

*Die sechse, die sind heut' noch drin
Mir ham se als jeheilt entlassen [...]"*
(Reutter in Bemmann 2002, 102)



Hörbeispiel 27: „Mir ham se als jeheilt entlassen“ – Wirkung von Beugemustern, Rachenweite und behauchter Stimme

Wenn wir von der aufrecht-balancierten in eine aufrecht-steife Haltung wechseln, unterstützen wir eine gepresste, hart klingende Stimme, die leicht militärischen Drill assoziieren lässt:

„Olle Kamellen

*Vor der Front ein junger Bengel.
Er moniert die Fehler, die Schlappeheit, die Mängel.
Im Gliede lauter alte Leute.
...Schlechter Laune der Leutnant heute ...
,Das kann ich der Kompanie erklären:
Ich werde euch Kerls das Strammstehen schon lehren!
Nehmen Sie die Knochen zusammen, Sie Schwein!' [...]"*
(Tucholsky 1993, Bd. 2, 45)



Hörbeispiel 28: „Olle Kamellen“ – laute und gepresste Stimme: Kasernenhofton

Wenn wir aus gestalterischen Gründen gehäuft perkussive, beugende, stoßende, versteifende und/oder druckvolle Bewegungen beim Vorlesen einsetzen, dann könnte es dazu führen, dass wir unsere Stimme überlasten und nach kurzer Zeit ein Kratzen im Hals (oder andere Missempfindungen) verspüren. Wenn wir auf diese Ausdrucksmittel nicht verzichten können oder wollen, sollten wir besonders darauf achten, sie zum Ausgleich mit fließenden, streckenden und leichten Bewegungen im rhythmischen Wechsel zu kombinieren. Am besten ist es jedoch, wenn wir je nach Situation eine Vielfalt an unterschiedlichen Bewegungen einsetzen und Stereotype vermeiden.

3.1.2 Was uns der Atem verrät

Unser Atemverhalten signalisiert unseren Zuhörern so einiges: unseren körperlichen, seelischen und geistigen Zustand im Allgemeinen, wie gut oder schlecht wir uns in der Vorlesesituation fühlen, und nicht zuletzt, wie wir den Text technisch bewältigen und wie wir ihn interpretieren. Dabei können unsere Zuhörer nicht immer eindeutig unterscheiden, ob wir ein bestimmtes Atemgeräusch nun willentlich oder unwillkürlich

machen – ob es einen interpretierenden Charakter haben soll oder eben mehr über uns als Person aussagt. Auch ist es möglich, dass unsere Zuhörer unser Atemverhalten gar nicht so bewusst wahrnehmen und dennoch von ihm beeinflusst werden. Auf jeden Fall gewinnen wir mit dem gezielten Einsatz unseres Atems paraverbale Ausdrucksmöglichkeiten, die in der Schriftsprache nicht gegeben sind und durch die wir den Text anreichern, aber auch verfremden können. Insofern haben wir bei unserer sprecherischen Interpretation von Texten – ob wir wollen oder nicht – eine zusätzliche Bedeutungsebene zur Verfügung, für die wir im Text gewissermaßen „zwischen den Zeilen“ lesen müssen. Wir können also die Aussagekraft unseres Atems in dreierlei Weise betrachten:

- Mit den Atemgeräuschen als paraverbale Ergänzungen zum verbalen Ausdruck gewinnen wir eine zusätzliche Atemsprache.
- Unser Atemverhalten gibt sowohl interpretatorische Hinweise, lässt aber außerdem noch unsere Befindlichkeit hörbar werden.
- Mit unserem Ausatem als „Betriebsstoff“ bringen wir unsere Stimmlippen im Kehlkopf in Schwingung und erzeugen so unsere Stimme. Es ist daher einleuchtend, dass unser Stimmklang die Qualität unseres Atems unmittelbar widerspiegelt.

Unsere Zuhörer können sicherlich nicht immer genau unterscheiden, ob wir alle diese Atemphänomene unwillkürlich oder auch willentlich erzeugen – aber sind sie uns selbst denn alle bewusst und verfügbar?

Unsere Atemseele

„Atemgymnastik

*Im Grunde glaubt zwar jedermann,
Dies, daß er richtig atmen kann.
Jedoch, das geht nicht so bequem,
Gleich bringt ein Mensch uns ein System!
Erklärt, daß unserer Atemseele
Der gottgewollte Rhythmus fehle.
Auch hätten wir, so sagt er kühl,
Noch keinen Dunst von Raumgefühl
Und wüßten unsre Atemstützen
In keiner Weise auszunützen.
Er lockert uns und festigt uns,
Kurzum, der Mensch belästigt uns,
Mit dem System, dem überschlauen,
Bis wir uns nicht mehr schnaufen trauen.“*
(Roth o.J., 331)

Wir kennen unendlich viele Facetten des Atems, die Ausdruck unserer Befindlichkeit und unserer Gefühle sind: An der Art des Atmens hören und sehen wir unter

anderem Belastung, Aggressivität, An- und Entspannung, Gehemmtheit und Gelöstheit. Mit Hilfe einer bewussten Atemsteuerung können wir auch umgekehrt auf diese inneren Vorgänge Einfluss nehmen. Yoga, Formen der dynamischen Meditation oder die Atemarbeit Ilse Middendorfs sind Beispiele für einen bewusstseitsfördernden, heilsamen Einsatz.

Diese Grundstimmungen und ihre Auswirkung auf unser Atemverhalten beeinflussen natürlich unsere Textinterpretation und die konkrete Gestaltung. Wenn es in diesem Buch nun um Atemsprache und Atemtechnik geht, beschränken wir uns auf die Atemphänomene, die wir einerseits unmittelbar als gezielte Gestaltungselemente einsetzen können und die andererseits ebenso unmittelbar unsere Stimm- und Artikulationstechnik beeinflussen. In beiden Aspekten geht es darum, dass wir besser daran tun, wenn wir unserem Körper zutrauen, das Notwendige instinktiv, unbewusst und unwillentlich zu tun. Genau das aber fällt uns oft genug sehr schwer. Wir versuchen dann, durch unsere bewusste Steuerung dafür zu sorgen, dass wir zu Beginn genügend Luft zum Sprechen haben und uns im Sprechverlauf auch immer genügend mit Luft versorgen.

Dabei übersehen wir, dass sich gerade unsere lebensnotwendigen Funktionen wie eben auch der Atem im Laufe der Evolution als höchst stabil herausgebildet haben. Und in vollkommen unbewussten Momenten, beim Schlafen und in Situationen, in denen wir schnell, unkontrolliert und intuitiv reagieren müssen, gelingt uns das i. d. R. auch bestens. Mit dem Versuch, dies kognitiv zu steuern, würden wir da nur Gefahr laufen, alles durcheinanderzubringen. Nun sind Sprechen und insbesondere das Vorlesen nicht nur von den physiologischen Notwendigkeiten geprägt, sondern viele zusätzliche, kommunikativ bedingte Aspekte kommen dazu (wir haben sie im Rahmen der Situationsanalyse bereits zusammengetragen). Wenn wir diesen Aspekten nun mehr Bedeutung zubilligen als unserer körperlichen Befindlichkeit, die sich im Atem zeigt, dann haben wir zumindest langfristig ein Problem.

„Wenn also Atem und Rhythmus dem gestaltenden Ich unterstellt werden, so sollen ihre gesetzmäßigen Abläufe nicht von der künstlerischen Intention durchkreuzt, sondern begleitet und weitergeführt werden; etwa so, wie Wogenbewegung und Strömung von dem Ruderer genutzt werden, der sich geschickt anpaßt.“ (Coblener 1970, 15)

Ein in der Wirkung und in technischer Hinsicht gleichermaßen und besonders wichtiges Phänomen ist die Art und Weise, wie wir im Sprechverlauf zu Luft kommen.



Hörbeispiel 29: Schnappatmung

Das hörbare Ziehen der Einatmungsluft bezeichnen wir als Schnappen. Wir atmen kurz und vehement durch den Mund und den verengten Rachen ein und können dabei den Luftzug kühl und austrocknend an den Schleimhäuten spüren. Meist atmen

wir hoch in den Brustkorb, halten kurz den Atem an und bringen uns so ins Stocken. Wenn wir das im Sprechverlauf öfter hintereinander praktizieren, können wir damit auch ein zunehmendes Engegefühl im Brustkorb provozieren – denn wir werden immer ein wenig zu viel Luft einziehen. Die Verengungen führen zu einer weniger tragfähigen, wahrscheinlich sogar angespannteren Stimme.

Feldenkrais hat ein solches Atemverhalten als Bestandteil einer biologisch determinierten Angstreaktion vor dem Fallen bezeichnet (1987, 105): Wir senken den Kopf, ducken uns, beugen die Knie und halten den Atem an. Wir ziehen zum Schutz die Extremitäten vor unsere weichen, ungeschützten Partien näher an den Rumpf: vor die Genitalien, vor die Eingeweide, vor den Hals. Beim Fallen können wir so ideal abrollen – ganz so, wie wir es bei vielen Kampfsportarten auch (wieder) erlernen. In dieser Haltung gewinnen wir dann i. d. R. ein Gefühl der Sicherheit. Allerdings zeigen wir aufgrund anderer „Bedrohungen“ oft dasselbe Verhalten – und dann eben unangemessen: Oder halten wir es tatsächlich für möglich, dass wir uns in einer Vortragssituation derart körperlich schützen müssten? Aber wie dem auch sei: Wenn wir eine Vorlesesituation in sehr großer Angst oder mit großem Unbehagen erleben, ist das Schnappen ein sehr authentischer und natürlicher Ausdruck dafür. Nur dient diese biologisch begründete Angstreaktion selten unserer sprecherischen Interpretation. Außerdem verlieren wir Gestaltungsvarianten. Für unsere Sprechökonomie und unsere Flexibilität sollten wir also getrost riskieren, diese „Sicherheitsstellung“ aufzugeben und schnell, geräuschlos und unwillkürlich zu Luft kommen.

„Ein berühmter Kunstgriff der Sänger, unbemerkt einatmen zu können, wird beim ewigen Staccato angewandt, [...] Die überaus kurzen Pausen gestatten schon, [...] die volle Erneuerung, und niemand vermutet, dass der Sänger oder die Sängerin während der Achtelfiguren oder nach jedem Achtelton innerhalb der Koloratur einatmete. So kommt der Eindruck zustande eines ‚ewigen Atems‘, bei völliger Mühe-losigkeit sogar einige Minuten lang singen zu können, da die Geschicklichkeit beim Atemeinfall äußerlich nicht bemerkbar wird. Nur der ‚Eingeweihte‘ erkennt den Kunstgriff [...]“ (Fitz o. J.; s. Hörbeispiel 14: „Auf der Galerie“ – Crescendo und Decrescendo, Abspannen und die Länge von Sinneinheiten)

Coblener und Muhar erkannten, dass dieser Kunstgriff einer Atem-Sprech-Koordination entspricht, in der aufgrund einer bestimmten Art der Artikulation das Zwerchfell und die übrige Einatemmuskulatur zu einer reflektorischen Luftergänzung angeregt werden. „Wer nicht korrekt artikuliert, der wird auch keine Reaktion im Zwerchfell erfahren.“ (Coblener/Muhar 2006, 111) Dieses inspiratorisch wirksame Reflexverhalten des Zwerchfells nannten sie „Abspannen“ – das Zwerchfell spannt ab(wärts). Wir erreichen dies, wenn wir unsere Sinneinheiten nur so lang bilden, wie wir sie auf einen Atem *bequem* sprechen können. Am Ende öffnen wir dann unseren Atemweg im Bereich der Lippen, der Zungenspitze, des Zäpfchens und des Kehlkopfes. Durch diese offene Röhre strömt dann die Luftmenge wieder ein, die wir unmittelbar vorher beim Vorlesen verbraucht haben. In dieser Art der Atemergänzung spiegelt sich unsere stressfreie Koordination von Sprechdenkvorgang, Atem, Stimmgebung und Artikulation wider.

Eine universelle Atemsprache

Die folgenden Atemgeräusche gehören als paraverbale Zeichen zur sog. analogen Kommunikation. Dies bedeutet unter anderem, dass wir damit keine eindeutigen Zuordnungen des Zeichens zu einer bestimmten Bedeutung vornehmen können. Dies im Sinn dürfen wir uns aber auf (begründete) Erfahrungswerte verlassen:

- *Schweres Atmen*: Eine große Menge Luft bewegen wir durch Brust- und Bauchatmung so schnell durch die Luftröhre, dass im Rachen ein Reibegeräusch entsteht. Den Mund haben wir dabei weit geöffnet. Wir bringen damit eine hohe körperliche Aktivität zum Ausdruck: bei Fieber, bei niedrigem Sauerstoffgehalt der Luft, beim Liebespiel, bei und nach sportlichen Anstrengungen. Auch eine starke Emotion kann sich in diesem Atemmuster zeigen. Vielleicht erinnern wir uns an Filme, in denen der Gewalttäter nur mit diesem Geräusch zu hören ist – eine perfekte, bedrohliche Szenerie, wie z.B. das markante Atmen von „Darth Vader“ in „Krieg der Sterne“.



Hörbeispiel 30: Schweres Atmen

- *Keuchen*: Es stellt ein besonders schweres Atmen dar, bei dem wir während der intensiven Ein- und Ausatmung nicht nur ein Reibegeräusch erzeugen, sondern zusätzlich im Bereich des Kehlkopfes eng werden und damit die Stimmlippen in Schwingung versetzen. Zum starken Atemgeräusch gesellt sich dann auch noch ein behauchter Stimmklang oder ein intensives Flüstergeräusch. Hiermit drücken wir nicht nur eine Überanstrengung aus, sondern Anflüge von Panik werden deutlich.



Hörbeispiel 31: Keuchen

- *Schnappen*: Mit dieser oben bereits beschriebenen Art zu atmen können wir Schreck, Hektik und Unruhe gut ausdrücken. Aber auch aus technischen Gründen kann uns das beim Sprechen und Vorlesen passieren: Wenn wir z.B. am Ende von zu langen Äußerungen, die wir in einem Atemzug („ohne Punkt und Komma“) sprechen, dringend Luftbedarf verspüren.



Hörbeispiel 32: Schnappen am Ende zu langer Phrasen

- *Stimmhaft einatmen*: Dieser Ausdruck ähnelt dem Schnappatem, wobei aber die Stimmlippen noch geschlossen sind. Dies hören wir beispielsweise beim ununterbrochenen Zählen und Anleiten von Tanzlehrern.



Hörbeispiel 33: Inspiratorischer Stridor

- *Luft scharf einziehen*: Dieser Ausdruck ähnelt dem Schnappatem. Das typische Geräusch entsteht aber nicht durch die Luftreibung im Rachen, sondern vorn zwischen Lippen und Schneidezähnen. Wir kennen es in zwei Varianten: In der ersten ziehen wir die Luft schnell ein und drücken damit i.d.R. weniger unser eigenes Erschrecken aus als vielmehr unser Erleben, wenn jemand anderes nur knapp einer Gefahr entronnen ist. In der zweiten ziehen wir die Luft langsam ein und lassen sie auf dieselbe Weise hörbar auch wieder hinaus. Dies tun wir meist dann, wenn wir eine plötzlich entstandene Wut nur mühsam zügeln können.



Hörbeispiel 34: Luft scharf einziehen

- *Hauchen*: Hierunter können wir zum einen eine Art Flüstern verstehen, bei der wir so gut wie keinen Atemdruck erzeugen. Zum anderen kann es eine Vorstufe des Seufzens darstellen, hier dann meist ein Ausdruck des stillen Genusses.



Hörbeispiel 35: Hauchen

- *Seufzen*: Dabei geben wir nach einem tiefen Atemzug, bei dem wir insbesondere hoch in den Brustkorb atmen, die Luft in Form einer stark behauchten Stimme mit sinkender Tonhöhe ab. Wir geben damit dem Gefühl der Erleichterung Ausdruck – aber auch der Wehmut oder einer resignierenden Hoffnungslosigkeit, wie es zum Gedicht „Der Seufzer“ von Christian Morgenstern gut passt (1993, 59).

*„Ein Seufzer lief Schlittschuh auf nächtlichem Eis
und träumte von Liebe und Freude.*

*Es war an dem Stadtwall, und schneeweiß
glänzten die Stadtwallgebäude.*

*Der Seufzer dacht an ein Maidelein
und blieb erglühend stehen.*

*Da schmolz die Eisbahn unter ihm ein –
und er sank – und ward nimmer gesehen.“*



Hörbeispiel 36: „Der Seufzer“ – mit behauchter Stimme und sinkenden Melodiebögen

- *Prusten*: Dabei vibrieren unsere Mundlippen im Ausatemstrom und bringen entweder wie beim Seufzen Erleichterung zum Ausdruck oder leiten ein impulsives Lachen ein.



Hörbeispiel 37: Prusten

- *Schnauben*: Dieses Ausatemgeräusch entsteht genau an der Stelle, an der im Schlaf (ggf.) unser Schnarchen entsteht. Es handelt sich um das sog. Gaumensegel, mit dem wir den Verschluss zwischen Mundrachen und Nasenrachen bilden. Mit diesem Geräusch äußern wir uns i. d. R. abfällig.



Hörbeispiel 38: Schnauben

Betriebsstoff für unsere Stimme

Mit unserem Atemstrom bringen wir unsere Stimmlippen zum Vibrieren, und so entsteht unsere Stimme. Wenn wir das beim Einatmen versuchen, entsteht ein eigenartiger Klang (s. Hörbeispiel 33: Inspiratorischer Stridor).

Es soll „[...] weder die Luft mit Zischen durch die Zahnlücken eingeschlürft werden, noch dabei ein Keuchen und innerliches Geräusch nach Art der Last- und Zugtiere hörbar sein.“ (Quintilian XI, 3,55 cf 40)

Also halten wir fest: In der Regel erzeugen wir unsere Stimme mit der Ausatmung. Dabei ist der Druck entscheidend, mit dem wir beim Ausatmen die Luft entweichen lassen. Atmen wir z. B. eine größere Menge mit höherem Druck aus, schwingen die Stimmlippen ausgiebiger, und der Ton wird dadurch lauter – und ggf. auch gepresster, je nachdem, was wir oberhalb des Kehlkopfes im Rachen und in der Mundhöhle tun. Für unser Vorlesen ist ein geringerer Atemdruck besser, da wir dann stimmlich weniger leicht ermüden. Das können wir am ehesten dadurch erreichen, dass wir „in den Bauch“ atmen – also eine Atembewegung hauptsächlich in der Mitte des Rumpfes verspüren. Sollten wir sie dagegen vor allem im Bereich des oberen Brustkorbes und der Schultern spüren, sprechen wir von der für das Vorlesen ungünstigeren Hochatmung. Diese drückt besonderes Bemühen bzw. Anstrengen aus – z. B. beim mühevollen Repetieren des Zauberspruches in Goethes „Der Zauberlehrling“ (1982, 276 ff).



Hörbeispiel 39: „Der Zauberlehrling“ – Hochatmung führt zur Hochstimme