

# Atemtechnik

## **Beitrag von „the-unknown-teacher-man“ vom 6. Februar 2005 11:48**

Hallo,

Off Topic oder allgemeines Forum? - na egal...

hat mal jemand einen Kurs zur Atem- und Sprechtechnik besucht. Meiner, in einer VHS. liegt schon zu lange zurück und das Konzept hat mich auch nicht überzeugt...?

eine konkrete Frage hab ich auch (da sich hier die Klagen von Leuten mit Kehlkopf- und anderen Gesundheitsproblemen häufen...)

was ist von folgendem Rat zu halten:

durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen. Ich hab das mal probiert, ist auf jeden Fall eine enorme Umgewöhnungs- und Konzentrationssache, da ich bisher für beides die Nase benutzte...

wäre diese "Arbeitsteilung" in dieser Kombination sinnvoll (andersrum wäre ja bestimmt unsinnig...)

mfg

der unbekannte Lehrer

---

## **Beitrag von „biene maya“ vom 6. Februar 2005 12:00**

Hallo!

Ich habe vor kurzem eine Fortbildung zu Sprechtechniken besucht. Das wichtigste, was wir dort zu Atemtechnik gelernt haben, war, dass man immer in den Bauch atmen soll. Das wusste ich zwar vorher schon (Gesangsunterricht an der Uni), aber man muss es sich halt immer wieder bewusst machen. Wichtig ist eben, dass die Bauchdecke immer locker ist (die spannt eigentlich jeder immerzu an), außerdem auch der Kiefer und die Knie. Also die Knie nicht durchdrücken sondern immer ganz leicht locker lassen.

Und eben in den Bauch atmen.

Angeblich wäre es wohl auch so, dass wenn man sich ganz auf den Text konzentriert (z.B. beim Vorlesen), man ganz automatisch immer genug Luft hat. Atemprobleme bekommt man nur,

wenn man - auch unbewusst - sich Gedanken macht, dass das ja so ein langer Abschnitt ist, die Luft dann nicht reicht etc. ...

---

### **Beitrag von „niklas“ vom 6. Februar 2005 12:03**

Ein Link zum Thema:

<http://www.vocalis-projekt.de>

Viele Grüße

---

### **Beitrag von „Maria Leticia“ vom 6. Februar 2005 12:39**

Zitat

durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen. Ich hab das mal probiert, ist auf jeden Fall eine enorme Umgewöhnungs- und Konzentrationssache, da ich bisher für beides die Nase benutzt...

wäre diese "Arbeitsteilung" in dieser Kombination sinnvoll (andersrum wäre ja bestimmt unsinnig...)

Als Kind war ich wegen Dauerinfekten der Atemwege Dauergast beim HNO. Dort hat man mir beigebracht, dass man auf die von dir beschriebene Art und Weise d.h. durch die Nase einatmen durch den Mund ausatmen, atmen soll. Allerdings weiß ich nur noch die Begründung für das Einatmen durch die Nase, die Atemluft wird temperiert, Keime, Krankheitserreger u.ä. werden durch die Schleimhäute abgefangen.

Auch die Tipps von biene maya finde ich gut und habe sowas mal auf einer Fortbildung gelernt.

Lg  
maria leticia

---

### **Beitrag von „Dudelhuhn“ vom 6. Februar 2005 12:58**

Nase ein, Mund aus: Ich hab's auch so beim Singen gelernt; kannst dabei auch nix falsch machen, glaube ich!

Sicherlich wird Dir jeder Logopäde oder Gesangslehrer etwas anderes dazu erzählen! Was Biene Maja z. B. zur Bauchatmung gesagt hat, habe ich auch so gelernt, habe aber auch Fachleute gehört, die das ganz anders sehen und nicht apodiktisch jedem empfehlen würden, tief in den und aus dem Bauch zu atmen.

Aber da wird's mir selbst auch zu kompliziert...



Dudelhuhn

---

### **Beitrag von „the-unknown-teacher-man“ vom 6. Februar 2005 13:34**

hi,

danke für die schnelle und kompetente Resonanz....! A yellow circular emoji with a smiling face and two small black dots for eyes.

ich lache ja immer noch über den Witz mit dem Kopfhörer "Einatmen, ausatmen",  
aber selbst solch selbstverständlich scheinenden Dinge sind ja nicht immer soooo einfach...

z.B. auch "wie putze ich mir die Nase richtig"?

klingt albern... ist aber so! Man soll sich ja ein Nasenloch zuhalten und dann pusten, ansonsten pustet man sich das Sekret ja in die Nebenhöhlen...

habe vor Jahren mal meinen Hausarzt zu dem Thema befragt, und er meinte, er hätte selber keine Ahnung (wortwörtlich!!!), aber er habe mal gelesen (!), dass man das so machen sollte, wie von mir angesprochen...

mfg

der unbekannte Lehrer

---

### **Beitrag von „Femina“ vom 6. Februar 2005 14:12**

Ich habe ein Jahr lang Logopädie-Stunden genommen, wir machten die Stunden auch im Hinblick auf mein Referendariat. Im Alltag habe ich nach ein paar Wochen spürbare Verbesserungen bemerkt, aber eben nur als Studentin, die ja nicht so viel sprechen muss...

Meine Logopädin hat hauptberuflich einen Sprechberuf, sie ist Dozentin an der Uni und gibt an mehreren Wochenenden ganztägige Seminare zu Sprechtechniken.

Ich bekam auch den Rat, für den Unterricht Arbeitstechniken zu entwickeln, bei denen ich mehr schreibe und die Schüler mehr reden und schreiben lasse; man kann auch Medien sprechen lassen (z.B. Film, Dia mit Ton usw.), man kann sogar zuhause Tonaufnahmen machen und sie im Unterricht abspielen. Wie weit sich das überhaupt in die Praxis umsetzen lässt, kann ich nicht beurteilen...

Bei einer Logopädie-Praxis wird man über einen längeren Zeitraum hinweg begleitet und man bekommt Atem- und Sprechtechniken vermittelt. Einzeltherapie hat gegenüber VHS-Kursen den Vorteil, dass sie ganz individuell auf die Person, ihre Beruf, ihre Zeit/Energie für Stimmübungen abgestimmt wird.

Die wichtigsten Atem- und Sprechtechniken für dauerhaftes Sprechen:

- entspannt in den Bauch atmen
- lockere, aufrechte Körperhaltung, Schultern unten lassen
- im Stehen gelingt Sprechen/Atem besser als im Sitzen
- im Sitzen Armen und Beine nicht verschränken, damit Atmung frei ist; im Stehen Arme nicht verschränken
- tiefe Tonlage wählen (so tief, wie es am angenehmsten ist)
- nicht räuspern, sondern husten
- Stimmbänder mit Hustenbonbons oder Wasser feucht halten (geht das im Unterricht überhaupt?)
- nicht zu laut sprechen
- bei lautem Sprechen eine tiefe Tonlage wählen
- ausreichend Schlaf und möglichst wenig Stress.....

Meine Logopädin vermittelte mir zwei sehr effektive Übungen zur Lockerung der Stimmbänder und zur Senkung der Tonlage, die bei mir langfristig für eine kräftigere und ausdauerndere Stimme sorgte:

- "o" möglichst lang aussprechen, und zwar von möglichst tiefer nach hoher Tonlage wechseln (sehr tief -> "oooooooooo" <- sehr hoch), das ein paar Runden machen, und dann von möglichst hoher Tonlage zur tiefen
- nacheinander laut "baab", "beeb", "biib", "boob", "buub" ausrufen, bei jeder diesen Silben mit dem Arm eine schleudernde Bewegung nach unten machen, als würde man auf einen großen Gummiball schlagen; die Silben immer höher aussprechen, bis es nicht noch höher geht, dann eine immer tiefere Tonlage wählen, abschließen muss man mit einer möglichst tiefen Tonlage

Die Übungen machten sich bei mir nicht sofort bemerkbar, sondern erst nach einigen Wochen. Ich machte die Stimmübungen ganz zwanglos, wo es möglich war: beim Autofahren, beim

Kochen, beim Geschirrabspülen usw.

Ihr könnt ja berichten, ob diese Anleitungen auch bei besonderer Stimmbelastung überhaupt umsetzbar und nützlich sind...

---

### **Beitrag von „wolkenstein“ vom 6. Februar 2005 17:45**

Noch eine Übung, die ich auch oft mit Schülern zum Aufwärmen mach, einfach, weil's Spaß macht:

Lautstärke sollte nicht dadurch entstehen, dass man die Stimme drückt oder presst (macht sich im oberen Brustraum bzw. im Kehlkopf bemerkbar), sondern dass man sie vom Zwerchfell aus schleudert (beim Singen haben sie uns immer erzählt, dass die Klansäule auf dem Zwerchfell "steht", was natürlich nur bei aufrechter Haltung geht). Wie findet man das Zwerchfell?

Wenn ich genug Luftballons dabei hab, wirklich mit Luftballons, sonst einfach sich vorstellen: man bläst einen Luftballon auf. Dabei spannt man automatisch das Zwerchfell an, also ist es da, wo's dabei im Bauch zuckt. Erstmal dahin atmen (die berühmte Bauchatmung). Später die Übung abwandeln mit langsamen Luftrauslassen zum Laut "Pssssss" - funktioniert neben dem Zwerchfelltraining auch gut zur Entspannung. Dann Stimmschleudern üben mit Ha-ha-ha, ho-ho-ho usw - immer schön aus dem Zwerchfell. Im Kombination mit Artikulationsübungen schont das die Stimmbänder schon sehr - und wenn ich solche Einstimmungen mit den Schülern gemacht hatte, liefen Gedichtvorträge, Rollenspiele usw. deutlich besser.

w.

---

### **Beitrag von „the-unknown-teacher-man“ vom 6. Februar 2005 19:34**

Femina und wolkenstein,

auch euch beiden vielen Dank für eure sehr ausführlichen und informativen Beiträge 😊

mfg

der unbekannte Lehrer

---

### **Beitrag von „biene maya“ vom 6. Februar 2005 20:49**

Zitat

**niklas schrieb am 06.02.2005 12:03:**

Ein Link zum Thema:

<http://www.vocalis-projekt.de>

Viele Grüße

---

Die Seite ist echt spitze!!

### **Beitrag von „draken“ vom 22. April 2005 17:20**

Ich war ja 3 Jahre im Württembergkader Luftgewehr. Dort haben wr auch verschiedene Atemtechniken gelernt, aber von keienr halt ich was, da man diese ja, zumindest ne bestimmte Zeit, bewusst einsetzt. Wenn ich bewusst Atme brauch ich deutlich mehr Luft als wenn ich unbewusst atme. So gehts mir beim Schiessen auch. Atme ich bewusst, brauch ich viel mehr Luft, atme über den Brustkorb und ich verlier die Kontrolle über mein Gewehr. Atme ich unbewusst geht alles super, ich atme extrem flach (auf der Scheibe in 10m Entfernung kurz vorm Schuss 2-3mm Bewegung) und hab trotzdem genug Sauerstoff.

Unbewusst atmen (auch beim Lesen), dann klappts schon.