

Das Atmen beim Musizieren

Die Methode Schläffhorst-Andersen

E. Achatz und D. Jacobi, Berlin

Zusammenfassung

Die physische Belastung eines Musikers geht Die Methode Schläffhorst-Andersen ist ein ganzheitlicher Ansatz, welcher die Wechselwirkung von Atem-, Stimm- und Bewegungsfunktionen methodisch nutzt, um sowohl aktivierend wie auch regenerierend auf den Organismus einzuwirken. Im Zentrum steht die Arbeit am so genannten „dreiteiligen Atem- und Bewegungsrhythmus“. Durch die Koordination von Atmung und Bewegung oder Atmung und Stimm-/Sprecheinsatz wird auf die Leistungsfähigkeit und die Ausdruckskraft, aber auch auf die Gesunderhaltung des Musizierenden eingewirkt.

Schlüsselwörter

Methode Schläffhorst-Andersen, dreiteiliger Atem- und Bewegungsrhythmus, Regeneration, Ganzheitlichkeit, Ausdruckskraft, Gesunderhaltung

Summary

The Schläffhorst-Andersen method is a holistic approach, which uses the reciprocal influences of breathing, voice and body-movement in order to effect the whole organism. The main idea is to reestablish and to use the natural rhythm of breathing (inhaling, exhaling, pause) and to coordinate it with the voice and/or body-movements. The goal is to improve performance ability, power of expression as well as the health of musicians.

Key Words

Training for breathing, voice and body movement, Schläffhorst-Andersen-methode, holistic approach, performance, expression, activity and health

Einleitung

Die Funktionelle Bewegungslehre ist ein Clara Schläffhorst (1863 - 1945) und Hedwig Andersen (1866 -1957) waren Musikerinnen (Gesang und Klavier), die durch eigene Atem- und Stimmprobleme auf den Zusammenhang von Atmung und Stimme aufmerksam wurden. Der Hals-, Nasen- und Ohrenarzt Dr. Kafemann empfahl den beiden 1895 in Königsberg das Buch von Leo Kofler, „The Art of Breathing as the Basis of Tone-Production“ zu lesen und entsprechend zu üben. Nachdem die beiden Freundinnen das Buch durchgearbeitet hatten, übersetzten sie es ins Deutsche. Später konnten sie sogar einen Teil davon veröffentlichen.

Auf der Grundlage der Koflerschen Atemübungen begann ihre Suche von der Stimme zur natürlichen Atmung. Sie entwickelten im Laufe der Jahre eigene Übungen und widmeten ihr Leben der empirischen Erforschung der physiologischen Gesetzmäßigkeiten von Atmung und Stimme. Beim Unterrichten ging es den Freundinnen um den ganzen Menschen. Sie verfolgten mit ihrer Arbeit das Ziel, die physiologischen Funktionen von Atmung und Stimme wieder herzustellen und den Menschen an seine innere Bewegung und Lebendigkeit anzuschließen. Intuitiv entdeckten, erforschten und lehrten sie Phänomene wie „die Eigenbewegung des Stimmbandes im antagonistischen Wechselspiel mit der Atemmuskulatur“, die Dreiteiligkeit des Atem- und Bewegungsrhythmus, den unwillkürlichen Einatmungsimpuls, die Regenerationswege (kreisende, schwingende und rhythmische Bewegungen), die Wirkung der Sprachlaute auf den Organismus.

Als Rotenburger Schule gelangte die Methode in den Zwanziger Jahren in Deutschland zu großer Anerkennung. Bekannte Persönlichkeiten ließen sich von Schläffhorst und Andersen unterrichten; darunter Elly Ney, Wilhelm Kempff, die Altistin Aline Friede und Kammer-sänger Gerhard Hüsck. Eine zeitlang war Hans Chemin-Petit Leiter des Schulchores der Rotenburger Schule.

Die Methode Schläffhorst-Andersen wurde schon mehrfach auf den Kongressen für Musikmedizin und Musikphysiologie vorgestellt.