



Musikschulkongress

2015

MusikLeben

Erbe. Vielfalt. Zukunft

8.-10. Mai 2015

Messe und Congress Centrum Halle Münsterland

**Bipolare Atemarbeit -
Mehr Leichtigkeit beim Singen und Musizieren**

Referentin: Anne Klare

AG 40, Sonntag, 10. Mai 2015



VdM

Verband deutscher
Musikschulen

Bipolare Atemarbeit - Mehr Leichtigkeit beim Singen und Musizieren

Anne Klare • Diplom Gesangs- und Atempädagogin • Münster • AG 40



Die Bipolare Atemarbeit

Die Bipolare Atemarbeit oder auch Atemtypenlehre wurde von dem Geiger Erich Wilk (1915 - 2000) entwickelt. Während des zweiten Weltkrieges war er in englische Gefangenschaft geraten und verbrachte drei Jahre in der Wüste Sahara. Dort stellte er fest, dass die Kameraden mit den extremen klimatischen Verhältnissen unterschiedlich gut umgehen konnten. Etwa die Hälfte der Männer litt erheblich unter der Hitze, die andere war nicht beeinträchtigt. Durch diese und weitere Beobachtungen entstand bei Erich Wilk die Idee von den zwei entgegengesetzten Atemtypen.

Nach seiner Entlassung aus der Kriegsgefangenschaft entwickelte Wilk auf der Basis seiner Entdeckung Körperübungen, auch "Gelenkübungen" genannt, die bis heute unübertroffen und unverändert sind. Zusammen mit Dr. med. Charlotte Hagena arbeitete Erich Wilk nach dem Krieg in verschiedenen Kinderheimen sowie in deren Arztpraxis. Gemeinsam konnten sie, mit Behandlungen nach der Atemtypenlehre, bei vielen Krankheiten Heilung erreichen. Die Erfolge waren so frappierend, dass Dr. Charlotte Hagena ihre Behandlungsmethoden ganz auf die Thesen von Erich Wilk umstellte.

Von Erich Wilk selbst gibt es leider keine Publikationen. Dr. Hagena brachte auf Grundlage ihrer Aufzeichnungen zunächst das Buch „Welche Kräfte bestimmen unser Leben?“ heraus. Dem folgte später „Konstitution und Bipolarität“, erschienen 1993 im Haug Verlag. (Quelle: www.hagena.eu)

Durch ihre Zusammenarbeit mit Dr. Charlotte Hagena hat schließlich Renate Schulze-Schindler die Atemtypenlehre für Sänger und Instrumentalisten entscheidend weiterentwickelt (siehe Literaturliste unten).

Chancen und Grenzen der bipolaren Atemarbeit

Zu wissen welchem Atemtyp ich angehöre und entsprechend zu handeln fördert Wohlbefinden und Vitalität. Außerdem erweitert es die Möglichkeiten des lehrenden Musikers auf die Bedürfnisse der Schüler einzugehen. Sänger machen Fortschritte im Umgang mit Körper und Stimme, Instrumentalisten erzielen Verbesserungen bei Haltung und Atmung. Der Körper findet zu einer neuen Balance. Indem die bipolare Atemarbeit Verspannungen und deren "Gegenschlaffungen" ausgleicht, ist sie für uns Musiker ein hervorragender Weg leichter zu musizieren, leichter zu unterrichten und die eigenen Kräfte besser einzuteilen.

Auch der musikalisch-künstlerische Ausdruck gewinnt durch die Anwendung der Atemtypenlehre. Das Klangspektrum des Musikers erweitert sich, sowohl für die Stimme als auch am Instrument.

Ebenso verbessert sich das eigene Stressmanagement, vor Konzerten wie auch im Alltag.

Atemarbeit nach der Lehre von den zwei gegensätzlichen Typen ersetzt keine Technik, aber unterstützt diese effektiv; sie spendet Kraft.

Einatmer - Ausatmer?

Der Einatmer atmet aktiv ein und passiv aus, der Ausatmer umgekehrt atmet aktiv aus und passiv ein. Bei beiden Atemtypen geht es um wechselweises Anspannen und Entspannen, um Aktivität und Passivität also, und um die Umkehrpunkte dazwischen.

Erich Wilk ging davon aus, dass jeder Mensch durch einen der beiden Atemtypen von Geburt an geprägt ist. Und dass er dieser Prägung lebenslang folgen sollte, um gesund zu bleiben. Im Alltag zeigt sich, dass wir Menschen gelegentlich auch zur jeweils anderen Seite neigen. Das geht jedem Menschen so, es hat mit Lebensumständen und Vorbildern zu tun.

So ist es demnach ganz normal, wenn wir uns zeitweise mehr dem jeweils gegensätzlichen Atemtyp zuordnen. Darin liegt kein richtiges oder falsches Verhalten, im Sinne von schwarz oder weiß. Vielmehr ist es hilfreich die verschiedenen Dynamiken auszuprobieren und sich zu fragen:

Was tut mir persönlich gut?

Wo fühle ich mich wacher, geistig angeregter, frischer und leistungsfähiger?

Und was tut mir weniger gut?

Wo komme ich in meine Kraft, in den "flow"?

Wo werde ich lebendiger, wo fühle ich mich matt?

Und wann empfinde ich mehr Leichtigkeit beim Spielen meines Instrumentes oder beim Singen?

Allerdings gibt es Hinweise und Erfahrungen aus der Lehre von den zwei Atemtypen, die bei der Einordnung hilfreich sein können.

Zentrum der bipolaren Atemarbeit

Zentrum der Atemarbeit nach der Lehre von den bipolaren Atemtypen sind die Gelenkübungen von Erich Wilk. Für Ausatmer und Einatmer hat er jeweils eigene Körperübungen entwickelt, die sich grundlegend voneinander unterscheiden. Gemeinsam ist den Übungen, dass alle Gelenke im Körper der Reihe nach angesprochen werden, um sie durchlässig zu machen für den Atem und für den Klang.

Die Gelenkübungen verankern das Musizieren und die Stimme im ganzen Körper und führen auf diese Weise zu neuen Klangerfahrungen. Sie inspirieren, sie bewirken einen wachen Geist, einen ausgeglichenen Körpertonus und stärken die Gesundheit.

Man sollte sie unter Anleitung erlernen.

Literaturhinweise

Anders, Frieder/Hechler, Judith, *Innere Kraft durch Atemtyp Qigong:*

Gesund durch richtiges Atmen, Theseus-Verlag, Bern 2009

Anders, Frieder, *Das Innere Tai Chi Chuan*, Stuttgart 2004

Anders, Frieder/Brauner, Volker/Zock, Alexander, *Taiji, Atemenergetik und Biomechanik, Der Weg zur Inneren und Äußeren Technik*, Bern 2009

Hagena, Christian, *Grundlagen der Terlusologie: Praktische Anwendung eines bipolaren Konstitutionsmodells*, Stuttgart 2000

Hagena, Christian, *Terlusologie, Durch typgerechtes Atmen zu mehr Körpergefühl und Gesundheit*, Stuttgart 2003

Hagena, Charlotte/Hagena, Christian, *Konstitution und Bipolarität: Erfahrungen mit einer neuen Typenlehre*, Stuttgart 2005

Schulze-Schindler, Renate, *Sonne, Mond und Stimme. Atemtypen in der Stimmfaltung*, Bielefeld 2003

Trökes, Anne/ Seyd, Margarete und Antons, Karin: *Yoga und Atemtypen: Fachbuch für eine individuelle Yogapraxis für Lehrende und Lernende*, Paderborn 2008

Anne Klare

Anne Klare beschäftigt sich seit Beginn ihres Musikstudiums an der Musikhochschule Köln interdisziplinär mit den Zusammenhängen zwischen Atem, Stimme und Körper. Sie studierte zunächst Flöte, dann Sprecherziehung und klassischen Gesang und legte 2001 an der Hochschule der Künste Arnheim das Examen als Dipl.-Gesangspädagogin ab. Es folgten langjährige Fortbildungen u.a. bei Petra Bodnik/Düsseldorf in Atemarbeit nach Ilse Middendorf ("Der erfahrbare Atem"), in Struktureller Bewegungsarbeit, Qigong und T'ai Chi bei Birgit Böhmer/Münster und eine zweijährige Ausbildung als ‚Natural voice teacher‘ bei Renate Schulze-Schindler in Berlin. Anne Klare's Gesangsschüler gewannen wiederholt Preise bei "Jugend musiziert" bis hin zur Bundesebene. Als Leiterin von Kursen mit dem Schwerpunkt 'Atem, Stimme und Bewegung' unterrichtet sie an Musikschulen und Musikhochschulen Sänger und Instrumentalisten sowie Schauspieler, Sprechberufler und Chöre. Seit 2015 gibt sie Meisterkurse in Atemarbeit bei ArtEZ, Hochschule der Künste, Arnheim, Enschede und Zwolle (Niederlande).



Kontakt

Anne Klare

Diplom Gesangs- und Atempädagogin

Studio für Atem und Stimme

Kursangebote für Sänger, Sprecher und Instrumentalisten

Katthagen 25 • 48143 Münster

Tel.: 0251- 924 399 30 • info@anneklare.de • www.anneklare.de