

ROBERT KREUTZER

Als Autor und Herausgeber des Fachbuchs »Stütze!?! – Atemtechnik für Bläser, Sänger und Sprecher« ist es mir ein großes Anliegen, mein Wissen und meine Erfahrung weiterzugeben. Im Bewusstsein, mittlerweile unzähligen Bläsern, Sängern und Sprechern einen unnötig mühevollen Weg erspart zu haben, nehme ich weiterhin meine Verantwortung wahr, das Thema »Atemtechnik« aufzubereiten.

Der nachstehende Artikel gibt Einblick in die Situation bezüglich der verschiedenen Lehrmeinungen bzw. der häufigsten Fehlinterpretationen des Fachbegriffs »Atemstütze«.

Atemtechnik: Begriffsverwirrung »Stütze«

In den letzten Jahren habe ich viele Seminare zu diesem Thema gehalten. Durch meine Unterrichtstätigkeit konnte ich einen guten Überblick gewinnen, welche verschiedenen Anschauungen es in diesem Fachbereich gibt. Aufgrund dieser Erfahrungen muss ich leider feststellen, dass bezüglich »Atmung und Stütze« noch immer eine unglaubliche Begriffsverwirrung vorherrscht. Mit diesem Artikel soll Klarheit geschaffen werden.

Wenn ich in meinen Seminaren interessierte Pädagogen, Bläser und Sänger im Erfahrungsaustausch darauf anspreche, wie man die sogenannte »Stütze« definiert, erhalte ich immer wieder folgende Antworten:

- *»Es ist besser im Unterricht gar nicht darüber zu sprechen, weil die Schüler sonst nur verwirrt werden.«*
- *»Man kann diesen Begriff nicht definieren oder in Worte fassen.«*
- *»Besser man sagt gar nichts, bevor man etwas Falsches sagt.«*

Diese Meinung kann ich natürlich nicht teilen, denn wie in meinem Buch »Stütze!?!« anschaulich dargestellt, ist es sehr wohl möglich, die atemtechnischen Zusammenhänge verständlich zu beschreiben und auch den Begriff »Atemstütze« (Stütze) mit klaren Worten zu definieren.

Selbst wenn dieser für viele Musiker so unglücklich gewählte Begriff konkret angesprochen wird, gibt es die kontroversiellsten Meinungen. Hier ein Auszug der häufigsten Aussagen bzw. gängigsten Praktiken und Lehrmethoden:

- *»Man muss beim Stützen die Bauchmuskulatur anspannen, um die Luft zu komprimieren.«*
- *»Vor allem bei hohen Tönen muss gestützt werden.«*
- *»Stütze ist das gleiche Gefühl, wie wenn man auf der Toilette sitzt.«*
- *»Das Zwerchfell muss beim Blasen/Singen/Sprechen solange wie möglich eine Einatem-Tendenz beibehalten, damit man weniger Luft verbraucht. Um dies zu erreichen, muss die Bauchdecke nach außen gedrückt oder gehalten werden.«*
- *»Die Stütze ist die Summe aller Kräfte, die dem Ausströmen der Luft während der Tongebung entgegenwirken.«*
- *»Man muß den Oberkörper auf das Becken draufsetzen, um die Luft zu komprimieren.«*

All diese Aussagen sind sehr problematisch. Man ist sich zwar prinzipiell darin einig, dass man die Töne nicht forcieren darf, um eine entsprechende Klangqualität erreichen zu können, die Umsetzung in die Praxis bereitet aber die größten Probleme.

Was Atemtechnik bzw. die Auslegung des Begriffs »Atemstütze« (Stütze) betrifft, halten sich hartnäckig drei falsche Ansichten:

Erstens die seit Generationen weitergegebene und vertretene Meinung, dass man beim »Stützen« die Bauchdecke anspannen müsse, um die Luft zu komprimieren; also die sogenannte »Bauchpresse«.

Diese Anschauung ist grundlegend falsch und völlig veraltet!

Warum ist einfach erklärt:

Der menschliche Körper ist so konditioniert, dass bei bewusstem, kraftvollem Anspannen der Bauchmuskulatur unweigerlich eine »schließende Kraft« auf die Stimmbänder*/-lippen wirkt. Im Extremfall wird sogar ein Stimmband-Totalverschluss hervorgerufen, wie beispielsweise auch beim Heben eines schweren Gewichts, wobei durch die aufgestaute Luft der Körper im Moment der (größten) Belastung stabilisiert wird, oder zum Druckausgleich, wenn man auf der Toilette sitzt.

Es darf in diesem Sinn also gar nicht »gestützt« werden, weil dadurch zu viel Druck auf die Stimmbänder/-lippen ausgeübt wird.

*) Im Sinne der Verständlichkeit wird hier und im Folgenden auch der umgangssprachliche Begriff »Stimmbänder« verwendet. Zur fachlichen Erklärung: das Stimmband ist eigentlich der sehnige Rand der Stimmlippe.

Zweitens die Vorstellung, dass beim aktiven Ausatmen (Blasen/Singen/Sprechen) solange wie möglich eine »Einatem-Tendenz« des Zwerchfells erhalten werden muss.

Diese Auslegung des Begriffs »Stütze« ist in der Vorstellung begründet, dass man durch ein Fixieren der Bauchdecke in Einatem-Stellung oder ein »nach außen Drücken/Halten« der Bauchdecke quasi eine Balance der Luftsäule erreicht und in der Praxis weniger Luft verbraucht.

Das Zwerchfell soll hierbei eine Zügelfunktion erfüllen. Je mehr das Zwerchfell beim Blasen/bei der Stimm-tätigkeit dem Ausströmen der Luft entgegenwirkt, desto ökonomischer soll der Luftverbrauch sein.

Doch wie sieht dies in der Praxis aus?

Einerseits soll das Zwerchfell beim Blasen/bei der Stimmgebung so lange wie möglich »Einatem-Tendenz«, »Zug nach unten« bewahren, andererseits muss sich aber derselbe Muskel aufwärts bewegen, um die Luft gegen den Widerstand, den die Lippen beim Bläser sowie die Stimmbänder/-lippen beim Sänger/Sprecher bieten, zu komprimieren.

Dies ist ein Widerspruch, weil sich das Zwerchfell nicht zugleich in zwei verschiedene, einander entgegen-gesetzte Richtungen bewegen kann!

Dabei kann man sich nur verkrampfen, weil man, wenn die Bauchdecke beim Blasen/Singen/Sprechen »draußen« gehalten wird, eine Gegenbewegung zum Zwerchfell erzeugt. Die Bauchdecke wird festgehalten, fixiert und im Extremfall sogar nach außen gedrückt. Das Zwerchfell muss sich aber nach oben bewegen, um die Luft zu komprimieren und überhaupt einen Luftfluss, eine Atemführung nach außen zu ermöglichen.

Bei dieser Methode kämpfen sozusagen zwei Muskelgruppen gegeneinander. Die Kräfte wirken hier in entgegen-gesetzte Richtungen, was äußerst unökonomisch ist und auf die Dauer nicht gut gehen kann.

Die Luftsäule mit dem jeweiligen Luftdruck wird dadurch instabil!

Durch das Zurückhalten der Luft, dieses »nach unten-außen Drücken/Halten« der Bauchdecke, verhindert man, dass die Luft auf direktem Wege zu den Lippen des Bläfers bzw. zu den Stimmbändern/-lippen des Sängers oder Sprechers gelangt. Nicht nur, dass man sich dadurch die Luft von den Lippen oder Stimmbändern/-lippen wegnimmt, die Bauchdecke wird dadurch fest und völlig unflexibel. In weiterer Folge verkrampft sich auch die Muskulatur im Rumpfbereich, man schränkt sich in der Beweglichkeit ein und verliert jede Flexibilität. Der natürliche Atemfluss wird dadurch gestört bzw. unterbrochen.

Leider wird diese falsche Beschreibung von »Atemung und Stütze« seit Generationen in den meisten Fach-büchern zu diesem Thema fast eins zu eins übernommen, ohne meines Erachtens die Funktionalität wirklich zu hinterfragen.

Drittens die Ansicht, beim »Stützen« das gesamte Gewicht des Oberkörpers auf das Becken »draufsetzen«, nach unten drücken zu müssen.

Zwar ist es mit dieser Methode kein Problem die Luft zu komprimieren, allerdings wird durch dieses Verengen des Körpers die Muskulatur im gesamten Rumpfbereich immer wieder verkrampfen, was wiederum große Probleme nach sich ziehen kann.

Ständige Stimmbandverschlüsse während des Blasens, Luftstau, roter Kopf, hervortretende Adern, Probleme mit der Tonansprache, der Artikulation, Intonationsschwierigkeiten (zu hoch oder zu tief), verminderte Klangqualität bzw. Tragfähigkeit der Töne, zu scharf klingende, forcierte Töne, Kickser, fehlende Geläufigkeit, speziell beim Sänger lineare Töne, Tremolo, übermäßig »ausgeleiertes« Vibrato, Heiserkeit, Stimmbandknötchen, usw.: All diese Probleme u.v.m. sind immer wieder hervorgerufene negative Auswirkungen dieser kraftbetonten Atem-bzw. Stütztechniken, sind also in einer schlechten Atemführung begründet und auf eine verkrampfte Atemtechnik zurückzuführen.

Die vorangehend besprochenen Fehlinterpretationen des Begriffs »Atemstütze« sind drei Hauptgründe dafür, dass 80 bis 90 Prozent aller Bläser, Sänger und Sprecher immer wieder Probleme bekommen, weil sie sich durch diese Methoden völlig verkrampfen.

Aber auch wenn keine der angesprochenen Fehler gemacht werden (Bauchmuskulatur anspannen, Bauchdecke fixieren oder nach außen drücken, Oberkörper nach unten drücken), verkrampfen sich viele Bläser und Sänger/Sprecher, weil ihnen eine Voraussetzung fehlt, die unbedingt notwendig ist, um sich eine gewisse Lockerheit und Flexibilität zu bewahren:

Meist wird die Tatsache völlig vernachlässigt, dass sich beim aktiven Ausatmen ein **Heben des Brustbeins** sowie ein **Öffnen des Brustkorbs** ergeben muss, eine **Beweglichkeit im Oberkörper-/Schulterbereich** erhalten bleiben muss.

Ohne ein Öffnen des Oberkörpers schränkt man sich so sehr in der Beweglichkeit ein, dass man beim Blasen, Singen oder Sprechen unweigerlich zu viel Spannung in der Bauchdecke und im gesamten Rumpfbereich aufbaut. Die Folge: Immer wieder wirkt zu viel Druck und damit eine »schließende Kraft« auf die Stimmbänder/-lippen!

Warum dies passiert ist einfach erklärt:

Wenn sich unser Knochengerüst nicht bewegt (werden beispielsweise nur die Schultern fixiert oder verengt), ist das Einzige, was sich beim Blasen/Singen/Sprechen bewegen kann, die Muskulatur, die rundherum kontrahiert und sich immer mehr verfestigt und verkrampft.

Ist das Knochengerüst hingegen beweglich, ermöglicht man durch ein Öffnen des Brustkorbs und die Beweglichkeit der Schultern eine gewisse Flexibilität, so bleibt die Muskulatur locker genug, um auch große körperliche Leistungen, wie sie etwa beim Blasen von «High-notes» oder beim Singen einer dramatischen Arie erforderlich sind, ohne übermäßige Anstrengung – geschweige denn ein Verkrampfen – bewältigen zu können.

Nicht nur in der Unterrichtspraxis, auch in der Fachliteratur wird dieser Bereich leider völlig vernachlässigt!

Wie kann man es also schaffen, konsequent zu üben (zu trainieren), ohne sich ständig dabei zu verkrampfen?

Hierbei kann man durchaus Vergleiche mit Spitzensportlern ziehen, denn jeder Sportler, Bläser oder Sänger/Sprecher, generell jeder Mensch, der sich in irgendeiner Form körperlich betätigt und durch tägliches Training (Üben) bestimmte Muskelgruppen für seinen spezifischen Bereich stärkt, führt gleichzeitig einen ständigen Kampf gegen ein Verkrampfen der Muskulatur.

Eine **Optimierung der bewegungstechnischen Zusammenhänge** ist von Nöten, weil man sich nur problemlos weiterentwickeln kann, wenn Beweglichkeit und Lockerheit erhalten bleiben.

Man muss also zuerst eine gute Technik erlernen, um in einen »positiven Bereich« zu kommen. Erst dann kann man durch konsequente Arbeit die Muskulatur in Bezug auf Ausdauer und Kraft so stärken, dass ein guter Fortschritt und eine Entwicklung bis hin zu einem professionellen Ergebnis möglich werden.

Neigt man durch schlecht koordinierte, falsche Bewegungsabläufe und zu kraftbetonte Techniken eher zum Verkrampfen, so wird man für seinen Fleiß und seine Konsequenz noch »bestraft«, weil man auch das Verkrampfen gewissermaßen »trainiert« und so der Krampf immer schlimmer wird.

Das WICHTIGSTE ist prinzipiell die ständige Beweglichkeit, die Möglichkeit der Bewegung an sich, weil nur so ein Verkrampfen der Muskulatur verhindert werden kann. Eine große Beweglichkeit bedeutet auch, dass viel Luft bewegt werden kann, dass man mehr Reserven hat und nicht so schnell an seine Grenzen gelangt.

Deshalb sollte man sich drei Schlagwörter immer wieder ins Gedächtnis rufen:

■ OFFENHEIT

■ BEWEGLICHKEIT

■ LOCKERHEIT

In der Praxis sind eine **offene Körpersprache** und **Beweglichkeit** im gesamten Rumpfbereich Voraussetzung, um sich eine gewisse **Lockerheit** zu bewahren!

Definition »Atemstütze« (Stütze)

Mit »Atemstütze« ist das Erzeugen einer LUFTSÄULE mit einem gewissen LUFTDRUCK für den jeweilig zu produzierenden Ton gemeint.

Die ökonomischste Art und Weise eine solche Luftsäule zu erzeugen, also eine in ihren Bewegungsabläufen natürliche und lockere Atemstütze aufzubauen, kann nur folgende sein:

Beim aktiven Ausatmen (Blasen/Singen/Sprechen) ZIEHEN SICH Bauch-, Flanken- und Rückenmuskulatur unter dem Brustkorb ZUSAMMEN und unterstützen das Zwerchfell in seiner Bewegung nach OBEN. Dabei bewegt sich vornehmlich die Bauchdecke nach INNEN, womit also **in einer einheitlichen, gleichgerichteten Bewegung** die Luft gegen den Widerstand, den die Lippen bzw. Stimmbänder/-lippen bieten, komprimiert wird.

Diese Bewegung von Bauchdecke und Zwerchfell nach INNEN-OBEN bewirkt im Idealfall, **dass sich das Brustbein hebt bzw. der Brustkorb aufgerichtet wird. Der Oberkörper muss sich dabei also öffnen!**

Ist der entsprechende Luftdruck für den zu produzierenden Ton aufgebaut, geben die Lippen bzw. Stimmbänder/-lippen die Luft frei und die an ihnen vorbeistreichende Luft bringt sie zum Schwingen. So wird die Luft vorerst komprimiert und schließlich freigegeben (in der Praxis vollzieht sich dieser Ablauf in Sekundenbruchteilen).

Genaugenommen stützen also das Zwerchfell und der ganze »Muskelring« unter dem Brustkorb diese Luftsäule, und zwar MIT EINER »LOCKEREN SPANNUNG«, DIE SICH AUSSCHLIESSLICH DURCH DAS AUSBLASEN/SINGEN/SPRECHEN ERGIBT!

Man kann in diesem Sinne sagen, die Luftsäule trägt als »lockere Atemstütze« die produzierten Töne. Bei der Tongebung bewegt sich das Zwerchfell klarerweise entsprechend der entweichenden Luftmenge immer weiter nach OBEN (die Bauchdecke nach INNEN), damit die Luftsäule mit dem jeweiligen Luftdruck aufrecht erhalten werden kann.

Diese »lockere Spannung«, die sich durch das aktive Ausatmen ergibt, ist hierbei als mittlere elastische Spannung bzw. als flexible Spannung zu sehen, wobei die Muskeln weder schlaff noch verkrampft sind.

Entscheidend dabei ist: **Jedes bewusste, kraftvolle Anspannen der Muskulatur, jedes Fixieren der Bauchdecke und jedes Verengen des Oberkörpers muss vermieden werden**, weil durch all diese kraftbetonten Methoden zu viel Druck auf die Stimmbänder/-lippen ausgeübt wird und eine »schließende Kraft« auf die Stimmbänder/-lippen wirkt, die im Extremfall einen Stimmband-Totalverschluss bedingt. Ein solcher Totalverschluss der Stimmbänder/-lippen bewirkt wiederum einen Luftstau, der unweigerlich ins Verkrampfen führt, weil die Luft nicht mehr entweichen kann.

Die Stimmbänder/-lippen müssen beim Blasen im Idealfall immer völlig geöffnet, beim Singen/Sprechen frei von übermäßigem Druck und somit schwingungsfähig bleiben.

Dieses gesamte Prinzip »Atmung + Stütze« gilt gleichermaßen für alle Bläser (egal ob Holz- oder Blechbläser), für jeden Sänger (ob gänzlich ohne Stimmausbildung oder mit professioneller klassischer Stimmtechnik) und natürlich auch für sämtliche Sprechberufe.

Ich wiederhole: Das grundlegende Prinzip ist für alle Bereiche dasselbe, der Unterschied liegt lediglich in der Intensität!

Vor allem ein hoher Blechbläser (z.B. Trompeter, Hornist) muss im hohen Register einen ungleich höheren Luftdruck erzeugen als ein Sänger/Sprecher, was allerdings mit dieser lockeren Atemtechnik völlig problemlos umsetzbar ist bzw. sich automatisch ergibt, weil durch den jeweiligen Ansatz (Lippen/Zunge) und das jeweilige Instrument (Mundstück/-rohr) ein viel größerer Luftwiderstand gegeben ist.

Abschließend kann man sagen: **Für jeden Bläser, Sänger und Sprecher ist eine gute Atemtechnik unerlässlich.**

Wer aber mit den Grundprinzipien von »Atmung und Stütze« nicht vertraut ist, wird über kurz oder lang Probleme bekommen und sich künstlerisch nicht frei entfalten können.

Es gibt sicher viele Wege, die zum Ziel führen. Geht man jedoch davon aus, dass wir alle über die gleichen anatomischen Anlagen verfügen, muss es auch ein einfaches, allgemein gültiges atemtechnisches Prinzip geben, das jeder erlernen kann.

Ich selbst lehre und praktiziere eine Atemtechnik, die auf natürlichen Grundlagen basiert und somit der uns von der Natur mitgegebenen Funktionalität des menschlichen Körpers nicht widerspricht: **eine Atemtechnik ohne jeden unnötigen Kraftaufwand.**

Copyright by **Robert Kreutzer**

ABDRUCK NUR MIT GENEHMIGUNG DES AUTORS

- HINWEIS Dies ist die **Kurzversion** einer umfangreichen Langfassung dieses Fachartikels, welche in der 6., völlig neu bearbeiteten und erweiterten Auflage, 2010 des Fachbuchs »*Stütze!!! – Atemtechnik für Bläser, Sänger und Sprecher*« von Robert Kreutzer erschienen ist. Das Buch ist beim Autor sowie im gut sortierten Fachhandel erhältlich.

Siehe dazu auch die Fachzeitschrift »das Orchester«:
Robert Kreutzer »*Atemtechnik: Begriffsverwirrung "Stütze"*«, 02/2005
Robert Kreutzer »*Fehlinterpretationen des Fachbegriffs "Atemstütze"*«, 10/2009

-
- BUCHTIPP Robert Kreutzer »**Stütze!!! – Atemtechnik für Bläser, Sänger und Sprecher Theoretische Analyse und praktische Anwendung**«
Eigenverlag, 1996. – 6., völlig neu bearbeitete und erweiterte Auflage, 2010

-
- KONTAKT 9074 Keutschach am See · Leisbach 45 · Austria
Phone +43 / (0)664 / 415 78 16
e-Mail: info@robertkreutzer.at Internet: www.robertkreutzer.at

-
- SEMINARE Auf Anfrage: Atemtechnik – Blastechnik – Stimmtechnik
-