

Atmung

(aus: "Der Kleine Hey" - "Die Kunst des Sprechens" nach dem Urtext von Julius Hey neu bearbeitet und ergänzt von Fritz Reusch, Schottverlag, Mainz 1971, Seiten 81 ff.)

"Wenn auch die Frage, mit welchem der drei Grundfaktoren: Atmung, Tönung, Lautung »theoretisch« begonnen werden soll, berechtigt ist, so erscheint es doch natürlich, die Atmung an den Anfang zu stellen. Nicht nur deswegen, weil der Atem am stärksten in das Physische und Psychische zugleich eingreift, sondern weil ja auch ohne Atemluft weder Singen noch Sprechen möglich ist. (...)

Welchen Weg man pädagogisch auch wählen wird, das eine steht fest: die Atmung des heutigen Menschen ist weithin gestört, zum mindesten geschwächt und nervlich labil geworden, so daß sie zunächst einmal ruhig gestellt und geordnet werden muß, damit eine einwandfreie, natürliche Tonerzeugung durch gleichmäßigen Luftstrom (nicht Luftsäule!) möglich wird. (...)

2. Kann man überhaupt verschiedenen Atemtypen: Hoch-, Tief oder Zwerchfell-Bauchatmung unterscheiden? Greifen sie bei einer gesunden »Vollatmung« nicht wechselseitig ineinander? (...)

Der für die gesunde Atemfunktion maßgebende Muskel ist das Zwerchfell (Haupteinatemungsmuskel!). Es ist in seiner Beweglichkeit, in seinem Impuls durch die ungesunde Lebensweise unserer Zeit geschwächt, erschlafft und daher gestört. Da diese Erscheinung heute so allgemein auftritt, muß sich der Stimmerzieher über die Gründe derselben klar sein. (...)

Diese internen Zusammenhänge mußten zunächst dargelegt werden, ehe wir uns nun den oben angedeuteten praktischen Fragen der Atemlehre zuwenden. Wir beginnen mit den sog. »Formtypen« der Atmung, weil die meisten Stimmbildungslehren von ihnen ausgehen. Man unterscheidet gewöhnlich Hochatmung (Brustatmung), Bauchatmung und Zwerchfell-Flankenatmung, die auch Costo-Abdominalatmung genannt wird.

So gewiß die erstere falsch, ja geradezu schädlich ist und daher die letztere bevorzugt werden muß, so sollte man doch nicht von diesen mehr oder weniger schematisierten »Typen« ausgehen. Denn indem man solche künstlich unterscheidet, beeinträchtigt man die natürliche Funktion. Suchen wir daher eine »belebende«, uns mit Wohlbehagen erfüllende Vollatmung zu erreichen. Dann kommen wir von selbst zur »kombinierten« Atemform, da der wiederhergestellte Vitalimpuls des Zwerchfells die Aktivität der Zwischenrippenmuskeln, der Brustheber, der Lunge, aber auch der Bauchmuskulatur und damit der Flankentätigkeit bewirkt. (...)

3. Der »natürliche Atemrhythmus« beginnt nicht mit der Einatmung, die unbewußt erfolgen soll, sondern mit der bewußt-aktiven Ausatmung. (Darauf deutet schon hin, daß der neugeborene Säugling sein Erdendasein mit dem Schrei = Ausatmung beginnt!) Der durch die verlängerte Ausatmung verursachte Sauerstoffhunger des Blutes soll die Einatmung auslösen, wobei der Zwerchfellimpuls vom Atemzentrum innerviert wird. Insofern gewinnt die der Ausatmung folgende Ruhepause eine besondere Bedeutung. Der Atemrhythmus ist daher von Natur aus nicht zweizeitig: Ein- und Ausatmung, sondern dreizeitig: Ausatmung - Pause - Einatmung.

Dabei vollzieht sich zwischen Lunge und Zwerchfell ein äußerst wichtiger Antagonismus von Spannung, Entspannung und Ruhe:

	Ausatmung	Pause	Einatmung
Lunge:	Zusammenziehung (aktiv)	Ruhe	Ausdehnung (passiv)
Zwerchfell:	Ausdehnung (passiv)	Lockerheit	Zusammenziehung (aktiv)

Oder mit Worten: bei der Einatmung dehnt sich die Lunge, ein an sich (wie ein Sack) lockeres, elastisches Gewebe, passiv aus, um der hereinströmenden, ja man kann sagen: durch den Druckunterschied zwischen Außen- und Brustraum hereinstürzenden Atemluft nachzugeben.(...)"

(Vergleiche dazu auch: Schlaffhorst-Andersen: »Atmung und Stimme«.)

Da der Brust- und Bauchraum, in welchem sich die Lunge befindet, ein Vakuum ist, genügt es, durch die Muskulatur das Volumen für die mit Luft zu füllende Lunge zur Verfügung zu stellen, da das Vakuum die Luft von alleine ansaugt, bzw. der Luftdruck der Atmosphäre die Luft von alleine in die Lunge drückt. D.h.:

nur mit dem Zwerchfell den Bauchumfang ausdehnen, dann zieht es die Luft von selbst in die Lungen. - Leicht gesagt, schwer gemacht, ich habe ein ganzes Jahr gebraucht, um dies zu lernen (in der Schauspielschule)

(Anm. d. Red.)