



DIRK HEIDEN

Stimme & Kommunikation

Seminarhandout

DURCHATMEN

Auszug der Seiten 9-10 zum Thema Atmung

Atmung

Die Atmung wird über das vegetative Nervensystem gesteuert und findet autonom und unwillkürlich statt. Dies gewährleistet z.B., dass wir auch im Schlaf weiteratmen, ohne die Abläufe bewusst steuern zu müssen.

Vitale Atmung

Die so genannte **vitale Atmung** dient in erster Linie der Lebenserhaltung und ist für die **Erneuerung des Sauerstoffgehaltes** im Blut zuständig. Wenn mit Kohlenstoffdioxid (CO₂) angereichertes Blut das Atemzentrum im oberen Teil des Rückenmarks erreicht, sendet dieses den Antriebsimpuls für die Atemmuskeln aus.

Daraufhin kontrahieren das Zwerchfell und die Zwischenrippenmuskeln, so dass der Brustraum sich erweitert und auch die Lungen ausgedehnt werden. Somit entsteht ein Unterdruck in den Lungen, durch den neue Luft in die Lungen geholt wird – die Lungen *werden* also quasi beatmet. Die neue Luft bringt neuen Sauerstoff, der durch die Lungen in das Blut gerät. Mit der Sauerstoffanreicherung erlischt auch der Einatemreiz aus dem Atemzentrum und die Atemmuskeln kehren in die Ruhelage zurück. Der Raum im Brustbereich verkleinert sich somit wieder und auch die Lungen werden etwas zusammengedrückt, so dass die Luft aus Ihnen wieder nach außen dringt.

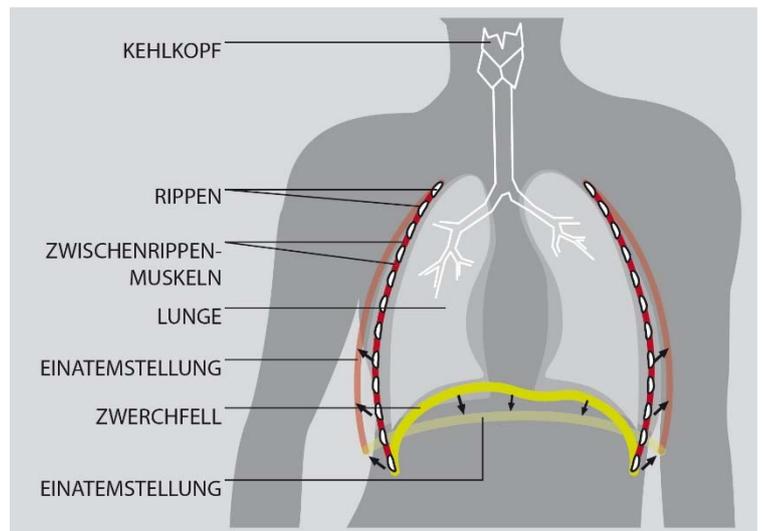
Phonatorische Atmung

(= stimmgebende Atmung)

Die **phonatorische Atmung** dient der Stimmerzeugung. Die Stimmlippen müssen dazu in der **Stimmstellung** sein, so dass die Luft aus den Lungen sie in Schwingung versetzt. Die Ausatemluft erzeugt hierbei den für die Tongebung notwendigen subglottischen Druck (Luftdruck unterhalb der Stimmlippen). Bei der phonatorischen Atmung wird außerdem die Ausatemphase verlängert. Je nach Sing- oder Sprechaufgabe muss der Luftdruck bzw. damit zusammenhängend das Volumen der Lunge reguliert werden.

Atemorgane & -muskeln

Als Hauptmuskeln der Atmung sind die Zwischenrippenmuskeln, das Zwerchfell, und die Bauchmuskeln zu bezeichnen. Diese arbeiten jedoch nicht völlig unabhängig, sondern stehen in engem Zusammenhang mit den Rumpfmuskulaturen, welche für die Körperhaltung und das Gleichgewicht zuständig sind. Unsere Haltung hat somit großen Einfluss darauf, wie wir atmen!



Es gibt verschiedene Atemformen, welche im Zusammenhang mit der Sprechstimme und Singstimme effizient und weniger effizient sind:

Bauchatmung und Flankenatmung

Die Bauch- und Flankenatmung ist **die ökonomischste Atemform für die Sprechstimme und Singstimme**. Während der Einatmung wölben sich die Bauchdecke und die unteren Rippen nach außen und bei der Ausatmung wird der Bauch flach.

Grob gesagt bedeutet dies, dass während der Einatmung das Zwerchfell kontrahiert und die Einatemluft bis in die untersten Regionen der Lunge strömt.

Diese Atemform wird auch als kostoabdominale (von lat. costa = Rippe/ von lat. abdomen = Bauch) Atmung bezeichnet.

In der zuvor gezeigten Illustration können Sie u.a. die Bewegung des Zwerchfells und der Rippen bei der Bauch- und Flankenatmung erkennen.

Brustatmung

Während der Einatmung hebt sich der Brustkorb und bei der Ausatmung senkt sich dieser wieder. Diese Form der Atmung ist **für die Sprechstimme und Singstimme weniger ökonomisch und nicht effizient**. Hier strömt die Einatemluft überwiegend in die oberen Regionen der Lunge.

Klavikularatmung / Hochatmung

Zusätzlich zur geschilderten Brustatmung kann sich die Partie der Schultern mitbewegen. Die Bewegung der Atmung wird in Richtung Schlüsselbein (von lat. Clavicula = Schlüsselbein) geführt. Diese Atemform wird auch als Hochatmung bezeichnet. Sie ist ebenfalls **für die Sing- und Sprechstimme nicht gut geeignet**.

Funktionelle Beeinträchtigungen

Die folgenden Formen der Beeinträchtigungen wirken einer ökonomischen Sprech- oder Singatmung entgegen:

Hochatmung	Bewegungen der Atmung erfolgen ausschließlich im Bereich der Schultern und des Brustkorbes
Paradoxe Atmung	Während der Einatmung wird die Bauchdecke eingezogen und der Brustkorb hebt sich
Stridor	geräuschvolles Einatmen
Schnappatmung	überhastetes Einatmen
zu hohe Atemfrequenz	mehr als 20 Atemzüge pro Minute
Sprechen bis auf Restluft	Zu wenig Atempausen

Ein- & Ausatemvolumina

Bei einem Erwachsenen liegt das Lungenfassungsvermögen bei ca. **6 - 8,5 Litern Luft**. Je nach Aktivitätszustand, ob der Mensch sich sportlich betätigt, spricht, singt oder ruht, liegt das Volumen oder die Menge Luft bei Ein- und Ausatmung zwischen 0,5 bis 3,5 Litern.

Sprech- und Singstimme benötigen eine Dosierung der Ausatmung. Dabei wirkt sich die Größe der Lungenkapazität zwar auf die Länge der Tonhaltedauer bzw. auf die Länge der Zeit aus, die man sprechen kann ohne Luft zu holen, ist aber nicht ausschlaggebend für die Qualität der Klangbildung.

Vielmehr ist für den Sprecher oder Sänger entscheidend, dass bei Beteiligung der Stimme, z.B. beim Sprechen eines Satzes, nur ein Teil der Gesamtluft der Lungen notwendig ist - d.h., der Sprecher/die Sprecherin redet nicht ohne Punkt und Komma, bis die „Puste“ ausgeht. Für einen ökonomischen Stimmgebrauch ist es daher wichtig, ökonomisch mit der Atemluft zu haushalten.