

Wie kann unser Singen leicht und tragfähig, die Sprechstimme klar und prägnant werden?

Danksagung

Ich danke meinen wegweisenden Lehrern des Lichtenberger Institutes für angewandte Stimmphysiologie und der Ausbildungsstätte Schlaffhorst-Andersen von Herzen.

Auftakt

Eine reiche, vitale und inspirierte Stimmgebung entwickelt sich aus der **Selbstregulation** des Kehlkopfes. Diese ermöglicht das Zusammenspiel komplexer Strukturen bei minimalem muskulärem Aufwand. Es wird eine intensive klangliche Energie freigesetzt. Im Prozess des Balancierens verschiedenster Kräfte bewegen wir uns in Richtung einer sich selbst regulierenden Schwingung der Stimme.

Merkmale einer **balancierten Stimme** sind u.a. ein vielschichtiger, flexibler Klang, der sich durch Druckfreiheit, gute Tragfähigkeit und durch mühelose Volumen-Variationen auszeichnet. Das balancierende Spiel mit der Stimme ist ein spannender Prozess, bei dem sich körperlich-sinnlich-akustisches Wahrnehmen, Vorstellen, Denken und Handeln kreativ ergänzen. Dieses Spiel möchte eine **aufmerksame Bewusstheit** fördern und unsere einseitig rationalen Kontrollmechanismen abbauen.

Im Unterricht zeigen sich (auch ohne Vorerfahrung) unbekannte Facetten der Stimme oft schon in der ersten Stunde - zur Überraschung der Singenden/Sprechenden. Dennoch braucht eine Verwandlung einschränkender Gewohnheiten und die Etablierung neuer stimmlicher Facetten Geduld und Treue in der Zuwendung. Eine Atmosphäre druckfreien Lernens lässt Klänge entstehen, die nicht nur die Zuhörenden, sondern auch die Singenden/Sprechenden selbst tief zu berühren vermögen.

Über das Singen einfachster musikalischer Formen lässt sich die **Energie der Sprache** (auch von sängerisch Unerfahrenen) oft leichter erschließen, als durch Sprech- oder Textübungen. Aus diesem Grund widmen sich die folgenden Ausführungen vornehmlich dem gesungenen Klang. Sprechspezifische Fragestellungen werden in dem Kapitel „klangorientiertes Sprechen“ behandelt.

Inhalt

1. [Das Herz des Klages: Der Kehlkopf](#)
2. [Schleimhautschwingung](#)
3. [Klingender Körper – Klingende Räume](#)
4. [Geweberesonanz](#)
5. [Die Regelung der Stimmfunktionen über die Sensorik
\(Wahrnehmung\)](#)
6. [Das Ohr als Wegweiser](#)
7. [Atmung und Stimme – dominieren oder kooperieren](#)
8. [Klangorientiertes Sprechen](#)
9. [Dialog mit den seelischen Schutzfunktionen](#)
10. [Geschenke oder Arbeit](#)
11. [Willkommen im Stimmreich](#)

Ich empfehle chronologisches Lesen. Die Themen lassen sich per Klick aber auch einzeln ansteuern.

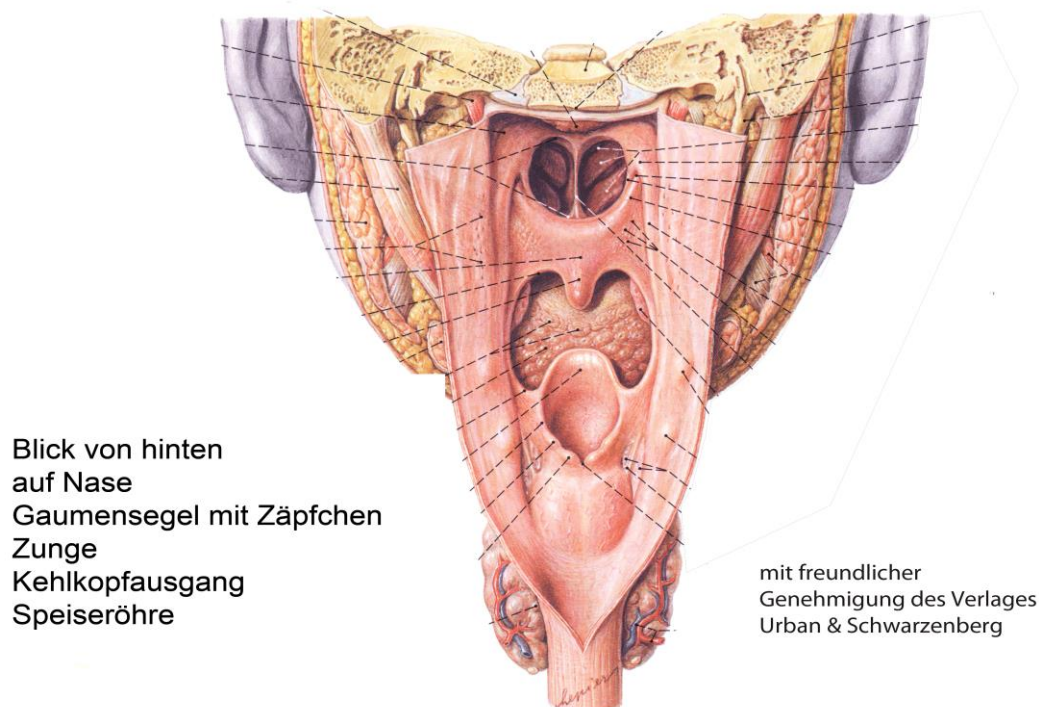
1. Das Herz des Klanges: der Kehlkopf

Der Kehlkopf ist der alchemistische Kessel, in dem aus etwas Luft und Schleimhaut Gold entsteht.

(Gisela Rohmert)

Welche Bedeutung kommt dem Ursprungsort der Stimme, den Stimmlippen, zu?

Eine wirkungsvolle Einflussnahme auf unsere Stimme ist von einem differenzierten Körpererleben abhängig. Es ist hilfreich, anatomische Bilder (auch während des Singens) zur Stimulation unseres Körperempfindens zu betrachten. So kann eine Beziehung zur Funktion sowie zum „Wesenhaften“ der beteiligten Organsysteme entstehen.



Die Stimmlippen liegen horizontal im schützenden, knorpeligen Gehäuse des Kehlkopfes. Er hat die Form einer Röhre, in der die beiden Stimmlippen eingespannt sind. Sie bilden eine Schleuse zwischen unserem Inneren und der Außenwelt. Während der Stimmgebung (Phonation) öffnen und schließen sich die beiden Stimmlippen mit hoher Geschwindigkeit.

Die Qualität und Art der Annäherung unserer Stimmlippen beim Schließen, ihr Berührungskontakt und ihr Sich-wieder-Öffnen, ist das Herz unserer Stimmerzeugung.

Der schwingende Wechsel zwischen „Kontaktbedürfnis“ und „Freiheitsstreben“ der Stimmlippen kann als Symbol für Beziehungsverhalten im weitesten Sinne stehen: Vorsicht oder Zurückhaltung im Sinne von „kontaktscheu“ prägen hier das Klanggeschehen ebenso wie Dominanzstreben oder Draufgängertum.

Die Stimmlippen vermögen sich als paariges Organ nur in partnerschaftlicher Abstimmung zu ihrer größtmöglichen Lebendigkeit aufzuschwingen.

Beispielhafte Unterrichtssequenz:

Til Lawrence: Legen Sie Ihre Finger auf den Kehlkopf, während Sie den Vokal O singen. Was erleben Ihre Fingerkuppen?

Singender: ... Es vibriert ... kribbelt ...

Probieren Sie, ob von diesem Eindruck etwas bleibt, wenn Sie weiter singen, aber die Hände vom Hals lösen.

Ja, das ist ganz angenehm, wie das Summen eines Bienenschwarmes ... irgendwie habe ich aber das Gefühl, dass es nicht richtig fließt.

Fragen Sie Ihren Kehlkopf, ob er eher Richtung Öffnung oder Schließung orientiert ist, also ob die Stimmlippen vor allem zu- oder auseinanderstreben.

Wie kann ich denn meinen Kehlkopf etwas fragen?

Sie dürfen ganz naiv diese Frage dem Kehlkopf übergeben. Fühlen Sie sich bitte für eine Antwort nicht verantwortlich. Vielleicht sendet er Ihnen ein Signal.

[Singt] ... hmm, ich weiß nicht ich glaube es ist eher eng ...

Nehmen Sie diesen ersten Eindruck ernst.erspüren Sie bei den nächsten Klängen ob diese Enge eher im Inneren des Kehlkopfs oder in seinem Umfeld zu sein scheint.

... es ist so, als ob von außen eine Art Ring herum liegt ...

Auch wenn es etwas unangenehm ist: Lassen Sie sich einen Moment auf diese Empfindung ein.

Dieses Ringgefühl ist beengend.

Wir wenden uns jetzt wieder der Vibration zu. Wenn Sie mögen können die Finger am Hals wieder helfen die Schwingung wahrzunehmen. Singen Sie bitte.

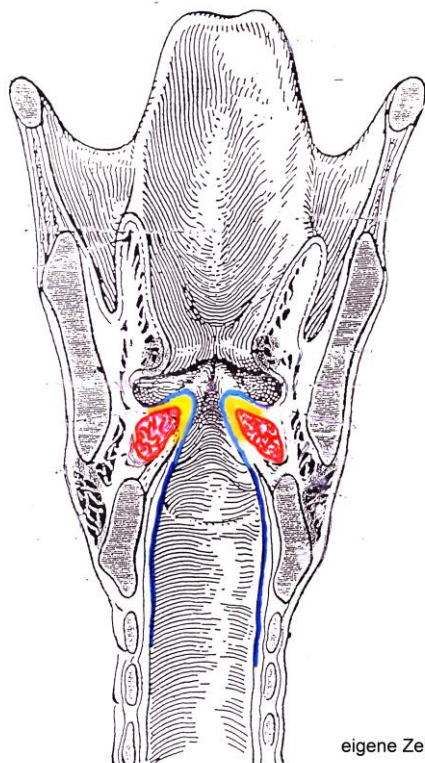
Allein die Verlagerung der Aufmerksamkeit ist schon wohltuend.

Gut, Sie können jetzt probieren ob das Kribbeln und Sirren die Beengung irgendwie berühren kann. Halten Sie einfach für möglich, dass diese unterschiedlichen Erfahrungen zusammenkommen können.

Hmm ... ich verstehe das zwar nicht, aber ich versuche es mal ... Interessant ... das ist, als ob das Kribbeln der Vibration den Ring durchdringt. ... Er wird dadurch weicher, weniger aufdringlich ...

Für den Singenden kann es ein sehr berührendes Erlebnis sein, die Ausbreitung der Stimme als feinste Schwingung zu erleben. Sie durchdringt den Körper immer von der (inwändigen) Oberfläche, der Schleimhaut, aus. Von dort dringt sie – wenn die körpereigenen Spannungsmuster dies zulassen – bis tief ins Körpergewebe ein.

Auch die klanggenerierenden Stimmlippen bestehen aus mehreren Gewebeschichten: Aus der bedeckenden **Schleimhaut**, dem sehnigen **Stimmband** darunter und dem **Vocalis**-Muskel in der Tiefe.



Einblick in den Kehlkopf
von hinten

Die Stimmlippen sind
leicht geöffnet

Die Schleimhaut blau

Der Vocalis- (Stimm-) Muskel rot

Dazwischen das Stimmband gelb

eigene Zeichnung

Jede Tonhöhen- bzw. Lautstärkeveränderung führt zu komplexen Umgestaltungen in der Stimmlippenform, -spannung und -masse: Singen wir einen Ton in tiefer Lage (der Bruststimme), so schwingen die relativ entspannten Stimmlippen in ganzer Fülle. Singen wir in hoher Lage (der Kopfstimme), so sind die Stimmlippen gedehnt und es schwingt in erster Linie das Stimmband.

Vereinfacht kann man sagen, dass die Schwingung des Vocalis-Muskels eher mit vollen, tiefen Klängen und die reine Stimmbandschwingung eher mit feinen, hellen Klängen zu tun hat.

Die beiden antagonistischen Grundprinzipien (Register) von gelöster Massenschwingung und gespannter Oberflächenschwingung könnte man nach C. G. Jung als weibliche bzw. männliche Archetypen beschreiben.

Den Dialog dieser Qualitäten miteinander zu erforschen, sie sich durchdringen und balancieren zu lassen, wird in der Stimpädagogik zu einem spannenden Abenteuer. Nur selten besitzt jemand die Veranlagung, widerstandslos von der Brust- in die Kopfstimme oder umgekehrt zu gleiten. Dies setzt sehr elastische und miteinander koordinierte Gewebeschichten sowie feinste Steuerungsmuster des Gehirns voraus. Jeder der seine Stimme kennen lernt, erfährt hier einerseits seine natürlichen Gaben und Stärken, andererseits seine Begrenzungen.

In einem sehr anschaulichen Video, das Sie auf der Seite „Hintergrund“ meiner homepage www.stimmreich.de finden, können Sie diese Stimmbandbewegungen einsehen.

[Nach oben](#)

2. Schleimhautschwingung

Die Schleimhaut bedeckt nicht nur unsere Stimmlippen, sie kleidet alle Hohlräume und Wandungen aus – oben beginnend bei Nase und Lippen bis hinab zu den Bronchien. Die Bewegungs- und Schwingungsqualität der Schleimhaut entscheidet maßgeblich über das Energiespektrum des Klanges. Dabei können sehr helle, feine Schwingungen mit einer Frequenz von 3000 Hertz (Sängerformat) und höher freigesetzt werden. Sie werden akustisch als Brillanz, Schillern und Klarheit erfahrbar.

(3000 Hertz = 3000 Schwingungen pro Sekunde)

Die Tragfähigkeit eines Tones ist von dieser sehr schnellen Schwingung abhängig. Ein Beispiel aus dem Unterricht mag dies verdeutlichen.

Beispielhafte Unterrichtssequenz:

Singender singt eine einfache Tonfolge.

Til Lawrence: Spüren Sie Ihren Klang körperlich oder hören Sie ihn eher?

Ich nehme etwas Tiefes, Sonores wahr und da ist noch etwas Rascheliges, Helles.

Ist der tiefe Klanganteil in Ihnen oder hören Sie den mit Ihren Ohren?

... Nein, der fühlt sich so an, als sei er in meiner Brust.

Und das Rascheln?

... .. Hört sich an, als wäre es um meinen Kopf herum. Es erscheint ziemlich hoch, wie Pappelblätter im Wind.

Folgen Sie bei den nächsten Klängen dieser Wahrnehmung.

... das ist sehr fein und ungewohnt, singt sich aber angenehm leicht.

Vielleicht können Sie sich vorstellen, wie eine Pappel von einem leichten Wind bewegt im Gegenlicht der Sonne steht. Singen Sie mit dieser Vorstellung wieder ein paar Klänge.

... .. Interessant! Ich kann mir das ganz gut vorstellen. Das sieht jetzt aus wie ein ganz feines Flimmern.

Ich höre Ihre Stimme jetzt, als gebe es viele kleine Reflexionen und helle Glitzerpunkte. Sehen Sie beim Singen eher den Baum vor sich oder können Sie Ihren Klang auch hören?

Das muss ich ausprobieren Irgendwie scheint das beides zusammen zu gehören ...

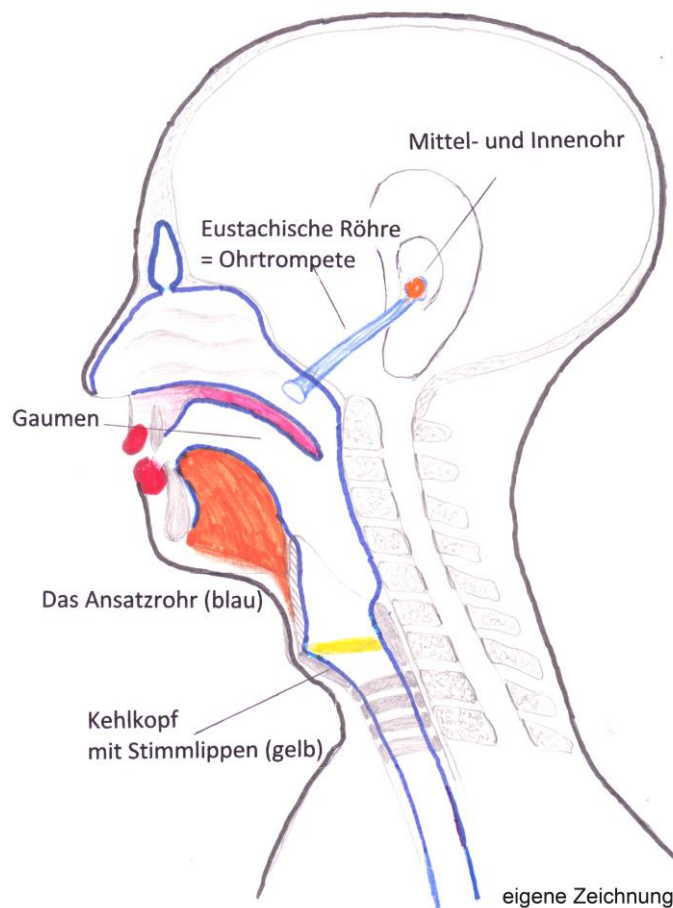
Das Erlebnis solch hoher Frequenzen ist anfänglich ungewohnt und schwer beschreibbar, wird aber durch die sich entfaltende Energie und stimmliche Intensität oft als faszinierend empfunden.

Die Klangwahrnehmung kann zu einem synästhetischen Vorgang werden, in dem die Kanäle Sehen, Hören und Tastsinn zur gleichen Zeit erregt sind und sich miteinander verbinden. Durch die Vernetzung der verschiedenen Sinneskanäle können komplexe, neuartige und berührende Eindrücke entstehen.

Ein vereinfachendes Beispiel: Jemand empfindet den Klang eines Cellos als warm, voll und dunkel. In diesem Erleben vereinen sich Temperatur-, taktile und visuelle Eindrücke.

[Nach oben](#)

3. Klingende Räume – klingender Körper



Dieser zusammenhängende, luftgefüllte Trakt wird als **Ansatzrohr** bezeichnet.

In der Stimmarbeit erschließen und vernetzen wir die verschiedenen Resonanzräume, deren Schwingungsfähigkeit in einem Zustand der **Neutralität**, d. h. weder Verengung noch Weitung, am besten gegeben ist. In diesem balancierten Zustand sind die Wände weder durch Überblähung noch durch Zusammenziehung versteift. Klangschwingung ist auf Flexibilität angewiesen, um sich ausbreiten zu können.

Eine positive Neutralität ist bei Singenden nur selten zu finden. Häufig sind zum Beispiel der Gaumen und die Rachenrückwand verspannt bzw. schlaff. Aus diesem Grund wird in der Gesangspädagogik das Gähnen oft als raumerweiternder Reiz eingesetzt.

So hilfreich dies für den Anfänger ist, wirkt es langfristig doch begrenzend, da die starke Weitung zu Steifigkeit unter anderem im Gaumen führt. Der Nasenraum wird dadurch abgeschottet und kann klanglich nur schwer erschlossen werden.

Auch die Zunge hat mehr oder weniger versteckte Spannungsmuster: Häufig werden ihre Ränder gegen die Zähne gepresst oder der Zungengrund ist angespannt und drückt auf den Kehldeckel.

Allerdings ist auch eine komplett entspannte Zunge für das Singen nicht optimal: Die oft propagierte, tief und entspannt im Mundboden liegende Zunge vergrößert zwar die Mundhöhle, also den Resonanzraum, lässt jedoch den Klang nur vordergründig „fetter“ erscheinen und reduziert seine Tiefenschichten. Statt dieser auch die Artikulation behindernden Schwere, gilt es, die Zunge zu Leichtigkeit und Durchlässigkeit zu stimulieren.

Beispielhafte Unterrichtssequenz:

Til Lawrence: Bitte legen Sie jetzt die beiden Zeigefinger auf die Zunge. Natürlich wird Ihr Singen dadurch etwas entstellt, vielleicht fühlen Sie sich auch etwas eingeengt.

Singender: Soll ich wieder den Vokalwechsel von O – A – O singen?

Ja, bitte.

... .. Eigenartig, ich wusste gar nicht, dass meine Zunge sich dabei so stark bewegt.

Der Bewegungsdrang der Zunge ist ziemlich stark, die in ihrem Inneren liegenden Muskeln sind sehr aktiv. Vielleicht können diese Bewegungen etwas zur Ruhe kommen.

... Das geht schon, aber die Vokale werden dann so undeutlich ...

Ich würde das in dieser Phase in Kauf nehmen. Es gibt uns vielleicht die Möglichkeit, dem Phänomen der Vibration etwas näher zu kommen. Können Ihre Finger davon etwas spüren?

... .. Ja, jetzt wo ich darauf achte, ist da so ein feines Zittern ...

Ist es nur direkt zwischen Fingern und Zungenoberfläche oder auch tiefer in der Zunge?

... .. Je länger ich mich darauf einlasse, desto mehr kann ich es spüren ...

Eine Schwingungsfähigkeit der Wandungen ist von großem Interesse, weil die Resonanz sonst auf die luftgefüllten Hohlräume (das klassische Verständnis von Resonanz) begrenzt bleibt. Damit wäre aber die klanganreichernde Schwingung tieferer Gewebeschichten ausgebremst. Eine Stimme, die von Hohlraumresonanz geprägt ist, behält immer etwas Dumpfes und „Höhliges“. Sie kann sich nicht in ihrer vollen Bandbreite entfalten und frei schwingen.

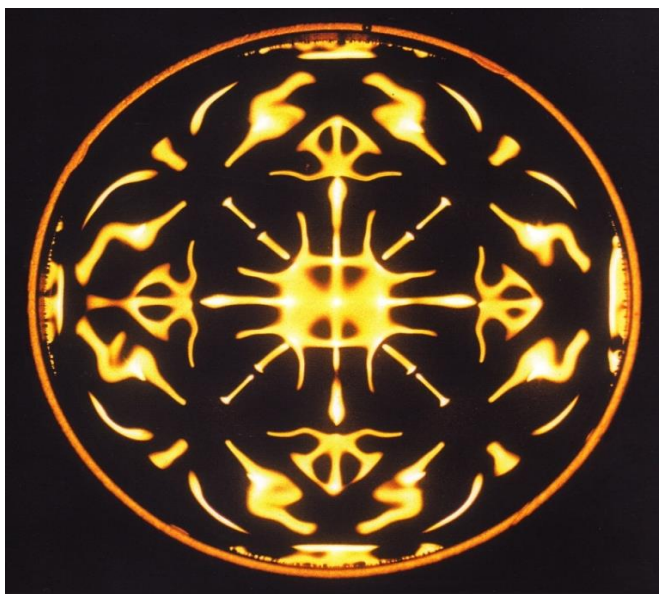
[Nach oben](#)

4. Geweberesonanz

Prinzipiell kann jedes Körperareal vom Klang berührt werden. Nahe liegend sind z. B. das Bindegewebe und die Muskulatur des Rachens, die Knorpelringe der Luftröhre oder die Schädelknochen. Jede dieser Zonen reagiert, vibrierend angeregt, mit ihrer spezifischen Eigenschwingung. Das heißt: Eine entstehende Resonanz bewirkt nicht nur eine Verstärkung im Sinne einer Spiegelung des Ursprungklanges. Sie erweitert vielmehr den Primärklang um ihre eigene Charakteristik. Der Klang schaukelt seine Energie zwischen der Schwingung im Kehlkopf und dem Resonanzgebiet auf und wird gleichzeitig mit verschiedenen Klangfarben angereichert. Dieser Vorgang geschieht nicht automatisch. Oftmals behindern Verspannungen und Blockaden unseres Körpers die Fähigkeit mitzuschwingen. Zum Verständnis hilft ein Bild:

So wie eine Kaimauer die Wellen des Wassers abprallen lässt, werden die Stimmschwingungen durch eine verspannte Muskelschicht ausgebremst, bevor sie uns in der Tiefe erreichen können. Tiefe darf hier auch im übertragenen Sinne als Berührung unserer seelischen Tiefe verstanden werden.

Anders eine auf dem Meeresboden wachsende Wasserpflanze: Sie wird von dem sie umspülenden Wasser in schwingende Bewegung versetzt, zeigt sich durchlässig für Bewegungsimpulse von außen. Dennoch bleibt sie am Ort ihrer Verwurzelung und findet, wenn sich die Bewegung des Wassers wieder beruhigt, in ihre eigene Formgestalt zurück.



Schwingung von 25 Hertz in einer runden Wasserschale durch gelbes Licht sichtbar gemacht. Fotografie mit freundlicher Genehmigung durch Alexander Lauterwasser. (www.wasserklangbilder.de)

Ursprungsklang und Resonator treten also umso mehr in einen sich potenzierenden **Dialog**, je durchlässiger die Gewebeschichten für StimmSchwingungen sind. Dies gilt sogar für unsere Knochen, die durch feinsinnige Wahrnehmung zu mehr Schwingungsfähigkeit stimuliert werden können. Um diesen Dialog zu fördern, ist es notwendig, sich beim Singen den entstehenden Klängen vorurteilsfrei horchend zu öffnen. Die Entfaltung der Stimme wird dabei nicht von Klangidealen oder ästhetischen Vorstellungen geprägt, sondern von der „Sprache des Gewebes“ selbst geleitet.

Auch für das Singen von Literatur beziehungsweise das Sprechen von Texten, kann uns die Führung aus der Tiefe unseres Körpers neue Wege weisen. Dies hat weitreichende Folgen für das Erleben von Musik und Sprache.

[Nach oben](#)

5. Die Regelung der Stimmfunktionen über die Sensorik

Warum wird der Sensorik (Wahrnehmung) solch großer Stellenwert beigemessen?

Ein waches sensorisches Nervensystem ist Voraussetzung für die oben beschriebene Selbstregulation. Daher müssen wir die Wahrnehmungsfähigkeit der Sinne anregen.

Dies betrifft Empfindungen für Spannungszustände, Bewegungen, Schwingungen, Höreindrücke und inneres Sehen. Wahrnehmung meint hier ein wertfreies, nicht interpretierendes „Gewahr werden“. Wir müssen Empfindungen Raum geben und sie zur Grundlage, ja zu Lenkern unserer Handlungen werden lassen. Vorschnelle Wertungen oder zu zielgerichtete Anweisungen können die Wahrnehmung und das Potenzial, das in ihnen liegt, blockieren.

Durch Fragen, z. B. zu Höreindrücken oder Vibrationen, wird der vegetative Teil unseres Nervensystems geweckt. Dies verlangt keine richtigen Antworten, sondern ein Beobachten und Teilhaben an Veränderungen. Möglichkeiten und Alternativen eröffnende Fragen spielen daher in meiner Arbeit eine wichtige Rolle. Direktive Anweisungen müssen bewusst und sprachlich genau formuliert werden, um keine mit Druck verbundenen Mechanismen auszulösen.

Beispielhafte Unterrichtssequenz:

Singender: ... Das geht heute Morgen echt schlecht ...

Til Lawrence: Singen Sie bitte erst einmal ein bisschen weiter.

... .. Ich hab´ nicht gut geschlafen und alles ist so dumpf.

Ihre Stimmung ist mies, ja, aber woran bemerken Sie das beim Singen genau?

Es ist verschleimt ... (Räuspert sich und wirkt genervt.)

Wo und wie sitzt der Schleim? Können Sie den Kampf dagegen etwas beruhigen?

... .. Der Klang ist so brüchig und es grummelt hier in der Luftröhre ...

Ja, es klingt alles recht ungehobelt. Lassen Sie sich den Ort genauer zeigen.

(Singt)

Vielleicht können Sie dort auch etwas Schwingung entdecken.

... Etwas mühsam, aber es geht ...

Das Geräusch vom Schleim ist nicht mehr so grob, können Sie das hören?

Ja, es beginnt sich auch hier in der Luftröhre etwas zu befreien ...

Im Gegensatz zu primär motorisch und absichtlich ausgeführten Bewegungen (z. B. des Mundes bei der Artikulation), findet das Stimmgeschehen (Kehlkopf) nicht nur über das willkürliche, sondern vor allem über das **unwillkürliche Nervensystem** statt. Durch die Sensorik (das Empfinden) geleitet, werden die muskulären Steuerungen dieses Nervensystems differenziert und effizient. Das bedeutet: Wir können unsere Stimme zwar absichtlich verstellen, aber eine Entwicklung im umfassenderen Sinne ist allein über Willensimpulse nicht möglich. Sie braucht die Mitwirkung des unwillkürlichen Nervensystems. Damit dieses seinen Dienst gut verrichten kann, ist eine Atmosphäre von Leistungs- und Druckfreiheit nötig.

Je umfänglicher unsere sensorischen Eindrücke sind, umso differenzierter und unaufwendiger werden die muskulären Steuerungen. Dies betrifft sowohl Bewegungen unseres äußeren Körpers, wie auch die Bewegungen der stimmbildenden Strukturen.

Idealer Weise ist jede Bewegung auf den Gesamtkontext abgestimmt („Im Dialog mit der Situation“). Das gewohnheitsmäßig kontrahierende (verengende) Muster absichtsvoller Bewegung wird gelöst, das Bewegungsempfinden ist mehr von Weitung und Ausdehnung gekennzeichnet. Es entsteht eine Gewebedurchlässigkeit, die dem Klang eine leichte Ausbreitung ermöglicht.

Sind wir unter Druck, angespannt oder gedanklich belegt und unkonzentriert, ist der Zugang zur Sensorik erschwert. Dann ist es sinnvoll, über gezielte Entspannungsbehandlungen und -übungen zu einem physiologischen „Nullpunkt“ zu finden, der ein gelöstes Hinwenden zum Stimm- und Klanggeschehen ermöglicht.

Beispielhafte Unterrichtssequenz im Liegen ohne Klänge:

Singender: ... Ich fühle mich jetzt nach der Arbeit recht angespannt. Es war ein sehr volles Programm.

Til Lawrence: Lassen Sie sich einen Moment Zeit.

... Es ist flirrig, ich bin noch so aufgedreht.

Wo spüren Sie das Flirren am meisten?

... Im Kopf, die Augen sind so flatterig, unruhig ...

Nehmen Sie es, auch wenn es unangenehm ist, einfach einen Moment wahr. Sie brauchen nichts zu verändern, sich nicht einmal zu entspannen ...

... Ich kenne dieses Gefühl im Kopf nach dem Job. Gewöhnlich gehe ich darüber einfach hinweg und stürze mich in die nächste Aktion.

Spüren Sie das Kissen, wie es Ihren Kopf trägt? ... Auch die Augen liegen in so einer Mulde ... Vielleicht können die Augen sich da etwas einkuscheln, anvertrauen.

... Ja, da lässt es etwas los ... aber es braucht Zeit ...

So wie sich die Augen etwas der Schwerkraft überlassen konnten, können Sie jetzt auch Ihren Kiefer etwas sinken lassen ... sich im Nacken niederlassen. ... Sollen wir diese Körpererfahrung vertiefen oder möchten Sie jetzt aufstehen und Singen?

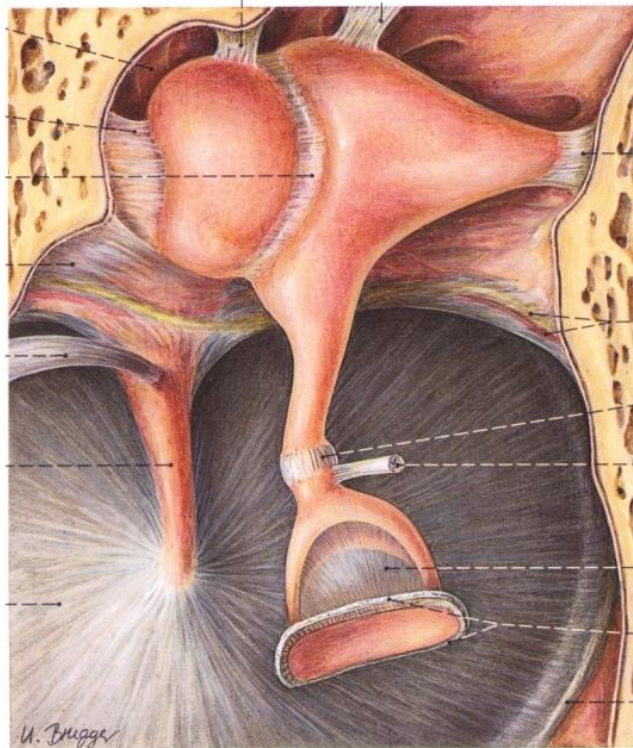
[Nach oben](#)

6. Das Ohr als Wegweiser

Unsere Fähigkeit, differenziert zu hören, ist genauso entwickelbar wie z. B. unser Tastsinn. So kann uns ein interessiertes Horchen Tiefenschichten des Klanges erschließen, die weit über die Tonhöhen- oder Stimmsitzkontrolle hinausgehen. Wir müssen dafür unsere Ohren aus der Rolle des Wächters entlassen.

Interessant ist das gleichzeitige Erscheinen heller und dunkler Klanganteile (Teiltöne oder Obertöne), das uns zu faszinierten Hörern unserer eigenen Stimme machen kann.

Damit ist nicht das in Buddhistischen Traditionen geübte Obertonsingen gemeint, das Obertöne isoliert hörbar macht. Es geht vielmehr um die Synthese aller Klanganteile, um die Melange. Als Vergleich könnte die Malerei dienen: Der Künstler trägt mehrere Farbschichten übereinander auf, um im transparenten Verweben neue Nuancen zu erzeugen. Akustisch wird sozusagen ein einziger Ton vielstimmig.



Blick ins Mittelohr und auf das Trommelfell von innen
Mit freundlicher Genehmigung des Verlages Urban & Schwarzenberg

Unser Trommelfell ist als höchst sensible Membran in der Lage, eine Vielzahl von Schwingungen in einem einzigen Moment zu empfangen. Es kann bei leisen Klängen Auslenkungen von weniger als 0,0000001 Millimetern verarbeiten!

Wichtig sind hierbei nicht nur die Informationen, die von außen an unsere Ohren gelangen, sondern auch die, die vom hinteren Nasenraum durch die beiden Ohrtrompeten (Eustachische Röhren) ins Mittelohr gelangen. Das Trommelfell empfängt also auch von seiner Innenseite Schwingungen, wodurch helle Klanganteile, die mit der Tragfähigkeit und Brillanz eines Stimmklanges zu tun haben, als inneres Hören erfahrbar werden.



Beispielhafte Unterrichtssequenz:

Singender singt eine schlichte Melodie ohne Text ...

Til Lawrence: Was erleben Sie im Moment in der Region Ihrer Ohren?

Sänger: ... Es ist etwas unangenehm schrill.

Meinen Sie den Klang hier im Raum oder eine Empfindung in den Ohren?

... Das kann ich gar nicht unterscheiden ...

*Halten Sie sich bitte während Sie singen mit Ihren Fingern die Ohren zu.
 Sie werden sich jetzt vornehmlich von innen hören.*

... Völlig anders als gewohnt, ziemlich leise und so etwas wattig dunkel

Ja, das Schrille war eher im äußeren Raum. Vielleicht lässt sich noch mehr entdecken. Wenden Sie sich während dieses „Inneren Hörens“ den hellsten Klanganteilen zu.

... Da ist so etwas Schmales, Metallisches, aber sehr fein ...

Lassen Sie sich während der nächsten Klänge mit geschlossenen Ohren bitte darauf ein.

(Singt)

Hört dabei das linke Ohr etwas anderes als das rechte?

... Ja, es ist links etwas intensiver.

Möglicherweise können sich beide Ohren wie durch ein helles Band oder „wie durch einen Lamettafaden“ verbinden.

... Da entsteht jetzt ein ganz feines Kribbeln hier oben im Kopf ...

Schön! Diese feinen Schwingungen bekommen mehr Raum.

(Singt)

Wie geht es jetzt dem linken, wie dem rechten Ohr?

... Es ist, als ob sie näher beieinander lägen, den Unterschied bemerke ich kaum noch.

Die Entwicklung dieser hellen Klanganteile hat eine zentrale Bedeutung in der Stimmentwicklung und Körperempfindung. Die Wahrnehmung sehr schneller und feiner Vibrationen erweitert das Repertoire unserer Körpererfahrungen. Manchmal entsteht ein Gefühl, als würde jede Körperzelle berührt, alles in Schwingung geraten. Was hier geschieht beschreibt Gisela Rohmert, Gründerin des Lichtenberger Instituts für funktionales Stimmtraining, als „das Urvertrauen einer jeden Zelle in den Strom des Lebens“.

Die Ohren werden durch die hohen Frequenzen zu mehr Wachheit angeregt. Sie leiten die Informationen an vegetativ arbeitende, neurophysiologische Strukturen. Diese sind ihrerseits in der Lage, unseren Körper in seiner Ganzheit spannungsregulierend (Tonus ausgleichend) zu stimulieren.

Es entsteht ein Regelkreis: Der Klang stimuliert die Gehirnverarbeitung, entsprechende Gehirnzentren optimieren flächendeckend die Körperspannung, der Klang breitet sich in den gut regulierten Geweben freier aus und entwickelt mehr Energie, die wiederum die Ohren anregt usw. Auf diese Weise liefern die hellen Frequenzen eine entscheidende Orientierung für sämtliche beteiligten Strukturen und ordnen die am Singen beteiligten Vorgänge.

Um zu solchen Hörwahrnehmungen zu gelangen, bedarf es der Beruhigung unserer oft sehr kritisch abwertenden Haltung gegenüber unserer eigenen Stimme.

[Nach oben](#)

7. Atmung und Stimme – dominieren oder kooperieren

Ich setzte meinen Fuß in die Luft und sie trug.

(Hilde Domin)

Die Einatmung erzeugt über die Atemmuskeln eine Weitung des Brustkorbes. Der dadurch in der Lunge erzeugte Unterdruck „saugt“ die Luft ein.

Singen und Sprechen geschieht während der Ausatmung und zwar wünschenswerterweise unter minimalem muskulären Aufwand und durch die Schwerkraft des Brustkorbes. Stimmpädagogen machen allerdings die Erfahrung, dass der Ausatemdruck während des Singens oder Sprechens fast kollektiv zu hoch ist.

Wie aus den vorausgegangenen Erläuterungen hervorgeht, ist Schwingung eine Bewegung um die eigene Mitte. Jede Druck- oder Schubbewegung, die eine Richtung betont, hindert das freie vor- und wieder-zurück-Schwingen.

Charakteristik einer weit entwickelten Stimme ist ein freies rhythmisches Schwingen der Stimmlippen zwischen Öffnung und Schließung. Werden die Stimmlippen durch die von unten anströmende Luft zu stark nach oben und auseinander gedrückt, wird ihre zurückschwingende, schließende Gegenbewegung ausgebremst und in Folge der Klang reduziert.

Es stellt sich die paradoxe Aufgabe, dass sich bewegende Element Luft zu beruhigen und die ruhenden Stimmlippen zur Bewegung anzuregen. Aus diesem Grunde macht sich die Stimmpädagogik die Unterdruckfunktion der Einatmung zu Nutze.

Beispielhafte Unterrichtssequenz:

Singender: ... Der Anfang der Töne kommt immer so ruckartig, wie mit einem „Schwab“.

Til Lawrence: Ja, ein zu wuchtiger Luftschub im Einsatz. Lassen Sie die Luft während der Einatmung durch die verengenden Lippen strömen, so als würden Sie schlürfen.

... Die Einatmung auf diese Art in die Länge zu ziehen ist ganz wohltuend ...

Vielleicht spüren Sie auch, dass die Atemmuskeln durch den Widerstand für die Luft kräftiger arbeiten müssen. Singen Sie noch ein paar weitere Klänge.

... .. Obwohl ich den Ton gar nicht absichtlich anders angesetzt habe, ist der Einsatz jetzt unaufwendiger geworden, nicht mehr so knackig

Wir müssen sozusagen die Akrobatik eines Wellensurfers entwickeln, den richtigen Moment erwischen, um sich auf die Welle aufzuschwingen, im Kontakt mit ihrer Kraft zu gleiten und spüren, wann ihre Kraft nachlässt.

... Bei den letzten beiden Versuchen war es ein gutes Gefühl, ich habe sozusagen gerade den Höhepunkt der Welle für den Beginn abgepickt.

Ja, der Klang spiegelte das sofort. Die Brillanz war schon vom ersten Beginn an zu hören. Lassen Sie uns die Erfahrung vertiefen.

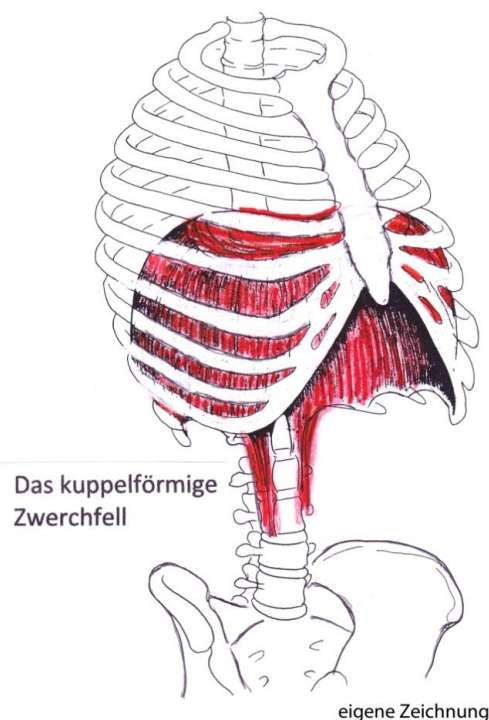
(Singt)

Bei den nächsten Tönen könnten Sie sich vorstellen, Sie würden den Klangstrom trinken oder schlürfen.

... Das ist sehr ungewohnt, weil ich eigentlich immer denke, meine Stimme würde von mir wegströmen.

Das trifft ja auf die Luft auch zu, aber der Klang, d. h. die Bewegung der vibrierenden Luftmoleküle, findet nahezu auf der Stelle statt. So paradox es klingt: Schwingung braucht Ruhe.

Über die Idee des Sogs, des Aufnehmens und des Empfangens aktivieren wir eine Tendenz der Einatmung während der Ausatmung. Dies unterstützt einen Druckabbau, der reiche Schwingungen und die Selbstregulation im Kehlkopf ermöglicht.



Der häufig in der Gesangspädagogik angewandte Begriff „Stütze“ ist hier nicht ganz zutreffend. Es handelt sich nicht um ein statisches System, sondern um ein flexibles.

Alle beteiligten Muskulaturen, einschließlich Zwerchfell und Zwischenrippenmuskulatur, sorgen für einen dosierten und doch fließenden Luftstrom. Ein Balancespiel innerhalb der gegensätzlichen Kräfte Weitung und Verengung.

Da es eine rückkoppelnde Wirkung des Kehlkopf- bzw. Stimmgeschehens auf das Atemverhalten gibt, kann man davon ausgehen, dass nicht primär der Atem die Stimme erzieht, sondern ebenso die Stimmfunktion wesentlich zur Regulation des Atems beiträgt.

[Nach oben](#)

8. Klangorientiertes Sprechen

Die Beziehung zwischen Stimmgebung und Sprachausdruck

Der Stimmklang entscheidet auch beim Sprechen wesentlich über die Qualität des Ausdrucks. Verschiedene Parameter wie die Tragfähigkeit, das Lautstärkevermögen, die persönliche Stimmfarbe, das melodische Spiel, die Betonungsintensität etc. hängen von ihm ab.

Unsere Sprechgewohnheiten sind kollektiv auf die Bedeutungs- und Inhaltsebene orientiert. So zentral Inhalte und formaler Aufbau auch sind: Die wahrnehmende Durchdringung des klanglichen Anteils kann das Kaleidoskop der Ausdrucksmöglichkeiten vielschichtig erweitern. Dies geschieht wiederum nicht durch absichtsvolle Aktion, sondern über eine Öffnung gegenüber Hörerfahrungen beim Singen, besonders einzelner Vokale. Auf diese Weise erfährt die verstandesorientierte linke Gehirnhälfte, die vornehmlich die Bedeutungsebene unseres Sprechens programmiert, eine Bereicherung aus der Ebene des Körpers und aus der rechten Hemisphäre. Auf der Grundlage dieser vertieften Beziehung zum Gesprochenen, entwickelt sich ein organisch sinnhafter Zugang zu den Inhalten. Dies unterstützt und bereichert intellektuelle Erwägungen zur sinnvollen Darstellung.

Die Vokale benötigen zur Entwicklung ihrer Schwingung relativ viel Zeit, sie sind die wesentlichen Klangträger. Konsonanten werden durch die Bildung von Verschlüssen bzw. Engstellungen im Mundraum gebildet. Auch wenn sie nur für Millisekunden akustisch relevant sind, ist ihre Präzision doch Voraussetzung zum guten Verstehen.

Das klangorientierte Sprechen legt viel Wert auf eine horchende Orientierung an der Stimmenergie während des Sprechens. Hierbei werden indirekt auch die artikulierenden Organe Lippen, Zunge und Gaumen stimuliert. Die meist tief verankerten Spannungsmuster (z. B. der Zunge) lösen sich zugunsten von Flexibilität und

Spannkraft auf. So angeregt fügen sich die Konsonanten flexibel und spielerisch in den Sprech- und Klangfluss ein.

Die Artikulation ist auf diese Weise kein Feld isolierter Übungen und wirkt nicht angelernt oder aufgesetzt. Sie ist vielmehr eingebettet in ein gesamtkörperliches Klanggeschehen. In Abhängigkeit von der äußeren Form (Rezitation, Vortrag, freies Gespräch etc.) kann eine klangliche Durchdringung der Sprache erarbeitet werden, die sowohl die Beziehung zu uns selbst wie zum Hörer vertieft. Dies unterstützt die Glaubwürdigkeit und schafft eine Basis für das Bestreben, die eigene Intention wirkungsvoll zu vermitteln.

[Nach oben](#)

9. Dialog mit den seelischen Schutzfunktionen

Es ist Zeit, ein Einsehen zu haben mit der Stimme des Menschen, dieser Stimme eines gefesselten Geschöpfes, das nicht ganz zu sagen fähig ist was es leidet, nicht ganz zu singen, was es an Höhen und Tiefen auszumessen gibt.

(Ingeborg Bachmann)

Unser gesamtes Ansatzrohr (also alle beteiligten Strukturen, von den Lippen bis zu den Bronchien) ist gleichzeitig sowohl **Kommunikations-** als auch **Schutzfeld**. Insbesondere Rachen und Kehlkopf „verwalten“ unsere oft unbewussten Ängste: Die Scham darüber, möglicherweise zu versagen oder mit unserer Stimme „nackt dazustehen“, blockiert unsere Kehle und den Fluss der Atmung. Archetypische Ängste wie die Erstickungs- und die Fallangst hemmen einen freien Energiestrom. Jede Entspannung, jedes Los- und Überlassen ist letztlich ein Schritt, die Angst vor dem Fallen aufzulösen.

Selbstverständlich finden individuell biografisch gefärbte Schutzfunktionen auch in anderen Zonen unseres Körpers ihren Niederschlag. Sie zeigen sich als undurchlässige Festigkeit oder auch als kraftlose Schlaffheit. Beide Zustände schlucken Klang und Energie. An der Struktur eines jeden Tones wird der Zustand unseres gesamten „Instrumentes Körper“ hörbar.

Was darf aus der Umwelt zu mir herein, was darf hinaus? So könnte stimmbildnerisch die Frage gestellt werden, wenn man das Ansatzrohr als Tor zwischen außen und innen versteht.

Es kann hilfreich sein, sich bewusst angenehmen wie auch unangenehmen Körperempfindungen gegenüber zu öffnen. Spannungszustände, Bilder, Assoziationen und Gefühle können zugelassen werden und ihre innere Dynamik offenbaren. In einem **Inneren Dialog** wird ihnen ein Forum geboten, in dem auch Widersprüche und Disharmonie Raum haben. Das oftmals Unbekannte wird vertrauter.

Beispielhafte Unterrichtssequenz:

Singender: ... Die Stimme fließt ganz gut ... in der Brust drückt aber so ein undefinierbares Gefühl.

Til Lawrence: Möchten Sie sich das genauer anschauen? Sie hatten ja in der vorletzten Stunde schon eine Erfahrung mit der Region Ihres Herzens gemacht.

Ja, ich würd' dem gern etwas näher kommen. Ich glaube es ist etwas, was ich auch früher schon erlebt habe, eine Art Ziehen oder Druck.

Vertrauen Sie sich ohne zu singen diesem Gefühl im Brustkorb an. Ist das o.k.?

... ja ...

Vielleicht können Sie sogar sagen: Druck in der Brust, du kannst jetzt mit mir was du möchtest.

Es tut etwas weh, das ist wie ein seelischer Schmerz.

Lassen Sie sich davon berühren und schauen Sie was geschieht. Wenn es zu stark oder zu unangenehm wird, können Sie immer aussteigen.

[Singt]

Wie entwickelt es sich?

Der Schmerz wurde stärker, seitlich unter dem Herzen. Es ist als ob hier eine Traurigkeit vergraben ist.

Beginnen Sie jetzt wieder zu singen. Lassen sie die Traurigkeit einfach mit dabei sein.

[Singt]

Ist es möglich gleichzeitig zu singen und den Brustkorb zu spüren?

Ja, schon, es ist eigenartig: Obwohl mich dieses Gefühl sehr anrührt, kann ich trotzdem singen.

Die Stimme ist feiner, vielleicht könnte ich sagen, inniger geworden. Fragen Sie Ihr Herz, ob es von den Schwingungen der nächsten Klänge berührt werden möchte.

... das ist wohltuend ... als ob der Klang das Ganze durchdringt, durchwärmt ...

Geben wir dieser neuen Qualität etwas Zeit sich auszubreiten.

[Singt]

Ich denke, Ihr Vertrauen sich dem Schmerz gegenüber zu öffnen, hat diese Verwandlung mit bewirkt. Die letzten Töne waren sehr warm und voll, das Vibrato ganz unaufdringlich und doch präsent.

Das Erleben während des Unterrichtes kann sehr tief gehen. Seelische Themen und ihre Spiegelung in unserem Leib werden erfahrbar und vertrauter. Gleichzeitig sei betont: Stimmarbeit ist keine Psychotherapie. Das achtsame Annehmen aller auftauchenden Aspekte und das Freiwerden zuvor eingefrorener Energie kann jedoch neue Perspektiven und Wege eröffnen.

[Nach oben](#)

10. Geschenke oder Arbeit

In der wahrnehmungsorientierten Stimpädagogik wird das Erleben neuer Aspekte der eigenen Stimme häufig als Geschenk empfunden – der Grund: Für dieses Erleben muss nicht im klassischen Sinne „gearbeitet“ werden. Es gibt viel zu entdecken und zu erfahren, was bereits da ist. Hierfür ist keine „Leistung“ vonnöten, sondern Offenheit, Mut und Neugier.

Dennoch braucht die Stimmentwicklung auch bei diesem methodischen Ansatz Zeit und Treue in der Zuwendung. Viele Aspekte widersprechen unseren Gewohnheiten und lassen sich nur durch Üben und Vertiefen im Alltag nachhaltig etablieren.

Besteht das Interesse, die Singstimme systematisch zu entwickeln, müssen die musikalischen Grundformen Legato, Staccato, Schwelltöne sowie der Stimmumfang in seiner Bedeutung erkannt und verinnerlicht werden. Auch handwerkliche Aspekte des Sprechens, wie z. B. die Pausentechnik, die Deutsche Hochlautung, der Hörerbezug etc., benötigen Übung für ihre Stabilität.

Trotzdem erhält der Begriff Stimmtechnik im Umfeld einer sensorisch orientierten Stimpädagogik eine veränderte Bedeutung. Hier geht es nicht primär um hochdifferenzierte Spezialisierung, sondern um Zustände, die das Gedeihen einer Selbstorganisation möglich machen.

Die **Kunst des Übens** ist ein Balancespiel: Zwischen Ehrgeiz und Geduld, Inspiration und Routine, dem Beginnen und Beenden. Im besten Falle wird es zu einem kreativen Prozess im Spannungsfeld dieser Pole.

[Nach oben](#)

11. Willkommen im Stimmreich



Das Keilbein
Ein im vorderen Schädel befindlicher Knochen, der u.a. die Verstärkung der hellen Resonanzen bewirkt.
Mit freundlicher Genehmigung des Verlages Urban & Schwarzenbeck

Aus den beschriebenen Zusammenhängen wird deutlich, dass meine Arbeit an Stimme und Körper sich an tiefe und entwicklungsgeschichtlich frühe Ebenen unserer Nervenorganisation wendet. Die Fähigkeit zur Selbstregulation unserer Stimme erlöst uns aus dem Hang zur Kontrolle und wird als wohltuende Freiheit erlebt.

Unsere Aktivität im Entdecken der Stimme bezieht sich weitgehend darauf, Bedingungen, die die Selbstregulation verhindern, zu erkennen und einer Verwandlung Raum zu geben. Neue Möglichkeiten brauchen unsere vertrauensvolle Zuwendung. Hier beginnen die Reorganisation alter Gewohnheiten und die Freisetzung neuer Potenziale.

Auf dem Weg zu tragenden Tiefenschichten zeigt sich eine Art musikalischer Instinkt, ursprüngliche gestalterische Kräfte werden freigelegt. Ihnen folgend, obliegt die Interpretation eines Liedes oder Textes nicht mehr allein unserer musikalischen Erfahrung oder eingeübten Gestaltungsprinzipien. Die Freude an einem intuitiven Wissen entlastet unser Singen und Sprechen von der Bemühung um den „richtigen“ künstlerischen und emotionalen Ausdruck. Auf diese Weise eröffnet die wahrnehmungsorientierte Stimmpädagogik einen Weg hin zu mehr Leichtigkeit und Freiheit beim Singen und Sprechen – einen Weg, auf dem ich Sie gern begleite.

*... und ich weiß noch nicht: Bin ich ein Falke,
ein Sturm oder ein großer Gesang.
(Rainer Maria Rilke)*

Ich danke dem Lichtenberger Institut und meinen Kolleginnen Hannah Barbara Busch, Susanne Gauerke und Petra Orth

Nach oben

