

„Powerful Voice“ – Teil 2

Haben Sie die Übung vom letzten Mal ab und zu praktiziert? Dieses Dehnen, Greifen und Strecken, mit dem anschließenden Lösen und Fallen lassen mit einem parallel fallen gelassenen Ton? O.K. Kommen wir, wenn wir den Etonus haben, zur nächsten Kategorie, der Atmung. Mit der Atmung regeln wir nicht nur die Sauerstoffzufuhr und CO₂-Ausfuhr und noch weitere Entschlackungsprozesse. Wir steuern damit auch unsere Stimme.

Atemübungen sind so wichtig, weil unsere Atemluft ja das entscheidende ist für die Klangerzeugung an den Stimmlippen und im Rachen- und Mundraum, dem sogenannten Ansatzrohr. Wie atmen Sie eigentlich, wenn Sie denken, dass Sie viel Luft brauchen? Wenn der Arzt sagt: „Bitte mal tief einatmen!“ Tun Sie es mal. Jetzt!

Und was hat sich bewegt? Sind Ihre Schultern nach oben gegangen? Tjaa. Das hätte nicht passieren dürfen. ☺ Wir haben uns eine falsche Atemtechnik selbst beigebracht, obwohl uns die richtige angeboren war. Beobachten Sie doch mal, wenn Sie die Gelegenheit haben, einen Säugling beim Schreien. Der zieht mitnichten die Schultern hoch, bei dem hebt, spannt und senkt sich die Bauchdecke. Und diese richtige Funktion müssen wir erst wieder neu erlernen. Dass Sie auch richtig atmen können, merken Sie, wenn Sie entspannt sind oder schlafen, also im Liegen. Probieren Sie doch mal in der stabilen Seitenlage ganz tief Luft zu holen. Merken Sie, dass es da anders ist?

Oder tun Sie mal so, als wären Ihre Unterarme mit lauter Fusseln bedeckt, die Sie wegblasen müssen. Tun Sie mal so als ob. Blasen Sie! Noch mal ! Und legen Sie jetzt dabei die andere Hand auf die Bauchdecke. Na, was tut sich? Diesen elementaren Vorgang steuern wir automatisch mit der Bauch- und Zwerchfellmuskulatur.

Beobachten Sie mal Schauspieler oder Sänger, die eine laute und kräftige Stimme bilden. Sehn Sie bei denen, dass sich die Schultern heben? Mitnichten. Wenn Sie genau hinsehen, bemerken Sie, wie die sich Bauchdecke bei der Einatmung nach außen bewegt und beim Singen oder Sprechen nach innen.

Das liegt daran, dass die inneren Organe bei der Füllung der Lungen, die durch das Zwerchfell gesteuert wird von diesem nach unten gedrückt werden. Und nach unten geht's nicht weit weiter. Da ist schon was, nämlich das Becken. Und das ist hart. Also, bleibt nur der Weg nach vorn ☺.

Eine erste Übung dazu ist ganz einfach. Setzen oder stellen Sie sich locker und aufrecht hin, legen eine Hand auf die Bauchdecke und schlürfen jetzt mal die Luft wie heißen Tee ein und achten darauf, dass sich die Bauchdecke nach außen dehnt und die Schultern sich gar nicht bewegen. Und wenn Sie so genügend Luft langsam geschlürft haben, bilden Sie ein „ff“ und blasen so die Luft ganz langsam wieder aus. Und spüren mit ihrer Hand auf dem Bauch nach, wie sich dabei die Bauchdecke nach innen bewegt. Na ? Klappts ? Noch nicht ganz ? Sie kennen doch den Witz, von dem Mann, der verloren in Berlin steht und einen Ortskundigen fragt: „Wie komm ich denn zur Deutschen Oper?“ und dem der Berliner antwortet: „Üben, üben, üben!“

Unser Unterbewusstsein muss wieder lernen, dass die kombinierte kosto-abdominale, also die Zwerchfell-Bauch-Atmung, die richtige Art zu Atmen ist. Sie können diese Übung überall machen, wo Sie sind. Und lassen Sie sich Zeit. Der Körper weiß schon, wann genug Luft eingeatmet ist. Lassen Sie zwischen Ein- und Ausatmung genügend Pause. Der angenehme Nebeneffekt dieser Übung ist, dass mensch dadurch viel Sauerstoff bekommt und sich, bei richtiger und ruhiger Durchführung, auch noch gut entspannt ☺.

Na dann. Worauf warten Sie? Beginnen Sie. Jetzt. ☺

P.S.: Eitel dürfen Sie bei Sprech- und Stimmübungen nicht sein. Sie müssen schon zulassen, dass Ihr Bauch bei der richtigen Atmung sich nach außen bewegt und selbst bei schlanken Menschen eine kleine Kuller bildet. Denken Sie an Pavarotti. Der schämt sich auch nicht seines Bauches.