

Anmerkungen zur Atmung und Stütze für Bläser und Sänger

Autor:

Jürgen Löscher

Mönchengladbach

Dozent für Klarinette, Saxophon und

Musiktheorie/Gehörbildung an der Kreismusikschule Viersen

Für Sänger und Bläser ist das Thema Atmung naturgemäß ein Thema von zentraler Bedeutung, erzeugen wir doch alle unsere Töne praktisch nur mit unserer Atmung, genauer dem Atemstrom beim Ausatmen. Obwohl die Atmung ein tiefes körperliches Geschehen und Gefühl ist, herrscht doch immer wieder Verwirrung darüber, wie die Atmung eigentlich funktioniert und wie sie beim Gesang und bei den Blasinstrumenten bewusst und unverkrampft eingesetzt werden soll. Statt "obwohl" sollte es vielleicht besser "weil" heißen, denn als ein innerkörperliches Geschehen ist die Atmung dem Beobachter naturgemäß weniger gut zugänglich als etwa eine Bogen-Streich-Bewegung, was oberflächlichen Erklärungen, Irrtümern und Fehlinterpretationen Tür und Tor öffnet.

Es ist vor allem der Begriff "Stütze", der immer wieder als scheinbar konkrete Tatsache dennoch schnell in einem diffusen Nebel des Ungefähren, letztlich doch nicht konkret zu fassendes Element in vielen Erklärungsversuchen untergeht.

Mit diesen Anmerkungen zur Atmung möchte ich versuchen, Licht in dieses Dunkel des Ungefähren zu bringen.

- Atemübungen - wie nützlich sind sie?

Als Musiker-Dipokinesiopaede ("Dispokineter")¹ sehe ich es grundsätzlich so, dass man die Atmung nicht "Üben" kann, da es sich zunächst um eine weitgehend vegetativ gesteuerte Körper-Funktion handelt, und die kann man nicht üben wie eine Tonleiter, man kann auch seine Verdauung nicht "üben" (wohl aber durch eine ausgewogenen, gesunde Ernährung unterstützen). Wobei das Prinzip der rein vegetativen Steuerung für unsere Atmung im Schlaf völlig gilt, für unsere Atmung im Wachen tagsüber nur bedingt und für Bläser/Sänger insofern noch weniger, als wir ja sehr bewusst Atmen und mit dem ausströmenden Atem unsere Musik machen und den Klang formen. Dabei gilt allerdings, dass die bewusste Atmung *funktional* nicht anders verlaufen soll als auf der vegetativen

¹)

1989-1991 habe ich bei dem Begründer der "Dispokinesis für Musiker", G.O. van de Klashorst, eine Fortbildung zum Musiker-Dispokinesiopaeden/Dispokineter gemacht und danach einige Jahre als Assistent von van de Klashorst bei weiteren Fortbildungslehrgängen und Seminaren gearbeitet. Derzeit bin ich auch als Dozent bei der "Gesellschaft für Dispokinesis nach v.d. Klashorst (GDvdK e.V.)" tätig für Klarinette/Saxophon und Themenbereiche der Neurologie.

Ebene, da wir uns sonst Fehl-Atemstereotype einhandeln und damit Atemnot und das Gefühl von Luftknappheit, was uns schlussendlich beim Musizieren einen dicken Strich durch die Rechnung machen würde.

Es gilt für Bläser/Sänger, in kurzer Zeit *die nötige Menge* Luft ein zu atmen und mit dieser unsere nächste Phrase zu formen. *Immer* viel einatmen zu sollen ist also schon mal ein in vielen Fällen falscher Rat. Beim Dosieren der Ausatmung hilft uns an der Klarinette und am Saxophon (aber auch Oboe, Fagott, Trompete u.a.m.) die schöne "Engstelle" zwischen Blatt und Mundstück (sozusagen eine funktional positive Stenose), die immer nur eine begrenzte Menge Luft durchlässt, wobei wir qua Ansatz und Intensität des Luftstroms die Dynamik gut steuern können.

- Die basale Körperfunktion der Atmung

Wie geht denn nun das Ein- und das Ausatmen? Weiß man nach dem Betrachten der vielen im Internet kursierenden Videos zur Atmung oder dem Lesen so mancher Texte im Netz jetzt wirklich Bescheid und ist man schlauer? Ich denke, nicht wirklich. Das meiste, was man findet, sind nur Allgemeinplätze, es gibt oft einige hilfreiche Tipps, aber so manches ist mindestens aus anatomischer Hinsicht schlicht falsch und einiges regelrecht grober Unfug.

So ist z.B. das Zwerchfell *kein* aktiver Ausatem-Muskel (wie man manchmal lesen kann)! Wie bei allen Muskeln können sich die Muskelfasern des Zwerchfells nur zusammen ziehen (kontrahieren) und nicht wieder aktiv ausdehnen. Dazu bedarf es im Zusammenspiel der Muskeln eines oder mehrerer Antagonisten. Das Zwerchfell kann man sich in etwa im Querschnitt entspannt als eine Arte Melone (Hut) vorstellen und wenn es kontrahiert, also zusammenzieht, dann flacht sich diese "Melone" ab, das Zwerchfell geht nach unten und da es das 'angehängte' Lungenfell (genauer den Pars diaphragmatica der Pleura visceralis) mitzieht, vergrößert sich das Volumen der Lunge und Luft strömt in sie hinein. Auf dem Weg nach unten schiebt das Zwerchfell die Eingeweide vor sich her (sie dabei sanft massierend) und dadurch erhöht sich der intraabdominale Druck, d.h. es baut sich eine Spannung auf. Lässt man das Zwerchfell dann los, entspannt es sich wieder und der vorher aufgebaute intraabdominale Druck baut sich wieder ab, indem die Eingeweide das Zwerchfell wieder in seine Ausgangs-Ruhelage zurück schieben.

Das ist aber nur die Ruheatmung oder die rein vegetative Atmung im Schlaf. Um der Klarinette, der Trompete, usw. einen Ton zu entlocken oder gar einen forte-Ton, bedarf es mehr als nur dieses normalen intraabdominalen Drucks.

Wie geht es also dann?

- Atmung und Haltung - ein enges Paar

Der Ausgangspunkt ist (für einen Dispokineter sowieso) immer die eingenommene Haltung und ihr Ausdruck. Steht (bzw. sitzt) jemand spannkraftig, aktiv aufgerichtet oder schlaff, losgelassen, eingesunken? Im letzteren Fall wird die Atmung nicht frei und spannkraftig funktionieren können, der Ton klingt schnell flach, trägt nicht, das Spielen wird schnell anstrengend und um irgendetwas zu retten, werden dann alle möglichen kompensatorischen Sperenzen mit dem Ansatz gemacht - mit den bekannten mehr als mageren und unsicheren Ergebnissen.

Es gilt also, zuallererst eine spannkraftig aufgerichtete Haltung aufzubauen. Dazu hier nur in aller Kürze einige Stichworte: Der Ausgangspunkt ist immer der gute und aktive Bodenkontakt, bei dem der Fuß, insbesondere der Vorderfuß aktiv den Boden "anfasst", so als ob man sich bildlich gesprochen am Boden mit den Vorderfüßen ein wenig festhalten wollte wenn eine starke Windböe von vorne einen umzuwehen droht (aber bitte alles gut dosiert und niemals übertrieben). Wenn die Körperreflexe nicht durch ein starkes Fehlhaltungs-Stereotyp womöglich schwach sind und funktional eingeschränkt wurden, wird man unmittelbar spüren, wie sich der Unterbauch (dort wo der Musculus Pyramidalis sitzt, der mittig am Schambein ansetzt) reflektorisch anspannt und damit zusammen eine gewisse, nicht wirklich starke Spannung in der Bauchdecke *entsteht*. Ebenso spannt sich der Beckenboden an (das kann man mit der Vorstellung unterstützen, den Anus ein klein wenig einzuziehen, so als ob man "einen Wind nicht fahren lassen möchte"). Wie gesagt, im Prinzip sollte das qua körpereigener Reflex auf den Bodenkontakt einfach so entstehen, es geht hier im Grundsatz nicht um´s "Machen", wobei man die Beckenbodenspannung und die Unterbauchspannung schon ein wenig aktiv intensivieren kann.

Was hat das nun mit dem Zwerchfell zu tun und mit der Atmung?

Sehr viel, im Wesentlichen ist diese aktive, spannkraftige Haltung die Grundlage und der Raum, auf dem sich die Atmung erst einmal ohne weiteres Zutun entfalten kann.

Wenn das Zwerchfell nämlich auf seinem Weg nach unten etwas mehr Widerstand erfährt, der vom Beckenboden, dem Unterbauch und der moderat (!) mit angespannter Bauchdecke über die Eingeweide weiter gegeben wird, dann, und wirklich erst dann, kann dieser Muskel seine Kraft voll entfalten, denn jeder Muskel braucht einen gewissen, dosierten (!) Widerstand um voll kontrahieren zu können (der sog. myostatische Reflex). Dann kann das Zwerchfell seinen maximalen Hub ausschöpfen (den es in der Ruheatmung nicht braucht) und das Lungenvolumen deutlich mehr erweitern, es fällt mehr Luft in die Lunge. Diesen großen Hub kann man dadurch spüren - und auch sehen -, dass sich dabei die Flanken und die Bauchdecke etwas nach außen bewegen. Eine *fest angespannte* Bauchdecke würde das Zwerchfell in seiner Bewegung hingegen nach unten blockieren. Wiederum reflektorisch beteiligen sich die Zwischenrippenmuskeln an dem Ganzen, indem sie die Rippen etwas auseinander spreizen (auch hier ein "Geschehen", kein "Machen"!).

Nun kann sich die Lunge sehr gut füllen und hätte, wenn wir wirklich mal ganz tief einatmen, ihre maximale Füllung. Aber wie gesagt, maximal muss nicht immer sein.

In diesem gut geweiteten, ´offenen´ Raum, der praktisch den ganzen Rumpf umfasst, hat sich sozusagen von alleine eine gewisse Spannung aufgebaut, die schon für deutlich mehr Spannkraft im Ausatem sorgt als es bei der rein vegetativen Atmung der Fall war. Durch den guten, aktiven und *angemessen* intensiven Bodenkontakt zusammen mit der dadurch hervorgerufenen Unterbauchspannung/Beckenbodenspannung kann durch eine zusätzliche gut dosierte Intensivierung vor allem letzterer die zusätzliche "Stütze" aufgebracht werden, die wir für einen vollen, raumfüllenden Ton (sowohl im piano als auch forte) brauchen. Ohne den Körper zu überfordern oder gar gegen ihn zu arbeiten. Die Muskeln der Bauchdecke sind dabei immer Synergisten (unterstützend) und nicht Agonisten - also nie mit "Bauchpresse" ausatmen.

Jetzt wird auch klar, warum die oben erwähnte "Engstelle" am Mundstück unsere Ausatmung unterstützt: Auch hier wird der myostatische Reflex wirksam, indem die Ausatemmuskeln schon alleine dadurch besser kontrahieren können, weil sie gegen diesen Widerstand (der wiederum auch nicht zu groß sein darf) arbeiten müssen.

Wenn man so will, ist der ganze Rumpf der Antagonist zum Zwerchfell.

- Bauchpresse - ein schlimmer Fehler

Das in manchen Videos zu sehende und manchmal auch explizit so beschriebene *aktive* Herausdrücken des Bauchs ist absolut kontraproduktiv, denn das *vermindert* den intraabdominalen Druck und man *verringert* damit sein Atemvolumen. Wenn das jemand sehr stark macht, kann man sogar sehen, wie dabei das Brustbein zum Körper hin *einfällt!*

- Die musikalische Phrase und der Luftaustausch

Bei der nächsten Phrase, die man spielt/singt, soll man seine Luft möglichst ganz ausatmen (bis auf das unvermeidliche Residualvolumen natürlich und möglichst ohne zusätzlich zu Pressen), denn nur dann ist wieder genug Platz in der Lunge für die nächste Einatmung. Eine gute Ausatmung stimuliert eine gute Einatmung (G.O. van de Klashorst). Außerdem sollte schon deshalb möglichst alles ausgeatmet werden, damit ein vollständiger Luftaustausch stattfindet, denn die CO₂-haltige Luft in der Lunge muss raus und frische Luft mit mehr Sauerstoff muss hinein. Wer zu viel Luft in seinen Lungen belässt und in der Art einer Schnappatmung immer nur etwas oben drauf setzt, wird bald in arge Atemnot kommen, denn die Luft in der Lunge enthält dann immer weniger und irgendwann zu wenig Sauerstoff - *sehr* unangenehm!

Es sollte jetzt klar sein, dass man auch nie mehr Luft einatmen sollte, als man für die kommende Phrase wirklich braucht. Es sei nochmal betont, dass es so gut wie nie nötig ist, immer *maximal* einzuatmen.

- Atemdosierung bei Sängern und Flötisten

Bisher war öfter von der "kompressiven Austattung" die Rede und davon, dass die Engstelle ("Stenose"), die das Mundstück bei Blasinstrumenten von alleine herstellt, bei dieser kompressiven Ausatmung und dem reflexartigen Aufbau der dazu gehörenden Muskelspannungen wie von alleine hilft.

Nun haben aber Sänger und Flötisten kein solches Mundstück mit einer solchen funktional hilfreichen Engstelle. Auch die Stimmlippen im Kehlkopf, die durchaus einen gewissen Engpass für die Luft darstellen, sind keineswegs einem Bläser-Mundstück vergleichbar. Im Gegenteil, würde man als Sänger ebenso kompressiv auspusten wie es z.B. ein Klarinettist macht, würde man riskieren seine Stimmlippen zu schädigen mit der Folge der Heiserkeit. Bei der Flöte würde die Luft einfach in ganz kurzer Zeit über das Mundloch weggeblasen werden mit einem vielleicht lauten, aber kaum klangvollen Ton (die Blockflöte würde nur übel kreischen).

Wie können dann aber Sänger und Flötisten dennoch die nötige Kompression der für das Musizieren unabdingbaren spannkraftigen Ausatmung herstellen ohne diese beschriebenen kontraproduktiven Effekte?

Im Prinzip ist es ganz einfach: Hier kommt das Zwerchfell in seiner Funktion als Antagonist der weiter oben beschriebenen Ausatem-Muskulatur ins Spiel. Während sich beim Bläser bei der Ausatmung das Zwerchfell einfach einfach entspannt und die ganze Energie der Luft am Mundstück anliegt, hält es bei Sängern und Bläsern beim Ausatmen *dosiert* dagegen. Es entspannt sich nur so allmählich, wie

es der gerade benötigte Ausatem-Luftstrom erfordert. Das erhält die gute Spannung der Ausatem-Muskeln (Beckenboden/Unterbauch/Bauch/Zwischenrippen und erhält zudem die gerade für Sänger so wichtige Offenheit des Brustkorbes und des Hals-/Rachenraums. Aber nicht als künstliche "Weite", die etwa oft durch ein isoliertes und künstliches Anheben des Brustbeins gemacht wird, sondern als ganz natürlicher Reflex-hafter Vorgang des Zusammenspiels der gesamten Rumpfmuskulatur.

- Zum Schluss

Ich bin hier ein weit in die Details gegangen, aber ich hoffe, dass klar wurde, wie schön unser Körper die höhere Anforderung an die Ausatmung bewältigen kann und im Endeffekt mit welcher Leichtigkeit, die das Spielen eines Blasinstrumentes und das Singen mit sich bringt. Allein dadurch, dass wir das Vermögen unseres Körpers und seiner natürlichen Reflexe nutzen.

Um noch einmal daran zu erinnern: Mit dem guten, aktiven Bodenkontakt und der dadurch provozierten *spannkräftigen, aktiven Aufrichtung* fängt es an. Über Atmung zu sprechen ohne die gesamte Haltung zu beachten und zu betrachten ist vergebliche Liebesmühe.

Das meint der Ausdruck "der Musiker ist/spielt/singt *disponiert*".