbeit mit den Bauchmuskeln kann es zu Verspannungen im Nacken kommen, die Glottisöffnung wird schmal und es entsteht dadurch ein gepresster Ton, der jedes Piano verunmöglicht. Andererseits: eine zu einseitige Arbeit mit den Muskeln des Brustkorbes bewirkt zu entspannte Stimmbänder, das heisst, eine verhauchte, farblose Stimme, die im Forte grosse Mühe hat. Das bedeutet also, dass das grosse Problem darin besteht, die richtige Balance zwischen den beiden Muskelgruppen (Bauch und Brustkorb) zu erreichen.

Daran hat auch sicher der berühmte Gesangspädagoge Lamperti gedacht, als er von “La lutte vocale”, dem “Stimmkampf”, gesprochen hat. Man denke an den Seiltänzer: indem er sich mit der langen Stange ausbalanciert, treten viele verschiedene Muskelgruppen seines Körpers in Funktion. Das erreichte Resultat wäre weniger gut, begänne er über einzelne Muskeln nachzudenken. So ist es auch beim Singen. Nur im perfekten Ausbalancieren der verschiedenen Muskelgruppen erreicht man das angestrebte Resultat. Jeder Muskel arbeitet besser zusammen mit seinem Gegenspieler, als allein. Jeder Sportler wird das bestätigen. Muskeln arbeiten auch besser, wenn sie an einer zielgerichteten Aufgabe teilnehmen, da es dem Gehirn überlassen werden sollte zu entscheiden, welcher Muskel genau wann funktionieren soll um, z.B. eine bestimmte Phrase zu singen.

Aus diesen Gründen macht Frau Emmons mit ihren Schülern nur wenige Atemübungen ohne zu singen: sie finden

diese eher langweilig und interessieren sich erst dann dafür, wenn ihnen selber klar geworden ist, welche entscheidende Wirkung das Atmen auf die Stimme hat.

Ein musikalisch trainiertes Gehirn bewältigt Aufgaben wie: Anpassung an Forte und Piano, den Registerwechsel, die Zungenbeherrschung etc. Mit Anfängern beginnt sie vorerst mit Übungen zur Kräftigung und Ausdauer der Bauchmuskulatur, indem sie aufpasst die, eventuell konform dazu entstehenden Verspannungen der Halsmuskulatur, zu vermeiden; dann: mit der Kräftigung der interkostalen Muskeln. Anschliessend lehrt sie den Schülern das Geheimnis aller Geheimnisse: das Einatmen als Reaktion auf die vorher geleerte Lunge. Sodann richtet sie die Aufmerksamkeit der Schüler auf dieses Ausbalancieren der beiden Muskelgruppen: des Bauches und des Brustkorbes, gepaart mit einem sanften Druck der Bauchmuskulatur, keinem harten: Bereitschaft, doch weder so weich wie Pudding, noch steif. Wenn sie findet, dass eine der beiden Muskelgruppen nicht gut arbeitet, dann wird sie diese trainieren, doch nie ohne dabei das Ganze aus dem Auge zu verlieren. Das perfekte Ausbalancieren erlebt der Sänger als sehr gutes Gefühl eines sicheren Könnens. Musikalische Aufgaben wie: laut und leise, schnell und langsam, hoch und tief, Skalen, Dreiklänge u.a. sind Teile diese Trainings.

### **Albert Gammon**

**E**r spricht vorerst über das Zwerchfell: obwohl man immer meine es könne mehr, so sei es erwiesen, dass es vor allem eine Sache bewältigt: es zieht sich zusammen. Es ist verantwortlich für die Luftzufuhr in den Körper, kann aber nicht dazu beitragen, den Ton zu stützen, ausser: etwas Widerstand zu leisten

gegen die Muskeln, die es wider hinaufbefördern möchten.

Wahrscheinlich gibt es verschiedene Ansichten darüber, ob das Zwerchfell wirklich daran beteiligt ist die von unten her wirkenden Muskeln in Schach zu halten und auszubalancieren. Was normalerweise jemand spürt als die sogenannte "Zwerchfellstütze", sind wahrscheinlich andere Muskeln.

Dass wir das Zwerchfell so schwer kontrollieren können ist deshalb, weil es ohne unser Zutun Tag und Nacht selbständig bestens funktioniert. Singen ist natürlich ein Verstärken seiner Funktion: wir nehmen etwas mehr Luft, doch dies sollte auf den natürlichen Funktionen aufbauen, nicht auf "Tricks". Er glaubt, dass der Begriff, den die Italiener seit langer Zeit haben: "Appoggio" ein guter Weg ist, fühlen zu lernen, wie man gut singt: die natürliche Funktion zu "unterstützen" und in keiner Richtung zu übertreiben. Das ist ein "Sich wohl fühlen" im ganzen Instrument, eine Art "Balancegefühl". Auch bei langen Phrasen behalten der Brustkorb und das Sternum diese Weite bei und am Ende der Phrase fühlt man das Atmen nicht als etwas Aktives, sondern als ein willkommenes Gefühl des "Gehenslassens".

## Joyce McLean

Mrs. Mclean meint, man kann sehr viel von Tänzern und Sportlern lernen, da diese niemals auf die Idee kommen, eventuell nicht gut Atem zu holen, bevor sie eine gute Leistung erbringen sollen. Tänzer sind hinter der Bühne immer in Bewegung, immer bereit. Als Sänger muss man vielleicht äusserlich ruhig aussehen, aber innerlich hat man stets bereit zu sein.

Sie spricht von nur zwei Atemtechniken:

1. Jeder Sänger sollte genau wissen, wie die Atemfunktionen ablaufen. Ein Leben lang hat man da nicht ausgelernt.
2. Man muss herausfinden, was für einem selber am besten ist und wirklich funktioniert.

Gesanglehrer mögen vorsichtig und nicht allzu kategorisch sein, damit der Schüler eben auch selber herausfindet, was bei ihm am besten anspricht.

Sodann spricht sie über die Qualität des Atemholens: tue man dies ohne Energie, dann entstehe auch keine Energie in der Wiedergabe des Gesanges. So bereitet das Atmen das Singen vor. Zu viel Atem kann die Muskeln verspannen und ihre Elastizität verringern. Die interkostalen Muskeln sollten eher kräftig und flexibel, als kräftig und steif sein. Wir dürfen auch nicht die Tonrichtung mit der des Atmens verwechseln. Die Zunge muss beim Atmen in Ruhestellung sein, der Mund offen. Und: warum atmet man oft in einer Art und Weise ein und singt in einer ganz anderen? Der Brustkasten muss offen sein, überhaupt soll man, auch im täglichen Leben, immer auf seine gute Haltung achten. Tut man dies nicht, so leidet der Gesang. Die Sänger sollten kein Doppelleben führen: nur auf der Bühne korrekt, zu Hause schlampig!

Gute Atemtechnik wird auch vom Text her beeinflusst. Entsprechend dem was man sagen will, atmet man.

Sehr wichtig ist, dass sich der Sänger, sogar beim Üben, immer dessen bewusst ist, dass er etwas ganz Wunderbares, Grossartiges tut. Denn: wie kann ohne wunderbare Haltung, ohne wunderbaren Atem, wunderbare Musik entstehen? Sänger sind "Berufsatmer", und wenn der Schüler vielleicht noch nicht so ausserordentlich gut singen kann, dann kann er zumindestens gut atmen. Das klingt vielleicht simpel, wird aber oft nicht genügend beachtet!

## Verschiedene Fragen wurden gestellt:

*Wie kommt man am besten mit den langen Phrasen bei Bach, Händel und Rossini zurecht?*

(**McLean**) "Der Sänger muss lernen schnell loszulassen und muss im Moment des Loslassens einatmen können, ohne dass sich das Geringste an seiner guten Haltung, an seinem Instrument verändert. Ob er atmet oder singt, sein 'Instrument' muss gleich bereit und offen bleiben."

(**Emmons**) "Bei so langen, schnellen, in Höhen und Tiefen gehenden Phrasen darf die Einstellung der Atemstütze nicht variieren. Sie muss auf die höchste Note eingestellt sein und bleiben. Bei langen Tonbögen und wo Klarheit des Tones gewünscht wird (Koloraturen), da sollte das Einatmen extrem energiegeladen sein und, vor allem, beachtet werden, wo der Höhepunkt ist (zumeist am Ende der Phrase). Tonbögen sollten weder durch Akzente oder Unterbrechungen gestört werden, noch sollte, durch etwaiges Zurückhalten der Stimme der Ton heller gefärbt werden. Ausserdem würden Akzente Verzögerungen verursachen."

*Welchen Wert hat es, unhörbar zu atmen? Und wenn dies geschieht, ist es deshalb, weil der Kehlkopf vor der Einatmung in Ruhestellung ist?*

(**Gammon**) "Wenn die Zunge hinten zu nah an der Kehle oder am unteren Gaumen ist, dann hört man ein Geräusch. Wenn dort genug Raum ist, hört man nichts."

(**Emmons**) "Was man als Geräusch vernimmt, ist das Luftschnappen, jedoch nicht das tiefe Atmen. Man braucht aber oft mehr Zeit tief, als hoch zu atmen."

(**McLean**) "Es mag manchmal passieren - in schnellen Phrasen - dass man

hörbar atmet. Dies ist aber unsinnig, wenn man genügend Zeit zum Atmen hat. Warum strebt man auch an, unhörbar zu atmen? Weil man nicht etwas Wunderbares stören will!"

(**Gammon**) "Auch der Atem kann zum Ausdruck werden, ja sogar vielleicht ausdrucksvoller als der nächste Ton sein. Aber dann wäre dies vom Sänger gewollt!"

**Mrs. Emmons** meinte, dass der Hals durch lautes Atmen trocken werde und Mrs. McLean sprach noch über das Aufwärmen der Stimme, das Beleben des Körpers, das "Bereit werden". Dazu ist energiegeladenes Atmen wichtig: bevor man etwas Besonderes von sich geben kann, sollte eben diese Energie durch Übungen wachgerufen worden sein. Atmen und Singen gehörten unbedingt zusammen.

*Welche Art von Atmen kann Ohnmacht hervorrufen?*

(**Emmons**) "Wenn man mit sehr hoher Pfeif- oder Kopfstimme singt, dann streicht mehr Luft durch die Nase als durch den Mund und dadurch kann das Gehirn zu viel Sauerstoff bekommen."

(**Gammon**) "Das passiert nicht "plötzlich". Ich habe noch nie einen Sänger getroffen, dem das zugestossen wäre, wenn er sich vor seinem Auftritt ordentlich eingesungen hat und dabei auch gut geatmet hat.

## Nun kam die grosse Frage der Atemstütze.

*Welche Übungen schlagen Sie dafür einem Anfänger vor?*

(**Gammon**) "Das kommt ganz auf die Schwierigkeiten des Studenten an. Ein Schüler, z.B. behauptete, nur auf eine einzige Weise atmen zu können, und das war sehr hoch. Ich meinte, er könne dies auch anders, sonst könne er gar nicht

schlafen. Ich liess ihn sich hinlegen, die Arme heben und langsam atmen. Nach einigen Versuchen hatte er begriffen, dass er auch anders atmen könne. Stehend liess ich ihn auch die Arme hochheben, denn das hinderte ihn daran wieder - wie altgewohnt - schlecht zu atmen. Es gibt sicher noch andere diesbezügliche Übungen."

(**McLean**) "Es ist sehr wichtig, vor allem das gute Ausatmen zu lernen. Eine praktische Übung dazu: sich auf den Rücken legen, die Knie leicht abgewinkelt und dann auf "ss" stossweise Luft abgeben. Mit jedem Atemzug sollte man tiefer atmen. Auch Sänger, häufiger die mit hellen Stimmen, können oft nicht spüren, dass sie auch Rückenmuskeln haben, die arbeiten sollten. Man lasse sie sich auf den Rücken legen und bei einem Nasenloch ein- und beim andern ausatmen."

(**Emmons**) "Zuerst - vor dem Singen - immer ausatmen. Eine praktische Übung: sich auf den Rücken legen, beide Beine leicht anheben. Da werden genau diese Muskel beansprucht, die ein Sänger, z.B. bei einem hohen C, braucht. Das ist der "grip", ein "Fassen". Man fühlt zwar nicht ganz genau, was man während einer langen Phrase tun soll, aber wenn man einmal gespürt hat, was diese, etwa fünf, Muskeln wirklich tun, dann lernt man - in der Folge - dies auch stufenweise (z.B. für Legatobögen). Bei dieser Übung werden gleichzeitig die Rückenmuskeln gestärkt und man spürt stark die tiefen Bauchmuskeln.

Eine andere Übung ist das "ground - A", ein als tief und angenehm empfundenes "A". Dabei hebt man die Beine, ohne dass dieses gesungene "A" zittern darf. Ist dies erreicht, dann hat der Schüler schon genügend Kraft in seinen Bauchmuskeln. Hat man gelernt Hals- und Nackenmuskeln nicht mehr zu verspannen, dann

klingt dieser Ton, auch stehend, gleich gut.

*Wie bewältigt man die Restausatmung, wenn man zu viel Luft genommen hat?*

(**Emmons**) "Anfangs geht jedem Schüler die Luft aus. Er lernt dann, entsprechend, einzuatmen. Aber: kritisch ist der Moment immer, wenn man fühlt: "Jetzt geht mir gleich die Luft aus. Was soll ich tun?" Da ist es gut zu wissen, dass man in eben diesem Moment noch 40% der Luft zur Verfügung hat. In diesem Moment möchten auch die Zwischenrippenmuskeln zusammenfallen und...eben...man muss die Rippen offen halten! Im Unterricht sollte man gelernt haben, sich stets auf die Länge der zu singenden Phrase von vorneherein einzustellen."

*Nützt es etwas, in der vorhergehenden Phrase mehr Luft zu nehmen, um sodann besser mit dem Atem durchzukommen?*

(**Gammon**) "Nein, denn wenn von der vorherigen Phrase zu viel Luft vorhanden ist, dann schöpft man weniger tief Atem und kommt dadurch sogar weniger gut durch, als wenn man die gesamte Luft vorher abgegeben hätte. Wenn nämlich der Körper grosse Atemnot gespürt hat, dann atmet er automatisch tiefer, und damit besser ein. Daher ist es vorteilhafter in der vorherigen, kürzeren Phrase ganz wenig Luft zu nehmen, um eben diese Atemnot hervorzurufen."

Die Diskussion endete mit Vorschlägen für konkrete Übungen zur Stärkung, z.B. der Rippenmuskeln: **Mrs. Emmons** verwendet zum Training ihrer Schüler Gummübungsbander, die man in Sportgeschäften in drei verschiedenen Breiten erhält: wichtig sei es, diese mit ausgestreckten Armen auseinanderzuziehen. Wenn es gelänge die Breitesten zu bewältigen, dann sei man schon gut trainiert!

Ein anderer Trainingsvorschlag zum Üben von hohen Tönen: die Phrase, bzw. die Note, vorher sei wichtiger als der hohe Ton selbst! Die sogenannte "power attack" sei eine Frage des energiegeladenen Atmens. Der Körper, der Mund öffnen sich und der Ton wird von den untersten Bauchmuskeln aus gesteuert, meinte **Mrs. McLean**.

Die Zeit wurde zu kurz - wie vorauszu-sehen gewesen war - obwohl jeder dieser hervorragenden Gesangspädagogen versucht hatte, sich in seinen Ausführungen auf das für ihn Wesentliche zu beschränken. Man hatte sich wirklich "in Atem gehalten" gefühlt, bei einem so interessanten Erfahrungsaustausch.

*Lieselotte Plüss-Hauler*