



CHOR *live*

Stellv. Landes-Chorleiterin  
Claudia Rübben-Laux



## Heute: Über die Atmung (Teil 1)

Ohne Atmung - keine Stimme!

Die Atmung dient dem Gasaustausch in der Lunge. Sauerstoff wird aufgenommen und Kohlendioxid abgegeben. Wird längere Zeit nicht eingeatmet entsteht Sauerstoffmangel im Blut. Der Blutkreislauf funkt SOS an das Atemzentrum im Hirnstamm, das dann den Impuls zur nächsten Einatmung gibt. Dieser Vorgang geschieht automatisch, wie zum Beispiel im Schlaf, kann aber auch bewusst gesteuert werden, wie beim Sprechen und Singen.

Der Muskel, der den Atemvorgang steuert ist das Zwerchfell (Erklärung s.u.)  
Sängerinnen und Sänger sollten sich immer der so genannten Zwerchfell-Flankenatmung bedienen, weil diese Tiefatmung den größten Atemgewinn erzielt und auch unter gesundheitlichem Aspekt zu empfehlen ist.  
Die Hochatmung, bei der die Schultern hochgezogen werden, ist ungesund und ineffektiv.

Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell, so vergrößert sich der Brustraum, wobei sich der Bauchraum verkleinert. Die Schultern bewegen sich dabei kaum. Die Bauchdecke wird von den Organen im Bauchraum nach außen gedrückt, so dass der Bauch während des Einatmens nach vorne kommt. Man hat das Gefühl als weite sich die gesamte Körpermitte. Auch unter den letzten Rippen soll eine Weitung spürbar werden, wobei auch die Wirbelsäule etwas nach außen nachgibt.

Die Lunge macht diese Erweiterung des Brustraumes passiv mit, dehnt sich aus und saugt Luft an.

Die Einatmung sollte lautlos geschehen.

Atme unsichtbar und unhörbar, dann atmest du richtig! Diese etwas vereinfachte formulierte Regel, sollte jeder beherzigen.

Beim Ausatmen strömt die verbrauchte Luft aus der Lunge heraus. Das Zwerchfell entspannt sich und die Bauchorgane gehen wieder in ihre Ausgangslage zurück. Wichtig ist, dass der obere Teil des Brustkastens dabei unverändert bleibt. Das Brustbein sollte nicht abwärts sinken. Auch die Schultern bewegen sich nicht.

Der dritte Abschnitt der Atmung ist die Ruhephase, in der das Zwerchfell quasi wieder Kraft sammelt für die nächste Einatmung. Lässt man ihm diese Zeit nicht, kommt es mit der Zeit zu Verkrampfungen, die eine normale Atmung auf Dauer unmöglich machen.

Abschließend sei noch der Begriff „Zwerchfell“ geklärt:

Das Zwerchfell ist der für die Atmung wichtigste Muskel. Die Muskelsehnenplatte liegt quer (= zwerch, althochdt. „thwerh“=quer) im Körper und trennt Brust- und Bauchraum voneinander. Das Zwerchfell hat zwei Kuppeln, ist vorne an den drei untersten Rippen befestigt und hat eine Verankerung am Rücken. Dort reicht es bis zum vierten Lendenwirbel hinunter.