

Körpermusik

Walter Kafritsas

Über dieses Buch

Wie klingt der Körper – und wie lässt sich dieser Klang bewusst gestalten?

Körpermusik eröffnet einen ganzheitlichen Zugang zu Stimme, Gesang und Ausdruck, bei dem der Körper im Mittelpunkt steht. Als Klangarchitekt formt er Resonanzräume, die Singen, Sprechen und Spielen lebendig machen.

Dieses Buch verbindet praktische Übungen mit anatomischem Wissen und zeigt, wie Atmung, Haltung und Bewegung die Grundlage für Gesangstechnik, Stimmbildung und Bühnenpräsenz bilden.

Besonders wertvoll: Eine Vielzahl an Kapiteln mit praxisnahen Lösungen für alltägliche Stimmprobleme – von Atemtechnik über Stimmtraining bis hin zu Stressmanagement und Musikerkrankheiten.

Ideal für Sängerinnen, Sprecherinnen, Musikerinnen, Schauspielerinnen, Pädagoginnen und Therapeutinnen – im Unterricht, in der Therapie oder im Selbststudium.

Perfekt für alle, die ihre Stimme trainieren, Singen lernen oder Ausdruck und Präsenz stärken möchten.

Über den Autor

Walter Kafritsas ist Stimmtrainer und Gesangspädagoge mit über 30 Jahren Erfahrung in der Arbeit mit Sprech- und Singstimmen. Sein Ansatz verbindet Stimme, Körper und Ausdruck – für authentische Präsenz im Alltag, im Unterricht und auf der Bühne.

In Workshops, Einzelcoachings und Lehraufträgen vermittelt er praxisnahes Wissen zu Stimmbildung, Atemtechnik und Ausdruckskraft. Sein Fokus liegt auf Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung, um Menschen zu einer lebendigen, gesunden und klangvollen Stimme zu führen.

Körpermusik ist das Ergebnis dieser langjährigen Praxis – und eine Einladung, die eigene Stimme neu zu entdecken.

Körpermusik

Singen, Sprechen, Spielen - Der Körper als
Klangarchitekt für Stimme, Gesang und
Ausdruck

Walter Kafritsas



WK-edition (Benalmádena)

Impressum

1. Auflage, veröffentlicht im April 2026.
© 2026 Walter Kafritsas – Alle Rechte vorbehalten.

Selbstverlag:

Walter Kafritsas
C/ Hierbamora 29
E-29639 Benalmádena (Málaga)
info@kafritsas.es
<https://kafritsas.es>

Coverdesign by: <https://100covers.com>

Druck & Vertrieb:
tredition GmbH
Heinz-Beusen-Stieg 5
D-22916 Ahrensburg

ISBN: 978-84-09-80683-6

Danksagung

Mein tief empfundener Dank gilt den vielen Schülerinnen und Schülern, die mir über Jahrzehnte hinweg ihr Vertrauen geschenkt haben. Durch ihre Offenheit und Bereitschaft, sich gemeinsam mit mir auf den Weg zu machen, konnte ich in die faszinierenden Tiefen der menschlichen Stimme eintauchen und sie erforschen. Ohne dieses Vertrauen wäre es nicht möglich gewesen, die Arbeit zu entwickeln, die ich heute als ganzheitlich und effektiv bezeichnen darf. Jede Begegnung, jedes gemeinsame Lernen hat dazu beigetragen, dass sich dieser Weg formen konnte.

Ein Wort zur Sprache

Lassen Sie sich nicht irritieren, wenn im Buch mal von Musikern, dann von Instrumentalistinnen, an anderer Stelle vom Sprecher oder von der Sängerin die Rede ist. Ich habe bewusst auf durchgehendes Gendern verzichtet, um den Lesefluss angenehm zu gestalten. Alle Begriffe sind stellvertretend gemeint und schließen selbstverständlich Menschen jeden Geschlechts ein. Fühlen Sie sich also immer mitgemeint – unabhängig davon, welche Form gerade verwendet wird.

Inhaltsverzeichnis

Warum Körpermusik?	1
Der Atem – Basis für das Leben	5
Atemkapazitäten	6
Atmung beeinflusst unser Befinden	7
Atemtechnik – Phrasierung leicht gemacht	9
Das Zwerchfell ist nicht „ein Ding“	11
Geregeltes Aktiv-Passiv-Geschehen	11
Atmen ist zeitgemäß	12
Atemübungen	13
Für den Einatmungstyp	14
Liegend	14
Sitzend	15
Stehend	16
Für den Ausatmungstyp	16
Liegend	16
Sitzend	18
Stehend	19
Fragezeichen – ein 3. Atemtyp?	19
Die Stimme – einfach komplex	22
Die primäre Funktion des Vokaltraktes	22
Die Sekundärfunktion des Vokaltraktes	23
Sekundärfunktion versus Primärfunktion	24
Sind Techniken damit sinnlos?	32
Die Gestaltung des Klangs	33
Phonation	35
Gesunde Stimmgebung	37
Für Ausatmungstypen	37
Für Einatmungstypen	38
Warum diese Unterschiede?	38
Vokalisation	40

Vokale	41
Monophthonge	41
Diphthonge	42
Luft- und Knochenleitung	42
Erhöhung der Innenresonanz mit dem Nasal „m“	44
Dem Summen mit geschlossenem Mund.	45
Oberton-Differenzierung durch den Nasal „n“	46
Training des Zungenrückens durch den Nasal „ŋ“	47
Vokaleinstellungen	49
Übung: von „m“ nach „u:“	49
Kleiner Exkurs: Rückwärtstöne	50
Von „n“ nach „i:“	51
Von „ŋ“ nach „ɑ“	51
Der Unterschied zwischen „ɑ“ und „a“	51
Von „u:“ nach „o:“	52
Zwischen u: und o: liegt das ʊ	52
Von ɑ nach ɔ	52
Die Lippen-Kiefer-Schiene u: - ʊ - o: - ɔ - ɑ	52
Zwischen i: nach e: liegt das i	53
Von e: nach ε	53
Von ɑ nach ε:	53
Das geschlossene y:	53
Von y: nach y, ø: und œ	54
Diphthonge	54
Arbeitsprogramm für Vokale	54
Stufe 1	54
Stufe 2	54
Stufe 3	55
Stufe 4	55
Der Vokalausgleich	55
Artikulation	57
Gymnastik für den Artikulationsapparat	58
Spaghetti mit den Lippen greifen	58
Zungenfixiertes Öffnen des Kiefers	59
Dehnung des Zungenbändchens	59
Affen- oder Bonbonmund	60

Zungenfixiertes Sprechen – „Liftel-Sprache“	60
Dehnen der hinteren Zungenregion	60
Gedehnte Zunge – „Affensprache“	61
Konsonanten	61
Konsonantentraining	65
Verschlusslaute p und b	65
Verschlusslaute t und d	66
Verschlusslaute k und g	66
Engelaute f und v	66
Engelaute s und z	66
Engelaut j	66
Engelaute j und x	67
Seitlicher Engelaut l	67
Hauchlaut h	67
Nasale als Konsonanten	67
Stimme und Stress	69
Fehlender Bodenkontakt	70
Das Gefühl, die Präsenz zu verlieren	71
Atemknappheit	72
Globusgefühl	74
Trockenheit in Mund und Rachen	75
Schleimproduktion und Räuspern	75
Schwache Stimme ohne Körperanschluss	76
Training der Sprechstimme	78
Liftel- und Affensprache	79
Zungenspitze wird unterschiedlich fixiert.	79
Klinger M und N, kombiniert mit dem Plosiv B:	80
B und M mit kurzem ss am Ende	80
Stimmhaftes „S“	80
Wechsel zwischen R und L, kombiniert mit dem Plosiv B:	80
Plosiv K in Kombination mit tz und st:	81
Wechsel der Plosive B und K	81
Wechsel zwischen x, chs, cht, gst und sk:	81
Unterschiede bei den Plosiven B und P, Endungen auf tz	82
Wechsel zwischen Ch, Sch und Sk	82

Sch in Kombination mit w und l	82
Wechsel zwischen S und Sch	83
Sch in Kombination mit r, n, l und m	83
St in Kombination mit Anglizismus	83
Direkter Vokaleinsatz mit A	83
Direkter Vokaleinsatz mit O und U	83
Erweiterte Vokalübung:	84
Konsonantenwechsel von C/K und P auf st, tsch und tzt.	84
Mit K	84
Schüttelreime zur Abwechslung	84
Unterscheidung zwischen PF und p	85
Mit F	85
Bandwurmsatz mit F	85
RRR (hinten oder vorne). Es geht auch ohne Rollen	86
Plastische Artikulation: Über Ü - O - A kombiniert mit R	86
Verwechslung zwischen sk und x	86
Der stimmhafte Reibelaut W	86
Auf Z folgt ein w	86
Klingendes L	87
Mit „P“ - die Plosivkraft der Lippen trainieren	87
D mit verschiedenen Vokalen	87
Erweiterte Konsonantenübung mit D	87
Erweiterte Konsonantenübung mit T	88
Klingendes M	88
Bandwürmer	88
Sprechen für SängerInnen?	89
Training der Singstimme	90
Erster Teil	90
Reflexives Einatmen – Die Pause als Türöffner	90
Loslassen als Aufgabe	92
Reflexives Einatmen für den Einatmungstyp	94
Reflexives Einatmen für den Ausatmungstyp	95
Die Indifferenzlage	97
Weitere Übungen für den Ausatmungstyp	101
Übung zur Phrasenökonomie	102

Gezielte Zwerchfellaktivierung durch Hecheln	103
Weitere Übungen für den Einatmungstyp	104
Weitere Impulsübungen für beide Typen	107
Zweiter Teil	112
Lippenflattern und Zungenrollen	112
Ausweitung der Stimmbewegung	113
Die Register der Stimme	115
Übung zur Dominanzverschiebung	116
Dritter Teil	118
Schon mal eine Ente imitiert?	119
Vocal Fry – Brutzeln mit der Stimme	123
Froschkonzert	124
Kichern, Meckern, Zwitschern – Koloraturen	126
Die Kuh will gemolken werden	127
Wie macht der Esel?	127
Rückwärtstöne regulieren die Druckverhältnisse	127
Der Kehlkopftön	129
Messa di Voce	131
Vibrato	133
Du bist, wie du klingst	135
Sprechtempo	138
Relative Sprechlage	139
Atem- und Geräuschanteil beim Singen oder Sprechen	139
Körperresonanz der Stimme	140
Der Grad an Vitalität	140
Authentizität	141
Der maskierte Kehlkopf	142
Entfremdung der Stimme	143
Das Studium	147
Die Oper	148
Die Popmusik	150
Das Singen im Chor	152
Johannes	152
Ein neuer Song	155
Störungen der Sing- und Sprechstimme	160

Dysfonie, funktionell und hyperfunktionell	160
Atemwegserkrankungen	163
Phonationsverdickungen	164
Hormonell bedingte Stimmstörungen	165
Entwicklungsbedingte Stimmstörungen	166
Konstitutionelle Veränderungen	167
Externe Noxen	168
Reflux	168
Aphasien	169
Dysarthrien	169
Dysglossien	170
Dyslalie	170
Näseln	171
Stottern	171
Poltern	172
Myofunktionale Störungen	173
Schleim, der Feind des Körpers	176
Rauchen Sie?	182
Trinken Sie viel?	183
Überprüfen Sie Ihre Essensgewohnheiten	183
Host an Schleim?	184
Schleim als chronischer Zustand	185
Das Histamin-Problem	186
Der Musikerberuf – Traum oder Albtraum	190
Epidemiologische Studien bei Berufsmusikern	191
Epidemiologische Studien an Musikausbildungsstätten	193
Ein singendes Instrument	200
Cello	200
Klavier	202
Horn	204
Gitarre	205
Violine	205
Akkordeon	206
Klarinette	207
Üben im Flow	209

Üben ist langweilig	209
Die Hände	210
Flow – der musikalische Fluss	212
Singen im Flow 221	
Die Musik des Körpers 225	
Integratives Stimmtraining	233
KI und das Erleben 235	
Praktische Hilfen bei alltäglichen Stimmproblemen	239
Richtig atmen ... geht das überhaupt? 240	
1. Hilfe, ich atme falsch.	241
1.1 Hintergrundinfo	241
1.2 Tipps & Tricks	241
1.3 Fazit	242
2. Hilfe, wie finde ich meinen Atemtyp?	242
2.1 Hintergrundinfo	242
2.2 Tipps & Tricks	243
2.3 Fazit	243
3. Hilfe, der Atem reicht nicht.	243
3.1 Hintergrundinfo	244
3.2 Tipps & Tricks	244
3.2.1 Übung 1	244
3.2.2 Übung 2	245
3.2.3 Übung 3	245
3.3 Fazit	245
4. Hilfe, der Atem zittert.	245
4.1 Hintergrundinfo	245
4.2 Tipps & Tricks für die Praxis	246
4.2.1 Übung 1	246
4.2.2 Übung 2a	246
4.2.3 Übung 2b	247
4.3 Fazit	247
5. Hilfe, mir bleibt die Luft weg.	247
5.1 Hintergrundinfo	247
5.2 Tipps & Tricks	248
5.3 Fazit	249

6. Hilfe, ich bin Fragezeichen.	249
6.1 Hintergrundinfo	249
6.2 Tipps & Tricks	249
6.3 Fazit	250
7. Hilfe, ich bin im falschen Atemtyp.	251
7.1 Hintergrundinfo	251
7.2 Tipps & Tricks	251
7.3 Fazit	252
8. Hilfe, ich bin Asthmatiker.	252
8.1 Hintergrundinfo	252
8.2 Tipps & Tricks	253
8.3 Fazit	253
9. Hilfe, meine Atemtechnik ist automatisiert.	253
9.1 Hintergrundinfo	253
9.2 Tipps & Tricks	254
9.3 Fazit	254
10. Hilfe, ich bin total im Stress.	254
10.1 Hintergrundinfo	254
10.2 Tipps & Tricks	255
10.3 Fazit	255
Stimmt's mit der Stimme? 256	
11. Hilfe, ich werde schnell heiser	257
11.1 Hintergrundinfo	257
11.2 Tipps & Tricks	257
11.3 Fazit	258
12. Hilfe, ich bin schnell abgesungen.	258
12.1 Hintergrundinfo	258
12.2 Tipps & Tricks	259
12.3 Fazit	259
13. Hilfe, meiner Stimme fehlt der Glanz.	259
13.1 Hintergrund	259
13.2 Tipps & Tricks	260
13.3 Fazit	260
14. Hilfe, die Vokale sitzen nicht.	260
14.1 Hintergrund	260

14.2 Tipps & Tricks	261
14.3 Fazit	261
15. Hilfe, ich habe Luft auf der Stimme.	262
15.1 Hintergrundinfo	262
15.2 Tipps & Tricks	263
15.3 Fazit	264
16. Hilfe, meine Stimmlippen schließen nicht.	264
16.1 Hintergrundinfo	264
16.2 Tipps & Tricks	265
16.3 Fazit	266
17. Hilfe, ich rauche ...	266
17.1 Hintergrundinformation	266
17.2 Tipps & Tricks für die Praxis	266
17.3 Fazit	267
18. Hilfe, ich habe Probleme beim Registerwechsel.	267
18.1 Hintergrundinfo	267
18.2 Tipps & Tricks	268
18.3 Fazit	268
19. Hilfe, meiner Stimme mangelt es an Profundität.	268
19.1 Hintergrundinfo	268
19.2 Tipps & Tricks	269
19.3 Fazit	271
20. Hilfe, ich habe kein Vibrato.	271
20.1 Hintergrundinformation	271
20.2 Tipps & Tricks	272
20.3 Fazit	272
21. Hilfe, ich nehme Medikamente	272
21.1 Hintergrundinfo	272
21.2 Tipps & Tricks	274
21.3 Fazit	274
Sprich zu mir!	275
22. Hilfe, ich spreche zu schnell.	276
22.1 Hintergrundinfo	276
22.2 Tipps & Tricks	276
22.3 Fazit	276

23. Hilfe, ich bin zu leise.	277
23.1 Hintergrundinformation	277
23.2 Tipps & Tricks	277
23.3 Fazit	278
24. Hilfe, mein Mund trocknet aus.	278
24.1 Hintergrundinfo	278
24.2 Tipps & Tricks	278
24.3 Fazit	279
25. Hilfe, ich spucke beim Sprechen.	279
25.1 Hintergrundinfo	279
25.2 Tipps & Tricks für die Praxis	279
25.3 Fazit	280
26. Hilfe, meine Stimme kiekst.	280
26.1 Hintergrundinfo	280
26.2 Tipps & Tricks für die Praxis	281
26.3 Fazit	281
27. Hilfe, ich spreche undeutlich.	281
27.1 Hintergrundinfo	282
27.2 Tipps & Tricks für die Praxis	282
27.3 Fazit	283
28. Hilfe, ich bin zu laut.	283
28.1 Hintergrundinformation	283
28.2 Tipps & Tricks für die Praxis	283
28.3 Fazit	283
29. Hilfe, ich habe ein Räsperproblem.	284
29.1 Hintergrundinformation	284
29.2 Tipps & Tricks	284
29.3 Fazit	285
30. Hilfe, mich quält ein S-Fehler.	285
30.1 Hintergrundinformation	285
30.2 Tipps & Tricks	286
30.3 Fazit	286
31. Hilfe, meine Stimme ist hart.	287
31.1 Hintergrundinformation	287
31.2 Tipps & Tricks	287

31.3 Fazit	287
Stressmanagement	289
32. Hilfe, ich leide fürchterlich unter Lampenfieber.	290
32.1 Hintergrundinfo	290
32.2 Tipps & Tricks	290
32.3 Fazit	291
33. Hilfe, die Knie zittern extrem.	291
33.1 Hintergrundinfo	291
33.2 Tipps & Tricks	292
33.3 Fazit	292
34. Hilfe, ich hyperventiliere.	292
34.1 Hintergrundinfo	292
34.2 Tipps & Tricks	293
34.3 Fazit	293
35. Hilfe, wo und wie stehe ich auf der Bühne?	293
35.1 Hintergrundinfo	293
35.2 Tipps & Tricks	295
35.3 Fazit	295
36. Hilfe, ich werde den Husten nicht los.	296
36.1 Hintergrundinfo	296
36.2 Tipps & Tricks	296
36.3 Fazit	297
37. Hilfe, ich bin verschleimt.	297
37.1 Hintergrundinfo	297
37.2 Tipps & Tricks	298
37.3 Fazit	298
38. Hilfe, ich bin ständig erkältet.	299
38.1 Hintergrundinfo	299
38.2 Tipps & Tricks	299
38.3 Fazit	299
39. Hilfe, ich habe Intonationsprobleme.	300
39.1 Hintergrundinfo	300
39.2 Tipps & Tricks	301
39.3 Fazit	301
40. Hilfe, ich schmatze und schlürfe.	302

40.1 Hintergrundinfo	302
40.2 Tipps & Tricks	303
40.3 Fazit	304
41. Hilfe, mir steht eine Operation bevor.	304
41.1 Hintergrundinfo	304
41.2 Tipps & Tricks	304
41.3 Fazit	305
42. Hilfe, alles ist voll von ...	305
42.1 Hintergrundinfo	305
42.2 Tipps & Tricks	305
42.3 Fazit	306
43. Hilfe, ich bringe die Worte nicht raus.	306
43.1 Hintergrundinfo	306
43.2 Tipps & Tricks	306
43.3 Fazit	307
44. Hilfe, ich habe Blackouts.	307
44.1 Hintergrundinfo	307
44.2 Tipps & Tricks	307
44.3 Fazit	308
45. Hilfe, meine Haut verfärbt sich.	308
45.1 Hintergrundinfo	308
45.2 Tipps & Tricks	308
45.3 Fazit	309
46. Hilfe, ich habe einen Kloß im Hals.	309
46.1 Hintergrundinfo	309
46.2 Tipps & Tricks	309
46.3 Fazit	310
47. Hilfe, ich prokrastiniere.	310
47.1 Hintergrundinformation	310
47.2 Tipps & Tricks	311
47.3 Fazit	312
48. Hilfe, ein Vortrag / eine Präsentation steht an.	312
48.1 Hintergrundinformation	312
48.2 Tipps & Tricks	312
48.2.1 Vor dem Vortrag	313

48.2.2 Während des Vortrags	313
48.3 Nach dem Vortrag	314
48.4 Fazit	314
49. Hilfe, es gibt stereotype Endlaute.	315
49.1 Hintergrundinformation	315
49.2 Tipps & Tricks	315
49.3 Fazit	315
50. Hilfe, eine Präsentation steht an.	316
50.1 Hintergrundinfo	316
50.2 Tipps & Tricks	316
50.2.1 Präsentationsprogramm	316
50.2.2 Flipchart	317
50.3 Fazit	318
51. Hilfe, ich habe wenig Zeit zur Vorbereitung.	318
51.1 Hintergrundinfo	318
51.2 Tipps & Tricks	319
51.2.1 Atemübungen	319
51.2.2 Stimmeinsatz	319
51.2.3 Gymnastik für den Artikulationsapparat	320
51.2.4 Affen- und Iltelsprache	320
51.2.5 Toning-Übungen für Körperresonanz	320
51.3 Fazit	321
52. Hilfe, kritische Gesichter machen mir zu schaffen.	322
52.1 Hintergrundinfo	322
52.2 Tipps & Tricks	323
52.3 Fazit	323
Musizieren schafft Leid	324
53. Hilfe, ich hasse meine Stimme	325
53.1 Hintergrundinfo	325
53.2 Tipps & Tricks	325
53.3 Fazit	326
54. Hilfe, ich ver falle in Selbstmitleid und Zweifel.	326
54.1 Hintergrundinfo	326
54.2 Tipps & Tricks	327
54.3 Fazit	328

55. Hilfe, ich habe Knoten auf den Stimmlippen	328
55.1 Hintergrundinfo	328
55.2 Tipps & Tricks	329
55.3 Fazit	329
56. Hilfe, die Stimme ist kaputt.	330
56.1 Hintergrundinfo	330
56.2 Tipps & Tricks	331
56.3 Fazit	332
57. Hilfe, ich habe ein Alkohol- / Drogenproblem	333
57.1 Hintergrundinfo	333
57.2 Tipps & Tricks	334
57.3 Fazit	334
Am Ende	336
Literaturverzeichnis	337
Ein Buch zu schreiben ...	341

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Das Zwerchfell (Ansicht von unten)	11
Abb. 2: Dispositionslage Einatmungstyp	14
Abb. 3: Einatmungstyp im Sitzen	16
Abb. 4: Dispositionslage Ausatmungstyp	17
Abb. 5: Ausatmungstyp im Sitzen	18
Abb. 6: Der Weg des Schalls	43
Abb. 7: Die Position der Vokale	49
Abb. 8: Artikulationsort und artikulierendes Organ	64
Abb. 9: Übung mit Verschlusslauten	65
Abb. 10: Übung mit Nasalen	67
Abb. 11: Die Indifferenzlagen	97
Abb. 12: Indifferenzbereich und Stimmgattungen	98
Abb. 13: Stimmeinsatz – Ausatmungstyp	99
Abb. 14: Stimmeinsatz – Einatmungstyp	100
Abb. 15: Erweiterung Stimmbewegung – Ausatmungstyp	101
Abb. 16: Phrasenökonomisierung – Ausatmungstyp	102
Abb. 17: Ausweitung der Stimmbewegung – Einatmungstyp	104
Abb. 18: Ausweitung 2 – Einatmungstyp	105
Abb. 19: Impulsübungen - Einatmungstyp	105
Abb. 20: Impulsübungen 2 – Einatmungstyp	106
Abb. 21: Impulsübungen 3 – Einatmungstyp	107
Abb. 22: Impulsübungen – Ein- / Ausatmungstyp	108
Abb. 23: Impulsübungen, fortschreitend	108
Abb. 24: Impulsübungen, fortschreitend	108
Abb. 25: Übungen zum perfekten Stimmschluss	109
Abb. 26: Perfekter Stimmschluss – Variationen	109
Abb. 23: Kreative Varianten	110
Abb. 24: Kreative Varianten für Fortgeschrittene	111
Abb. 25: Abwechselndes Lippenflattern & Zungenrollen	113
Abb. 26: Lippenflattern & Zungenrollen	113

Abb. 27: Lippen / Zunge – Oktavbereich	114
Abb. 28: Lippen / Zunge – erweiterter Stimmambitus	114
Abb. 29: Stimmregister der Männerstimme	115
Abb. 30: Stimmregister der Frauenstimme	115
Abb. 31: Dominanzverschiebung	116
Abb. 32: Registerwechsel über Heben des Zungenrückens	117
Abb. 33: Registerwechsel über glissando	117
Abb. 34: Übung zum Vordersitz (Twang)	120
Abb. 35: Twang - Ausweitung der Stimmbewegung	121
Abb. 36: Twang – Ausweitung der Stimmbewegung 2	121
Abb. 37: Twang - Ausweitung der Stimmbewegung 3	122
Abb. 38: Vocal Fry (Cry 1)	125
Abb. 39: Vocal Fry (Cry) 2	125
Abb. 40: Vocal Fry (Cry) 3	125
Abb. 41: Vocal Fry (Cry) 4	126
Abb. 42: Registerwechsel über Glissando	127
Abb. 43: Phonation beim Ein- und Ausatmen	127
Abb. 44: Rückwärtstöne	128
Abb. 45: Kehlkopftöne 1	129
Abb. 46: Kehlkopftöne 3	130
Abb. 47: Kehlkopftöne 2	130
Abb. 48: Kehlkopftöne 4	130
Abb. 49: Kehlkopftöne 5	130
Abb. 50: Messa di voce	131
Abb. 51: Messa di Voce mit verschiedenen Vokalen	132
Abb. 52: Messa di Voce mit verschiedenen Vokalen 2	132
Abb. 53: Passage aus: Ach, ich fühl's (W. A. Mozart)	222

Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Vokale (Monophthonge / Diphthonge)	46-47
Tab. 2: Konsonanten	69-70
Tab. 3: Artikulation der Konsonanten	70-71
Tab. 4: Artikulationsort und artikulierendes Organ	72
Tab. 5: Studien bei Berufsmusikern	222-224
Tab. 6: Studien an Musikausbildungsstätten	225-226

Warum Körpermusik?

Körpermusik – ein Gedanke, der zunächst ungewöhnlich erscheinen mag, da wir Musik meist als etwas von außen Kommendes wahrnehmen. Klänge, die von Stimmen, Instrumenten oder Lautsprechern erzeugt werden, umgeben uns ständig und wirken auf uns ein.

Wer sich jedoch beruflich mit dem Sprechen, dem Singen oder dem Musizieren beschäftigt, weiß: Musik beginnt nicht erst im Raum. Sie beginnt im Körper. Sie beginnt dort, wo Atem zu Klang wird, wo Spannung und Entspannung im Dienst des Ausdrucks stehen und wo Körperbewusstsein die Grundlage für künstlerisches und professionelles Arbeiten bildet. Dieses Buch möchte die Aufmerksamkeit auf einen zentralen, aber oft übersehenen Aspekt lenken: die körperliche Dimension des klingenden Handelns.

Wenn wir sprechen, singen oder ein Instrument spielen, ist unser Körper in seiner Gesamtheit beteiligt. Neben Armen oder Händen, Lunge, Kehlkopf, Zunge, Lippen oder Kiefer spielen auch die äußere und innere Haltung, das Zwerchfell und der Atemfluss eine wesentliche Rolle. Selbst mentale Zustände und emotionale Spannungen haben unmittelbaren Einfluss auf eine körperliche Klanggebung. Wer beruflich mit Stimme oder Klang arbeitet, sei es als Sänger, Sprecherin, Musiker oder Pädagogin –, kennt die Bedeutung dieser körperlichen Prozesse. Und viele wissen um die Herausforderungen, die damit verbunden sein können.

Dieses Buch entstand aus einer langen praktischen und theoretischen Auseinandersetzung mit genau diesen Fragen: Wie funktioniert der Körper beim Singen, beim Sprechen oder Musizieren? Welche Rolle spielt die Atmung? Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Haltung, Bewegung, Klang und Ausdruck? Und vor allem: Was passiert, wenn es Probleme gibt – wenn die Stimme versagt, wenn der Klang nicht trägt, wenn der Atem stockt und die Knie zittern?

Im Rahmen meiner Tätigkeit als Vocal Coach, Supervisor und Ausbilder von Stimmtrainern bin ich Tausenden von Sängerinnen sämtlicher Genres, Sprechern aus Politik, Wirtschaft und Medien begegnet, die nach dem Key, dem Code oder Schlüssel für ihre Stimme gesucht haben. Ich durfte erleben, wie Sänger

ihre Stimme wiederfanden, wie Musikerinnen mit körperlichen Blockaden umzugehen lernten, wie Sprecher ein neues Körperwohlgefühl entdeckten – und wie daraus eine neue künstlerische und gleichzeitig persönliche Freiheit erwuchs. Dabei wurde mir klar, dass es keine Trennung zwischen Körper und Klang gibt. Jede Stimme, jeder Ton, jede musikalische Geste ist ein körperlich-emotionaler Ausdruck.

Die Idee der „Körpermusik“ bedeutet, dass wir den Körper nicht als bloßes Werkzeug betrachten. Es geht weniger darum, ihn zu „optimieren“ oder funktional zu disziplinieren. Im Gegenteil: Der Körper ist ein Resonanzraum, ein Ausdrucksträger, ein fühlendes, denkendes und atmendes System. In ihm verbindet sich Technik mit Emotion, Bewegung mit Bedeutung. Wer das begreift, kann seine Stimme nicht nur gesünder, sondern auch authentischer und ausdrucksstärker einsetzen.

In diesem Buch finden sich deshalb keine bloßen Übungsanleitungen oder Patentrezepte. Stattdessen lade ich Sie, liebe Leserinnen und Leser, zu einer Entdeckungsreise durch die körperlichen Grundlagen des klingenden Handelns ein. Ich teile Erfahrungen aus der Praxis, wissenschaftliche Erkenntnisse, persönliche Beobachtungen und konkrete Hinweise – immer mit dem Ziel, das Bewusstsein für die Verbindung von Körper und Klang zu vertiefen.

Ein besonderer Aspekt liegt dabei auf der Atmung. Denn der Atem ist die stille Kraft hinter jeder Stimme, hinter jedem Ton. Er verbindet Innen und Außen, Spannung und Entspannung, Wille und Ausdruck. Atem ist nicht nur physiologische Voraussetzung – er ist auch Träger von Emotion, Medium des Ausdrucks, Quelle der Präsenz. Wer bewusst atmet, klingt nicht nur besser – sondern lebt auch gesünder.

Das Buch richtet sich an alle, die beruflich mit Stimme oder Klang arbeiten: an Sängerinnen, Instrumentalisten, Sprecherinnen, Schauspieler, Musikpädagoginnen, Therapeuten und Interessierte, die ein tieferes Verständnis für die körperlich-emotionale Seite ihres Tuns entwickeln möchten.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch nicht nur informiert, sondern inspiriert. Dass es neue Perspektiven eröffnet, zum Nachdenken anregt, Mut macht – und vor allem: Lust weckt, den eigenen Körper über die Stimme neu zu entdecken. Denn die „Körpermusik“ ist kein abstraktes Konzept, sondern eine konkrete Erfahrung. Eine Erfahrung, die jede Person machen kann, wenn sie bereit ist, hinzuhören – nicht nur mit den Ohren, sondern mit dem ganzen Sein.

KÖRPERMUSIK

In einer Welt, die von Leistung und Geschwindigkeit geprägt ist, kann das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers eine Form der Selbstfürsorge und -wertschätzung sein. Wer mit Stimme, Atem oder Klang arbeitet, steht oft unter erhöhtem Druck – künstlerisch, beruflich, emotional. Umso wichtiger ist es, Räume zu schaffen, in denen Körperlichkeit nicht nur Mittel zum Zweck ist, sondern Wert an sich. Dieses Buch versteht sich als ein solcher Raum.

Möge es Ihnen, liebe Leser und Leserinnen, ein hilfreicher und inspirierender Begleiter sein.

Herzlich

Walter Kafritsas

Walter Kafritsas

Der Atem – Basis für das Leben

Alles, was lebt, atmet ... und alles, was atmet, das lebt. Atmen stellt die Grundlage für unser Leben dar. Wenn wir von Atmung sprechen, so beziehen wir uns dabei auf die sogenannte „äußere Atmung“, was den Gasaustausch zwischen Lunge und Umgebung beschreibt. Aus der Umgebung dringt Luft in die Lunge ein, die darin enthaltene Energie wird in den Lungenbläschen umgewandelt und in den Blutkreislauf weitergegeben. Ebenso werden Teile der im Blutkreislauf vorhandenen Abfallstoffe über die Lungenbläschen aufgenommen und in die Umgebung abgeatmet.

Bei der äußeren Atmung unterscheiden wir zwischen Ruhe- und Leistungsatmung. Als **Ruheatmung** ist das gemütliche Sitzen im Sessel, dem Liegen auf der Couch oder dem Schlafen anzusehen. **Leistungsatmung** beginnt bei körperlicher Aktivität. Gehen, Wandern, sportliche Betätigungen oder das Singen. Gesteuert wird das Ganze über einen Teil unseres Nervensystems, das wir **Atemzentrum** nennen.

Das Atemzentrum hat seinen Sitz im verlängerten Rückenmark. Man nennt diesen Teil Medulla oblongata. Er gehört zum Gehirn und ist eine Ansammlung von Nervenzellen, die vom X. und IX. Hirnnerv angeregt werden.

Der X. Hirnnerv überträgt die Signale vom Atemzentrum zu den Atemmuskeln. Der IX. Hirnnerv sendet sensorische Informationen zurück, die für die Regulation der Atmung wichtig sind.

Die **Aktivität im Atemzentrum** ist simpel. Nervenzellen schalten die Einatmung ein und andere Nervenzellen schalten die Einatmung aus. Es werden Impulse über den Vagusnerv an die Atemmuskulatur gesendet ... oder nicht. Und das Ausmaß ist abhängig vom Energiebedarf des Körpers.

Liegen wir auf der Couch und sehen fern, so ist der Energiebedarf geringer und die Atmung flacher. Beim Sport oder beim Singen ist der Energiebedarf höher und die Atemaktivität größer.

So wie unsere Leistungsfähigkeit in Abhängigkeit zur körperlichen Fitness steht, ist unsere Fähigkeit zu Atmen abhängig von der Vitalität der Atemmuskeln. Atemtraining ist also nichts anderes als das Trainieren sämtlicher Atemmuskeln.

Nehmen wir das Zwerchfell, den sogenannten **Hauptatemmuskel**. Es hat seine Bezeichnung deshalb, weil es 80 – 85 Prozent unserer gesamten Atemkapazität reguliert.

Ist das Zwerchfell blockiert oder durch Stress in seiner Bewegung eingeschränkt, so wirkt sich das direkt auf die Atmung aus. Es zieht sich in unserer Mitte zusammen. Es bleibt einem die Luft weg.

Ähnlich verhält es sich mit den Zwischenrippen- und den Halsmuskeln. Ist jemand über längere Zeit hinweg bettlägerig, so fällt ihm mit der Zeit das Atmen schwer. Anders, wenn man sich normal bewegen kann oder sogar joggt. Der Atem wird automatisch angeregt und die Atemmuskulatur trainiert. Doch haben wir deshalb automatisch mehr Luft?

Atemkapazitäten

Hinsichtlich der verschiedenen Atemkapazitäten unterscheidet man zwischen Residualvolumen, Normalkapazität, expiratorischer und inspiratorischer Reservekapazität, was in der Summe die Gesamtkapazität ausmacht.

Die 1,2 Liter Residualvolumen sind immer in der Lunge. Sie werden für den Stoffwechsel in den Lungenbläschen gebraucht und stehen uns für aktives Atmen nicht zur Verfügung.

Gehen wir keinen großen Aktivitäten nach und atmen in Ruhe, so tauschen wir etwa 0,5 Liter Atemluft aus.

Wenn wir Sport treiben oder Kardiotraining machen, erreichen wir einen größeren Aktionsradius des Zwerchfells und eine Kräftigung der Atemmuskeln, was zu einer Erweiterung unserer Reservekapazitäten führt. Und zwar in erstaunlichem Maße.

Über Training oder Atemübungen lässt sich das verfügbare Atemvolumen auf das 8-9-Fache der Normalkapazität steigern. Doch ist hierbei entscheidend, wie das geschieht. Denn vielleicht haben Sie schon einmal bemerkt, dass verstärkte Atemtätigkeit auch unangenehme Zustände im Befinden hervorrufen kann. Warum ist das so?

Atmung beeinflusst unser Befinden

Wie wir atmen, hat einen direkten Einfluss auf den pH-Wert des Blutes und damit auf das Befinden.

Beispiel: Wir liegen aufgrund einer Krankheit längere Zeit im Bett. Die Folge ist, dass wir in einen Zustand der Hypoventilation geraten und Phänomene wie Schwindel, Kopfschmerzen, Verwirrtheit oder Schwierigkeiten beim Gehen auftreten. Das bessert sich in dem Maße, wie wir uns außerhalb des Bettes bewegen.

Beispiel: Hetzen wir von einem Termin zum nächsten, haben eine Reihe von Schülern, die auf Unterricht warten, Kinder zu Hause und am Abend ein Konzert zu singen, so kann es passieren, dass plötzliche Phänomene auftreten. Schwindel, Herzrasen, Atemnot, Kribbeln oder Taubheitsgefühl in Fingern oder Lippen sind in einer solchen Situation keine Seltenheit.

Unregelmäßigkeiten in der Atemführung haben über Schwankungen des pH-Wertes im Blut unmittelbar Veränderungen in unserem physischen oder psychischen Status zur Folge. Daher gilt es als „erste Hilfe“, mittels Atemübungen Missempfindungen wie Schwindel, Verwirrung, Atemnot oder Angstempfinden entgegenzutreten. Denn Atemübungen sind in der Lage, unsere Balance wieder herzustellen. Doch welche Art von Übungen sind für das Wiedererlangen des Wohlbefindens geeignet?

Zu Beginn meiner Laufbahn als Stimmtrainer basierte mein System auf den Prinzipien von Entspannung, dem Lösen von körperlichen Verspannungen und Ausatmen. Es etablierte sich schnell als ein alternatives System zur Ausbildung von Gesangsstimmen. Ich bekam reichlich Gelegenheit, meine Arbeitsweise vorzustellen und mit vielen Sängerinnen zu arbeiten. Nicht immer mit Erfolg, denn es stellte sich heraus, dass eine Methode des „nur Lösens“ nicht bei allen gleichermaßen gut funktionierte.

Ich bin nicht der Einzige, der derartige Erfahrungen gemacht hat. Kolleginnen haben mir vielfach berichtet, dass sie ebenfalls nicht bei allen Schülerinnen Erfolg hatten, und sich zwangsläufig gefragt, warum die eigene Methode nicht bei allen gleichermaßen funktioniert. Ein Fehler, der in einer solchen Situation schnell passiert, ist, den Schülerinnen die Verantwortung zuzuschreiben.

- Na ja, der/die übt halt nicht genug ... oder schlimmer
- Der/die ist unmusikalisch

Doch das Problem ist: Wir als Gesangspädagogen haben eine Verantwortung gegenüber unseren Schülerinnen. Sie kommen, um zu lernen. Sie kommen, um von unseren Erfahrungen zu profitieren und um Antworten auf ihre Fragen zu erhalten, wie sie mit den Schwierigkeiten, die ihnen auf dem Weg mit ihrer Stimme zwangsläufig begegnen, besser klarkommen. Nur leider geht das nicht über mehr üben. Also durfte ich dort weitersuchen.

- Wo die Prinzipien des „nur Lösens“ nicht funktionierten
- Wo es keine Verbesserung der stimmlichen Leistungen gab
- Wo auf der Bühne weiterhin gekämpft wurde
- Wo die Prinzipien des „nur Lösens“ nicht funktionierten.
- Wo es keine Verbesserung der stimmlichen Leistungen gab
- wo auf der Bühne weiterhin gekämpft wurde.

Das ergab weitere Fragen...

- Was, wenn nicht alle Menschen gleich sind und als Folge nicht gleich funktionieren?
- Was, wenn Loslassen und Entspannung nur die eine Seite der Medaille sind und wenn Dynamik und Aktivierung für die Stimmbildung ein ebenso gangbarer Weg ist?
- Was, wenn physiologische Vorgänge – wie zum Beispiel die Bewegungen des Zwerchfells beim Singen – unterschiedlich gesteuert werden könnte?
- Und: Was, wenn Pädagogen berücksichtigen müssten, dass ihre Schüler komplett anders funktionieren?

Es dauerte eine Weile, bis ich zu einer klaren Antwort kam, denn ich ging mit der Prämisse an die Arbeit. Das einzige Kriterium für die Richtigkeit eines Systems ist, wenn es den Schwierigkeiten des Schülers hilft und ein eindeutig musikalisch besseres Ergebnis hervorbringt. Daraus resultierten zu Beginn der 90-er Jahre ...

Atemtypen.

Obwohl das Modell der Atemtypen zwischenzeitlich in die Ecke des Sektiererischen gestellt wurde, ist seine Bedeutung für die musikalische Praxis aktueller

den je. Zusammen mit einer Kollegin¹ stellte ich mit dem Erscheinen von *Sonne, Mond und Stimme*² zwei komplett entgegengesetzte Atemtechniken vor. Hier war die Rede von **Einatmungs-** und **Ausatmungstypen**, wir unterschieden in dynamische und statische Temperamente und betrachteten ebenso die Art des Lernens als voneinander verschieden. Die Schüler konnten selbst ausprobieren, ihr individuelles Wohlbefinden und das musikalische Ergebnis waren für die Beurteilung das wichtigste Kriterium.

Und seit mehr als 30 Jahren funktioniert das System der Atemtypen in der Arbeit mit Sängern, Sprechern und Instrumentalisten.

Atemtechnik – Phrasierung leicht gemacht

Viele Sänger schlagen sich auf der Bühne mit dem Problem herum, dass der Atem nicht ausreicht. Es ist nie genug. Und versuchen sie, mehr Luft zu nehmen, so reicht es dennoch nicht aus. Diese Situation schafft Stress ... und nicht zu knapp.

Wenn wir über die Notwendigkeit einer Atemtechnik sprechen, so knüpfe ich daran die Forderung, dass sie verlässlich funktionieren soll und sich nicht gegen die Natur des Körpers richtet. So kann sie:

- unsere Atemkapazitäten erweitern
- unser Wohlbefinden beim Singen erhalten
- einen Beitrag zum Stressmanagement auf der Bühne leisten
- ein generell leichteres Musizieren ermöglichen
- der Entwicklung der Stimme förderlich sein
- reproduzierbar sein

Ich möchte einen Aspekt herausgreifen, der für Sänger und Gesangspädagogen wichtig ist. Die **Ökonomisierung der Zwerchfellbewegung beim Singen**.

Denn eine Sache, um die wir beim Singen nicht herumkommen, ist die Beschränkung durch die menschliche Anatomie. Unser Atemvorrat ist nicht unbegrenzt, und auch die Bewegungen des Zwerchfells sind begrenzt ... trainierbar, aber begrenzt.

¹ Renate Schulze-Schindler

² 1996, Aurum Verlag, Braunschweig

Daher bleibt uns nur die Möglichkeit, vorhandene Kapazitäten so einzusetzen, dass sie für unsere musikalischen Ziele ausreichen. Mit anderen Worten: **Wir müssen ökonomisieren!**

Lange galt die sogenannte „Stütze“ als ein Verfahren, das Zwerchfell an seiner Aufwärtsbewegung zu hindern. Über eine Verhärtung der Bauchmuskeln gelang das zumindest teilweise. Doch eine angespannte oder verkrampfte Muskulatur büßt an Flexibilität ein, was natürlich in der Stimme zu hören ist.

In den italienischen Gesangstraktaten des Barocks tauchte der Begriff „appoggio“ auf, der sich mit anlehnen, anlegen oder stützen übersetzen lässt. Wenn wir von einer angelehnten oder angelegten Stimme ausgehen, haben wir mit Sicherheit ein anderes stimmliches Ergebnis, als wenn wir die Stimme stützen³.

Aber wie lässt sich die Stimme an die Zwerchfellbewegung anlehnen, und wie lässt sich die Bewegung des Zwerchfells ökonomisieren? Zumal wir das Zwerchfell ja nur indirekt beeinflussen können, anders als andere Muskeln.

Zur Einatmung erhalten die beiden Zwerchfellkuppen Nervenimpulse. Die Muskeln kontrahieren und die Kuppen flachen ab. Mit der Ausatmung oder beim Singen löst sich diese Spannung wieder und die Kuppen heben sich.

Eine Ökonomisierung der Zwerchfellbewegung bedeutet daher ein verzögertes Lösen der Zwerchfellspannung. Und je besser wir das hinbekommen, umso länger werden unsere Singphrasen sein.

Hier kommen wir zu einem Begriff, der für das Verständnis der verzögerten Lösung hilfreich sein kann. Die **„inspiratorische Tendenz“**.

Gemeint ist das Aufrechterhalten einer tendenziellen Einatmungsspannung beim Singen. Mit der inspiratorischen Tendenz schaffen wir eine körperliche Aktivität, die das Heben der Zwerchfellkuppen verlangsamt. Und es hat sich gezeigt, dass das Verständnis von Atemtypen uns zwei Möglichkeiten an die Hand gibt, dieses Verfahren zu realisieren. Einmal ...

- über einen Gegenzug der hinteren und abwärts verlaufenden Zwerchfellregionen sowie angrenzender Muskeln beim Singen. Dieses Prinzip gilt als inspiratorische Tendenz bei Ausatmungstypen. Und zum Zweiten
- über ein Heben des Brustbeins (Brustkorb) und des Zwerchfellrahmens, das sind die Ansatzstellen des Zwerchfells am Brustkorb. Dieses Prinzip gilt als inspiratorische Tendenz bei Einatmungstypen.

³ Im Sinne von einem „Untenhalten“ des Zwerchfells

Es handelt sich hier um ein und dieselbe Körperfunktion – **ein Verlangsamen der Aufwärtsbewegung der Zwerchfellkuppen** beim Singen – wenngleich unterschiedlich initiiert. Das Entscheidende ist: Aus beiden Verfahren, typenrichtig angewendet, resultiert ein Gefühl von mehr Luft und Phrasenökonomie.

Das Zwerchfell ist nicht „ein Ding“

Die nachfolgende Grafik zeigt das Zwerchfell in einer Ansicht von unten. Verschiedene Muskelpartien laufen, ausgehend von ihren Ansatzstellen, in einer zentralen Sehnenplatte zusammen.

Die vorderen Teile (Partes) setzen an den unteren Rippenbögen sowie am Schwertfortsatz des Brustbeins an. Die hinteren reichen von den Nähten (Faszien) angrenzender Muskeln und als „Längsausläufer“⁴ des Zwerchfells, die von der Lendenwirbelsäule ausgehen, in die Zentralsehne hinein.

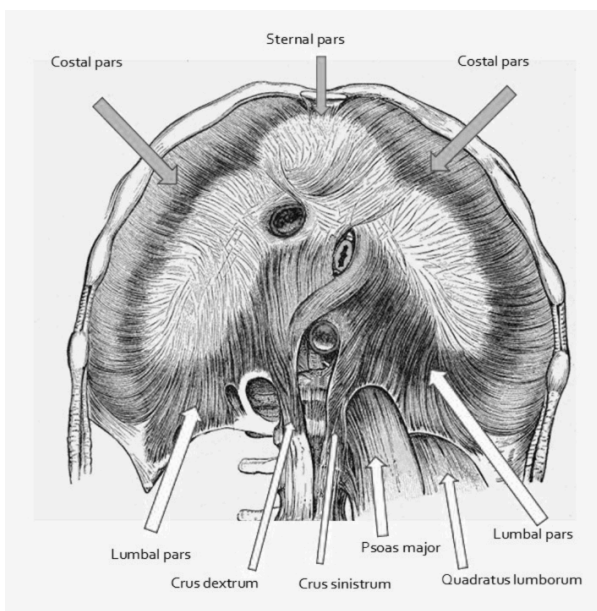


Abb. 1: Das Zwerchfell (Ansicht von unten)

Geregeltes Aktiv-Passiv-Geschehen

Gehen wir davon aus, dass vordere und hintere Zwerchfellparts als Antagonisten fungieren, d. h., sie sind Gegenspieler, wenn es darum geht, sängerische Leistung und reflexives Einatmen in ein ausgewogenes Verhältnis zueinander zu bringen. Ausgewogen insofern, als wir sangliche Leistung dem aktiven Tun zuordnen wollen, und das Einatmen als Folge eines regenerativen Geschehens ansehen.

Es handelt sich hier also um die Regelung der Aktiv-Passiv-Verhältnisse beim Singen. Mit anderen Worten: Singen ist Aktivität und Einatmen wird „zugelassen“,

⁴ Crus dextrum und Crus sinistrum

nicht gemacht. Gemäß einer Atemtechnik, die individuelles Atemverhalten berücksichtigt, existieren dafür zwei (gegensätzliche) Möglichkeiten.

- Einatmungstypen nutzen die vorderen Bereiche des Zwerchfells in der aktiven Phase für die Singspannung und die hinteren Bereiche für die Regeneration, also das passive Geschehenlassen der Einatmung.
- Ausatmungstypen nutzen die hinteren Bereiche des Zwerchfells in der aktiven Phase für die Singspannung und die vorderen Bereiche für die Regeneration, also das passive Geschehenlassen der Einatmung.

Es ist mir klar, dass der singende Mensch in seinem Bestreben nach einer verbindlichen Atemtechnik nicht über theoretische Ausführungen allein zum Ziel seiner Suche kommen wird. Jedoch sei an dieser Stelle betont, dass eine Technik letztlich auch (nur) eine Technik ist, die, um sie verlässlich anzuwenden, in jedem Fall (auch) verstanden werden muss. Abgesehen davon sind Sie herzlich eingeladen, es in der praktischen Arbeit mit mir zu erfahren.

In jedem Fall führt ein konsequentes Training der Aktiv-Passiv-Verhältnisse beim Singen zu der Erfahrung einer jederzeit verfügbaren und verlässlichen Atemtechnik und darüber hinaus zu mehr Wohlbefinden und weniger Stress beim Singen.

In meiner Arbeit mit individuellem Atemverhalten hat sich gezeigt, dass das konsequente Einhalten der jeweiligen Aktiv-Passiv-Verhältnisse zwar immer wieder schwierig sein mag, weil jeder Mensch Schwankungen in der Tagesform ausgesetzt ist. Doch dass ein „Erinnern“ des Körpers an geordnete Abläufe beim Singen einem eine Menge an Problemen ersparen kann. Der Körper benötigt ein geordnetes Verhältnis zwischen Aktivität und Passivität beim Singen, sonst gibt es früher oder später Probleme.

Atmen ist zeitgemäß

Die Verfügbarkeit von Informationen ist heute so selbstverständlich wie nie zuvor. Ich erinnere mich noch an die Zeit, in der ich mit einem externen Modem neben der Telefonsteckdose gesessen bin und dem typischen Einwahlgeräusch des Modems geduldig und auf Verbindung hoffend zugehört habe. Irgendwann klappte es, und ich konnte in meinem AOL-Postfach nachsehen, ob eine Nachricht an mich eingegangen war.

Diese Zeiten sind längst vorbei und mobiles Internet via Smartphone steht heute jedem Jugendlichen spätestens ab dem 10. Lebensjahr zur Verfügung. Das Internet gibt Auskunft. Co-Pilot, ChatGPT und andere KI-Bots sorgen dafür, dass auf eine knappe Anfrage hin, die gewünschten Infos in kompakter Form präsentiert werden.

Auf die Frage: „Was tun bei Verspannungen?“, werden Atemübungen als ein Mittel der Stressreduktion genannt. Als Antwort auf die Frage: „Was tun bei Schmerzen?“, finden Atemübungen, neben anderen Maßnahmen, ebenso Erwähnung. Um Depressionen zu begegnen, empfehlen selbst KI-Assistenten neben anderem auch Atemübungen. Die Liste könnte endlos lang weitergeführt werden. Während einer Geburt wird der werdenden Mutter das Atmen nahegelegt. Bei Panikattacken oder Schockzuständen wird Atmen empfohlen. Atmen ist modern und wird als Möglichkeit zur Selbsthilfe jedem geraten, der nach Hilfe sucht. Das ist gut, denn Atmen lässt das Leben weiterlaufen.

Doch haben wir in den vorangegangenen Kapiteln gesehen, dass die Art und Weise zu atmen sowohl positive als negative Auswirkungen auf das Befinden haben kann. Verstärktes Atmen kann den pH-Wert des Blutes in die eine oder andere Richtung hin schwanken lassen und so bestimmte Zustände des Misempfindens entweder ausgleichen oder sogar verstärken. Daher sollte jeder, der sich mit Atemübungen ein Mittel zum Wohlbefinden schaffen möchte, wissen, welche Art der Atemübung für sein Wohlbefinden förderlich ist.

Die im nächsten Kapitel vorgestellten Atemübungen beziehen sich auf das Modell individueller Atemstrukturen, auch bekannt als Atemtypenlehre⁵. Es geht davon aus, dass Atemverhalten nicht für alle gleich, sondern auf unterschiedliche Weise geschehen sollte, wenn man aus dem Atem das Beste hinsichtlich Gesundheit und Leistungsfähigkeit für sich herausholen will. Es lohnt sich, diese Gegensätzlichkeit einmal am eigenen Leib zu erfahren.

Atemübungen

Atemübung dienen dazu, unsere Atemkapazitäten zu erweitern, was die körperliche Leistungsfähigkeit generell und speziell beim Singen erhöht. Außerdem können Sie einen wesentlichen Beitrag zu unserem Wohlbefinden leisten. Im Folgen-

⁵ Erich Wilk formulierte in seinem Buch „Typenlehre“ erstmals das Vorhandensein unterschiedlicher Typen, Temperamente und Atemverhalten.

den werde ich Atemübungen beschreiben, die – im Wissen um den jeweiligen Atemtyp – diesem Anspruch gerecht werden.

Für den Einatmungstyp

Liegend

Sie liegen auf einer sehr weichen Unterlage in Rückenlage. Die Arme sind nah am Körper und die Handflächen zeigen nach unten. Die Beine sind ausgestreckt und die Füße parallel. Das Kinn ist nach oben gerichtet und der Nacken tendenziell verkürzt. Diese Stellung wird als Dispositionslage bezeichnet.

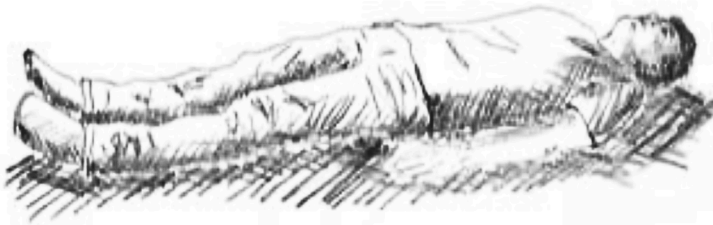


Abb. 2: Dispositionslage Einatmungstyp

Zur Übung: Wir unterscheiden in Funktions- und Halteübung. Die Funktionsübung wird 8–10 Mal durchgeführt, die Halteübung lediglich 1 Mal. Anschließend ist eine kurze Pause (ca. 10 – 15 Sekunden) einzulegen, in der die Gelegenheit besteht, die Auswirkung der Übung auf das Befinden wahrzunehmen. In dieser Pause atmen Sie „normal“. Alles zusammen ist ein Atemzyklus. Für die Praxis der Übung können zwei Atemzyklen durchgeführt werden.

Funktionsübung: Atmen Sie kurz und kräftig durch die Nase ein. Entscheidend ist hierbei nicht die Menge an Atemluft, die Sie zu sich nehmen, sondern der Einatmungsimpuls. Die Aufmerksamkeit bei der Einatmung liegt auf dem Heben des Brustkorbs und der oberen Rippen. Der Bauch darf in Ruhe bleiben. Der Einatmungsimpuls mündet in ein Öffnen des Mundes, sodass die Luft nach dem Einatmen geräuschlos (passiv) über den Mund entweichen kann. Hierbei senkt sich der Brustkorb allmählich wieder in Richtung seiner Ausgangsposition ab. Es ist

nicht wichtig, die gesamte Luft wieder loszuwerden. Mit dem nächsten Einatmungsimpuls (durch die Nase) wird der Brustkorb erneut gehoben und geweitet und anschließend mit der geräuschlosen Ausatmung wieder in Richtung Ausgangsposition abgesenkt. Wiederholen Sie das Ganze etwa 8–10 Mal.

Halteübung: Atmen Sie dieses Mal kräftig ein. Der Brustkorb wird dabei gehoben und geweitet. Halten Sie den Brustkorb weit, sodass der Atem in der Lunge verbleiben kann. Achten Sie darauf, im Halten des Atems den Kehlkopf nicht zu verschließen. Das Weithalten des Brustkorbs kann etwa 10-15 Sekunden dauern. Auch kürzer, wenn es anstrengend ist. Das Lösen des Atems sollte ebenso wieder geräuschlos sein. Der Brustkorb sinkt langsam seiner Ausgangsposition entgegen.

Pause: Atmen Sie normal weiter und achten Sie auf Veränderungen in Ihrem Befinden.

Der Atemzyklus ist damit beendet. Sie können ihn gern ein 2. Mal durchführen. Die Übung wird im Laufe der Zeit Ihre Atemmuskeln stärken und zu größerer Leistungsfähigkeit beim Singen führen.

Sitzend

Alles, was im Hinblick auf Funktions- und Halteübung einschließlich der Pause gesagt wurde, gilt ebenso für die Praxis im Sitzen. Es ist anzunehmen, dass Sie die Übung auf einem Stuhl sitzend praktizieren werden, daher beschreibe ich eine entsprechende Sitzposition.

Sie sitzen auf einem Stuhl (idealerweise nicht angelehnt) und haben die Beine ausgestreckt. Wenn Sie die Beine kreuzen wollen, dann versuchen Sie es mit links über rechts. Die Hände liegen bequem im Schoß. Versuchen Sie, in dieser Position nicht geradesitzen zu wollen, es würde schnell anstrengend werden. Suchen Sie eher nach einer „bequemen“ Position, indem Sie im unteren Kreuz-Lenden-Bereich leicht nachgeben. Sollte Ihnen der Gedanke gekommen sein, dass *das unmöglich gut sein kann*, so trösten Sie sich mit der Gewissheit, dass Sie nach der Übung die Position wieder selbst wählen. In dem Maße, wie Sie im Kreuz-Lenden-Bereich nachgeben, machen Sie bitte das Gleiche mit dem Nacken. Wenn Sie mit dem Gefühl, den Hals wie eine Schildkröte kürzer werden zu lassen, an die Sache herangehen, so werden Sie bemerken, wie der Blick leicht aufwärtsgerichtet ist.



Abb. 3: Einatmungstyp im Sitzen

Einatmungstyp förderlich und unterstützt bei der Weitung des Brustkorbs. Auch in dieser Position gilt, dass Sie im Kreuz-Lenden-Bereich so gut wie möglich nachgeben.

Aus dieser Ausgangsposition heraus praktizieren Sie: Funktionsübung (8-10 Mal), Halteübung (1 Mal) und Pause = ein Atemzyklus. Anschließend das Ganze wiederholen.

Egal, ob Sie als Einatmungstyp die Atemübung im Liegen, Sitzen oder Stehen praktizieren, Sie werden längerfristig eine große Veränderung in Ihrem Befinden und in Ihrer Leistungsfähigkeit beim Singen feststellen können. Und das, durch lediglich 2 x 2 Minuten Atemübung täglich.

Für den Ausatmungstyp

Liegend

Sie liegen auf einer harten Unterlage (Matte) in Bauchlage. Die Arme sind angewinkelt (ca. 45 Grad Abstand zwischen Oberkörper und Oberarme – die Ellbogen

Aus dieser Ausgangsposition heraus praktizieren Sie: Funktionsübung (8-10 Mal), Halteübung (1 Mal) und Pause = ein Atemzyklus. Anschließend das Ganze wiederholen.

Stehend

Auch hier gilt für Funktions- und Atemübung sowie für die Pause das Gleiche. Die Ausgangsposition ist folgendermaßen:

Verlagern sie im Stehen das Gewicht tendenziell auf die Fersen. Wenn Sie feststellen, dass Sie Ihr Becken dadurch tendenziell verengen, so betrachten Sie das als im Sinne der Übung. Die Verengung im Becken ist für den

sind tief – und ebenso 45 Grad Abstand zwischen Ober- und Unterarme). Die Hände liegen etwa in Schulterhöhe, die Handflächen zeigen zum Boden. Der Kopf ist nach rechts gedreht. Die Beine sind parallel und die Fersen zeigen leicht zueinander. Das ist die Dispositionslage für den Ausatmungstyp.



Abb. 4: Dispositionslage Ausatmungstyp

Zur Übung: Wir unterscheiden in Funktions- und Halteübung. Die Funktionsübung wird 8–10 Mal durchgeführt, die Halteübung lediglich 1 Mal. Anschließend ist eine kurze Pause (ca. 10 – 15 Sekunden) einzulegen, in der die Gelegenheit besteht, die Auswirkung der Übung auf das Befinden wahrzunehmen. In dieser Pause atmen Sie „normal“. Alles zusammen ist ein Atemzyklus. Für die Praxis der Übung können zwei Atemzyklen durchgeführt werden.

Funktionsübung: Führen Sie den Atem sanft über die Nase aus und lassen Sie ihn anschließend über den Mund (passiv) wieder einströmen. Das Ausführen des Atems sollte zu Beginn der Übung nicht lang oder intensiv sein. Beginnen Sie sanft und „steigern“ Sie die Intensität während der Wiederholungen. Das Einströmenlassen des Atems geschieht passiv und lautlos (ohne Atemgeräusch). Mit den Wiederholungen (8-10 Mal) darf sich das Ausführen des Atems verlängern und intensivieren. Beenden Sie das Ausatmen jeweils mit einem „klaren“ Stopp, bevor Sie über Loslassen das Einatmen geschehen lassen.

Halteübung: Nach einer „langen“ Ausatmung verweilen Sie im ausgeatmeten Zustand (10-15 Sekunden) so lange wie möglich. Beim anschließenden Lösen der Spannung darf sich die Einatmung ebenfalls wieder passiv, also geräuschlos einstellen.

Pause: Atmen Sie normal weiter und achten Sie auf Veränderungen in Ihrem Befinden.

Der Atemzyklus ist damit beendet. Sie können ihn gern ein 2. Mal durchführen. Die Übung wird im Laufe der Zeit Ihre Atemmuskeln stärken und zu größerer Leistungsfähigkeit beim Singen führen.

Sitzend

Alles, was im Hinblick auf Funktions- und Halteübung einschließlich der Pause gesagt wurde, gilt ebenso für die Praxis im Sitzen. Es ist anzunehmen, dass Sie die Übung auf einem Stuhl sitzend praktizieren werden, daher beschreibe ich eine entsprechende Sitzposition.



Abb. 5: Ausatmungstyp im Sitzen

Sie sitzen auf einem Stuhl (idealerweise nicht angelehnt) vor den Sitzhöckern und haben die Beine angewinkelt. Der Rücken ist gerade, unter Umständen ist der gesamte Oberkörper, ausgehend von der Hüfte, leicht nach vor verlagert. Dadurch kommt etwas mehr Gewicht auf die Oberschenkel. Zusätzlich darf sich der Nacken (nicht der Kopf) etwas nach vorn verlagern. Hier streckt die Schilddrüse ihren Hals. Der Blick ist abwärtsgerichtet. Sollte Ihnen der Gedanke gekommen sein, dass *das unmöglich gut sein kann*, so

trösten Sie sich mit der Gewissheit, dass Sie nach der Übung die Position wieder selbst wählen.

Aus dieser Ausgangsposition heraus praktizieren Sie: Funktionsübung (8-10 Mal), Halteübung (1 Mal) und Pause = ein Atemzyklus. Anschließend das Ganze wiederholen.

Stehend

Auch hier gilt für Funktions- und Atemübung sowie für die Pause das Gleiche. Die Ausgangsposition ist folgendermaßen:

Verlagern sie im Stehen das Gewicht tendenziell auf den Vorderfuß. Sie werden möglicherweise feststellen, dass auf diese Weise mehr Raum im Beckenbereich (hinten) entsteht. Unterstützend ist, wenn Sie in den Knien ganz leicht nachgeben.

Aus dieser Ausgangsposition heraus praktizieren Sie: Funktionsübung (8-10 Mal), Halteübung (1 Mal) und Pause = ein Atemzyklus. Anschließend das Ganze wiederholen.

Egal, ob Sie als Ausatmungstyp die Atemübung im Liegen, Sitzen oder Stehen praktizieren, Sie werden längerfristig eine große Veränderung in Ihrem Befinden und in Ihrer Leistungsfähigkeit beim Singen feststellen können. Und das, durch lediglich 2 x 2 Minuten Atemübung täglich.

Fragezeichen – ein 3. Atemtyp?

Wer mit Atemtypen beruflich zu tun hat, steht in regelmäßigen Abständen vor der Frage, wie mit Fragezeichen umzugehen ist. Das ist insofern verständlich, als eine Förderung und Entwicklung der Atemkapazitäten – Grundlage für das Singen – je nach Trainingsprogramm, nach vorn oder nach hinten losgehen kann. Mit anderen Worten: Wird das Atemtraining in die „falsche“ Richtung betrieben, so sind mittelfristig Einbußen stimmlicher Qualitäten festzustellen.

Insbesondere werden Sie mit folgenden Konsequenzen zu rechnen haben:

- Die Atemkapazitäten werden weniger, was sich bei längeren Phrasen bemerkbar macht
- Das Wohlbefinden auf der Bühne oder in Vortragssituationen schwindet
- Stressmanagement bei Lampenfieber funktioniert nicht mehr
- Der Stimme geht Profundität, Leichtigkeit und Brillanz verloren
- Der persönliche Energieaufwand wird größer
- Authentizität geht verloren

- Es ergeben sich mehr und mehr stimmliche Unsicherheiten oder Probleme
- Aus stimmlichen Problemen werden mit Sicherheit persönliche Probleme erwachsen

Sollte man daher von einem Atemtraining absehen? Vielleicht eine Option, den Atem so zu lassen, wie er sein möchte. Dann kann zumindest kein Schaden ange richtet werden. Allerdings wird es dann auch schwierig werden, bestimmten Problemen zu begegnen, die sich über den Atem lösen lassen. Keine leichte Situation.

Besonders Fragezeichen-Typen benötigen Zeit, sich Fragen zu stellen und einen Standpunkt zu beziehen. Denn was allen Fragezeichen-Typen gemeinsam zu sein scheint, ist ein Gefühl der Ambivalenz, ein „sich-zwischen-den-Stühlen“ fühlen. Und obwohl es gemäß atemtypischer Theorie eigentlich keine Fragezei chen gibt und der Körper sich entschieden hat, auf eine bestimmte Art und Weise zu atmen, bleibt das Empfinden „es könnte auch alles anders sein“ einem Fragezeichen-Typ erhalten. Er oder sie ist in gewissem Sinne davon „gekenn zeichnet“.

Um also von einer immanenten Ambivalenz in eine Festlegung auf einen Atemtyp zu kommen, bedarf es in jedem Fall eine große Portion an Zeit und Geduld.⁶ Man kann sich gewaltig irren, wenn man den Atemtyp nach einem kur zen *Check* bestätigt zu haben meint.

Die auf dem Buchmarkt existierende Literatur gibt ausführliche Hinweise auf die Unterschiede beider Typen, und es hilft, sich damit zu beschäftigen. Doch ist die Situation hinsichtlich Fragezeichen um einiges komplizierter, da es die Beschäftigung mit dem Menschen an sich erfordert. Und das ist für die Arbeit eines jeden Stimmtrainers unabdingbar, egal ob er nach atemtypischen Gesichtspunkten arbeitet oder nicht.

Ein regelmäßiges Praktizieren der Atemübung wirkt sich langfristig auf die psy cho-physische Situation aus. Die körperliche Leistungsfähigkeit und Kondition wird gestärkt, was sich deutlich beim Spazierengehen, Wandern oder Treppen steigen zeigt. Und als stabilisierender Faktor in Stresssituationen erhält der Atem eine neue Bedeutung. Er kann dort balancierend eingesetzt werden, wo das Ner ven system sonst „verrückt“ gespielt hat – was besonders in der Vorbereitung zu Vortragssituationen von unschätzbarem Wert erscheint.

⁶ Der Autor, selbst Fragezeichen, hat ca. 2 Jahre gebraucht, den Atemtyp für sich zu entscheiden.

Aus diesem Grund findet die Atemübung Platz in meinem **10-Minuten-Vocal-Warm-up**⁷, wo verschiedene Übungen zusammengefasst sind, wenn es mal schnell gehen muss und keine Zeit für lange Vorbereitung gegeben ist.

⁷ Siehe: Hilfe, ich habe nicht genug Zeit zur Vorbereitung.

Die Stimme – einfach komplex

Der Gebrauch der Stimme ist für den Menschen heutzutage eine selbstverständliche Angelegenheit. Komplexe Vorgänge zwischen Atmung, Muskelspiel in Kehlkopf und Gesamtkörper, zwischen innerer und äußerer Haltung – von der Wissenschaft noch immer nicht vollständig erforscht – werden von uns benutzt, um den unterschiedlichen Alltagssituationen in Form stimmlicher Lautäußerung zu entsprechen.

Die Entwicklung unseres Stimmapparats bedurfte vieler Millionen Jahre. Ob „Urmenschen“ wie Toumai, Orronin oder Lucy⁸ zu einer differenzierten Lautgebung oder Sprache fähig waren, wird kaum je rekonstruiert werden können. Fest steht, dass für ein derart komplexes System, wie es unsere Sprache darstellt, in jedem Falle der aufrechte Gang erforderlich war.

Die primäre Funktion des Vokaltraktes

Die primäre Funktion des Vokaltrakts ist die eines Atem- und Nahrungsweges. Die Atemluft wird beim Durchtritt durch den oberen Atemtrakt, der aus der Nasenhöhle und dem Nasenrachenraum besteht, gereinigt und erwärmt. Der Atemtrakt überkreuzt sich im Rachen mit dem Verdauungstrakt, der an der Mundöffnung beginnt und über den Rachenraum in die Speiseröhre übergeht. Im Schluckakt wird der Kehlkopfeingang durch den Kehledeckel geschlossen; außerdem schließen sich die Stimm lippen und schützen damit die Luftröhre vor dem Eindringen von Fremdkörpern.⁹

Diese entwicklungsgeschichtlich vorrangige Funktion unseres Nasen-, Mund- und Rachenraumes garantiert seit jeher das Überleben des Menschen dadurch,

⁸ Lange galt Lucy (*Australopithecus afarensis*) als der älteste menschliche Knochenfund (3,5 Mio. Jahre). Später kamen noch Orronin (5,8 Mio. Jahre) und Toumai (7 Mio. Jahre) dazu. Allen dreien war ein aufrechter Gang gemeinsam.

⁹ Rabine E. und Jacoby P. in Rohmert W. (Hrsg.), *Grundzüge des funktionalen Stimmtrainings*, 5. Auflage, Köln 1989, S. 34

dass Atmen, Essen und Trinken in einer geordneten und miteinander koordinierten Form möglich sind. Ein Mensch würde sicherlich schnell bemerken, dass eine Nichtkoordination zwischen Atmen und Schlucken unter Umständen blitzartig lebensbedrohliche Folgen haben kann. Das „Verschlucken“ an einem großen Stück Nahrung kann durch einen Verschluss (Obstruktion) der Atemwege zum sofortigen Tod führen. Das heute als Bolustod bekannte Phänomen tritt im Unterschied zum Ersticken unmittelbar ein. Kann der Fremdkörper nicht ausgehustet werden, so führt eine vagale¹⁰ Reizung des Rachens oder Kehlkopfes zu reflektorischem Herzstillstand und Kreislaufversagen.

Bei Säuglingen stellt sich in den ersten Monaten ihres Lebens diesbezüglich eine andere Situation dar: Der Kehlkopf sitzt noch im oberen Rachenraum, wodurch ein gleichzeitiges Atmen und Schlucken beim Trinken gewährleistet ist. Erst nach einigen Monaten ändert sich das. Zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat brechen die ersten Zähne durch und den Eltern wird empfohlen, frühestens ab dem 6. Lebensmonat mit einem Zufüttern von Brei zu beginnen. In diesem Stadium – die meisten Kinder können dann schon sitzen – senkt sich der Kehlkopf des Kindes allmählich ab. Die Atem-Schluck-Koordination ist jetzt möglich und auch erforderlich.

Die Sekundärfunktion des Vokaltraktes

Die sekundäre Funktion ist die eines Resonators und Artikulationsinstruments. Durch die Resonanzfunktion des Vokaltrakts erfährt der Primärklang, der im Kehlkopf entstanden ist, eine Veränderung. Bewegungen der Muskeln¹¹ verändern die Resonanzbedingungen (Vokale und Klangfarbe) oder erzeugen im Zusammenwirken mit der Atemluft charakteristische Geräusche (Konsonanten), die je nach der gleichzeitigen Beteiligung der Stimmlippenschwingung stimmhaft oder stimmlos sind.¹²

Die sekundäre Funktion des Vokaltrakts – Stimme, in Form von Lautgebung, Gesang oder Sprache – hat sich evolutionär erst mit der Aufrichtung der Primaten entwickelt. Möglicherweise, um den Erfordernissen eines Zusammenlebens in Horden oder Gemeinschaften gerecht werden zu können – der Notwendigkeit

¹⁰ Innervierung des Nervus vagus (X. Hirnnerv) durch den Fremdkörper

¹¹ z. B. Lippen-, Zungen-, Kiefer- oder Rachenmuskulatur

¹² Rabine E. und Jacoby P. in Rohmert W. (Hrsg.), *Grundzüge des funktionalen Stimmtrainings*, S. 34

und dem Bedürfnis nach Kommunikation untereinander. Japanische Forscher sprechen in Bezug auf die Absenkung des Kehlkopfes von einem Zwei-Stufen-Modell und stellen damit die bisherigen Modelle zur Evolution der Sprache infrage. Als Stufe I bezeichnen sie die relative Absenkung des Kehlkopfes zum Zungenbein. Als Stufe II wird die Absenkung des Zungenbeins relativ zum Kiefer und zur Schädelbasis gesehen. Die Ergebnisse an von ihnen untersuchten Schimpansekindern innerhalb der ersten drei Lebensjahre lassen vermuten, dass die geänderte Kehlkopfstellung (Stufe I) bereits bestanden haben dürfte, bevor sich die Stammeslinien von Mensch und Schimpanse trennten.¹³ Stufe II, die Absenkung des Zungenbeins, dürfte dann auf die Vorläufer von *Homo sapiens* beschränkt gewesen sein. Offenbar hat diese biologische Besonderheit schließlich zur Herausbildung einer komplexen Vokalisation geführt.

Sekundärfunktion versus Primärfunktion

Unser Körper kennt beide Funktionen des Vokaltraktes seit Millionen von Jahren. Sie sind verinnerlicht, in unserem Code gespeichert. Das Öffnen und Schließen innerhalb des Vokaltraktes tritt spontan und oftmals reflexartig auf. Ich öffne, um zu atmen, zu essen oder mich über meine Stimme zu vermitteln. Ich schließe, um zu schlucken, zu verstummen oder mich zu schützen. Für den Prozess der Stimmentwicklung ist es wesentlich, sich diese Vorgänge als möglicherweise schwer zu kontrollierende Ereignisse zu vergegenwärtigen. Denn sowohl Lehrer als auch Schüler werden hier immer wieder Überraschungen erleben. Geht es zum einen bei der Entfaltung der stimmlich-persönlichen Fähigkeiten um ein Öffnen, ein Durchlässigwerden und um eine Erhöhung der Schwingungsfähigkeit des gesamten Systems Mensch, so finden wir auf der anderen Seite immer wieder Spontanreaktionen des Körpers, die zu einem Verschluss, einem Sich-Zurücknehmen oder Stauen führen. Und dieses Zurückhalten der Ausdrucksenergie kann auf verschiedenen Ebenen geschehen. Auf Kehlkopfebene, im Bereich des Rachens, der Zunge, des Kiefers, der Lippen, des gesamten Muskelapparates, der Atmung oder des energetischen Potenzials eines Menschen. Als Stimmtrainer kann ich häufig Folgendes beobachten: Ich praktiziere mit einem Schüler Übungen zum Öffnen des Kiefers und stelle dabei fest, dass, je weiter der Kiefer aufgeht, der Schüler umso mehr die Zunge zurückzieht. Mache

¹³ Studie *Descent of the larynx in chimpanzee infants* von Takeshi Nishimura, Akichika Mikami, Juri Suzuki und Tetsuro Matsuzawa. Online-Vorabpublikation der *Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS). Abrufbar unter dem DOI 10.1073/pnas.1231107100

ich darauf aufmerksam, so höre ich, dass das automatisch geschieht. Stimmt genau, denn eine solche Situation bedeutet nichts anderes als ein *Sieg der Primärfunktion*. Öffnen versus Schließen. Hier liegen zwei Systeme miteinander im Clinch. Das kultivierte System der künstlerischen Lautmalerei, welches einer Öffnung in hohem Maße und auf verschiedenen Ebenen bedarf, kämpft gewissermaßen gegen das originäre, das primitive System des Bedürfnisses nach Schutz. Und der singende Mensch ist diesem „Kampf der Giganten“ vielfach hilflos ausgeliefert, weiß er doch nicht, was wie und warum geschieht. Die körperlichen Reaktionen des Schließens können natürlich auch als Folge einer psychischen „Notsituation“ angesehen werden. Die Angst vor einem herannahenden Auftritt führt vielfach dazu, dass man das Gefühl hat, die Stimme würde nicht richtig funktionieren. Und nicht selten ziehen sich gerade nicht routinierte Sänger und Sängerinnen einige Tage vor dem Auftritt eine Grippe oder eine Halsentzündung zu. Eine somatische Reaktion also auf eine psychische Situation der Unsicherheit oder Angst. Der Körper regelt das sehr intelligent, schließlich hat er es ja verinnerlicht, in seinem Code gespeichert – auch wenn es der betreffenden Person in einem solchen Moment überhaupt nicht gelegen kommt. Selbst in Unterrichtssituationen hören Lehrer immer wieder von ihren Schülern: „Zuhause kann ich die Stücke immer singen oder spielen.“ Also selbst im Unterricht können Schüler mit ihrer Angst konfrontiert werden. Das daraus resultierende Bedürfnis nach Schutz lässt die Stimme oder den Körper lediglich eingeschränkt, ja manchmal gar nicht agieren. Ich kenne einige Personen, die sich wegen einer solchen Situation gegen eine Laufbahn als Profimusiker (Sänger oder Instrumentalist) entschieden haben.

So macht die Zähmung der Primärfunktion, die Kontrolle über das immer wiederkehrende Verschließen des Vokaltraktes und Aufgeben des damit verbundenen Schutzbedürfnisses, ein behutsames Vorgehen erforderlich, will man die Öffnungen beim Singen nachhaltig verfügbar werden lassen. Jedoch braucht es hierzu mehr als das Trainieren von Kehlfertigkeiten. Ein Verständnis für das Verschließen und ein Akzeptieren dieser Vorgänge als zum Menschsein dazugehörig, können zu einer entsprechenden Behutsamkeit im Umgang mit diesen Mechanismen führen. Jeder Mensch hat ein Bedürfnis nach Schutz. Und ein Schüler wird den Schritt zum Verlassen des durch Verschluss erreichten „sicheren Terrains“ nicht dadurch gehen, dass ihn der Lehrer dazu auffordert, doch „mal etwas lockerer zu sein“. Zur Veranschaulichung folgen zwei Beispiele.

Veronika hatte ihre Ausbildung am Konservatorium abgebrochen. Eigenen Angaben zufolge kam sie mit den Methoden und Lehrern nicht gut klar und hatte sich durch ihre Entscheidung aufzuhören auch dem Stress, den die nahenden Prüfungen mit sich gebracht hätten, entzogen. Wir kamen gut und schnell voran, und Veronika gewann ihre Liebe zur Musik und zum Singen zurück. Mit der Zeit stellte ich eine Dynamik in ihrem Verhalten während bestimmter Unterrichtssituationen fest. Immer dann, wenn sich etwas Neues in Veronikas Stimme zeigte, dem ich interessiert nachgehen wollte, blockierte sie, versuchte diverse Seitenwege, diskutierte und wurde aggressiv. Manchmal zeigte diese Reaktion eine Intensität, die sogar dazu führen konnte, dass ihre Stimme „wegbrach“ oder sich Anzeichen von Heiserkeit einstellten. Und immer wieder war Veronika drauf und dran, mit dem Unterricht aufzuhören. Sie hatte Neues jeweils als etwas Bedrohliches, ihr die Sicherheiten Entreißendes erlebt. „Es ist, als ob man mir meine Wahrheit stiehlt und durch nichts ersetzt“, beschrieb sie die Intensität der Gefühlsaufwallungen in ihrem Körper. Und um dem zu entkommen, was da offenbar jeweils bedrohlich vor ihr stand, musste sie zwangsläufig versuchen, ihre Haut zu retten. Veronika lernte, ihre Sicherheiten freiwillig aufzugeben und diesen Vorgang als temporär erforderlich für die Entwicklung der Stimme anzusehen.

Alexander hatte eine schöne und kräftige Stimme. Der Start als Tenor im Musicalfach war ihm geglückt. Jedoch machte ihm die Tatsache zu schaffen, dass seine Stimme von einem Moment auf den anderen umschlagen konnte. Er hatte das Gefühl, keine Sicherheit zu finden, sich nicht auf seine Stimme verlassen zu können. Zwar gab es Momente oder auch Tage, an denen alles völlig reibungslos lief. Es konnte jedoch geschehen, dass allein beim Gedanken an eine Auftritts- oder Casting-Situation seine Stimme völlig versagte. So legte sich Alexander ein sonderbares Trainingsprogramm zurecht. Er versuchte, seine Stimme zu „stählen“. Die Muskulatur sollte durch ständig lautes Singen so trainiert werden, dass sie für den Ernstfall gewappnet wäre. Eine schwierige Situation. Manchmal sang er so laut, dass ich annahm, einer meiner Nachbarn würde demnächst zum Telefon greifen, um bei der Polizei eine Beschwerde wegen Lärmbelästigung einzureichen. Und auf meine gelegentliche Frage, warum es denn so laut sein müsse, bekam ich meistens die Antwort: „Na, weil es geht!“

Das Interessante an der Sache war jedoch, dass Alexander durch sein lautes Singen keinerlei stimmliche Ermüdungserscheinungen zeigte. Er liebte diesen

Rausch seiner eigenen Kraft, und entsprechend fühlte er sich bereit für die Bühne. Dummerweise konnte es jedoch passieren, dass sich dieses Gefühl bereits am nächsten Tag ins Gegenteil verkehrte – und dementsprechend auch seine stimmlichen und musikalischen Leistungen. Alexanders Stimme wurde dann instabil. Er konnte den Glanz und die Strahlkraft nicht für den nächsten Tag konservieren, und entsprechend litt er darunter. Die Situation löste bei ihm wiederholt psychische Krisen aus. Immer wieder tauchten in ihm die gleichen Fragen auf: „Wird es gehen?“ Und: „Was mache ich, wenn mich das Theater nimmt?“ Er fand keine Antworten in sich selbst. Stattdessen taten sich unter ihm Abgründe auf.

Er erkannte schließlich, dass die von ihm eingesetzte stimmliche Kraft und Lautstärke stellvertretend für Autorität und Sicherheit standen. Sein Vater war sehr früh gestorben, und folglich war ihm der väterliche Rückhalt versagt geblieben. Die Entwicklung hin zu einer selbstverantwortlichen Persönlichkeit wollte er über ein Funktionieren in Höchstleistungen abkürzen. Jedoch zeigte ihm sein Körper immer wieder, dass die Art und Weise, diesen Weg zu gehen, einer Korrektur bedurfte. Alexander nahm schließlich professionelle psychologische Hilfe in Anspruch. Er verabschiedete sich für eine Weile vom Singen und fand einen neuen, sanfteren und liebevolleren Zugang zu sich selbst. Zwangsläufig profitierte seine Stimme davon. Sie konnte kommen und gehen, wurde nicht mehr zum Dableiben gezwungen. In der Folge blieb sie gern länger – freiwillig.

Häufig nimmt der singende Sucher seine Zuflucht zu Techniken. Er meint, wenn er nur lange genug übt, würden sich die Schwierigkeiten schon erübrigen. Glaubt, wenn er nur die richtige Methode, den richtigen Lehrer fände, nähme das Leid des stimmlich-persönlichen Ausgeliefertseins endlich sein Ende. Mit der richtigen Technik, der richtigen Methode und dem richtigen Lehrer wird es schon klappen? Das ist sicherlich nicht falsch. Werden Techniken jedoch dazu benutzt, von Dingen abzulenken, die sich der Sänger oder die Sängerin auf dem Weg der Stimmentfaltung – im Sinne einer Ehrlichkeit mit sich selbst – eigentlich anschauen sollte, so verfehlen Techniken als Werkzeug auf lange Sicht betrachtet ihren Sinn.

Darüber hinaus möchte ich noch einige Punkte im Sinne von Techniken als hilfreiche Werkzeuge ergänzen. Nehmen wir Folgendes hinzu:

- Einen durchlässigen Körper haben
- Ein gewisses Maß an Musikalität

- Offenheit in Bezug auf das Entdecken neuer Gegebenheiten
- Eine flexible Geisteshaltung gegenüber Neuem
- Demut gegenüber dem eigenen Status quo
- Ein gewisses Maß an Spiritualität

Spiritualität ist die Beziehung zu den göttlichen Aspekten in uns, dem Urquell des Lebens. Was genau das mit Singen zu tun hat, lässt sich am besten nachvollziehen, wenn wir die Atmosphäre des Gospels nehmen. Gospel ist als musikalischer Stil rhythmisch intensiv und vital. Dem Gospel verschriebene Sängerinnen und Sänger haben in der Regel von Kindheit an gesungen – ebenso wie ihre Mütter, Väter, Tanten und Onkel – und über das Singen die Beziehung zu sich selbst und zu ihrem Gott¹⁴ definiert. Der Gesang wird als Akt der Hingabe und der Gottesverehrung¹⁵ erachtet, und entsprechend singen diese Leute – gewissermaßen „ohne Rücksicht auf Verluste“. Aus der Selbstaufgabe, aus ihrer Spiritualität erwächst für sie ein Singen ohne Grenzen. Die emotionale Situation des Lobpreisens führt in eine Stimmfunktion, die unmittelbaren und direkten Ausdruck möglich werden lässt. Nichts Aufgesetztes, keine Masken¹⁶ sind hier zu finden, und der Gesang hat eine entsprechende Wirkung. Gospel ist Rausch und Ekstase.

Demut ... welch großes Wort. Um diesen Aspekt näher anzuschauen, ist es notwendig, sich Gedanken über die kleinen oder großen persönlichen Eitelkeiten zu machen, die einen als Sänger oder Sängerin beschäftigen. Denn im Prozess der Stimmentwicklung kommen wir früher oder später mit ziemlicher Sicherheit an den Punkt, wo Eitelkeit für uns zu einem Hindernis wird. Warum? Weil sie ver hindernd wirkt. Beim Blick in den Spiegel haben wir meist eine bestimmte Kopfhaltung – sie soll unsere Schokoladenseite hervorheben – und einen entsprechenden Gesichtsausdruck. Wir kennen dieses Spiegelgesicht: Es lässt uns schön sein oder zeigt, was wir als schön empfinden, und daher lieben wir es. Dennoch ist sich eine Instanz in uns der Tatsache bewusst, dass es sich hier um ein aufgesetztes Bild, um eine Maske handelt. Allerdings reicht dieses Bewusstsein meist nicht aus, nicht immer wieder spontan in die gleiche Kopfhaltung und den gleichen Gesichtsausdruck zu verfallen.

¹⁴ Hier Gott, weil in der christlich-männlichen Tradition stehend.

¹⁵ engl. *worship*

¹⁶ Siehe auch Kapitel: Der maskierte Kehlkopf

Beim Singen verhält es sich ganz ähnlich. Das, was von uns als schön empfunden wird, ist generell gesprochen das Produkt unserer Vergangenheit. Von außen übernommene ästhetische Vorstellungen, Regeln und Gesetze bringen uns leicht in Konflikt mit dem momentanen Empfinden, mit der Gegenwart also. Unser Wunsch nach Erfolg, Karriere – oder sei es die Besessenheit, sich endlich als Sopran definieren zu können – bringt uns ebenso in Konflikt mit der Gegenwart. Zumal wenn es Techniken gibt, die diesen Wunsch erfüllbar scheinen lassen. Jedoch können Techniken nicht zur Erfüllung unserer Wünsche beitragen, wenn der entsprechende psychische Prozess nicht erlebt wird, wenn der Kampf mit der Eitelkeit nicht gekämpft wird – wenn die Maske vor dem Spiegel nicht abgenommen wird. Aber das ist schwer, denn Eitelkeit lässt wenig Raum für Demut.

Eine flexible Geisteshaltung zeigt sich wohl am besten dadurch, bestehende Widersprüche als verschiedene Aspekte ein und derselben Sache anzuerkennen und entsprechend zu agieren. Man kann sich durchaus von Dingen inspirieren lassen, die mit der eigenen Linie nicht im Einklang sind, und dann schauen, ob dieser andere „Weg nach Rom“ nicht auch – wenngleich für andere – ein durchaus gangbarer ist. Ich hörte von einer in den USA durchgeführten Studie, die der Frage nachging, ob es „die“ Gesangsmethode gibt. Das Ergebnis der Untersuchung war, dass es sehr wohl verschiedene Wege gibt, die zu dem einen Ziel führen: einer gut ausgebildeten und entwickelten Stimme. Dummerweise machen viele Menschen, die sich um die Entfaltung ihrer Stimme mühen, wirklich gegenläufige Erfahrungen. Haben sie sich einmal dazu durchgerungen, eine fremde Fachmeinung einzuholen, so erfahren sie gleich, dass sie am besten wieder neu beginnen und alles, was bisher war, vergessen sollten. Nun, das ist nicht sehr ermutigend. Zumal es die betreffende Person unter Umständen in eine tiefe persönliche Krise stürzt. Denn was zurückbleibt, ist, bisher alles falsch gemacht zu haben. Und das Vertrauen in den Körper und in sein Wissen ist zumindest an diesem Punkt schwer erschüttert.

Offenheit in Bezug auf das Entdecken neuer Gegebenheiten ist grundsätzlich ein Zeichen von Flexibilität und Intelligenz. Für das Singen, besonders für die tägliche Arbeit, kann das von großem Vorteil sein. Wenn man nicht versucht, die stimmlichen Erfolge und Leistungen der Vergangenheit im Hier und Jetzt zu konservieren, besteht grundsätzlich eine größere Offenheit für das, was im Moment gegeben ist. Die augenblickliche Situation muss sich nicht ständig mit dem Gestrigen messen oder vergleichen lassen. Ferner existiert der Zwang nicht, den

Beweis dafür anzutreten, dass wir heute noch genauso gut sind wie gestern. Vielmehr wird jede stimmlich neue Situation, jeder musikalisch neue Tag mit der Unschuld und Unvoreingenommenheit eines Kindes unmittelbar erlebt. Und diese Situation schafft eine völlig andere Form von Wachheit. Weil heute nicht sein kann, was gestern noch war, gehen wir im Heute mit größerer Unvoreingenommenheit an die Situation heran. Und wenn wir nicht mit Werten oder Vergleichen beschäftigt sind, wenn heute etwas nicht besser oder schlechter als gestern, sondern einfach nur anders ist, erhält unser körperliches Funktionieren – und das ist Singen ja nun mal – eine völlig andere Bandbreite an Möglichkeiten. Es kann sich immer wieder neu und aus der jeweils heute gegebenen Situation definieren.

Musikalität ist förderlich. Aber was genau ist Musikalität? Handelt es sich dabei um ein von Gott gegebenes Talent oder um erwerbbarere Fähigkeiten? Diese Frage hat die modernen Wissenschaften in den letzten Jahren ziemlich beschäftigt.

„Wenn jemand die Möglichkeit hat, Musik zu erleben und zu empfinden, sich für Musik interessiert und sich in Musik ausdrücken kann, dann haben wir es mit einem musikalischen Menschen zu tun“, macht Professor Heiner Gembris,¹⁷ Musikwissenschaftler und Leiter des Instituts für Begabungsforschung und Begabtenförderung in der Musik, all jenen Mut, die bisher dachten, dass nur derjenige musikalische Fähigkeiten offenbart, der ein zweigestrichenes C auf Abruf singen kann. „Jeder Mensch ist musikalisch“, bekräftigt Gembris. „Die Frage ist nicht, ob jemand überhaupt musikalisch ist, sondern in welchem Maße.“¹⁸

Man weiß heute, dass musikalisches Lernen bereits im Mutterleib beginnt. Untersuchungen mit Neugeborenen haben das bestätigt. Man spielte ihnen Melodien vor, die vorher in den letzten beiden Schwangerschaftsmonaten täglich gespielt wurden, und konnte über bestimmte Reaktionen feststellen, dass Neugeborene in den ersten Tagen nach der Geburt diese Melodien wiedererkennen. Die Frage bleibt allerdings, wie lange diese Erinnerungen anhalten, wenn sie nicht immer wieder aufgefrischt werden. Denn akustische Reize scheinen für eine gute musikalische Entwicklung wichtig zu sein:

„Es scheint, dass jede Form von liebevoller Aufmerksamkeit und positiver Verstärkung gegenüber den lautlichen und musikalischen Äußerun-

¹⁷ Dr. phil.; Professor für Kulturwissenschaften, Universität Paderborn

¹⁸ Krumpholz-Reichel, Anja, Psychologie heute 10/2003, Seite 46

*gen des Kindes einen günstigen Einfluss auf die musikalische Entwicklung ausübt.*¹⁹

Und diese Aussage trifft nicht nur für die Zeit direkt nach der Geburt zu, sondern lässt sich auf die ersten Lebensjahre übertragen. Schließlich verfügen Kinder im Alter von 3 oder 4 Jahren noch nicht über eine saubere Intonation. Eltern tun daher gut daran, wertende Äußerungen bezüglich der Musikalität ihres Kindes möglichst zu unterlassen. Die musikalische Unbekümmertheit des Kindes in dieser Zeit trägt in hohem Maße dazu bei, dass sich seine Fähigkeiten besser entfalten können. Und eine Atmosphäre liebevoller Akzeptanz im Elternhaus lässt diesen Baum eher wachsen als nörgelnde Kritik. Denn die kognitiven und sensomotorischen Fähigkeiten für eine Umsetzung von Musik entwickeln sich bei den meisten Kindern erst im Schulalter. Das Kind wird ab diesem Alter also selbst damit beginnen, die Töne innerhalb des musikalischen Kontextes besser zu platzieren, weil seine Fähigkeiten dann entsprechend entwickelt sind.

Einen durchlässigen Körper zu haben, ist für Menschen in einer eher körperfeindlichen Umgebung nicht leicht zu erreichen. Belastungen des beruflichen Alltags tragen vielfach dazu bei, dass Formen von Verspannungen und Deformationen des Bewegungsapparates über die Jahre hinweg verheerende Folgen haben können. In meinem ersten Buch *Stimme – Spiegel meines selbst*²⁰ habe ich bereits über das sehr komplexe System von Körperpanzerungen geschrieben, und wie es den Menschen in seiner Fähigkeit zum Selbsta Ausdruck einschränkt und behindert.

Als ich vor vielen Jahren ein Seminar auf Hawaii leitete, lernte ich dort die traditionelle hawaiianische Massage Lomi Lomi kennen. Nach einer zweieinhalb Stunden dauernden Massage legte ich mich ins Bett und schlief zwölf Stunden, unterbrochen von kurzen Halbwachphasen, in denen ich fühlte, wie stark mein Körper mit diversen Prozessen beschäftigt war. Später erfuhr ich, dass professionelle Hula-Tänzer bereits von Kindheit an regelmäßig massiert werden, damit ihre Körper geschmeidig bleiben. Und eine Lomi-Lomi-Massage kann bis zu vierundzwanzig Stunden dauern, ausgeführt von zwei Personen gleichzeitig.

Man stelle sich das in unserer Gesellschaft vor: in einem Theaterbetrieb als Vorbereitung auf Premieren etwa. Die Solisten und das Ensemble, ja vielleicht

¹⁹ ebenda.

²⁰ Aurum, Braunschweig 1991

sogar das gesamte Orchester inklusive des Dirigenten werden in einer Art und Weise genährt und geschmeidig gemacht, dass sie imstande sind, die allerbesten körperlichen und musikalischen Leistungen zu erbringen. Einfach weil es allen gut geht. Denn singen und musizieren wir nicht letztendlich mit jeder Faser unseres gesamten Körpers? Mit jedem Gelenk, jedem Muskel und jeder neuronalen Vernetzung? Und ist es nicht wert – wenn es um sängerische und musikalische Höchstleistungen geht –, den Körper entsprechend darauf vorzubereiten?

Sind Techniken damit sinnlos?

Nein, Techniken sind keineswegs sinnlos. Jedoch glauben viele von uns, über die Anwendung bestimmter Singtechniken eine Abkürzung auf dem Weg zu unserem Ziel hin machen zu können. Wir meinen, über die Technik unser primäres Bedürfnis nach Schutz überspielen zu können, wundern uns aber gleichzeitig, warum gewisse Schließfunktionen immer wieder reflexartig über die Stimme herfallen und dementsprechend die Situation im Kehlkopf kompliziert werden lassen. Und wenn nicht im Kehlkopf – weil wir beispielsweise viel Zeit damit verbracht haben, das Ansatzrohr weit zu machen –, dann doch in Form einer zurückgezogenen Zunge, eines festen Kiefers oder verspannter Lippen. Unser Artikulationsapparat reagiert also mit Kompensationsmustern auf eine Verhinderung dessen, was als Primärfunktion im Kehlkopf angelegt ist. Mit anderen Worten: Können wir unserem ursprünglichen Bedürfnis nach Schutz nicht entsprechen bzw. bekommen wir in unserem Lernen oder in unserem Training nicht entsprechende Möglichkeiten angeboten, dieses Schutzbedürfnis sowohl kennenzulernen als auch auf behutsame Weise zu transformieren, so wird es sich in der Zukunft weiterhin als Engstellungsreaktion entweder im Kehlkopf, im Vokaltrakt oder im Artikulationsapparat zeigen.

Das Aufgeben unseres persönlichen Schutzbedürfnisses ist eine große Herausforderung. Niemand mag es, plötzlich schutzlos dazustehen. Viele Stimmtechniken sind in besonderem Maße dazu geeignet, an der Mauer des Schutzes zu kratzen, ja diese sogar einzureißen. So kommt ein Aufreißen der Schließmechanik einem Einreißen von Schutzmauern gleich. Nicht selten tauchen Urängste wie Dämonen aus den dunklen Winkeln des Bewusstseins auf und beherrschen die Szenerie, fordern unser System zu entsprechenden Reaktionen auf. Möglicherweise ist in diesem Zusammenhang auch die Schleimproblematik bei Sängern

interessant.²¹ Zumindest in dem Maße, wie Verschleimung als eine Reaktion auf das Bedürfnis nach Schutz anzusehen ist. Andererseits bieten Techniken auch einen Ausblick auf das, was möglich wäre – ja, wenn im Gegenzug die Schließreflexe besänftigt werden könnten.

Im Umgang mit diesem vor und zurück, mit diesem Gasgeben und Bremsen, ist große Behutsamkeit erforderlich. Sowohl auf der Seite des Lehrenden als auch des Lernenden. In dem Maße, wie der Körper damit vertraut gemacht werden kann, dass er nicht bei jeder Gelegenheit auf die primären Schutzreflexe zurückgreifen muss, lernt der Schüler das Vertrauen in die uneingeschränkte Resonanz seines Vokaltraktes, ja seines ganzen Körpers. Versteht er über den Körper, dass es nicht nötig ist, dem Kehlkopf die Maske²² aufzusetzen, wird er sich auch einem persönlich-künstlerischen Ausdruck mit uneingeschränkter Resonanz ergeben. Dann erst wird es möglich sein, die tiefste innere Wahrheit über das Singen oder das Sprechen zu teilen – mitzuteilen.

Die Gestaltung des Klangs

Der Klanggestaltung kommt insbesondere im klassischen Lied eine große Bedeutung zu. Haben wir in der Volksmusik, Popmusik oder im Jazz stilistische Ausdrucksmittel, die je nach Region, Trend, Personalstil oder musikalischer Atmosphäre variieren können, so gilt innerhalb der klassischen Gesangskunst das Bestreben, den Klang stets optimal einzustellen. Gemäß den musikalischen Erfordernissen soll der Vortragende in jedem Moment des Singens eine klangliche Ausgewogenheit und somit seine souveräne Technik präsentieren. Das ist nicht immer leicht, denn bei vielen Sängerinnen und Sängern bleibt eine optimale Klanggestaltung immer noch weitgehend dem Zufall überlassen. Und spielt der Zufall einmal nicht mit, so sind die daraus resultierenden kompensatorischen Maßnahmen entsprechend hoch.

Zum besseren Verständnis teile ich die für das Singen notwendigen Vorgänge in drei voneinander unabhängige Bereiche. **Phonation, Vokalisation** und **Artikulation** sind die drei Säulen, auf denen eine verlässliche Technik basiert und im Idealfall das ergibt, was der Zuhörer als eine *schöne Stimme* bezeichnet.

Wenden wir uns den Bereichen in Form eigener Kapitel zu und erkennen, wie vielschichtig die jeweilige Thematik ist. Doch ergibt sich aus der Komplexität

²¹ Siehe auch Kapitel: Schleim, der Feind in meinem Körper.

²² Siehe auch Kapitel: Der maskierte Kehlkopf.

Walter Kafritsas

jedes einzelnen Themas für den Interessierten ein weitreichendes Betätigungsfeld, wenn es darum geht, mit den Herausforderungen umzugehen und sich eine verlässliche Technik anzueignen.

Phonation

Phonation ist der Moment der Tonentstehung. Hier entscheidet das Zusammenspiel muskulärer Aktivitäten²³ im Kehlkopf, um den Kehlkopf herum, sowie der Atemdruck auf subglottischer Ebene²⁴ über den grundsätzlichen Spannungsgrad eines Tones. Wird funktionell, also physiologisch richtig gesungen, so ist der Spannungsgrad der jeweiligen musikalischen Situation angemessen, und wir können von einer eutonen²⁵ Ausgangslage sprechen. Es wird weder zu viel noch zu wenig Energie aufgewendet, und der singende Mensch kann sich im besten Fall den Geschehnissen überlassen, die durch Einstellungen des zentralen Nervensystems auf Kehlkopfebene passieren. Doch braucht es Vertrauen in die sogenannte selbsterregte, regelmäßige Stimmlippenschwingung, welche aus dem periodischen Wechselspiel myoelastischer²⁶ und aerodynamischer²⁷ Kräfte gegeben ist.

Selbsterregte Schwingungen sind bekannt vom Klappern eines Topfdeckels: Wenn der Dampf einer kochenden Flüssigkeit so viel Druck entwickelt hat, dass der Deckel angehoben wird, entweicht ein Teil des Dampfes, der Druck sinkt ab, und der Deckel fällt zurück. Danach steigt der Druck wieder an, und das Spiel beginnt von Neuem.²⁸

Aber welcher „Topf“ hat schon das Vertrauen, dass allein das Feuer unter seinem Boden den Deckel zum Klappern bringen wird? Vielen „Sänger-Töpfen“ ist eher das Gefühl eigen, ihre Grunddisposition entspreche nicht den für das Singen notwendigen Erfordernissen – nicht selten eines der Resultate eines langen Gesangsstudiums. Entsprechend der mangelhaften Ausgangslage wird allerlei Aufwand betrieben, die defizitäre Situation zu kompensieren. Eine Erhöhung der Kehlkopfmuskelspannung ist das nahe liegende Mittel, und es beginnt ein Teu-

²³ Gemeint ist hier die Aktivität der schließenden Stimmuskulatur.

²⁴ Unterhalb der geschlossenen Stimmlippen

²⁵ Eutonus = Wohlspannung

²⁶ Auf Muskelspannung basierend

²⁷ Auf Luftdruck basierend

²⁸ Seidner, W., Wendler, J., *Die Sängerstimme*, Seite 86

felskreis. Abgesehen von der Grundanstrengung und der – wenn so etwas häufiger passiert – negativen Auswirkungen auf die Stimmgesundheit, wird der Vortragende keinen wirklichen Kontakt zu seinem Publikum aufbauen können. Die hypertone²⁹ Situation des Künstlers lässt ihn die Zuhörerschaft relativ schnell verlieren. Untersuchungen an der Sprechstimme haben gezeigt, dass eine ständige Überschreitung der Indifferenzlage³⁰ den nachvollziehenden Hörer durch eigene Muskelanspannungen bald so ermüdet, dass seine Konzentrationsfähigkeit nachlässt.³¹ Wenngleich sich das angeführte Beispiel auf den Beruf des Sprechers oder Schauspielers bezieht, so ist die Situation durchaus übertragbar auf die musikalisch-sängerische Situation. Singt oder spielt jemand mit einer zu hohen, dem musikalischen Erfordernis unangepassten Stimm- oder Körperspannung, so wird das Publikum dieses energetische Missverhältnis mitempfinden und entsprechend in seiner Aufmerksamkeit nachlassen. Bemerkt der Vortragende das, so befindet er sich wiederum in einer Situation des Mangels und wird demzufolge abermals den muskulären Druck erhöhen. Da sich dieses Vorgehen nicht bis ins Unendliche steigern lässt, finden wir nach einem solchen Abend einen „abgesungenen“ Sänger und ein mehr oder weniger zerknirschtes Publikum vor. Schade, denn der Abend hatte gut begonnen.

Anders jene, die sich in einer hypotonen Situation befinden. Hier ist zwar das Bestreben vorhanden, die für die Phonation erforderliche Spannung hervorzu- bringen, doch reichen die myoelastischen Kräfte nicht aus, um einen physiologisch gesunden und den musikalischen Erfordernissen angemessenen Spannungsgrad zu produzieren. In einer solchen Situation steht die Luft im Vordergrund – die Luft auf der Stimme. Der geringen Spannung der schließenden Muskulatur wird eine Erhöhung des Luftdrucks kompensatorisch entgegengesetzt. Durch die geöffnete Stimmritze entweicht *wilde Luft*. Hauchige Stimmen können im Bereich Jazz und Pop zwar als stilistisches Merkmal Verwendung finden, doch im klassischen Kunstgesang gilt ein zu hoher Luftanteil als Stimmfehler und Merkmal unzureichender Technik.

Ob es sich um Über- oder Unterspannung handelt, mit der einer Stresssituation begegnet wird, in beiden Fällen fehlt der Etonus – die Wohlspannung. Das, was der singende Mensch als „es singt sich von selbst“ erfährt und was ihn deshalb in Bezug auf seine Darbietung – wenn es dann mal geschieht – so glücklich

²⁹ Ein gemäß den musikalischen Erfordernissen zu hohes Spannungsniveau

³⁰ Jene Lage, in der mit geringstem Aufwand ein maximales Ergebnis erzielt wird – in der Regel handelt es sich dabei um die mittlere Sprechstimmlage.

³¹ Wittsack, R., *Sprechwissenschaftliche Vorlesung*, 1951

und zufrieden sein lässt. Denn dann tut der Sänger nichts mehr. Vielmehr lässt er geschehen, stellt sich und sein Instrument als Kanal zur Verfügung für eine Energie, an der alle teilhaben mögen. Gewiss ein Idealzustand, den sich jeder singende Mensch herbeiwünscht. Die Realität sieht leider meist anders aus.

Gesunde Stimmgebung

Eine gesunde Stimmgebung ist die Voraussetzung für lebenslanges Funktionieren. In diesem Sinne ist eine Stimme niemals zu alt für das Singen. Doch gehört in den Bereich Stimmpflege oder Stimmhygiene auch das Wissen um den richtigen Umgang damit.

Stimmen wollen aufgewärmt werden, bevor sie in die Arena geschickt werden. Dahin gehend unterscheiden sie sich nicht von Sportlern, der ihr Training stets mit Aufwärmübungen beginnen. Diese wegzulassen, birgt die Gefahr von Zerrungen oder Verletzungen mit sich. Das Gleiche gilt für die Stimme. Doch welche Übungen sind für ein Aufwärmtraining geeignet?

Die, meiner Erfahrung nach, beste Übung, mit der ein Aufwärmen der Stimme vorgenommen werden kann, ist das **Abrufen der Grundfunktion**, also der Tongebung an sich. Bereits hier lässt sich feststellen, ob myoelastische und aerodynamische Kräfte in ausgewogenem Verhältnis zueinanderstehen oder ob eine Nachjustierung erforderlich ist. Und unter atemtypischen Gesichtspunkten betrachtet, ergibt sich für den Ausatmungstyp ein anderes Verfahren als für den Einatmungstyp.

Für Ausatmungstypen

Betrachten Sie die Stimmgebung (besonders den Stimmeinsatz) als ein Hineingleiten der Stimme in die bereits ausströmende Atemluft. Mit anderen Worten: Lassen Sie den Atem fließen und achten Sie bei der Tongebung auf ein Übergangsloses Geschehen. Der Ton erscheint aus dem Luftstrom, es gibt keinen Bruch oder Knacksen an der Übergangsstelle zwischen Atem und Stimme. Ebenso ist wichtig, dass für den Übergang zur Stimme hin keinerlei zusätzliches „Anschieben“ erforderlich ist. Die Absicht, einen Ton entstehen zu lassen, sollte für den Phonationsvorgang ausreichen. Bleiben Sie geduldig, wenn es nicht sofort klappt, und sehen Sie davon ab, den Ton erzwingen zu wollen. Die Zeit, die Sie hierfür „investieren“, erhalten Sie später zurück.

Beginnen Sie auf einer Tonhöhe, die Ihrer normalen Sprechlage entspricht. Auch die Länge des Tons ist nicht wichtig. Es kann ein kurzer Impuls sein, ein „Auftauchen und wieder Verschwinden“ des Tons. Entscheidend ist allein, dass der Übergang vom Atem in die Stimme lediglich durch Ihre Absicht, einen Ton entstehend zu lassen, getragen ist. Kein zusätzliches Anschieben oder Nachdrücken, wenn die Stimme nicht gleich anspricht. Sie werden sehen: Es zahlt sich aus. Wenn es funktioniert und Sie wollen mit weiteren Tönen experimentieren, so probieren Sie zunächst mit tieferen Tönen und gehen dann in die Höhe.

Für Einatmungstypen

Es ist entscheidend, hier von Anfang an mit möglichst wenig Luft zu arbeiten. Denn es besteht die Gefahr, dass wilde Luft zur Falle für die Stimmgebung wird. Hier hilft, sich den Stimmeinsatz als sanftes und fokussiertes Summen im Schädel oder in der Mundhöhle vorzunehmen. Die Lippen sind geschlossen, der Ton bewegt sich nirgendwohin, sondern zentriert sich als „leuchtendes“ Geschehen im (Klang)-Raum mit der Tendenz, sich im nächsten Schritt in sämtliche Richtungen hin auszubreiten. Auf stimmlicher (Glottis) Ebene ist so die Ausgewogenheit von myoelastischen und aerodynamischen Kräften gegeben, die eine sich „selbsterregende“ Schwingung der Stimmlippen garantiert.

Beginnen Sie mit einem (Summ)-Ton, der über Ihrer normalen Sprechlage angesiedelt ist. Damit fördern Sie die myoelastischen (Spannungs)-Kräfte und reduzieren den aerodynamisch (Luft)-Druck. Folgen Sie für die Tongebung Ihrem unmittelbaren Impuls und machen Sie sich keine Gedanken darüber, ob der Ton schön rüberkommt oder nicht. Wenn Sie mit weiteren Tönen experimentieren wollen, dann nehmen Sie zunächst höhere Töne und gehen dann später in die Tiefe.

Warum diese Unterschiede?

Die grundlegende Verschiedenheit im Temperament der beiden Typen machen unterschiedliche Herangehensweisen für die Stimmgebung erforderlich. Da **Ausatmungstypen** häufig mit einem Zuviel an Energieaufwand (hyperton) an anstehende Aktivitäten herangehen, ist diese „Grundsituation“ auch in der Stimmgebung festzustellen. Das Prinzip: *Von nichts kommt nichts*, erweist sich jedoch längerfristig als Hindernis für das leichte Erreichen von Zielen und ist darüber

hinaus von diversen Verschleißerscheinungen gekennzeichnet. Meist zeigen sie sich in Form von Leistungseinbrüchen nach dem 35. Lebensjahr, denn bis dahin lässt sich vieles mit dem Willen erledigen.

Einatmungstypen, die nicht in ihrer dynamischen Natur gefestigt sind, zeigen in ihrem Temperament häufig eine tendenzielle Unterspannung (hypoton). Wenn hier mit dem Prinzip „Luftabgeben“ oder Loslassen gearbeitet wird, rutscht ihnen auch noch der letzte Rest an Energie weg, und die Misere beginnt. In gewisser Weise stellt der Einsatz von Luft eine Art Gift für die Stimme von Einatmungstypen dar, auch wenn immer wieder gern davon Gebrauch gemacht wird. Es ist besser, hier bereits zu Beginn mit einer gewissen Grundspannung zu arbeiten und nicht über den Einsatz der Luft. Dieser Grundspannung kann mit dem Einsatz von Impulskräften entsprochen werden, die wegen der ihnen innewohnenden Spontaneität einen leichteren Zugang zur Grundfunktion ermöglichen.

Ein physiologisch richtiger Einsatz der Stimme ist die Voraussetzung für jegliche stimmliche Leistung, sei es singend oder sprechend. Sich daran immer wieder auch praktisch zu erinnern, sichert die Grundfunktion und schützt vor übermäßigen Belastungen, wenn es stimmlich „hoch her“ geht.

Daher findet *Phonation* im Sinne eines gesunden Stimmeinsatzes ebenso Eingang in mein **10-Minuten-Vocal-Warm-up**³² Programm. Es braucht nicht viel Zeit, aber die Vorteile eines physiologisch richtigen Stimmeinsatzes sind von unschätzbarem Wert für eine stimmliche Vorbereitung auf Vortragssituationen.

³² Siehe: Hilfe, ich habe wenig Zeit zur Vorbereitung.