

# Die Atmung beim Gesang

Atmen üben oder nicht?

Universität Siegen

Hausarbeit zur Vorlesung „Einführung in die Musikpädagogik“  
bei Dr. Alexander Cvetko



## **Autor:**

Cornelius Berger

spam fünf acht fünf null neun bei web Punkt de

Zahlworte müssen in arabische Zahlen umgewandelt werden, spam gehört zur Adresse

Lehramt Musik (E) (GYM), 1. Semester

Die Hausarbeit wurde im Frühjahr 2010 mit 1,0 benotet.

## Inhalt

1	Zielsetzung und Gegenstand der Hausarbeit .....	3
2	Probleme mit dem richtigen Atmen – Die „Stütze“ .....	3
3	Unterschiedliche Lehrmeinungen zur Atmung beim Singen.....	4
3.1	Atmen üben.....	4
3.1.1	Isolierte Atemübungen.....	5
3.1.2	Körperübungen für die Atmung .....	6
3.1.3	Atemübungen in Kombination mit Phonation .....	8
3.1.4	Gefahren der bewussten Atmung .....	8
3.2	Atmen nicht üben.....	10
3.2.1	Gefahren der reflektorischen Atmung .....	11
4	Unterrichten eines Schülers, der anderer Meinung ist .....	11
5	Fazit .....	12
6	Literaturverzeichnis .....	14

## 1 Zielsetzung und Gegenstand der Hausarbeit

Insgesamt habe ich in meinem Leben bei sieben verschiedenen Gesangslehrern Unterricht gehabt, Probestunden nahm ich bei ungefähr dreißig. Die Methoden waren vielfältig, insbesondere in Bezug auf die Atmung. Während für die Einen die Atmung die Basis des guten Gesanges ist, war für andere Lehrer die Atmung von untergeordneter Rolle. Martienssen-Lohmann schreibt hierzu treffend: „Angesichts solcher größtenteils ungeklärten Sachlage ist es nicht verwunderlich, daß in der Allgemeinheit der Sängerschaft keine Frage mehr debattiert und diskutiert wird als die nach der «richtigen» Atmung.“<sup>1</sup>

Faulstich erkennt, dass es zwei gegenseitige Lehrmeinungen gibt, zum einen die Meinung „Machen“ und zum anderen „Lassen“. Er bezieht dieses nicht ausdrücklich auf die Atmung, sondern weitet dieses auf die gesamte Gesangspädagogik und Methodik aus.<sup>2</sup>

**Die zentrale Frage dieser Arbeit ist es, welche Atemlehre, nämlich zum einen „Trainieren“ und zum anderen „nicht Trainieren“ nun die richtige sei.**

## 2 Probleme mit dem richtigen Atmen – Die „Stütze“

Neben dem Wort „Atmung“ wird im Gesang häufig das Wort „Stütze“ verwendet. Schon alleine die Verwendung des Wortes Stütze ist problematisch, denn: Was heißt stützen? Was wird gestützt? Was ist das Ziel der Stütze?

Kayes wählt einen atemorientierten Definitionsansatz:

*“The word 'support' may be used very loosely to describe a number of different functions: it can mean airflow and breath management, or it can mean working muscles in the body to assist work in the vocal tract, or it can mean both.”<sup>3</sup>*

Laut Lohmann sei die Atemstütze das richtige Zusammenspiel von Atmung und Kehltätigkeit. Sobald schon eine der beiden nicht mehr richtig funktioniere sei das ganze Konstrukt gestört.<sup>4</sup>

Gänzlich ohne die Atmung kommt der Gesangspädagoge Reid aus: Die Stütze nach Reid sei ein Gleichgewicht der Kehlkopf hebenden und senkenden Kräfte.<sup>5</sup>

Dass es die Existenz einer „Stütze“ geben muss, ergab eine medizinische Studie aus New York: “There are voice quality differences between supported and unsupported singing.”<sup>6</sup> Gleichzeitig stellte die Studie jedoch fest, dass das physiologische Konzept der Stütze der Versuchssprobanden nicht der tatsächlichen körperlichen Vorgänge entsprach.<sup>7</sup>

---

<sup>1</sup> Martienssen-Lohmann 1988, S. 36

<sup>2</sup> Faulstich 1998, S. 121

<sup>3</sup> Kayes 2004, S. 27

<sup>4</sup> Martienssen-Lohmann 1988, S. 384

<sup>5</sup> Reid/Blume/Peckham 2005, S. 37

<sup>6</sup> Griffin et al. 1995, S. 55

<sup>7</sup> Griffin et al. 1995, S. 55

## 3 Unterschiedliche Lehrmeinungen zur Atmung beim Singen

### 3.1 Atmen üben

Das Atmen, respektive das Stützen zu üben, wird von einigen Autoren befürwortet. Die Ziele hierbei sind jedoch verschieden. Die von Bengtson-Opitz dargestellten Übungen in ihrem Buch „Anti-Aging für die Stimme“ zielen von Ihrer Art vor allem auf die Kräftigung der Atemmuskulatur ab, um dem altersbedingten schlechten Zustand der Muskeln im Seniorenalter entgegen zu wirken.<sup>8</sup> Bengtson-Opitz merkt an, dass gerade im Alter die Wahrnehmung und Ausbildung der Atemmuskulatur verkümmert seien. Es sei somit wichtig, dieses zu korrigieren.<sup>9</sup>

Doch nicht nur im fortgeschrittenen Alter, sondern ganz allgemein sei es nötig, die Atemmuskulatur zu trainieren. „Die für die Atmung verantwortlichen Muskeln müssen durch bestimmte Übungen gekräftigt werden, so daß sie sich unter professionellen Bedingungen bewähren.“<sup>10</sup>

Kräftigung der Muskulatur sei also ein Zweck der Atemübungen, ein anderer sei das Lösen von Phonationsproblemen: „Oft ist ein Phonationsproblem allein durch Veränderung der Atmungsgewohnheiten lösbar.“<sup>11</sup> – so Sundbergs Aussage. „Der Gesangslehrer muß also einen wesentlichen Teil seiner Bemühungen darauf richten, die Aufmerksamkeit des Anfängers auf solche Atemgewohnheiten zu lenken und den Fortgeschrittenen zu lehren, wie diese zu verändern sind.“<sup>12</sup> Bengtson-Opitz strebt ebenfalls eine Veränderung der Atemgewohnheiten an: „Ziel ist, von der zumeist sehr festen, verkrampften Hochatmung möglichst schnell weg zu kommen und die Weichen für eine kosto-abdominale (Bauch-Flanken) Atmung zu stellen.“<sup>13</sup> Schon fast pathologisch sieht Kayes das Atemtraining an. Bei ihr geht es ebenfalls nicht um die Stärkung einer Muskulatur oder Eigenschaft, sondern um die Abgewöhnung einer falschen Atemweise:

*“I realise now that there is no perfect breathing system, only a body of knowledge that performers and teachers have found to work in practice. Most of the breath work I do with clients is remedial: fixing bad habits and getting rid of inappropriate effort”<sup>14</sup>*

Cooper betont ebenso, dass es bei seiner Atemarbeit darum gehe, falsche Atmung zu unterbinden. Auch er nennt hier die Hochatmung:

*“In speaking, she not only used incorrect pitch and tone focus, but she also lacked mid-section breath support. After a few months of rehabilitation, she was able to gain sufficient insight to return to a vocal coach, who helped her develop”*

---

<sup>8</sup> Bengtson-Opitz 2008, S. 87–103

<sup>9</sup> Bengtson-Opitz 2008, S. 40

<sup>10</sup> Kasper 1992, S. 17

<sup>11</sup> Sundberg 1997, S. 41

<sup>12</sup> Sundberg 1997, S. 72

<sup>13</sup> Bengtson-Opitz 2008, S. 39

<sup>14</sup> Kayes 2004, S. 39

Der Autor führt fort, dass die Patientin nach einigen Monaten Therapie bei ihm wieder eine gesunde Stimme erlangte. Er geht jedoch nicht auf die Art der Therapie ein.<sup>15</sup> Die richtige Atemstütze, so Cooper sei die Kosto-Abdominalatmung und eben keine Hochatmung.<sup>16</sup>

Nach dem Prinzip der „Complete Vocal Technique“, welche auch in Deutschland immer populärer wird, sei die richtige Stütze das erste der drei Grundprinzipien beim Gesang (Stütze, Twang, Vermeiden von Verspannungen).<sup>17</sup> Es gebe eine natürliche Stütze sowie eine aktive Stütze. Die aktive Stütze soll laut Sadolin auch ganz bewusst eingesetzt werden.<sup>18</sup> Die Autorin geht sogar so weit, dass der Sänger sich "Stützwerte" von -16 bis +16 für verschiedene Gesangsmodi und Tonhöhen merken soll, um die Stütze korrekt einsetzen zu können.<sup>19</sup>

Faulstich sind drei Sängertypen bekannt. Er nennt diese den Krafttyp, passiver Typ und intellektueller Typ. Im Kraft- und passiven Typen sind Parallelen zu den in dieser Arbeit geschilderten Atemtypen vorhanden:

„Der passive Typ beispielsweise würde sich während des Rufens einer Phrase in freier Tonhöhe in einer für ihn ‚unnatürlichen‘ Weise betätigen, während die Aufforderung an den draufgängerischen Typ, *nach* dem Ausatmen eine kleine Tonfolge zu singen, dessen konstitutionsbedingter Vorliebe für den Krafteinsatz widersprechen würde.“ Faulstich vertritt hier also die Ansicht, dass gezieltes Üben dieser typinkongruenten Singweisen zu einem ausgeglichenen Sänger mit „Stimmidentität“ führe - aber auch nur, wenn der Schüler die neuen Techniken für sich innerlich annehme.<sup>20</sup>

### 3.1.1 Isolierte Atemübungen

Nur sehr wenige Autoren scheinen Atemübungen, die völlig von der Phonation losgelöst sind zu befürworten. Kasper ist einer der wenigen. Auf drei Seiten nennt der Autor 15 Atemübungen. Von diesen Übungen sind 12 von der Phonation völlig losgelöst, nur drei Übungen verlangen etwa das Summen eines Tones.<sup>21</sup> Der Autor nennt eine bestimmte Stelle am Körper, an welche geatmet werden müsse. Er nennt diese den *zentralen Einatmungspunkt*, welcher 5 bis 10 cm unterhalb des Punktes liege „wo die Rippen auseinandergehen“. <sup>22</sup> Pro 60 Minuten Gesang sei die Atmung 5 bis 10 Minuten zu trainieren.<sup>23</sup> Auch wenn, wie eben geschildert, der Autor die Atmung ganz bewusst trainieren lässt, sogar auf einen bestimmten Punkt am Körper hin, so sagt er an späterer Stelle, dass die Zwerchfell-Flankenatmung und Stütze durch Vorstellungskraft ganz automatisch entstehen.<sup>24</sup> Völlig überzeugt scheint Kasper hiervon jedoch nicht zu sein. Nachdem Kasper nun sagte, dass die Atmung sich von alleine einstelle ist er an anderer

---

<sup>15</sup> Cooper. Morton 1970, S. 54

<sup>16</sup> Cooper. Morton 1970, S. 54

<sup>17</sup> Sadolin 2009, S. 15–16

<sup>18</sup> Sadolin 2009, S. 33–34

<sup>19</sup> Sadolin 2009, S. 41

<sup>20</sup> Faulstich 1998, S. 94–95

<sup>21</sup> Kasper 1992, S. 22–25

<sup>22</sup> Kasper 1992, S. 18

<sup>23</sup> Kasper 1992, S. 59

<sup>24</sup> Kasper 1992, S. 94

Stelle der Meinung, der Lehrer müsse die Atem- und Stützfunktion des Schülers durch Er tasten kontrollieren.<sup>25</sup> Alleine ist Kasper mit seiner These jedoch nicht: "The standard hissing and panting exercises are valuable preliminaries for this technique, [Anm. d. A.: die Stütze] but thorough teaching generally requires some 'hands on' demonstration."<sup>26</sup>

### 3.1.2 Körperübungen für die Atmung

Sehr ausführlich, jedoch nicht ausschließlich auf Gesang bezogen, gehen andere Autoren auf Atemübungen ein: Alavia Kia und Berendt beschreiben auf acht Seiten bebildert gymnastische Übungen zur Atmung-Körper-Koordination.<sup>27</sup> Zweck dieser Koordinationsübungen sei es, die Resonanzräume des Körpers zu öffnen und ihn weich, durchlässig und schwingungsfähig zu machen.<sup>28</sup> Außerdem sei es das Ziel der Atemübungen, gezielt auf die Zwerchfellatmung einzuwirken. Nebenher, so die Autoren weiter, können die Übungen Haltungsschäden korrigieren.<sup>29</sup> Auch sogenannte Kirlianfotografien zeigen den positiven Einfluss der Atmung, so die Autoren: Die Energieabstrahlung der Hände sei nach den Atemübungen höher, als vor den Atemübungen.<sup>30</sup> Das Deutsche Ärzteblatt stellt jedoch nüchtern fest, dass in wissenschaftlichen Versuchen Kirlian-Fotografien keine diagnostische Validität besitzen.<sup>31</sup>

Dieser Widerspruch (sowie weiter oben der sich selbst widersprechende Autor Kasper) sollte meiner Ansicht nach jeden Gesangsschüler zur starken Reflexion des gehörten und gelesenen anregen, da es stark zeigt, wie viele Meinungen und Behauptungen es gibt.

Nutzlos sind die Körperübungen jedoch nicht. Die Korrektur der Haltungsschäden liegt nahe, da die Übungen sehr Übungen der Rückengymnastik entsprechen, wie folgende Abbildungen zeigen:

---

<sup>25</sup> Kasper 1992, S. 48

<sup>26</sup> White, JR. 1988, S. 28

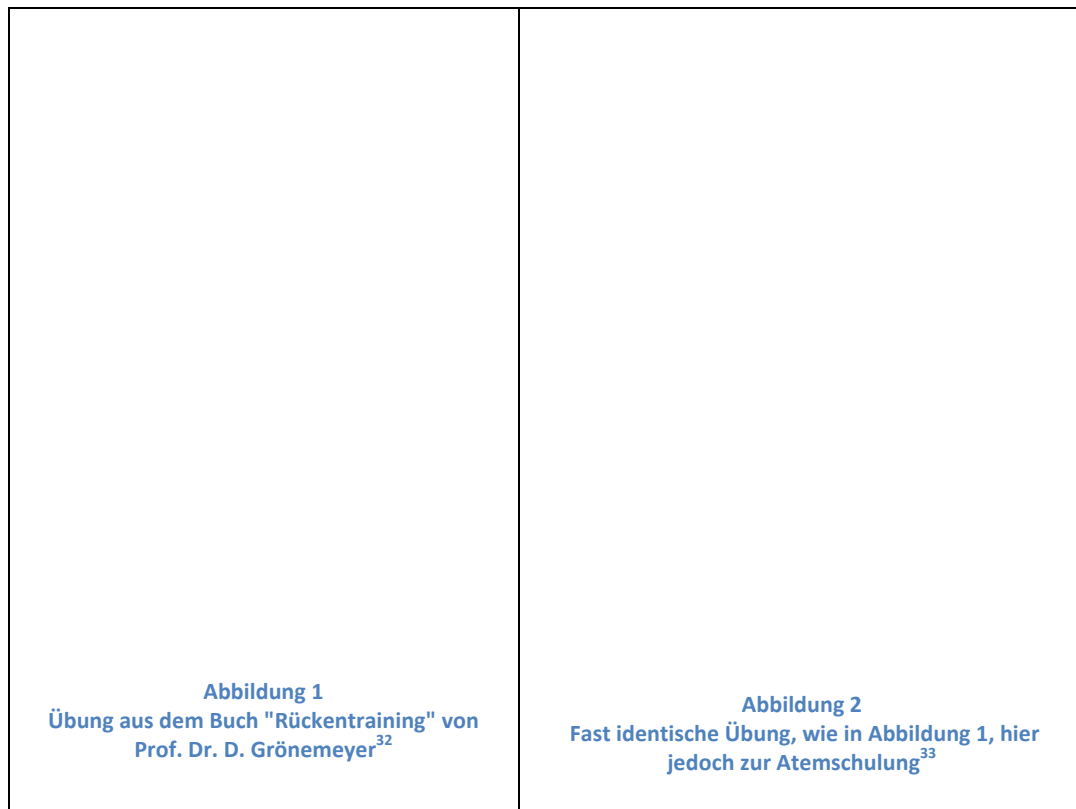
<sup>27</sup> Alavi Kia/Berendt 1991, S. 127–135

<sup>28</sup> Alavi Kia/Berendt 1991, S. 124

<sup>29</sup> Alavi Kia/Berendt 1991, S. 126

<sup>30</sup> Alavi Kia/Berendt 1991, S. 61–64

<sup>31</sup> Ernst 2005, S. A 3035



Die in der Abbildung 1 dargestellten Muskeln sind in abgebildeter Reihenfolge:

- M. longissimus thoracis
- M. obliquus externus abdominis
- M. obliquus internus abdominis

Alle Muskeln gehören zu den Atemmuskeln.<sup>34</sup>

Es liegt auf der Hand, dass ein gut trainierter Muskel seine Arbeit leichter leistet, als ein verkümmerter. Welche tiefgreifende Bedeutung der korrekten Haltung durch starke Muskeln beizumessen ist wird aber erst erkennbar, wenn man die mechanischen Zusammenhänge zwischen Becken und Zwerchfell betrachtet. Hier die Kausalkette exemplarisch dargestellt am Beispiel des Hohlkreuzes:

Durch ein Hohlkreuz ist das Zwerchfell daran gehindert, herabzusinken, weil die Wirbelsäule nach vorne drückt und Raum im Becken verschließt. Folglich wird nur eine Ausdehnung des Zwerchfells nach vorne ermöglicht (der Bauch kommt raus). Sogar die Ventilation der

<sup>32</sup> Grönemeyer 2009, S. 208

<sup>33</sup> Alavi Kia/Berendt 1991, S. 144

<sup>34</sup> Scheufele-Osenberg/Brüne 2005, S. 51–54

hinteren Lungenpartien wird gestört.<sup>35</sup> Körperliche Fitness ist also für den Gesang sehr zu empfehlen.

Andere Autoren, die Körperübungen befürworten, sind beispielsweise Sadolin<sup>36</sup> und Bengtson-Opitz.<sup>37</sup>

Aus eigener Erfahrung sind einige *wenige* Minuten an isolierten Atemübungen im Rahmen der chorischen Stimmbildung nützlich, jedoch mit dem Zweck Ruhe in die Gruppe einkehren zu lassen.

### 3.1.3 Atemübungen in Kombination mit Phonation

Die Mehrheit der Autoren befürwortet es, das Atmen in Kombination mit Singen zu üben. Kayes propagiert phonationsgebundene Atemübungen. Bezüglich ihrer Übungen schreibt sie: „They are designed to help you think about breath management in a flexible way, so that it does not become divorced from the act of singing text.“<sup>38</sup> Für Sundberg ist die Wahrnehmung auch wichtig: „Der Gesangslehrer muß also einen wesentlichen Teil seiner Bemühungen darauf richten, die Aufmerksamkeit des Anfängers auf solche Atemgewohnheiten zu lenken und den Fortgeschrittenen zu lehren, wie diese zu verändern sind.“<sup>39</sup>

Eisenkramer spricht sich für gezielte Atemübungen im Amateurchor aus, dieses jedoch immer durch das Singen von Tönen. Der Grund, dass er gezielt Töne singen lässt besteht darin, dass er aus Überzwecken die Sänger die Töne so lange wie möglich aushalten lässt, so dass sie nach Abklingen der Phrase nach Atem schnappen - dieses sei natürlich nicht die Art, wie ein Stück gesungen werde.<sup>40</sup>

### 3.1.4 Gefahren der bewussten Atmung

Das falsche Gesangstechnik stimmschädigend sein kann, ist einleuchtend. Auch die Atmung und somit die Stütze ist Teil der Technik. Alavi Kia und Schulze-Schindler sehen sogar beim „Stützen“ die Gefahr der Stimmschädigung, welches auf dem falschen Verständnis dieser beruht. Die Stütze, so die Autoren weiter, sei somit unbrauchbar für deren Stimmarbeit.<sup>41</sup> Auch Bengtson-Opitz steht dem Begriff „Stütze“ sehr kritisch gegenüber. „Stütze“, so die Autorin sei ein Begriff, welcher in der Laienarbeit zu vielen Verspannungen führe und auch von der Bedeutung gar nicht verstanden werde. Besser seien die Begriffe Atemkontrolle oder kontrollierte Ausatmung.<sup>42</sup>

Während obige Aussagen nicht die bewusste und kontrollierte Atmung an sich kritisieren, sondern die Verwendung des Wortes Stütze, finden andere Autoren klare Worte gegen jegliche Art von Atemkontrolle:

---

<sup>35</sup> Scheufele-Osenberg/Brüne 2005, S. 57

<sup>36</sup> Sadolin 2009, S. 245–248

<sup>37</sup> Bengtson-Opitz 2008, S. 68–83

<sup>38</sup> Kayes 2004, S. 37

<sup>39</sup> Sundberg 1997, S. 72

<sup>40</sup> Eisenkramer 1949, S. 48

<sup>41</sup> Alavi Kia/Schulze-Schindler 2009, S. 43–44

<sup>42</sup> Bengtson-Opitz 2008, S. 44



Laut Reid ist das Ziel der Stimmbildung nicht etwa eine gestützte Stimme, sondern ein ausbalanciertes Muskelsystem. An dieser Aussage wird Reids Argumentation noch klarer: Ein Muskelsystem in Balance würde durch zusätzliche Kraft, nämlich die Stütze aus dem Gleichgewicht geworfen.<sup>43</sup> Da die meisten Muskelsysteme, so Reid unwillkürlich reagieren, sei alles, was auf eine direkte Kontrolle dieser Systeme abzielt nicht nur nutzlos sondern vor Allem schädlich. Die Lösung sei es, Übungen zu finden, die die reflektorische Interaktion der Systeme fördern.<sup>44</sup>

*"Ein Grund für die große Akzeptanz der Stütze als pädagogisches Werkzeug ist, dass mit Ausnahme des Zwerchfells die Atemmuskulatur größtenteils willentlich kontrolliert werden kann, wogegen die Muskeln, die für die Spannungsverhältnisse der Stimmlippen und die Stabilisierung der Kehle verantwortlich sind, willentlich nicht beeinflussbar sind. Solange man glaubt, kein Werkzeug zu besitzen, um ein unwillkürliches Muskelsystem stimulieren zu können, scheint die Stütze eine praktische Möglichkeit einer gewissen Kontrolle über den Lernprozess bei der Entwicklung stimmlicher Fähigkeiten zu bieten."<sup>45</sup>*

Martienssen-Lohmann ist mit Reid sehr konform: Letztendlich sei die Stütze häufig die Illusion einer Kontrolle. Sie werde häufig vermeintlich „bewiesen“ indem „gestützt“ und vor allem nur sehr laut, aber unhygienisch gesungen werde.<sup>46</sup> Der „Beweis“ für die „richtige Stütze“ werde häufig außerdem noch durch das Zeigen von Sängern gestärkt, die mit der Stütze sehr erfolgreich singen. Was hierbei jedoch vernachlässigt werde, sei es, beide Seiten der Bilanz und somit diejenigen zu zeigen, die durch die diese „richtige Stütze“ sich in Wahrheit die Stimmen ruiniert haben. Hingegen führe eine gesunde Muskelharmonie dazu, sogar im Alter eine noch jugendhafte Stimme zu haben. Die Autorin nennt hier als Beispiel den Sänger Battistini, der noch mit 70 Jahren eine leuchtend klare Stimme hatte.<sup>47</sup> Diese Muskelharmonie entstehe jedoch unbewusst: „Bewußte Muskelarbeit ist eine ungesunde und gefährliche Sache. Vor jeder Überbewertung wissentlicher und willentlicher Atemvorgänge sei immer wieder eine Warnungstafel errichtet.“<sup>48</sup> Die Folge dieser häufig betriebenen Isolation der Atmung vom Gesang sei gravierend: „die Atmung ist unelastisch, ist gewollt, zerdacht, zwangvoll und in diesem Zustand zur unerfreulichen Gewohnheit geworden.“<sup>49</sup>

Ähnlich sieht es Kayes:

*"Some singers are so fixated of breath 'control' that they do not breathe out enough. Others are tense either physically or psychologically and do not allow the breath to 'drop in'. These are really the only kind of mechanical breathing problems that people can have. Anything else, in my experience, arises from misunderstandings*

<sup>43</sup> Reid/Blume/Baggott-Forte 2009, S. 29

<sup>44</sup> Reid/Blume/Peckham 2005, S. 11–12

<sup>45</sup> Reid/Blume/Baggott-Forte 2009, S. 28

<sup>46</sup> Martienssen-Lohmann 1988, S. 384–385

<sup>47</sup> Martienssen-Lohmann 1988, S. 385

<sup>48</sup> Martienssen-Lohmann 1988, S. 386–387

<sup>49</sup> Martienssen-Lohmann 1988, S. 38

*about what how we breathe or about what we might think 'should' happen when we breathe for singing.*<sup>50</sup>

Eine Gefahr der Atemkontrolle ergibt sich aus der Psychologie. Menschen haben nur eine Aufmerksamkeit, welches zum Beispiel am Cocktailpartyeffekt erkennbar sei: Auf einer Party ist es problemlos möglich, gezielt einem Gespräch zuzuhören. Es ist aber absolut unmöglich, zwei Gespräche gleichzeitig zu verfolgen, es kann nur zwischen Gesprächsfragmenten in der Aufmerksamkeit hin und hergesprungen werden. Für die körperlichen Empfindungen gelte dieses ebenso. So wird der Leser seine Füße gerade nicht wahrgenommen haben, nun, in diesem Augenblick jedoch schon, andere körperliche Wahrnehmungen mussten hierfür jedoch verblassen.<sup>51</sup> Folglich wird die Wahrnehmung der Kehltätigkeit ebenfalls in den Hintergrund treten, wenn der Fokus auf die Atmung gelegt wird.

### 3.2 Atmen nicht üben

Den pädagogischen Schwerpunkt auf Atmung und Atemkontrolle zu legen, so Reid, sei falsch. Was jedoch dienlich sei, so der Autor weiter, sei es, die beim Singen beteiligten Muskelsysteme in harmonischen Einklang und gesunder Spannung (nicht Fehlspannung) zu bringen. Reid begründet seine Aussage sogar physiologisch: Durch gute Muskelkoordination werde der Sauerstoffverbrauch durch die Muskeln gering sein. Dieses habe wiederum zur Folge, dass der Bedarf an Sauerstoff geringer und somit eine übermäßige Atmung nicht von Nöten sei. Die Atmung, so Reid weiter, sei ein physiologischer Selbstregulierungsprozess.<sup>52</sup> Eine Ausnahme macht Reid bei flacher Atmung und falscher Atmung durch schlechte Haltung. Diese müsse, so Reid, schon korrigiert werden.<sup>53</sup> Das Buch „Die Atemschule“ von Scheufele-Osenberg stimmt bei näherer Betrachtung Reid hier ausdrücklich zu, der Inhalt beschäftigt sich im theoretischen Teil ausschließlich mit Fehlathmungsformen<sup>54</sup> und im praktischen Teil auf einhundert Seiten ausführlich mit entsprechenden Übungen, um die individuellen Fehlathmungsformen zu korrigieren.<sup>55</sup>

Nicht nur Reid sieht in der muskulären Koordination des Kehlkopfes den Arbeitsschwerpunkt. Eine Autorin zeigt schon durch den Satz „Gut atmen heißt den Grund der Kehle öffnen.“ - welchen schon „die alten Italiener“ sagten, dass für sie die Kehle von oberster Bedeutung ist.<sup>56</sup> Wie sehr die Autorin ihre Auffassung vertritt zeigt sie, indem sie folgendes sagt: „Atemfanatiker vergessen zu leicht das eine: der Partner der Atemmuskulatur muß der gute, also der ausgewogene Stimmbandschluß sein - sonst verpufft oder verstaubt sich im Ton selbst der körperfunktionell «beste» Atem.“<sup>57</sup> Diese Aussage ist sinngemäß sehr nahe an Reids These. Die Atmung komme von alleine, so die Autorin weiter. Beim Gesangsunterricht geht es nicht darum, von Anfang an große

---

<sup>50</sup> Kayes 2004, S. 29

<sup>51</sup> Myers et al. 2005, S. 246–247

<sup>52</sup> Reid/Blume/Peckham 2005, S. 45

<sup>53</sup> Reid 1992, S. 177

<sup>54</sup> Scheufele-Osenberg/Brüne 2005, S. 54–59

<sup>55</sup> Scheufele-Osenberg/Brüne 2005, S. 69–169

<sup>56</sup> Martienssen-Lohmann 1988, S. 36

<sup>57</sup> Martienssen-Lohmann 1988, S. 37

Atemreserven zu schaffen. Die Atmung isoliert vom Gesang zu üben könne meistens komplett weggelassen werden, schließlich sei jeder gesungene Ton schon Atemschulung.<sup>58</sup>

Kayes hierzu:

*„Some students are so fixated on breathing in that they never allow themselves to find the point when they run out of breath. It really is OK to feel that you are running out of breath.“<sup>59</sup> „If your body is in balance, if you are free from laryngeal constriction and if your vocal folds are working efficiently, your breath use will sort itself out.“<sup>60</sup>*

Dieses meint auch Faulstich: „Im Idealfall bewerkstelligt sich die Einatmung von selbst: nach einer kräftigen ganzheitlichen Ausatmung ‚saugt‘ die Einatemmuskulatur selbsttätig die angemessene Luftmenge ein - wenn gleichzeitig die entstandene Ausatemspannung losgelassen wird.“<sup>61</sup> Dass es nicht nur den Idealfall gebe, wissen die Autoren auch, wie in „3.1 Atmen üben“ dargelegt ist.

Schott nennt das Hecheln als eine kurze Übung, um sich des Zwerchfells bewusst zu machen, sagt aber auch unmittelbar, dass diese bewusst kontrollierte Zwerchfellarbeit wieder negative Einflüsse auf den Kehlkopf habe. Letztendlich kommt er zu dem Bild, dass die Luft wie eine Kette aus dem Hals gezogen wird. Er stellt hier also den Vokaltrakt in den Vordergrund, die „Stütze“ geschieht ganz von alleine.<sup>62</sup>

Wenn auch Vertreter der These, dass die Atmung und Stütze zu trainieren sei, räumt Robert C. White Junior ein, dass der wichtigste und oft einzig nötige Schritt zur korrekten Atmung die aufrechte Haltung mit „offenem“ Brustkorb sei: „Simple vocalizing in this erect position will often quickly reorient an untrained singer away from shallow, high breathing and toward deeper, expansive breathing.“<sup>63</sup>

Martienssen-Lohmann bringt alles hier Gesagte auf einen Punkt: „Sie [die Stütze] ist gewachsen und nicht gewollt.“<sup>64</sup>

### 3.2.1 Gefahren der reflektorischen Atmung

Keine der bearbeiteten Quellen nannte Gefahren oder Probleme der reflektorischen Atmung.

## 4 Unterrichten eines Schülers, der anderer Meinung ist

Die Funktionsfelder des Gesangsunterrichts sind laut Faulstich der Lehrende (*wer*), der Schüler (*an wen*), die Inhalte (*was*), der Weg (*wie*) und das Ziel (*wozu*), wobei in der Praxis

<sup>58</sup> Martienssen-Lohmann 1988, S. 39

<sup>59</sup> Kayes 2004, S. 37

<sup>60</sup> Kayes 2004, S. 39

<sup>61</sup> Faulstich 1998, S. 86

<sup>62</sup> Schott 2000, S. 69–71

<sup>63</sup> White, JR. 1988, S. 27

<sup>64</sup> Martienssen-Lohmann 1988, S. 386

die Inhalte das höchste Gewicht haben.<sup>65</sup> Was aber nun, wenn der Schüler die Inhalte und den Weg nicht annehmen möchte? Bei meiner Recherche konnte ich nur ein Buch finden, welches eine Analogie zu dieser Problematik aufweist: Kernaussage ist es, dass es zwei verschiedene Atemgefühle beim Singen gibt. Zum Einen das des (subjektiven) Ausatmens (bei objektivem Einatmen), zum Anderen das des Einatmens.<sup>66</sup> Sicherlich sind die Ansichten der Autoren Alavi Kia und Schulze-Schindler fragwürdig: Sie setzen den Atemtyp in Bezug zum Geburtsdatum<sup>67</sup> (Sonne, Mond und Stimme) - im anderen Werk „Stimme, Spiegel meines Selbst“ wenden sie Kirlianfotografien als Beweis für gute Atmung an,<sup>68</sup> die aber in wissenschaftlichen Versuchen, wie in Kapitel 3.1.1 „Isolierte Atemübungen“ bereits beschrieben, keine diagnostische Validität besitzen.<sup>69</sup> Trotz dieser berechtigten Zweifel an den Autoren wird der Aspekt, dass es verschiedene Atemtypen gibt, in der Literatur mehrfach unterstützt. Sundberg schreibt, dass der Atemdruck durch verschiedene Muskelgruppen entstehe. Er weist darauf hin, dass verschiedene Menschen unterschiedliche Bewegungsmuster der Atmung haben.<sup>70</sup>

Es ist also klar: Ein Lehrer-Schüler-Verhältnis kann problematisch werden, wenn die beiden unterschiedliche Atemtypen haben. Da der Gesangsunterricht auf Nachahmung beruht, wird so der Schüler die für ihn falsche Atmung nachahmen. Die einzige Möglichkeit sei es, dass der Lehrer sich darauf einstellt und für den Schüler jeweils den anderen Atemtyp im Unterricht simuliere.<sup>71</sup> Bei der normalen Gesangslehrersuche würde der Schüler einen zu ihm inkompatiblen Typen in vielen Fällen selbstständig verlassen. Es gibt aber Situationen, in welchen dieses nicht, oder zumindest nicht sofort möglich ist, wie z.B. in der Ausbildung an Universität und Musikhochschule. Hier sehe ich analog auch nur die Möglichkeit, dass der Lehrer sich dem Schüler anpasst, wenn der Schüler hierzu nicht bereit oder fähig ist. Dazu muss der Lehrer aber ebenfalls gut genug ausgebildet sein, um dieses überhaupt zu erkennen und umsetzen zu können.

Ein „Patentrezept“ im Gesangsunterricht (nicht nur in Bezug auf die Atmung sondern allgemein gesehen) gäbe es aber leider nicht. Wie ein Lehrer mit den Schülern umzugehen habe sei letztendlich eine Erfahrungssache des Lehrers.<sup>72</sup>

## 5 Fazit

Beim Schreiben dieser Hausarbeit wurde klar, dass das Thema Atmung und Stütze weiterer intensiver Arbeit bedarf und Potential für (m)eine Staatsarbeit hat. Es haben sich neue Fragen aufgetan, die die hier behandelte Thematik unter sehr viel feineren Gesichtspunkten erscheinen lässt:

- Muss der Prozess der physiologischen Abläufe der Atmung an sich trainiert werden?

---

<sup>65</sup> Faulstich 1998, S. 123

<sup>66</sup> Alavi Kia/Schulze-Schindler 2009, S. 44–46

<sup>67</sup> Alavi Kia/Schulze-Schindler 2009, S. 27

<sup>68</sup> Alavi Kia/Berendt 1991, S. 61–64

<sup>69</sup> Ernst 2005, S. A 3035

<sup>70</sup> Sundberg 1997, S. 41

<sup>71</sup> Alavi Kia/Schulze-Schindler 2009, S. 137–139

<sup>72</sup> Faulstich 1998, S. 129

- Muss der Prozess der physiologischen Abläufe der Stütze an sich trainiert werden?
- Muss die Atemmuskulatur trainiert werden?
- Muss die Stützmuskulatur trainiert werden?
- Muss trainiert werden, beim Gesang den Atem zu kontrollieren? (Mentales Konzept)
- Muss trainiert werden, beim Gesang die Stütze zu kontrollieren? (Mentales Konzept)
- In wie weit sind Körperübungen (Rückengymnastik etc.) sinnvoll? Wie stark ist der Einfluss der korrekten Haltung auf den guten Gesang?
- Welche Systeme beeinflussen sich gegenseitig? Welche Nerven- oder sonstigen Verbindungen sorgen dafür?

Trotz aller Fragen lässt sich jedoch schon jetzt festhalten, dass große Einigkeit darin besteht, dass Fehlhaltungsformen sowie Fehlathmungen korrigiert werden müssen:

- Bengston-Opitz: Altersbedingt verkümmerte Muskulatur muss trainiert werden, verkrampfte Hochatmung muss zur gesunden Atmung umgeformt werden (Kapitel 3.1)
- Kayes: Schlechte Angewohnheiten abgewöhnen (Kapitel 3.1)
- Cooper: Hochatmung korrigieren (Kapitel 3.1)
- Alavi Kia: Korrektur von Haltungsschäden (Kapitel 3.1.2)

Während Eisenkramer in Kapitel 3.1.3 sich für Atemübungen im Amateurchor ausspricht, gibt es gute Gründe, diese im Chor zu unterlassen: Schon in der Einleitung stellte ich die Verwirrung dar, welche es um den Begriff der „Stütze“ gibt. Kapitel 3.1.4 beschreibt ausführlich Gefahren bewusster Atmung. Hinzu kommt noch, dass es verschiedene Atemtypen (Sundberg in Kapitel 4) gibt sowie unterschiedliche Fehlathmungsformen mit unterschiedlichen Korrekturmethode(n) (Osenberg in Kapitel 3.2).

**Eine klare Bewertung der vielfältigen Konzepte zur Atmung und Stütze, insbesondere im Rahmen der Einzelstimmbildung, ist mit Abschluss dieser Arbeit somit leider noch nicht möglich, so dass ich jedem Gesangsschüler nur raten kann, dass zu tun, was für ihn selbst vom Gefühl her richtig ist und stets kritisch zu bleiben.**

## 6 Literaturverzeichnis

- ALAVI KIA, Romeo/BERENDT, Joachim-Ernst: Stimme, Spiegel meines Selbst. Ein Übungsbuch. Braunschweig 1991.
- ALAVI KIA, Romeo/SCHULZE-SCHINDLER, Renate: Sonne, Mond und Stimme. Atemtypen in der Stimmfaltung. (Aurum). 8. Auflage. Bielefeld 2009.
- BENGTSON-OPITZ, Elisabeth: Anti-Aging für die Stimme. Ein Handbuch für gesunde und glockenreine Stimmen. (Musikfachbuch). 2. Auflage. Hamburg 2008.
- COOPER, MORTON: Vocal Suicide in Singers. In: Music Educators Journal, 57. Jg. 1970, September, S. 52–54.
- EISENKRAMER, Henry E.: Techniques in Voice Blending. In: Music Educators Journal, 35. Jg. 1949, H. 4, S. 48–49.
- ERNST, Edzard: Komplementärmedizinische Diagnoseverfahren. In: Deutsches Ärzteblatt, 102. Jg. 2005, H. 44, S. A 3034 - A 3036.
- FAULSTICH, Gerhard: Singen lehren, singen lernen. Grundlagen für die Praxis des Gesangsunterrichtes. (Forum Musikpädagogik, Bd. 24). 2., veränderte Auflage. Augsburg 1998.
- GRIFFIN, Barbara et al.: Physiological Characteristics of the Supported Singing Voice. A Preliminary Study. In: Journal of Voice, 9. Jg. 1995, H. 1, S. 45–56.
- GRÖNEMEYER, Dietrich: Das Grönemeyer-Rückentraining. [für jedes Rückenproblem das individuelle Trainingsprogramm ; incl. DVD mit Trainingsprogramm]. 1. Auflage. München 2009.
- KASPER, Hans-Josef: Stimmphysiologie und Stimmpsychologie für Sänger. 1. Auflage. Nonnweiler-Otzenhausen 1992.
- KAYES, Gillyanne: Singing and the actor. 2. Auflage. London 2004.
- MARTIENSSEN-LOHMANN, Franziska (Hrsg.): Der wissende Sänger. Gesangslexikon in Skizzen. (Atlantis-Musikbuch). 4. Auflage. Zürich 1988.
- MYERS, David G. et al.: Psychologie. [inklusive klinische Psychologie, Arbeits- und Organisationspsychologie, Pädagogische Psychologie ; Merksätze, Zusammenfassungen, Prüfungsfragen, deutsch-englisches Glossar ; über 700 farbige Abbildungen und Comics ; Bonusmaterial im Web]. (Springer-Lehrbuch). Heidelberg 2005.
- REID, Cornelius L.: Essays on the Nature of Singing. Huntsville 1992.
- REID, Cornelius L./BLUME, Leonore/BAGGOTT-FORTE, Carol: Erbe des Belcanto. Prinzipien funktionaler Stimmentwicklung. (Serie Musik Piper-Schott). Mainz 2009.
- REID, Cornelius L./BLUME, Leonore/PECKHAM, Margaret: Funktionale Stimmentwicklung. Grundlagen und praktische Übungen. (Studienbuch Musik). 3. Auflage. Mainz 2005.
- SADOLIN, Cathrine: Komplette Gesangstechnik. 1. Auflage., dt. Vers. Kopenhagen 2009.
- SCHEUFELE-OSENBERG, Margot/BRÜNE, Ruth: Die Atemschule. Übungsprogramm für Sänger, Instrumentalisten und Sprecher ; Atmung, Haltung, Stütze. (Studienbuch Musik). 4., überarb. und erg. Auflage. Mainz 2005.
- SCHOTT, Simon: Pop singen. So machen es die Profis ; für Einsteiger und Fortgeschrittene ; praktische Übungen, Studio- und Mikrofontipps, Karaoke. Mainz 2000.
- SUNDBERG, Johann: Die Wissenschaft von der Singstimme. o. A. Bonn 1997.
- WHITE, Robert C., JR.: On the Teaching of Breathing for the Singing Voice. In: Journal of Voice, 2. Jg. 1988, H. 1, S. 26–29.