

Sonne Mond und Stimme

von Marianne Weingart - Bärgrüehlig Juli 2015

Vor vielen Jahren bin ich dem Thema der verschiedenen Atmungstypen zum ersten Mal begegnet. Dies hat mich vom ersten Augenblick an fasziniert und heute ist es mir in der täglichen Chorprobe eine grosse Hilfe.

Verschiedene Atmungstypen

Am Auffälligsten ist die Haltung der Menschen während dem Singen und Musizieren. Sieht man die Einen sich zu bewegen wie Gras im Wind, sitzen oder stehen die Anderen kerzengerade auf. Wie kommt es dazu? Das Leben auf der Erde ist von polaren Gegensätzen bestimmt. Tag – Nacht, weiblich – männlich, Freud – Leid, Ying – Yang, süss – salzig etc. Auch zwischen den Menschen herrschen Gegensätze. Frühaufsteher – Morgenmuffel, Schlanke – Korpulente, Schnelle – Langsame. Beim Herz – Kreislauf und dem Atem galt aber als Allgemeinwissen, dass dies bei allen Menschen auf dieselbe Weise funktioniert. Wegen des Polaritätsgedankens, kam dabei immer mehr Skepsis auf. Bei der musikalischen Arbeit geht man davon aus, dass der Körper und die Stimme niemals lügen. Die Neugier war geweckt und es entstanden viele Forschungsprojekte welche die Atemtypen ganz klar festlegen konnte.

Solar – der Sonnentyp

Der Atem des Ausatmers ist schiebend. Seine Kraft schöpft er während des Ausatmens indem sich sein Brustkorb verengt. Einatmen bereitet ihm eher Mühe und er kann dies unmöglich sehr schnell tun. Dafür kann er den Ton sehr lange aushalten. Er muss sich während des Singens bewegen und oft hat man das Gefühl, er sei ein Hochatmer, da sich beim Einatmen seine Schultern anheben. Beim Einatmen senkt er aktiv den Kopf und öffnet damit gleichzeitig den Mund aktiv über der Bewegung des Unterkiefers. Beim Stehen beobachtet man ein leichtes Beugen der Knie, das Gewicht auf Oberschenkel und Vorderfuss. In dieser Haltung ist es dem Ausatmer möglich, die ganze Schönheit seiner Stimme zu entfalten.

Lunar – der Mondtyp

Der Atem des Einatmers ist ziehend. Seine Kraft schöpft er während des Einatmens indem sich sein Brustkorb weitet. Ausatmen bereitet ihm eher Mühe und er kann einen Ton unmöglich lange aushalten. Er kann aber blitzschnell einatmen und die Melodie gleich weiterführen. Er steht während des Singens sehr aufrecht. Beim Einatmen hebt aktiv den Kopf und öffnet damit gleichzeitig den Mund aktiv über der Bewegung des Oberkiefers. Beim Stehen geht er langsam in das Strecken der Kniegelenke und gelangt in ein aktives, entspanntes Geradehalten. Das Gewicht eher auf den Fersen, ermöglicht ihm einen klaren Impuls zur Einatmungsbewegung. In dieser Haltung ist es dem Ausatmer möglich, die ganze Schönheit seiner Stimme zu entfalten.

? Typ

Was hat es auf sich wenn jemand ? Typ ist? Die Forschungsarbeiten haben ergeben, dass sich nicht alle Menschen nach Berechnung auf ihren Atemtyp feststellen lassen. Ist jemand beispielsweise Ende Juni bei Vollmond und gleichzeitig höchstem Sonnenstand geboren, stehen beide Kräfte zu 100% und es ist eine Herausforderung herauszufinden, welchem Typ er eher entspricht. Diese Menschen leiden oft am „Hin und Her“ und ihr Wohlbefinden wechselt oft zwischen Ein- und Ausatmer.

Chorische Arbeit

Ich habe seit langem aufgehört, den Sängern eine einheitliche, stramme Haltung anzugewöhnen. Vielmehr interessiert mich, welcher Atemtyp sie sind und nutze diese Vielfalt gnadenlos aus. Da der Ausatmer sehr lange aushalten kann, mache ich ihn dafür verantwortlich, dass er die Melodiebogen am Schluss wirklich schön hält. Namentlich im Text, oft bei Kommas, liegt die Stärke der Einatmer. Ihnen ist es möglich, den Text fließend weiter zu singen, nachdem sie ganz kurz nach Atem „geschnappt“ haben. Den ? Typ lasse ich je nach seiner Verfassung und Bedarf atmen. Diese Mischung der verschiedenen Atemtypen ist für die Chorische Arbeit ein Segen. Das Lied kann sowohl rassig und fließend als auch mit langen, schönen Aushaltetöne vorgetragen werden.

Überwiegen in einem Chor die Einatmer, muss an den Haltetönen viel mehr gearbeitet werden. Doch eines ist klar: Es ist dem Chor schlichtweg nicht möglich, sehr lange auszuhalten. Dies gilt umgekehrt für Ausatmer. Sind sie in Überzahl, kann es sein, dass der Chor punkto Lebendigkeit nicht vom Fleck kommt.

Bewusstsein anhand von Tests

Ab und zu mache ich paar Übungen mit den Sängern. Sie begeben sich in die Haltung des anderen Atemtyps. Während des Singens dürfen sie in ihre angestammte Haltung zurückgehen. Dabei wird allen klar, dass sie ihre persönliche Haltung anwenden dürfen, da die Stimmentfaltung nur so gewährleistet ist. Für alle Sänger gilt aber: Gut gestützt ist halb gewonnen. Alle stellen sich der Atem- und Tontechnik in gleichem Masse, aber man gewähre ihnen ihre Veranlagung.

Wie kann der Atemtyp festgestellt werden?

Es gibt einige Literatur dazu. Ich berufe mich auf das Buch von Romeo Alvi Kia und Renate Schulze –Schindler *Sonne, Mond und Stimme*. Hier findet man viel mehr über die Stimme und das Leben im Allgemeinen. Im hinteren Teil des Buches befindet sich ein Kalender, welcher sich auf die Nördliche und Südliche Hemisphäre der Erde bezieht. Er beginnt im Jahre 1900 und kann bis zum heutigen Tag fortgesetzt werden. Hier ist jeweils anhand von Mond- und Sonnenstand und dem Geburtsdatum ersichtlich, welchem Atemtyp wir angehören. An dieser Stelle möchte ich für eine typenangewandte Chorarbeit plädieren. Meiner Erfahrung nach dient sie ganz klar zur Arbeitserleichterung, zum allgemeinen Wohlbefinden der Sänger und zu wohlklingenderem Chorgesang.