

Außenbewegung – Innenbewegung Ein Zugang zur beweglichen Stimme

von Dr. Antoni Lang

veröffentlicht in: Geißner, H. (Hrsg.): „Stimmen hören. 2. Stuttgarter Stimmtage 1998“
Röhrig Universitätsverlag, St. Ingbert 2000

1. Voraussetzungen für eine bewegliche Stimme

Sowohl in der Sprechstimme als auch beim Singen haben wir das Ziel, das Stimmssystem physiologisch und ökonomisch einzusetzen und die Ausdruckskraft der Stimme voll auszuschöpfen. Der Wechsel zwischen verschiedenen Tonhöhen und Lautstärken soll bei allen Lautverbindungen mühelos erfolgen, Klangfarben sollen gezielt gestalterisch eingesetzt werden können. Voraussetzung hierfür ist die optimale, das heißt wohlgespannte und flexible Aufhängung des Kehlkopfes. Nur so kann das fein abgestimmte Zusammenspiel der inneren Kehlkopfmuskulatur ungestört erfolgen.

Halten wir uns einmal kurz vor Augen, an welchen Strukturen der Kehlkopf über seine Aufhängemuskulatur direkt befestigt ist:
Dies sind für die Kehlkopfheber das Zungenbein, der weiche Gaumen und die Rachenwand sowie die Tuben und der knöcherne Schädel, für die Kehlkopfsenker das Brustbein und der untere Schlund.
Über die unteren Atemwege und das Lungengewebe ist der Kehlkopf darüberhinaus nach unten elastisch mit dem Zwerchfell verbunden und folgt bei tiefer Einatmung dessen Bewegungen.

Für die bewegliche Stimmgebung sind alle Muskeln von Bedeutung, die mit diesem Einhängesystem direkt oder indirekt in Verbindung stehen.

Wie in Abb. 1 ersichtlich, sind dies nicht nur die an der Artikulation beteiligten Muskeln von Lippen, Kiefer, Zunge, Gaumensegel, Mundboden und Schlund. Über Muskelketten, die miteinander in funktionellem Zusammenhang stehen, beeinflussen auch viel weiter entfernt gelegene Körperregionen die für die Stimmgebung maßgebliche Muskulatur.
Aus der Orthopädie ist uns z. B. die für die Statik des Menschen maßgebliche Muskelkette bekannt, die sich von den Füßen bis zu den Kopfgelenken erstreckt. Sie beeinflusst das Kehlkopfeinhängesystem zum einen über die Stellung der Halswirbelsäule und des Kopfes, des Brustbeines und des Schultergürtels.
Zum anderen bestimmt sie über Haltung und Bewegung des Brustkorbes die Funktionsfähigkeit der Atem- und Atemhilfsmuskulatur, die für eine optimale Luftdosierung verantwortlich ist. Mangelhafte Luftdosierung führt durch die Verdrängung des Kehlkopfes nach oben ebenfalls zum Flexibilitätsverlust seiner Aufhängung.
Schließlich wirkt sich diese Muskelkette auf die Beckenhaltung und damit auf die Bewegungsfreiheit des Zwerchfells aus: Je stärker das Becken nach vorne gekippt ist (im Extremfall bis zum Hohlkreuz), desto stärker wird der hintere Zwerchfellanteil (pars lumbalis) am Tieferreten gehindert.

Auch eine verspannte Bauchmuskulatur verhindert über den erhöhten Druck auf die Eingeweide eine optimale Senkung des Zwerchfells. Eine optimale Zwerchfellsenkung ist aber nicht nur für die Qualität der Atmung notwendig, sondern auch für die wohlgespannte Kehlkopfaufhängung, da das Zwerchfell dann im Tieferreten den Kehlkopf mit sich zieht und dadurch zu einer Vergrößerung des obertonreichen Resonanzraumes oberhalb der Glottis führt.

Ohne in diesem Rahmen detaillierter auf diese und andere Muskelketten einzugehen wird ersichtlich, daß die Aufhängung des Kehlkopfes von der Elastizität, Wohlspannung und Flexibilität dieser fernen Muskelgruppen abhängig ist.

2. Außenbewegung - Innenbewegung und ihre Wechselwirkungen

Unter der Außenbewegung eines Menschen verstehen wir die Motorik seiner Skelettmuskulatur, einschließlich der Stimmuskulatur.

Die Innenbewegung umfaßt im weitesten Sinne sämtliche Organbewegungen und vegetativen Reaktionen, aber auch unsere Emotionen, unsere innere "Bewegtheit".

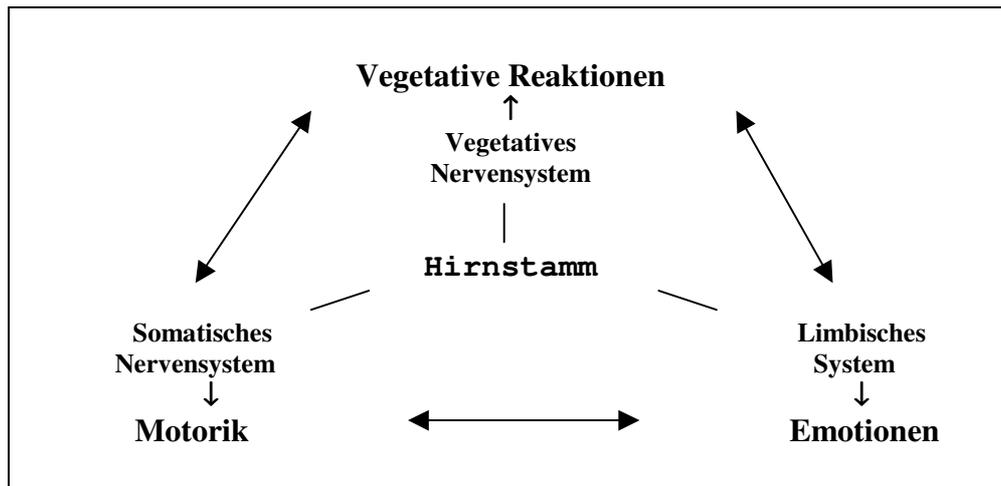


Abb. 2: Wechselwirkungen zwischen Vegetativum, Motorik und Emotionen durch Vernetzung ihrer Steuerungszentren im Hirnstamm

Motorik emotionale Vorgänge und vegetative Reaktionen stehen in enger Wechselwirkung zueinander (s. Abb.2). Dies begründet sich in der Vernetzung ihrer Steuerungszentren im Hirnstamm (v. a. Hypothalamus und formatio reticularis).

Durch Einwirkungen auf einen dieser Funktionskreise werden die beiden anderen Bereiche mit beeinflusst.

Dies will ich an drei Beispielen veranschaulichen:

- Angst oder Leistungsdruck führen zu vegetativen Reaktionen wie z. B. Herzklopfen und beschleunigter Atemfrequenz, aber auch zu einer veränderten Motorik mit einer erhöhten Spannung der gesamten Körpermuskulatur.
- Ein erniedrigter Blutdruck beeinflusst Muskeltonus und Stimmung.
- Muskularbeit, z. B. Sport erhöht Puls und Atemfrequenz und hebt die Stimmungslage.

Wechselwirkungen dieser Art stehen im Mittelpunkt der Arbeitsweise Schlawhforst-Andersen. Dabei nimmt die Atmung eine einmalige Schlüsselfunktion ein:

Atmung ist Organbewegung, die Atemdynamik wird jedoch von der äußeren Skelettmuskulatur bewerkstelligt. Auch ist sie die äußerlich am deutlichsten sichtbare Organbewegung.

Atemrhythmus und Atemzugvolumen werden durch die vegetativen Atemzentren im Hirnstamm unwillkürlich an die gegebenen Lebensumstände angepaßt. Dies geschieht durch rhythmische Beeinflussung der somatomotorischen Bahnen, welche die Atemmuskulatur innervieren. Darüberhinaus ist dieses ausnahmslos quergestreifte Muskelgewebe über kortikale Zentren auch willkürlich steuerbar.

So nimmt die Atmung eine einmalige Schlüsselfunktion zwischen somatischem und vegetativem Nervensystem ein. In der Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen wird sie daher als vermittelnde Instanz zwischen Innen- und Außenbewegung genutzt.

3. Der Weg zur beweglichen Stimme

Wie anfangs dargestellt, ist unser Ziel die Elastizität, Flexibilität und Wohlspannung aller Muskelgruppen, die die Aufhängung des Kehlkopfes beeinflussen.

Im Konzept Schlaffhorst-Andersen steht die Bewußtmachung dieser Zusammenhänge an erster Stelle. Das Körperbewußtsein für Muskeltonus, Haltung, Bewegung, Stimme und Stimmung, Atmung und Puls sowie für deren Wechselwirkungen wird geschult und kognitiv verankert.

Im nächsten Schritt erfolgt der Ausgleich von Fehlspannungen, die Kräftigung und Dehnung von Muskelgruppen sowie die Koordinationsschulung der genannten Muskelketten mit der inneren Kehlkopfmuskulatur. Hierzu gehört auch die Entkopplung der Funktionszustände aktiver Muskelgruppen von solchen, die für eine physiologische Stimmgebung notwendigerweise entspannt sein müssen.

In der Arbeit nach dem Konzept Schlaffhorst-Andersen nutzen wir die genannten Wechselwirkungen, indem wir vegetative und geistig-emotionale Reaktionen in die Arbeit einbeziehen. So arbeiten wir zum einem direkt motorisch über ganzkörperliche oder lokale funktionale Bewegungsübungen. Zum anderen nutzen wir über Vorstellungsbilder den geistig-emotionalen Zugang zur Motorik.

Im Zentrum der Arbeit jedoch stehen Übungen, die die Atmung in ihrer Mittlerrolle zwischen Vegetativum und Motorik wirken lassen. Diesen besonders regenerierenden Zugang zur Motorik möchte ich im Folgenden etwas näher erläutern:

Elastizität, Flexibilität und Wohlspannung eines Muskel erlangen wir grundsätzlich durch ein ausgewogenes und anpassungsfähiges Abwechseln seiner drei möglichen Funktionsstände: Kontraktion, Dehnung und Lockerheit.

Die Atembewegung verläuft rhythmisch in den drei Phasen Einatmung, Ausatmung und Atempause. Die kontraktile Elemente der Atemmuskulatur durchlaufen dabei abwechselnd ihre drei Funktionszustände Kontraktion, Dehnung und Lösung. Diese rhythmische Dreiteiligkeit der Atembewegung nutzen wir als Vorbild für die Schulung der übrigen Skelettmuskulatur.

Über Bewegungsübungen, die sich dem dreiteiligen Atemrhythmus anpassen, erlernen die betroffenen Muskeln, wieder gleichmäßig zwischen ihren Funktionszuständen abzuwechseln. Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen sprachen in diesem Zusammenhang von dem "dreiphasigen Rhythmus der Muskulatur".

Je nach Betonung einer Phase können wir darüberhinaus gezielt den Spannungszustand eines Muskels, einer Muskelgruppe oder des gesamten Körpers beeinflussen, d. h. Fehlspannungen ausgleichen:

Wird eine Bewegung mit größerer Anforderung an die aktive Kontraktion eines Muskels oder seines Gegenspielers geübt, wird sie vergrößert, schnell oder impulshaft ausgeführt und die Aufmerksamkeit auf die Spannungszunahme gerichtet, so wirkt sie spannungsaufbauend. Legt man das Gewicht auf den lösenden Teil des Bewegungsablaufes und auf die Ruhephase, verlangsamt das Tempo und wählt kleine Bewegungen, so führt dies zum Spannungsabbau.

Die Atemrhythmischen Bewegungen wirken eutonisierend, ökonomisierend und regenerierend. Sie werden im Konzept Schlaffhorst-Andersen sowohl gezielt lokal eingesetzt als auch ganzkörperlich in Form spezieller Bewegungsabläufe, der sogenannten Regenerationswege.

Die streng *atemrhythmisch* durchgeführten Bewegungen sind als Übungsweg zu verstehen. Im Laufe der Zeit, wird es möglich, sich von der strengen Dreiteiligkeit der Bewegungen zu lösen und den Großteil der Bewegungen frei durchzuführen, ohne die Verbindung zur Atmung zu verlieren. Wir sprechen dann von der *Atemverbundenen* Bewegung. Dies ist die Bewegungsform, die sich in den Gesamtablauf der Phonation und in den Alltag integrieren läßt, die sich auf ein minimales Bewegungsausmaß reduzieren läßt bis hin zur "bewegten Haltung" und die einen stetigen Zugang zu unserem individuellen vegetativen Rhythmus ermöglicht, zu unserer inneren Natur mit ihren regenerierenden Kräften.

Das Ergebnis ist eine flexible Stimme mit Erweiterung von Stimmklang und Dynamik sowie eine Ökonomisierung der Muskelarbeit und damit Erhöhung der Leistungsfähigkeit bzw. Belastbarkeit der Stimme.

Literatur:

- Habermann, Stimme und Sprache, Thieme, Stuttgart 1986
Jacobs, D., Die menschliche Bewegung, G. Kallmeyer Verlag, Wolfenbüttel 1990
Lippert, Anatomie, Urban und Schwarzenberg, München 1989
Martienssen-Lohmann, F., Der wissende Sänger, Atlantis Musikbuchverlag, Mainz 1993
Schiebler, T., Schmidt, W., Lehrbuch der gesamten Anatomie des Menschen, Springer, Berlin 1983
Schlaffhorst, C., Andersen, H., Atmung und Stimme, Moseler Verlag, Wolfenbüttel 1928
Spiecker-Henke, Leitlinien der Stimmtherapie, Thieme, Stuttgart 1997