sonne, mond und atmung

betrachtung zur terlusollogie mit druckluft und luftdruck

Von Walter Brusniak

Der Begriff Terlusollogie sorgt seit einiger Zeit für Aufruhr in der Musikszene. Er setzt sich zusammen aus »Ter« von Terra/Erde, »lu« von Luna/Mond, »sol« von Solar/Sonne und »logie« von Lehre oder Wissenschaft. Terlusollogie ist eine polare Atemtechnik mit entweder aktiver Ausatmung oder aktiver Einatmung, die auf einer lebenslangen Prägung des Gehirns beruht. Sie beginnt im Moment des Einsetzens der Atemsteuerung bei der Geburt. Hierdurch kommt es in der weiteren Entwicklung zu unterschiedlich dominierenden Funktionsweisen des Gehirns mit unterschiedlichen Wahrnehmungsprozessen des Hörens und Sehens.

Die Auswirkungen dieser polaren Atemtechnik lassen sich unmittelbar am Instrument oder Gesang demonstrieren. Neue Therapieansätze leiten sich hiervon ab und führen zu verblüffenden Ergebnissen. Atmung ist Echtzeit, das heißt sie funktioniert weder rückwirkend (Vergangenheit) noch vorausschauend (Zukunft).

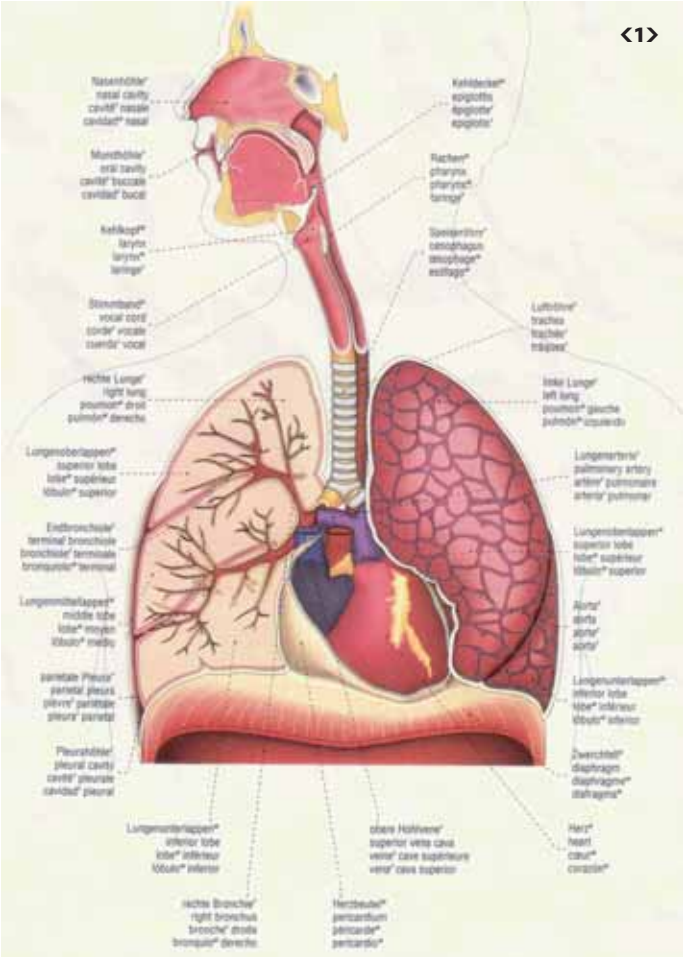
Beleuchten wir des zentralste »Rädchen« im Uhrwerk der Stimm-, Sprech- und Blasfunktionen: Da der Mensch mit dem Automatismus der Spiegelneuronen (unbewusstes Lernen durch Kopieren) ausgestattet ist, ist es zwingend notwendig, dass typgerechte Schüler und Lehrer zusammenfinden. Ist dies nicht der Fall, beginnt mit dem ersten Unterricht die unendliche Geschichte einer Fehlerkaskade. Die Verkettung des Fehlerdominos beruht auf dem Start falscher reflektorischer Auslöser. So wie es Rechts- und Linkshänder gibt, unterscheidet man bei der Atmung in lunare (aktive Einatmer) und solare (aktive Ausatmer) Atemtypen.

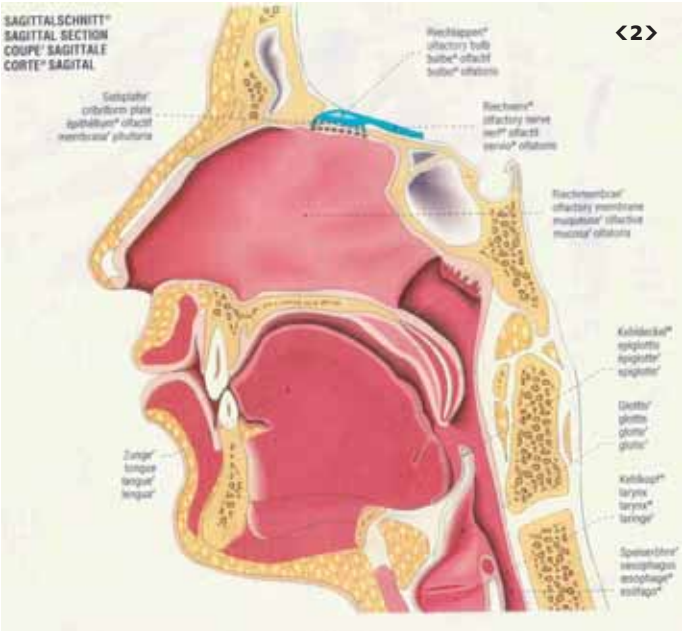
Wie kann ich nun die richtige Atmung und Haltung als Bläser umsetzen? Dass insbesondere bei Bläsern die Atmung eine zentrale Rolle spielt, muss nicht näher erläutert werden. Aus eigener Erfahrung weiß ich, in welche Sackgasse der Versuch führt, eine »falsche« – weil dem Typ entgegengesetzte – Atemtechnik immer wieder zu üben. Oft genügt schon eine Kleinigkeit, wie etwa das Heben der Ellenbogen, für einen Ausatmer oder das Anheben des Kopfes nach hinten/oben für den Einatmer, um den Klang plötzlich aufblühen zu lassen. Generell sollte zum Üben immer mit dem aktiven Part angefangen werden, sprich Einatmer beginnen mit der aktiven Einatmung. Dabei wird der Brustkorb nach schräg oben gedehnt, und das Blasen erfolgt nun durch Loslassen des so entstandenen Überdruckes in der Lunge (siehe ‹1› Luftwege). Die Bauchdecke sollte dabei möglichst entspannt bleiben.

Dies erfordert am Anfang einige Übung, da die volle Dehnungskapazität bei den wenigsten vorhanden ist. Auch das Loslassen ist zu Beginn schwierig, da es bei vielen ein Gefühl von völliger Kontrolllosigkeit hervorrufen kann. Es ist aber unbedingt zu vermeiden, aktiv blasen zu wollen, da dies sehr anstrengt und den Klang sehr schnell »übersteuert«. Das Gefühl von wenig Luftkapazität resultiert beim Einatmer in der Regel daraus, dass beim Blasen der Brustkorb nicht wirklich losgelassen wird und so die in der Lunge vorhandene Luft auch nicht genutzt werden kann.

Einatmer stehen rechtsbetont auf der Ferse, die Knie sind durchgedrückt, dadurch ist der Kopf leicht angehoben. Durch die Tendenz zur Hochatmung entwickelt sich im Stand eine Disposition zum Hohlkreuz. Ausatmer stehen linksbetont auf dem Ballen, die Knie locker. Der Kopf zeigt leicht nach unten. Durch die Tendenz zur Forcierung der Ausatmung neigen sie dazu, das Brustbein einsinken zu lassen und im Stehen einen Rundrücken auszubilden. Das Einatmen durch den Mund (siehe ‹2› Mund/Rachen-Raum) erfolgt passiv nur durch Loslassen der vorher verengten Bereiche in den Ruhezustand, dabei sollte der Unterkiefer möglichst locker nach unten fallen.

Das Gefühl, nicht genügend Luft zu haben nach dem Loslassen, resultiert meist daraus, dass nicht wirklich ausgeatmet und mit verengter Muskulatur aktiv in den Brustkorb eingeatmet





<2>

wird. Kurzum: Es wird in den meisten Fällen einfach zu viel eingeatmet.

Parallelen gibt es zur sängerischen Atmung. Eine große Rolle spielt hierbei die Tatsache, dass die Stimme in ihren unterschiedlichen Tonlagen (Registern) eine unterschiedliche Beteiligung der schwingenden Stimmbandmasse aufweist, die nur durch Geschwindigkeitsänderungen des Atemstroms regulierbar wird. Ausatmer singen tendenziell luftiger (kopfstimmiger), Einatmer neigen zu einer stark komprimierten Singweise (mittelstimmiger). Dadurch kommt es dann zu einer unterschiedlich starken Kompression der Stimmbänder.

Registerübergänge

Im Sinne der Tonplatzierung (Stimmsitz) und aufgrund der unterschiedlichen Resonanzbezirke und deren akustischen Rückwirkung auf das Schwingungsverhalten der Stimmlippen können daher beim Bläser und Sänger Probleme auftreten. Besonders kritisch sind die Übergänge bei klingend es/f bzw. fis¹/g¹ in der Männerstimme, bei der Frauenstimme entsprechend eine Oktave höher. Der Atem bremst bzw. beschleunigt und verursacht deshalb eine Irritation im Klang, im schlimmsten Fall entsteht ein Registerbruch. Dieses Problem lässt sich durch die Modifikation der Körperhaltung umgehen.

Haltungsmodifikation beim Ausatmer

Der Ausatmer wechselt von seinem Haltungsgrundmuster in das Gegenmuster. In der tiefen Lage singt/spielt er vorwiegend in einer leicht nach vorn gebeugten Haltung, er unterstützt das Ausströmen der Atemluft aktiv. Ab dem »f« richtet er sich auf, bremst damit die Luft ab – und stellt somit die im streng klassischen Sinne geforderte Einatemtendenz her. Durch die Änderung der Haltung wird die natürliche Rückstellbewegung des Zwerchfells gehemmt (Luftverlangsamung). Ab dem »g¹« kehrt er in sein Grundatemmuster zurück. Durch die Änderung der Haltung wird die natürliche Rückstellbewegung des Zwerchfells unterstützt (Luftbeschleunigung).

Haltungsmodifikation beim Einatmer

Der Einatmer wechselt von seinem Haltungsgrundmuster in das Gegenmuster. In der tiefen Lage singt er in einer aufgerichteten Haltung, er verlangsamt den Luftstrom dadurch auf ein Minimum. Ab dem »f« gibt er seine Aufrichtung auf, beschleunigt dadurch die Atemluft. Ab dem »g¹« kehrt er in sein Grundatemmuster zurück.

Zur Überwindung von zuvor falsch programmierter Stimm- bzw. Blasmethodik ist man gezwungen, vom »dosierten«, der Tonhöhe und Lautstärke entsprechenden Luftdruck auf die falsche Druckluft (Pressluft) umzuschalten. Mittlerweile hat sich die bipolare Atemlehre an Akademien und Hochschulen (Trompeten-Akademie Bremen, Universität Münster, Universität Würzburg, Musikhochschule Berlin usw.) etabliert.

Die Atmung ist in der Lage, alle Komponenten des Musizierens zu beeinflussen. Mit beweglicher Fiberglasoptik ist es möglich, Kehlkopffunktionen (auch die Fehlfunktionen) während des Musizierens zu dokumentieren. Weitere Möglichkeiten der Diagnostik ergeben sich durch die bildgebenden Verfahren (Röntgen, Computertomographie, Kernspintomographie), um die Zusammenhänge von Zwerchfellstand und Kehlkopföffnung der unterschiedlichen Atmungsformen darzustellen.

Literaturempfehlungen

- Christian Hagena: Terlusollogie, ISBN 3-8304-2088-9; www.terlusollogie.de
- Dr. med. Erhard Miethe / Dr. phil. Marion Hermann-Röttgen: Unsere Stimme, ISBN 3-89544-079-5; www.vglw.de
- Volker Dubowy: Kleines Technikbüchlein für Bläser und Sänger, Vertrieb: www.clarino.de, BU 189; www.dubymusic.de ■

der autor

Walter Brusniak studierte ab 1972 an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst in Frankfurt/Main im Hauptfach Trompete. 1976 schloss er mit dem Examen ab. Ab 1974 studierte er auch Chorleitung am Kirchenmusikalischen Institut. Von 1976 bis 2001 war Brusniak 1. Trompeter am Nationaltheater Mannheim. 2001 begann er seine Zusatzausbildung als Terlusolloge. Seit 1991 forscht er und arbeitet zusammen mit Dr. med. E. Miethe, Facharzt für HNO-Phoniatrie und Pädaudiologie (Fiberglasoptik) am Katharinen-Hospital Stuttgart, und seit 2002 mit Dr. med. H. Baum, Facharzt für Strahlenheilkunde und Diagnostik in Mannheim (Auswertung bildgebender Verfahren).

Kontakt: E-Mail Brusniak@t-online.de, Telefon 06 21 / 78 27 39

atemspezialisten diskutieren bei der messe

Am Donnerstag, 7. April, um 15 Uhr treffen sich die Atemspezialisten Walter Brusniak, Volker Dubowy und Joachim Kunze. In Halle 3.1 A 47 (in unmittelbarer Nähe des dvo-Standes) findet zum Thema »Atmung« eine Podiumsdiskussion statt.

Mehr dazu auf den Seiten 48 und 49.