

Einleitung

”Atmen, atmen!!”

- Welcher Musikstudent hat das nicht schon zu hören bekommen.

Musikalisch soll er sein, der Atem. Aber nicht zu laut!!

Die Phrasen soll er gestalten – aber was, wenn einem schwindelig wird dabei?

Gemeinsam einatmen zum Einsatz! Oder doch lieber vor dem Bogenansatz ausatmen – für bessere Bogenkontrolle?

Was für Sänger und Bläser essentieller Bestandteil ihres Musizierens ist und damit auch wichtiger Inhalt des Unterrichts und des eigenen Übens, scheint für Streicher auf den ersten Blick nur von nebensächlicher und häufig unklarer bis widersprüchlicher Bedeutung. Hin und wieder stichwortartig erwähnt, so wird doch im Allgemeinen wenig über das Atmen gesprochen. Atemübungen haben wohl die wenigsten Streicher jemals in ihrem Instrumentalunterricht gemacht. Und selbst wenn an einer konkreten Stelle zum Atmen aufgefordert wird, nehmen Streicher das häufig nicht so genau beim Wort – eine Einsatzbewegung oder ein kleines agogisches Verweilen kann schließlich auch ausgeführt werden, ohne wirklich physikalisch Luft dabei einzusaugen. Überdies ist es für Atem-Ungeübte gar nicht so einfach, über bewusste Atemkontrolle während des komplizierten Prozesses des Instrumentalspiels zu verfügen.

Und doch – eindrücklich erinnere ich mich an Konzerte, bei denen nach dem verklingenden Schlussston ein spürbarer gemeinsamer Atemzug durchs Publikum ging, völlig synchron mit dem Atem und der Absetzbewegung der spielenden Instrumentalisten. Oder im Gegensatz dazu an körper- und ruhelos wirkende Darbietungen, während denen ich ein eigenartig eingeengtes, atemloses Gefühl nicht los werden konnte.

Einmal auf das vielschichtige Thema des Atems aufmerksam gemacht, begegnen dem Beobachter im täglichen Leben wie in der Auseinandersetzung mit der Musik und dem Üben zahlreiche Atem-Aspekte: die Bedeutung von frischer Luft und ausreichender Sauerstoffversorgung für die Konzentration, der Zusammenhang zwischen müheloser Haltung und dem Spürenkönnen des Atems in bestimmten Körpergegenden, der Veränderlichkeit des Atems bei Spannung und

Lampenfieber, dem unbewussten Luftanhalten bei bestimmten technischen Vorgängen wie z.B. Lagenwechseln (und die enorme Erleichterung, die ein Weiteratmen bringen kann!), dem lauten Schnaufen und Brummen auf CD-Aufnahmen gewisser berühmter Musiker-Persönlichkeiten. Diese Liste ließe sich beliebig verlängern.

Wie hängen der Atem und das Musizieren nun also zusammen?

Welche Bedeutung hat eine harmonische Atmung für den spielenden Menschen, seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit, seine körperliche und mentale Disposition, auf der Üben und Musizieren überhaupt erst aufbauen können?

Welche Rolle spielt der Atem für die Meisterung komplizierter bewegungsmäßiger Vorgänge und damit die technische Beherrschung des Instruments?

Wie steht es mit Einfühlungsvermögen und lebendiger Gestaltung der Musik im Zusammenhang mit bewusstem Atmen?

Manifestiert sich der Atem – immerhin ist er wesentlicher Bestandteil des menschlichen Daseins – möglicherweise sogar als strukturbildendes Element in der Musik selbst? Kann uns daher die Beschäftigung mit dem Atem neue Einsichten über die Musik vermitteln? Sind die Zusammenhänge zwischen Atem und Musik der verschiedenen Epochen einem historischen Wandel unterworfen? Wie können wir ganz konkret mit dem Atem arbeiten, um unser Spiel in den unterschiedlichsten Hinsichten zu verbessern?

In den folgenden Ausführungen möchte ich Antworten auf diese Fragen finden und einen Überblick über all die vielgestaltigen Zusammenhänge geben, die zwischen dem Atem und unserem Musizieren bestehen. Es ist zu erwarten, dass sich die verschiedenen Aspekte nicht ganz ohne Widersprüche zu einem Gesamtbild zusammenfügen werden. Meine Ambition ist nicht, dem Cellisten eine absolute, allgemeingültige Atem-Anweisung zu erteilen, sondern vielmehr, Wege aufzuzeigen, wie gleichermaßen im eigenen Üben und Spielen als auch beim Unterrichten von Schülern der Atem gezielt und kreativ eingesetzt werden kann, um größere Leichtigkeit, Lebendigkeit und Musikalität zu erreichen.

Vorüberlegung:

Instrumentalunterricht – ein Weg zu lebendigem Musizieren

Bevor ich mich nun dem Atem in all seiner physiologischen, psychologischen und musikalischen Komplexität widme, möchte ich zunächst einige Überlegungen dazu anstellen, welches Ziel in der eigenen Musizierpraxis wie auch beim Unterrichten von Celloschülern überhaupt angestrebt wird. Sodann kann ich untersuchen, in welcher Weise der Atem eine Rolle spielt, um diesem Ziel näher zu kommen.

Melden Eltern ihr Kind zum Cellounterricht an, erwarten sie, das Kind möge “Cello spielen lernen” - aber was bedeutet das eigentlich?

A Musik – Technik - Ausdruck

Traditionell wird beim Erlernen gerade von Streichinstrumenten viel Wert auf den Erwerb einer “guten Technik” gelegt. Die großen Celloschulen des 19. Jahrhunderts (z.B. von Friedrich Dotzauer oder Sebastian Lee) sind dementsprechend aufgebaut: Sie vermitteln systematisch fortschreitend anhand von (zumeist musikalisch äußerst anspruchslosen) Übungen Stricharten und Grifftechnik. Musikstücke sind hier vergeblich zu suchen.

Dies geht zurück auf eine lange Tradition: So schreibt der berühmte Geiger Rudolf Kreutzer (1766-1831): “Die Violine ist ein schweres Instrument, wo das kleinste Versehen die größten Fehler nach sich zieht; man kann daher das Studium des Mechanischen Anfängern nicht genugsam empfehlen.... Ehe sie sich an den Ausdruck wagen, müssen sie sich gänzlich dem Studium des Mechanischen widmen.”¹

Hier spricht die Überzeugung, “Technik” und “Ausdruck” seien zwei völlig getrennt zu betrachtende Bereiche des Musizierens, die separat erlernt werden müssen, und zwar beginnend mit der Technik, unter völligem Ausschalten des Ausdrucksmäßigen.

In derartiger Ausschließlichkeit ist dieser Ansatz sicher seit langem überholt. Moderne, für Kinder konzipierte Celloschulen arbeiten großteils mit

¹ zitiert in: Volker Biesenbender, *Von der unerträglichen Leichtigkeit des Instrumentalspiels. Drei Vorträge zur Ökologie des Musizierens*, Arau 1992, S.18.

Liedmelodien, mit “musikalisch aufgepeppten” mehrstimmigen oder klavierbegleiteten Übungen, die eher wie kleine Spielstücke daherkommen; teils wird auch zum Singen, Sprechen oder Klatschen angeregt. Doch auch diese Schulen orientieren sich in ihrem Aufbau prinzipiell am Ziel eines systematischen Erlernens der Cellotechnik.

Die klassische Herangehensweise ist, dem Schüler die richtige Haltung am Instrument und die richtige Bogenhaltung zu zeigen, ihm sodann einen Punkt aufs Griffbrett zu kleben, wo er den ersten Finger aufsetzen soll. Nun bekommt er die Noten eines Stückes, in dem nur leere Saiten und der erste Finger vorkommen. Er lernt, die Notensymbole der jeweiligen Saite bzw. Griffart zuzuordnen, und siehe da, schon ist er im Stande, das Stück zu spielen. Der Lehrer wird nun verbessern, wie sich sein Bogenarm bewegen soll, ihn ans aufrechte Sitzen erinnern und seinen linken Ellbogen in die richtige Spielposition bringen.

Doch wo bleibt die Musik?

Natürlich entsteht aus all den “technischen Vorkehrungen” die getroffen wurden, zuguterletzt ein akustisches Ergebnis. Doch das Ohr steht in dieser Reihe an letzter Stelle, wenn es nicht gar ganz ausgeschaltet wird: Denn hat der Celloschüler, der an Notentext, Bogenhaltung und Fingertechnik denken soll, noch Kapazität zum Zuhören? Und hält er es überhaupt für nötig – wo er doch weiß, dass der Ton stimmt, wenn der Finger richtig auf dem Punkt sitzt?

Volker Biesenbender, der in seinem Buch “Von der unerträglichen Leichtigkeit des Instrumentalspiels” das Konzept einer am Hören orientierten Instrumentalpädagogik vorstellt, drückt es so aus: “Das Ohr erfährt erst von Hand, Verstand und Auge, wie Musik klingt”².

Sollte nicht im Musikunterricht eigentlich die Musik im Mittelpunkt stehen?

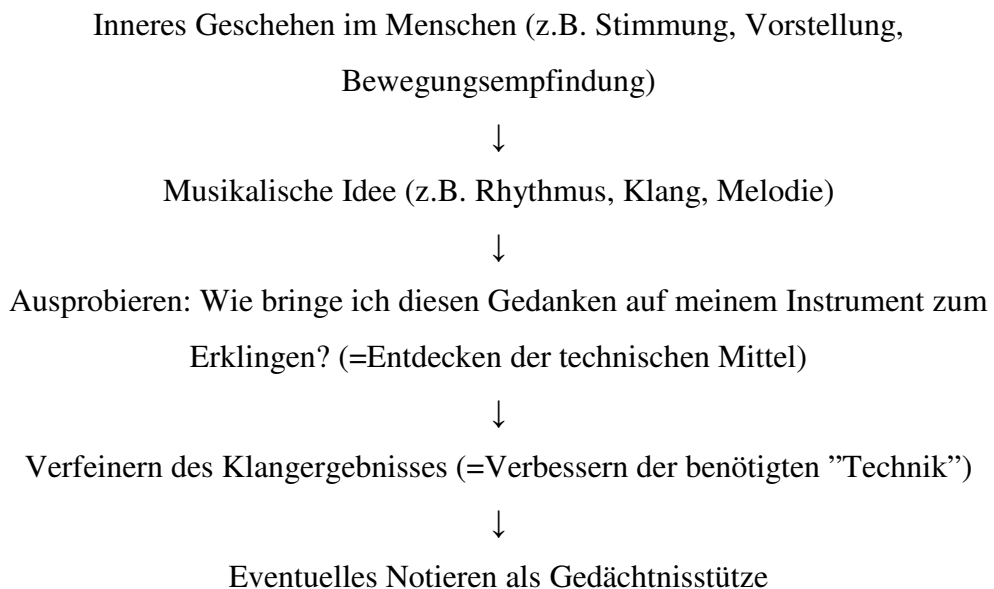
Also die lebendige Vorstellung eines Klangs, eines Liedes, eines musikalischen Gedankens, der sodann mit Hilfe des Instruments in realen Klang umgesetzt wird?

Oder, noch einen Schritt zurückgegangen, sogar das menschliche

Ausdrucksbedürfnis selbst, das eine Vorstellung, ein Gefühl, eine Stimmung zu klingendem Gestalten werden lässt?

Die naheliegende Reihenfolge der Ereignisse wäre dementsprechend von innen nach außen:

² Biesenbender 1992, S. 42.



Im Gegensatz dazu geht die gebräuchliche Methode zum Erlernen von klassischer Musik vor allem von außen nach innen vor: Beginnend mit dem Studium des Notentextes und erst ganz zum Schluss sich dem inneren Erleben annähernd – wenn der Spieler dahin wirklich noch gelangt und nicht vorher bereits im Kampf mit der Spieltechnik stecken geblieben ist. Dies passiert im Übrigen nicht nur Musikschülern, auch von fortgeschrittenen Musikstudenten und professionellen Musikern kann man immer wieder Darbietungen hören, bei denen zwar die Noten richtig gelernt und die Spieltechnik gemeistert wurde, aber gleichsam der Anschluss ans eigene innerste Erleben nicht vollzogen wurde: Der Spieler weiß, welcher Finger in welchem Moment genau welche Bewegung machen muss, er scheint aber nicht zu wissen, warum er diese Bewegung eigentlich macht, was genau die Motivation hinter den vielen technischen Vorkehrungen ist, die er so mühsam erlernt hat.

B Erlernen komplexer Bewegungsabläufe - Erlernen eines Instruments

In allen Kulturen der Welt wird musiziert, das musikalische Ausdrucksbedürfnis des Menschen scheint also ähnlich grundlegend zu sein wie das sprachliche. Daher kann man davon ausgehen, dass grundsätzlich alle Menschen dazu in der Lage sind, sich durch Musik auszudrücken, nicht nur die besonders Begabten. Und in nahezu allen Kulturen außer der unseren geschieht dies ohne ein jahrelanges planmäßiges Unterweisen der Kinder in Spieltechnik.

Nun gerät man leicht in Versuchung, dies als möglich anzusehen, solange es um vermeintlich "einfache" Musizierweisen wie z.B. Singen oder Trommeln geht, das Cello hingegen als ein Instrument zu betrachten, das derart komplexe und kontrollierte Bewegungsabfolgen erfordert, dass ein jahrelanges betont "technisches" Training notwendig wird.

Betrachten wir einmal zwei grundlegende menschliche Fähigkeiten: Die enorme Gleichgewichtsleistung, die der aufrechte Gang des Menschen erfordert, und die Komplexität der menschlichen Sprache. Beides kann wohl kaum als einfach angesehen werden, und dennoch erlernen Kinder das Laufen wie auch das Sprechen, ohne beispielsweise in Trockenübungen die Bewegungen der Zunge und der Lippen zu trainieren oder zu wohlüberlegt kreisförmigen oder hebelartigen Bewegungen der Gelenke beim Laufen angeleitet zu werden.

Biesenbender sagt dazu unter Berufung auf den Musikpädagogen Heinrich Jacoby:

Würden wir den methodischen Ansatz des herkömmlichen Violinunterrichts auf das frühkindliche Sprechenlernen übertragen, dann müsste das heißen: Wir bringen dem Kind wie einem Taubstummen durch das Vormachen von Lippenbewegungen, durch das Lehren "physiologisch sinnvoller" Zungen- und Gaumenstellungen und durch das Übermitteln einzelner Buchstaben und Laute Goetheverse bei, bevor es noch Papa und Mama sagen kann.³

Biesenbenders Anschauung geht davon aus, dass eine musikalische Idee sich gleichsam selbst ihren Weg durch den Körper des Schülers suchen kann, dass der Schüler auf dieselbe Art und Weise, wie er alle anderen Tätigkeiten des Lebens zu meistern lernt, nämlich durch eigenes Ausprobieren und Sich-Orientieren am Ergebnis, in unserem Falle also dem Klangergebnis, viel effektiver den besten "technischen" Weg herausfinden kann, als durch das planmäßige Einüben vorgegebender Bewegungsabläufe.

Dies deckt sich mit Erfahrungen, die wohl die meisten Cellisten schon gemacht haben: Weite Lagenwechsel gelingen plötzlich mit großer Sicherheit, konzentriert man sich ausschließlich auf die genaue Tonhöhe des zu erreichenden Tons und gibt die Kontrolle über die Armmuskeln auf zugunsten eines "Einfach-fließen-lassens"; schwierige Stellen spielen sich plötzlich wie von alleine, gewinnt man eine klarere musikalische Vorstellung von ihnen und lässt die Finger dann einfach laufen.

³ Biesenbender 1992, S.43-44.

Andererseits kann man Tage und Wochen damit verbringen, an der exakt richtigen Ebene des Bogenarms und dem perfekten Kontaktpunkt zu arbeiten. Zu einem überzeugenden Ergebnis kommt man meiner Erfahrung nach erst dann, wenn man lernt, sich wirklich in den eigenen Klang einzuhören und von hier ausgehend, mit einer konkreten Wunsch-Klangvorstellung im Ohr, einfühlsam mit den Parametern der Bogentechnik zu experimentieren.

Dieser Ansatz setzt selbstverständlich zum einen das Vorhandensein einer musikalischen Vorstellung, zum anderen ein gewisses Körperbewusstsein bzw. das einigermaßen ungestörte Funktionieren von natürlichen Bewegungsabläufen voraus.

Und diese beiden Voraussetzungen trifft man im Alltag des Unterrichtens bei seinen Schülern sicher nicht immer an.

C Ansatzpunkte eines sinnvollen Instrumentalunterrichts

Zum einen wird nur in wenigen Familien noch ungezwungen gesungen, musiziert und getanzt, so dass vielen Kindern die musikalischen Grunderfahrungen fehlen, wenn sie beginnen, ein Instrument zu erlernen.

Zum anderen sind Bewegungsfähigkeit, Haltung und Körpergefühl auch bei Kindern oft schon gestört, was wohl in Zusammenhang steht mit allgemeinem Bewegungsmangel, dem vielen Sitzen in der Schule und vor Fernseher oder Computer, dem schlechten Haltungsvorbild der Erwachsenen usw.

Hier muss ein sinnvoller Instrumentalunterricht also ansetzen:

- Musikalische Grunderfahrung:
Vertraut machen mit musikalischem Grundmaterial wie z.B. Kinderliedern, auch durch Singen, Rhythmuserfahrung, z.B. durch Klatschen, Tanzen
- Erfahren der Ausdrucksmöglichkeit durch Musik, z.B. durch Bewegen zu Musik, durch Improvisation, durch Verknüpfung mit Sprache, Vorstellungen usw. Kennenlernen der musikalischen Ausdrucksmittel wie Dynamik, Agogik, Klanggestaltung etc.
- Behutsames Ausbilden eines besseren Körperwahrnehmens, aus dem gute Haltung und ungestörter Bewegungsfluss erwachsen kann

- Anleitung zum Entdecken der Bewegungsmöglichkeiten am Instrument, aus denen eine an der Musik gemessene, ganzheitliche "Spieltechnik" entstehen kann
- Stetes Ermutigen zum genauen Hinhören als Grundlage aller musikalischen und "technischen" Entwicklung

Mit den hier genannten Ansatzpunkten geht auch eine bestimmte innere Einstellung einher: Kreatives Experimentieren sowohl mit musikalischen Ausdrucksvarianten als auch zum Herausfinden zweckmäßiger Bewegungsabläufe kann nur in entspannter und angstfreier, von gegenseitigem Respekt geprägter Atmosphäre stattfinden. Sowohl Lehrer als auch Schüler brauchen die innere Haltung der Neugierde, der wohlwollenden Offenheit gegenüber der Musik und sich selbst, der Konzentration im Sinne einer Hingabe an die Sache, der Bereitschaft, etwas von sich preiszugeben. Es ist die Aufgabe des Lehrers, diese Atmosphäre zu kreieren und in seinem eigenen Üben, Spielen und Unterrichten die beschriebene innere Haltung zu kultivieren und somit dem Schüler vorzuleben. Auch diese Haltung ist, wenn vielleicht auch eher verdeckt, Unterrichtsgegenstand, steht sie doch so oft im Gegensatz zu den vorherrschenden Haltungen des täglichen Lebens: Ehrgeiz, Ungeduld, Angst vor Fehlern, dem Befolgen starrer Regeln und Konventionen.

Natürlich soll Notenlesen und Blattspiel, das Erarbeiten "klassischer" Werke, das intellektuelle Erfassen von musikalischen Zusammenhängen, das Kennenlernen der Besonderheiten verschiedener Musikstile und ihrer musikhistorischen Hintergründe usw. am Ende nicht zu kurz kommen. Ein Ziel des Cellounterrichts ist natürlich, den Schüler an das eigenständige, stilistisch fundierte Interpretieren von (größtenteils "klassischen") Musikstücken auf hohem technischen Niveau heranzuführen. Hat er jedoch zuerst gelernt, Stimmungen oder Vorstellungen in Musik auszudrücken, wird er in der Lage sein, beim Studium einer Komposition den ihr zugrundeliegenden Ausdrucksgehalt zu erkennen und darzustellen. Hat er gelernt, seinen Körper wahrzunehmen und im guten Kontakt zum Instrument seine musikalischen Vorstellungen zum Erklängen zu bringen, wird er seine Technik immer weiter verfeinern können und auch schwierige Stücke so spielen können, wie er sie spielen möchte.

Das heißt natürlich nicht, dass der Lehrer nie eingreifen und mit Hilfe seiner eigenen Erfahrung dem Schüler dabei helfen darf, die Zweckmäßigkeit der

Spielbewegungen zu verbessern. Das heißt auch nicht, dass Tonleiter- und Etüdenspiel und das Ausführen bestimmter technischer Übungen nicht seine Berechtigung hat. Die Spieltechnik sollte nur nicht als von der Musik völlig losgelöster Selbstzweck betrachtet werden. Auch Tonleitern, oder selbst leere Saiten, können mit offenen Ohren musikalisch, mit bestimmter Klangfarbe und Dynamik, mit weichem oder hartem Bogenansatz und dem damit verbundenen inneren Ausdruck gespielt werden!

Dabei ist nochmals zu betonen, dass die bewegungsmäßige Seite des Cellospiels von der musikalischen nicht getrennt werden kann. Der große Cellist William Pleeth schreibt :

Wie kann eine Körperbewegung von dem Gefühl, das sie hervorbrachte und das sie widerspiegeln soll, getrennt sein? Ich halte es für unmöglich. Der rein technische Weg zur Meisterung des Instrumentes blockiert, so gut er gemeint sein mag, am Ende sogar die technische Beherrschung. Wenn dann der Schüler versucht, dieses eingebaute Hindernis durch noch mehr technisches Üben zu überwinden, gerät er in einen Teufelskreis, der die "Einheit" des Spielens untergräbt. Immer tiefer treibt sich der Keil, der die schöpferische Kraft zerspaltet. Man kann der Tatsache nicht ausweichen, dass die Abtrennung der Technik unserem Musizieren Grenzen auferlegt, die letztlich sowohl die Musik als auch unsere technischen und gestalterischen Kräfte unerfüllt lassen. [...]

Auf jeder Stufe des Spiels, von der ersten Unterrichtsstunde bis zum Erklimmen des Konzertpodiums, muss diese Vorstellung der Einheit so ermutigt und gefördert werden, dass sie beim Cellospiel zur zweiten Natur wird. Schon wenn der Lehrer in der allerersten Stunde die Saiten anzupft, um das Kind mit ihrem Klang und Namen vertraut zu machen, sollte das so geschehen, dass verschiedenartige Stimmungen und Gemütszustände suggeriert und die Vorstellungskraft und Phantasie des Kindes gleich von Anfang an angeregt werden. Auf den ersten, unbewussten Stufen des Kontakts mit dem Instrument entsteht dadurch im Kind eine gesteigerte Empfindung für die Beziehung zwischen Körperbewegung, Klang und Gefühl und Vorstellung. Davon ausgehend kann man den Schüler dann ermuntern, neue Stimmungen zu gestalten, die zunächst der eigenen Phantasie und allmählich der Musik, die er spielt, entspringen.⁴

⁴ William Pleeth, *Das Cello*. Yehudi Menuhins Musikführer, hg. von Nona Pyron, Deutschsprachige Ausgabe, Unterägeri 1985, S.20-22.

D Die Rolle des Atems

Wie kann uns nun der Atem bei dieser Zielsetzung helfen?

Zwischen Atem und Musik kann eine ganze Anzahl von Verbindungen entdeckt werden:

- Der Atem ist in seinen Ausprägungen von ruhigem Fließen über Keuchen, Lachen, Weinen und Seufzen, über den Schrei zu sprachlicher Artikulation und Gesang ursprünglichsten akustisches Ausdrucksmittel des Menschen. Er besitzt in sich selbst eine musikalische Dimension. Können wir durch bewusstes Erleben des Atems zur ursprünglichen Ausdruckskraft der Musik finden?
- Dem Atem liegen ähnliche Parameter wie der Musik zugrunde: Er hat Tempo, Rhythmus, Amplitude, Dynamik und Lautstärke, er kann "weich", "kraftvoll", "stockend", "beschleunigt" oder "ruhig" sein. Können wir diese "musikalischen" Parameter durch den Atem für uns erlebbar machen?
- Der Atem ist Träger der Sprache und des Gesangs, die der Instrumentalmusik lange Zeit als Vorbild gedient haben. Die Entwicklung unserer heutigen Musikkultur geht zumindest in bestimmten Aspekten auf den Atem zurück!
Können wir diese Musikkultur durch ein Verständnis ihrer Beziehung zum Atem – und durch eigene Erfahrung mit Atem und Stimme - besser verstehen lernen?
- Die Atmung ist zentraler Vorgang unseres Körpers, sie steht in enger Wechselwirkung zu einer Vielzahl körperlicher Funktionen. Fürs gelöste Musizieren sind wir angewiesen auf gutes "Funktionieren" unseres Körpers, speziell auf Durchlässigkeit des Bewegungssystems. Können wir durch Arbeiten am Atem Haltung, Bewegung und Koordination verbessern?
- Der Atem ist Fixpunkt in unserem Leben: Er verlässt uns nie. Gleichzeitig ist er persönlichster Ausdruck unserer selbst, in ihm spiegelt sich unser inneres wie äußeres Leben.
Kann uns die Beschäftigung mit ihm, im Sinne einer Meditation, zu einer

inneren Haltung der Verbundenheit mit uns selbst, des Sich-Öffnen-Könnens führen, die wir für erfülltes Musizieren brauchen?

Im ersten Teil dieser Arbeit nähern wir uns dem Atem zunächst, nach einem kurzen historisch-philosophisch-etymologischen Rückblick, von der physiologischen Seite.

Einer Darstellung der physiologisch sinnvollen Atemweise folgen Ausführungen zu deren Bedeutung für das ganze Wesen Mensch: für körperliche wie seelische Gesundheit, für Haltung, Bewegung, Spannung, Gefühle und Konzentration.

Dabei tauchen immer wieder Bezüge auf zu fürs Musizieren bedeutsamen Aspekten dieser grundlegenden Disposition des Menschen. Begleitend werden einzelne (Atem-)Übungen beschrieben, um dem Leser ein praktisches Nachvollziehen der beschriebenen Sachverhalte zu ermöglichen. Beschlossen wird der erste Teil von einer kurzen Charakterisierung der wichtigsten atemtherapeutischen Schulen und ihren Arbeitsweisen sowie Literaturangaben zur weiteren Verfolgung dieser atemtherapeutischen Ansätze.

Im zweiten Teil soll näher auf die direkten Verbindungen von Atem und Musik eingegangen werden: Der Ursprung der abendländischen Musiktradition im Gesang; die sich in der historischen Fortschreitung wandelnden Wechselwirkungen zwischen Gesang, Sprache und Instrumentalmusik, zwischen Atem, Struktur und Ausdrucksgehalt der Musik der verschiedenen musikgeschichtlichen Epochen.

Im dritten Teil werden dann die Ergebnisse des ersten und zweiten Teils verwendet um einen Überblick über die praktischen Einsatzmöglichkeiten des Atems beim Cellospielen zu geben. Hier werden Übungen vorgestellt, die dem Spielen vorausgehen können, um eine gute körperliche und seelische Disposition zu erreichen, und Möglichkeiten dargestellt, wie der Atem während des Spielens eingesetzt werden kann, um an Klang, Tempo und Rhythmus, Einsatz und Ausklang, Sinngliederung und musikalischem Ausdruck zu arbeiten.

1. TEIL

Atem – Grundvoraussetzung für die körperliche und seelische Disposition des Menschen

1.1. Atem – Seele – Leben: Ein historischer Rückblick

Was atmet, das lebt.

Mit dem ersten Atemzug – und dem anschließenden lautstarken Ausatem – des Neugeborenen beginnt unser Leben, und es endet mit dem letzten Atemzug des Sterbenden. Nie verlässt uns unser Atem, länger als ungefähr 5 Minuten könnten wir nicht ohne ihn überleben. In ihm spiegelt sich, was wir erleben: Der Atem kann schnell und flach sein oder ruhig und tief, stoßweise, schleppend oder unregelmäßig. Es kann einem den Atem verschlagen vor Schreck, man kann vor Erleichterung aufatmen oder nach überstandener Belastung endlich wieder frei atmen. Die ursprünglichsten menschlichen Gefühlsäußerungen sind vom Atem getragen: Seufzen, Lachen, Weinen, Schreien.

Bereits im Begriff "Atem" steckt die unmittelbare Verbindung zur Seele: das althochdeutsche "atum" ist verwandt mit dem altindischen Sanskritwort "atmán", dessen Bedeutung sowohl "Hauch" als auch "Seele" und "Selbst" einschließt.⁵

Auch im abendländischen Kulturkreis hat das Wissen um die körperlich-seelische Doppelfunktion des Atems eine lange Tradition: Der Sitz der Seele wurde im alten Griechenland im Zwerchfell – dem Hauptatemmuskel – vermutet. In der Bibel wird dem aus Erde geformten Adam mit dem Odem auch das Leben eingehaucht. Der Heilige Geist hieß im griechischen Original "pneuma hagio", wobei dem Wort pneuma dieselbe Doppelbedeutung Atem – Seele zugrunde liegt wie dem indischen atmán. Erst durch Luthers Übersetzung mit "Geist" ging die körperliche Komponente nachträglich zugunsten des rein Geistigen verloren. Auch das lateinische "spiritus" kann Lufthauch, Atmen, Seufzen, Leben, Seele und Geist bedeuten – deutlich wird das heute noch im Wort "Inspiration", welches gleichermaßen Einatmung im physiologischen Sinne wie "Einhauchung" als künstlerische oder religiöse Eingebung bedeuten kann.⁶

Während in der östlichen Philosophie das Wissen um die Macht des Atems in ungebrochener Tradition weitergetragen wurde – sowohl im indischen Yoga als

⁵ Vgl. Wolfgang Rüdiger, *Der musikalische Atem. Atemschulung und Ausdrucksgestaltung in der Musik*, Arau 1995, S.71.

⁶ Rüdiger, 1995, S.74.

auch in den Meditationformen des Taoismus, Buddhismus und Zen kommt der richtig eingesetzten Atmung höchste Bedeutung zu – legte sich die christliche Tradition mehr und mehr auf eine Vorherrschaft des rein Geistigen fest. Im Mittelalter wurde die Verknüpfung von Atem und Seele noch von Gnostikern wie Thomas von Aquin und Meister Eckhart vertreten, doch bald setzten sich Humanismus und Lutherismus durch.⁷ Der Körper wurde vergessen, höchstens als sündige Hülle des in erster Linie geistigen Menschen und als Mittel zum Zweck betrachtet.

Erst im Wechsel zum 20. Jahrhundert ereignete sich ein neuer Aufbruch: Die Jugend lehnte die erstarrten Konventionen der bürgerlichen Gesellschaft ab und schloss sich zu Bünden (z.B. Wandervogel) zusammen. Freiluftleben, Körperkultur und Sport waren auf dem Vormarsch. Die Entwicklung der rhythmischen Gymnastik führte weiter zum modernen Tanz. In Genf gründete Jacques Dalcroze die "Schule für rhythmische Erziehung" und stellte damit die Musikerziehung auf die Basis des Körpererlebens.⁸

Mit einer gezielten Atemschulung beschäftigten sich in Deutschland als erstes zwei Musikerinnen: Clara Schläffhorst und Hedwig Andersen. Aufgrund eigener Stimmschwierigkeiten beim Gesangsstudium wurde Clara Schläffhorst auf die Bedeutung des Atmens aufmerksam. Mit Unterstützung der Pianistin Hedwig Andersen begab sie sich in einen lebenslangen Prozess des Erforschens, Erkennens und Weitergebens der Zusammenhänge von Atem, Stimme und Bewegung.⁹

Seit damals sind in Deutschland zahlreiche Atemschulen entstanden - teilweise auch im Zusammenhang mit der Verbreitung von Yoga und Zen im Westen - die die Sonderstellung des Atmens zwischen Körper und Geist/Seele nutzen, um den Menschen ganzheitlich von körperlichen wie seelischen Leiden zu befreien, seine Selbsterfahrung und –entfaltung zu fördern und seine Ausdruckskraft und Mühelosigkeit in Bezug auf Bewegung, Tanz, Schauspiel, Gesang und Musikausübung zu steigern.

⁷ Margot Scheufele-Osenberg, *Atemgrundschulung für Sänger, Instrumentalisten und Schauspieler*, Düsseldorf 1996, S. 20.

⁸ Lucy Heyer-Grote: *Atemschulung als Element der Psychotherapie*, Darmstadt 1970, S. 7, 8

⁹ Heyer-Grote, 1970, S.10.

1.2. Physiologie der Atmung¹⁰

Die Atmung liefert dem Menschen den Sauerstoff, den er zur Energiegewinnung durch Verbrennung benötigt, und steht somit an der Spitze aller lebensnotwendigen Körperfunktionen. In der äußeren Atmung kommt es zum Gasaustausch in den Lungenbläschen: Das Blut nimmt den Sauerstoff der Atemluft auf und gibt das Abfallprodukt CO² ab. In der inneren Atmung findet der Gasaustausch zwischen Blut und Zelle im Rahmen des Stoffwechselvorgangs statt. In den weiteren Ausführungen werden wir uns ausschließlich der äußeren Atmung widmen.

1.2.1. Atemsteuerung: unwillkürliche und willkürliche Funktion zugleich

Die Atmung wird zentral vom im verlängerten Rückenmark liegenden Atemzentrum gesteuert. Auf dieses Atemzentrum wirken eine Vielzahl von Informationen ein: Es bestehen Verbindungen sowohl zum vegetativen Nervensystem als auch zum limbischen System und zum Großhirn. Die unwillkürliche Atemtätigkeit hängt vor allen Dingen von der Sauerstoffkonzentration im Blut ab, welche von Chemorezeptoren ans Atemzentrum übermittelt wird. D.h. das Atemzentrum löst zu dem Zeitpunkt einen Einatem-Impuls aus, an dem die Sauerstoffkonzentration einen kritischen Wert unterschreitet. Außerdem reagiert die Atmung mit Hilfe von Dehnungsrezeptoren direkt auf Muskeltätigkeit, durch Kälterezeptoren auf die Körpertemperatur usw.

Doch auch höhere Zentren des zentralen Nervensystems haben Einfluss aufs Atemzentrum: Über das Limbische System wirken Emotionen auf die Atmung ein, durch die Verknüpfung mit dem Kortex (Großhirn) wird die bewusste, willkürliche Beeinflussung der Atmung möglich.

¹⁰ Dieses Kapitel basiert auf Informationen aus: Scheufele-Osenberg, 1996, S. 22-38; Margarete Saatweber: *Einführung in die Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen*, Idstein 2007, S.14-24 und Mechthild Wenk: "Über die Bedeutung des Atems für den menschlichen Körper vom Anatomisch-Physiologischen und Biochemischen her gesehen", in: Ilse Middendorf: *Der Erfahrbare Atem*, Paderborn 1984, S.200-212.

Die Atmung ist die einzige Körperfunktion des Menschen, die so reichhaltige Verknüpfungen zu sowohl bewusst-willkürlichen als auch vegetativ-unwillkürlichen Führungssystemen aufweist, und somit ist ihr eine Sonderstellung an der Schnittstelle von körperlichen Notwendigkeiten, psychischen Befindlichkeiten und bewusster Einflussnahme gegeben.

1.2.2. Atemvorgang: Hauptakteur Zwerchfell

Wichtigster Atemmuskel ist das Zwerchfell, das quer ("zwerch") im Körper liegt und den Brust- vom Bauchraum trennt. Es handelt sich um eine kuppelförmige Muskelplatte, die ringsum am unteren Rand des Brustkorbes und hinten an der Lendenwirbelsäule befestigt ist.

Auf den Impuls des Atemzentrums reagierend kontrahiert das Zwerchfell in der Einatmung, es senkt sich nach unten und weitet damit die an ihm befestigte Lunge. Zusätzlich wird der Brustkorb von den Rippenhebern und den äußeren Zwischenrippenmuskeln erweitert. Durch den entstehenden Unterdruck wird Luft eingesogen. Die im Bauchraum liegenden Verdauungsorgane werden bei der Einatmung vom Zwerchfell nach unten ins Becken gedrückt, dadurch "wird der Bauch dick".

Bei entsprechender Sauerstoffsättigung des Blutes lässt der Einatem-Impuls nach, das Zwerchfell entspannt sich wieder, die Bauchmuskeln drücken das Zwerchfell nach oben. Die Lunge zieht sich elastisch zusammen, unterstützend können auch die inneren Zwischenrippenmuskeln mitwirken, die Luft strömt aus.

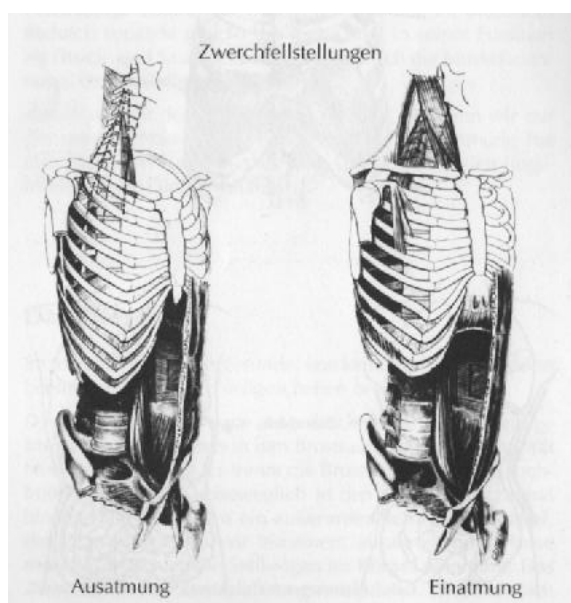


Abb 1: Zwerchfell- und Rippenbewegung bei der Atmung

Die Bauchmuskulatur ist also Gegenspieler des Zwerchfells: Bei der Einatmung stellt sie einen Widerstand dar, der hilft, die Bewegung zu steuern. Bei der Ausatmung schiebt sie das Zwerchfell in die Ausgangsposition zurück.

Allgemein lässt sich sagen: Der Einatemvorgang geht aktiv durch Muskelanspannung vor sich, der Ausatemvorgang hauptsächlich passiv durch Entspannung und elastisches Zusammenziehen.

Das Zwerchfell massiert und bewegt bei richtigem Einsatz die Bauchorgane, also Magen, Darm, Leber, Milz usw., was einen positiven Effekt auf deren Funktion, also hauptsächlich auf die Verdauung hat. Auch das Herz, das direkt auf das Zwerchfell aufliegt, wird bei der Zwerchfellatmung massiert.

1.2.3. Nasenatmung

Die Luft kann durch den Mund oder durch die Nase in die Lunge strömen. Bei der Nasenatmung wird die Luft durch die verästelten Nasengänge geleitet, wobei sie gereinigt, angewärmt und befeuchtet wird. In den oberen Nasengängen befindet sich auch das Riechorgan. Die Nasenatmung setzt dem Zwerchfell durch die engeren Atemwege einen stärkeren Widerstand entgegen, was dieses aktiviert und kräftigt. Das Atmen durch die Nase ist also für die Ausbildung eines leistungsfähigen Zwerchfells von großer Bedeutung.

Bei starker körperlicher Betätigung reicht hingegen die langsamere Luftaufnahme für den erhöhten Sauerstoffbedarf nicht aus, der Körper stellt automatisch auf Mundatmung um.

*Schnüffelübung:*¹¹

Eine einfache Übung zur Anregung der Zwerchfelltätigkeit ist, die Luft "wie ein Hund" mit verengten Nasenflügeln stoßweise einzuschnüffeln. Legt man dabei eine Hand auf den Bauch, ist die Wirkung hier direkt spürbar. Genauso kann die Luft auch "ausgeschnüffelt" werden.

Variante: An einer Blume riechen. Hier werden gezielt die oberen Nasengänge, in denen das Riechorgan liegt, angesprochen.

¹¹ angelehnt an: Scheufele-Ochsenberg, 1996, S. 113-114.

1.2.4. Atemrhythmus

Sitzen Sie aufrecht, schließen sie die Augen, legen sie die Hände leicht auf den Bauch und sammeln Sie sich in Ihre Körpermitte. Lauschen Sie dem eigenen Atem, ohne ihn dabei zu verändern. Beobachten Sie, in welchem Rhythmus ihr Atem abläuft, welche unterschiedlichen Phasen Sie unterscheiden können.

Der Atem vollzieht sich in einem Rhythmus. Dieser Rhythmus ist von Mensch zu Mensch verschieden und passt sich flexibel den Gegebenheiten und Erfordernissen an. Normalerweise verläuft er dreiphasig: Neben Ein- und Ausatmung umfasst er die Atempause, die auf die Ausatmung folgt. In dieser Atempause verharrt das Zwerchfell in mittlerer Stellung, die ganze Atemmuskulatur ist entspannt. Die Atempause ist wichtig, da sie der Atemmuskulatur, die unser ganzes Leben hindurch ständig beansprucht wird, die Gelegenheit gibt, sich zu regenerieren. Die Pause wird beendet vom unwillkürlichen Einatemimpuls.

In Ruhe ist das physiologisch optimale Verhältnis der Dauern der Atemphasen Einatem : Ausatem : Atempause = 3 : 3 : 2, wobei die Übergänge von Phase zu Phase weich verlaufen sollten. Bei körperlicher Anstrengung fällt die Atempause zunächst weg, bei großer Anstrengung taucht sie wieder auf, diesmal aber nach dem Einatem.¹²

1.2.5. Normalatmung - Fehlratmung

An der "Normalatmung", also der physiologisch sinnvollen Atmung, sind sowohl Zwerchfell (sogenannte "Bauchatmung") als auch Brustkorb ("Brustatmung") beteiligt, wobei die Bewegung vom Zwerchfell als Hauptatemmuskel ausgeht und die Erweiterung des Brustkorbes lediglich unterstützend wirkt. Die Atembewegung schwingt locker durch und wird nicht von Verspannungen behindert. Sie bringt große Teile des Körpers in Bewegung: Rippen, Brustbein, Schlüsselbeine, Schultern, die gesamte Wirbelsäule, die Bauchorgane, das Becken bis zum Beckenboden und den Hüften. Sie hilft, "von innen" die Wirbelsäule aufzurichten, die ganze "Haltung" zu stabilisieren und gleichzeitig flexibel zu halten, wie im Kapitel 1.3.2. B näher beschrieben wird.

¹² K. Fischer und E. Kemmann-Huber: *Der bewusst zugelassene Atem. Theorie und Praxis der Atemlehre*, München-Jena 1999, S.39.

Das Zwerchfell massiert Bauchorgane und Herz und unterstützt somit Verdauung und Kreislauf. Das ganze Lungenvolumen kann ideal ausgeschöpft werden, der Körper und besonders auch das Gehirn werden ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Rhythmus und Tiefe des Atmens passen sich flexibel den äußeren Umständen und inneren Empfindungen an.

Leider sind bei vielen Menschen bestimmte Komponenten dieses "natürlichen" Atemvorgangs gestört. In unserem Kulturkreis ist vor allem die Hochatmung verbreitet, d.h. ein einseitiges Beanspruchen der Atemfunktion der Rippen und Schultern unter Vernachlässigung oder sogar völligem Ausschalten der Zwerchfellbewegung.

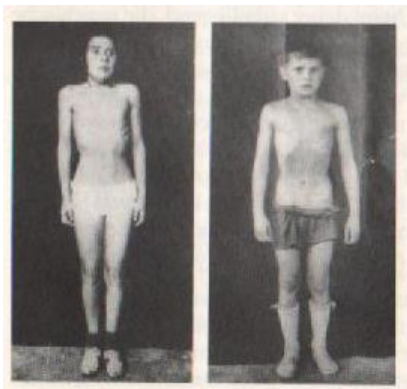


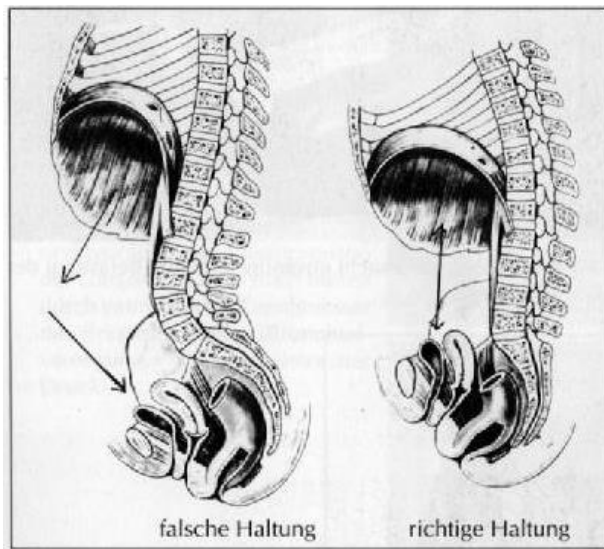
Abb. 2: Hochatmung.

Bittet man jemanden (gerade auch Kinder), tief einzuatmen, beobachtet man häufig ein Hochziehen der Schultern und des ganzen Brustkorbes.

Beim Hochatmer heben und senken sich Rippen und Schultern bei jedem Atemzug, die Luft wird unters Brustbein und "in die Schultern" gesogen. Im gesunden Atemvorgang erweitert sich der Brustkorb durch eine Drehbewegung in den Gelenken der Rippen mit der Wirbelsäule hingegen horizontal nach vorn, hinten und zur Seite, nicht direkt nach oben.

Eine Zwerchfellbewegung ist bei der Hochatmung nur eingeschränkt oder gar nicht vorhanden, Rücken und Bauch sind verspannt und festgehalten, der Schultergürtel hochgezogen. Oftmals wird der Brustkorb auch während der Ausatmung starr weit gehalten. Die Atembewegung wird am unteren Rand des Brustkorbes gestoppt, der Mensch verliert die Verbindung zum Bauch- und Beckenraum. Da die Lunge ungefähr kegelförmig ist und die breite Basis auf dem Zwerchfell aufliegt, wird bei der Hochatmung der untere, voluminöseste Teil nicht ausreichend belüftet. Die Hochatmung beansprucht die falschen Muskelgruppen für die Atmung und lässt die eigentliche Atemmuskulatur verkümmern. Dies führt zu Verkrampfungen und Überlastungen und hat

Auswirkungen auf den ganzen Körper. So besteht oftmals ein Zusammenhang mit Fehlhaltungen wie Hohlkreuz oder Rundrücken.



Natürlich kommen verschiedene Abstufungen der beschriebenen Einschränkungen vor. Manche Menschen blockieren beispielsweise die Zwerchfellatmung vor allem im Rücken oder in den Flanken, allein das "Dickwerden" des Bauches ist also noch

Abb. 3: Beziehung zwischen Zwerchfell und Beckenboden

kein Zeichen für eine gelungene Vollatmung. Typischerweise geschieht dies in Verbindung mit einem Hohlkreuz: Das Zwerchfell senkt sich zwar teilweise, die vorherrschende Richtung ist aber hier "nach vorn" und nicht "nach unten".

Wie kommt es zur Hochatmung?

Im Leitspruch vergangener Generationen "Brust raus, Bauch rein" drückt sich das Schönheitsideal eines überzüchteten Brustkorbs und möglichst unsichtbaren Bauches aus. Besonders Frauen sehen sich oft genötigt, ständig ihren Bauch einzuziehen. Dieses Ideal geht oft mit der Hochatmung einher. Des Weiteren besteht für die meisten Menschen, ja bereits für Kinder, die Notwendigkeit, jeden Tag viele Stunden im Sitzen zu verbringen - ein Faktor, der die Hochatmung begünstigt. Bei zusammengesunkenem Sitzen wird eine harmonische Zwerchfellatmung genauso wie beim Sitzen im Hohlkreuz unmöglich gemacht.

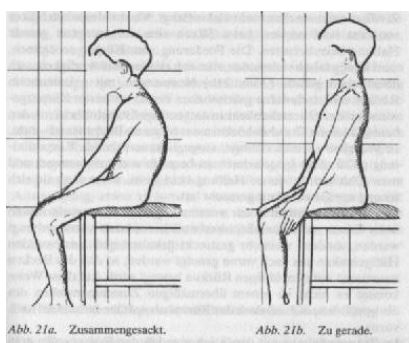


Abb 4: Sitzhaltungen eines Schulkindes

links: zusammengesackt
Mitte: zu gerade
rechts: harmonisch



Weitere Faktoren können zu enge, einschnürende Kleidung (extreme Form vergangener Epochen: das Korsett), das Tragen hoher Schuhe und die damit verbundene Verschiebung der ganzen Körperhaltung, aber auch das häufige Gehen auf hartem Asphalt sein.¹³

Psychische Faktoren wie Stress, Bedrängnis, Hektik oder Angst wirken ebenfalls auf das Atemmuster eines Menschen ein.¹⁴ Und in der Fachliteratur wird die Hochatmung weitergehend in Bezug gesetzt zur kopflastigen, ich- und leistungsbetonten Lebensweise unserer Kultur.¹⁵

1.3. Atem – Haltung – Bewegung: Ausdruck des ganzen Menschen

1.3.1. Die Einheit von Körper, Seele und Geist

Ilse Middendorf schreibt in ihrer Atemlehre "Der Erfahrbare Atem":

Atem ist ein körperlicher Zustand – eine Funktion ebenso wie ein seelischer Ausdruck und ein geistiger Vorgang. Atem umfasst immer das Ganze eines Menschen, auch wenn wir dies noch nicht in unsere bisherigen Bewusstseinszustände, die in den meisten Fällen rational sind, zu heben vermögen. Daher können wir das Atmen nicht vom Denken dirigieren lassen, weil es dadurch seinen ganzheitlichen Charakter verliert. Für unser Verstandes-Bewusstsein kann Atmen rein funktional der Erhaltung des Körpers dienen; gehen wir aber über das Denken hinaus, so kann es uns einen neuen Lebensgrund eröffnen. Bei entsprechender Entwicklung durchschwingt uns der Atem in ewiger Bewegung, bis auch die letzte Zelle durchlässig ist für bewusstes Leben und damit das menschliche Dasein öffnet für eine nicht endende Freude.¹⁶

Seit tausenden von Jahren kommt dem Atem eine Sonderstellung im menschlichen Dasein zu – und auch moderne Atemtherapeuten wie Ilse Middendorf erleben in der Beschäftigung mit ihm neben der wohltuenden

¹³ Middendorf, 1984, S.36-37.

¹⁴ Scheufele-Osenberg, 1996, S.57.

¹⁵ z.B. Middendorf, 1984, S. 36: "Wenn der Wille den Menschen beherrscht, äussert sich diese Seelenhaltung als "Hochatem"; der Einatem sammelt sich insbesondere in der Gegend unter dem Brustbein und lässt das Zwerchfell nicht "zum Zuge" kommen. Wir sehen einen solchen Menschen als "hochgezogen" an – manchmal noch "aufgebläht", was den Schluss auf Geltungstrieb und zuviel Ich-Behauptung zulässt. Kinder, die zu früh an größere Leistungen herangeführt werden, als sie zu leisten imstande sind, werden schon früh zu "Hochatmern" erzogen."

¹⁶ Middendorf, 1984, S.18.

Wirkung auf den Körper einen Zugang zu psychisch-emotionalen, ja sogar spirituellen Bereichen.

Die in der abendländischen Kultur selbstverständliche Trennung von Körper und Geist hat lange Zeit in Vergessenheit geraten lassen, wie eng die wechselseitigen Beziehungen zwischen den verschiedenen Aspekten menschlichen Daseins (Körper – Denken – Emotionen) sind.

Im 20. Jahrhundert wurde die "Einheit von Körper und Geist" vielfältig und praktisch wiederentdeckt, u.a. von F.M. Alexander¹⁷ und Moshé Feldenkrais¹⁸, und in neuerer Zeit mehr und mehr auch mit Hilfe der modernen Hirnforschung wissenschaftlich erklärbar gemacht (siehe Kasten "Exkurs: Das menschliche Gehirn" am Ende dieses Kapitels). Heute ist allgemein anerkannt, dass sich im Körper des Menschen – in seiner Haltung, dem Muskeltonus, der Qualität der Bewegungen und dem Fluss des Atems – auch ausdrückt, wie der Mensch sich fühlt, welches Selbstbild und welche Einstellung zum Leben er hat. Erfahrungen seines bisherigen Lebens spiegeln sich wieder im Leibgedächtnis¹⁹, haben also konkrete, sichtbare Auswirkungen auf seine körperlichen Strukturen.

Umgekehrt ermöglicht daher die Verbesserung von Haltung, Bewegung und Atem auch eine heilsame Einflussnahme auf den geistig-emotionalen Zustand eines Menschen, auf seine Gewohnheiten und Verhaltensmuster. Mit diesem Prinzip arbeitet die Alexandertechnik, die Feldenkrais-Methode, bestimmte Richtungen der Psychotherapie und zahlreiche Atemschulen genauso wie die jahrtausendealte Methode des Yoga. Je nach Schule unterscheiden sich selbstverständlich Arbeitsweisen und Schwerpunkte stark von einander. Überall scheint jedoch ein

¹⁷ F.M. Alexander schreibt, dass er Erlebnisse hatte, die ihn überzeugten, "1. dass das sogenannte "Geistige" und "Körperliche" nicht getrennte Größen sind, und 2. dass aus diesem Grunde menschliche Krankheiten und Unzulänglichkeiten nicht in "geistige" oder "körperliche" eingeteilt und jeweils als solche behandelt werden können. Vielmehr muss jegliche Ausbildung, sei sie eine erzieherische oder eine andere – ob sie nun der Vorbeugung oder der Beseitigung eines Mangels, eines Fehlers oder Leidens dienen soll -, auf der unteilbaren Einheit des menschlichen Organismus aufbauen." aus: F.M. Alexander, *Der Gebrauch des Selbst*, München 1988, S.20.

¹⁸ Vgl. Moshé Feldenkrais, *Bewusstheit durch Bewegung – der aufrechte Gang*, Frankfurt a.M. 1986, Suhrkamp Taschenbuchausgabe 1978, S.56-57: "Vier Bestandteile machen das Wachsein aus: Sinnesempfindung, Gefühl, Denken und Bewegung. [...] In Wirklichkeit besteht keiner der vier für sich allein oder losgelöst von einem der andern. Wenn einer wach ist, vergeht kein Augenblick, dass er nicht alle vier gleichzeitig gebrauchte. [...] Aus dieser Wechselwirkung lässt sich folgern: Die Behandlung eines dieser Bestandteile wird notwendig zugleich auch auf die drei anderen wirken und somit auf den ganzen Menschen. In Wirklichkeit kann man einen nicht anders korrigieren als Schritt für Schritt, wobei man sich abwechselnd ihm als einem Ganzen zuwendet und seinen Teilen."

¹⁹ B.Hausmann und R. Neddermeyer: *Bewegt Sein. Integrative Bewegungs- und Leibtherapie in der Praxis. Erlebnisaktivierung und Persönlichkeitsentwicklung*, Paderborn 1996, S.42, zitiert in: K. Fischer und E.Kemmann-Huber: *Der bewusst zugelassene Atem. Theorie und Praxis der Atemlehre*, München-Jena 1999, S.32-33.

Bewusstsein für das Zusammenwirken von Haltung, Bewegung, (Ent-)Spannung und Atem vorhanden zu sein, die nur als Ganzes und nicht aufgetrennt in Einzelbestandteile verbessert werden können.

Exkurs: Das menschliche Gehirn

– Steuerungszentrale für Körper, Fühlen und Denken²⁰

Im menschlichen Gehirn lassen sich drei Regionen unterscheiden, entsprechend drei aufeinanderfolgenden Evolutionsstufen:

- das **Stammhirn** oder Reptilienhirn, das den innersten und ältesten Teil des Gehirns bildet und für Art- und Selbsterhaltung zuständig ist. Es steuert lebensnotwendige Grundfunktionen wie das vegetative Nervensystem, Herzrhythmus, Atmung (siehe dazu Kapitel 1.2.1. "Atemsteuerung"), Blutdruck, Schlafrhythmus, Fortpflanzungstrieb usw. Bei Bedrohung verursacht es Stressreaktionen, die nicht bewusst kontrollierbar sind.
- das **limbische System** oder Altsäugergehirn, das das Stammhirn umschließt. Es "reagiert auf Informationen aus dem Körper und der Umwelt mit Gefühlen. Die Gefühle wiederum schaffen die Grundlage für Entscheidungsprozesse und bilden die Motivation für Handlungen."²¹
- das **Großhirn** oder Kortex, das sich an der Oberfläche befindet und die größte Komplexibilität und Flexibilität besitzt. Hier finden "Wahrnehmen, Denken, Planen, Entscheiden, zielgerichtetes Verhalten und Sprache" statt.

Diese Hirnregionen funktionieren als zusammenhängendes Ganzes und sind voneinander abhängig. Arbeiten sie gut zusammen, bewirkt dies innere Harmonie. Ist die Kommunikation und das Gleichgewicht zwischen ihnen indes gestört, kann dies zu Störungen führen. So kann z.B. der Verstand körperliche Warnsignale übergehen und Gefühle unterdrücken. Negative Gefühle können wiederum körperliche Spannungen und Blockaden des Denkens bewirken.

Mit Arbeit an der untersten Stufe, an Bewegung und Atem, lässt sich das Gleichgewicht zwischen den Bereichen insgesamt positiv beeinflussen. Dabei wird auf die Grundfunktionen des Körpers eingewirkt, weitergehend aber auch auf Gefühle und auf das Denken.

²⁰ Norbert Faller, *Atem und Bewegung. Theorie und 100 praktische Übungen*, Wien 2007, S.30-34.

²¹ Faller, 2007, S. 31.

1.3.2. Haltung

A Innere Haltung – äußere Haltung

”Haltung bewahren”, ”ein aufrechter Mensch”, ”vor dem Chef katzbuckeln”, ”Rückgrad zeigen”, ”den Kopf hoch tragen” – zahlreiche Ausdrücke verdeutlichen die Verbundenheit von innerer und äußerer Haltung. An der Haltung eines Menschen lässt sich deutlich ablesen, wie er sich fühlt, welches Selbstbild er hat. Von der Haltung hängt ab, wie gut ein Mensch in der Lage ist, flexibel auf seine Umwelt zu reagieren und die an ihn gestellten Anforderungen effektiv zu erfüllen.

Für alle körperlichen Aktivitäten ist die Haltung von Bedeutung, fürs Instrumentalspiel gilt dies in ganz erheblichem Maße – erst eine gute (Sitz)haltung ermöglicht maximale Bewegungsfreiheit und somit technische Beherrschung des Instruments.

Haltung und Atmung bedingen sich stark gegenseitig. Fehlhaltungen der Wirbelsäule und des Brustkorbs können den richtigen Einsatz der Atemmuskulatur unmöglich machen. Umgekehrt kann aber auch eine richtige Atemtechnik positiven Einfluss auf die Haltung nehmen.

B Am Anfang war die Schwerkraft – Aufrichtung aus dem Atem

Die erste große Herausforderung im Leben des Menschen ist es, sich gegen die Schwerkraft zu stemmen, zunächst zum Krabbeln und Sitzen, dann zum Stehen und Gehen. Aufgrund seiner aufrechten Haltung vollbringt der Mensch tagtäglich eine beachtliche Balanceleistung: Auf der kleinen Fläche seiner Fußsohlen balanciert er seine ganze Länge, sein ganzes Gewicht. Sein Körperschwerpunkt ist dabei weit von den tragenden Füßen entfernt: Jede Bewegung, jede Spannungsänderung gefährdet somit das Gleichgewicht und löst Ausgleichsbewegungen im ganzen Körper aus²². Das bedeutet also, dass jeder Bereich des Körpers, seine Ausrichtung, Spannung und Bewegungsbereitschaft zu jedem Zeitpunkt unmittelbare Auswirkungen auf jeden anderen Bereich des Körpers hat. Keine Bewegung kann ausgeführt werden, ohne dass der gesamte Muskelapparat daran beteiligt wäre. Die Nichtbeteiligung eines Körperteils in

²² vgl. Saatweber, 2007, S. 52-53.

Form von Versteifung und Unbeweglichkeit behindert also die freie Beweglichkeit eines anderen Körperteils.

Bei optimalem Skelettaufbau, d.h. idealem ausbalanciertem Übereinanderliegen von Beckenknochen, Becken, Wirbelsäule mit Brustkorb und Schädel müssen nur wenige Muskeln Haltearbeit für die Aufrichtung leisten. Wird dieser Aufbau gestört, übernehmen Teile der Bewegungsmuskulatur Haltefunktion. Damit stehen sie für Bewegung nicht mehr oder nur eingeschränkt zur Verfügung.

Einschränkung der Beweglichkeit und Verspannungen sind die Folge. So können z.B. Fehlhaltungen im Bereich der Wirbelsäule die Funktion der Atemmuskulatur beeinträchtigen.

Andererseits wirkt die Atmung auch auf die Haltung der Wirbelsäule ein: Bei der Einatmung werden die Rippen in ihren Gelenken mit der Wirbelsäule von den Rippenhebermuskeln nach oben gedreht. Dabei werden sowohl die Rippen als auch die Wirbelsäule bewegt. Auch auf die Lendenwirbelsäule hat die Atmung Einfluss: Bei richtig ausgeführter Zwerchfellatmung werden die Bauchorgane nach unten gedrängt und Bauchmuskulatur und Beckenboden aktiviert. Die so bedingte gute Mittelkörperspannung unterstützt die Lendenwirbelsäule, die anderenfalls den oberen Teil des Skeletts ganz alleine tragen muss.

Margarete Saatweber, eine Vertreterin der Methode Schlaffhorst-Andersen, sagt dazu: "Skelettstatik, Atemspannung und der Tonus der äußeren Muskulatur bilden eine funktionelle Einheit. Tritt in einem dieser Bereiche eine Störung auf, so muss sich dies auf den gesamten Haltungsaufbau auswirken. Hieraus ist ersichtlich, dass Haltungserziehung, soll aus ihr nicht ein äußerliches Zurechtbiegen werden, nur im Zusammenhang mit der Atmung erfolgen darf". Und: "Bei physiologisch richtiger Atmung entsteht eine Kraft, die als innere Haltekraft bezeichnet wird und die gute Verbindung zwischen Unter- und Oberkörper ermöglicht."²³

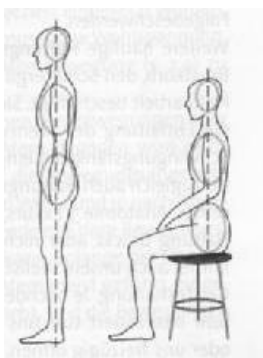


Abb 5: Ideales Übereinanderliegen von Becken, Brustkorb und Schädel im Stehen und Sitzen

²³ Saatweber, 2007, S. 54-55.

Die gute Aufrichtung beginnt mit dem Bodenkontakt, d.h. im Stehen mit den Füßen, im Sitzen mit den Sitzknochen.

C Stehen

Im Stehen sollten die Füße parallel etwa hüftbreit stehen und gleichmäßig belastet sein. Das Gewicht des Körpers liegt genau über den Füßen und fließt in den Boden ab. Man kann zunächst über den Füßen etwas vor und zurück oder hin und her pendeln, um sich des Körperschwerpunktes bewusst zu werden. Das Pendeln kleiner werden lassen, bis es sich auf ein unmerkliches "inneres Schwingen" beschränkt, und sich vom Boden getragen fühlen.

Die Knie sind locker gestreckt, aber nicht durchgedrückt. Die Knie liegen über den Fußgelenken, die Hüften über den Knien. Die Stellung des Beckens ist äußerst bedeutsam für die Aufrichtung der Wirbelsäule. Ist das Becken aufgerichtet (d.h. nicht nach vorn gekippt), setzt sich die Aufrichtung übers Kreuzbein in die Wirbelsäule fort, die gerade und lang ist (die natürliche Doppel-S-Kurve der Wirbelsäule ist natürlich vorhanden, aber nicht sehr ausgeprägt). Auf ihr balanciert der Kopf, der hochgehalten wird, weder nach vorne gefallen noch zwischen die Schultern gezogen, sondern wie eine Marionette, deren Scheitel am Faden aufgehängt ist. Die Schultern sind locker und fallen nach hinten unten.

D Sitzen

Im Sitzen stützt sich der Mensch nun auf drei Punkte: die beiden Füße und die Sitzknochen. Daher ist sowohl ein guter Kontakt der Füße zum Boden als vor allem auch der Sitzknochen zum Stuhl wichtig. Die Knie sollten etwas tiefer als die Hüftknochen liegen, und man sollte tatsächlich auf den Sitzknochen zu sitzen kommen, nicht vor oder hinter ihnen. Auf einem harten Stuhl lassen sich die Sitzknochen gut erspüren, man kann dies verstärken, indem man sich zunächst auf die Handinnenflächen setzt, die Hände dann wieder wegnimmt. Auch kann man mit den Händen das Sitzfleisch nach hinten ziehen und so auf den Sitzknochen zu sitzen kommen. Durch langsames Vor- und Zurückschaukeln wird die Wirkung auf die Wirbelsäule deutlich: Sitzt man vor den Sitzknochen, befindet man sich im Hohlkreuz, ein Sitzen hinter den Sitzknochen hat ein Zusammenfallen und einen

Rundrücken zur Folge.²⁴ Das Sitzen auf dem höchsten Punkt der Sitzknochen hingegen richtet das Becken und damit auch die Wirbelsäule in optimaler Weise auf. Trotzdem sollten die Hüftgelenke nicht angespannt und fixiert sein, sondern locker feine Bewegungen zulassen.

Von hier ausgehend funktioniert die Aufrichtung wie im Stehen. Nochmals soll die Bedeutung des Kopfes erwähnt werden: Besonders bei konzentrierten Tätigkeiten im Sitzen liegt es oft nahe, den Kopf nach vorn fallen zu lassen. Aufgrund seines großen Gewichtes bringt dies den Körper völlig aus dem Gleichgewicht. Stattdessen sollte die Richtung des Kopfes "nach vorne und oben" sein, der Scheitel sich also sanft Richtung Himmel strecken und der Blick gehoben sein. Dies lässt die Halswirbelsäule gerade werden, bewirkt eine Aufrichtung des Brustbeines und ermöglicht das Fallen der Schultern nach hinten – unten.

Es ist hilfreich, sich eine innere Achse durch den Körper vorzustellen, auf der sich alle Partien des Körpers gut ausbalanciert übereinander anordnen. Diese Achse ist nie starr wie ein Stock sondern stets in leichter Schwingung begriffen; sie ist das Zentrum, um das herum Bewegung stattfindet und bleibt stets flexibel.

Auch das Beachten des Atems kann aufschlussreich sein: Kann ich ihn sowohl im Bauch als auch im Rücken und den Flanken spüren? An welchen Stellen trifft er auf Widerstand? Kann ich hier möglicherweise die Haltung der Wirbelsäule oder des Brustkorbes ein wenig nachgiebiger gestalten?

Da sich das Cellospielen im Sitzen abspielt, ist die Aneignung einer guten Sitzhaltung für Cellisten von größter Bedeutung: Sie ist die Voraussetzung für den effizienten Einsatz des Körpers beim Spielen, für Bewegungsfreiheit der Arme und gute Koordination und die daraus erst möglich werdende technische Beherrschung des Instruments; ebenso für das Vermeiden von Schmerzen (Rückenschmerzen, verspannten Schultern, Spannungskopfschmerzen) und Überlastungserscheinungen (Sehnenscheidenentzündungen etc.).

E Mitte

Ein interessanter Aspekt bei der Frage nach der richtigen Haltung ist die Vorstellung von Mitte, von einem Körperschwerpunkt, der im Bauchraum liegt. Die Mitte liegt zwischen den Füßen – den Wurzeln, der Verbindung zum Boden –

²⁴ Scheufele-Osenberg, 1996, S.42, S.76.

und dem Oberkörper, der sich wie die Krone des Baums nach oben streckt.
Für die Aufrichtung ist die Mitte, also der Bauch-/Beckenraum, sehr wichtig;
einmal aufgrund der Bedeutung von Beckenstellung und gut tonisierter
Bauchmuskulatur für die Aufrichtung der Wirbelsäule, andererseits einfach durch
die Konzentration der Körpermasse in diesem Bereich, die ihn bedeutsam fürs
Gleichgewicht macht.

Auch für die Atmung spielt er, wie bereits erläutert, eine wichtige Rolle, findet
doch hier die Zwerchfellatmung statt.

In den alten Systemen hat die Vorstellung der Mitte einen wichtigen Platz,
beispielsweise wird sie im japanischen Zen-Buddhismus Hara genannt und im
Unterbauch angesiedelt, etwa zwei Finger breit unterhalb des Bauchnabels.

Der Psychologe und Zen-Lehrer Karlfried Graf Dürckheim, der als einer der
Ersten zum Bekanntwerden des japanischen Zen-Buddhismus in Deutschland
beigetragen hat, beschreibt sie wie folgt:

Ich erinnere mich an einen größeren Empfang: Die eingeladenen Gäste,
Europäer und Japaner, standen nach Tisch mit einer Tasse Kaffee in der
Hand rauchend im Kreise. Da gesellte sich ein japanischer Freund zu mir,
der um mein Interesse an diesen Dingen wusste, und sagte: "Sehen Sie,
jeder der hier stehenden Europäer steht so, dass er gleich, wenn man ihm
plötzlich von hinten einen kleinen Stoß gäbe, vornüber fiel. Keiner der
Japaner würde auch bei einem kräftigeren Stoß aus dem Gleichgewicht
fallen!" Wie ergibt sich diese Standfestigkeit? Der Schwerpunkt ist nicht
nach oben verlagert, sondern fest in der Mitte gehalten, in der Gegend des
Nabels! Und das ist es: Der Bauch ist nicht eingezogen, sondern
freigegeben und mit einer leichten Spannung betont. Die Schulterpartie ist
nicht gespannt, sondern lose, aber der Rumpf ist fest. Die aufrechte
Haltung ist also nicht das Resultat eines Nach-oben-gezogen-seins,
sondern Ausdruck einer Achse, die auf einer zuverlässigen Basis ruht und
sich selbsttätig in der Vertikalen hält und verzweigt.²⁶

Weiter schreibt er:

Hara bedeutet diejenige Verfassung, in der der Mensch zu seiner
ursprünglichen Mitte hingefunden hat und aus ihr heraus sich bewährt.
Sprechen wir von der "Verfassung" eines Menschen, so meinen wir etwas,
das ihn als ganzen Menschen betrifft, also den Gegensatz von Leib und
Seele übergreift.[...] Es gibt keine geistige Struktur und keine seelische
Spannung, die sich nicht im Leibe spiegelte. So entspricht dem seelischen
Gravitationspunkt ein Schwerpunkt im Leibe, und so bedeutet auch das
Finden der inneren Mitte zugleich das Finden der leiblichen Mitte.²⁷

²⁶ Karlfried Graf Dürckheim, *Hara – Die Erdmitte des Menschen*, Bern, München, Wien 1981, S.18.

²⁷ Graf Dürckheim, 1981, S. 14.

Dies betont wieder die Ganzheit des Menschen, die Untrennbarkeit von körperlichen und seelischen Vorgängen.

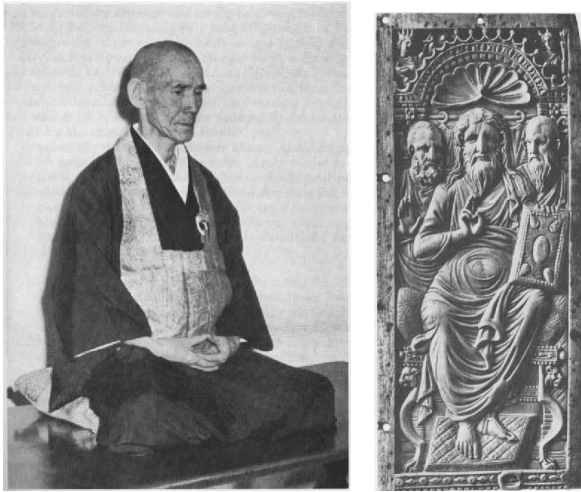


Abb 6: Im Hara Sitzende verschiedener Kulturen: links Zen-Meister Roshi Hakuun Yasutani, rechts byzantinische Elfenbeinschnitzerei aus dem 6. Jhd.: "Der thronende Christus".

Übung zum Stehen im Hara nach Graf Dürckheim:²⁸

Wichtig ist, von einer guten Gesamthaltung auszugehen und nun die einzelnen Körpergegenden "von innen" her, also mit einem inneren Körpersinn, anzusprechen, anstatt sie von außen zurechtzubiegen.

- Stehe breitbeinig und aufrecht, im Boden verwurzelt.
- Lasse dich nun, ohne zusammenzufallen, etwas in deinen Ausatem gleiten. Der Ausatem kann sich dabei etwas verlängern.
- Nach einigen Atemzügen kannst du beginnen, bei jedem beginnenden Ausatem dich in den Schultern loszulassen.
- Am Ende der Ausatmung lässt du dich im Becken nieder.
- In deiner Vorstellung stehst du wie eine Pyramide: Bauch-und Beckenraum sind der breite Sockel. Du spürst die Kraft im Unterleib, die sich von hier ausbreitet und den ganzen Rumpf und Rücken stützt und sich die Wirbelsäule entlang bis zum Kopf ausbreitet.
- Du kannst das Bewusstsein dieser Kraft steigern, indem du einmal langsam und tief die Faust unterhalb des Nabels in den Bauch drückst und dann mit losen Schultern und ohne den Rest des Körpers im Geringsten zu bewegen, allein mit der Bauchmuskulatur, die Faust wieder hinauswirfst.
- Die Magengrube bleibt dabei weich und entspannt.

²⁸ Graf Dürckheim, 1981, S. 115-118.

Übung zum Sitzen im Hara:²⁹

” Man kreuzt die Arme auf der Brust und lässt sich im Rhythmus des Atems vor und rückwärts schwingen. Man fühlt sich, als sei man ein Stehaufmännchen, das dank seines runden Bleibauches aus jeder Schräge wieder in die Senkrechte zurückschwingt. Man lässt sich weit nach vorn und hinten schwingen, verringert allmählich – immer auf das Wahre der Aufrechten achtend – die Ausschläge, bis man den Punkt erreicht, auf dem die Bewegung von selbst still steht. Es ist der Punkt, der ”genau richtig ist”, nicht im geringsten zu weit vorn oder hinten. Hat man diesen Punkt gefunden, dann fühlt man im ganzen Leib eine geheimnisvolle, wohltuende leise Schwingung, ein wundersames Leben. Man weiß bald nicht mehr – hängt sie mit dem Atem oder dem Pulsschlag zusammen.[...] Und nun die Gegenprobe: Lässt man sich aus dieser Stellung nur etwas (in die alte falsche Haltung) zusammensacken – und hält da still, dann spürt man den Unterschied. Es fühlt sich *leblos* an, tot. ”

1.3.3. Spannung³⁰

Die Haltung des Menschen wird getragen von seinem Skelett, das wiederum von Bändern und Muskeln in seiner jeweiligen Form gehalten bzw.. bewegt wird.

Die Muskeln haben eine bestimmte Grundspannung, die man Tonus nennt.

Je nach Situation, in der sich der Mensch befindet, passt sich sein Muskeltonus an: Bewegung und körperliche Anstrengung setzt einen höheren Tonus voraus als Schlaf und Entspannung. Ebenso haben psychische Faktoren einen Einfluss: Stress und Erregung, aber auch Freude verursachen einen höheren Tonus als Übermüdung und Depression. Den Zustand der Muskulatur, in dem sich die Grundspannung optimal an die jeweiligen Erfordernisse anpasst, nennt man Eutonus, also Wohlspannung.

Ein Muskel wird durch einen Nervenimpuls kontrahiert. Bei Nachlassen des Nervenimpulses senkt sich die Spannung wieder, allerdings kann sich ein Muskel nicht selbsttätig ausdehnen. Daher hat jeder Muskel einen Gegenspieler, der ihn wieder in die Ausgangslage zurückbringen kann. Auch in dieser Ausgangslage, der Ruheposition, ist noch eine gewisse Grundspannung vorhanden. Das Zusammenspiel und Kräftegleichgewicht der jeweiligen Gegenspieler ist entscheidend für das Erreichen des Eutonus; ebenso wie auch die Elastizität der Muskeln den Wechsel von Spannung und Lösung ermöglicht.

²⁹ Graf Dürckheim, 1981, S.128.

³⁰ Dieser Abschnitt basiert auf: Faller, 2007, S.16-18.

Häufig ist nun aber das Gleichgewicht der Gegenspieler gestört: Einer von ihnen kann stärker ausgebildet sein als der andere, was zu Haltungsschäden führen kann. Umgekehrt führen Fehlhaltungen zu Überbeanspruchungen bestimmter Muskelgruppen und Erschlaffung von anderen.

Auch werden Bewegungen unter Umständen mit einer falschen Dosierung der Muskelspannung ausgeführt: Z.B. kann Leistungsdruck und zu hohe Konzentration zu einer Überspannung, Desinteresse und Antriebslosigkeit dagegen zu einer Unterspannung führen. Beide Varianten verhindern einen effizienten Krafteinsatz und die daraus resultierende optimale Koordination der Bewegung. Das kann sich gerade beim Instrumentalspiel, das extrem feine, kontrollierte Bewegungen erfordert, negativ auswirken.

Dabei können durchaus gleichzeitig bestimmte Körperbereiche über- und andere unterspannt sein. Über- und Unterspannung bedingen sich oft gegenseitig, wenn Muskeln ihre eigentlichen Aufgaben nicht ausreichend übernehmen und andere dafür einspringen müssen. Z.B. erfüllen oft Teile der Bewegungsmuskulatur Haltefunktionen und sind dadurch überlastet und "verspannt", während die eigentliche Haltemuskulatur erschlafft und verkümmert.

Das Erreichen des Eutonus zielt also nicht einfach auf Entspannung der ganzen Muskulatur ab (dies kann in Form von Entspannungsübungen, z.B. auf dem Boden liegend, natürlich wertvoller Ausgleich zu Alltagsstress und Überlastungen sein, ist aber in jeder anderen Haltung als dem Liegen schlichtweg nicht möglich), sondern auf einen Spannungsausgleich im ganzen Körper, d.h. das Anheben des Tonus in unterspannten Bereichen und das Absenken der Spannung in überspannter Muskulatur.

Muskeltonus und Atmung sind eng verbunden, schließlich beruht die Atmung auf der richtig ausbalancierten Tätigkeit der Atemmuskeln und -hilfsmuskeln, die wiederum nur optimal funktionieren können, wenn die sie umgebende Muskulatur nicht blockiert ist. Umgekehrt führt eine gute Atemspannung zur Eutonisierung des gesamten Brust-Bauch-Bereiches, der für die Haltung der Wirbelsäule und damit der gesamten Aufrichtung des Menschen von großer Bedeutung ist.

1.3.4. Bewegung

A Körperbewegung - Spielbewegung

Bewegung ist ursprünglichster Ausdruck des Menschen. Jeder erkennt Freunde oder Familienmitglieder schon von weitem an ihrem Gang, ist vertraut mit ihrer Körpersprache, kann an ihren Gebärden Stimmungen und oftmals sogar Gedanken ablesen. Wir gewinnen einen anderen Eindruck von einem Menschen, der sich fließend und locker bewegt als von einem, dessen Bewegungen steif und abgehackt oder träge und kraftlos sind.

Auch Cellospiel ist Bewegung, Bewegung am und mit dem Instrument, die zu Klang wird. So wird aus dem Bewegungsausdruck musikalischer Ausdruck – die Qualität und Überzeugungskraft von beidem sind eng verknüpft. Natürlich soll Spielbewegung vor allem dem Zweck der Klangerzeugung dienen, und das so effizient und kraftsparend wie möglich. Trotzdem kann der Aspekt des unmittelbaren Bewegungsausdrucks und seine Wirkung auf Zuhörer (und Zuschauer!) nicht völlig übergangen werden.

Üben ist, neben dem Verfeinern der musikalischen Vorstellung, zu einem ganz großen Teil Arbeit an der Bewegung und deren feinsten Ausgestaltung und differenziertesten Beherrschung. Dabei ist es aufschlussreich, die Zusammenhänge zwischen Haltung, Gleichgewicht, Muskelspannung und Bewegung im Auge zu behalten: Jede Bewegung bedeutet eine Verschiebung des Körperschwerpunktes und damit eine Gefährdung des Gleichgewichtes. Darauf reagieren Muskeln im ganzen Körper mit feinen Spannungsänderungen und Ausgleichsbewegungen. Die isolierte Bewegung nur eines einzigen Körperteils ist also gar nicht möglich: Es ist immer das ganze System beteiligt. Werden die Ausgleichsbewegungen durch Verspannungen (z.B. weil bestimmte Muskeln fälschlicherweise Haltefunktionen übernommen haben) oder festgehaltene Gelenke blockiert, wirkt sich das negativ auf die Gesamtkoordination und somit auch auf die Genauigkeit der Bewegung aus.

Gerhard Mantel schreibt: "Schon bei einem einfachen Bogenstrich sind alle Gelenke zwischen den Fingerspitzen und den Zehen entweder mitagierend oder versteifend (einen Widerstand bildend) oder aber die Bewegung durchlassend, beteiligt.[...] Es besteht also keine Möglichkeit, die eine oder andere dieser

Teilbewegungen innerhalb der Bewegungskette völlig auszuklammern und doch locker zu spielen: Die nicht in die Bewegungskette eingebauten Bewegungsteile kommen in Form von Fixierungen wieder auf den Spieler zurück.”³²

Hinzu kommt die Erkenntnis der physiologischen Forschung, dass die Muskeln und Sehnen eines Gelenks, die sich gerade in Bewegung befinden, genauere Informationen ans Gehirn weitergeben als ruhig gehaltene. Ist der Körper also in seinen Gelenken nicht blockiert sondern permanent leicht in Bewegung (z.B. in Form eines feinen, kaum wahrnehmbaren Wiegens), ist seine Sensibilität größer und damit auch seine Fähigkeit, schnell und genau zu reagieren.³³

”Man sollte fortwährend jeden Körperteil überwachen und jede Bewegung, darauf achten, ob Schultern und Nacken locker sind, Finger, Ellbogen, Handgelenke und Füße entspannt und koordiniert. Dann der Atem, die Stellung der Augen, die gesamte Körperhaltung: Ist alles harmonisch aufeinander abgestimmt?” schreibt der berühmte Geiger Yehudi Menuhin in seinem Buch ”Lebensschule”³⁴. Und weiter: ”Alles, was nicht einbezogen wird, bleibt immer ein Hindernis, das die fließende Bewegung und damit den Musiker selbst hemmt.”³⁵

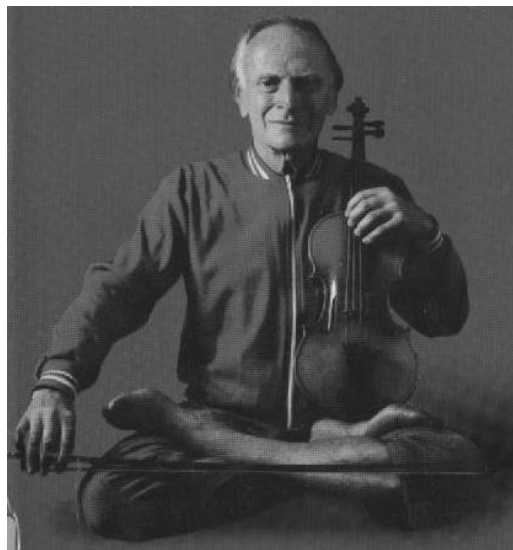
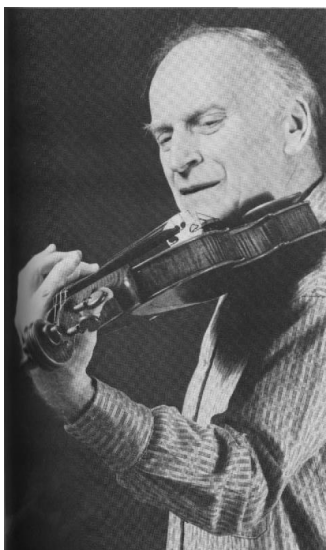


Abb.7
Yehudi Menuhin,
berühmter Geiger und
praktizierender Yogi,
beim Geigespielen und
im Lotussitz

Ziel beim Musizieren ist also, in einer gut ausbalancierten Haltung mit wohlgespannter und durchlässiger Muskulatur genaueste und effizienteste Bewegungen auszuführen und deren Fortsetzung durch den ganzen Körper zuzulassen. Was uns helfen kann, diese Durchlässigkeit zu erzeugen, ist der Atem.

³² Gerhard Mantel, *Cello üben. Eine Methodik des Übens für Streicher*, Mainz 1987, S.91.

³³ vgl. Mantel, 1987, S.86-91.

³⁴ Yehudi Menuhin, *Lebensschule*, Deutsche Ausgabe, München 1987, S.12.

³⁵ Menuhin, 1987, S.16.

B Atembewegung

Atem ist Bewegung.

Spricht man davon, den Atem in verschiedenen Körperräumen spüren zu können (z.B. im Bauch), meint man damit eigentlich die Atembewegung, denn die Luft selbst gelangt nur bis in die Lungen.

Die Atembewegung kann, wie andere Körperbewegungen auch, unterschiedliche Qualitäten aufweisen: Sie kann ruhig und gleichmäßig fließen, sie kann zögernd und schleppend sein, sie kann stoßweise forciert verlaufen usw. Die

Atembewegung eines Menschen ist ein äußerst individuelles Merkmal seiner Persönlichkeit und wichtiger Teil des Ausdrucks seiner selbst in der Welt.

Ausgehend von Zwerchfell und Brustkorb, setzt sie sich bei entsprechender Durchlässigkeit (d.h. wenn sie nicht von Verspannungen der Muskulatur und festgehaltenen Gelenken blockiert wird) durch den ganzen Körper wie eine Welle fort. Diese freie Atembewegung hält Muskulatur und Skelett flexibel und wirkt daher eutonisierend und die Aufrichtung fördernd. Sie regt das innere Körperempfinden an, da sich bewegte Muskeln, Gelenke und Organe besser wahrnehmen lassen als unbewegte. Sie unterstützt die Tätigkeit innerer Organe und kann dem Menschen ein Gefühl von Lebendigkeit und Kraft vermitteln.³⁶

C Atem aus der Bewegung – Bewegung aus dem Atem

Ist diese freie Atemwelle noch behindert, kann sie durch äußere Bewegungen unterstützt werden: Verschiedene Atemschulen haben eine Vielzahl von Übungen hervorgebracht, in denen durch Bewegungen wie Dehnen, Kreisen, Schwingen, rhythmische Bewegungen usw. die Atembewegung harmonisiert werden soll, ohne direkte Kontrolle über sie auszuüben.

Dabei kann man unterscheiden zwischen Bewegungen, die ganz unabhängig von der Atmung ablaufen und einfach einem allgemeinen Spannungsausgleich und Durchlässigmachen der Muskulatur dienen sollen, und solchen, die in einem bestimmten Zusammenhang mit der Atmung stehen.

Es ist gut untersucht, dass sich bestimmten Bewegungsmustern nach einiger Zeit "von selbst" bestimmte Atemmuster hinzugesellen. So konnte zwischen spontanem Gangtempo und Atemrhythmus eine enge Korrelation nachgewiesen

³⁶ vgl. Faller, 2007, S.24-25.

werden, genauso beim Rhythmus anderer sportlicher Aktivitäten wie z.B. Fahrradfahren, aber auch bei willkürlichen Augenbewegungen und den Saugbewegungen von Säuglingen.³⁷ Dementsprechend stellt sich beim Ausführen von gleichförmigen Bewegungen wie z.B. Armschwingen in der Regel bald ein dazugehöriges Atemmuster ein (welches natürlich durch Bewusstmachung beeinflusst und gefestigt werden kann).

Auch auf die Art der Atmung nimmt die Bewegung Einfluss, beispielsweise begünstigt ein Heben der Arme das Öffnen des Brustkorbes, das Schwingen eines Beines aktiviert die Bauchmuskulatur und regt die Zwerchfellatmung an usw. Die Bewegung nimmt durch Unterstützung der natürlichen Atembewegung Einfluss auf Rhythmus und Art der Atmung und kann bei richtigem Einsatz befreiend und harmonisierend wirken.

Schwungübung nach Schlaffhorst-Andersen ³⁸
- Parallel und hüftbreit stehen, Arme locker hängen lassen. - Mit beiden Armen nun abwechselnd links und rechts um den Rumpf herum schwingen, so dass sie am Ende der Bewegung leicht gegen den Rumpf schlagen. - Die Knie bleiben weich. - Der Impuls kann nun mehr aus der Hüfte gegeben werden. - Die Bewegung beginnt zunächst klein, wird dann vergrößert: Augen und Kopf gehen nun mit. - Den Atem beobachten: Stellt er sich mit der Zeit auf die Bewegung ein? - Nun kann auf einer Seite ein Atemimpuls auf fffff gegeben werden. - Nach einiger Zeit wird der Impuls auf die andere Seite verschoben. - Nun beide Seiten mit Impuls. - Wieder nur eine der beiden Seiten. - Atem frei lassen und Bewegung langsam ausschwingen lassen. - Nachspüren.

Weitere solcher Übungen sind zu finden unter 3.1.1.

Andererseits kann auch aus dem bereits vorhandenen Atemrhythmus eine äußere Bewegung erwachsen. In der Atemlehre von K. Fischer und E. Kemmann-Huber werden solche Bewegungen folgendermaßen charakterisiert: "Es sind also

³⁷ Dietrich Ebert, *Physiologische Aspekte des Yoga und der Meditation*, Leipzig 1986, S.83.

³⁸ nach Marie-Luise Waubert de Puiseaus Workshop "Atemarbeit für Instrumentalisten - Das Konzept Schlaffhorst-Andersen" am 27.03.2009 im Rahmen des Freiburger Kongress für Musiktherapie und nach Norbert Faller, 2007, S. 81.

Bewegungen, deren Unmittelbarkeit und Einmaligkeit Ausdruck der Unmittelbarkeit und Einmaligkeit des Atems sind.”³⁹ Mit der Sammlung auf die Atembewegung werden demnach innere Impulse in eine äußere Bewegung hineingetragen, die daher unmittelbarer Ausdruck der Person selbst wird.

Interessant ist, die unterschiedlichen Qualitäten einer Bewegung, je nach Phase im Atemzyklus, in der sie ausgeführt wird, zu beobachten: Eine Bewegung (z.B. Schritt nach vorne), die auf die Einatmung ausgeführt wird, hat eine völlig andere Qualität und Dynamik als eine Bewegung, die von der Ausatmung oder der Atempause begleitet wird. So ist es möglich, durch den bewussten Einsatz von Atem die Bewegungsqualität zu verändern. Dies ist für Tänzer und Schauspieler eine äußerst wichtige Erkenntnis – doch Musiker können hier ebenso profitieren: Auch Spielbewegungen können unterschiedliche Qualitäten aufweisen und somit unterschiedliche Klangergebnisse erzielen, je nach ihrem Zeitpunkt im Atemzyklus. Dieser Effekt soll im dritten, praktischen Teil dieser Arbeit unter 3.2.1. wieder aufgegriffen werden.

Übung zum Atemrhythmus nach K. Fischer und E. Kemmann-Huber⁴⁰

Ich stehe und lasse meinen Atem kommen und gehen, ohne ihn beeinflussen zu wollen. Spüre ich nach einiger Zeit meine Atembewegung immer deutlicher im Körper, sammle ich mich zunächst auf die Phase des Einatmens. Ich spüre, wie die Einatembewegung meinen Rumpf weitet, wie sich die Körperwände zum Raum hin ausdehnen und der Einatem in mich einströmt. Ich nehme wahr, welche Empfindungen, Gefühle oder Gedanken mein Einatem mir bringt, wie weit ich mich meinem Außen in dieser Phase öffnen und was ich in diesem Moment aus dem Außen in mich aufnehmen kann. Nach einer kleinen Weile gehe ich mit meiner Sammlung in derselben Weise zu der Phase des Ausatmens. Auch hier verbinde ich mich innerlich mit meinem Atem, spüre, wie die Körperwände zurückschwingen und wie mein Leib meinen Ausatem entlässt. Wieder nehme ich wahr, welche Empfindungen, Gefühle, Gedanken oder Bilder in mir entstehen, und ich spüre, in welcher Weise ich mich dem Außen in dieser Phase meines Atems stellen kann.

Schließlich wende ich mich mit meiner Sammlung ganz der Atemruhe zu, spüre den Moment der Stille in mir, das Verklingen des Ausatems und die innere Vorbereitung und Erwartung der nächsten Einatembewegung. Ich nehme diese Ruhe in ihrer momentanen Qualität und Bedeutsamkeit für mich wahr. Habe ich in dieser Weise eine Zeit lang gearbeitet, [...] kann ich die Übung um ein Element der Bewegung erweitern. Wieder sammle ich mich zunächst auf die Phase des Einatems, verweile einige Zeit mit meiner Sammlung in dieser Phase

³⁹ K. Fischer/E. Kemmann-Huber, 1999, S.122

⁴⁰ zitiert aus: K. Fischer/E. Kemmann-Huber, 1999, S.41-42

und gehe dann einatmend aus der Ruhe des Stehens einen Schritt in den Raum. Wie gestaltet mein Einatem diesen Schritt? Wie empfinde ich ihn? Welche Form, Richtung und Qualität hat dieser Schritt im Einatem? [...] In gleicher Weise wende ich mich dann der Phase des Ausatmens zu und nehme auch hier nach einiger Zeit einen Schritt in den Raum mit meinem Ausatem. Ist dieser Schritt anders als der Schritt mit dem Einatem? Hat er eine andere Gestalt? Löst er vielleicht andere Empfindungen oder Gefühle aus? Und wie ist es schließlich mit einem Schritt, den ich aus meiner Atemruhe heraus tue?

D Atem und Spielbewegung

Der Zusammenhang von Atem und bestimmten Spielbewegungen beim Cellospiel wurde von dem Cellisten und Cellopädagogen Sven Oloff wissenschaftlich erforscht.⁴¹ Er überwachte dabei mit Hilfe verschiedener technischer Apparaturen (Atemgürtel, Nasenfühler, Geräte zur Aufzeichnung von Muskelaktivitäten, Videoaufzeichnung) die Atmung von 6 Versuchspersonen, während diese bestimmte spieltechnische Übungen ausführten, kurze Stücke spielten und zwischendurch zu atemwirksamen Körperübungen angeleitet wurden.

Er kommt zu dem Schluss, dass Atem und Cellospiel in äußerst komplexer Weise zusammenwirken. Er sieht u.a. Zusammenhänge zwischen:

- Ausatem und aktiven/ausdrucksstarken Aktionen, z.B. Einsatz, akzentuierter Abstrich, Strichwechsel
- Vertiefung der Brustatmung und emotionaler Beteiligung am Spiel
- Einatem und Abstrich, Ausatem und Aufstrich, aufgrund der jeweiligen Armbewegung, die den Brustkorb mal weitet, mal verengt
- starrer Koordination Atmung - Bogenwechsel (z.B.: jeder Bogenwechsel findet kurz nach Beginn der Ausatmung statt) und schlechtem Klangergebnis
- gar nicht vorhandener Koordination Atmung – Bogenwechsel und schlechtem Klangergebnis
- dem Ausführen von indirekten Atemübungen und der Flexibilisierung dieser Koordination hin zu einem Idealmaß, das auch positiv aufs Klangergebnis wirkt

Er gelangt daher zu der Auffassung, dass die Flexibilität und Durchlässigkeit des Atems gefördert werden sollte, um die jeweils optimale (unbewusste) Anpassung

⁴¹ Sven Oloff, *Die Atmung und ihr Einfluss auf Bewegungsabläufe beim Violoncellospiel. Eine Untersuchung zwischen Allgemeiner Pädagogik und Arbeitswissenschaft*, Frankfurt a.M. 1991.

an den spezifischen Einzelfall zu gewährleisten. Die Anforderungen, die jeder Einzelfall an den Atem des Spielenden stellt, hängen dabei u.a. ab von Strichrichtung (Abstrich – Aufstrich), Einschätzung einer Handlung als aktiv oder passiv und der musikalischen Absicht bzw. dem Grad der emotionalen Beteiligung.

Er erforscht in seiner Studie nicht, wie es sich auswirkt, wenn der Atem ganz gezielt – von einem atemgeschulten Cellisten - als Gestaltungsmittel eingesetzt wird. Hierzu bieten sich jedoch zahlreiche Möglichkeiten: Sowohl in einer Weise, die den inneren Gesetzmäßigkeiten der Musik folgt (dies wird im gesamten 2. Teil dieser Arbeit beleuchtet und in 3.2.2. bis 3.2.5. praktisch dargestellt), als auch durch den Einsatz des Atems als sensiblem Vermittler zwischen körperlichen Gegebenheiten und technisch-musikalischen Anforderungen, siehe hierzu 3.2.1.

E Zusammenfassung

Atem ist innere Bewegung des Körpers, die in Beziehung steht zu äußeren Körperbewegungen, wie z.B. Körperübungen oder Spielbewegungen.

Die Qualität der Atembewegung kann verbessert werden durch gezielten Einsatz äußerer Bewegungen.

Andererseits schafft die Atembewegung Durchlässigkeit und Sensibilität, die äußeren Bewegungen zugute kommt.

Zuletzt weisen die verschiedenen Phasen der Atembewegung verschiedene Qualitäten auf, die bewusst zur Gestaltung von äußeren Bewegungen genutzt werden können.

1.3.5. Die Atemräume

In nahezu allen Atemschulen wird der Körper des Menschen in drei Atemräume unterteilt. Damit gemeint ist nicht der Raum, in den tatsächlich der Atem gelangt – dies ist schließlich nur die Lunge – sondern der Raum, in dem die Atembewegung spürbar ist.

Der **untere Atemraum** umfasst Becken und unteren Bauchraum bis etwa zum Bauchnabel. Dies ist der Raum, der sich bei der Zwerchfellatmung weitet aufgrund der Verdrängung der Bauchorgane. Die vorherrschende Richtung bei der

Einatmung ist also "nach unten und außen", bei der Ausatmung "nach oben und innen". Manchmal werden auch Beine und Füße zum unteren Atemraum hinzugerechnet als die Extremitäten, in die hinein sich die Atemschwingung bei völliger Durchlässigkeit der Gelenke fortsetzen kann.

Der untere Raum stellt unsere Verbindung zur Erde dar. Erfahren wir die Atembewegung in diesem Bereich, kann uns das helfen, den Bodenkontakt (über Füße oder Sitzknochen) zu optimieren, unser Gewicht abzugeben und uns vom Widerstand des Bodens her mühelos aufzurichten, uns "verwurzelt" zu fühlen. Im unteren Atemraum liegt das "Hara" (siehe hierzu 1.3.2. E "Mitte"). Von hier ist große Kraftentfaltung möglich – physisch wie psychisch. In der Fachliteratur wird der untere Atemraum weiter in Bezug gesetzt zu Antriebskraft, Lebenskraft, Spontaneität, Temperament, Dynamik, Bewegungslust, Sexualität⁴², Leidenschaft, Geborgenheit⁴³.

Der **obere Atemraum** umfasst den oberen Brustkorb ab der Brustbeinspitze aufwärts. In ihm liegen also die oberen Rippen, Brustbein, Schlüsselbeine, Schultern, obere Brust- und Halswirbelsäule, die Atemwege des Mund- und Nasenraums. Weiterhin kann man ihm Kopf und Arme zurechnen. Die hier stattfindende Atembewegung ist feiner als die Bewegung im unteren Raum. Sie füllt die obere Lunge mit Luft, die ein nur geringes Volumen hat. In den Verästelungen der Nasenhöhlen kann der Atem auf seinem Weg durch die Luftröhre in die Lunge sensibel wahrgenommen werden. Vergleicht man den unteren Atemraum mit den Wurzeln, stellt der obere Atemraum die Baumkrone mit ihren Ästen und Zweigen dar. In diesem Raum kann die Auf- und Ausrichtung nach oben wahrgenommen werden, in der Literatur wird sie Bewusstsein, Klarheit und Spiritualität zugeordnet, weiter auch Ausdruck, Kommunikation, Kreativität. Durch die Erfahrung dieses Raumes kann man Gelöstheit, Freiheit, Leichtigkeit, Weite und Offenheit erleben.⁴⁴

Der **mittlere Atemraum** reicht vom Bauchnabel bis zur Mitte des Brustkorbes. Er verbindet den oberen mit dem unteren Raum. Zwischen diesen beiden bewegt sich das Zwerchfell. Das Zwerchfell wurde im alten Griechenland als Sitz der Seele

⁴² Faller, 2001, S.84.

⁴³ Middendorf, 1984, S.33.

⁴⁴ siehe hierzu: Faller, 2007, S. 118, Middendorf, 1984, S.36, Fischer/Kemmann-Huber, 1999, S.156.

betrachtet. In jedem Falle ist es an den elementarsten Arten des Gefühlsausdruckes beteiligt: Lachen und Weinen, Seufzen und Schreien. Im mittleren Raum ist der Atem deutlich als seitliche Weitung der unteren Rippen beim Einatmen und als Sammlung zur Mitte hin beim Ausatmen zu spüren. In diesem Bereich kann die Bewegung sehr groß sein, da es hier am wenigsten begrenzende Knochen gibt. In der Literatur wird der mittlere Raum mit Persönlichkeit, Entscheidungs- und Durchsetzungskraft in Verbindung gebracht, mit Selbstvertrauen, Gleichgewicht und innerer Ruhe.⁴⁵

Natürlich atmet man nie ausschließlich in einem der drei Räume. Im Gegenteil sollten möglichst immer alle beteiligt sein, wobei die Atembewegung im unteren Raum beginnt und dann nach oben durchschwingt. Ist die Atembewegung in einem der Räume eingeschränkt, können bestimmte Körperübungen helfen, diesen Raum mehr zu aktivieren und die Atmung dadurch insgesamt zu harmonisieren. Einige dieser Übungen werden dargestellt in 3.1.1.

1.4. Atem – Spiegel der Seele

1.4.1. Erfahrung der Atemschulen

In den Ausführungen zu den Atemräumen wird von der physiologischen Atembewegung und den verschiedenen Bereichen, in denen sie sich abspielt, eine Verbindung gezogen zu bestimmten "seelischen Qualitäten", bestimmten Aspekten des menschlichen Daseins, die durch einen bewussten Umgang mit dem Atem erlebt und verfeinert werden können.

Ebenso die verschiedenen Phasen des Atemrhythmus: So geht nach Fischer/Kemmann-Huber mit dem Einatem die innere Haltung des Sich-Öffnens, der Aufnahmebereitschaft einher, dem Ausatem hingegen entspricht die Bereitschaft, aktiv zu werden, zu gestalten, etwas "von sich" in die Außenwelt zu tragen. Die Atempause wird als ein Moment des Ruhens in sich selbst, der inneren Wandlung, der Geduld und der Freiheit dargestellt.

⁴⁵siehe hierzu: Faller, 2007, S.143, Middendorf, 1984, S. 38-39, Fischer/Kemmann-Huber, 1999, S.155-156.

Zahlreiche moderne europäische Atemschulen ziehen diese Verbindung von der physiologischen Ausprägung des Atems zu psychologischen Aspekten. Ihre Hypothese ist, dass je nachdem, in welcher Weise ein Mensch bestimmte Qualitäten in seinem Leben verwirklicht, sich dies in seinem individuellen Atemmuster, in Rhythmus und Ausprägung der Atembewegung in den verschiedenen Räumen widerspiegelt. Arbeitet man nun an einer Harmonisierung der Atmung, wirkt das zurück auf das persönliche Gleichgewicht im Leben des Menschen.

Die betreffenden Atemlehrer, allen voran wohl Ilse Middendorf (siehe "Der Erfahrbare Atem" in 1.5.3.), haben diese Ideen über Jahre hinweg aus ihrer persönlichen Atemarbeit wie auch aus der Arbeit mit Schülern und Patienten gewonnen. Wichtige Anregungen waren darüber hinaus sicher die Anschauungen der östlichen Weisheitslehren, Konzepte der Psychotherapie sowie Erkenntnisse der modernen Forschung.

1.4.2. Westliche Forschung

Da das Atemzentrum mit dem limbischen System verknüpft ist, dem Teil unseres Gehirns, das für Emotionen zuständig ist, haben Gefühlszustände direkten Einfluss auf die Atmung (siehe hierzu auch Kapitel 1.2.1. "Atemsteuerung"). Dies zeigt sich in der flexiblen, kurzfristigen Anpassung der Atmung an die momentane Gefühlslage – also z.B. beschleunigter Atem bei Stresszuständen. Diejenigen Emotionen, die im Gefühlsleben eines Menschen vorherrschen, können also durchaus seine "Atemgewohnheiten" prägen. Ein weiterer wichtiger Faktor beim Erwerb des individuellen Atemmusters eines Menschen ist außerdem die starke Wechselwirkung zwischen Atmung und Haltung: In der Körperhaltung (einschließlich des Muskeltonus) spiegelt sich das Selbstbild, das ein Mensch erworben hat, sein Gefühlsleben und die Erfahrungen seines bisherigen Lebens. Und die Körperhaltung bestimmt maßgeblich mit, wie und wo sich die Atmung abspielt.⁴⁶

Die Anpassung der Atmung an psychische Faktoren hat Dr. G.A. Roemer⁴⁷ mit Hilfe eines Pneumographen erforscht.

⁴⁶ vgl. K. Fischer/E. Kemmann-Huber, 1999, S.40.

⁴⁷ G. A. Roemer: "Atem und Seele", in: Atemschulung als Element der Psychotherapie, hg. von Lucy Heyer-Grote, Darmstadt 1970, S.167-178.

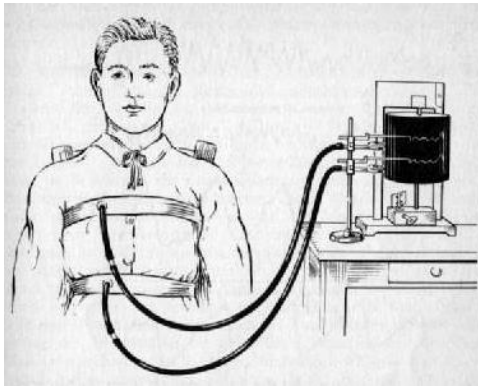


Abb 8: Pneumograph:
Apparat, der mit Hilfe von zwei Riemen über Brust und Bauch die Atembewegung misst und ihren zeitlichen Verlauf in einer Atemkurve graphisch darstellt. Dabei können Brust- und Bauchatmung getrennt dargestellt oder in einer Kurve zusammengefasst werden.

Abb.9 zeigt die Atemkurve eines 14jährigen Mädchens, der nacheinander drei Schulaufgaben vorgelegt werden:

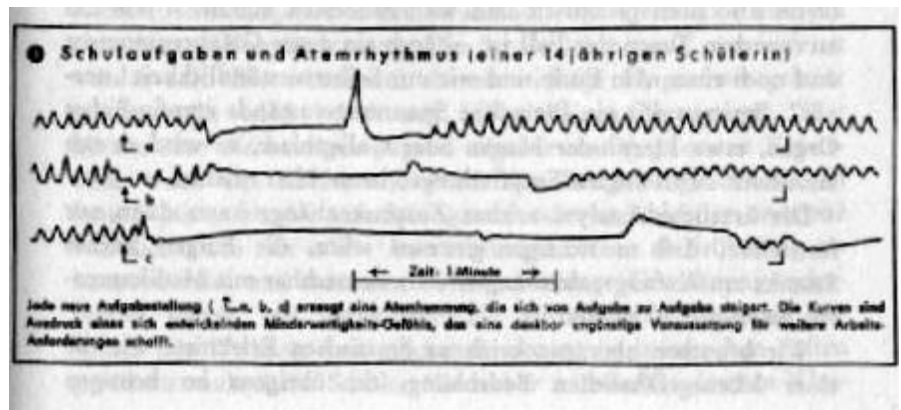


Abb. 9:
Schulaufgaben
und
Atemrhythmus

Kurz nach Stellen einer Aufgabe tritt eine deutliche Atemhemmung auf, die sich bei jeder weiteren Aufgabe verlängert, bis hin zu einer minutenlangen Blockierung des Atemflusses. Offenbar fühlt sich das Mädchen stark unter Druck gesetzt, es "verschlägt ihr regelrecht den Atem". Diese Verkrampfung bewirkt eine schlechtere Sauerstoffversorgung des Gehirns und führt somit in einen Teufelskreis, da sich die tatsächliche Leistungsfähigkeit herabsetzt, was das Gefühl von Unzulänglichkeit wiederum verstärkt.

Tritt dieses Phänomen regelmäßig auf und wird nicht behandelt, kann es den Atemrhythmus dauerhaft stören und die schulischen Leistungen des Mädchens beeinträchtigen.

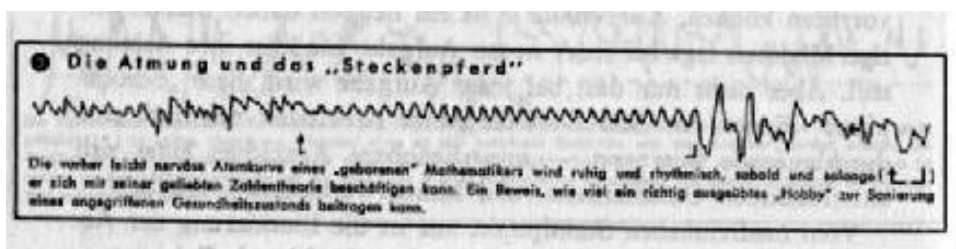


Abb.10: Die Atmung und das Steckenpferd

Hingegen beruhigt sich die Atemkurve eines Mathematikers in Abb.10 deutlich, sobald er beginnt, seine Aufmerksamkeit auf eine Zahlentheorie zu fokussieren. Sammlung des Geistes bewirkt hier also eine größere Harmonie der Atmung, was aufgrund der optimierten Sauerstoffaufnahme und der allgemeinen Steigerung des körperlichen Wohlbefindens in einen positiven Kreislauf hineinführt und die Konzentrationsfähigkeit weiter steigert.

Auch das Hören von Musik kann einen starken Einfluss auf die Atmung haben. In Abb. 11 sind die Atemkurven dreier Versuchspersonen dargestellt, denen ein Musikstück vorgespielt wurde. Sie reagieren dabei in unterschiedlicher Weise: Bei Versuchsperson A ist eine Vertiefung und Verlangsamung der Atmung nach Beginn der Musik festzustellen, die jedoch ansonsten ruhig und gleichmäßig weiterläuft. Versuchsperson B reagiert ungewöhnlich stark: Die Länge der Atemphasen wächst von 3-4 auf bis zu 17 Sekunden an und auch die Amplitude der Bewegungen vergrößert sich erheblich. Sowohl bei A als auch bei B zeigen sich außerdem Zusammenhänge zwischen der veränderten Atemkurve und dem Rhythmus des Musikstückes. Bei Versuchsperson C hingegen tritt überhaupt keine Veränderung ein.

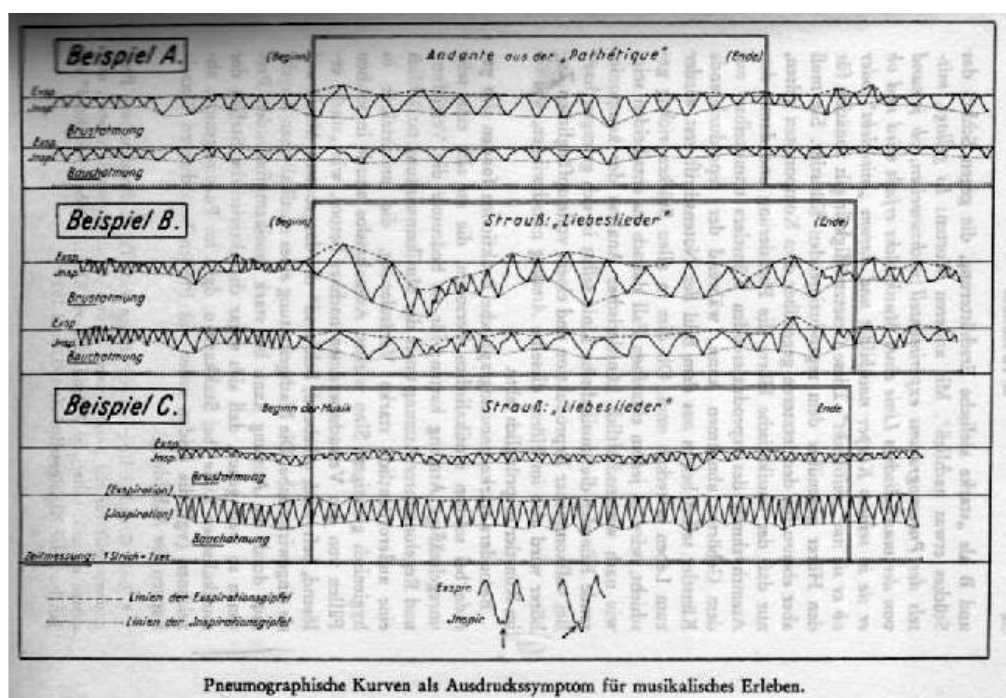


Abb. 11: Pneumographische Kurven als Ausdruckssymbol für musikalisches Erleben

Befragte man die Versuchspersonen nach ihrem subjektiven Erleben der Musik, gab A an, das Stück als "schöne Stimmung", B als "starke seelische Erschütterung", C hingegen als "vollkommen gleichgültig" erlebt zu haben. Die Atemkurven spiegeln also die innere Beteiligung der Versuchspersonen an der Musik, die im Falle B bis hin zu einer Art "körperlichen Nachbildung" des musikalischen Ausdrucks gehen kann (- einem Nachempfinden des "musikalischen Atems", der der Komposition innewohnt? Das Kapitel 2.1.4. D im 2. Teil beschäftigt sich näher mit der Vorstellung eines der Komposition immanenten Atems, der sich auf Interpret wie Zuhörer rückübertragen kann.)

Weiterhin stellte Roemer fest, dass starke Veränderungen der Atemkurven gerade bei den Hörern auftraten, die vorher sehr unregelmäßig atmeten. Hier wirkt Musik harmonisierend auf die Atmung, die Versuchspersonen bestätigten eine "befreiende, belebende" Wirkung.⁴⁸

Den Beobachtungen von Roemer entsprechen auch die Versuche von Sven Oloff, der mit Hilfe von pneumatographischen Messungen bei Cellisten, die ein Stück spielten, eine starke Erweiterung der Brustatmung feststellen konnte, die eindeutig im Zusammenhang mit der musikalischen Struktur des gespielten Stückes stand und beim reinen Ausführen von spieltechnischen Übungen nicht gegeben war.⁴⁹

Der Umkehrschluss liegt nahe, dass bei fehlender musikalischer Beteiligung (z.B. bei Schülern) der Atem einen Ansatzpunkt darstellt, eine solche zu erreichen und an der Intensivierung des musikalischen Ausdrucks zu arbeiten. Diese Idee soll unter historischen Gesichtspunkten in 2.1.4. D "Affekt" beleuchtet werden und auf praktische Art und Weise in 3.2.5. "Inneres Erleben, Ausdruck, "Mimesis" weiterverfolgt werden.

Auch die von Roemer konstatierte Bedeutung des Atems für Konzentration und Selbstvertrauen ist für Musiker natürlich von großer Bedeutung. Praktische Anwendungsmöglichkeiten hierzu werden in 3.1.2. vermittelt.

⁴⁸ G.A.Roemer: "Atmung und musikalisches Erleben", in: Atemschulung als Element der Psychotherapie, hg. von Lucy Heyer-Grote, Darmstadt 1970, S.48-53.

⁴⁹ Sven Oloff, *Die Atmung und ihr Einfluss auf Bewegungsabläufe beim Violoncellospiel. Eine Untersuchung zwischen Allgemeiner Pädagogik und Arbeitswissenschaft* (= Europäische Hochschulschriften, Reihe XXXVI Musikwissenschaft, Bd. 71), Frankfurt a.M. 1991.

1.4.3. Östliche Weisheit

Eine ganz andere Tradition, in der die innere Wirkungskraft des Atems eine wichtige Rolle spielt, ist die fernöstliche Weisheitslehre des Yoga, ebenso die Meditationspraktiken des Zen-Buddhismus und Taoismus.

”Wenn der Atem wandert, dann ist der Geist unruhig. Aber wenn der Atem still ist, ist es auch der Geist” steht in der Hatha Yoga Pradipika geschrieben, einem der alten Quellentexte des Yoga.⁵⁰

Der Begriff ”Prana” vereint Atem und Lebensenergie in sich. Der alten Yogalehre gemäß nimmt der Mensch Prana über die Nahrung, vor allem aber über die Atemluft in sich auf. Wie sich Prana im Körper verteilt und wirkt, kann durch Atemübungen beeinflusst werden: das sogenannte Pranayama. Von westlichen Atemschulen unterscheidet sich das Pranayama sehr stark, da es nicht auf die Harmonisierung des natürlichen Atems ausgerichtet ist (diesen setzt es bereits voraus, und natürlich wirken die Körperübungen des Hatha-Yoga, die Asanas, auch auf Kräftigung, Durchlässigkeit, gute Haltung und somit fließenden Atem hin), sondern den Atem sehr stark beeinflusst und verändert, vor allem verlangsamt. Das Ziel ist hierbei die bewusste Lenkung der Lebensenergie, vor allem aber das Stillwerden der Gedanken, die Klärung des Geistes und somit eine Bewusstseinsweiterung, die die Meditation vorbereitet und die im Yoga angestrebte innere Einheit mit dem Göttlichen möglich machen soll.⁵¹ Der Übende versucht, sich von seinen Sinneseindrücken, Gedanken und Emotionen, die normalerweise immer sofort auf den Atem zurückwirken, unabhängig zu machen und mit Hilfe der Disziplinierung des Atems innerlich frei zu werden. Dem Atem wird also eine starke geistig-spirituelle Kraft zugeschrieben.

Auch bei der Ausführung der Asanas wird stets der Atem miteinbezogen. Der Übende verbindet sich mit seinem Atem, um nie die Konzentration, innere Sammlung und Verbundenheit mit den inneren Vorgängen zu verlieren. Der Atem soll dabei stets ruhig weiterfließen, auch in schwierigen Positionen, und den Übenden davor bewahren, ehrgeizig seine persönlichen Leistungsgrenzen zu

⁵⁰ Zitiert in: *Yoga für alle Lebensstufen – in Bildern*, hg. vom Sivananda Yoga Zentrum, Deutsche Ausgabe München 1985, S.69.

⁵¹ siehe hierzu: *Yoga für alle Lebensstufen*, 1985, S.69ff und Sri Aurobindo, *Die Synthese des Yoga*, Deutsche Ausgabe, Bellnhausen 1972, Kapitel übers Hatha-Yoga S.539-546

überschreiten, sich zu verkrampfen und die Leichtigkeit zu verlieren. Atem steht hier für Bewusstheit und innere Sammlung.

Auch im Zen kommt dem Atem große Bedeutung zu. Hier wird er allerdings nicht willentlich gesteuert. Es wird lediglich darauf geachtet, dass sein Schwerpunkt tief genug, im "Hara" liegt. Dann ist das absichtslose Geschehenlassen von größter Bedeutung.

In seinem eindrucksvollen Buch "Zen in der Kunst des Bogenschießens" beschreibt Eugen Herrigel, wie er erst durchs Erlernen der rechten Atmung ausreichende körperliche und vor allem geistige Spannkraft erlangt, um anstrengungslos und "geistig" das Spannen des Bogens meistern zu können.⁵² Dabei wird sehr deutlich, dass es sich nicht um eine körperlich erlernbare "Technik" handelt, sondern um eine geistige Übung, die auf vollkommene Versenkung, Ich- und Absichtslosigkeit zielt.

Yoga und Zen gehen in ihren Zielsetzungen sicher weit über das in dieser Arbeit angestrebte Ziel einer Verbesserung der Leichtigkeit und Erfülltheit des Musizierens hinaus. Dennoch kommen Bewusstheit und innere Sammlung sicher nicht nur der Yogapraxis zugute, sondern in ganz erheblichem Maße auch dem Celloüben und -Spielen. Eine nähere Beschreibung des Pranayama ist unter 1.5.4. zu finden, die Anleitung zu konkret in Alltag und Üben integrierbaren Übungen unter 3.1.2.

1.4. Was tun? Die Arbeit am Atem

- Ein Überblick über die wichtigsten Atemschulen

In den vorhergehenden Kapiteln wurde aufgezeigt, welche zentrale Rolle der Atem im Dasein des Menschen einnimmt, wie stark er mit verschiedenen Aspekten der Gesundheit und des Wohlbefindens, mit der inneren und äußeren Haltung, und schlussendlich mit persönlicher Entfaltung und Ausdruckskraft verbunden ist. Eine der großen Besonderheiten des Atemvorgangs ist, dass er vollkommen automatisch von alleine ablaufen kann, aber auch willentlich beeinflussbar ist.

⁵² Eugen Herrigel, *Zen in der Kunst des Bogenschießens*, Bern, München, Wien 1951, S.26-34

Einerseits bietet er daher einen idealen Ansatzpunkt, um durch bewusste Atemarbeit körperliche Funktionen zu verbessern und gleichzeitig unbewusste, schwerer zugängliche Schichten des Menschen zu erreichen und positiv zu beeinflussen. Andererseits besteht die Gefahr, durch übermäßige willentliche Einflussnahme den natürlichen Fluss zu stören und mehr Schaden als Heil anzurichten.

In den diversen Atemschulen haben sich verschiedene Ansätze, mit diesem Problem umzugehen, herausgebildet. Im Folgenden soll nun ein kurzer Überblick über einige der wichtigsten gegeben werden. Im Rahmen dieser Arbeit können keine Übungsprogramme wiedergegeben werden, diese können jedoch der jeweils angegebenen Literatur entnommen werden, bzw.. am allerbesten von entsprechend qualifizierten Atemlehrern erlernt werden. Im dritten Teil der Arbeit wird unter 3.1. außerdem eine Auswahl an Atemübungen vorgestellt, die verschiedenen Schulen entnommen wurden und von mir als besonders geeignet zur Vorbereitung aufs Cellospielen erachtet werden.

1..5.1. Methode Schlaffhorst-Andersen

Die Methode Schlaffhorst-Andersen ist die älteste deutsche Atemschule und hat ihr Zentrum in der Ausbildungsstätte für Atem-, Sprech- und Stimmlehrer in Bad Nenndorf. Wie der Name bereits sagt, stellt sie die Arbeit an und mit der Stimme stark in den Vordergrund. Dies hängt mit dem Hintergrund ihrer Begründerin – der Sängerin Clara Schlaffhorst – zusammen, ist aber auch der Idee geschuldet, dass niemals die Einatmung forciert werden, sondern stattdessen vertiefend an der Ausatmung gearbeitet werden sollte, und die Stimme dafür ein ideales Hilfsmittel darstellt. Indem man dem Luftstrom beim Ausatmen einen Widerstand entgegen setzt – beispielsweise durch Einsatz der Artikulationsorgane (Ausatmen auf ffffffff oder sssssss etc.), oder eben durch Stimmgebung, kann die Luft nicht so schnell entweichen, das Zwerchfell steigt langsamer. Die folgende Einatmung wird vertieft. Gleichzeitig können die Schwingungen des Stimmklangs harmonisierende Rückwirkungen auf den Körper haben.

Eine kontrollierte, verlangsamte Ausatmung setzt eine differenziertere Feinarbeit der gesamten Atemmuskulatur voraus, insbesondere das Zwerchfell benötigt Spannkraft, um sich langsam und kontrolliert zu entspannen (sogenannte ”Atemstütze”). Die Methode Schlaffhorst-Andersen behandelt hierbei die

verschiedenen Sprachlaute äußerst differenziert, teilt sie in verschiedene Gruppen ein, entsprechend ihren physiologischen Entstehungsorten bzw.. Wirkungsweisen, übt sie separat oder anhand von Texten oder Gesangsstücken.

Außerdem bedient sie sich der Wechselwirkungen von Atmung, Bewegung, Haltung und Stimme: Dabei ist der Ansatzpunkt vor allem die Bewegung, der sich die Atmung ganz von selbst, ohne forciert zu werden, zuordnen soll.

Verschiedene Bewegungsformen, die zum Einsatz kommen, sind Kreisen (z.B. des ganzen Körpers über den Fußgelenken), Schwingen (z.B. eines Armes oder Beines) und rhythmisierte Bewegungen (dreiteilige Rhythmen, in Entsprechung zum Atemrhythmus), denen sich zunächst unwillkürlich, dann bewusst gemacht ein bestimmtes Atemmuster zuordnet. Diese Übungen sollen durch differenzierte Ansprache der Muskulatur spannungsausgleichend wirken, bestimmte Atemräume aktivieren und den Rhythmus der Atmung harmonisieren.

Literatur:

-Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen, *Atmung und Stimme*, Mösele Verlag: Wolfenbüttel 1928.

-Margarete Saatweber, *Einführung in die Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen. Atmung, Stimme, Sprache, Haltung und Bewegung in ihren Wechselwirkungen*, Schulz-Kirchner Verlag: Idstein 2007, ISBN 978-3-8248-0019-3.

1.5.2. Funktionelle Atmungstherapie / Methode Dr. med. Parow

Der erste Arzt, der sich zur Mitte des 20. Jahrhunderts umfassend mit der Atmung, ihren Funktionen und ihrer Heilung befasste, war Dr. med. Julius Parow. Er betrieb Sanatorien für Asthmatiker und Lungenkranke, arbeitete aber auch mit Sängern und Instrumentalisten. Dabei erkannte er die herausragende Wichtigkeit der richtigen Zwerchfellbewegung – in der Schulmedizin und Atemtherapie damals noch keine Selbstverständlichkeit. Er gründete seine Methode auf die genaue Kenntnis der Atemvorgänge und die Vermittlung dieses Wissens an die Patienten, auf die Diagnose der individuellen (Fehl-)Atmungsform sowie das darauffolgende individuelle Trainingsprogramm, das die Haltung korrigiert und vor allem die für die Atmung relevanten (Hilfs-)Muskeln trainiert. Durch den richtigen Einsatz dieser Hilfsmuskulatur soll eine ausreichende Zwerchfellbewegung und dauerhafte Tiefenatmung erzielt werden. Die

Kräftigungsübungen arbeiten sich vom unteren über den mittleren zum oberen Raum hinauf und werden immer auch begleitet von Übungen zur Entspannung und Anregung.

Literatur:

-Julius Parow, *Funktionelle Atmungstherapie*, Georg Thieme Verlag: Stuttgart 1963.

-Julius Parow, *Die Heilung der Atmung*, Hippokrates Verlag: Stuttgart 1981.

-Margot Scheufele-Osenberg, *Atemgrundschulung für Sänger, Instrumentalisten und Schauspieler*, Verlag Margot E. Osenberg: Düsseldorf 1996.

1.5.3. Middendorf: Der Erfahrbare Atem

Die vielleicht bekannteste und bedeutendste deutsche Atempädagogin ist die erst kürzlich verstorbene Ilse Middendorf. Middendorf entwickelte in lebenslanger (Selbst-)Forschung und therapeutischer Tätigkeit das Konzept vom "Erfahrbaren Atem", dem die Idee zugrunde liegt, dass Atem in erster Linie ein unwillkürlicher Vorgang ist, der zwar bewusst erfahrbar gemacht werden soll, aber nur indirekt beeinflusst werden darf.

Für Middendorf ist Atem zutiefst Ausdruck des Menschen in seiner bewusst – unbewussten Ganzheit. Technisches Arbeiten an ihm könnte niemals die Tiefenschichten erreichen und wäre damit schlussendlich wirkungslos. Um seinen Atem zu erfahren, soll sich der Mensch in einem bestimmten Bereich seines Körpers sammeln, d.h. mit seiner ganzen Aufmerksamkeit dort "achtsam anwesend" (Middendorf) sein, um den Atem nun von selbst kommen und gehen zu lassen. Der Atem soll empfunden, nicht "gemacht" werden.

Um die Empfindung des Atems in den verschiedenen Atemräumen zu schärfen (und damit den Körper durchlässiger für die Atembewegung zu machen), arbeitet Middendorf mit vielfältigen Methoden: Zu nennen wäre die Arbeit mit Druckpunkten, mit Vokalen und Konsonanten, mit Tönen, mit Bewegungen verschiedenster Art, die Arbeit an Haltung und (Ent-)Spannung, die Vorstellung von zielgerichteten Atemkräften, der Einsatz von gezielten Berührungen eines Therapeuten usw.

Bei der Druckpunktarbeit werden je zwei Fingerkuppen (z.B. der beiden Zeigefinger) leicht gegeneinander gedrückt. Je nach Finger wird, Middendorf

gemäß, dadurch der Atem in bestimmten Körperbereichen intensiver wahrnehmbar.

Mit Bewegungen spricht Middendorf die verschiedenen Atemräume an, macht die Muskulatur durchlässig und verbessert die Haltung. So sind typische Übungen für den unteren Raum Beckenkreisen und Rumpfbeugen, für den mittleren Raum Kreisen der Flanken, für den oberen Raum Schulterkreisen und Arbeit am Kopf. Mit größeren Bewegungen sollen die verschiedenen Atemräume verbunden werden.

Ebenso spricht die Arbeit mit Vokalen – sowohl beim Einatmen vorgestellten als auch beim Ausatmen tatsächlich gesprochenen oder gesungenen – verschiedene Körperbereiche an, die somit für die Atembewegung durchlässiger gemacht werden.

Den Atemräumen ordnet Middendorf Atemkräfte zu. So weitet sich beim Einatem z.B. der untere Raum, beim Ausatmen entsteht in ihm eine nach oben gerichtete Kraft, die zum mittleren und oberen Raum hinfließt. Die Atemkraft des mittleren Raumes verläuft horizontal, die des oberen Raumes absteigend nach unten.

Der “Erfahrbare Atem” ist insgesamt sehr stark auf inneres Erleben des Atems angelegt und die sich daraus ergebenden Entfaltungs- und Ausdrucksmöglichkeiten des Menschen.

Ilse Middendorf war Professorin an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst Berlin, wo sie vor allem mit Sängern und Schauspielern arbeitete, und langjährige Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft für Atempflege. Sie gründete das Middendorf-Institut in Berlin zur Ausbildung von Atemtherapeuten. Verschiedene ihrer Schüler entwickelten das Konzept weiter und begründeten damit eigene Atemschulen.

Literatur zum Erfahrbaren Atem:

-Ilse Middendorf, *Der Erfahrbare Atem. Eine Atemlehre*, Junfermann-Verlag: Paderborn 1984, ISBN 3-87387-218-8.

-Astrid Schünemann, *Das Atem Übungsbuch nach Middendorf*, Verlag Astrid Schünemann: Heidelberg 1993, ISBN 3-9803286-3-5.

Weiterentwicklungen:

-Katrin Fischer/ Erika Kemmann-Huber, *Der bewusst zugelassene Atem. Theorie und Praxis der Atemlehre*, Urban & Fischer Verlag: München und Jena 1999,

ISBN 3-437-45276-2.

-Norbert Faller, *Atem und Bewegung. Theorie und 100 praktische Übungen*, Springer-Verlag: Wien 2007, ISBN-10 3-211-25218-5.

1.5.4. Pranayama

Eine vollständig andere Herangehensweise an den Atem finden wir in der indischen Lehre des Yoga. Der Begriff Pranayama setzt sich zusammen aus "prana", welches mit Leben, Lebensenergie, aber auch Atem übersetzt werden kann, und "ayama", welches "ausdehnen", aber auch "regeln" und "zügeln" bedeuten kann. Pranayama ist also die zum Yoga gehörende Lehre von der Zügelung des Atems, wie sie seit tausenden von Jahren in Indien praktiziert, unterrichtet und in alten Quellentexten beschrieben wird. Pranayama ist das vierte Glied des klassischen achthgliedrigen Pfades und folgt damit dem uns am vertrautesten Glied: den Körperübungen oder Asanas. Die anschließenden höheren Glieder haben stärker geistigen Charakter. Das Pranayama nimmt also eine Zwischenstellung ein: Zum einen wird es geübt in Verbindung mit den Asanas, zum anderen als Vorbereitung auf die Meditation. Es soll durch die Regulation der Lebensenergie zur Harmonisierung des Menschen und Stillwerden des Geistes führen.

Im Pranayama wird die Atmung bewusst gesteuert und hierbei sehr stark verändert – verlangsamt oder beschleunigt, rhythmisiert, in bestimmten Atemräumen betont. Dies hat körperliche Effekte wie z.B. Anregung von Kreislauf und Verdauung, Verbesserung der Haltung (insbesondere der Wirbelsäule), Reinigung der Atemwege, Regulierung des Sauerstoff-Kohlenstoffdioxid-Verhältnisses im Blut, vor allen Dingen aber starke "energetische", also auch geistige und emotionale Wirkungen: Es kann den Menschen mit Energie aufladen, das Bewusstsein fokussieren, aber auch lange unterdrückte Gefühle aufbrechen lassen, verschüttete Erinnerungen zum Vorschein kommen lassen. In einem der wichtigsten Quellentexten, der Hatha-Pradipika, wird gewarnt: "Man soll den Prana nur zähmen in dem Maß, in der ein Löwe, ein Elefant oder ein Tiger gezähmt werden können. Sonst tötet er den Übenden."⁵³ Mit dem plötzlichen Freisetzen der Lebensenergie ist also nicht zu

⁵³ Anna Trötke, *Pranayama. Studienbegleitung in der Yogalehrerausbildung*, hg. vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V., Göttingen 2004, S.11.

spaßen – ein sorgsames Beachten der eigenen Grenzen und vor allem die Arbeit mit einem erfahrenen Lehrer sind zu empfehlen.

Yoga entstammt einem völlig anderen Kulturkreis als dem unseren und ist daher zum einen mit philosophisch-mythischen Vorstellungen und Bildern verbunden, die uns fremd erscheinen müssen, zum anderen geht es von anderen

Voraussetzungen bei den Übenden aus, als heute gegeben sind: Yoga wurde entworfen für Menschen, die wahrscheinlich körperlich besser trainiert waren und weniger unter Haltungsschäden und Fehlatmungsformen litten als der durchschnittliche Europäer, und für die die spirituellen Dimensionen des Yoga eine Selbstverständlichkeit waren. Trotzdem wurde Yoga im 20. Jahrhundert mit großer Begeisterung vom Westen entdeckt, woraus zahlreiche moderne Yogaschulen entstanden sind, die versuchen, die uralten Weisheiten Indiens für den modernen Menschen zugänglich und erfahrbar zu machen.

Eine Beschreibung einiger grundlegender Pranayama-Übungen ist in Kapitel 3.1.2. zu finden, außerdem natürlich in der Fachliteratur.

Eine weitere dem Yoga verbundene, atemwirksame Praxis ist das Singen oder Rezitieren von Mantras, also kurzen "Gebetsformeln" in Sanskrit. Hierbei ist der eigentlichen Sprachklang und seine Wirkung auf Körper und Geist des Menschen entscheidender als die Bedeutung der Worte. Die Parallele zur Vokalraumarbeit nach Middendorf ist offensichtlich.

Literatur:

- Sivananda Yoga Zentrum (Hg.), *Yoga für alle Lebensstufen – in Bildern*, Gräfe und Unzer Verlag: München 1985, ISBN 3-7742-6200-4.
- Studienbegleitheft des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland e.V., *Pranayama*, zusammengestellt von Anna Trötkes, Göttingen 2004, zu bestellen auf www.yoga.de.
- Gesellschaft für geisteswissenschaftliche Fortbildung e.V. (Hg.), *Wegweiser zur Quelle – Beiträge zur Yogatradition*, Düsseldorf 1998, speziell: Beiträge von Dr. M.L. Gharote (S.363-369) und Dr. Armin Gottmann (S. 371-411).
- Sri Aurobindo, *Die Synthese des Yoga*, Verlag Hinder+Deelmann: Bellnhausen 1972, speziell: Kapitel übers Hatha-Yoga S.539-546.

Alle vier beschriebenen Atemschulen sind geeignete Wege für Musiker, an ihrem Atem zu arbeiten und dadurch zu größerer Leichtigkeit und Ausdruckskraft im Spiel zu finden. Sie werden zum Teil an Musikhochschulen unterrichtet, wobei sich die entsprechenden Angebote häufig in erster Linie an Sänger und Schauspieler richten. Doch auch und gerade Instrumentalisten kann die Beschäftigung mit Körper und Atem neue Tore zur Musikausübung öffnen. Denn Atem und Musik sind vielfältig verbunden, wie uns der nun folgende Teil zeigen wird.

2. TEIL

Der Atem in der Musik

Der Atem ist essentieller Bestandteil des menschlichen Lebens – er hat Einfluss auf den Körper einschließlich all dessen Funktionen wie Kreislauf, Organtätigkeit, Haltung und Bewegung, auf Denken und Konzentration, auf Emotionen in all ihren Ausprägungen; und er hat ganz erheblich Anteil an Kommunikation und Ausdruck vermittelt Stimme und Sprache.

Musik nun ist ein Medium menschlichen Ausdrucks, eng verbunden mit Emotionen, mit gedanklichen Inhalten, aber auch mit körperlicher Bewegung – es ist kaum vorstellbar, dass sich in ihr nicht auf unterschiedliche Weisen der menschliche Atem widerspiegeln sollte.

Der nun folgende Teil untersucht die Beziehung von Musik und Atem im Wandel der abendländischen Musikgeschichte. Wichtigster Ausgangspunkt hierbei ist der Ursprung der Musik in Gesang und Tanz, der die direkte Verbindung zur menschlichen Körperlichkeit, zu Bewegung und Atem schafft. In den verschiedenen Epochen kamen nun unterschiedliche Gewichtungen zwischen Gesang, Sprache, Tanz und Instrumentalmusik, zwischen Denken, Fühlen und Bewegen zum Tragen, was auch jeweils unterschiedliche Forderungen an Atem, Haltung (innere wie äußere) und Bewegung des Musikers stellte. Das gilt natürlich ebenso für die Musik jedes anderen Kulturkreises, soll aber im Rahmen dieser Arbeit nicht näher untersucht werden.

Lernen wir diesen Zusammenhang zwischen der historischen Musik, also den heute noch gespielten Kompositionen bestimmter Epochen, und dem Atem näher kennen, kann uns dies bei einer lebendigen, sich in die Besonderheiten der jeweiligen Zeit einfühlenden Interpretation helfen.

2.1. Die Wiege der abendländischen Musik:

Atem, Sprache und Gesang in der Musik von Antike bis Barock

2.1.1. Antike

Im alten Griechenland bezeichnete das Wort “musiké” sowohl Text als auch Melodie eines Gesangs. Dichtung war immer zugleich Gesang. Unser heutiges Wort Lyrik bezeichnete dementsprechend ursprünglich den Gesang zur Lyra.⁵⁴ Der musikalische Rhythmus ergab sich so aus dem Rhythmus der Sprache, dem Versmaß. Die Tonhöhe bewegte sich zunächst etwa im Quintraum, wohl ebenfalls den Sprachduktus nachzeichnend. Völlig selbstverständlich ergeben sich bei diesem Musikverständnis musikalische Struktur und Gliederung aus den natürlichen Gegebenheiten des Atems: Wie in der Sprache die Länge des auf einen Atem zu sprechenden Textes die maximale Länge eines Satzes oder Satzteils bestimmt, ist dies auch der Fall in der gesungenen Musik.

Wurde dieser Gesang nun von Instrumenten begleitet, wie das im alten Griechenland der Fall war, übertrug sich das gliedernde Prinzip des Atems auf die Instrumentalmusik.

In der hohen antiken Kunst der Rhetorik (die später zum Vorbild für die gesamte Musik des Barock werden sollte) wurde den Zusammenhängen von Deutlichkeit der Rede, Sinngliederung und Atem große Bedeutung beigemessen. So schrieb der Rhetoriker Quintilian im 1. Jahrhundert nach Christus:

Deutlich nun ist der Vortrag erstens dann, wenn die Wörter ihre vollen Ausgänge erhalten (...). Die zweite Voraussetzung der Deutlichkeit besteht darin, dass die Rede deutlich gegliedert ist, d.h. dass der Redende an der gehörigen Stelle anfängt und aufhört. (...) Deshalb werde ich den Einschnitt (...) gleich mit einem neuen Atemansatz aufnehmen (...). Zuweilen finden sich gewisse Pausen auch ohne Atemholen sogar in Perioden. (...) Und umgekehrt muss man zuweilen Atem holen ohne einen Gedankeneinschnitt, so dass man ihn an solcher Stelle gleichsam sich stehlen muss; denn sonst, wenn er ohne Verständnis geschöpft würde, könnte es zu nicht geringerer Unklarheit führen als ein fehlerhaftes Absetzen.⁵⁶

⁵⁴Ulrich Michels: *dtv-Atlas Musik. Systematischer Teil. Musikgeschichte von den Anfängen bis zur Gegenwart*, München 2001, S.171.

⁵⁶Marcus Fabius Quintilian, *Institutionis Oratoriae. Libri XII/Ausbildung des Redners*, zitiert in: Wolfgang Rüdiger, *Der musikalische Atem. Atemschulung und Ausdrucksgestaltung in der Musik*, Arau 1995, S.38-39.

2.1.2. Frühes Christentum und Mittelalter

Die Musik der frühen Christen war ebenfalls vom Gesang geprägt, vor allem von der Psalmodie. Hier wird einer fixen Psalmformel entsprechend der Psalmentext singend rezitiert. Er wird von dem aufsteigenden Initium eingeleitet, untergliedert von einer am Syntax des Psalmverses orientierten Mittelkadenz und am Satzende zum Schlusston hinabgeführt. Diese Weise des Singens ist also idealtypisch an der Sprache und den Gegebenheiten des Atems orientiert. Sieht man sie in ihrem gottesdienstlich-spirituellen Kontext, kann sie beinahe als christliche Form der Atemmeditation und verwandt zur östlichen Mantra-Praxis angesehen werden (siehe hierzu 1.5.4.).

Die gesamte weitere Entwicklung der christlichen Musik über gregorianischen Choral, Hymnus und Sequenz, frühe Mehrstimmigkeit und Notre-Dame-Epoche bis zu Motette und Messe der Ars Nova spielte sich als Entwicklung der Vokalmusik ab. Hier ist eine immer weitere Abstrahierung der Melodie vom Text zu beobachten: Das Verwenden langer textfreier Melismen etwa, die teils so lang waren, dass sie unmöglich in einem Atem gesungen werden konnten. Daher wurden sie durch sinnvolle Einschnitte, sogenannte incise, unterteilt, die das Atemholen wieder ermöglichten.

2.1.3. Renaissance

In der Renaissance kam dagegen die Forderung nach Natürlichkeit in der Musik, nach Nachahmung des Textaffektes und –ausdrucks auf, nach einfachen, vom Atem gegliederten Melodien.⁵⁷

Die Gattung der Motette wandelte sich völlig: Dem Text entsprechend wurde nun in freier Abschnittbildung mit frei fließender Melodik und Rhythmik komponiert, wobei die Rhythmik an elementarem Tanz- und Körpererleben orientiert ist und häufig im $\frac{3}{4}$ -Takt steht, die Melodik atemgerecht phrasiert und klar gegliedert erscheint.

Natürlich verschoben sich in den aufeinander folgenden Epochen der franko-flämischen Vokalphonie die Gewichtungen zwischen Einfachheit und

⁵⁷ Michels, 2001, S.229.

Orientierung am Text auf der einen Seite und kunstvoller Melodiegestaltung und Verschleierungen der Zäsuren auf der anderen Seite immer wieder.

Obwohl die Vokalmusik in der Renaissance bestimmend war, hatten auch die Instrumente ihren Platz. Zunächst waren sie häufig an der Ausführung der Vokalwerke beteiligt, spielten Stimmen mit oder ersetzten sie. Überhaupt waren die Anweisungen zur Ausführung in jener Zeit äußerst spärlich: Häufig wurde nur vermerkt “per cantare e sonare”, also “zum Singen und Spielen”.

Die Instrumentalisten übernahmen in ihr Spiel das Gesangliche und Melodiöse, die atmende Phrasierung, um mit den Singstimmen zu verschmelzen und den Charakter der Musik richtig darstellen zu können. Sylvestro Ganassi führt dazu 1535 in seinem Flötenlehrbuch “La Fontegara” aus:⁵⁸ “Ihr müsst wissen, dass alle Musikinstrumente im Hinblick auf die menschliche Stimme und im Vergleich zu ihr geringeren Wert haben als diese. Eben darum bemühen wir uns, von ihr zu lernen und sie nachzuahmen.” Dies bezieht er ausdrücklich sowohl auf Blas- als auch auf Saiteninstrumente.

Aus den Vokalgattungen entwickelten sich überdies eigenständige Instrumentalgattungen, so aus der Motette das Ricercar, aus dem Chanson die Canzon.⁵⁹ Auch diesen reinen Instrumentalkompositionen liegt damit letzten Endes das sängerische, atmende Prinzip zugrunde.

2.1.4. Barock

A “Dramma per musica” oder die neue italienische Oper

Eine neue große musikalische Zeitenwende, Nikolaus Harnoncourt zufolge die größte überhaupt in der abendländischen Musikgeschichte, fand nun um 1600 in Italien statt, mit Beginn der Barockzeit. War Musik vorher “komponierte Poesie”⁶⁰, in der es darum ging, Textaffekt und –ausdruck als allgemeinen Stimmungsgehalt der Musik zugrunde zu legen, wurde nun plötzlich die Sprache selbst, oft in dramatischer Dialogform, Grundlage der Musik. Dabei berief man sich auf die Antike, auf die Vorstellung eines gesungenen antiken Dramas, vor allem aber auf die Kunst der Rhetorik.

⁵⁸ zitiert in: Rüdiger, 1995, S.23.

⁵⁹ Michels, 2001, S. 265.

⁶⁰ Nikolaus Harnoncourt, *Musik als Klangrede. Wege zu einem neuen Musikverständnis*, Salzburg und Wien 1982, S.171.

Zunächst wurde nun in der Monodie ein Text bzw.. Dialog einstimmig vertont, wobei man möglichst genau seinem Rhythmus und seiner Melodie folgte. Verständlichkeit und direkte sprachliche Ausdruckskraft standen an allererster Stelle, das eigentlich Musikalische sollte nur den Wortinhalt auslegen und nicht zu sehr im Vordergrund stehen, so dass es nicht vom Text ablenke. Caccini, einer der wesentlichen Mitbegründer des neuen Stils, stellt drei Arten des Sprechgesangs vor: recitar cantando, also singendes Sprechen, cantar recitando, also sprechendes Singen, und cantare, also Singen. Diese drei Typen entwickelten sich weiter zu Recitativo Secco, Recitativo Accompagnato und Arie der italienischen Oper.

Zur ersten Blüte führte diesen neuen Stil Claudio Monteverdi. Monteverdi erarbeitete sich in seinen Opern ein ganzes Vokabular an Ausdrucksmitteln: bestimmte musikalische Formen für jeden Affekt, bestimmte Figuren für jedes Wort und jede sprachliche Formel. Die Musik wurde also zum unmittelbaren, höchst dramatischen Ausdruck eines Geschehens, der beteiligten Affekte, körperlichen Zustände und ganz konkret der verwendeten Sprache. Harnoncourt beschreibt das so:

Durch das Concitato [von Monteverdi für den Affekt der höchsten Erregung, des Zorns verwandte schnelle Tonwiederholungen, Anm. D. Verf.] gerät etwas in die Musik hinein, was es noch nicht gab: ein dramatisches, körperhaftes Element. Damit kommen wir zu einem wichtigen Aspekt des Musikdramas. Man kann sich dramatisches Geschehen, Dialog nicht ohne Aktion vorstellen; dazu gehört die Mimik, die Gestik und die Bewegung des ganzen Körpers. Man spricht mit allen Fasern seines Leibes. So wie die neugefundene dramatische Tonsprache Monteverdis den Ausdrucksgehalt des Wortes erklärt und verstärkt, so enthält sie auch das körperhafte Geschehen.⁶²

Hier werden also die grundlegenden Eigenschaften der “Neuen Musik” im Barock deutlich: Dramatik, in der sich starke Affekte durch eine sprechende Musik und körperliche Darstellungsweise ausdrücken.

Bald bildete sich in der Oper ein Vokabular von feststehenden melodischen Figuren für bestimmte, häufig vorkommende Worte heraus, bzw.. ein Repertoire von musikalischen Strukturen, die mit bestimmten menschlichen Gefühlsregungen in Verbindung standen. Dies ermöglichte nun Rückkoppelungen: Beim musikalisch gebildeten Hörer erzeugte bereits das rein musikalische Verwenden dieser Figuren die Assoziation zur Sprache. Und so wurden die Figuren auch in

⁶² Harnoncourt, 1982, S.176.

die reine Instrumentalmusik übernommen und bildeten die Grundlage für Sprach- bzw.. Dialogcharakter von Sonate und Concerto.

B "Klang-Rede"

Das Bestreben, mit der Instrumentalmusik die Sprache nachzuahmen, ja richtiggehend instrumental zu sprechen und dadurch zu einer "Legitimation von Instrumentalmusik als eigenwertiger Kunst mit sprachanaloger Aussagekraft"⁶³ zu gelangen, war den Musikern der Barockzeit äußerst bewusstes Anliegen. So prägte der Musiker, Komponist und Musiktheoretiker Johann Mattheson den Begriff der "Klangrede" und führt in seinem "Vollkommenen Capellmeister" aus: "Wer nicht sprechen kan, der kan noch vielweniger singen; und wer nicht singen kan, der kan auch nicht spielen."⁶⁴ Dabei ist die Orientierung an der antiken Lehre der Rhetorik von größter Bedeutung: Ihre Grundsätze wurden nun auch der Musik zugrunde gelegt. Quantz schreibt:⁶⁵

Der musikalische Vortrag kann mit dem Vortrage eines Redners verglichen werden. Ein Redner und ein Musikus haben sowohl in Ansehung der Ausarbeitung der vorzutragenden Sachen, als des Vortrages selbst, einerley Absicht zum Grunde, nämlich: sich der Herzen zu bemeistern, die Leidenschaften zu erregen oder zu stillen, und die Zuhörer bald in diesen, bald in jenen Affect zu versetzen. Es ist vor beyde ein Vorteil, wenn einer von den Pflichten des andern einige Erkenntnis hat.

Dabei beruft er sich immer wieder direkt auf die antiken Meister der Rhethorik wie auch auf zeitgenössische Experten wie den Leipziger Rhetorikprofessor Johann Christoph Gottsched.

Dieser nun fordert von einem guten Redner vor allen Dingen "eine laute, klare und reine Stimme, eine deutliche und vollkommen reine Aussprache, auch eine starke Lunge und einen langen Athem(...). Ohne diesen würde es ihm vielmal an Kräften fehlen, seinen Worten den rechten Nachdruck zu geben, und in Erregung der Affecten manchen langen Satz mit dem gehörigen Feuer auszusprechen."

Weiterhin hebt er die Notwendigkeit der Sinngliederung hervor: "Ein Periodus ist eine kurze Rede, die einen völligen Verstand hat. Die natürliche Nothwendigkeit, im Reden Athem zu holen, scheint die Redner und Schreiber zuerst darauf

⁶³ Wolfgang Rüdiger

⁶⁴ Johann Mattheson, *Der vollkommene Capellmeister*, 1739, zitiert in: Rüdiger, 1995, S.22.

⁶⁵ Johann Joachim Quantz, *Versuch einer Anleitung die Flöte traversière zu spielen*, Berlin 1753, zitiert in: Rüdiger, 1995, S.26.

⁶⁷ Johann Christoph Gottsched, *Ausführliche Redekunst*, 1726, zitiert in: Rüdiger, 1995, S.28-29.

gebracht zu haben, dass sie ihren Vortrag in gewisse Theile abgesondert, die an sich selbst schon verständlich wären.”⁶⁷

C Deutlichkeit

Mattheson beruft sich im Kapitel ”Von den Ab- und Einschnitten der Klang-Rede” seines ”Vollkommenen Capellmeisters” auf Isidor von Sevilla, den frühmittelalterlichen Gelehrten, der in seiner Enzyklopädie das Wissen der Antike der Nachwelt zugänglich machte. Er schreibt:

Isidor will, (...) kein Periodus soll länger seyn, als dass er in einem Athem ausgesprochen werden möge; wol aber kürtzer. (...) Das lasse sich ein melodischer Setzer und musicalischer Poet gesaget seyn: es werdens ihnen, dafern sie es in der Arbeit beobachten, sowol Sänger, als Zuhörer, dancken. Die Sänger werden es thun wegen der Erleichterung ihres Geschäftes; die Zuhörer und Leser aber wegen der Deutlichkeit.⁶⁸

Letzten Endes ist es also der Atem, der Deutlichkeit durch Sinngliederung schafft und damit den kompositorischen Satzbau bestimmt. Der Musikwissenschaftler und Musikpädagoge Wolfgang Rüdiger dazu: ”Alle syntaktische Gliederung von Musik können wir daher im weitesten Sinne als sublimierten Atem begreifen, als Mimesis des Werks an die atmenden Körper der musikalischen Zeitgenossen.”⁶⁹ Wird die in solcher Weise syntaktisch gegliederte Musik nun interpretiert, scheint es selbstverständlich, dass der Interpret der dem Werk zugrundeliegenden gliedernden Atemweise folgt und ihm somit im rhetorischen Sinne zu größtmöglicher Sprachlichkeit und Deutlichkeit verhilft.

In den diversen Instrumentalschulen der Zeit, speziell in den sängerischen und bläserischen, wird dementsprechend auch eine große Anzahl von Regeln erwähnt, wo geatmet werden darf und soll, und wo hingegen nicht. So fordert der Bach-Schüler Agricola in seiner Gesangsschule beispielsweise, in Pausen, nach langen Noten und zwischen Sprüngen zu atmen, innerhalb von langen Bewegungen immer nach der ersten Note des Taktes, außer im Sonderfall der Sequenzbildung: Hier soll vor dem Taktstrich geatmet werden. Auf keinen Fall atmen soll man hingegen mitten im Wort, zwischen Vorschlag und Hauptnote oder zwischen Triller und Nachschlag.⁷⁰

⁶⁸ Johann Mattheson, *Der vollkommene Capellmeister*, 1739, zitiert in: Rüdiger, 1995, S.25-26.

⁶⁹ Rüdiger, 1995, S.26.

⁷⁰ Johann Friedrich Agricola, *Anleitung zur Singkunst*, 1757, hg. von Erwin R. Jacobi, Celle 1966, S. 140ff, zitiert in: Rüdiger, 1995, S.48-52.

In der Flötenschule von Quantz wird des Weiteren darauf aufmerksam gemacht, man solle "beym Anfange des neuen Gedanken, vorher Athem holen; damit die Endigung des vorigen, und der Anfang des folgenden, von einander gesondert werden".⁷¹

Richten sich diese Gliederungs- und Atemregeln auch in erster Linie an Sänger und Bläser, verhält es sich mit der Anforderlichkeit von Deutlichkeit in der Streichermusik nicht anders. Dass das Saitenspiel dieselben Gliederungsregeln erfordert wie das Spiel auf Blasinstrumenten wird auch daran deutlich, dass im barocken Orchester Streich- und Blasinstrumente häufig dieselben Stimmen spielten: So spielten gewöhnlich Geigen und Oboen zusammen, ebenso Celli und Fagotte. Den gewünschten Verschmelzungsklang und eine überzeugende gemeinsame Artikulation, welche Voraussetzung für die Deutlichkeit der Musik ist, konnte nur erreicht werden, wenn Streicher und Bläser gleichermaßen mit der Musik atmeten.

D Affekt

Neben den Regeln der syntaktischen Gliederung wurde im Barock der Darstellung der Affekte große Bedeutung zugesprochen. Die unterschiedlichen Affekte wie Liebe, Zorn, Traurigkeit, Freude usw. wurden äußerst klar definiert. Gottsched beschreibt etwa den Affekt der Furcht folgendermaßen: "[Die Furcht] hat eine bebende, zitternde, aber dabey schwache Stimme. Sie holt oft Athem, weil er ihr gemeiniglich entgeht."⁷² Oder über die Traurigkeit: "[Ein Trauernder wird] alle Wörter ausdehnen, seine Sätze wird er mit vielen Seufzern unterbrechen, und oft wohl gar mitten in einem Worte gleichsam ersticken wollen. Die Traurigkeit ist sehr matt und schläfrig; das Hertz klopft langsamer, und der ganze Leib wird gleichsam halb ohnmächtig."

Bemerkenswert ist die genaue Beschreibung des körperlichen Zustandes und der Atemweise, die mit dem jeweiligen Affekt einhergeht. Im Werk spiegelt sich diese Körperlichkeit in der musikalischen Struktur, in Melodik und Harmonik, in besonderem Maße aber in der jeweiligen Bewegtheit, also in Tempo und Rhythmus. Die Tempobezeichnungen waren ursprünglich einfach Wörter aus der italienischen Umgangssprache, die häufig eher Stimmungen als exakte Tempi

⁷¹ Quantz, *Flöte traversière*, zitiert in: Rüdiger, 1995, S.59.

⁷² Gottsched, *Redekunst*, zitiert in: Rüdiger, 1995, S.28.

bezeichneten: So bedeutet Allegro nicht etwa schnell, sondern fröhlich, Largo nicht einfach langsam, sondern breit. Die so bezeichneten rhythmischen Strukturen rufen Assoziationen zu körperlichen Zuständen (z.B. schwer, träge) bzw.. Bewegungen des Menschen (z.B. hüpfen, tanzen, schreiten) – und auch den entsprechenden Atemweisen – hervor. Sie verdeutlichen also die innere wie äußere Bewegung, die mit dem jeweiligen Affekt einhergeht.

Manchmal findet sich der Atem auch ganz unmittelbar in der Musik wieder: Paradebeispiel ist wohl das Seufzermotiv und die sich daraus ergebende absteigende chromatische Linie, die den Atem nahezu naturalistisch darstellt und den Affekt des Schmerzes überdeutlich werden lässt. Ebenso eindrucksvoll wirken affektgeladene Pausen an unerwarteten Stellen, an denen es dem Sänger (oder Instrumentalisten!) im wahrsten Sinne des Wortes "den Atem verschlägt".

Im 18. Jahrhundert war man allgemein der Auffassung, ein Redner oder Musiker müsse sich selbst in den entsprechenden Affekt versetzen, um ihn in seinen Zuhörern hervorzurufen. Dies geht auch wieder zurück auf die Rhetorik: So schreibt beispielsweise Quintilian:

Deshalb ist es bei solchen Darstellungen das Erste, sich richtig ergreifen zu lassen, die Bilder der Geschehnisse in sich aufzunehmen und sich rühren zu lassen, als wären sie wirklich. So wird die Stimme wie eine Vermittlerin die Stimmung, die sie aus unserem Gemütszustand empfangen hat, an den Gemütszustand der Richter weitergeben: sie ist nämlich der Anzeiger unseres denkenden Geistes und besitzt ebenso viele Verwandlungsmöglichkeiten wie dieser. Deshalb fließt sie bei erfreulichen Dingen voll, einfach und selbst gewissermaßen heiter, dagegen setzt sie beim Wettkampf hochaufgerichtet alle Kraft und gleichsam alle Muskeln ein. Grimmig ist sie im Zorn, rauh und drängend und häufiger Atem holend; denn der Atem kann ja nicht lange ausreichen, wenn er ohne Maßhalten auströmt.⁷⁴

Hier wird der Zusammenhang deutlich zwischen empfundenem Affekt, Stimmklang, Atemweise und Wirkung auf den Zuhörer.

Will nun ein Instrumentalist eine ähnlich intensive Wirkung auf seine Zuhörer erzielen, muss auch er sich in den entsprechenden Affekt einfühlen und ihn mit instrumentalen Mitteln deutlich machen. Was liegt da näher, als auf den Atem

⁷⁴ Marcus Fabius Quintilian, *Institutionis Oratoriae. Libri XII/Ausbildung des Redners*, zitiert in: Rüdiger, 1995, S.39-40.

(der in der dem Affekt entsprechenden Ausprägung ja bereits der Komposition immanent ist) als einem Mittel der Einfühlung und Annäherung an bestimmte Gefühlszustände zurückzugreifen? Die Rolle, die der Atem für die emotionale Beteiligung an Musik (sowohl für den Zuhörer als auch für den Interpreten) spielt, wurde ja bereits in 1.4.2. deutlich.

Interessant ist nun, wie die Musiker des Barock die beiden Aspekte Deutlichkeit und Ausdruck zueinander in Bezug setzten: Der Komponist Johann Abraham Peter Schulz beschreibt die Deutlichkeit als Körper des guten Vortrags, den Ausdruck hindessen als seine Seele.⁷⁵ Beide hängen aufs engste mit dem Atem zusammen. Im Werk manifestiert sich der Atem also einmal in der formalen Gliederung der Sätze und Perioden, zum anderen in den den Affektgehalt wiedergebenden Strukturen. Daraus folgt, dass der Atem für die Interpretation von größter Bedeutung ist, zumal auf Instrumenten, die ja keine Worte zur Verfügung haben, an denen grammatikalische Struktur und Affektgehalt deutlich würde. Mit seiner Hilfe kann der Spieler, einem Sänger entsprechend, die Deutlichkeit der Abschnitte und den Affektausdruck hervortreten lassen und der Musik somit zum "Sprechen" zu verhelfen. Dies geschieht auf der einen Seite durch bewusstes Einsetzen des Atems zur Sinngliederung, zum Trennen der einzelnen Abschnitte, auf der anderen Seite durch Nutzen des emotionalen Aspektes des Atems, durch atemmäßiges Einfühlen in den Affekt und möglicherweise sogar direkten "Atenausdruck", der dem Hörer auf körperlich-eindrucksvolle Weise Gefühle und Stimmungen übermittelt.

E Klangschönheit

Schulz nennt als dritte Haupteigenschaft des gelungenen Vortrags neben Deutlichkeit und Ausdruck die Schönheit:

Ein schöner Ton des Instruments oder der Stimme, der wie eine klare helle Außprache in der Rede, den Vortrag ungemein verschönert. [...] Der schönste Ton ist aber der, der jeden Ton des Ausdrucks annimmt, und in allen Schattierungen des Forte und Piano gleichklar und helle bleibt.⁷⁷

⁷⁵ Vgl. Rüdiger, 1995, S. 30.

⁷⁷ Abraham Peter Schulz, Artikel "Vortrag" in: Johann Georg Sulzer, *Allgemeine Theorie der Schönen Künste*, 1774, zitiert in: Rüdiger, 1995, S.30-31.

Bei Gesang und Blasinstrumenten hängen Klangqualität und Atem unmittelbar zusammen. Dem tragen die Gesangs- und Bläuserschulen des 18. Jahrhunderts durchaus Rechnung. Sie enthalten alle mehr oder weniger ausführliche Kapitel zur Atemschulung, die Flötenschule von Tromlitz bereits etwa 14 Seiten. Hier werden Atemübungen und die jeweils als richtig angesehenen Atemweisen, die zu Klangschönheit führen sollen, beschrieben. Vor allen Dingen aber wird der Zusammenhang von Atem und den musikalischen Zielen wie Deutlichkeit und Ausdruck untersucht.

In den Streicherschulen der Zeit ist nach wie vor die starke Orientierung am Ideal der menschlichen Stimme spürbar. So schreibt Leopold Mozart in seiner Violinschule: "Und wer weis denn nicht, dass die Singmusik allezeit das Augenmerk aller Instrumentisten seyn soll: weil man sich in allen Stücken dem Natürlichen, so viel es immer möglich ist, nähern muss?"⁷⁸ Dementsprechend beschreibt er klangliche Gestaltungsmöglichkeiten auf der Violine anhand von Vergleichen mit dem Gesang, etwa das *messa di voce*, also die Gestaltung eines langen Einzeltons mittels "einer solchen Zurückhaltung des Bogens, als es nur möglich ist: um sich hierdurch in den Stand zu setzen in einem Adagio eine lange Note zu der Zuhörer großem Vergnügen rein und zierlich auszuhalten. Gleichwie es ungemein rührend ist, wenn ein Sänger ohne Athem zu holen eine lange Note mit abwechselnder Schwäche und Stärke schön aushält."⁷⁹

Instrumentale Klangschönheit war also primär am Stimmklang orientiert, der direkt mit dem Atem zusammenhängt. Eine klare Vorstellung des Wunschklangs, die durch eigene Gesangsausbübung gestärkt werden kann, ist erste Voraussetzung; erzeugt wird der Klang eines Streichinstrumentes aber natürlich durch die Bewegung des Bogens auf der Saite. Die für die Klangqualität entscheidende Qualität dieser Bewegung hängt aufgrund der Wechselwirkung von Atem, Haltung, Spannung und Bewegung indirekt ebenfalls mit dem Atem zusammen, wie in Kapitel 1.3. "Haltung – Spannung – Bewegung" ausführlich erläutert wurde und in Kapitel 3.2.1. "Spielbewegung, Durchlässigkeit, Klang" praktisch erprobt werden soll.

⁷⁸ Leopold Mozart, *Gründliche Violinschule*, Augsburg 1756, zitiert in: Rüdiger, 1995, S.47.

⁷⁹ ebenda

2.2. Die weitere Entwicklung: Kontinuität und Wandel

Die musikalischen Errungenschaften des Barock bilden die Grundlage für die weitere Entwicklung der Musik: Dur-Moll-Tonalität und Akzentstufentakt sowie das damals bereits vorhandene Instrumentarium blieben bestimmend für lange Zeit, wenn sie auch ebenso wie die Prinzipien der musikalischen Gliederung und Ausdrucksgestaltung, das Verhältnis von Gesang und Instrumentalmusik und das allgemeine Musikverständnis einem steten Wandel unterlagen.

Erst zu Beginn des 20. Jahrhundert, mit Beginn der musikalischen Moderne, fand wieder ein wirklich radikaler Umbruch statt.

2.2.1. Klassik

Der Wandel zur Mitte des 18. Jahrhunderts hin zu den neuen Idealen der Einfachheit und Schlichtheit, des Volksliedhaften, des subjektiven menschlichen Ausdrucks, ließ wiederum eine neue Klangsprache entstehen, die sich in ihrer Andersartigkeit dem heutigen Hörer sofort als deutlich vom Barock unterscheidbar darstellt. Trotzdem brachen nicht alle Traditionen des Barock mit einem Schlage ab. So schreibt Harnoncourt:⁸⁰

Wir müssen von der Voraussetzung ausgehen, dass die klassische Musik von Musikern gespielt und für Hörer geschrieben wurde, die die Musik von Schubert und Brahms nicht gekannt haben, sondern vielmehr vom barocken Idiom herkamen. Das heißt, es gibt natürlich in der klassischen Musik einen großen Anteil an barockem Vokabular, und alles, was in der Klassik anders als in der Musik davor ist, ist – vom Standpunkt der Zeitgenossen aus – neu[...].

So bleibt die Bedeutsamkeit des Atems für Gliederung und Ausdruck auch für die Musik der Klassik weiter erhalten.

Das Ideal der Einfachheit begünstigt volksliedhaft einfache Strukturen: den viertaktigen Phrasenbau, die Unterteilung in Vorder- und Nachsatz etc. Der Pariser Fagottist Etienne Ozi erläutert in seiner Fagottschule von 1803 Phrasierungsregeln wie folgt:⁸¹

Ein musikalischer Gedanke ist eine Folge der Melodie, die, ohne unterbrochen zu werden, einen mehr oder minder vollkommenen Sinn bildet, und bei einem Ruhepunkte, vermitteltst eines ganzen oder halben

⁸⁰ Harnoncourt, 1982, S. 163.

⁸¹ Etienne Ozi, *Nouvelle Méthode de Basson adopté par le Conservatoire*, Paris 1803, zitiert in: Rüdiger, 1995, S.63.

Schlussfalls, aufhöret. Ein voller musikalischer Gedanke besteht zum wenigsten aus vier Tacten; allein da man oft mit einem bloßen Athemholen für die Dauer von vier Tacten – besonders bei einem langsamen Tempo – nicht ausreicht, so merke man sich überhaupt, dass ein jeder musikalischer Gedanke gewisse Abschnitte oder Ruhepunkte enthält, wo man Athem schöpfen kann. Es giebt also ein streng genommenes Athemholen, welches man das volle – und wieder eines, welches man nur ein halbes Athmenholen nennen kann[...].

Weiter gibt Ozi ein Notenbeispiel für die Ausführung eines kurzen Melodieabschnittes auf dem Fagott. Dabei wird deutlich, dass der Interpret die Bedeutung der einzelnen Töne im Sinnzusammenhang der Melodie verstehen muss, um richtig atmen zu können.

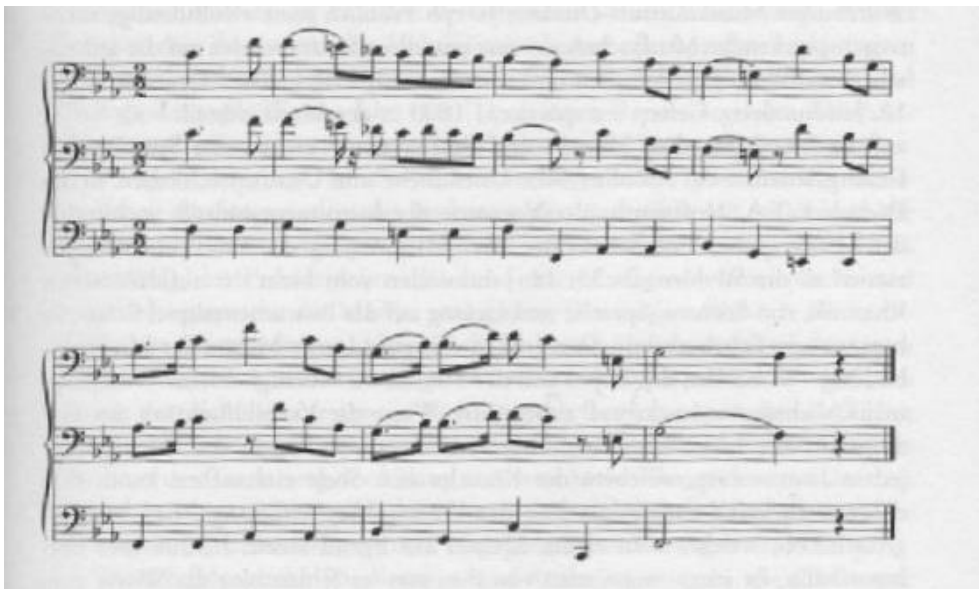


Abb 12: Atmende Phrasierung:
Die 2. Zeile zeigt, wie die Melodie der 1. Zeile praktisch ausgeführt werden soll.

Atmen wird also zum analytischen Akt, der die Kenntnis musiktheoretischer Zusammenhänge und ein genaues Verständnis der musikalischen Struktur und der inneren Dramaturgie des jeweiligen Werks voraussetzt. Das richtige Atmen ist dabei für ein sprechendes Ausführen unabdingbar. Dies ist von Blas- auch auf Streichinstrumente übertragbar: Spielte ein Cellist dieselbe Melodie, wäre er zwar physiologisch nicht auf die von Ozi vorgeschlagenen Atempausen angewiesen. Um genauso deutlich und ausdrucksvoll zu spielen, müsste er aber trotzdem entsprechend artikulieren. Für ihn wäre der Atem also ein Hilfsmittel zum Erreichen einer sinnvollen Artikulation und Phrasierung.

Auch weiterhin bleibt die atmende Singstimme das große Ideal der klassischen Musik. Und auch wenn in der Musik der Klassik nun nicht mehr Affekte ausgedrückt werden wie im Barock, sondern das individuell-bewegte, lebendige Fühlen und Handeln des Menschen, ist für die Ausdruckskraft dieser Musik nach wie vor der Atem als Vermittler der körperlich-seelischen Zustände des Menschen von Bedeutung.

2.2.2. Romantik

A Atem als Metapher für Seele und Innerlichkeit

Der Musikerzieher Joseph Fröhlich, der an der Schwelle zur musikalischen Romantik lebte, schreibt in seiner "vollständigen theoretisch-praktischen Musikschule für alle beym Orchester gebräuchlichen wichtigeren Instrumente" von 1810:

Die wahren Regeln des Vortrags bey jedem Instrumente, welchem der Künstler eine Seele einhauchen kann, sind daher auch keine andere, als jene des Vortrags beym Gesange, (...) und das größte Lob, welches man einem Meister auf irgend einem Instrumente beylegen kann, ist jenes, wenn man von ihm sagt 'es fehlen blos die Worte zum Gesange'. Deswegen wird in dieser Anleitung zum Singen allein die Lehre vom Vortrage vorkommen, und jeder Instrumentalist muss sie hier nachlesen, aber nicht oberflächlich, damit ihm der schöne flüchtige Geist nicht entwische: Er stelle sich (...) einen Sänger vor, der mit jedem Hauche, mit jedem Athemzuge sein höheres Leben und Schweben ausspendet.⁸²

Neben dem Einsatz des Atems als Mittel zur syntaktischen Gliederung (dies wird in Fröhlichs "Musikschule" ebenfalls nach wie vor ausführlich behandelt), und als körperlicher Träger von Stimme und Klangideal, gesellt sich hier nun die zutiefst romantische Vorstellung des Atems als "Metapher des Geistes und der Seele, Inbegriff des menschlichen Lebens und seiner subjektiven Innerlichkeit"⁸³ hinzu:

Diejenige schöne Kunst, welche das reine Gebilde des Innern der Menschheit durch Töne zur Anschauung bringt, ist die Musick, oder die Tonkunst. Die reinen Formen der Empfindungen zu geben, lebendige Umrisse derselben in ihrem mannigfaltigsten Wechsel in schöner Einheit zu liefern, ist ihr Feld. (...) Durch den Athem zeigt sich das Leben des Menschen; wird dieser zum Ton umgeschaffen, so giebt er uns das schöne Leben des Innern, durch ihn wird das todte Werkzeug belebt, und das, was in dem Körper sich als Zeichen des Lebendigen giebt, der Laut ist es,

⁸² Fröhlich, *Vollständige theoretisch practische Musikschule für alle beym Orchester gebräuchliche wichtigere Instrumente*, zitiert in: Rüdiger, 1995, S.66.

⁸³ Wolfgang Rüdiger

welcher auch dem Künstler zur Offenbarung seines Innern dienen muss, indem er seine Darstellung durch die Töne in geregelter Verknüpfung giebt.⁸⁴

Dieser Auffassung gemäß haucht also der Musiker seinem Instrument mit Hilfe des Atems Leben ein, um seine Seele durch die Musik sprechen zu lassen. Die Musik hat nicht mehr in erster Linie wie im Barock zum Ziel, der Sprache analog *verstanden* zu werden, sondern ist vielmehr zu einer Art innerlicher Seelensprache geworden, in der das Absolute, das Unendliche ausgedrückt werden soll, in der der Musiker des Atems bedarf, um sich mit seinem eigenen Innersten zu verbinden und es durch ausdrucksvolles Spiel nach außen zu tragen.

B Körperlichkeit des ausdrucksvollen Spiels

Dass die Musiker der Romantik innere und äußere Bewegung, Empfindung der Seele und Ausdruck des Körpers, nicht als getrennt betrachteten, belegt das Kapitel "Von dem Ausdruck" des großen Belcanto-Lehrwerks Manuel Garcias von 1847:

Alles hängt in dem Menschen zusammen und jede Bewegung der Seele findet in der ganzen körperlichen Einrichtung ihren Widerhall; hieraus folgt die natürliche Übereinstimmung der Geberde und Stimme bei dem Ausdruck eines Gedankens.⁸⁶

Man kann also davon ausgehen, dass die gängige Aufführungspraxis des 19. Jahrhunderts nicht der heute verbreiteten Auffassung entsprach, der Ausdruck solle auf die Musik beschränkt bleiben und sich nicht zu sehr auf Mimik und Gestik des Ausführenden auswirken, sondern dass die Ausführenden vielmehr unter Einsatz des gesamten menschlichen Arsenal von Haltung, Bewegung, Atem und instrumentalem Ausdruck ihrem musikalischen Empfinden freien Lauf ließen.

⁸⁴ Fröhlich, *Musikschule*, zitiert in: Rüdiger, 1995, S.66.

⁸⁶ Manuel Garcia, *Traité complet de l'art du chant*, Paris 1847, zitiert in: Rüdiger, 1995, S. 84.

2.3. Ausblick: Die Musik der Moderne

In der Musik des 20. Jahrhunderts finden wir eine enorme Diversität der Stile vor, und so spielt der Atem hier die unterschiedlichsten Rollen. Eine vollständige Darstellung würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Hier sollen aber einige wichtige Tendenzen skizziert werden.

Während in Schönbergs und Weberns Werk der Atem noch einen ähnlichen Platz wie in der Spätromantik, nämlich als Aspekt der Subjektivität und Innerlichkeit⁸⁷, einnimmt, gibt es eine neue Tendenz, den Atem selbst als Bestandteil des Werkes einzusetzen. So kam im Rahmen der Berliner Dada-Soiré 1919 Jefin Golyschoeffs "Keuchmanöver" zur Aufführung. Zwar ist heute über dieses Werk nicht mehr viel bekannt, doch kann wohl davon ausgegangen werden, dass der Dadaismus hier das Klangspektrum der Musik hin zu Aspekten des Körpers und des Atems erweitert hat, das Atemgeräusch selbst also nun als musikalisches Material verwendet wird⁸⁸.

In der weiteren Entwicklung gibt es eine Vielzahl von Komponisten (und Dichtern), die in unterschiedlicher Weise bewusst mit dem Atem arbeiten. Oftmals schlägt sich das bereits im Titel ihrer Kompositionen nieder, so z.B. bei Kurt Schwitters ("Husten-Scherzo"), Mauricio Kagel ("atem für einen Bläser"), Heinz Holliger ("Atembogen für Orchester"), Karlheinz Stockhausen ("Atmen gibt das Leben...") u.v.m.

Nicolaus A. Huber lässt in seiner "Seifenoper. OmU" von 1989 sämtliche Ausführende 66 synchrone Atemstöße ausführen, "immer mit größter Anstrengung" und ffff. Das Atemgeräusch selbst wird also zum musikalischen Ereignis; gleichzeitig wird eine enorme, unmittelbar auf körperlicher Ebene wirkende Ausdrucksstärke erreicht. Und weiter hat Huber sogar die Wirkung auf die Musiker selbst einkomponiert, so schreibt er: "... Denn die nötige Anstrengung zerrt und beansprucht die Spieler (im Idealfall!) dermaßen, dass ihr Gerade-so-Sein ganz ungeschützt aufleuchtet. Man könnte sagen, dass die Musik und ihre

⁸⁷ Schönberg schreibt über Weberns Sechs Bagatellen für Streichquartett: "einen Roman durch eine einzige Geste, ein Glück durch ein einziges Aufatmen auszudrücken". Zitiert in Rüdiger, 1995, S.108.

⁸⁸ Rüdiger, 1995, S.108.

Funktion (...) jetzt direkt in der Person des Spielers selbst sich materialisiert hat. Atem und Anstrengung sind so das Werkzeug enharmonischer Blickrichtungsverwandlungen.”⁸⁹ Hier spricht die Überzeugung, dass der Atem einen direkten Weg ins Innerste des Menschen darstellt (bzw.. den Blick auf dieses freigibt); dass er, in die Musik integriert, zum archaisch-unmittelbaren Ausdrucksmittel werden kann.

Salvatore Sciarrino hingegen arbeitet auf andere Weise intensiv mit dem Atem: Für ihn bildet der Atem die primäre Grundlage der rhythmisch-metrischen Organisation. In seiner Oper ”Da Gelo a Gelo” (uraufgeführt 2006) ist das nahezu durchgängige Muster von Crescendo hin zur schweren Taktzeit, Decrescendo weg von der schweren Taktzeit zu beobachten, in einer ansonsten äußerst unregelmäßigen Struktur von Taktwechseln, komplizierten Rhythmen und Pausen. Nahe liegt, dies als Einatem-Ausatem-Bewegung zu interpretieren, die den – auf dem Papier – komplexen rhythmischen Strukturen eine körperliche Logik und Nachvollziehbarkeit verleiht.⁹⁰

Heinz-Albert Heindrichs nimmt in seinem Werk ”Atem für Atem” für Violoncello solo den Atem einer Alpträumennacht als klangliches Vorbild, welches er mit instrumentalen Mitteln nachbildet, um Angst und Beklemmung auszudrücken:

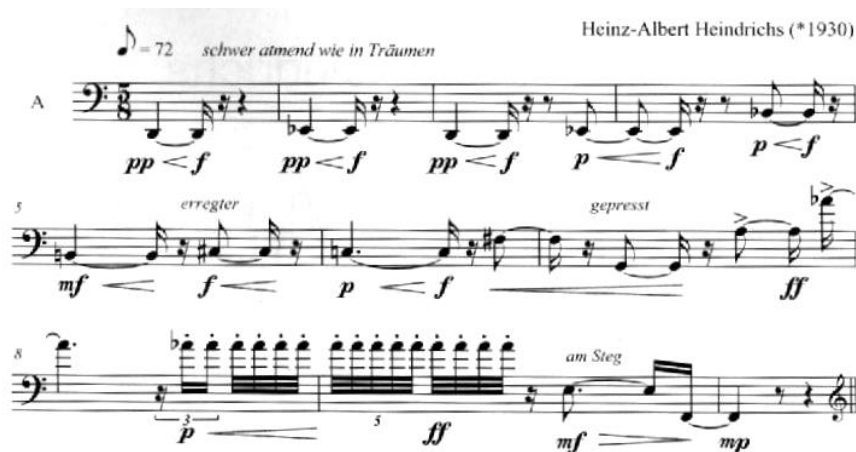


Abb. 13: Heindrichs: *Atem für Atem* für Violoncello solo

⁸⁹ Nicolaus A. Huber: "Mund und Atem als Material und Sinn". In: Rüdiger, 1995, S.171-172.

⁹⁰ Diese Interpretation entstammt Prof. Dr. Willimanns Übung zu "Da Gelo a Gelo" an der Musikhochschule Freiburg im Sommersemester 2006. Siehe auch Stefan Drees zu Sciarrinos Flötenstücken: "Der zeitliche Verlauf der Musik [ist] vom Atemrhythmus des Vortragenden bestimmt; die ausserhalb jeder metrischen Gliederung notierte Musik folgt den wellenförmigen Bewegungen ein- und ausströmenden Atems und gewinnt dadurch eine im weitesten Sinne körperliche Komponente." In: Komponisten der Gegenwart 4/00.

Mit den Crescendi von pp zu f, abrupt abgerissen und von einer Pause gefolgt, verdeutlicht Heindrichs gehetzten Einatem und anschließendes Atemanhalten; in Takt 8 und 9 beginnt das Cello sogar richtiggehend zu hyperventilieren.

Der Komponist macht sich also die starke Ausdruckskraft des Atems nicht durch Einbeziehen des tatsächlichen Atemgeräusches, sondern durch das naturalistische Darstellen des Atems in der Musik zunutze. Das exakte Mitatmen des Spielers ist hier u.U. nicht sachdienlich, stellt es doch eine extreme Störung des natürlichen Atemrhythmus dar. Es sollte aber durchaus einmal beim Üben ausprobiert werden, um die starke körperlich-seelische Wirkung des dargestellten Atemmusters zu erfahren.

Auch in Kompositionen der neuen Musik, die nicht so direkt wie die genannten Beispiele auf den Atem Bezug nehmen, spielt der Atem dennoch für die Interpretation eine wichtige Rolle. Die alten Prinzipien von Verständlichkeit durch ein atemmäßiges Deutlichmachen der musikalischen Strukturen, von atmendem Einfühlen in die Musik und dem damit verbundenen Transportieren des inneren Gehaltes der Musik zum Zuhörer, von einer "durchatmeten", körperlichen Klanglichkeit bleiben im Wesentlichen weiter bestehen, wenn sich auch die musikalischen Strukturen und Inhalte drastisch gewandelt haben. Dass dem lebendigen Atem in rhythmischer Hinsicht gerade im Zeitalter des Maschinellen sogar eine ganz besonders dringliche Bedeutung zukommt, betont der Komponist und Oboist Heinz Holliger:

Das Auf und Ab des Atmens, die Systole und Diastole des schlagenden Herzens, die biologischen Rhythmen, die Rhythmen der Natur, der Gestirne sind nie absolut gleich bemessene Zeiteilung. Ein Sprechender, ein Sänger, ein Instrumentalist wird erst "ausdrucksvoll" und verständlich, wenn sein Vortrag den unendlich feinen Differenzierungen dieser Rhythmen Rechnung trägt. Je starrer die rhythmische Gestaltung, desto mehr haben wir das Gefühl, nicht mehr atmen zu können, desto mehr erstickt die Musik selbst (nicht nur der ausführende Musiker).

Besteht vielleicht sogar ein Zusammenhang zwischen der immer stärkeren Luftverschmutzung (der "Nichtatembarekeit" der Luft) seit der Industrialisierung und den zunehmend starren Rhythmen der futuristischen Maschinenmusik [...]?

Wer richtig atmet, wird damit auch seinen Sinn für Artikulation, Phrasierung, Tonqualität, Klangfarbe, rhythmische Gestaltung, melodische Gliederung und "sprechenden", "singenden" Ausdruck schärfen: alles Dinge, die einer Musikmaschine, von denen es mehr als genug gibt, verwehrt sind.⁹¹

⁹¹ Heinz Holliger: "META TEMA ATEM", in: Rüdiger, 1995, S. 165-167.

Atem(geräusch) als musikalisches Material, Atem als Medium unmittelbaren Ausdrucks, Atem als strukturbildendes Element, Atem als Gegenstand klangmalerischer Darstellung, Atem als essentielle Voraussetzung einer lebendigen, organischen Interpretation: Dies alles sind Aspekte, unter denen der Atem in der neuen und neuesten Musik eine Rolle spielt.

III. TEIL

Praktische Einsatzmöglichkeiten des Atems für gelöstes und lebendiges Musizieren

In den beiden vorangegangenen Teilen wurde zunächst die physiologisch-psychologische Bedeutsamkeit des Atems für den Menschen und dann seine Rolle in der sich wandelnden Musik – in Komposition und Interpretation – der abendländischen Musikgeschichte dargestellt. Dabei klang bereits immer wieder an, in welcher Weise der Atem dem Cellospiel von Nutzen sein kann.

Nun möchte ich versuchen, einen Überblick zu geben über die konkreten praktischen Möglichkeiten, als CellistIn mit dem Atem zu arbeiten und dadurch zu mehr Leichtigkeit, Mühelosigkeit und Lebendigkeit im Spiel zu gelangen. Ich unterscheide dabei zwischen Übungen, die dem eigentlichen Üben oder Spielen vorausgehen um eine gute Grundverfassung zu erzeugen, und Atemweisen, die während des Übens und Musizierens angewandt werden können.

In dem Maße, wie diese Ansätze dem Spiel fortgeschrittener Cellisten zugute kommen, helfen sie selbstverständlich auch Celloschülern auf jedem Niveau weiter. Sie stellen für den Lehrer ein wertvolles Hilfsmittel dar, dem Schüler sowohl seinen eigenen Körper und dessen Bewegungsrepertoire als auch die Musik in all ihren Aspekten, ihre inneren Strukturen und ihren Ausdrucksgehalt nahezubringen.

3.1. Atmen als Vorbereitung aufs Spielen

3.1.1. Körperübungen, die spannungsausgleichend wirken, Atemräume anregen und somit indirekt die Atmung befreien

Eine gute Haltung und eine gelockerte, durchlässige Muskulatur ist Grundvoraussetzung für gelöstes Cellospiel, wie bereits in 1.3.4. A "Körperbewegung – Spielbewegung" erläutert wurde: Nur wenn wir mühelos aufrecht sitzen können, sind wir den komplizierten bewegungstechnischen Anforderungen des Cellospiels gewachsen. Leiden wir hingegen dauerhaft unter Verspannungen der Muskulatur, insbesondere in Schultern und Nacken, blockiert dies nicht nur den freien Bewegungsfluss, sondern kann auch zu langfristigen

Problemen wie z.B. Sehnenscheidenentzündungen führen. Es ist also wichtig, im Cellounterricht von Anfang an den Grundstein zu legen für einen ergonomisch sinnvollen "Gebrauch" des Körpers, den Schüler also zu guter Haltung anzuleiten, ihn auf unnötige Spannungen aufmerksam zu machen und im Allgemeinen sein Körpergefühl zu schulen.

Haltung, Muskeltonus und Bewegungskoordination sind eng mit der Atmung verbunden, wie ausführlich im ganzen Kapitel 1.3. behandelt wurde. Daher sind Übungen, die gleichermaßen Atem und Bewegung einbeziehen, sehr wirksam für die Verbesserung der Haltung und des Verhältnisses Spannung/Entspannung. Sie regulieren den Atem indirekt, die Gefahr, durch zuviel Bewusstmachen eine Verkrampfung und Technisierung des natürlichen Atemrhythmus entstehen zu lassen, besteht also nicht. Mir hilft es, vor dem Üben oder in Übpausen einige dieser Übungen zu machen, die den Körper und die Atmung mobilisieren und flexibilisieren. Verspannte Muskeln werden gelockert, die Körperwahrnehmung geweckt, die Wachheit des Geistes verbessert und insgesamt eine bessere Bereitschaftsspannung erzeugt.

Diese Übungen können gut in den Cellounterricht integriert werden, z.B. als ritualisiertes Aufwärmprogramm, als kurze Zwischensequenz nach einer schwierigen Passage oder als Gegenmittel gegen Verspannungen des Schülers. Dem Schüler sollte so eine Arbeitshaltung vermittelt werden, die nicht "mit dem Kopf durch die Wand geht" und gegen Schwierigkeiten ankämpft, ohne auf den Körper Rücksicht zu nehmen, sondern die vielmehr die Bedürfnisse des Körpers sensibel wahrnimmt und mit entsprechenden Verhaltensweisen darauf reagiert. Gleichzeitig wird mit der Schulung von Körper- und Atemwahrnehmung der Grundstein gelegt für das spätere gezieltere Einsetzen des Atems zu musikalischen Zwecken.

In der Arbeit mit Kindern ist es sinnvoll, Körperübungen phantasievoll zu verpacken, mit Bildern und Geschichten zu arbeiten. Viele Möglichkeiten bietet dabei z.B. das Nachahmen von allen möglichen Gegenständen (z.B. pfeifender Zug), imaginären Personen ("der Tobi mit dem Bleiarm"), Tieren (z.B. Katze, die sich streckt).

Mögliche Übungen sind: ⁹²

⁹² Die im Folgenden beschriebenen Übungen habe ich teils im Laufe der Jahre bei unterschiedlichen Kursen und Seminaren gesammelt, teils Norbert Fallers Buch "Atem und Bewegung. Theorie und 100 praktische Übungen", Wien 2007, entnommen.

Schwingen:

- Gewicht im Stehen auf ein Bein verlagern, nun das andere aus der Hüfte locker vor- und zurückschwingen. Alle Gelenke sind dabei locker. Die Bewegung nach vorn erfolgt mit Impuls, der Rückschwung ist passiv. Nach einigen Wiederholungen nun auf den Impuls auf kurzes "fff" ausatmen. Dann den Impuls (und den Ausatem) auf die Bewegung nach hinten verschieben und passiv nach vorn schwingen. Zum Schluss die Bewegung verkleinern und schließlich ausschwingen lassen. Einen Moment nachspüren. Mit dem anderen Bein wiederholen.

Die Übung flexibilisiert Hüften, Bauch-/Beckenraum und den unteren Rücken und regt die Atmung in diesem Bereich an.

- Rechten Arm nach vorn, linken Arm nach hinten heben. Nun mit Schwung fallen lassen und in die jeweils andere Richtung durchschwingen. Die Arme sollen ganz frei vor- und zurückschwingen und möglichst wenig getragen werden. Im Augenblick des Fallens in den Knien nachgeben und einen Atemakzent setzen.

Flexibilisiert Arme, Schultern und Rippen, bewirkt durch das Öffnen des Brustkorbes automatisch eine vertiefte Atmung in diesem Bereich.

- Arme seitlich um den Körper schwingen. In dem Moment, wenn die Arme auf den Körper treffen, Bewegungsimpuls in die neue Richtung geben. Nach einigen Wiederholungen kann der Impuls mehr aus der Hüfte kommen und mit einem kurzen Ausatem verstärkt werden.

Flexibilisiert ebenfalls Brustkorb und Schultern und in besonderem Maße die Brustwirbelsäule.

Kreisen:

- Becken: Hüftbreit stehen, die Knie sind nicht durchgedrückt. Nun das Becken nach links bewegen, der Oberkörper bleibt gerade, aber locker. Langsam nach hinten, dann nach rechts und nach vorne weiterkreisen. Dabei genau beobachten, wie sich die Bewegung durch den ganzen Körper fortsetzt: Wirbelsäule, Rippen, Schultern, Arme, Beine sollen flexibel reagieren. Was macht der Atem? *Diese Übung aktiviert Bauch- und Beckenraum und flexibilisiert die Wirbelsäule und viele weitere Muskeln und Gelenke.*

- Variante im Sitzen: Aufrecht vorne auf dem Stuhl sitzen, die Oberschenkel sind parallel. Gewicht auf den linken Sitzknochen verlagern, dann nach hinten kreisen (der untere Rücken wird rund und weich), weiter nach rechts und dann nach vorn (hier hoch aufrichten, aber Hohlkreuz nicht überbetonen). Auch hier die Wirkung auf den ganzen Körper beobachten. *Neben der Aktivierung der Bauchatmung bewirkt diese Übung eine deutlichere Wahrnehmung der Sitzknochen, eine Regulierung der Beckenstellung im Sitzen und somit eine Verbesserung der Aufrichtung (siehe auch 1.3.2. D "Sitzen").*
- Hüften: Rechte Hüfte nach vorn schieben, heben, nach hinten kreisen und wieder nach unten führen. Der Fußballen bleibt am Boden, alle Beingelenke werden locker mitbewegt. *Fördert Wahrnehmung des Beckens, Durchlässigkeit der Beine, guten Bodenkontakt.*
- Rumpf: Rechter Arm und Schulter ziehen nach unten, Kopf folgt, über rechte Seite nach unten beugen. Nun über vorne zur linken Seite kreisen, Kopf und Schultern hängen die ganze Zeit entspannt. Über die linke Seite langsam wieder hochkommen, der Kopf richtet sich zuletzt auf. Bewirkt *Flexibilisierung der Wirbelsäule und des Brustkorbs, regt den Atem in den Seiten und im Rücken an.*
- Flanken: Aus der Rumpfmittle heraus nach links kreisen, dabei linke Flanke dehnen. Nun nach vorn in den Oberbauch dehnen, dann in die rechte Flanke, dann in den mittleren Rücken. Bauch dabei immer entspannt lassen. *Flexibilisiert den unteren Brustkorb und die Wirbelsäule, aktiviert das Zwerchfell.*
- Schultern: Es kann nach hinten oder nach vorn gekreist werden. Bewegung klein beginnen, so groß wie möglich werden lassen, wieder klein enden. Arme bleiben dabei entspannt, alle Armgelenke bewegen sich locker mit. *Lockert Nackenmuskeln, Schultern, Schlüsselbeine und obere Rippen und befreit somit den oberen Atemraum (siehe 1.2.4. "Die Atemräume").*
- Schulterblätter: Einen Pinsel vorstellen, der hinten am Schulterblatt festgemacht ist. Mit diesem Pinsel nun Kreise an die Wand malen. *Fördert eine differenzierte Wahrnehmung des Schulter-Nackenbereiches.*

- Kopf: Kopf langsam nach vorn sinken lassen, dann zur linken Seite rollen, Dehnung spüren, zur rechten Seite rollen usw. Über die Mitte wieder aufrichten. *Lockert die Nacken- und Halsmuskulatur.*
- Ganzer Körper über den Füßen: Hüftbreit mit lockeren Knien stehen. Nun das Gewicht etwas nach vorn verlagern. Weiter zu einer Seite, nach hinten, zur anderen Seite und wieder nach vorn kreisen. Klein anfangen, nach und nach so groß werden, dass das Gleichgewicht gerade noch gehalten werden kann. Wieder kleiner werden bis die Bewegung kaum noch wahrnehmbar ist. Nachspüren.

Diese Übung erfordert das koordinierte Zusammenwirken einer Vielzahl von Muskeln fürs Gleichgewicht, verbessert Bodenkontakt und Aufrichtung und wirkt spannungsausgleichend (vgl. auch Kapitel 1.3.2. B "Am Anfang war die Schwerkraft").

Dehnen:

- Spontan in alle Richtungen (wie eine Katze): Arme, Beine, Hände, Füße, Rücken usw.
- Rippen: Rechte Hand über den Kopf heben und soweit nach links greifen wie möglich, dabei den Rumpf nach links beugen und das Gewicht auf den rechten Fuß verlagern. Den Einatem bewusst in den rechten Rippen spüren, evtl. mit der linken Hand die rechten Rippen ausklopfen. Mit jedem Ausatem tiefer sinken und entspannen. Mit dem Einatmen hochkommen, mit dem Ausatem den rechten Arm senken, nachspüren. Auf der anderen Seite wiederholen.

Bewirkt eine Flexibilisierung der Zwischenrippenmuskulatur und eine enorme Verbesserung der Aufrichtung des Brustkorbes.

- Nase: Finger unter die Nasenlöcher legen und nach unten ziehen. Mehrmals wiederholen. Finger neben die Nasenflügel legen und in die Breite ziehen. Mehrmals wiederholen. Zeigefinger auf die Nasenspitze legen und nach oben dehnen. Mehrmals wiederholen. Immer nachspüren: Wo ist der Atem in der Nase und im Körper spürbar? *Diese Übung öffnet die Nasengänge, unterstützt die Nasenatmung und regt somit das Zwerchfell an (siehe 1.2.3. "Nasenatmung").*

Vorbeuge:

- Vom Stehen oder Sitzen aus den Kopf nach vorn sinken lassen, Schultern und Arme entspannt hängen lassen, dem Gewicht des Kopfes folgend langsam die Wirbelsäule abrollen. Den Rücken ganz rund und weich werden lassen, evtl. Knie anbeugen. Entspannt nach unten hängen lassen. Kopf und Nacken wirklich loslassen, evtl. etwas baumeln. Bewusst in den Rücken und die Flanken atmen. Nun mit jedem Einatem ein bißchen aufrichten und spüren, an welcher Stelle der Atem die Wirbelsäule dehnt. Kopf und Arme hängen immer! Langsam ganz nach oben kommen.
Diese Übung löst Spannungen in der ganzen Wirbelsäule und in Nacken und Schultern. Sie wirkt der Tendenz zum Hohlkreuz entgegen und aktiviert den Atem im Rücken.

Ebenfalls lockernd und anregend wirken eine Vielzahl von Yoga-Asanas auf die Atmung. Diese sollen hier aber nicht beschrieben werden, sie sind in der Fachliteratur nachzulesen oder am besten in einem Yoga-Kurs zu erlernen.

3.1.2. Atemübungen, die die Atem- und Körperwahrnehmung schulen und zu innerer Sammlung und Konzentration führen

Ist der Körper gelockert und aktiviert, der Atem harmonisiert durch die oben beschriebenen Übungen, kann in konzentrierterer Form am Atem weitergearbeitet werden.

Hier geht es nun nicht mehr ausschließlich um Verbesserungen im körperlichen Bereich, sondern auch um die Wirkung des Atems auf Konzentration und innere Sammlung, wie sie in Kapitel 1.4. "Atem – Spiegel der Seele" beschrieben wird. Im Yoga wird der Atem benutzt, um das Bewusstsein des Übenden zu fokussieren, um in Einklang mit sich selbst zu kommen. Auch beim Cellospielen können uns Atemübungen zu mehr Klarheit, Konzentration und Gelassenheit verhelfen. Ich habe sehr gute Erfahrungen damit gemacht, vor dem Celloüben Pranayama-Übungen zu auszuführen (Pranayama ist die zum Yoga gehörende Atemlehre, siehe auch 1.5.4.). Die Aufrichtung der Wirbelsäule wird hierdurch

⁹⁴ Die im Folgenden beschriebenen Übungen basieren auf Yogastunden, die ich in der Yogalounge Freiburg bei Ralf Schultz und Tarika Silke Doerk genommen habe, sowie auf: Anna Trötke, *Pranayama. Studienbegleitung in der Yogalehrerbildung*, hg. vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V., Göttingen 2004.

enorm verbessert, die Körperwahrnehmung verfeinert und die Konzentration vollkommen gebündelt. Sehr hilfreich sind solche Übungen auch gegen Lampenfieber. Sie erfordern deutlich mehr Konzentration als die unter A beschriebenen Körperübungen. Trotzdem können sie in kleinen Abschnitten auch mit Schülern geübt werden. Gerade bei unkonzentrierten, fahrigten Schülern können sie Wunder wirken (allerdings dauert es möglicherweise einige Zeit, bis sich der Schüler wirklich auf die Übung einlassen kann). Sinnvoll ist auch, lampenfiebergeplagte Schüler mit solchen Übungen vertraut zu machen und ihnen somit ein Mittel an die Hand zu geben, sich in Stresssituationen zu sammeln.

Der Sitz : ⁹⁴

In der Regel wird Pranayama im Sitzen geübt, im Schneider- oder Lotussitz. Das mühelose Sitzen mit völlig aufgerichteter Wirbelsäule ist dabei von großer Bedeutung, um den Energiefluss nicht zu behindern. Daher empfiehlt sich für Europäer, sich zunächst etwas erhöht auf ein festes Sitzkissen zu setzen, so dass beide Knie am Boden liegen können, während das Becken von den Sitzknochen her aufgerichtet und die Hüften entspannt sind. Nun den Scheitelpunkt des Kopfes nach oben ausrichten und die Schultern entspannen. Evtl. einmal beim Einatmen die Schultern zu den Ohren hochziehen und beim Ausatmen nach hinten unten fallen lassen.

Wer mit dieser Art zu Sitzen große Probleme hat, kann natürlich auch auf einem Stuhl üben. Als Vorbereitung aufs Cellospielen bietet sich das Sitzen auf einem Stuhl sowieso an, da nach der Atemübung direkt mit dem Cellospiel begonnen werden kann, ohne viel an der gewonnenen Haltung zu verändern. Weitere Hinweise auf eine gute Sitzhaltung sind unter 1.3.2. D "Sitzen" zu finden.

Die Atemräume:

Ein sinnvoller Einstieg ins Üben ist das Erfahren der Atemräume, die im Yoga traditionell in Bauch-, Rippen- und Schlüsselbeinatmung unterteilt werden, entsprechend dem unteren, mittleren und oberen Raum der westlichen Atemschulen (siehe 1.3.5. "Die Atemräume"). Einige Atemzüge lang die Hände auf den Bauch legen und die Bewegung spüren, dann einige Atemzüge seitlich auf die unteren Rippen, schließlich auf die Schlüsselbeine.

Ziel ist die "Yoga-Vollatmung": ein volles Ausschöpfen der Kapazität aller drei Atemräume, das im unteren Raum beginnt und sich von hier aus nach oben fortsetzt.

Kapalabhati:

Eine häufig angewandte und leicht zu erlernende Übung, die reinigend auf die Nasennebenhöhlen, anregend aufs Zwerchfell und klärend auf den Geist wirkt, ist Kapalabhati, was übersetzt in etwa "leuchtender Schädel" bedeutet.

Sie wird wie folgt ausgeführt:

Tief ausatmen, einatmen, beim nächsten Ausatmen die Bauchdecke kraftvoll einziehen, wodurch ein schnaubendes Geräusch in der Nase entsteht. Die Bauchdecke wieder loslassen, dadurch entsteht ein passiver Einatem. Anfangs kann es hilfreich sein, eine Hand auf den Bauch zu legen, um die Bewegung besser wahrnehmen zu können. In schneller Abfolge etwa 25 mal nacheinander ausführen. Hierbei bewegt sich vor allem der Bauch, nicht Brustkorb oder Schulter.

Kapalabhati regt das Zwerchfell an und lenkt die Aufmerksamkeit auf den Bauchraum, was gerade den tendenziell häufig hochatmenden Europäern entgegenkommt. Außerdem versorgt es den Körper intensiv mit Sauerstoff, was die nun folgenden verlangsamenen Übungen ideal vorbereitet.

Vertiefung der Atmung:

Ziel im Pranayama ist, die Atmung immer weiter zu vertiefen und zu verlangsamen, was Körper und Geist beruhigt und schweifende Gedanken zur Ruhe bringt.

Ein wirksames Mittel auf diesem Weg ist das Zwischenschalten von Widerständen.

Eine Form ist "*Ujjayi*", wobei beim Ein- und Ausatmen die Kehle so verengt wird, dass ein leiser Reibelaut entsteht. Auf diese Weise ist der Atem deutlicher zu spüren und kontrollieren, er wird vertieft und verlängert, die Tätigkeit der Atemmuskeln wird angeregt. Außerdem wirkt Ujjayi schleimlösend auf die Atemwege.

Eine andere Variante ist die **”Wechselatmung”**: Hierbei wird mit dem Daumen bzw.. Ringfinger der rechten Hand je ein Nasenloch verschlossen und nur durch das jeweils andere geatmet, also z.B.:

Links: Einatmen – beide Nasenlöcher verschließen - Rechts: Ausatmen – Rechts: Einatmen – beide Nasenlöcher verschließen - Links: Ausatmen usw.

Auf diese Weise wird das Volumen des Atemstroms halbiert und die Atmung automatisch verlangsamt. Die Empfindung des Atems in der Nase wird verstärkt, was das Zwerchfell anregt (vgl. Kapitel 1.2.3. “Nasenatmung”) und von manchen Autoren auch mit einer Stimulation der jeweils dem atmenden Nasenloch gegenüberliegenden Gehirnhälfte in Verbindung gebracht wird. Auch hier soll der Atem möglichst ruhig und gleichmäßig fließen, normalerweise führt das zu einer Verlängerung vor allem der Ausatmung.

Rhythmisierung:

Der nächste Schritt ist nun die Rhythmisierung des Atems. Man zählt beispielsweise beim Einatem innerlich langsam bis 4, beim Ausatmen bis 6. Dann Einatmen auf 6, Ausatmen auf 9 usw. Das (innere) Zählen von Zeiteinheiten hilft, die Konzentration ganz zu bündeln und ermöglicht ein stufenweises Verlangsamen der Atmung. Dabei soll der Atem möglichst gleichmäßig auf die ganze Zeitdauer verteilt werden und immer weich fließen können, ohne ruckartige Übergänge. Niemals so sehr verlangsamen, dass der Atem forciert werden und der Körper richtiggehen ”aufgepumpt” und ”ausgedrückt” werden muss! Hilfreich für die weiche Qualität des Atems ist ein genaues innerliches Wahrnehmen: Den Atem spüren, wie er in der Nase fließt, wie er vom Bauch ausgehend den Körper weitet und aufrichtet.

Atempausen und *Bandhas*:

Weiter können nun, sowohl nach dem Ein- als auch dem Ausatem, Atempausen (”Kumbhaka”) dazwischengeschaltet werden, die von sogenannten ”Bandhas” begleitet werden, dem Kontrahieren bestimmter Muskelgruppen, z.B. dem Beckenboden, der Bauchdecke oder dem Bereich um die Kehle. Ab hier sollte nur noch unter fachkundiger Anleitung geübt werden, da die Gefahr von ernsthaften Verspannungen bei falscher Anwendung groß ist.

Der traditionellen Pranayama-Lehre gemäß wird beim Anhalten des Atems die Prana-Energie verstärkt im Körper aufgenommen und verteilt, das Setzen von

Bandhas bewirkt eine weitere Bündelung: Das Prana soll daran gehindert werden, nach oben (durch die Kehle) bzw. unten (durch den Beckenboden) abzufließen und sich damit zu zerstreuen und unnutzbar zu werden. Kumbhaka ist daher wesentlicher Bestandteil des Pranayama. Physiologisch kann vermutet werden, dass durch das Setzen der Bandhas eine bessere Tonisierung des Bauch-Beckenraums mit den damit verbundenen positiven Folgen für die Aufrichtung verursacht wird. Die Kontraktion der Halsmuskeln wirkt dagegen möglicherweise über die Halsschlagader auf die Herzfrequenz ein.

Weitere Pranayamas:

Es existieren eine ganze Anzahl weiterer Atemübungen: teils andere Methoden zum Verlangsamen des Atems wie z.B. das Einrollen der Zunge, teils sehr intensive Übungen wie "Bhastrika", der "Blasebalg", der Ein- und Ausatem extrem steigert, teils Übungen, die Imaginationen zur Hilfe nehmen. Diese sind in der Literatur nachlesbar und sollen hier nicht weiter beschrieben werden.

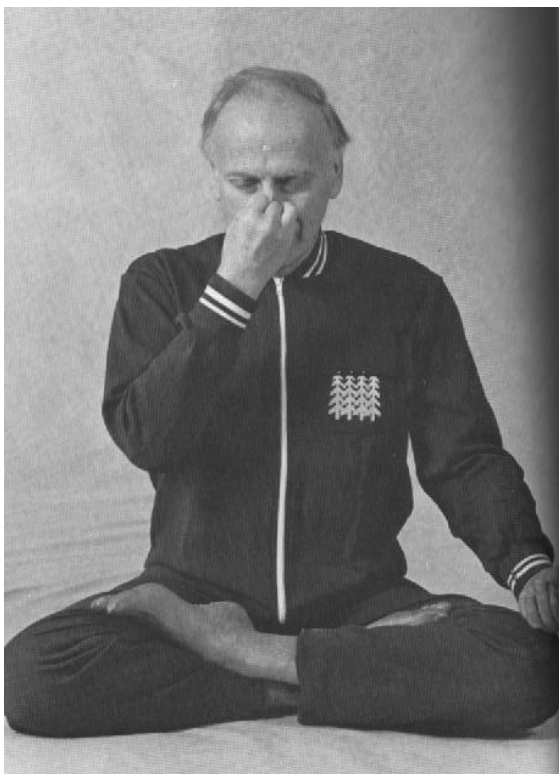


Abb.14: Yehudi Menuhin bei der Wechselatmung

3.2. Der Atem beim Spielen

3.2.1. Spielbewegung, Durchlässigkeit, Klang

Wurden dem Üben vorausgehend bereits Atemübungen ausgeführt, liegt es nahe, die damit erreichte körperliche und seelische Verfassung ganz bewusst auch ins Spielen zu integrieren. So können beim Einspielen mit leeren Saiten oder Tonleitern gleichmäßig fließender Atem und fließende Bogenführung kombiniert werden. Jeder Cellist sollte hier selbst ausprobieren: Wie fühle ich mich, wenn ich Einatem und Abstrich kombiniere, wie bei der Verknüpfung Ausatem – Abstrich? Wie ist es mit mehreren Strichen auf einen Atem, oder – bei sehr langsamer Bogenführung – mehreren Atemzügen auf einen Bogen? Diese Experimente (die übrigens Janos Starker häufig auf seinen Meisterkursen empfiehlt) sollten nicht mühsam sein. Wenn sie so empfunden werden, lieber gar keine direkte Koordination von Strichwechsel und Atemwechsel verwenden, sondern der Vorstellung von gleichmäßigem Atemfluss bei unabhängiger, aber fließender Bogenführung folgen.

Neben dem Kultivieren eines vom Atem getragenen Spielflusses kann durch die Konzentration auf den Atem gute Aufrichtung und innere Sammlung, das Anwesendsein im eigenen Körper und Klang, gestärkt werden. Interessant ist hierbei der Zusammenhang von Atemqualität und Klangqualität: Mir hilft die Vorstellung eines Sängers, der im ganzen Körper, besonders in Hals und Brustraum, offen und weit bleibt, um einen vollen Ton zu erzeugen, um eine optimale Klangqualität auf dem Cello zu erreichen. Interessanterweise wird das sängerische Vorbild bereits bei Leopold Mozart erwähnt (siehe 2.1.4. E "Klangschönheit"), und auch William Pleeth weist darauf hin: "Der Klang muss stets mit dem Gefühl des offenen Halses, des ungehinderten Strömens durch die Luftröhre erzeugt werden."⁹⁵

Hier verbinden sich also feinstes Körpergefühl mit genauestem Hinhören. Kultiviert man diese Herangehensweise im Üben, auch übers Einspielen hinaus, ist damit viel gewonnen, auch für "technische Probleme" wie Lagenwechsel etc. So kann man immer wieder an sich beobachten, wie beim Spielen von als schwierig empfundenen Stellen der Atem stockt oder man ihn unbewusst ganz

⁹⁵ Pleeth, 1985, S.64.

anhält. Dies ist meist verbunden mit einer hohen Spannung im Nacken–Schulter-Bereich. Den Atem zu lösen und weiterfließen zu lassen, ist eine gute Möglichkeit um diese (Ver-)Spannungen zu lösen. Oftmals empfindet man das zunächst als Kontrollverlust. Doch im gelockerten Zustand wird das genaue Zuhören erst möglich – u.U. bedeutet das, dass man zum ersten Mal hört, wie unsauber die eigene Lagenwechseltechnik eigentlich klingt. Lenkt man nun die Aufmerksamkeit auf ein feines Wahrnehmen der körperlichen Abläufe, verbunden mit einer genauen Kontrolle übers Ohr, kann man zu einer viel besseren und "lockeren" Koordination der Bewegungen und einem besseren Klangergebnis gelangen.

Gerade bei "schwierigen Stellen" und bei sehr schnellen Passagen hilft ein gleichmäßiger, betont ruhiger Atemfluss, einen kühlen Kopf zu bewahren und störende Überspannungen loszuwerden. Das heißt jedoch nicht, dass in den gleichmäßigen Ablauf des Atems nie eingegriffen werden darf. Im Gegenteil ist es möglich, sich die unterschiedlichen Qualitäten von Ein- und Ausatem, wie sie in 1.4.1. beschrieben wurden, gezielt zunutze zu machen. So wird der Ausatem normalerweise als der aktivere und gleichzeitig gelöstere Zeitpunkt empfunden, der besser geeignet ist für Einsätze, sowohl kraftvolle als auch solche im leisesten Piano. Auch hier bietet sich kreatives Experimentieren an: Wie klingt ein Einsatz, wenn ich zuvor bei voller Lunge die Luft anhalte, (Atem-)Spannung aufbaue und dann synchron mit dem Bogenansatz kraftvoll ausatme? Wie klingt er, wenn ich gleichmäßig und sanft ausatme und gegen Ende des Ausatems einsetze? Welchen Effekt erzielt ein Einsatz während der (natürlichen) Atempause nach dem Ausatem?

Diese Art mit dem Atem zu arbeiten stellt nicht nur eine Verbindung her zwischen den körperlichen Voraussetzungen und den spieltechnischen Anforderungen (besonders in Bezug auf Muskelspannung), sondern bezieht ebenfalls die musikalisch-ausdrucksmäßige Komponente mit ein: Das passende Atemmuster wird den Affekt der Musik widerspiegeln und gleichzeitig denjenigen technischen Vorgang erleichtern, der zur Darstellung eben dieses Affektes nötig ist.

3.2.2. Einsatz und Ausklang⁹⁶

Eine der großen Herausforderungen des Musizierens ist es, vom ersten Ton an voll present zu sein, gerade auch mit Lampenfieber *sofort* Tempo, Charakter und Klang genau zu erfassen und sich nicht erst im Laufe der ersten Takte "reinzuschleichen". Hier spielt der Atem eine wichtige Rolle. Macht man sich eine genaue innere Vorstellung des Stückes und gleicht nun den Atem in Tempo und Qualität (z.B. weich, kraftvoll, energisch, melancholisch, etc.) daran, nimmt er eine Art Vermittlerrolle zwischen Vorstellung und tatsächlichem körperlichen Geschehen ein und trägt einen wie eine Welle organisch in das Stück hinein. Dabei stellt er die musikalische Vorstellung auf eine körperliche Basis und reguliert die Muskelspannungen dahin, dass sie eine optimale Klangerzeugung, der musikalischen Vorstellung entsprechend, gewährleisten. Gleichzeitig vermittelt er genaues Tempo und Energielevel. Besonders wichtig ist dies natürlich im Zusammenspiel: Nur so können mehrere Spieler nicht nur gleichzeitig, sondern wirklich zusammen einsetzen. Als Streicher kann man viel vom Zusammenspiel mit Sängern oder Bläsern lernen, indem man genau mit ihnen mitatmet.

Auch das Ausklingen des Schlusstons wird organisch von einem entsprechenden Atemmuster begleitet: In der Regel wird die Spannung des verklingenden letzten Tones von einer verlängerten Atempause getragen, die Spannung löst sich mit dem gemeinsamen Einatmen der Musiker, häufig geteilt vom ganzen Publikum.

3.2.3. Tempo, Rhythmus, Agogik

Der Atem ist, neben dem Herzschlag, eine der grundlegenden menschlichen Rhythmuserfahrungen. Dabei hängt sein Rhythmus bzw. Tempo eng mit einerseits körperlicher Bewegung, andererseits Gefühlszuständen zusammen. In Tempo und Rhythmus eines Musikstückes spiegeln sich gerade diese beiden Kategorien wieder: So verbindet man mit einem Allegro beispielsweise einerseits die menschlichen Bewegungsmuster Hüpfen oder Laufen, andererseits das Gefühl Heiterkeit. Nun kann man während des Cellospielens nicht hüpfen oder laufen,

⁹⁶ Die folgenden Abschnitte B, C, D und E basieren teils auf meinen eignen Erfahrungen, teils auf Wolfgang Rüdigers "Funktionen musikalischen Atmens", Rüdiger, 1995, S. 87-107.

⁹⁸ zitiert in Rüdiger, 1995, S.103.

wohl aber kann man durch eine bestimmte Atemweise sich dem rhythmischen Geschehen des Stückes annähern und es somit körperlich erlebbar machen. Natürlich sollte man mit diesem Mittel behutsam umgehen: Ziel ist nicht die vollkommene Unterordnung des Atems unter die Musik. Atem bleibt ein hauptsächlich unwillkürlicher körperlicher Vorgang, den man in kein Korsett pressen sollte. Dennoch kann es interessant sein, sich atmend in ein Musikstück einzufühlen, beispielsweise durch halb- oder volltaktiges Mitatmen das Tempo zu "verkörperlichen", sich quasi in den Atem des Stückes einzuklinken und ihn sich zu eigen zu machen. Schließlich ist das Musikstück auch auf der Basis der körperlich-seelisch-atmenden Gegebenheiten des Komponisten bzw. der damaligen Interpreten entstanden. Dies kann aufschlussreich sein in Bezug auf Energie und Charakter des Stückes, die Tempofindung vor dem Einsatz erleichtern und zur größeren Verschmelzung von musikalischem Fluss und körperlich-technischer Ausführung beitragen. Außerdem ermöglicht der Atem eine flexibel-organische Tempogestaltung: Der Atemrhythmus, wie jeder natürliche Rhythmus, verläuft niemals starr metronomisch, er ist anpassungsfähig, gibt der Musik Raum. Mit Hilfe des Atems können Übergänge wunderbar organisch gestaltet werden, können Kammermusikpartner trotz kleiner agogischer Temposchwankungen perfekt zusammenspielen. Auch bei komplizierten rhythmischen Strukturen kann der Atem hilfreich eingesetzt werden: etwa durch Atemimpulse auf schwere Taktzeiten bei Synkopenbildung oder Überbindungen.

3.2.4. Sinngliederung, Ruhepunkte

In Kapitel 2.1.4. C haben wir uns bereits ausführlich mit der Bedeutung des Atems für Deutlichkeit und Abschnittsbildung in der barocken Klangrede beschäftigt. Keine Musik, auch nicht nach Ende des Barock, in der Regel nicht einmal die Musik des 20. Jahrhunderts, ist ohne Ruhepunkte, ohne Ab- und Einschnitte komponiert. Diese Abschnitte kann man sich auf einfache Art und Weise verdeutlichen, indem man sie sich vorsingt. Jeder auch nur minimal musikalisch gebildete Mensch wird automatisch an den musikalisch sinnvollen Stellen Luft holen. Dieses Luftholen wird unterschiedlich ausfallen: kurz und energisch an spannungsvollen Stellen, weich und langsam an Ruhepunkten und Übergängen. Seltsamerweise wird die musikalische Vorstellung oft schwächer,

sobald man nun das Instrument zur Hand nimmt und nicht mehr auf den Atem zur Tonerzeugung angewiesen ist. Ruhepunkte und Übergänge werden leichter überspielt, wodurch die Musik die Polarität von Spannung-Entspannung verliert und ruhelos wirkt. Warum nicht einfach während dem Spielen mitsingen (Yehudi Menuhin empfiehlt dies aufs Wärmste!) und sich auch mit dem Instrument die Zeit geben, die man fürs Atmen benötigt?

Eine andere Möglichkeit, atmende Phrasierung zu üben, ist das Arbeiten mit Text. Dafür bieten sich Adaptionen von Opernarien oder Liedern an, oder natürlich das eigene Textieren eines Instrumentalstückes (dies muss aber in wirklicher Übereinstimmung mit der Musik geschehen!). Auf diese Weise kann man auch mit Schülern wunderbar erarbeiten, wo aufgrund des Textes ein Einschnitt gemacht und geatmet werden muss, wie die Töne (auch klanglich-ausdrucksmäßig) zueinander im Verhältnis stehen.

So ist z.B. das Lento zu Beginn des ersten Satzes des Konzerts für Violoncello und Orchester von Edouard Lalo eindeutig vokalen Ursprungs: Das Solocello spielt hier ein Rezitativ.



Abb.15: Lalo: *Konzert für Violoncello und Orchester*, 1. Satz

Versteht man den sprachbezogenen Duktus dieses Rezitatives nicht, müssen Melodik und Rhythmik eigenwillig wirken und es ist schwierig, eine einleuchtende Interpretation zu finden. Durch Unterlegen mit einem entsprechenden Text, dem Sprachrhythmus und dramatischen Charakter des Stückes angepasst, wird hingegen sofort eine innere Logik geschaffen (zur ersten Phrase würde beispielsweise ein Kampfruf passen: "Vorán, dies ist die Stunde unseres Landes!") Übt man Sprechen und Singen dieses Textes, wird man

höchstwahrscheinlich von alleine den Auftakt durch energisches Einatmen vorbereiten und eine kleine Zäsur nach der gehaltenen Fermate einlegen. Man folgt dem Sog der fallenden Phrase und empfindet die Spannung des letzten gehaltenen Tones, der an die Grenze des auf einen Atemzug Möglichen geht und von einem noch energischeren Einatmen als Auftakt zur nächsten Phrase gefolgt wird.

Dieses Beispiel zeigt bereits, dass phrasierendes Atmen nicht nur der Deutlichkeit dient, sondern der Charakter des Atems von großer Bedeutung für die ausdrucksmäßige Gestaltung der Musik ist.

3.2.5. Inneres Erleben, Ausdruck, "Mimesis"

"Mimesis" definiert der Flötist Johann Joachim Quantz zur Mitte des 18. Jahrhunderts als "sich-der-Leidenschaft-gleichförmig-machen"⁹⁸. Wie in 2.1.4. D erläutert, ist zu vermuten, dass im 18. wie im 19. Jahrhundert Mimesis das vorherrschende Prinzip war: Das Werk spiegelt das körperlich-seelische Erleben des Menschen in Tempo, Rhythmus, Melodie, Harmonik, Spannung-Entspannung usw. wieder, der Interpret gleicht sich dem so entstandenen Geist der Musik im körperlichen und seelischen Bereich vollkommen an, wird "eins" mit dem musikalischen Ausdrucksgehalt. Welche Rolle spielt dabei der Atem? Er fließt als strukturbildendes Element in die Komposition ein. Bei der Interpretation überträgt er sich auf den Interpreten (und u.U. auch auf den Zuhörer, wie Roemer in seinen Studien festgestellt hat, siehe hierzu 1.4.2.), der nun quasi im ursprünglichen Sinne des Komponisten atmet. Als Beispiel hierfür führt Wolfgang Rüdiger Robert Schumanns "Kind im Einschlummern" aus den "Kinderszenen" an.⁹⁹



Abb.16: Schumann: *Kind im Einschlafen*

⁹⁹ Rüdiger, 1995, S.106.

In den langsamen Vierteln des Anfangs findet man den ruhigen Atem des Schlafes wieder: e-moll/H-Dur, aus/ein. Im Werk eingefangen, ermöglicht diese Atemweise dem Interpreten das innere Erleben der Musik, versetzt ihn in den vom Schlaf inspirierten, körperlich-geistigen Zustand, der ihn ideal zur Interpretation dieses Werkes befähigt. Denn mit seiner Sonderstellung an der Schnittstelle zwischen Körper und Geist (siehe hierzu 1.2.1. "Atemsteuerung" und 1.3.1. "Einheit von Körper und Geist") ist der Atem ideales Medium, sowohl Körper als auch Geist auf die Musik einzustellen, sowohl den bewegungsmäßigen als auch den emotionalen Inhalt der Musik zu erfassen, sowohl die Muskeln in die richtige Spannung als auch den Geist in den entsprechenden Zustand zu versetzen. Ergebnis ist eine Ausdruckskraft, die direkt dem Geist der Musik entspringt. Natürlich ist "mimetisches Atmen" fast nie so einfach und eindeutig wie im genannten Beispiel, und es bleibt eine Gradwanderung zwischen "bewusst" und "unbewusst". In den meisten Fällen, in denen ein Musiker ernsthaft versucht, sich in die Musik einzufühlen, wird sein Atem von alleine darauf reagieren. Ist dieses Einfühlungsvermögen aber – beispielsweise bei Schülern – noch nicht vorhanden, ist der Atem ein Mittel, dem Ziel der Mimesis näher zu kommen. Doch als Lehrer sollte man hier vorsichtig vorgehen: Forciert man das "mimetische Atmen" zu sehr, kann es unnatürlich und verkrampft werden, im schlimmsten Falle zu Hyperventilation führen. Ratsam ist ein behutsames Experimentieren, das zeitweise den Atem einbezieht, und ihn dann auch wieder in Ruhe lässt, das Impulse gibt, aber nicht von Anfang bis Ende den Atem planmäßig durchorganisiert. Wolfgang Rüdiger schlägt vor, mit der Aufmerksamkeit stetig zu pendeln zwischen dem körperlichen Bedürfnis nach gleichmäßigem, unabhängig fließendem Atem und der Atemweise, die die jeweilige Musik nahelegt, bis diese beiden einander immer mehr angeglichen werden können und im Idealfall schließlich zu Einem verschmelzen.

Fazit

Kehren wir zu den Fragestellungen des Anfangs zurück: Wie hilft uns der Atem dabei, besser, lebendiger und müheloser Cello zu spielen? Welche Rolle spielt er in der Arbeit mit Schülern?

Der entscheidende Punkt ist wohl die Mittlerstellung des Atems: Er schafft die Verbindung zwischen innen und außen, zwischen unbewusst und bewusst, zwischen emotionalem Empfinden und körperlicher Bewegung.

In der Arbeit mit dem Körper hin zu guter Haltung und zweckmäßiger Spielbewegung bewahrt er uns davor, technisch zurechtzubiegen und schematisch zu "dressieren". Beziehen wir den Atem mit ein, können wir dem Schüler eine von innen getragene Haltung vermitteln, Bewegungen, die einem sensiblen Körpergefühl entspringen und nicht nur spieltechnisch effizient, sondern gleichzeitig Ausdruck seiner Persönlichkeit sind.

Im Umgang mit musikalischem Material können wir dem Schüler, wenn wir den Atem richtig einsetzen, die ursprüngliche körperlich-emotionale Grundlage der Musik nahebringen. Wir können sie "von innen heraus" verstehen und nachvollziehen: sowohl in ihrer Struktur, ihrem Satzbau als auch in ihrem Ausdrucksgehalt.

Durch eine Atemweise, die sowohl den Erkenntnissen zur musikalischen Struktur, dem emotional-ausdrucksmäßigen Inhalt als auch den bewegungsmäßig-technischen Anforderungen eines Stückes Rechnung trägt, können wir zu einer ausdrucksstarken, plastischen Interpretation gelangen.

Und schließlich können wir durch langfristige Beschäftigung mit dem Atem im meditativen Sinne zu einer größeren Verbundenheit mit uns selbst, zu mehr Sammlung, Ausgeglichenheit und Offenheit im eigentlichen Arbeitsprozess, im Unterricht, dem täglichen Üben und in Auftrittssituationen finden.

Verzeichnis der Abbildungen

Abb.1: Zwerchfell- und Rippenbewegung bei der Atmung. Aus: Margot Scheufele-Osenberg, *Atemgrundschulung für Sänger, Instrumentalisten und Schauspieler*, Düsseldorf 1996, S.30.

Abb. 2: Hochatmung. Aus: Scheufele-Osenberg, *Atemgrundschulung*, S.58.

Abb. 3: Sitzhaltungen eines Schulkindes. Aus: Scheufele-Osenberg, *Atemgrundschulung*, S. 59.

Abb. 4: Beziehung zwischen Zwerchfell und Beckenboden. Aus: Norbert Fallner, *Atem und Bewegung. Theorie und 100 praktische Übungen*, Wien 2007, S. 19.

Abb. 5: Ideales Übereinanderliegen von Becken, Brustkorb und Schädel im Stehen und Sitzen. Aus: Wilfred Barlow, *Die Alexander-Technik. Gesundheit und Lebensqualität durch richtigen Gebrauch des Körpers*, München 1983, S.57.

Abb 6: Im Hara Sitzende verschiedener Kulturen. Aus: Karlfried Graf Dürckheim, *Hara. Die Erdmitte des Menschen*, Bern, München, Wien 1981, Abbildungsteil.

Abb 7: Yehudi Menuhin. Fotos von Malcolm Crowthoers, 1986, aus: Yehudi Menuhin, *Lebensschule*, Deutsche Ausgabe, München 1987, Titelbild und S. 141.

Abb 8: Pneumograph. Aus: G.A.Roemer: "Atem und Seele", in: *Atemschulung als Element der Psychotherapie*, hg. von Lucy Heyer-Grote, Darmstadt 1970, S.173.

Abb. 9: Schulaufgaben und Atemrhythmus. Aus: Heyer-Grote, *Psychotherapie*, S.176.

Abb. 10: Die Atmung und das "Steckenpferd". Aus: Heyer-Grote, *Psychotherapie*, S. 177.

Abb.11: Pneumographische Kurven als Ausdruckssymptom für musikalisches Erleben. Aus: G.A.Roemer: "Atmung und musikalisches Erleben", in: *Atemschulung als Element der Psychotherapie*, hg. von Lucy Heyer-Grote, Darmstadt 1970, S.51.

Abb.12: Atmende Phrasierung. Aus: Etienne Ozi, *Nouvelle Méthode de Basson adoptée par le Conservatoire*, Paris 1803, abgedruckt in: Wolfgang Rüdiger, *Der musikalische Atem*, Arau 1995, S.65.

Abb. 13: Notenbeispiel aus: Heindrichs: *Atem für Atem für Violoncello solo* (2002), Verlag Dohr, Köln 2007, Takt 1-10.

Abb. 14: Yehudi Menuhin bei der Wechselatmung. Fotos von Malcolm Crowthoers, 1986, aus: Yehudi Menuhin, *Lebensschule*, Deutsche Ausgabe, München 1987, S.34.

Abb. 15: Notenbeispiel aus: Edouard Lalo, *Konzert d-moll für Violoncello und Orchester*, Ausgabe für Violoncello und Klavier, Edition Peters, Takt 8-17.

Abb. 16: Notenbeispiel aus: Robert Schumann, *Kinderszenen op. 15. Kind im Einschlummern*, abgedruckt in: Rüdiger, *Der musikalische Atem*, S.106.

Literaturverzeichnis

Alexander, Frederik M.: *Der Gebrauch des Selbst*, deutsche Ausgabe im Kösel-Verlag: München 1988.

Aurobindo, Sri: *Die Synthese des Yoga*, deutsche Ausgabe im Verlag Hinder + Deelmann: Bellnhausen über Gladenbach 1972.

Biesenbender, Volker: *Von der unerträglichen Leichtigkeit des Instrumentalspiels. Drei Vorträge zur Ökologie des Musizierens* (= Wege – Musikpädagogische Schriftenreihe, Band 2), Musikedition Nepomuk: Arau 1992.

Drees, Stefan: Art. "Salvatore Sciarrino", in: *Komponisten der Gegenwart*, 19. Neuauflage 04/2000.

Dürckheim, Karlfried Graf von: *Hara – Die Erdmitte des Menschen*, Scherz-Verlag: Bern, München und Wien, 9. Auflage 1981.

Ebert, Dietrich: *Physiologische Aspekte des Yoga und der Meditation*, VEB Georg Thieme: Leipzig 1986.

Faller, Norbert: *Atem und Bewegung. Theorie und 100 praktische Übungen*, Springer-Verlag Wien: 2007.

Feldenkrais, Moshé: *Bewusstheit durch Bewegung – der aufrechte Gang*, deutsche Ausgabe im Insel Verlag: Frankfurt a.M. 1968.

Fischer, Katrin und Kemmann-Huber, Erika: *Der bewusst zugelassene Atem. Theorie und Praxis der Atemlehre*, Urban und Fischer Verlag: München und Jena 1999.

Gharote, Dr. M.L.: Pranayama, Bandha und Mudra. Die Verbindung zwischen Pranayama und Pratyahara, in: *Wegweiser zur Quelle – Beiträge zur Yogatradition*, hg. von der Gesellschaft für geisteswissenschaftliche Fortbildung e.V., Düsseldorf 1998.

Gottmann, Dr. Armin: Was ist Pranayama?, in: *Wegweiser zur Quelle – Beiträge zur Yogatradition*, hg. von der Gesellschaft für geisteswissenschaftliche Fortbildung e.V., Düsseldorf 1998.

Habermann, Günther: *Stimme und Sprache. Eine Einführung in ihre Physiologie und Hygiene*, Georg Thieme Verlag: Stuttgart 1978.

Harnoncourt, Nikolaus: *Musik als Klangrede. Wege zu einem neuen Musikverständnis*, Residenz Verlag: Salzburg und Wien 1982.

Herrigel, Eugen: *Zen in der Kunst des Bogenschießens*, Otto Wilhelm Barth Verlag: Bern, München und Wien 1951.

Heyer-Grote, Lucy (Hrsg): *Atemschulung als Element der Psychotherapie* (= Wege der Forschung Bd. 65), Wissenschaftliche Buchgesellschaft: Darmstadt 1970.

Mantel, Gerhard: *Cello üben. Eine Methodik des Übens für Streicher*, Schott's Söhne: Mainz 1987.

Menuhin, Yehudi: *Lebensschule*, deutsche Ausgabe im Piper-Verlag: München 1987.

Menuhin, Yehudi: *Sechs Violinstunden*, deutsche Ausgabe im Albert Müller Verlag: Rüslikon-Zürich 1973.

Michels, Ulrich: *Dtv-Atlas Musik. Systematischer Teil. Musikgeschichte von den Anfängen bis zur Gegenwart*, Deutscher Taschenbuchverlag: München 2001.

Middendorf, Ilse: *Der erfahrbare Atem. Eine Atemlehre*, Junfermann-Verlag: Paderborn 1984.

Oloff, Sven: *Die Atmung und ihr Einfluss auf Bewegungsabläufe beim Violoncellospiel. Eine Untersuchung zwischen Allgemeiner Pädagogik und Arbeitswissenschaft* (= Europäische Hochschulschriften, Reihe XXXVI Musikwissenschaft, Bd. 71), Verlag Peter Lang: Frankfurt a.M. 1991.

Parow, Dr. med. Julius: *Funktionelle Atmungstherapie*, Georg Thieme Verlag: Stuttgart 1963, 2. Auflage.

Parow, Dr. med Julius: *Heilung der Atmung*, Hippokrates Verlag, Stuttgart 1981.

Pleeth, William: *Das Cello*, (= Yehudi Menuhins Musikführer), hg. von Nona Pyron, deutschsprachige Ausgabe in Edition Sven Erik Bergh: Unterägeri 1985.

Roemer, G.A.: Atem und Seele, in: *Atemschulung als Element der Psychotherapie*, hg. Von Lucy Heyer-Grote (= Wege der Forschung Bd. 65), Wissenschaftliche Buchgesellschaft: Darmstadt 1970.

Roemer, G.A: Atmung und musikalisches Erleben, in: *Atemschulung als Element der Psychotherapie*, hg. Von Lucy Heyer-Grote (= Wege der Forschung Bd. 65), Wissenschaftliche Buchgesellschaft: Darmstadt 1970.

Rüdiger, Wolfgang: *Der musikalische Atem. Atemschulung und Ausdrucksgestaltung in der Musik* (= Wege – Musikpädagogische Schriftenreihe Band 7), Musikedition Nepomuk: Arau 1995.

Saatweber, Margarete: *Einführung in die Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen. Atmung, Stimme, Sprache, Haltung und Bewegung in ihren Wechselwirkungen*, Schulz-Kirchner Verlag: Idstein 2007.

Scheufele-Osenberg, Margot: *Atemgrundschulung für Sänger, Instrumentalisten und Schauspieler*, Verlag Margot E. Osenberg: Düsseldorf 1996.

Schlaffhorst, Clara und Andersen, Hedwig: *Atmung und Stimme*, Mösele Verlag: Wolfenbüttel 1928.

Schünemann, Astrid: *Das Atem Übungsbuch nach Middendorf*, Verlag Astrid Schünemann: Heidelberg 1993.

Sivananda Yoga Zentrum (Hg.): *Yoga für alle Lebensstufen – in Bildern*, deutsche Ausgabe bei Gräfe und Unzer: München 1985.

Trötke, Anna: *Pranayama. Studienbegleitung in der Yogalehrerausbildung*, hg. vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V., Göttingen 2004.