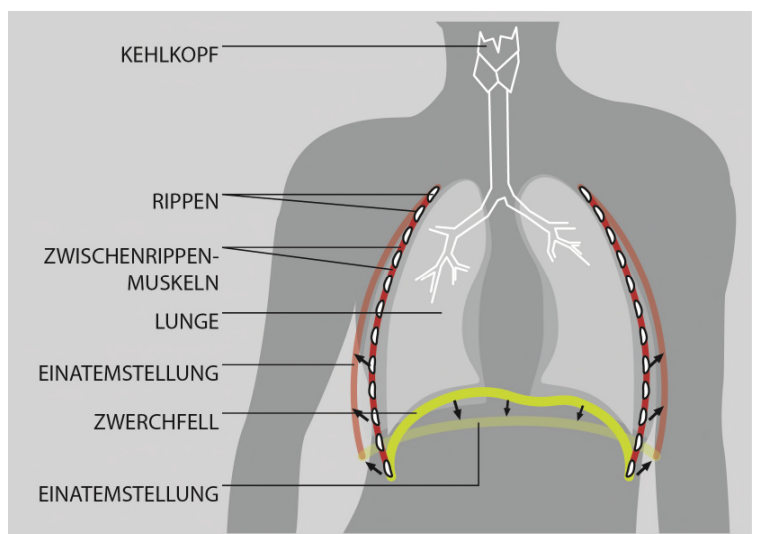




DIRK HEIDEN
Stimme & Kommunikation

Seminarhandout

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 (CO ₂) 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 <i>werden</i> 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.