

September / septembre 2007

05

Atmen: Training, Risiko und Versprechen

Mariëtte Nollen, Sängerin und Gesangspädagogin (Amsterdam)

“Die Seele verlangt beim Körper zu verbleiben, weil sie ohne die organischen Werkzeuge dieses Körpers nichts zu wirken, noch zu fühlen vermag.”(Leonardo Da Vinci)

Die Geburt eines jeden Menschen bildet zugleich sein erstes Trauma. So plötzlich losgelöst aus warmer Umhüllung und leichtem Schwebestand, wird er in einem Schlag konfrontiert mit Schwerkraft, Licht, Geräusch und Luft. Der Körper streckt sich vor lauter Schrecken, bäumt sich auf aus dem Bedürfnis heraus, Luft selbstständig in sich aufzunehmen. Der Schrei, der folgt, ist wie eine Entladung der traumatischen Beklemmung, gleichzeitig Äußerung des unbewussten Willens zum Leben, ein vitales Von-Sich-Hören-Lassen. Dort, nach der Geburt, wird der Trieb geboren, das Leben in sich aufzunehmen, wie auch, es auf sich zu nehmen. Sind Traumatisierung und Schaffensdrang so eng verwandt? Liegt Leid verborgen im Willen zur Manifestation?

Wenn der Sänger auf seinem Ausbildungsweg auf der Suche ist nach der perfekten Atembewegung, trifft er auf viele Hindernisse. Ein Labyrinth aus physischen Gesetzmäßigkeiten und freier Interpretation entstammenden psychologischen Halbwahrheiten tut sich auf. Um diesen Knäuel zu entwirren, muss man sich zu allererst auskennen im Bereiche der physischen Gesetzmäßigkeiten, so wie etwa beschrieben in Günther Habermanns *Stimme und Sprache* oder Dietrich Fischer-Dieskaus *Töne sprechen, Worte klingen*. Auch die Sichtweise der Atempädagogin Regine Herbig (*Atem: Quelle der Entspannung und Vitalität*) ergibt meines Erachtens das richtige technische Gesamtbild. In meinen eigenen Worten zusammengefasst:

Die in der Breite liegende Bauchmuskulatur (musculi transversus), die Zwischenrippenmuskeln (musculi intercostales) und das Zwerchfell (diaphragma) sind verantwortlich für die Einatmung. Wenn diese Muskeln sich während des Einatmens nach außen hin ausdehnen, bewegt sich das Zwerchfell nach unten und schafft ein Vakuum. Je weiter die Rippen nach außen hin dehnbar sind, freilich ohne Verkrampfung, desto näher kommen wir dem maximalen Stand des abgeflachten Zwerchfells. Die Lungen sind optimal gefüllt und beginnen sich nun in der Ausatmung zu entleeren, dies mit Hilfe der vertikalen Rücken- und Bauchmuskulatur (musculi rectus abdominis).

Manche nennen diesen gleichmäßigen Atemdosierungsprozess, in dem das Zwerchfell langsam seine Spannung verliert, schon die Atemstütze. Es ist jedoch durchaus möglich, eine noch subtilere Form der Stütze zu entwickeln. Das Zwerchfell kann, auf Grund intensiver körperlicher und geistiger Schulung, eine Aktivität entwickeln, die in höherem Ausmaße Grund und Boden bildet für die Beherrschung von Intervallen, Tonlage und Textbehandlung. Dies ist darum schwierig, und für die jeweilige Sängerpersönlichkeit außerdem immer verschieden, weil es sich eigentlich um ein Paradox handelt. Die Triebkraft des Atems beherrschen heißt: an der *einen* Seite des Körpers Arbeit leisten, um an der *anderen* loslassen zu können. Erst wenn die steigende *und* die sinkende Luft vom Körper optimal begleitet werden, können sie sich letztendlich in das gesuchte, prekäre Gleichgewicht begeben. Dann, während das Zwerchfell arbeitet, muss das Gebiet der obersten Bronchien,

ebenfalls das Gebiet seelischer Entfaltung, geöffnet sein, als Durchreiche für den Sängerklang.

Die Beherrschung der Atemdruckvariablen beeinflusst die Beweglichkeit innerhalb des Stimmumfangs zum Positiven, denn je weiter der Ton hineinklettert in die Übergangsregion, das *Passaggio*, und über sie hinaus, desto tiefer die benötigte Gegenbewegung von Seiten des Zwerchfells. Zurück in der Mittellage und Tiefe muss es seine Spannung wieder lösen. Die *Rotenburger Atemschule* beschreibt diese Beweglichkeit folgendermaßen:

”Die Zwerchfelltätigkeit bedeutet für den Gesangston die ‘Erregende Kraft’. Wenn die Atemsäule ihre federnde Kraft verliert, können die Stimmbänder nicht zu kraftvollem und freiem Schwingen kommen”.

Auch Paul Nitsche, Sänger und Gesangspädagoge, welcher viel über das Funktionieren der Kinderstimme zu Papier gebracht hat, nimmt Bezug auf diese *Rotenburger Atemschule* und geht aus von der “pflegenden Kraft” der beweglichen Atemführung.

Erstaunlich ist meines Erachtens der Fakt, dass so mancher Gesangspädagoge dann doch immer wieder den atmenden Körper aus den Augen verliert, wie zum Beispiel der Amerikaner William Vennard in seinem *Singing, the mechanism and the technic*. Er vertieft sich dermaßen ausführlich in die Muskulatur und ihre Funktion rund um die Stimmlippen, dass man sich dort schier zu verirren droht. Auch die Vokalbildungen nehmen eine solch prominente Stelle bei ihm ein. Dies sind alles durchaus wichtige Aspekte, doch bleiben wir hier stecken in einem technisch-biologischen Konzept, das die Triebkraft hinter der Stimme, den Atem, ausschließt. (In gewissem Sinne dem gegenüber steht übrigens die anthroposophische Sichtweise von Valborg Werbeck Svärdström, *Die Schule der Stimmthüllung*. Sie entwickelte in Zusammenarbeit mit Rudolf Steiner eine Gesangsmethode, die gekennzeichnet ist durch eine gänzliche Leugnung der Körperlichkeit. Auf Grund der Bekämpfung irdischer Gesetzmäßigkeiten erhofft sie sich die Befreiung der Stimme aus jeglicher körperlichen Umhüllung, welche nur eine Behinderung darstelle für das Zum-Klang-Kommen des ‘Höheren’.)

Mit Ilse Middendorf und ihrem *Der erfahrbare Atem* kommen wir zum Kern der gesunden Atmung und ihrer ‘pflegenden Kraft’. Mittels Streckungen des Körpers, wodurch automatische Atemimpulse in Gang gesetzt werden (siehe erste Atmung nach der Geburt), wird das Bewusstsein geschult, werden Blockaden aufgestöbert, und – wo möglich – losgelassen. Regine Herbig wagt sich noch einen Schritt weiter, indem sie dieser Methode eine holistische Sichtweise hinzufügt: Auf Grund ihrer Erfahrung mit Bewegungstherapie und Alexandertechnik verknüpft sie die ideale Atembewegung mit Ausdruck, Gefühlsgebärde, Gedanke.

Je nach Talent und Möglichkeiten des Sängers gibt es verschiedene Richtlinien nach denen die Atemschulung verlaufen kann. Das Training der für die richtige Atmung verantwortlichen Muskulatur ist eine konkrete Notwendigkeit, die jeder Pädagoge meines Erachtens erkennen sollte. Die Ausübung von Yoga und die anverwandte chinesische Bewegungslehre Chi Neng Qi Gong kann ebenfalls erheblich dazu beitragen, die richtigen Energieverhältnisse in der Atemführung zu entdecken, wie auch die Erfahrung des Atems als Bewegung. Atem kann sich unter solchen Voraussetzungen entwickeln zu einer rührenden Gebärde, die von innen heraus, aus dem Zentrum, dem Qi, hinaus geführt wird und immer wieder dorthin zurückkehrt.

Doch eben hier an dieser Stelle vermischen wir noch einen entscheidenden Bestandteil der Gesangsatmung. Denn worin besteht das eigentliche Bedürfnis des Sängers? Was benötigt er noch mehr dazu, sich zu äußern, ohne Behinderungen zu fühlen in seinem Körper, in seiner Atmung? Warum ist der Atem immer wieder ein Feind? Warum nicht ein Versprechen?

Ja, es ist erstaunlich: Was für die Theaterwelt so selbstverständlich die Gebärde beinhaltet, die Wortgebärde, so wie etwas bei Stanislavskij und Michail A. Tschechow sichtbar wird, wird in der Welt des Gesanges nicht sonderlich beachtet. Der Text erscheint eher wie ein unüberwindliches Problem, so ganz losgekoppelt von der Hauptaufgabe, die Stimme in allen Registern klingen zu lassen. Eine enorme Chance, die wir hier verpassen! Denn der so weit getriebene “Vokalausgleich” mündet in die Nivellierung der Vokale, was der Sprache die Seele entnimmt.

Ich bin mir darüber im klaren, dass das Geheimnis der Verbindung zwischen Atem, Klang und Sprache

nicht in seiner Totalität enthüllt werden kann, gerade auch, weil die Praxis des Sängers und des Dozenten nicht in der Verbalisierung stecken bleiben kann und darf. Doch will ich hier zum Schluss den Versuch wagen, ein wenig der Schönheit und des notwendigen Leides dieser Verbindung in Worte zu fassen:

Das Risiko der Atembewegung befindet sich vor allem im Zentrum des Körpers. Es ist, als hätte das weiche Dreieck unter den untersten Rippen, hinter dem sich das Zwerchfell befindet, etwas gemeinsam mit der leicht verwundbaren Stelle zwischen den Schulterblättern, wo Siegfrieds Härte dem Druck eines Lindenblattes erlag. So wie das Zwerchfell das Zentrum des Sängerkörpers bildet, so bildet das Wort das Zentrum der Seele. Die durch das Zwerchfell generierte Atemdosierung hat kaum einen künstlerischen Wert ohne das Ausdrücken-Wollen von Sprache, dieser Urtrieb des Menschen seit seiner Geburt. Wechselnde Nutzung von Unterdruck und Entspannung, Dosierung und Laufen- lassen des Atemstroms, sind außerdem in hohem Maße abhängig von der Wortgebärde. *Dort* entsteht erst der Impuls für die Atembewegung. Das Wort thront gleichsam im Zentrum einer Lemniskate, zwischen Zwerchfell und Resonanz. Von ihm geht die musikalische Gebärde aus und zu ihm kehrt sie wieder zurück. Ohne diese impulsgebende Funktion des Wortes werden Atemdosierung und Resonanz ihres unermesslichen Variablenreichtums beraubt; der spezifische Tonus schwindet dahin. Erst wo die Wortgebärde den Kern der Darstellung bildet, setzen mannigfaltige Impulse das Zwerchfell in Bewegung. Die Luft, die dann steigt, kann Resonanz bilden über den Vokalen. Der Konsonant schließt die Gebärde ab, sei es kräftig, als würde man jemanden etwas vor die Füße, sei es sanft, als schließe man eine Tür, hinter der jemand schläft, den man liebt.

Atmen erfordert nebst Technik und Training das Risiko, aus dem Zentrum heraus ehrlich zu sein. Und es ist eben erst die Intensität der Dichtkunst, die uns zu Wort, Atem- und Klanggebärde führt. Nach Fischer-Dieskau: "Töne sprechen, Worte klingen" und im weitesten Sinne: "Tiefgriff des Wortes".

Musik: Atem der Statuen. Vielleicht:

*Stille der Bilder. Du Sprache wo Sprachen enden. Du Zeit die senkrecht steht auf der Richtung
vergehender Herzen. Gefühl zu wem? O du der Gefühle Wandlung in was? - : in hörbare
Landschaft.*

*Du Fremde: Musik. Du uns entwachsener Herzraum. Innigstes unser das, uns übersteigend
hinausdrängt,-*

*heiliger Abschied: da uns das Innre umsteht als geübteste Ferne, als andre Seite der Luft:
rein, riesig, nicht mehr bewohnbar.*

(R. M. Rilke, *An die Musik*)