

EINFÜHRUNG

- Warum überhaupt gut sprechen und atmen? Ganz einfach: Wir hören lieber jemandem zu, der gut und entspannt spricht. Wo wir nicht raten müssen, was er sagt, der einen nicht völlig nervös macht, mit hektischen unkontrollierten Atemzügen, und der eine gute Haltung hat, die einen fesselt und nicht einengt.
- Atmen wir nicht automatisch richtig? Ja, aber nur, wenn wir fest schlafen oder tief entspannt sind und dadurch dann unbewusst richtig atmen oder auch zu der Zeit, als wir noch kleine Babys waren. Mit zunehmendem Alter verlernen wir das Atmen allein durch solche Sätze wie: „Brust raus, Bauch rein!“ Es ist leider eine Tatsache, dass zwei Drittel aller Menschen bewusst nicht mehr richtig atmen können.
- Wir atmen häufig wie ein Sprinter kurz vorm Start. Dieser macht mit Absicht eine Stressatmung (Leistungsatmung). Um das Lungenvolumen zu vergrößern, atmet er schnell und hoch ein. Dadurch nimmt die Muskelspannung zu, aber die Denkleistung nimmt ab. Für die zehn Sekunden Sprint ist dies kein Problem, aber wenn wir das im Alltag machen, steigt der Puls und der Blutdruck und wir können uns nicht mehr so gut konzentrieren.
- Wer nicht richtig atmet, kann auch nicht gut sprechen und keine gute Präsenz aufbauen. Denn: „Klang ist Luft, die in Schwingung versetzt wird.“ Und der große Schauspieler Will Quadflieg meinte mal, Sprache sei erst einmal geführter Atem, sonst nichts. Atmung ist also die Basis, auf die wir alles andere aufbauen: Sprecherziehung, Phonetik (Tonerzeugung), Haltung, Präsenz und natürlich der Inhalt, den wir vermitteln möchten.
- Das Zwerchfell können wir nicht wirklich fühlen und auch nicht bewusst ansteuern. Es gibt aber eine kleine Übung, bei der Sie einen Zug spüren. Einen Zug von den Rippenbögen aus in Richtung Bauch, der eindeutig vom Zwerchfell ausgeht. Wenn das Zwerchfell sich nämlich bei der Einatmung kontrahiert, also zusammenzieht, dann macht es eine Bewegung nach unten und gibt der Lunge Platz, um sich nach unten auszudehnen. Jetzt die Übung: Stellen Sie sich vor, Ihre Nase wäre völlig zu, weil Sie Schnupfen haben. Deswegen atmen Sie fest und laut durch die Nase ein. Ein so starker Zug kann nur vom Zwerchfell ausgehen.
- Der Bauchraum ist der Dreh- und Angelpunkt. Dort ist unsere Basis. Dort atmen wir hin und von dort sollten wir auch sprechen. Immer tief aus dem Bauch. Und auch bei der Haltung ist der Bauch die Mitte, auf die wir uns konzentrieren. Deswegen üben schwangere Sängerinnen ihren Beruf noch so gerne aus. Denn gerade während der Schwangerschaft nehmen sie ihren Bauch dermaßen intensiv wahr, dass sie schöner singen als je zuvor. Die Konzentration liegt in der Körpermitte, sowohl bewusst als auch unbewusst. Und dort hat der Atem sein Zentrum.

- Meist sitzen und stehen wir viel zu krumm, tragen zu enge Kleidung und bewegen uns zu wenig. Dadurch atmen wir meistens nur in den oberen Brustraum. „Flach atmen“ nennt man das. Und deswegen müssen wir auch so häufig Luft holen.
- Damit sind wir dann schon fast wieder bei der Stressatmung. Wir stressen uns selbst und bringen unseren Körper in eine Stresssituation, weil wir falsch atmen. Zu hoch und zu flach. Kein Wunder, dass man sich dann nicht traut, vor eine große Gruppe zu gehen und einen Vortrag zu halten. Man ist ja schon allein durch das Atmen vorher gestresst, was durch die Aufregung noch verstärkt wird. Häufig wird dann zu viel ein- und nicht genug ausgeatmet. Das kann dazu führen, dass man ein Blackout bekommt und bewusstlos wird. Wer so etwas kennt, sollte sich mal an folgenden Satz erinnern: „Wenn Du durch einen dunklen Wald gehst, singe, dann wird die Angst verschwinden.“ Das liegt nicht am Gesang, sondern daran, dass wir AUSATMEN beim Singen. Wir zwingen uns, AUSZUATMEN. Und weil wir für die neue Strophe wieder Luft brauchen, atmen wir automatisch tiefer ein. Und je länger wir singen, desto tiefer wird die Atmung und desto länger kommen wir mit einem Atemzug aus. Wir entspannen uns also, der Stress verschwindet und die Aufregung sowieso. Wenn Sie nicht singen wollen, dann weinen oder gähnen Sie. Das hat den gleichen Effekt.
- Gerade Frauen sollten froh sein, dass sie JETZT leben und nicht in den 30er-Jahren. Schauen Sie sich mal die Spielfilme dieser Zeit an. Die Männer hatten tiefe, vertrauenerweckende Stimmen und die Frauen – sollten niedlich wirken. Also sollten die Stimmen klein und niedlich klingen. Und so haben die Frauen sich durch die Romanzen gepiepst. Gott sei Dank, kamen dann später auch mal Schauspielerinnen mit STIMME: Katharine Hepburn zum Beispiel. Obwohl ihr deshalb auch nachgesagt wurde, sie würde so männlich wirken. Heute weiß man, dass tiefe Stimmen sympathischer wirken. Sie signalisieren Entspannung, Kompetenz, Selbstbewusstsein. In Krimis ist es immer so, dass der Täter beim Lügen eine ganz hohe Stimme bekommt und der Kommissar (Horst Tappert als Derrick) eine tiefe sonore Stimme hatte.
- Natürlich ist tief nicht gleich tief. Manche haben eine hohe Stimme und manche eine tiefe. Es kommt also nur darauf an, dass man seine persönliche „tiefe“ Stimme findet. Die darf nicht tiefgedrückt werden, sondern man wird sie von allein finden, wenn man richtig atmet und eine gute Haltung hat. Der Weg zu so einer sympathischen Stimme führt immer auch über den Atem. Kann sie den gesamten Resonanzraum ausschöpfen, dann klingt sie tiefer. Wir hören Menschen, die eine angenehme Stimme haben, einfach lieber zu als jenen, deren Stimmen an Blech erinnern. Dabei ist es egal, ob die Stimme generell eher hoch klingt oder tief. Es geht mehr um die Klangfülle, und das wiederum bedeutet, dass wir den gesamten Resonanzraum in unserem Körper ausschöpfen.
- Viele konzentrieren sich nur auf die Sprecherziehung, aber der ganze Körper muss bedacht werden. Die Körpersprache, die Haltung, die Atmung, die Präsenz etc.