

Schwingen, damit es schwingt – Einblicke in das Konzept Schläffhorst-Andersen

Anfang des 20. Jh. erforschten Clara Schläffhorst und Hedwig Andersen auf Grundlage von Leo Koflers „The Art of Breathing“ über viele Jahre hinweg ein umfassendes Atem- und stimmtherapeutisches Konzept. Damit verfolgten sie u.a. das Ziel, den Menschen seinem natürlichen Atem- und Lebensrhythmus (wieder) näherzubringen. Im Mittelpunkt dieses Konzepts steht auch heute noch die Arbeit mit den Wechselwirkungen von Aufrichtung/Bewegung, Atmung, Artikulation, Stimme und Vegetativum. Die ganzheitliche Sicht auf den einzelnen Menschen mitsamt seiner individuellen psycho-physischen Konstitution steht damit im Fokus dieser Arbeit. Die Begriffe des Konzepts hat Dr. med. Antoni Lang im Buch „Stimme und Atmung“ (2020)¹ in die heutige Zeit übersetzt und die theoretischen Hintergründe auf medizinisch fundierten Boden gestellt.

Die 5 Regenerationswege nach Konzept Schläffhorst-Andersen

Im Zentrum der Methodik stehen die 5 Regenerationswege: Kreisende Bewegung, Schwingende Bewegung, atemrhythmische Bewegung (= Jeder Atemphase wird jeweils eine Bewegung zugeordnet), Atmen und Tönen. Die Regenerationswege bauen nicht zwangsläufig aufeinander auf, z.B. kann das Tönen auch Teil der atemrhythmischen Bewegung sein. Im Mini-Workshop auf dem Kongress hat die Gruppe verschiedene atemrhythmische Übungen kennengelernt, für die der im Folgenden beschriebene physiologische dreiteilige Atemrhythmus die Grundlage bildet.

Der dreiteilige Atemrhythmus

Wenn wir entspannt in Ruhe atmen und das Vegetativum die Atemtätigkeit steuert, wie z.B. beim Schlafen, atmen wir in der Regel in drei Phasen: Ausatmung (AA) -> Atempause (AP) -> Unwillkürliche Einatmung (EA) -> usw.

Die Besonderheit stellt im Konzept Schläffhorst-Andersen die besondere Berücksichtigung der Atempause² dar. In dieser Phase sind die passiven Retraktionskräfte von Thorax und Lunge im Gleichgewicht, die Atemmuskulatur ist gelöst und eine weitere Ausatmung kann nur mit aktiver verstärkter Nutzung der Ausatemhilfsmuskulatur forciert werden, was als ein „Überziehen“ des Atem- oder Phonationsbogens bezeichnet wird. Nach solch einer Ausatmung über Ruhelagenniveau hinaus ist eine Entspannung der Atemmuskeln ohne gleichzeitige Einatmung nicht mehr möglich. Im gelösten Zustand (während der AP) finden jedoch muskuläre Stoffwechselprozesse und damit Regeneration der Atemmuskulatur statt, weshalb zu häufiges Überziehen der Ausatmung auf Dauer zu Atem- und Stimmproblemen führen kann. Im stimmtherapeutischen Kontext, aber auch für das Singen, ist das Thema der Wahrnehmung des „Ausschwingens der Atmung in die Atempause“ (Lang, Saatweber 2020) dementsprechend relevant. Ob der Atembogen bereits überzogen, oder ob eine physiologische Pause möglich ist, kann daran festgemacht werden, ob nach der Phonation, während der Lösungsphase, noch etwas Restluft **passiv** entweichen kann, ohne dass zwingend gleichzeitig eine EA geschehen muss. Dieses Entweichen lassen der Restluft mit gleichzeitiger Lösung u.a. von Kiefer und Bauchdecke wird im Konzept Schläffhorst-Andersen als „Nachhauch“ bezeichnet.

¹ Lang, A., & Saatweber, M. (2020). Stimme und Atmung: Kernbegriffe und Methoden des Konzeptes Schläffhorst-Andersen und ihre anatomisch-physiologische Erklärung. Schulz-Kirchner Verlag GmbH.

² Andere, im Konzept Schläffhorst-Andersen bislang nicht genutzte Begriffe für die Atempause sind Atemruhelage oder Resting Expiratory Level.

Ein Reinschnuppern in die atemrhythmischen Übungen

Vorweg: Im gesangspädagogischen Kontext ist es sinnvoll, während und/oder nach jeder Übung, direkt den Transfer auf das Singen zu schaffen, um das neue Muster/Körpergefühl darauf zu übertragen.

1. Physiologische Ruheatmung etablieren:

1. Arme seitlich ausgestreckt auf Schulterhöhe führen (schnell), Handflächen zeigen nach oben, Schulter-Nacken-Bereich bleibt entspannt (EA geschieht, ohne sie benennen zu müssen)
2. Arme fallen lassen (AA geschieht automatisch)
3. AP wahrnehmen, bis ein innerer Impuls die nächste EA einleitet und die Arme wieder nach oben bewegt werden (AP dauert individuell lange)

2. Phonationsatmung im dreiteiligen Atemrhythmus üben:

Gleiche Übung wie 1., jedoch wird auf Strömungskonsonant (= STK; z.B. /s/, /f/), Halbklinger (= HK; z.B. /v/, /z/) oder Vokal ausgeatmet/getönt und die Arme werden langsam heruntergeführt. Wenn der Ton abreißt, fallen die Arme. Gleichzeitig lösen Artikulation und Bauchmuskulatur ihre Spannung und der Nachhauch strömt passiv und schnell bis zur Atemruhelage aus (Atempause). Das Abwechseln von Kontraktion während der EA, Ausatemspannung und Lösung bereitet auf das flexible Spiel der Atemmuskulatur während des Singens vor.

Eine von vielen Variationen: Arme mittig auf Solarplexushöhe heben und während der Phonation nach außen führen. Optional dabei ein Theraband ziehen. Die Spannung zur AP hin auflösen.

3. Beinschwingen (Hier als Partnerübung, auch einzeln möglich):

1. Person A + B stehen sich leicht versetzt gegenüber und legen jeweils die rechte Hand auf die linke Schulter der anderen Person. Dann beginnt das innere Bein mit einer impulshaften schwingenden Bewegung (wie beim Schießen eines Balls) hin und her, wobei Ober- und Unterschenkel vorn möglichst einen 90°-Winkel bilden. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet, kein Hohlkreuz.
2. Beobachten, wie sich die Atemphasen an die Bewegung anpassen (AP ist immer am höchsten Punkt der Bewegung). Es gibt keine Vorgabe, ob nach vorn oder nach hinten ausgeatmet werden muss. Nach einigen Schwüngen wird die AA mit einem HK hörbar gemacht, dann ein Vokal rangehängt, z.B. /vo:/.
3. Ausschwingen lassen, mit beiden Füßen wieder auf dem Boden stehen und wahrnehmen, wie sich die Atemtätigkeit auf der einen und wie auf der anderen Seite anfühlt. Dann die Seite wechseln.

Die Übung fördert die Durchlässigkeit des Organismus für die Atembewegungen Richtung Becken- und Kreuzbein-Lendenwirbel-Bereich. Der Rumpfbereich wird in die Tonproduktion mit einbezogen.

4. Armschwingen vor und zurück (Einzelübung)

- Äquivalent zum Beinschwingen. Entweder einseitiges, paralleles oder wechselseitiges Armschwingen möglich. Impuls kommt gedacht aus den Füßen, die Knie wippen mit.

Die Übung flexibilisiert und tonisiert Schulter-Nacken-Bereich und Thorax, trägt zu einer eutonon Aufriechung bei, aktiviert und rhythmisiert die Atemtätigkeit. Passt gut für Übungen im 6/8-Takt.