

Zeitgeist

## **Singen als Weg zum Selbst**

*Singen braucht keine "Technik", denn es ist ein Stück unserer biologischen Grundausstattung. Wer diese Wahrheit ernst nimmt, muß nur mehr weglassen, womit er sich selbst beim Singen im Weg steht und erfährt, daß er damit nicht nur seine Klangfähigkeit, sondern insgesamt sein eigentliches Wesen befreit.*

Text: Jaan Klasmann

Ich werde diesen Tag nie vergessen: Termin bei meinem letzten Lehrer Edvin Szamosi; ein Lied aus Schuberts "Winterreise"; und zum ersten Mal passierte "es": Ich erlebte es, nur dazusitzen und zu erlauben; nicht selbst zu singen, sondern - ja, "es" geschehen zu lassen und dieses erste Mal wirklich vollständig beiseite zu treten - nur zu beobachten, was da aus mir entstand. "Es" sang aus mir - so klangvoll, leicht und berührend, daß es mich zutiefst erschütterte - erstens, weil es so schön war, zweitens, weil das ich sein sollte - meine Schönheit und Fähigkeit. Zugleich aber – "ich" tat ja nichts - regte sich Unbehagen: "Ich habe Angst", sagte ich Herrn Szamosi. "Wenn das hier Singen ist, dann bin ich ja überflüssig!" Er lächelte mit seiner unnachahmlichen Mischung aus Freude, Wissen und präziser List: "Ja, wenn Sie sich mit dem identifizieren, was Sie jetzt weggelassen haben, dann sind Sie wirklich überflüssig."

Wer eine solche Erfahrung machen durfte, zweifelt nicht mehr, weil er es aus seinem eigenen unleugbaren Erleben weiß: Singen, das sich selbst nicht als Kunstfertigkeit versteht, sondern als einen Teil unserer Natur; das wir nicht mehr erlernen, sondern nur sein lassen müssen, führt zu viel mehr als nur hervorragendem Singen: Es führt uns hinter all die Masken und Verkleidungen, die wir fälschlich für uns selbst halten, hin zum Erlebnis von etwas, das um Unvorstellbares viel größer und schöner ist als diese Illusion und das zugleich einen Haken hat: Zu diesem Sein können wir nichts beitragen. Wir verdanken es nicht uns, können damit auch folglich nicht groß und wichtig tun. Diese Größe, die uns allen Natur-gemäß ist, hat zugleich den Preis der größten Demut: Vollständig, aber wach beiseite zu treten, und dem Leben, dem SEIN, das dann durch uns wirkt, seine Bahn zu lassen. Diese zutiefst transformierende Erfahrung ist nicht auf das Singen beschränkt. Sie ist der existentielle Zustand des Mensch-Seins an sich und berührt daher sämtliche Lebens- und Wesensbereiche. Am deutlichsten habe ich sie in Eugen Herrigels berühmtem Buch "Zen in der Kunst des Bogenschießens" wiedererkannt.

Wie gesagt: Wer eine solche Erfahrung gemacht hat, braucht keinen Beweis mehr. Dennoch handelt es sich hier nicht um ein mystisch-undurchschaubares Geschehen. Wenn wir uns als Menschen nicht bloß als biochemische Maschine, sondern als Einheit von Körper, Seele und Geist verstehen und zumindest die Erkenntnisse der Bioenergetik nach Wilhelm Reich und Alexander Lowen voraussetzen dürfen, dann führt eine klare Kausalkette zu denselben Ergebnissen.

Die Grundthese lautet: Jeder (organisch gesunde) Mensch kann singen - und zwar richtig. Wir wissen das, weil wir es alle schon einmal gekonnt haben: Jedes kleine Kind kann buchstäblich

stundenlang schreien, ohne heiser zu werden. Es kann mit unvergleichlichem Wohlklang lallen (mit einem nachweislich unübertroffenen Reichtum an mitschwingenden Obertönen). Und eine Kinderstimme trägt mühelos und ohne Kraftanstrengung über weite Plätze und durch riesige Hallen. Für diese unglaubliche Klangentfaltung muß das Kind keinerlei Überlegung aufwenden. Es ist einfach da, und der Körper folgt dem seelischen Impuls, sich auszudrücken von selbst. Das bedeutet: Er muß ein sozusagen eingebautes Wissen darüber haben, was zu tun ist. Dieses Wissen muß nicht zu Bewußtsein kommen, um wirken zu können.

Ein guter Sänger müßte also nicht mehr tun, als er als Kind getan hat - das heißt im Grunde: In diesem Augenblick aus einer von authentischen (also nicht von Pflichtgefühl oder Müßen getragenen) Absicht heraus Musik machen wollen – und seinen Körper musizieren zu lassen. Das gelingt heute freilich den wenigsten, denn in der gegenwärtigen westlichen Gesellschaft "kommt" fast immer "etwas dazwischen".

Fast alle Gesangsschulen, die ich kenne (die Literatur zum Thema weist diese Tendenz schon zu Beginn des 20. Jhdts. nach), begegnen dem, indem sie versuchen, den wenigen guten Sängern (meist der Vergangenheit) oder auch Kindern Regeln abzuschauen, was der Körper beim Singen bzw. Sprechen idealerweise "tut". Was sie dergestalt zu entdecken glauben, befehlen sie dann ihren Schülern: "Stützen Sie!" (ein völlig abwegiger Begriff, der aus einer falschen Übersetzung des italienischen "appoggiare" = "anlehnen" entstanden ist), "Decken Sie!" "Singen Sie in Gähnstellung!" (als ob Gähnen eine Stellung wäre...). Weitere verbreitete Regeln sind z.B. "Bauchatmung", "in die Maske singen", "Atmen, wie wenn man an einer Rose riecht", "ein Gummiband zwischen der Stirn und dem Kreuzbein spüren" oder "Singen mit dem Gefühl, Sie hätten ein rohes Ei im Mund".

Gemeinsam sind all diesen Vorschlägen zwei Absichten:

- Erstens soll der Schüler das TUN, was im Körper bzw. dem Körpergefühl beim naturgemäßen Singen bzw. Sprechens GESCHIEHT. Das Wirkprinzip ist also Manipulation.
- Zweitens liegt das Augenmerk auf dem KlangERGEBNIS ("So und so soll es klingen!") anstatt auf dem PROZESS, durch den es zustandekommt – was übrigens auch heißt: "Es ist egal, wie sich der Sänger fühlt - Hauptsache, der Effekt wird erreicht."

In Sprech- und Stimmkursen insbesondere für Manager wird diese Absicht meist auch klar ausgesprochen: "Die Macht Ihrer Stimme", "Wie Sie durch den effektvollen Einsatz Ihrer Stimme in jeder Situation überzeugend wirken" "Mehr Durchsetzungskraft durch Stimmtechnik" (etc...).

Damit unterliegt Stimmtraining im allgemeinen und Singen im Speziellen jedoch der zentralen Neurose der westlichen Industriegesellschaft und ihres Wirtschaftssystems: Im Blickfeld liegt nur der "Output", und damit der "stimmt" (welch grimmige Ironie...) werden Mittel gesucht, um ihn zu "produzieren". Als Ergebnis dieser Denkweise steht unsere Welt am Rand des globalen ökologischen Zusammenbruchs, und in Wahrheit bereichert uns die Ausbeutung, die wir da treiben, nicht. Der Zustand der Erde spiegelt präzise, wie wir mit uns selbst umgehen. Einstellungen wie die obigen degradieren uns Menschen zum Mittel für irgendwelche außerhalb unserer selbst gelegenen und zumeist materiellen Zwecke. Tabu sind etwa die

Fragen: "Wie kann ich mit mir selbst in Übereinstimmung kommen und dadurch überzeugen, daß ich weiß und vertrete, was meinem Herzen ein Anliegen ist?" oder: "Wie kann ich jene Potentiale entfalten, die in mir als mein Wesen angelegt sind und mich selbst und die Welt dadurch bereichern, daß ich der/die bin, der/die ich wirklich bin, anstatt mich nach den Wünschen und Ansprüchen anderer zu (ver)formen?" oder auch: "Wie kann uns (Gesangs)Kunst in der Tiefe unseres Daseins berühren?"

Der Weg, den ich hier vorschlage, führt zwangsläufig in diese heilsamen Tabuzonen. Er wurde in seiner konkreten Ausformung seit den 20er-Jahren des vorigen Jahrhunderts von dem aus Ungarn stammenden und 1956 nach Wien emigrierten Kantor Lajos Szamosi entwickelt (siehe Kasten). Ausgangspunkt war dabei die überraschende, ja schockierende Erkenntnis, daß es erstens "etwas" in uns gibt, das weit besser singen kann als "wir", und daß diese Instanz zweitens unter ganz bestimmten Umständen tätig wird – nämlich dann, wenn etwas anderes in uns aufgibt. Dieses letztere Etwas hat mit Technik, Manipulation und Bemühen zu tun und immer auch damit, ein Bild von und selbst aufrechtzuerhalten, das der Wirklichkeit widerspricht. (Diese beiden Instanzen – das "Ich", das nicht weiß, wie man gut singt, und dieses andere, das es ohne die Hinzufügungen dieses "Ich" schon immer gekonnt hat, werden in spirituelle Traditionen mit "Ego" und "Selbst" bezeichnet. Diese Worte sind aber nur dann hilfreich, wenn sie – was selten geschieht – moralinfrei verwendet werden.)

Um, zu verstehen, wie und warum die Befreiung des Singens zugleich ein Weg zur Wahrheit – unserer persönlichen wie auch der tiefsten, absoluten – ist, müssen wir etwas tiefer in die Physiologie des Singens und die Natur des Atems eindringen:

Physiologisch gesprochen ist Singen nichts anderes als Ausatmen, wobei der Atemstrom an sich schließenden und dehrenden Stimmbändern vorbeizieht und dadurch in Schwingung versetzt wird. "Stimme" ist also nichts anderes als bewegte Luft.

Atem jedoch ist mehr als nur das Einziehen und Ausblasen eines kleinen Volumens von Erdatmosphäre. Über den physisch lebenswichtigen Sauerstoff hinaus nehmen wir mit ihm auch feinere Energieformen zu uns, die je nach Sprache und Kultur Namen wie "Prana", "Ch'i", "Orgon" oder "der Odem Gottes" bekommen haben. Der Atem stellt die Verbindung zwischen der physischen und der dahinter stehenden geistigen Realität dar: Chemisch-physikalisch unterscheidet sich der Körper eines lebenden von einem frisch verstorbenen Menschen in keiner Weise. Nur hat der Atem des letzteren aufgehört, und als Folge davon hört der Körper auf, sich als lebender Organismus selbst zu organisieren. Er zerfällt in Entropie.

Solange wir am Leben sind, korreliert die Qualität des Atems untrennbar mit der Qualität unserer Lebendigkeit. Wenn wir ein kleines Kind beobachten, stellen wir fest, daß dieses Ausatmen spontan und äußerst dynamisch vor sich geht, während dies bei den meisten Erwachsenen nicht der Fall ist. Hier setzt die Rückverbindung zum Singen ein.

Der Vergleich zwischen lebendem und totem Körper treibt nur auf die Spitze, was während unseres Erdendaseins in anderem Maßstab gilt: Die Tiefe und Spontaneität des Atems – untrennbar verbunden mit der Freiheit des Zwerchfells – bestimmt das Maß unserer Lebendigkeit und jenes Ausmaß, indem sich unser Organismus selbst zu seinem Optimum hin organisieren und auch heilen kann.

Das Zwerchfell ist auch der zentrale Steuermuskel für den Prozeß des Singens, und er optimiert diesen Prozeß im Sinne der größtmöglichen Schonung der Kehle und des effektivsten Einsatzes von Kraft. Von den Stimmbändern abgesehen ist das Zwerchfell der einzige Muskel (anatomisch richtig: die einzige Muskelgruppe), der zum natur-gemäßen Singen wirklich aktiv sein muß. Wohl sind an diesem Prozeß eine Vielzahl anderer Muskeln beteiligt; zum Beispiel hilft die Zwischenrippenmuskulatur dabei, den Brustkorb beim Ein- und Ausatmen zu heben und zusammenzuziehen. Sie arbeitet dabei aber nicht selbständig, sondern als Teil eines Netzwerks, das reflektorisch vom Zwerchfell gesteuert wird (das heißt, sie müssen gleichsam demütige Diener des Zwerchfells sein und blitzschnell und äußerst präzise auf dessen Impulse reagieren.) Auch dies ist beim kleinen Kind sowohl als auch beim wirklich freien Sänger zu sehen bzw. zu hören. Solange es ungehindert geschieht, ist das Singen mühelos, kraftvoll und flexibel. Was ist nun aber dieses "Etwas", das dazwischenkommt?

Fast alle von uns haben sehr früh gelernt, daß wir so, wie wir sind, nicht akzeptabel seien. Unsere Bedürfnisse sind "nervig", unsere Angst "lächerlich", unsere Wut zieht Strafe nach sich, unsere Liebe stößt auf taube Herzen, unsere Freude ist zu laut, Erwartungen der Eltern ("Selbstverständlichkeiten") überfordern uns... Dazu kommen erschreckend oft Traumata wie physische Gewalt oder sexueller Mißbrauch und - weniger dramatisch, aber tief verletzend und extrem häufig - Demütigungen, die direkt das Singen betreffen ("Du kannst nicht singen!" "Du hast keine Stimme!" "Halt lieber den Mund, Du ruiniert den ganzen Chor!", "Nicht so laut! Immer muß man sich mit Dir schämen!")

Jede derartige Erfahrung geht mit Gefühlen einher, zu deren Verarbeitung wir eine empathische Umgebung bräuchten. Fehlt uns diese, sorgt ein unbewußter Überlebensmechanismus dafür, daß wir das Gefühl nicht mehr wahrnehmen müssen. Wir ziehen z.B. die Schultern hoch, um unseren Kopf vor Schlägen zu schützen, strecken den Brustkorb heraus, um unser Herz zu schützen, ziehen den Bauch ein, um die Wut nicht zu fühlen und neigen das Becken zurück, um Kraft und Lust nicht sichtbar werden zu lassen, gehen auf Zehenspitzen, um der Erde unser Gewicht nicht zuzumuten. Wir verschließen die Kehle mit der Zunge, um unseren hilflosen Protest "hinunterzuschlucken", verkrampfen die Kiefermuskulatur, um trotz Überforderung nicht zu weinen und weitermachen zu können ("wir beißen die Zähne zusammen")<sup>1</sup>. Die Liste läßt sich beliebig verlängern.

All diesen Beispielen sind zwei Elemente gemeinsam: Erstens die Grunderfahrung, daß wir so, wie wir sind, nicht OK sind, sodaß wir anders erscheinen wollen als wir wirklich sind. (Wir machen uns also zurecht, um für andere, von deren Zustimmung wir uns abhängig fühlen, akzeptabel zu sein.) Zweitens: Jede derartige (unphysiologische) Muskelverspannung nimmt dem Atem ein Stück von seiner Intensität und bremst die Aktivität des Zwerchfells. Zugleich mit unserer Echtheit geht uns immer auch ein Stück Lebensenergie, Lebendigkeit und Selbstorganisationsfähigkeit des Körpers und des Singens verloren. Frei zu singen hat also dieselben Voraussetzungen wie in Freiheit wir Selbst zu sein. Die Hemmschuhe, die wir unserem Singen in den Weg legen, sind dieselben, mit denen wir uns auch auf allen anderen Gebieten daran hindern, unser wahres Wesen lebendig sein zu lassen.

---

<sup>1</sup>Diese Aufzählung nennt nur Beispiele, die auf Wahrscheinlichkeiten beruhen: Es gibt nach meiner Erfahrung keine allgemein gültige Regel, welche Gefühle in welchen Körperregionen gespeichert sind.

Während die meisten Gesangsschulen der Gegenwart - siehe oben - einem solchermaßen gehemmten Menschen zu sagen versuchen, was er tun muß, um einen "brauchbaren" Stimmklang zu erzielen, geht die "Methode Szamosi" davon aus, daß dieses Tun immer wesentlich unvollkommener ist als die Selbstorganisation des Körpers. Sie geht weiters von der Erfahrung aus, daß das Körperwissen, welches dazu fähig ist, nie verloren gehen, sondern höchstens verschüttet werden kann. Deswegen sagt sie Schülern nicht, was sie tun, sondern was sie unterlassen sollen - um geschehen zu lassen, was dann von selbst geschieht.

Bioenergetisch gesprochen, werden die Blockaden mit vielfältigen, manchmal erst aus dem Augenblick heraus entstehenden Mitteln blockiert - mit der Vorgabe, den Atemstrom möglichst frei zu lassen und durch Tongebung bzw. Artikulation möglichst nicht zu unterbrechen. Gesangstechnisch gesprochen entsteht dadurch ganz von selbst jenes "cantare sul fiato" (= "auf der Luft singen"), das richtigerweise immer das Ideal der Gesangslehrer war, aber von einem durch bewußten Willen gesteuerten Atem kaum zu bewerkstelligen ist (daher die oft gehörte Klage: "Es gibt heutzutage keine Stimmen mehr!").

Gleichzeitig geschieht aber Anderes, Tiefes: Dieser Gesang wird dadurch erzielt, daß der Atem nicht "kontrolliert", sondern im Gegenteil aus der Kontrolle des "Kopfes" (besser: "mind") entlassen wird und zu sich selbst finden darf. Durch diese Aufgabe von Kontrolle, die blockierten Menschen sonst nur im Schlaf, also in der (Tages)bewußtlosigkeit widerfährt, gliedern wir uns Schritt für Schritt in den Strom unserer Lebendigkeit und Authentizität ein, den wir im Prozeß des Blockierens verlassen hatten. Damit kommen häufig auch früher unterdrückte Emotionen hoch, (die versteckte Wahrheit), aber auch die Ekstase, lebendig zu sein, die unmittelbare, berührende Erfahrung von "OK-Sein" und der unglaublichen Schönheit, die wir einstmals um der Begrenzungen anderer willen in uns begraben haben. Falsche, einengende Selbstbilder fallen auseinander wie verschlissene Theaterkostüme. Zugleich wird aber deutlich, daß wir dann, wenn wir das Resultat dieses Prozesses, die Leichtigkeit, Kraft und Schönheit des Gesangs, zur Selbsterhöhung mißbrauchen und glauben "wir hätten es in der Tasche" - auch schon herausgefallen sind.

In einem dieser Momente nach einem Durchbruch, in dem ich dachte: "Ah, jetzt weiß ich, wie's geht!" unterbrach mich Edvin Szamosi noch bevor ich einen Ton von mir geben konnte: "Versuchen Sie nicht, das jetzt zu wiederholen. Das können Sie nicht. Sie können nur nocheinmal die Voraussetzungen dafür schaffen, daß es geschieht!"

So führt dieser Weg, an dessen Ende ich noch lange nicht bin, zu dem Paradox, daß wir uns gerade dort, wo wir ganz beiseite treten zugunsten von etwas, das wir üblicherweise nicht als "wir" bezeichnen, zugleich abschaffen und gerade dadurch ganz zu dem werden, der oder die wir in Wirklichkeit sind: Nichts und alles zugleich.

Kasten:

### **Lajos Szamosi: Forscherdrang und Zu-Fall**

Es war sein eigener "Fehler", ein "Stimmknödel", das den **Tenor Lajos Szamosi (1894 - 1977)** zu einem der größten Stimmkünstler des 20. Jhdts. machen sollte. Seit den frühen 20er-Jahren war er unermüdlich in Europa unterwegs, pilgerte von einem berühmten Gesangslehrer zum nächsten, um für sich selbst Abhilfe zu finden - vergeblich. Wegweisende Impulse empfing er schließlich am Münchner Institut für Stimm- und Sprachheilkunde ("Was für Kranke gut ist, muß auch für Sänger gut sein, die vom Weg abgekommen sind!"), in Zusammenarbeit mit HNO-Ärzten und nicht zuletzt durch den Zufall: Bei einem wichtigen Auftritt versagte ihm einmal die Stimme - zumindest dachte er das, weil er sie plötzlich nicht mehr in der gewohnten Weise hören konnte. Er brachte das Programm tapfer zu Ende - verzweifelt und wie ihm schien fast unhörbar - und zu seinem Erstaunen brachen im Publikum Begeisterungstürme los. Er brauchte einige Zeit um zu begreifen, daß nicht seine Stimme, sondern nur seine Blockade in der Zungenwurzel "versagt" hatte, die sonst durch ihre Spannung einen sogenannten "Muskelklang" ins Innenohr übertragen hatte. Die Lehre: Was sich innen gut anhört, ist gerade der Fehler. Wer gut singen will, muß sich am Körpergefühl, nicht am Klang orientieren! Szamosis originale Unterrichtsmethode wird heute von seinen Kindern Edvin und Hedda weitergegeben.

Auf dem von ihm entdeckten Prinzip der Selbstregulation durch Aufgabe der Kopf-Kontrolle baut auch die Stimmarbeit einiger ehemaliger Schüler auf - im deutschsprachigen Raum vor allem Marie-Therese Escribano, Romeo Alavi-Kia, Aron Saltiel und der Autor dieses Beitrags.

Kasten:

**Ein Übungsbeispiel:**

- 1) Sitzen oder stehen Sie entspannt, mit frei tragender Wirbelsäule, und nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge. Beobachten Sie, wo die Energie des Atems in Ihrem Körper fließt und wo nicht. Fühlen Sie insbesondere Zunge und Kiefermuskulatur.
- 2) Gehen Sie im Ausatmen zu einem Seufzen über – das heißt, lassen Sie die Luft rasch und vollständig ausströmen, und lassen Sie dabei einen weichen Ton geschehen.
- 3) Singen Sie nun ein paar Takte eines beliebigen Liedes oder Songs, wie Sie es üblicherweise tun würde, und beachten Sie dabei die Unterschiede - vor allem im Strömen des Atems. Er wird sich in aller Regel enger, kürzer und – ja, unfreier anfühlen.
- 4) Öffnen Sie nun den Mund, soweit Sie können, strecken Sie die Zunge so weit wie möglich heraus (wie beim "Onkel Doktor"), und kontrollieren Sie im Spiegel, ob beide während des Folgenden auch wirklich in dieser Position bleiben. Beobachten Sie einige Atemzüge lang, wie die Luft nun ein- und ausströmt, und geben Sie ihr größtmögliche Freiheit.
- 5) Singen Sie Ihr Lied nun nochmals, mit weit geöffnetem Mund und weit heraushängender Zunge, und möglichst ohne den Atemstrom zu bremsen (daß Sie in dieser Position kaum "ordentlich" werden artikulieren können, soll Sie nicht stören): Alternativ können Sie den Mund auch während des Singens in rascher Folge auf- und zumachen (Vorsicht auf die heraushängende Zunge!) oder den Kiefer rasch nicht links und rechts hin- und herbewegen
- 6) Das Körpergefühl wird nun sehr ungewohnt (vielleicht richtig lustig) sein, der Stimmklang ebenso, aber die Atmung wird freier und die Tongebung müheloser sein. Vielleicht stellt sich sogar ein inneres Gefühl von Freiheit, Lebendigkeit und anarchischer Freude ein...