

Atem und Stimme ausbalancieren – Teil 2

Atmen und Singen ausbalancieren – eine Atem-Klang-Erfahrung

EINSTIMMUNG

Die Übung „Atmen und Singen ausbalancieren“ knüpft an die Übung „Den Atem ausbalancieren“ an. Zur Vorbereitung für diese Atem-Klang-Erfahrung ist es sinnvoll, sich zunächst einzustimmen in die Pendelbewegung über den Sitzhöckern, wie sie im Text „Den Atem ausbalancieren“ beschrieben wird:

*Ich verlagere mein Gewicht aus der Mitte auf einen Sitzhocker, gleite etwas über ihn hinaus wie zu einem imaginären **Nullpunkt**, mit dem allmählich beginnenden **Einatem** dann wieder zurück über den Sitzhocker, im fließenden Einatem gleite ich durch die Mitte zum anderen Sitzhocker und im **ausklingenden Einatem** etwas über ihn hinaus. Ohne irgendwie anzuhalten schwingt die Gewichtsverlagerung aus in einen imaginären **Wendepunkt**, von dem aus ich mit allmählich einsetzendem **Ausatem**, wenn das Zwerchfell wieder entspannt, zurückgleite über den Sitzhocker und weiter mit ruhig strömendem Ausatem durch die Mitte und mit **ausklingendem Ausatem** über den anderen Sitzhocker in den anderen Wendepunkt des Pendelns wie in die Stille der Pause zwischen Aus- und Einatem. Das Einschwingen des Gewichts auf den Sitzhocker zur Mitte hin regt wiederum einen weiteren Einatemimpuls an*

ERSTE PHASE

(Siehe auch den Text „**Atem – Hauch – Odem – Aura**“ S. 1-4 „Flüstern im Ein- und Ausatmen“ und S. 10f. zum Thema „Vor dem Einsatz einer Gesangsphrase flüsternd zählend einatmen“)

Um in eine gute **Koordination von Pendelbewegung und Atem** hineinzufinden, beginne ich nun zum Pendeln zu **zählen**: „1“ auf einem Sitzhocker, „2“ in der Mitte und „3“ auf dem anderen Sitzhocker. Der Wendepunkt ist dann quasi die Null und der nächste Sitzhocker wieder eine „1“ usw. Und um den **Puls** des Zählens und das **Strömen** des Atems gut aufeinander abzustimmen, zähle ich hörbar **flüsternd** sowohl beim Einatmen, als auch beim Ausatmen: „áaains-zwaaai-draaaai –0– áaains-zwaaai-draaaai –0– aaains ...“. Am Beginn jeder „áaains“ gibt es einen feinen Glottis-Impuls („plop“), sowohl beim flüsternden Einatmen als auch beim flüsternden Ausatmen, wenn sich in der Nullphase des Wendepunktes die Stimmlippen für einen Moment aus dem Flüstermodus gelöst haben, um im Beginn der „áaains“ wieder mit einem kleinen „plop“ in Kontakt zu kommen.

ZWEITE PHASE

In der nächsten Phase bleibe ich im gleichmäßigen **ruhigen Puls** des Zählens und im gleichwertigen **sanften Strömen** im Einatmen wie im Ausatmen und ich erlebe immer wieder neu die Nullphase dazwischen als einen Moment des „Inne“-Haltens, als einen **Raum der Öffnung** und der Stille.

Und nun zähle ich flüsternd nur noch im Einatmen und lausche im „Aus“-Atem dem **Flüsterhauch** „áaah“, also den geräuschhaften Verwirbelungen im Flüsterdreieck der Stimmlippen, während der Puls des Zählens mental weiterläuft.

Schließlich zähle ich auch im „Ein“-Atem nur noch mental und höre jeweils auf der „1“ nur noch das „plop“, wenn sich die Stimmlippen bis auf das Flüsterdreieck schließen, und dann, im Strömen, höre ich wieder den **Flüsterhauch des „a“**, bis sich die Stimmlippen in der Wende für einen Moment wieder voneinander lösen.

DRITTE PHASE

Wenn im strömenden Hauch eine **ruhige Gleichmäßigkeit** eingekehrt ist, sich „Ein“atem und „Aus“atem kaum noch unterscheiden und der Hauch in jedem Fall wie aus einem **Impuls** im Moment der Kontaktaufnahme der Stimmlippen ganz **unaufwendig** und **selbstverständlich** einsetzt, kann ich zur nächsten Phase dieser Atem-Klang-Erfahrung übergehen.

Ich atme wieder flüsternd zählend ein („áaains-zwaaai-draaaí“), lasse in der Nullphase für einen kleinen Moment die Stimmlippen sich lösen, um dann auf die „1“ ebenso unaufwendig und selbstverständlich, wie aus einem Impuls im Moment der Schließung der Stimmlippen einen **Klang** ertönen zu lassen. Dieses **klingende „a“** schwingt bis zur „3“ auf dem anderen Sitzhocker, dann öffnet sich die Stimmritze wieder, und nach der Wende beginne ich auf der nächsten „1“ wieder mit dem einatmenden Zählen usw.usf.

Alles folgt dem **Rhythmus**. Im Hin und Her des Pendelns entwickelt sich aus dem Zusammenwirken von **Schwerkraft** und **Schwungkraft** ein grundlegendes Gleichmaß. Der **Puls** des Zählens führt in ein gleichmäßiges Strömen, das **Strömen** wiederum löst genau im richtigen Moment den Puls aus. Der Einatem setzt mit einem **Impuls** ein und strömt **ungerichtet und zweckfrei** durch die Zählimpulse hindurch. Mit dem Puls der „3“ löst sich der Flüsterhauch auf und der Einatem schwingt aus in die Nullphase der Wende. Mit neuer Schwungkraft zur Mitte hin kommen die Stimmlippen genau auf den Puls der nächsten „1“ wieder in Kontakt. Als wäre im Pendeln zwischen Schwerkraft und Schwungkraft das Gleichmaß des Strömens nie unterbrochen, löst der **Kontaktimpuls** einen rhythmischen Einschwingvorgang aus in einen pulsierend strömenden **Klang**, der wie **selbsttätig** und ohne Antrieb weiterschwingt, bis sich die Stimmlippen mit dem Puls der „3“ aus dem vibrierenden Kontakt wieder lösen in den offenen, stillen Raum der Wende hin zum nächsten Einatemimpuls.

Schwerkraft und Schwungkraft, Puls und Strömen, Lösen und Aktivieren, Pulsieren und Vibrieren, Atemstrom und Klangkraft, Ruhe und Erregung – es wirken die gleichen Kräfte und sie wirken gleichwertig im Einatmen und im Singen, im Hauch und im Klang, und auch dazwischen, im Raum zwischen Ausschwingen und Einschwingen. Kein Rein und Raus, kein „Ein-und-Aus“-Atem, keine Reihenfolge von erst Einatmen und dann Singen, keine Manöver oder Manipulationen im Einsatz von Atem oder Stimme, keine Konflikte im Lösen und Lassen von Hauch und Klang – **Atem und Stimme sind ausbalanciert**.

VIERTE PHASE

Dieser Balance von Atem und Stimme kann noch eine Wendung auf eine höhere Ebene gegeben werden. In Weiterführung der letzten Phase (im Hinpendeln „1-2-3“ flüsternd einatmen und im Rückpendeln singen) lasse ich jetzt nach dem Singen die Pendelbewegung weiter schwingen, als gäbe es nach der „3“ noch einen weiteren Puls auf die „4“. Im Ausschwingen zur „4“ hin und im Wiedereinschwingen zur „1“ hin lasse ich den Atem wieder durch die offene Stimmritze geräuschlos einfließen, so daß dann genau auf die „1“ der Klang wieder einsetzen kann, der weiterschwingt bis auf die „3“. Im Aus- und Einpendeln durch die „4“ hindurch atme ich wieder **reflexartig** ohne Hauch ein und kann auf die nächste „1“ ebenso reflexartig, ganz selbstverständlich und rhythmisch wieder mit dem nächsten Klang einsetzen. Nach einer Weile kann es sich so anfühlen, als könne es immer so weiter gehen, fast wie on einem **Perpetuum mobile**, im unaufhörlichen, scheinbar antriebslosen Hin-und-Her-Schwingen, mit einem impulsartige Einatmen, dem kein Kraftaufwand anzumerken ist, und einem Stimmklang, der für eine gute Weile schwingt und strömt, als wolle er kein Ende finden.

VARIANTEN

Zwischen den **Stimmlippen** im Kehlkopf und den **Lippen** des Mundes gibt es einige Analogien, beide sind **Ring- und Schließmuskeln** (Sphinkter). Und so kann ich, wenn ich mit Flüsterhauch im Pendeln ein- und ausatme, analog zur Schließung der Stimmlippen für den Flüstermodus auch am Beginn des Hauchs den **Mund schließen** und am Ende wieder für die Nullphase öffnen. Die Atemluft geht dann im Ein- und Ausatmen durch die Nase; das Hauchgeräusch aus dem Flüsterdreieck ist auch so zu hören und auch der „Plop“-Laut, wenn die Stimmlippen in Kontakt kommen. Mit so einem „**Summ“-Hauch** kann das **Öffnen und Schließen**, das **In-Kontakt-Kommen** und das **Den-Kontakt-Lösen** der beiden Sphinkter sehr fein und genau koordiniert werden. Dieser diffizile Vorgang kann natürlicherweise nicht willentlich und rein muskulär geregelt werden, zumal die Schließ-

und Öffnungsfunktion der Stimmlippen unbewußt und reflexartig (nervus vagus) angeregt wird und die Aktivitäten unseres Mundes und der Lippen durch unterschiedlichste Gewohnheitsmuster geprägt sind und zugleich bestens willkürlich manipuliert werden können. Also kein simples Auf- und Zumachen, sondern die Koordination der beiden Schließmuskel kann nur über die Qualität des Kontaktes und der Berührung der Stimmlippen und der Lippen des Mundes, d.h. **sensorisch** über die **Schleimhaut** der jeweiligen Lippen effizient geregelt werden, durch die Art und Weise wie sich die Lippen aneinander schmiegen, aneinander haften und sich wieder voneinander lösen. Durch den „Summ“-Hauch kann die Empfindungsfähigkeit für diese Vorgänge erhöht und so das Impulsive und Reflexartige im Atemprozeß und dann auch im Phonationsprozeß noch weiter angeregt werden.

2) In der nächsten Variante atme ich wieder mit einem „**m**“-**Hauch** ein und lasse dann, nach dem Öffnen der beiden Sphinkter in der Nullphase, auf die nächste „1“ genau in dem Moment, wenn sich die Lippen wieder berühren und sanft aneinander schmiegen, einen **Summton** erklingen, wenn sich also analog zu den Lippen zur gleichen Zeit und auf ähnliche Art und Weise die Stimmlippen schließen und unmittelbar in Schwingung geraten. Und wenn die Stimmlippen frei und voll schwingen, kann ich auch in den Lippen des Mundes ein entsprechendes Vibrieren spüren, so daß ich vielleicht kaum noch unterscheiden kann, von welchen „Lippen“ der **vibrierende Klang** ausgeht und in welchen ich den Klang zu spüren und zu hören meine. Der Summton dauert bis zur nächsten „3“, die Lippen und die Stimmlippen lösen sich in der Nullphase voneinander und kommen wieder für den „m“-Hauch im Einatmen in Kontakt.

3) Ähnliche Erfahrungen kann ich machen, wenn ich die beiden anderen **Nasale „n“ oder „ng“** einsetze. Beim „n“ berühren sich die Lippen nicht, der Mund steht mehr oder weniger offen, d.h. der Kiefer ist gelöst, und die Zunge berührt mit ihrer Spitze und mit ihren Rändern die obere innere Zahnreihe und den Rand des Gaumens. Und wie beim „m“ ist es nicht allein die **Zunge** als komplexes Muskelgebilde, die den Mundraum abschließt und den Atem in und durch die Nasenräume lenkt, sondern die Koordination der Schließ- und Öffnungsaktivität der Stimmlippen mit dem Kontakt der Zunge an Zähnen und Gaumen hängt entscheidend davon ab, mit welcher sensorischen Qualität die zu höchster Differenzierung fähige **Schleimhaut der Zunge** die Zähne und die Schleimhaut des harten Gaumens berührt. Diese Berührungsqualität der Zunge beim „n“ und beim „ng“ ist wie die der Lippen beim „m“ auf diese Weise keine muskulär gerichtete, sondern vielmehr eine **schmiegende, saugende Kontaktempfindung**.

Beim „ng“ liegt die Zungenspitze hinter den unteren Schneidezähnen und der Zungenrücken schmiegt sich so an den weichen Gaumen, daß der Mundraum auch bei offenem Mund und gut gelöstem Kiefer für den Nasallaut abgeschlossen ist. In der Qualität dieser Berührung von Zungenrücken und weichem Gaumen spielt wieder die Schleimhaut der Zunge und auch die des weichen Gaumens die entscheidende Rolle, weniger die Zungenmuskeln oder die Muskeln, die den Gaumen heben oder spannen. Wenn sich der Zungenrücken am Ende des „ng“-Hauchs vom weichen Gaumen für die Nullphase löst, kann man manchmal einen leichten Schmatzlaut hören, wenn die Schleimhäute von Zunge und Gaumen sich aus ihrer Anhaftung lösen. (Ein ähnlicher Laut kann auch auftauchen, wenn sich beim flüsternden Einatmen auf „a“ am Ende des Einatmens die Stimmlippen aus dem Flüstermodus voneinander lösen.)

Schließlich kann ich auch, um das Niveau der Koordination und die Differenziertheit im Ausbalancieren von Atem und Stimme zu erhöhen, wie in der „Vierten Phase“ (s.o. S. 2), in jeder Pendelbewegung einen Summton erklingen lassen und dazwischen in der Wendebewegung den Einatem kommen lassen – quasi ein „**Perpetuum Mobile**“ für Pendeln, Atmen und Singen. Wenn sich zwischen den Summtönen gleichzeitig die Glottis und der Mund für die Einatmung öffnen, kann am Ende des Einatmens im Einsetzen des Klangs der Eindruck entstehen, als würden die Lippen nach dem Klang greifen wie in einer **Saug- und Lutschbewegung**. Und wenn sich Glottis und Mund wieder schließen, die Stimmlippen wieder in **Kontakt** kommen und die Lippen des Mundes sich wieder aneinander schmiegen, kann es sich so anfühlen und anhören, als wäre es die Berührung der Lippen und ihre Kontaktaufnahme, die das klingende **Vibrieren** der Lippen auslöst, das sich als vibrierender Klang im Mundraum ausbreitet und alles Gewebe, die Zunge, die Zähne, den Gaumen und den ganzen Schädel in Vibrationen zu versetzen scheint.

Über solche Eindrücke und Wahrnehmungen kann ich mir eine Vorstellung davon machen, wie sich die Stimmlippen als Einlaß-Ventil am Ende des Einatems durch den **Unterdruck-Sog** aus der Lunge nach innen-unten schließen und wie sie, ohne jeden Druck oder eine Art von Schub oder irgendeine Manipulation, ganz rhythmisch und wie aus einem Reflex in **Schwingung** geraten können so, als würde auch in den Stimmlippen die *Berührung* den **Reflex zum Einsatz** der vibrierenden Schwingung auslösen und als würden die Anhaftungskräfte der Berührung den Klang in seinem vibrierenden Strömen aufrecht erhalten.

Die Qualitäten des Klangs, der Schwingung, der Berührung und der Bewegung, der Rhythmus mit seinem Puls und seinem Strömen, die Koordination und die Balance, die Impulse und Reflexe – das alles steht für eine **Atem-Klang-Erfahrung**, in der Atmen und Singen in eine elementare **Balance** gefunden haben, eine Balance, die einige der vertrauten Konflikte, Probleme und Unzulänglichkeiten im Atmen und im Singen neutralisieren und zu manchen Lösungen führen kann und so auch vielfältige Möglichkeiten in der Entwicklung der Stimme aufscheinen läßt.

Siehe auch die Texte: „**Der Atemprozeß als Teil des vegetativen Nervensystems – Atmen und Singen im Modus des Parasympathikus**“ und **Atem – Hauch – Odem – Aura**“ auf der Seite „Funktionskreis Stimme“