Zeitschrift: Schweizerische Chorzeitung = Revue suisse des chorales = Rivista svizzera delle corali = Revista dals chors svizzers

Herausgeber: Schweizerische Chorvereinigung

Band: 2 (1979)

Heft: 3

Artikel: Und was die Aerzte dazu sagen...

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1043928

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Kann der einzelne — vordringlich der Sänger — etwas tun, um diesen verloren gegangenen «Urrhythmus» des Zwerchfellmuskels wiederzuerlangen? Lokkernde gymnastische und atemtechnische Uebungen, auch in Verbindungen mit Sprech- und Singübungen, können erstaunliches bewirken, am besten unter der Aufsicht eines erfahrenen Pädagogen. Leicht geführtes Armkreisen in allen Variationen, auch unter Zuhilfenahme eines nicht zu starken Impanders, lockeres Schulterkreisen vor- und rückwärts, unverspanntes Kopfrollen und lockernde Bewegungen des Unterkiefers bewirken eine Auflösung der Krampfzustände in der Kehlkopf-, Mund- und Nackengegend. Zwerchfellimpulsübungen — in Form des kurzen schnüffelnden Einatmens, elastischstossweisen Ausatmens auf verschiedene Konsonanten — erhöhen die Elastizität und Stärke dieses Atmungsmuskels. — Das Sprichwort greift diese Eigenschaften unbewusst bildhaft auf, wenn es vom Singen aus «voller Kehl' und frischer Brust» spricht. — Bewusst erlebte, innerlich mitvollzogene und nicht einfach rein mechanisch nachgemachte Atemübungen — am wirkungsvollsten im Zustand der Entspannung — innervieren die erwünschte Zwerchfelltätigkeit und -aktivität. Oberstes Gebot für jeden Atemablauf: Auf ein ungezwungenes, leicht strömendes, raumschaffendes Ausatmen folgt die Atempause. Erst dann setzt der Vorgang des Einatmens ein. Ausatmen bedeutet Entschlackung, Entgiftung, Entkrampfung. Nicht umsonst gibt es den Ausdruck «Seufzer der Erleichterung», der sich in einem befreienden, gesteigerten Atem äussert.

Diese Beispiele sollen vor allem die körperliche, geistige und seelische Grundhaltung verdeutlichen, in der alle Stimm- und Atemübungen — also auch das Singen — zu vollziehen sind: Im innerlichen Miterleben, locker und gleichzeitig konzentriert, ohne unnötige und falsche Muskelspannungen, mit einer positiven Einstellung, ohne krampfhaft-ehrgeiziges Wollen und inneren Zwang. Richtiges, ökonomisches Atmen, Sprechen und Singen bedeutet keine Schwerarbeit (obwohl es Caruso einmal — in einem anderen Zusammenhang — so ausgedrückt hat!). Stimmlicher Krafteinsatz äussert sich in stimmverschleissendem lauten Schreien: Heiserkeit und Ermüdung der Sing- und Sprechwerkzeuge sind die unabdingbare Folge. Im Gegensatz dazu fördert die bewusste Atmung, eine ökonomisch-harmonische Gesangs- und Sprechtechnik nicht zuletzt auch die Erschliessung aller Resonanzreserven, eine mühelos tragfähige, klang- und volumenreiche und verständliche Stimmgebung wird so garantiert, keine vordergründig flache, tonlose oder harte Aussprache bei allen stimmlichen Vorgängen. Hier tut sich also auch ein wesentlicher Beitrag zur Förderung der Volksgesundheit auf, ihn aufzugreifen und zu verfolgen ist vor allem auch Sache derjenigen, welche auf einen gesunden Atem und eine gut funktionierende Stimme bevorzugt angewiesen sind und ein Gespür für solche organischen Abläufe entwickeln, angefangen bei den Sängern auf breitester Ebene, bei Lehrern und Erziehern.

Wolfram Köhler

Und was die Aerzte dazu sagen...

Während des Singens durchströmt den Menschen ein körperliches Wohlgefühl, das vom tiefen Atmen kommt. Die Aerzte meinen, singen sei eine kostbare Medizin und heute wertvoller als je zuvor. Die Vokale der Sprache wirken recht verschieden auf Kopf, Hals, Lunge, Herz, Zwerchfell, Leber und Magen. Ein

«aus voller Brust» gesungenes Lied — etwa beim Wandern — lässt Ermüdung vergessen und stimmt froh, es entspannt.

So wird Singen zum Vorbeugungsmittel gegen Herz- und Kreislauferkrankungen, löst Verkrampfungen, regt niedrigen Blutdruck an und baut erhöhten Blutdruck ab. Das alles mag reichlich prosaisch klingen, auch sind diese Diagnosen nicht der eigentliche Grund, warum Tausende wöchentlich ihren Gesangverein besuchen, aber es sind doch mehr als nützliche Begleiterscheinungen. Entspannung von der Hetze des Alltags gehört ebenso zum Inhalt einer Singstunde wie der erleichterte gesellschaftliche Kontakt. Gleichgesinnte, Gleichgestimmte verbinden sich hier zu heiterem Tun oder wie man heute sagt: zu einem schönen Hobby. Aus «bleib gesund»

Zentralvorstand und Geschäftsleitender Ausschuss

tagten am 31. März 1979 in Zürich. Präsident Max Diethelm konnte die vollzählig erschienenen Gremien zu dieser 3. Sitzung begrüssen. In einem ausgezeichnet abgefassten Jahresbericht gab er einleitend Kenntnis von der Aufbauarbeit des ersten Geschäftsjahres. Schon die kurze Dauer eines Jahres hat der Chorvereinigung, das will heissen, den Vereinen und Verbänden in bemerkenswerter Weise vielfältige Bereicherung im kulturellen Leben gebracht. Unbedingte Voraussetzung ist aber eine stete aktive Mitarbeit der Kantonalverbände und jedes einzelnen Vereins. Der präsidiale Bericht streifte alle Bereiche unserer Tätigkeit und führt zum Schluss in einem bemerkenswerten Ausblick aus: «Mit dem Aufbau im vergangenen Jahr haben wir eine solide organisatorische Basis begründet. Sie ermöglicht nun, den Ausbau der Sängerbewegung in Angriff zu nehmen. Dabei geht der Appell an alle Sängerinnen und Sänger, die Solidarität untereinander zu stärken. Chorgesang ist mehr als miteinander singen, dies soll der Leitsatz für 1979 sein.»

Der Jahresbericht wurde mit Akklamation verdankt und genehmigt. Die zur Genehmigung stehenden Protokolle des Zentralvorstandes, des Geschäftsleitenden Ausschusses und der Musikkommission fanden einstimmige Verabschiedung. Sie gaben Veranlassung, auf einige administrative Vereinfachungen einzugehen. Mancherorts wurde befunden, man verbrauche zuviel Papier. Dem soll abgeholfen werden, doch darf die Qualität der Information nicht unter einer Rationalisierung leiden.

Eine ausserordentliche Delegiertenversammlung wurde auf den 1. September 1979 nach Basel beschlossen. Es gilt dort, die Grundlagen der Festorganisation zu genehmigen, mit der unser geplantes Schweizerisches Gesangfest SGF 82 durchgeführt werden soll. Dabei sollen auch die verschiedenen Komitees vorgestellt werden. Zuhanden der DV werden auch Nominationen für die Vakanzen im Geschäftsleitenden Ausschuss und in der Musikkommission verabschiedet. Mit sympathischen Worten wird der langjährige Präsident der