

Atmung

(lat. respiratio; engl. breathing, respiration; frz. respiration; ital. respirazione)

A.Def. - B.I. Antike. - II. Mittelalter, Humanismus, Barock. - III. 18. und 19. Jh. - IV. 20. Jh.

A.

Als Teil der physiologischen Voraussetzungen für die Lautbildung und den Sprechprozeß gehört die A. rhetorisch-systematisch zur *actio* (körperliche Beredsamkeit) bzw. zur *pronuntiatio* (Stimme, Aussprache). Die artikulatorische Funktion der A. demonstriert ARISTOTELES in einem anschaulichen Vergleich: «Wie bei der Zunge, die dem Geschmack und der artikulierten Sprache (dialektos, hermeneia) dient, hat auch die Atmung neben ihrer lebensnotwendigen Aufgabe der Wärmebeschaffung zugleich auch noch eine zusätzliche [...] Funktion, nämlich die Stimmbildung». [1] Aristoteles begreift die Stimme naturwissenschaftlich als «Luxusprodukt» der Atmungsorgane. [2] Anknüpfungspunkt für die rhetorische Thematisierung der A. ist die voraristotelische Naturlehre sowie die physiologische Bestimmung des Atemapparates und der sprachlichen Artikulation wie z. B. in PSEUDO-HIPPOKRATES: «Peri sarkon». Seitdem ist die A. sowohl medizinisch - physiologischer als auch rhetorisch - sprechwissenschaftlicher Untersuchungsgegenstand.

Die Schulung und Übung von A., Stimme und Artikulation (*exercitatio*) bildet seit der antiken Rednerausbildung einen Funktionszusammenhang. [3] «Ein großer Teil der Kunst des Sprechens liegt in der Kunst des Atmens». [4] Daher muß nach QUINTILIAN «das beim Redevortrag nötige Atemschöpfen» [5] gezielt geübt und durchgeführt werden. Im Vordergrund steht dabei die A. als bewußt regulierter körperlicher Vorgang und ihre Bedeutung für Lautstärke, Tonfall und Sprechrhythmus (Vortragkunst). Atempausen und A. gilt es im Hinblick auf die Unterteilung von Sätzen in der Rede angemessen einzusetzen: Die A. hängt zusammen mit Sinngliederungen, tonaler Intensität und affektischer Wirkungsabsicht. In bezug auf Art und Funktion der A. werden in der *Sprechwissenschaft* drei A.-Typen unterschieden: 1. Ruhe- und Vitalatmung (*respiratio muta*), als

reflexhaft ablaufende Grundfunktion der A., 2. Leistungsatmung (*Costasternal-A.*), die bei körperlicher Belastung einsetzt und 3. Sprechatmung (*respiratio phonatoria*), als physiologisch und artikulatorisch-stimmlich angemessene A. in rhetorischen Sprechsituationen. Im Vergleich zur Ruheatmung hat die Sprechatmung eine deutlich verlängerte Ausatemungsphase, kürzere Atempausen und ein größere Einatemungsvolumen, da sie sprechplanerisch in Sinneinheiten orientiert ist. Physiologisch gesehen ist die Sprechatmung eine «kombinierte Mund-Nasen-Atmung». [6] Auch für die Sprecherziehung und Sprechwissenschaft ist die Schulung der A. ein notwendiger Teil der *actio* und *exercitatio*, denn «Atmung, Stimmbildung und Artikulation stehen in engem physiologischen Zusammenhang, daß die Veränderung eines dieser Vorgänge auch eine Veränderung des anderen bewirkt.» [7]

Die Tugenden (*virtutes*) des richtigen Atmens und die Fehler (*vitia*) in der A.-Technik sind nicht nur Gegenstand der modernen Sprecherziehung, sondern sie werden bereits in der antiken Rhetorik diskutiert. Für festverwobene Textstellen, die keiner Atempause bedürfen (Wortfügung und Sinneinheit) formuliert QUINTILIAN z. B. die knappe Anweisung (*regula*): «unum sensum in hoc et unum spiritum esse» (ein Gedanke, ein Atem). [8] Er fordert, daß Stimme und Lunge zu kräftigen seien, damit «das Atmen weder kurzatmig noch zu unregelmäßig noch beim Atemholen mühsam wirkt». [9]

B.

I. Antike.

Die aristotelische Naturlehre entwickelt und differenziert das Wissen über die physiologischen (Atemapparat) und stimmlich-artikulatorischen (Sprechen) Voraussetzungen der Redekunst. In seinem Werk «De anima» behandelt ARISTOTELES auch die Funktion der A. und definiert «die phone als kommunikativen, mit dem Atmungsapparat erzeugten Laut eines Lebewesens». [10] Die griechische hypokrisis systematisiert dieses Wissen hinsichtlich der rednerischen Artikulation und der praktischen Übung. Die Bedeutung, die die griechische Rhetorik der Atemschulung beimißt, zeigt exemplarisch eine Anekdote von Demosthenes: Er betreibt Atem- und Sprechübungen, indem er redend einen Berg besteigt oder einen Kieselstein

in den Mund nimmt. [11] Die Abhängigkeit der wirkungsvollen stimmlichen Vortragsweise (*figura vocis*) auch von der richtigen A.-Technik und Stimmpflege wird v.a. von Quintilian betont: Umfang und Klangform der Stimme müssen in der rednerischen Erziehung entwickelt und in der *exercitatio* trainiert werden: «exercendus autem [spiritus] est, ut sit quam longissimus» (Sache der Übung aber ist es, daß er [der Atem] möglichst lange ausreicht). [12] Quintilian verweist auch auf den Zusammenhang von Atemfrequenz, syntaktischem Einschnitt und gedanklicher Einheit: Einschnitte sind «mit einem neuen Atemansatz aufzunehmen » [13] und «wir setzen Atempausen, wenn die Abschnitte rhythmisch aufgefaßt werden ». [14] Seine Regeln für die *exercitatio* gelten auch der Vermeidung von A.-Fehlern. Als *vitia* bezeichnet er es, wenn durch häufiges Atemholen der Satz zerhackt wird, der Atem angehalten wird, bis er ausgeht [15], wenn Redner den Atem nicht schöpfen, sondern zischend durch ihre spärlichen Zähne schlürfen oder wenn sie mit einem tönenden Schnaufen dem Vorbild der Zugtiere nacheifern, die sich mit schwerer Last abmühen, «als ob sie von der Fülle des Redestoffs erdrückt würden». [16] Nach Quintilian muß auch der taktische Einsatz von Atempausen klug abgestimmt sein, denn er hält es für eine Schande oder Sünde «zu verschnaufen», ohne daß man auf Beifall rechnet. [17] Die Lebhaftigkeit des Vortrages, die Prosodie und die A. bilden für Quintilian einen Zusammenhang: «vitemus igitur illam, quae graece "monotonia" vocatur, una quaedam spiritus ac soni intentio» (wir wollen also das meiden, was griechisch *monotonia* [Eintönigkeit] heißt, nämlich eine einförmige Anspannung der Atem- und Tongebung).[18]

II. Mittelalter, Humanismus, Barock.

Die Erkenntnisse der antiken Naturlehre und Rhetorik zur Physiologie und zur rednerischen Funktion der A. finden Eingang in die mittelalterlichen Lehrbücher und Ausbildungsgänge. So empfehlen beispielsweise ALKUIN und MARTIANUS CAPELLA im Rahmen ihrer rhetorischen Anweisungen Übungen zur Kontrolle von Stimme und Atem, was insonderheit in der Predigerausbildung eine Rolle spielt. [19] Die *pronuntiatio* und damit die A. bleiben wesentlicher Teil der Redelehren. Dies ändert sich im Humanismus bzw. in der Renaissance, wo die inventorischen und elocutionellen Techniken

in den Vordergrund treten und *memoria* und *pronuntiatio* an Bedeutung verlieren. Erhalten bleibt die Bedeutung der A.-Technik für die Schauspiellerausbildung und das Schulspiel bis in den Barock. Die Rhetoriken des Barock, wie das Hauptunterrichtswerk von G. J. VOSSIUS (*Rhetorices contractae, sive partitionum oratoriarum libri quinque*, 1660), rekurrieren entweder auf die klassischen Aussagen zur *pronuntiatio* (Stimme, Gestik), oder sie thematisieren die A. lediglich anatomisch-funktional: «Zur Formirung der Stimme werden gewisse Werckzeuge erfordert, als das Quer=Fell, die *musculi intercostales*, die Lunge, die Luft=Röhre, das Zäpflein, der Gaum, die Zunge, die Zähne, die Lippen, etc. von welchen man bey den *anatomicis* nachlesen kann». [20]

III. Im 18. und 19. Jh.

rückt die Sprech- und Atemtechnik wieder in den Blickpunkt des rhetorischen und sprechwissenschaftlichen Interesses, v. a. im Rahmen der Ausbildung und der *exercitatio* für Schauspieler, Deklamatoren, Rezitatoren, Redner und Prediger. So rügt z.B. A. W. IFFLAND in seinem *Almanach für Theater und Theaterfreunde* (1808) die ungenügende Beherrschung der A.-Technik: «Durch diesen Mangel der Sorgfalt für das Atemnehmen entsteht das, was man mit Recht holprige Rede nennt». [21] Zugleich wird «das Hörbarwerden des Atems» aber auch als ästhetischer Faktor erkannt; die A. funktioniert als Ausdruck des *Affektes* [22];«[...] aber bereits F. Heine hat erkannt, daß es eine Lage gibt, in der hörbares Atemschöpfen kein Fehler ist, sondern ein Ausdrucksmittel». [23] Das Aufatmen kann so Befreiung von Sorge und Last signalisieren, während stockender Atem Angst und Schrecken ausdrückt. Als zentrales Element der Vortragskunst thematisiert C. F. FALKMANN (1836) die A.: «Auf der Möglichkeit, den Atem nach Belieben zu gebrauchen, beruht am Ende der ganze mündliche Vortrag». [24] P. A. WOLFF entwickelt diese Sichtweise in seinen *Bemerkungen über die Stimme und ihre Ausbildung* (1827), indem er feststellt, daß «die Geschicklichkeit, zur rechten Zeit Atem zu schöpfen», von solcher Bedeutung ist, «daß sie einen Zweig der Redekunst bildet und sich den Studien der Rezitation und Deklamation anreicht». [25]

IV. Zu Beginn des 20. Jh.

bringt L. KOFLER in seiner *«Kunst des Atmens»* oratorische und musikalische Atemtechnik zusammen, wobei er allgemeine Regeln «zum Nehmen und zum Kontrollieren des Atems für rednerische Zwecke und beim leisen Singen» [26] formuliert: «Sänger, Redner, Prediger, Advokaten, Lehrer müssen den folgenden allgemeinen Rat beobachten: Halte den Unterkiefer, den Nacken, den Hals, die Zunge und alle Nachbarteile der Resonanzhöhlen und des Kehlkopfes ganz lose und elastisch». [27] Ein ungehindertes Schwingen der Atemsäule und eine angenehme Artikulation und Modulation sind so gewährleistet. Kofler macht auch auf den Zusammenhang zwischen Phrasierungsschritten und Atemprozeß aufmerksam, da die «Länge des Fragments oder der Phrase und des Anhaltens der Luft [...] von den Regeln des Ausdrucks bestimmt wird». [28] Diese rhetorische Sichtweise differenziert E. GEISLER weiter: «Der Atem muß imstande sein, sich dem fortlaufenden Flusse jedes Satzes mühelos anzuschmiegen und sein Erneuerungsbedürfnis nur an den Stellen geltend zu machen, wo die Gliederung des Sinnes einen Einschnitt verlangt». [29] Rhetorisch gut ist es, die A. als Tätigkeit bewußt zu ergreifen, eine gute Atemvorbereitung zu betreiben, denn dies fördert die «Sprechbereitschaft». [30] Die physiologisch-medizinische und sprechwissenschaftliche Spezialisierung in der Moderne erweitert nicht nur traditionelle Kenntnisse über Atmungsapparat, Atmungsvorgang, Atmungsintensität und Atmungssteuerung, sondern führt auch zu einer immer differenzierteren sprechwissenschaftlichen Ausbildung und sprecherzieherischen Praxis. Die Technik des Atmens und der Zusammenhang von Atmen und Sprechen werden gezielt geschult und eingeübt. [31] Schließlich knüpft die Atemkunde des 20. Jh. auch an die Tradition der therapeutischen A.-Technik an (Atemheilkunst): «Die Verwobenheit der Atmung mit allen Ebenen der menschlichen Wesenheit, die sie zu einer Grundlage aller körperlichen, seelischen und geistigen Erlebnisfähigkeit macht, kommt im Schrifttum, besonders in der Dichtung zahlreicher Kulturkreise zum Ausdruck.» [32] Die Harmonie angemessener und vertiefter Atemrhythmik, die Funktion der A. für alle Vorgänge affektbetonter Erregung sowie ihre sprechgestalterische Kraft sind Aspekte eines körperlichen Vorgangs, die von der praktischen Sprecherziehung und

Rednerausbildung beachtet werden müssen. Hier gilt das Diktum, daß «ohne richtiges, d. h. naturgemäßes Atmen, kein ästhetisches, gesundes Sprechen und Singen» [33] vorstellbar ist. Die A. hat dem «Wohllaut» [34] zu dienen. Den Versuch, ästhetische, artikulatorische und physiologische Funktionen der A. zu integrieren, zeigt die Arbeit von Atemschulen, sie sich seit Beginn des 20. Jh. entwickeln und die z. T. eine enge Beziehung zur Sprechwissenschaft und zur Rhetorik aufweisen. [35]

Anmerkungen:

1 W. Ax: Laut, Stimme, Sprache (1986) 125; vgl. Aristoteles, De anima 420 b 20ff. - 2 Ax [1] 125. - 3 vgl. J. Jensch: Grundlagen der Sprecherziehung (21973) 5. - 4 E. Geißler: Rhet., T. 1 (21914) 31. - 5 Quint. IX, 4, 18. - 6 D.-W. und W. Allhoff: Rhet. und Kommunikation (81989) 70. - 7 ebd. 67. - 8 Quint. IX, 3, 67f. - 9 ebd. IX, 3, 32. - 10 Ax [1] 125. - 11 vgl. Cic. De or. I, 61, 260f.. - 12 Quint. XI, 3, 54; vgl. ebd. XI, 3, 30. - 13 ebd. XI, 3,38. - 14 ebd. IX, 4, 68. - 15 ebd. XI, 3, 53f. - 16 ebd. XI, 3, 55f. - 17 ebd. VIII, 5, 14. - 18 ebd. XI, 3, 45. - 19 vgl. Alcuin.; Mart Cap. - 20 Hallbauer Orat. 465. - 21 A. W. Iffland: Almanach für Theater und Theaterfreunde (1808) 53. - 22 I. Weithase: Anschauungen über das Wesen der Sprechkunst 1775-1825 (1930) 11f. - 23 dies.: Die Gesch. der dt. Vortragskunst im 19. Jh. (1940) 5. - 24 C. F. Falkmann: Deklamatorik, Bd. 1 (1836) 91. - 25 P. A. Wolff: Bemerkungen über die Stimme und ihre Ausbildung zum Vortrag auf der Bühne, in: K. von Holtei (Hg.): Beitr. zur Gesch. dramatischer Kunst und Lit. (1827) 18. - 26 L. Kofler: Die Kunst des Atmens (41903) 56. - 27 ebd. 58. - 28 ebd. 55. - 29 Geißler [4] 31. - 30 ebd. 32. - 31 vgl. C. Zacharias: Sprecherziehung (1974) 22ff. - 32 J. L. Schmitt: Atemheilkunst (1956) 217. - 33 F. Schweinsberg: Stimml. Ausdrucksgestaltung im Dienste der Kirche (1946) 98. - 34 Quint. XI, 3, 16. - 35 vgl. C. Schlaffhorst, H. Andersen: A. und Stimme (1928); H. Coblenzer, F. Muhar: Atem und Stimme (Wien 1976); I. Middendorf: Der erfahrbare Atem (1984).

Literaturhinweise:

K. Krumbacher: Die Stimmbildung des Redners im Altertum (1921). - E. Drach: Sprecherziehung (1922). - A. Stampa: Atem, Sprache, Gesang (1956). - V. Glaser: Sinnvolles Atmen (1957). - A. Schock: Grundlagen der Schauspielkunst (1965). - C. Winkler: Dt. Sprechkunde und Sprecherziehung (1969). - H. Fiukowski: Sprecherzieherisches Elementarbuch (1984).

G. Kalivoda

→ Actio → Accentus → Aussprache → Exercitatio → Pronuntiatio →
Wissenschaft → Schauspiel → Sprecher → Stimme, Stimmkunde