

Das Feld der Stimmbildungsmethoden und Gesangskonzepte ist unübersichtlich. Hier ein Überblick, der auch die wichtigsten Hilfestellungen aus der Körperarbeit einbezieht

Viele Wege zur Stimme

Was muss ich tun, um nach einem langen Konzert nicht abgesungen und heiser zu sein? Wie bekomme ich mühelos und ohne dass die Kehle eng wird in hoher oder tiefer Lage einen

kraftvollen Ton hin? Wie verhindere ich, dass bei absteigenden Linien meine Intonation absackt? Wie erreiche ich einen homogenen Klang im Chor?

All diese Fragen dürften SängerInnen und Chorleitenden nur zu bekannt vorkommen. Im Grunde geht es immer darum: Wie erreiche ich auf gesunde Weise den gewünschten Klang und Ton sowie stabile Intonation? Wie gebrauche ich mein Instrument Stimme, also das komplexe Zusammenspiel verschiedenster physiologischer Vorgänge, die sich nur zum Teil bewusst steuern lassen? Die Stimmbildung, essentieller Teil jeder

Die Geste zählt: Estill Voice Training arbeitet mit Handzeichen für bestimmte physiologische Einstellungen, hier: Singen mit dünnen Stimmlippen

Chorprobe, bietet Lösungen an. Ideal ist es, wenn die SängerInnen auch zusätzlich individuelle stimmbildnerische Betreuung erhalten.

Doch was ist für mich und meinen Chor das Richtige? Es kursieren Schlagworte, Namen und Konzepte, in den letzten Jahren hat sich der Markt der Möglichkeiten unglaublich erweitert – allein schon, weil technische Hilfsmittel wie Software zur Analyse des Stimmpektrums oder das Filmen des Kehlkopfs beim Singen per Endoskopie viele Erkenntnisse liefern. Im Folgenden stellen wir die wichtigsten Stimmbildungsmethoden und Gesangskonzepte vor, außerdem Ansätze aus dem Bereich der Körperarbeit, die für die Entwicklung der Stimme hilfreich sind. Den einen Weg gibt es nicht, das wäre ideologisch. Viele der zitierten ExpertInnen nutzen in ihrer Arbeit auch andere Ansätze als diejenigen, für die sie sich spezialisiert haben. Welche Methode für wen die richtige Hilfestellung bietet, muss letztlich jede und jeder selbst ausprobieren.



Die Sängerinnen von Niniwe sind alle Lichtenberger Lehrerinnen

Gesangskonzepte

▷ Die Funktionalen

Mitte des vergangenen Jahrhunderts begann der US-amerikanische Sänger und Stimmwissenschaftler Cornelius L. Reid (1911–2008), sich mit der im 17. bis 19. Jahrhundert in Italien gepflegten Kunst des Belcanto zu beschäftigen. Diese hohe Schule des Gesangs strebte eine lange Atemdauer, große Beweglichkeit, ein gut geführtes Legato, einwandfreie Aussprache und einen gleichen Stimmklang durch alle Register an. Reid leitete

Titel

aus der hieraus und aus neuesten stimmphysiologischen Erkenntnissen sein Konzept der funktionalen Stimm- bildung ab. Es beschäftigt sich mit der Entwicklung der Stimme auf Grundlage von natürlichen physiologischen Gesetzmäßigkeiten und zielt darauf ab, das unwillkürlich arbeitende Muskelsystem des Stimmmechanismus bewusst kontrollieren zu können. Die Lehre von Reid, der fast 75 Jahre lang Gesang unterrichtete und weltweit Meisterklassen gab, beeinflusste auch die Entwicklung der Stimm- bildung in Deutschland nachhaltig.

Lichtenberg und Rabine

○ Wann und wer?

1982 gründeten die Sängerin Gisela Rohmert und ihr Mann, der Professor für Arbeitswissenschaft an der TU Darmstadt Walter Rohmert, das «Lichtenberger Institut für angewandte Stimmphysiologie» in Lichtenberg im Odenwald. Ursprünglich war auch der US-amerikanische Sänger und Gesang профессор Eugen H. Rabine mit im Forscherteam. 1987 gründete dieser jedoch sein eigenes «Rabine-Institut für funktionale Stimmpädagogik und funktionale Stimm- bildung».

○ Worum geht es?

Theorie und Praxis, Wissenschaft und Kunst gingen in Lichtenberg Hand in Hand. Hypothesen über die Kehlkopffunktion oder die Beziehung zwischen Klang und sensorischem Nervensystem konnten an vielen SängerInnen mittels physiologischer und akustischer Messmethoden überprüft werden.

«Die Lichtenberger Stimmpädagogik und die von Rabine haben viele Gemeinsamkeiten», sagt Ulla Keller, zertifizierte Lehrerin für Rabines Methode, die auch als Supervisorin die Ausbildung anderer StimmpädagogInnen betreut. «Die Fragepädagogik, mit der die Wahrnehmungsfähigkeit für den eigenen Körper und die Stimme geschult werden soll, ist grundlegend. Es geht nicht darum, bestimmte Klangideale zu imitieren, sondern bei sich zu sein. Ganz zentral ist dabei die Sensomotorik, also das Zusammenspiel von Sinnessystemen mit den Bewegungssystemen. Sowohl Rabine wie auch die Lichtenberger bauen auf dem Wissen um die Doppelventilfunktion des Kehlkopfes auf.»

Die Stimmlippen und die darüber liegenden Taschen- falten bilden ein doppeltes Ventil, das im Zusammenspiel mit dem ganzen Körper je nach Bedarf Überdruck – für Kraftanwendung nach außen – und Unterdruck – für Kraftanwendungen zum Körper hin – erzeugen kann. Dies wiederum steht in engem Zusammenhang mit Atem und Stimme, wobei es beim möglichst gesunden und ökonomi-

Titel

schen Singen gilt, die Überdruckfunktion zu vermeiden. Rabines Methode erschließt diese Zusammenhänge mittels verschiedenster Körperübungen. Das Lichtenberger Modell bezieht auch Erkenntnisse aus der individuellen menschlichen Entwicklung ein. So gibt es zwischen Fingerkuppen und Kehlkopf hirnrphysiologisch gesehen eine Verbindung: Beim Kleinkind stellt sich die Fähigkeit zu greifen zur selben Zeit ein wie die ersten artikulierten Laute. «Wenn man bei der Stimm- bildung auch mit den Fingerkuppen arbeitet, sie zum Beispiel aufeinanderlegt oder aneinander reibt, bedeutet das eine Stimulation, die sich auf den Kehlkopf und den Klang auswirkt», sagt die Sängerin und Komponistin Winnie Brückner vom Ensemble Niniwe, die auch zertifizierte Lichtenberger- Lehrerin ist.

○ Beispiele

Rabine: 1. Hebt man beim Einatmen die Arme seitlich bis auf Schulterebene und lässt sie beim Singen dort, bewirkt das mehr Kontraktion der Zwischenrippenmuskulatur, Dehnung des Brustkorbs und dadurch Erhöhung des Atemvolumens. «Behalten wir diese Einatemtendenz, diese Stütze während des Singens bei, entsteht ein ausbalancierter Luftdruck unter den Stimmlippen. Der Raum über dem Kehlkopf bleibt offen und die Stimmlippen schwingen freier», sagt Ulla Keller. Außerdem sollte die Übung für eine gute Körperspannung und Aufrichtung, was gerade für die Intonation und das Halten der Tonhöhe wichtig ist.

Rabine: 2. Hebt man beim Einatmen ein Knie, Oberschenkel parallel zum Boden und Unterschenkel im rechten Winkel dazu (man kann das Bein auch auf einem Stuhl abstellen), unterstützt das die Senkung des Kehlkopfes und initiiert mehr Masse in den Stimmlippenmuskeln. Deutlich zu hören ist dies, wenn man in dieser Haltung zum Beispiel eine Tonleiter abwärts singt, der Klang wird lauter und voller beziehungsweise dunkler. «Spannend ist dabei, die einzelnen Singenden zu fragen, was sich bei so einer Übung gegenüber vorher verändert hat, etwa bei der Länge und Tiefe des Atems, bei der Klangfarbe», sagt Ulla Keller. «Letztlich zielen die Übungen darauf ab, ein

Gespür für bestimmte günstige Einstellungen im Körper zu schulen, die man dann auch ohne die Übung reproduzieren kann.»

Lichtenberger: Der forschende Grundansatz der Methode lässt sich auch als Übung in der Chorprobe einbauen. Beispielsweise wenn alle SängerInnen auf einen gemeinsamen Ton summen und dabei, geführt von der

Chorleitung, den Fokus ihrer Wahrnehmung durch den Körper wandern lassen: Wo ist wie viel Resonanz zu spüren – in der Brust, im Kiefergelenk, im Kehlkopf, in der Schädeldecke? «Es geht nicht um richtig und falsch, sondern darum, den Einzelnen Verantwortung zu geben, Angebote zu machen, die die eigene Wahrnehmung stärken. Und die ist niemals falsch», sagt Winnie Brückner. «Jeder hat ein Gespür dafür, was sich gut anfühlt. Und wenn sich gut anfühlt, wie ich singe, ist Sauberkeit beinahe ein Nebeneffekt.» In einem nächsten Schritt steht der Raumklang im Fokus: Legen alle die Hände vor die Ohren und spannen sie wie Radar-



Das Zwerchfell spüren: ein Workshop in der Bundesakademie Trossingen

schirme auf, schirmen sie den Klang der eigenen Stimme ein Stück weit ab. Das schärft die Wahrnehmung für alle anderen im Raum. «Die verbesserte Wahrnehmung für sich und für die anderen führt automatisch zu mehr Homogenität im Klang», sagt Winnie Brückner.

○ Mehr erfahren:

Lichtenberger und Rabine-Institut bieten Einführungsseminare an. In Deutschland gibt es 150 autorisierte Lichtenberger-LehrerInnen (Kontakt auf Anfrage beim Institut), sowie 155 GesangslehrerInnen, die zertifizierte Rabine-LehrerInnen sind (siehe Institutswebsite). *Buchtip:* «Lichtenberger Dokumentationen – Erkenntnisse aus Theorie und Praxis der Physiologie des Singens, Sprechens und Instrumentalspiels», drei Bände, zu beziehen über die Institutswebsite. www.voice-experience.de versammelt Lehrende wie Ulla Keller, die Rabines Methode für die Populärmusik umsetzen.

www.rabine-institut.de

www.lichtenberger-institut.de



Glottales Duett: Die beiden zeigen die Estill-Geste für Stimmlippenschluss

▷ Baukastensystem I Estill Voice Training

○ Wer und wann?

Die klassisch ausgebildete US-amerikanische Sängerin Josephine Estill (1921 – 2010) forschte seit den 1970er Jahren im Bereich der Sprech- und Stimmwissenschaft, angetrieben von der Frage «Wie mache ich das?». 1988 rief sie dann das «Estill Voice Training» ins Leben, ein Modell der Stimme, das die Elemente analysieren hilft, die zur Stimmgebung nötig sind.

○ Worum geht es?

Estill differenziert 13 anatomisch-physiologische Strukturen im Körper – vom Kopf und Nacken über Vokaltrakt und Kehlkopf bis zum Rumpf. Je nachdem, wie diese beim Atem, Tongebung und Resonanz zusammenwirken, ergeben sich sechs grundlegende Stimmqualitäten: Speech («Sprechend»), Falsett, Twang («scharfer Klang») nasal oder oral, Sob («Schluchzen»), Oper und Belt («Schmettern»). Die Methode richtet sich an SängerInnen jeglicher Stilrichtung.

«Estill Voice Training ist ein Werkzeugkasten, der das Verständnis für die Physiologie der Stimme ermöglicht», sagt Eleanor Forbes, Sängerin und Honorarprofessorin für Gesang und seit 2009 «Estill Master Trainer». «Es geht darum, die Wahrnehmung verschiedener Strukturen im Körper isoliert anzuweisen zu können, um diese Strukturen dann gezielt einzusetzen.» Was kompliziert klingt, ist in seiner Methodik oft spielerisch. So verdeutlicht man die unterschiedlichen Stimmqualitäten zum Beispiel mit grundlegenden Alltagsäußerungen wie Ächzen, Kichern, «Oh-oh»-Rufen oder Hänseln. Jeder Einstellungsvarian-

te der einzelnen Körperstrukturen ist ein Handzeichen zugeordnet. «Das ist ziemlich intuitiv und funktioniert zum Beispiel auch super mit Kindergruppen», sagt Eleanor Forbes. Ein weiterer Aspekt ist es, auf Gewohnheiten beim Singen aufmerksam zu machen – etwa bei klassisch geprägten SängerInnen geöffnete Taschenfalten zusammen mit tiefgestelltem Kehlkopf, was für andere Stimmqualitäten nicht immer zielführend ist. Wagt ein klassischer Chor etwa einen Ausflug in den Musical- oder Gospel-Bereich, müsste für den stilgerechten Klang zum Beispiel der Kehlkopf stattdessen mittig sitzen (Musical) oder müssten Taschenfalten weit und Kehlkopf in höherer Position sein (Gospel). Ziel ist es, dass geistige Klangvorstellung und Muskelgedächtnis so zusammenarbeiten, dass man auf gesunde Weise den gewünschten Klang erzeugen kann.

○ Beispiel

Im Chor singen oft Männer im Tenor, die eigentlich eher im Bariton zu Hause sind und Schwierigkeiten haben, die obere Mittellage zu erreichen. Estill Voice Training kann ihnen dabei helfen, diese Lage sicherer zu erreichen, ohne ins Falsett zu wechseln. Die bewusste Einstellung des «Winseln» erleichtert das Bewältigen der Übergangslage, so wird der übliche «Bruch» vermieden.

○ Mehr erfahren

In Deutschland gibt es 18 akkreditierte Estill-TrainerInnen, siehe Website. Dort sind auch Kurse zum Thema angekündigt, etwa «Estill zum Kennenlernen» am 16. Februar in Frankfurt am Main.

www.estillvoice.com

▷ Baukastensystem II Complete Vocal Technique

○ Wer und wann?

Die Dänin Cathrine Sadolin, klassisch ausgebildete Sängerin, forscht seit den 1990er Jahren zur stimmlichen Klangerzeugung – mit dem Fokus, Gesangstechnik unabhängig von Stilistik zu untersuchen. 1998 veröffentlichte sie ihr erstes Buch über Complete Vocal Technique auf Dänisch und 2002 gründete sie dann das Complete Vocal Institute (CVI) in Kopenhagen. Hier forscht Sadolin weiterhin mit KollegInnen und bildet SängerInnen und LehrerInnen aus. 2017 erhielten zwei vom CVI durchgeführte Studien ein positives Gutachten aus Fachkreisen (peer-review), womit die Arbeit des Instituts auch im offiziellen Wissenschaftsbetrieb anerkannt ist.

○ Worum geht es?

Complete Vocal Technique (CVT) ist sowohl ein System, das die Möglichkeiten und Funktionsweisen der Stimme beschreibt, als auch eines, das didaktisches Handwerkszeug liefert. Dazu gehört auch ein Verhältnis auf Augenhöhe zwischen Lernenden und Lehrenden. «Der Hauptfokus der Methode ist: Entdecke, was du tun musst, um so zu klingen, wie du möchtest – und so, dass sich das für deine Stimme gut anfühlt», bringt es Patrick Bach auf den Punkt. Der Chorleiter und Schulmusiker ist autorisierter CVT-Lehrer und sowohl im klassischen wie im populären Bereich zu Hause. CVT liefert genreunabhängig Hilfestellungen für gesangliche Herausforderungen, wird aber häufig lediglich als Methode für den Popgesang wahrgenommen. «Das liegt sicher daran, dass es im Pop ein deutlich größeres wissenschaftliches und pädagogisches Vakuum gab, das CVT maßgeblich füllen half. Außerdem arbeiten in Kopenhagen überwiegend Menschen aus dem Pop», sagt Patrick Bach.

Das Alleinstellungsmerkmal der CVT ist, dass sie die gesunde Erzeugung von extremen und nach klassischem Verständnis scheinbar ungesunden Klangeffekten untersucht – zum Beispiel Rattle («Röcheln» wie es etwa Janis Joplin gern tat), Grunt («Stöhnen» wie es viele Metal-SängerInnen beherrschen) oder Vocal Breaks (Brüche zwischen den Registern wie beim Jodeln oder in vielen Popstilen). Jedoch profitierten auch klassische SängerInnen: Sascha Wienhausen, klassisch ausgebildet, Professor für Pop-Gesang und autorisierter CVT-Lehrer, berichtet: «Nach dem einwöchigen Kurs am CVI hatte sich auch mein klassischer Gesang immens verändert: Es fiel mir leichter, ich konnte lauter und höher singen.»

Die CVT beschreibt vier unterschiedliche Vokaltraktstellungen, die mit bestimmten Klängen verbunden

sind, und lehrt, diese sogenannten Modes bewusst anzuwenden: Neutral, Curbing («Zurückhalten»), Overdrive («Übersteuern») und Edge («Kante», das, was anderswo «Belting» heißt). Der Anteil an «metallischem», also hellem, scharfen Klang nimmt dabei von Neutral (kein Metall) bis Edge (voll-metallisch) zu. Die Modes lassen sich mit Klangfarbenschattierungen kombinieren und wenn gewünscht auch mit den genannten Effekten anreichern. Grundprinzipien sind, immer mit Support («Stütze»), notwendigem Twang (klarem, wenig hauchigen Klang durch Verkleinerung der Kehlkopftrichter-Öffnung) und gespanntem Unterkiefer und Lippen zu singen. CVT arbeitet zwar auch mit auditivem Lernen, also mit Nachahmen von Klängen, erklärt und übt aber gleichzeitig, wie diese physiologisch erzeugt und kontrolliert eingesetzt werden können.

○ Beispiel

Will ein Chor zum Beispiel ein Volkslied aus Bulgarien stilgerecht mit dem typischen scharfen, «kehligen» Klang interpretieren, kann das reine Imitieren dieses Klangs zu Heiserkeit führen, wenn man ihn technisch nicht richtig erzeugt. Vokale können helfen, die gewünschte Klanglichkeit zu erreichen, in diesem Fall ein «ä» wie im «Hey»-Rufen. Übt man auf diesen Vokal zunächst Arpeggios, kann man nachspüren, wie sich hierbei Bauch, Rücken, Zunge, Kehlkopf und so weiter anfühlen. Diese Einstellungen gilt es dann beizubehalten, wenn man das eigentliche Lied singt.

○ Mehr erfahren

Buchtipps: «Complete Vocal Technique» von Cathrine Sadolin mit über 800 Hörbeispielen (2013 auf Deutsch erschienen). Auf der CVI-Website gibt es eine Liste der 55 autorisierten Lehrenden in Deutschland. Auf der deutschen Website finden sich Profile autorisierter LehrerInnen sowie Workshops.

www.cvtdeutschland.de

www.completevocal.institute

▷ Außerdem

Das funktional ausgerichtete «syng:training» ist auf Musical- und Populargesang zugeschnitten (www.syng-training.de). Das 2013 gegründete «Institute for Vocal Advancement» schreibt sich eine Lehre in der Tradition der italienischen Schule auf die Fahnen (www.vocaladvancement.com). Der US-Sänger Seth Riggs (*1930) hat mit seinem «Speech Level Singing» – Singen so einfach wie Sprechen – 120 Grammy-GewinnerInnen unterrichtet (www.speechlevelsing.com).

Körperarbeit

▷ Bipolare Atem-, Körper- und Stimmarbeit

○ Wer und wann?

Die Gesangs- und Atempädagogin Renate Schulze-Schindler leitet seit fast 30 Jahren europaweit Seminare für bipolare Atem-, Körper- und Stimmarbeit. 2005 gründete sie das Institut «Natural Voice».

○ Worum geht es?

Das Konzept der Atempolarität (Terlusollogie) geht von der Beobachtung aus, dass es zwei Atem- beziehungsweise Konstitutionstypen gibt. Sie unterscheiden sich in Atmung, Körperhaltung, Motorik und Stoffwechsel. Während die sogenannten «Einatmer» Kraft und Dynamik in einer Körperhaltung finden, die das Einatmen fördert, bevorzugen «Ausatmer» bei körperlich anstrengender Tätigkeit eine Haltung, die den Ausatem wachruft.

«Die bipolare Atem-, Körper- und Stimmarbeit ist ihrem Wesen nach keine Gesangstechnik, sondern kann ein Bewusstsein wecken für die Dynamik des sängerischen Atem- und Stimmgeschehens. Dies hat in allen Methoden Platz», sagt Renate Schulze-Schindler. Beide Atemtypen brauchen Verschiedenes, um einen mühelosen, ganzkörperlichen Stimmklang zu entfalten. So hilft es einem Einatmer erfahrungsgemäß, für seinen Klang eine Vorstellung von Weite im Rücken zu entwickeln oder von einer aufnehmenden, nach hinten führenden Geste. Unterstützung



Handauflegen ist zentraler Bestandteil der Alexander-Technik

Titel

gibt eine angelehnte Sitzhaltung. Ausatmer profitieren dagegen eher davon, sich für ihren Klang eine Richtung nach vorn vorzustellen, wie das gestische Ausrollen eines Teppichs, und das Becken zu aktivieren, beispielsweise durchs Sitzen auf der vorderen Stuhlkante.

Ein spielerisches Aussteigen aus dem gewohnten Singverhalten, alles, was die gewohnten Probenabläufe im Chor überrascht oder auflockert, kann helfen, dem Körper den Zugang zu seiner ihm eigenen Dynamik zu erleichtern. «Ziel ist eine durchlässige Körperhaltung und ein Bewusstsein dafür, wie Körper und Stimme während des Singens regenerieren können», sagt Schulze-Schindler. «Erst dann kann eine natürliche Ökonomie des Atmens entstehen, die den Klang in seinem Frequenzspektrum erweitert und vertieft. Diese «Stimmigkeit» berührt dann die Zuhörenden und ermöglicht im Chor die Verbindung aller zu einem harmonisch reinen, entspannten Klang.»
Buchtip: «Sonne, Mond und Stimme» (J. Kamphausen Verlag 1996). Infos, auch zu Seminaren unter:

www.natural-voice.de

▷ Schlaffhorst-Andersen

○ Wer und wann?

Dieses umfassende Behandlungskonzept der Atem-, Sprach- und Stimmtherapie, das auch von den Krankenversicherungen zugelassen ist, heißt nach den Gründerinnen, der Sängerin und Pädagogin Clara Schlaffhorst (1863 – 1945) und der Pianistin Hedwig Andersen (1866 – 1957).

○ Worum geht es?

Im Mittelpunkt stehen die bewusste Empfindung der Atmung und ihre Wechselwirkungen mit Haltung, Bewegung, Stimme, Sprache und Psyche. Man arbeitet mit Bewegungssequenzen und bezieht dabei fünf Regenerationswege ein: kreisende, schwingende, rhythmische Bewegung, Atmen, Tönen. Dies soll die äußere und innere ganzkörperliche Bewegung in Einklang mit dem natürlichen Atemrhythmus bringen, der aus einem dreiteiligen Zyklus von Einatmen, Ausatmen und Ruhepause besteht. Die spielerischen, dynamischen Übungen, etwa das kreisende Schwingen um die Längsachse, lassen sich gut im Rahmen eines Chor-Warm-ups anwenden.

www.dba-ev.de

www.stimmprofis.de

Den Atem fokussiert auch die Methode «Der erfahrbare Atem» der Gymnastiklehrerin Ilse Middendorf (1910 – 2009), und die daraus entwickelte Stimmpädagogik «Atem-Tonus-Ton», von Maria Höller-Zangenfeind (1952 – 2011).

Titel

▷ Lax Vox

Hinter Lax Vox verbergen sich Übungen zur Pflege, Heilung und Schulung der Stimme, bei denen ein Silikonschlauch und Wasser zum Einsatz kommen. Lax Vox wurde in den 1990er Jahren von der finnischen Stimmforscherin und -therapeutin Marketta Sihvos aus dem Wunsch heraus entwickelt, eine Übung zu finden, die in jedem Bereich der Stimmbildung und bei jedem Störungsbild anwendbar und einfach zu erklären ist, effektiv und schnell hilft und Spaß macht. Man benötigt einen 35 Zentimeter langen Silikonschlauch und ein Gefäß mit Wasser. Das eine Ende des Schlauchs wird ins Wasser gesteckt, das andere zwischen die Schneidezähne gelegt und mit den Lippen umschlossen. Haucht man in den Schlauch, beginnt das Wasser zu blubbern, gleichmäßiges Blubbern verlangt schon etwas Übung, mehr Wasser im Gefäß deutlich mehr Luft. Singt man einfache Lieder in den Schlauch, entsteht im Vokaltrakt ein Druckausgleich, durch den die Tragfähigkeit der Stimme zunimmt. Der Kehlkopf senkt, der Resonanzraum vergrößert sich, und die künstliche Verlängerung des Vokaltrakts durch den Schlauch ermöglicht eine mühelose Stimmproduktion. Hinterher ist die Stimme lauter und klarer als zuvor.

www.laxvox.de

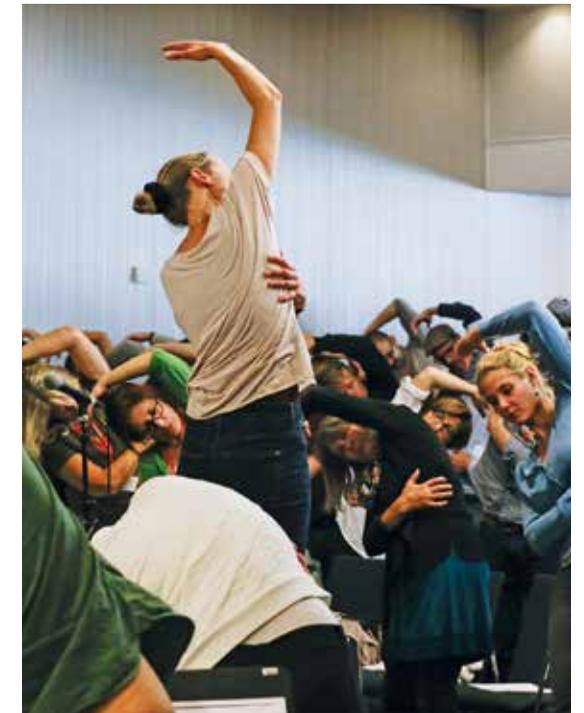
▷ Alexandertechnik

○ Wer und wann?

Entwickelt hat diese pädagogische Methode der australische Schauspieler Frederick Matthias Alexander (1869 – 1955). Ausgehend von hartnäckigen Stimmproblemen schuf er eine Methode, bei der Selbstbeobachtung und das Erkennen und Ändern von Gewohnheiten im Zentrum stehen.

○ Worum geht es?

Ziel ist der «ökonomische Selbstgebrauch» des Körpers, um ungünstige Bewegungs- und Handlungsgewohnheiten erkennen und korrigieren zu können. Im Fokus steht dabei die Kopf-Hals-Rumpf-Beziehung. Für SängerInnen ist dies hilfreich, um etwa unnötige Spannungen zu lösen oder mehr Länge und Weite in der Atemmuskulatur zu schaffen, was die stimmliche Flexibilität vergrößert. Zudem wird die Tiefenmuskulatur gefördert, die für das Singen relevante Muskelschicht. Die Methode wird sowohl in Gruppen als auch im Einzelunterricht angewandt, wobei das Auflegen der Hände eine zentrale Rolle spielt, verbunden mit gedachten oder ausgesprochenen Anweisungen,



Dehnen von Zwischenrippenmuskeln beim Warm-up im chor.com-Workshop mit Anne Kohler

die wie ein Mantra wiederholt werden. Diese lauten zum Beispiel «Der Nacken ist frei, damit der Kopf nach vorn und oben gehen kann» und tragen zu einer Verbindung von Denken und unbewussten Körperreaktionen bei. Dieses Zusammenspiel von Körper, Geist und Emotion führt letztlich zu mehr Eigenverantwortung, indem der Körper selbständig seine Handlungen ökonomisiert.

«Dies wirkt besonders dort, wo man rein verbal-kognitiv nicht weiterkommt», sagt Claudia van Hasselt, Sängerin und Alexandertechnik-Lehrerin. «Ein Gesangsschüler von mir war sehr fest und verspannt und hatte kein Vibrato in der Stimme. Besonders frustrierend war für ihn, dass er zwar wusste, was er anders machen sollte, das aber nicht umsetzen konnte. Nach einigen Alexander-Einheiten fing seine Stimme an zu schwingen.»

Für Chöre eignet sich Alexander-Technik zum Beispiel zur unmittelbaren Vorbereitung des Auftritts, um zur Ruhe zu kommen und die Atmung zu vertiefen und sich miteinander zu verbinden und «ein Klangkörper» zu werden. Claudia van Hasselt nutzt hierzu auch die von einigen Alexander-Lehrenden adaptierte Übungsabfolge «Dart Procedures», die beispielhaft ökonomische Bewegungsmuster durchspielt. Beim anschließenden Einsingen gibt sie händeauflegend individuelle Hinweise.

www.alexander-technik.org

▷ Feldenkrais

○ Wer und wann?

Die Methode ist nach ihrem Begründer, dem israelischen Ingenieur und Kampfsportlehrer Moshé Feldenkrais (1904–1984), benannt.

○ Worum geht es?

Feldenkrais zufolge besteht jede Handlung aus Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen. Wird eine dieser Komponenten verändert, hat dies Auswirkungen auf die anderen drei. Bewegung ist Feldenkrais' Mittel der Wahl, um individuelle Handlungsmöglichkeiten zu erweitern. In dem Gruppenformat «Bewusstheit durch Bewegung» können Teilnehmende durch angeleitete Bewegungssequenzen zu Themen wie Schultergürtel, Unterkiefer, Becken oder Atmung eigenständig herausfinden, welches die individuellen Bewegungsmuster sind, wo es Einschränkungen gibt und wo ungenutztes Potenzial liegt. Die Bewegungen werden langsam, achtsam und oft in verschiedenen Varianten ausgeführt. Eine «richtige» Art und Weise wird nicht vorgegeben. Wichtig ist die Sensomotorik – das Zusammenspiel von Bewegung und Wahrnehmung. Jede R Übende darf selbst herausfinden, wann sich eine Bewegung leicht und frei, organisch und effizient, also «richtig» anfühlt. So lernt das Nervensystem nach und nach, Überflüssiges wegzulassen. Effizienterer Selbstgebrauch wird möglich.

«Meine Wahrnehmungsfähigkeit und meine Handlungsspielräume haben sich durch die Feldenkrais-Methode enorm erweitert», sagt Dirk Klawuhn, Sänger, Gesangslehrer, Chorleiter und Feldenkrais-Lehrer. «Die Empathie für meine Schüler hat sich weiter vertieft und die Palette meiner Vermittlungsstrategien ist noch vielfältiger geworden», sagt der Leiter der Fachgruppe Gesang & Chor an der Berliner Joseph-Schmidt-Musikschule.

○ Beispiel

Eine Zehn-Minuten-Lektion, die sich in Chorproben integrieren lässt: Stehe oder sitze gelöst. Lass dich wie im Alltag atmen. Wo spürst du Bewegung? Wie lang ist deine Ausatem-, wie lang deine Einatemphase? Gibt es einen Moment des Verweilens nach dem Einatmen? Nach dem Ausatmen? Nach beidem? Lass nun einige Atemzüge lang bei jedem Einatmen den Brustkorb ein klein wenig größer werden. Lass dann einige Atmungen lang den Bauch bei jeder Einatmung etwas mehr wachsen. Lass dich nun einige Male atmen und lass beim Einatmen den Brustkorb groß werden und zieh gleichzeitig den Bauch aktiv ein. Lass dann beim Ausatmen den Bauch herausgehen und den Brustkorb klein und weich werden. Mach eine kurze Pause. Lass dich nun einige Male atmen und beim Einatmen den Bauch herausgehen und den Brustkorb klein werden. Lass dann beim Ausatmen den Bauch kleiner werden und den Brustkorb groß und weich. Lass dich zum Abschluss einfach atmen und nimm wahr, wo du Bewegung spürst. Hat sich etwas verändert?

Buchtip: «Feldenkrais für Sänger» (Bosse 2004)

www.feldenkrais.de

▷ Qigong

Qigong – ausgesprochen «Tschíigung» – lässt sich mit «Pflege der Lebensenergie» übersetzen. Es ist eine über 4.000 Jahre in China entwickelte Bewegungsform. Ihre einfachen, langsam ausgeführten Übungen stärken und dehnen den Körper und beruhigen den Geist, pflegen Vorstellungskraft und Achtsamkeit.

Im Chor kann es helfen, die Gruppe zu sammeln, vom Stress des Tages runterzukommen, aber auch die Atmung zum ruhigen Fließen und das Herz zum langsameren Schlagen zu bringen, etwa bei Lampenfieber. Jedes Warm-

Bewusstheit durch Bewegung ist ein Grundsatz der Feldenkrais-Methode. Eine Übung daraus zielt auch unsere Titelseite



Qi Gong unterstützt Konzentration und Atemfluss

up sollte zuerst die gröbere Muskulatur dehnen und aktivieren, sonst übertragen sich die muskulären Spannungen auf die Stimme. Einen guten Stand und langes Stehen ohne Ermüdung erzielt man mit dem «Bewegten Stehen»: Aus einem stabilen Stand – Füße parallel, schulterbreit – lässt man das Körpergewicht von den Fersen über die Fußmitte auf den Ballen und über die Fußaußenkanten zurück wandern, als würde man im warmen Sand Abdrücke hinterlassen wollen. Das erdet, aktiviert viele Punkte auf den Fußsohlen und hilft, die stabilste Haltung auszuloten. Bei Spannungen in Nacken und Schultern hilft es, einatmend den Kopf in die dahinter verschränkten Hände zu pressen und dabei die Ellenbogen nach außen zu strecken und sich ausatmend wieder zu entspannen.

Weitere traditionelle Methoden, die das Zusammenspiel von Atem, Energie, Bewegung und Konzentration fördern, sind Taijiquan, Aikido und Yoga.

▷ Polyvagal-Theorie

Die Erkenntnisse des US-amerikanischen Forschers und Professors der Psychiatrie Stephen W. Porges (*1945) über das Zusammenspiel von Wahrnehmung und autonomem Nervensystem bindet der Sänger und Vocal-coach Rabih Lahoud in seine Arbeit ein. Porges' 1994 vorgestellte Polyvagal-Theorie beschreibt ein evolutionär entstandenes dreiteiliges autonomes Nervensystem (ANS). Es reguliert die automatischen und unbewussten Vorgänge im Körper. Bei Stress reagieren Mensch wie Tier, ausgelöst durch zwei evolutionär alte Elemente des ANS, reflexhaft mit Kampf- oder Fluchtimpuls oder mit

Sich-Totstellen. Die Fähigkeit zu Kommunikation, sozialer Verbundenheit und zum Lernen ist dann enorm eingeschränkt. Das dritte, evolutionär jüngste Element ist der ventrale Vagus, der Gesundheit, Wachstum und Regeneration reguliert und ein Gefühl von Sicherheit vermittelt. «Die Gesangsstimme und damit optimale Atmung, optimales Vokaltrakt-Tuning, optimale Körperunterstützung und optimales Hören funktionieren erst, wenn der ventrale Vagus aktiv ist – also, wenn Körper und Hirn sich sicher fühlen», sagt Rabih Lahoud. Er arbeitet an Übungen, die in Unterricht oder Probe Wege vermitteln, um aus dem aus Unsicherheit resultierenden Zustand der unbewussten Verteidigung heraus- und schnell in die soziale Verbundenheit hinein zu kommen. «Nur dann können Technik und Musikalität blühen», sagt er. Ein wichtiges Mittel hierfür ist, was Porges Neurozeption nennt: die Wahrnehmung unterhalb des Bewusstseins.

Buchtip: Stephen W. Porges: Die «Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit. Traumabehandlung, soziales Engagement und Bindung» (Probst Verlag 2018)

Die Autorin ist Redakteurin der *Chorzeit*.



BUCHTIPP

Claudia Spahn (Hg.): «Körperorientierte Ansätze für Musiker. Methoden zur Leistungs- und Gesundheitsförderung» (Hogrefe 2017)

DOWNLOADS

Leitfaden «Erfolgreiche Stimmbildungsarbeit für ältere Chorsängerinnen und Chorsänger» von der Landeskantorin der Nordkirche Christiane Hrasky www.christiane-hrasky.de/stimmbildungskonzept-download/

Serie zur Stimmbildung der Verbandzeitschrift des ChorVerbands NRW «Chor live» von Claudia Rüb-ben-Laux, stellvertretende Landes-Chorleiterin www.cvnw.de/index.php?id=stimmbildung

SEMINARE

22.–24.03. • Trossingen
Mehr als richtig singen: Stimmbildung und Stimmentwicklung mit Kindern und Jugendlichen

02.–05.05. • Trossingen
Body as Voice: Klangerbeit & Performance im Chor und Vokalunterricht
www.bundesakademie-trossingen.de

27.–29.08. • Wolfenbüttel
Wege zum homogenen Chorklang.
Stimmbildung im Chor (Aufbauseminar)
www.bundesakademie.de