Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 10 (1953)

Heft: 4

Artikel: Stimmbild und Leistungsfähigkeit

Autor: Meier, Marcel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991212

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: 10.12.2025

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

Stimmbildung und Leistungsfähigkeit

Der bekannte Musik- und Gesangpädagoge Oskar Fitz aus Wien machte bei seinem Aufenthalt in unserem Land auch einen Abstecher an die Eidgenössische Turn- und Sportschule. In zwei ausgezeichneten Vorträgen, die der Wiener temperamentvoll vorbrachte und mit physiologisch und anatomisch wohlfundierten Argumenten und überzeugenden Demonstrationen bereicherte, behandelte Oskar Fitz die Frage der Stimmbildung und der allgemeinen Leistungsfähigkeit.

Nach der Einführung, in der er Bedeutung und Wirkung der Stimme sowie die organische Verbundenheit aller Glieder streifte, kam Prof. Fitz auf das zentrale Problem der Atmung zu sprechen. Die Atmung, so führte er aus, beeinflusst den ganzen Leib; anderseits ist die richtige Körperhaltung Voraussetzung für das freie Spiel der inneren Kräfte, die ihrerseits bei der Stimmbildung von grosser Bedeutung sind. Die Haltung muss federnd-elastisch und doch gefestigt sein. Das gerade Kreuz ist die tragende Mitte, sie gibt dem Becken die richtige Lage, in der es wie eine Schüssel den Bauchinhalt tragen kann. Auf diese Weise können jederzeit die äusseren und inneren Kräfte (Muskeln der Bauchdecke, des Zwerchfelles usw.) zusammenwirken und das Gleichgewicht schaffen. Es bildet sich ein fester, straffer Leib, der die Ansatzstelle sehr vieler Muskeln ist und das Zentrum, von dem alle grossen Bewegungen ausgehen. Ohne diese Kraft der Mitte können wir nie Höchstes leisten und vollbringen. Bei der wirklich aufrechten Haltung muss das Becken — das ist ganz besonders wichtig — leicht vorgeschoben werden, so dass es den Bauch trägt, Gesässmuskeln zusammengezogen, Knie federnd, Schultern nicht hochgezogen, sondern nach hinten-unten fallend, Kopf frei aufrecht, Kehle entspannt. Das ist nach Oskar Fitz die Haltung der sogenannten d a u e r n d e n B e r e i t s c h a f t, des Rückhaltes in sich selbst; sie gestattet sofortigen Einsatz und höchste Leistung. Die meisten Menschen haben, wenn sie aufrecht stehen (z. B. Achtungstellung), oder wenn sie «Haltung» bewahren müssen, folgende Stellung: auswärts gedrehte Fussspitzen, nach hinten durchgedrückte Knie, Hohlkreuz und dadurch nach vorn gekipptes Becken, krampfhaft zurückgerissene Schultern, vollgepumpter Brustkorb (man «brüstet» sich), vorgestrecktes oder angezogenes Kinn und dadurch gequetschte Kehle und steife Kopfhaltung.

Bei einer solchen Haltung ist der Mensch seinem Schicksal «haltlos» ausgeliefert; ein Schlag ins Gesicht, ein Stoss vor die Brust werfen ihn um.

Prof. Fitz ist ein Gegner der übertriebenen Entspannungstheorie. Soll der Ton schön und in vollen Klangwellen fliessen, so müssen wir richtig spannen; dies ist auch Voraussetzung für den guten Stimmsitz. Wir brauchen selbstverständlich die Entspannung, ebenso notwendig ist aber auch die Spannung — jedes zur rechten Zeit und am rechten Ort. Leben ist ja ein steter Wechsel von Spannung und Entspannung (Rhythmus). Bei richtiger Körperhaltung besitzt der Mensch eine gewaltige innere Spannung in der Leibesmitte. Betrachten wir nur die bei griechischen und italienischen Skulpturen zum Ausdruck gebrachte innere Kraft, die von der Mitte des Torso ausstrahlt. Die Leibesmitte ist ja auch ein wesentliches Empfindungszentrum. Seelische Regungen fühlen wir dort stärker als im eigentlichen Bewusstsein.

Das Zwerchfell gibt also die Haltekräfte, die innere federnde Spannung. Diese Haltekräfte bestimmen unser Atem und damit auch die Stimme.

Ausatmung an sich geht leicht; doch das Halten, ohne die Kehle abzusperren, diese Beherrschung braucht hohe Kräfte und muss gelernt und geübt sein. Es ist ähnlich wie beim Haushaltungsgeld: auswerfen ist leicht, vernünftiges Ausgeben dagegen schwer.

Bei der langsamen Ausatmung sind es die Einatmungsmuskeln, welche steuern, also die inneren Kräfte der Ausatmung, der Brustraumweitung, die den Atem auch beim Ausströmen zu halten und zu sichern haben. Diese Erkenntnisse waren, von dieser Seite her beleuchtet, für die meisten neu. Die Demonstrationen von Prof. Fitz mit Schülern, welche eine schwache, belegte Stimme hatten und nach einigen Haltungskorrekturen und mit richtiger Atmung plötzlich ihre wahre Stimme entdeckten, überzeugten jedoch jeden von der Richtigkeit der Ausführungen.

Diese und andere interessante Zusammenhänge zwischen Haltung - Atmung - Stimme und innerer Spannkraft (physisch und psychisch) deckte Prof. Fitz in seinen beiden Vorträgen auf. Sowohl den Sportlehrerkandidaten wie den Instruktionsoffizieren, die für zwei Monate bei uns in Magglingen sind, um einem sportpraktischen Kurs zu folgen, haben die Ausführungen grossen Eindruck gemacht, handelt es sich doch bei den aufgeworfenen Fragen nicht nur um die Stimmbildung, sondern um die Gesamthaltung des Menschen. Die gute Haltung gehört zum guten Ton. Aber nicht nur das, sie garantiert auch einen guten Ton in Stimme und Gesang. Die innere Spannkraft hebt nicht nur die Qualität der Stimme, sondern auch die Stimmung und den Frohmut. In dieser Beziehung war Prof. Fitz selbst ein in jeder Beziehung leuchtendes Beispiel.

Wir sind überzeugt, dass man diesen Fragen gerade in der Leibeserziehung und bei der Ausbildung von Leibeserziehern zu wenig Beachtung schenkt. Und doch sind es gerade die Turn- und Sportlehrer, die Trainer und Instruktoren, welche in erster Linie eine gute Haltung haben sollten, eine schöne, wohlklingende Stimme und innere Spannkraft und Frohmut.

Marcel Meier

Die Bibliothek der ETS kauft

ständig einzelne wertvolle S p o r t b ü c h e r und ganze Sportbüchersammlungen aus Privatbesitz. Richten Sie bitte eventuelle Ansichtssendungen, Angebote oder Anfragen an: Bibliothek der Eidg. Turn- und Sportschule, Magglingen. (Tel. 032/2 78 71)

Spieler den Torhüter in unerlaubter Weise angriff... Mit dem Strafstoss war aber die Angelegenheit nicht erledigt. Der Häuptling berief den Rat der Greise, um zu entscheiden, wie der Spieler zu strafen sei. Nach langem Beraten verkündete er folgenden erstaunlichen Urteilspruch: Der «Sünder» darf das nächste Mal nicht mitspielen, sondern er muss während des ganzen Spiels an der Seitenlinie stehen, Rücken gegen das Spielfeld. Dreht er sich um und richtet er seinen Blick auf das Spiel, so wird er sofort von dem neben ihm aufgestellten Wächter energisch verprügelt...»

Der Häuptling besass viel Menschenkenntnis, viel gefühlsmässiges, tiefes Wissen um das Seelische der Jugend und seiner Mitmenschen überhaupt. Er hatte die richtige Vorstellung von den Gedanken, Gefühlen und deren Auswirkungen seiner Untertanen; so hat er den fehlbaren Spieler richtig — ohne Beschämung — be- und verurteilt. Dabei bewies er — gerade durch sein Urteil — wie hoch er den Sport einschätzte.

(Fortsetzung folgt)