



Atem-Tonus-Ton

Eine Reise zur Selbstentfaltung

Auf der Suche nach einem Weg, sich selbst zu finden, die inneren Ressourcen zu mobilisieren und den persönlichen Ausdruck zu entdecken, sind der Atem, der Körper und die Stimme wunderbare Begleiter. Mit Atem-Tonus-Ton® können die Tiefe des Selbst erforscht und die Schätze an die Oberfläche gebracht werden.

 Text: **Silvia Staub**



«Die Improvisation kann mentale Muster auflösen.»

ATT hilft, die Energie im Körper zum Fließen zu bringen.

Atem-Tonus-Ton® (ATT) wurde von der Körpertherapeutin **Maria Höller-Zangenfeind** in den späten 1980er-Jahren auf Basis der Atemarbeit von **Ilse Middendorf** entwickelt. Ihr war die Schulung der Körperwahrnehmung und eine authentische stimmliche Ausdruckskraft ein grosses Anliegen. Ergänzend zur Arbeit von Middendorf stellte Höller-Zangenfeind die körperorientierte Stimmpädagogik in den Vordergrund. Es ging ihr nicht in erster Linie um die professionelle Gesangsstimme, sondern um den authentischen Klang der Stimme, die aus dem Innern des Menschen entsteht. In der «Wiener Zeitung» sprach sie einmal über das Stimmcoaching von Medienschaffenden und kam zum Schluss, dass die mehr oder weniger wohlklingenden Stimmen oft nur eine Maske seien. Die Persönlichkeit zähle wenig.

Vielfältige Möglichkeiten

ATT bietet einen ganzheitlichen Ansatz zur Stimmpädagogik und Persönlichkeitsentwicklung. Die Arbeit mit Körper, Stimme und Atem **mobilisiert die inneren Kräfte** und entfaltet die kreative Ausdruckskraft. Sie hilft dabei, die eigene Stimme zu finden, sich zu zeigen und sich Gehör zu verschaffen.

Auch die Neurowissenschaft stuft die Wahrnehmung von Körpersignalen – somatische Marker – als wichtig ein. Wahrnehmung, Erkennen und Entscheiden sind nicht nur rationale Prozesse, sondern ein Zusammenspiel zwischen Körperempfindungen, Gefühlen und Verstand. Dieser Zusammenhang kann in Supervision und Coaching genutzt werden. Zum Beispiel, um Körpersignale in die Entscheidungsprozesse einzubeziehen, um an der persönlichen Auftrittskompetenz zu arbeiten oder die Stressregulation zu verbessern.

Die authentische stimmliche Ausdruckskraft kann sich entfalten.





Mit ATT werden die Innenräume des Körpers angeregt.

Sich mit dem Innern verbinden

Die Arbeit mit ATT beginnt damit, sich in einen Zustand der Sammlung zu versetzen. Es geht darum, sich mit seinen Empfindungen zu verbinden, den Körper und die inneren Räume wahrzunehmen und dem Atem zu lauschen. Dabei ist die Haltung wichtig: beobachtend, annehmend und empfangend, gleichzeitig aber wach. So wenig wie möglich soll beeinflusst oder gesteuert werden. Höller-Zangenfeind beschreibt die Sammlung als das Tor nach innen. Sie sei ein bewusstes Sich-Hinwenden zur gewählten Körperregion.

Mit **einfachen Körperübungen und bewusstem Nachspüren** werden Verbindungen geschaffen. Das Öffnen der Innenräume erlaubt mehr Durchlässigkeit. Dank dem Entstehen eines Resonanzraumes erklingt eine wohlklingende, natürliche und sichere Stimme. Kreativität, Ausdruck und Individualität können sich zeigen. Die Körperübungen finden hauptsächlich im Sitzen und im Stehen statt und ermöglichen die Erfahrung der Körperräume, wie sie von Höller-Zangenfeind und Middendorf definiert wurden.

Mein persönlicher Bezug zu ATT

Mein Weg zu Atem-Tonus-Ton begann mit dem Wunsch, mich besser mit mir selbst zu verbinden und meinen persönlichen Ausdruck zu stärken. Als langjährige Führungskraft hatte ich gelernt, mit Druck umzugehen und mich in meinem beruflichen Umfeld zu behaupten. Doch auf meinem Weg fehlte oft eine gewisse Leichtigkeit und die Verbindung zu meiner persönlichen Kreativität und meinem inneren Selbst. Ich suchte nach einem Weg, um mich leichter und authentischer auszudrücken und meine Stimme zu finden – im wahrsten Sinne des Wortes. ATT hat mir genau das gegeben und ich setze es in meiner Arbeit als Supervisorin und Coach ein.

Silvia Staub ist Coach, Supervisorin und Organisationsberaterin bei:

asp-beratungen.ch

Die drei Atemräume

Der untere Atemraum dehnt sich von den Füßen bis zum Becken aus und fördert **Tonkraft und Tonlänge**. Der obere Atemraum (Arme, Schultergürtel, Nacken, Hals und Kopf) steht für den **persönlichen Ausdruck von Geste und Stimme**. Übungen für den mittleren Atemraum können, im Wechselspiel mit den beiden anderen, **einmittend und zentrierend** wirken. Alle zusammen unterstützen die räumliche Wahrnehmung und die Ausrichtung.

Unsere Körperwände begrenzen die Räume nach innen und nach aussen. Durchlässigkeit und Verbindung schaffen einen grossen Innenraum. Die Übenden erfahren im Stillen den Atemrhythmus, sie empfangen das Einatmen und lassen im Ausatmen den Ton frei. Vibration und Resonanz verwandeln den Ton in Klang.

Die Kunst der Improvisation

Improvisation ist ein wichtiger Bestandteil von ATT. Sie ermöglicht es, sich selbst und die eigene Stimme auf eine spielerische und freie Weise zu entdecken und weiter zu entfalten. Die Sängerin und ATT-Ausbildnerin **Letizia Fiorenza** beschreibt die freie Improvisation folgendermassen: «Durch Improvisation können wir physische und geistige Präsenz, Kreativität und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln. Die Improvisation kann unbewusste mentale Muster auflösen und bis zum Ursprung der Kreativität vordringen. Einmal befreit, kann sie jedes Feld des Lebens und der Aktion befruchten.»

«Sammlung ist das Tor nach innen.»

Weitere Informationen:
atem-tonus-ton.com