

Sich frei Singen

Skriptum zur (Wieder-)Entwicklung der naturgemäßen
Phonation

© Dr. Jaan Karl Klasmann

Alle Rechte vorbehalten

www.sich-frei-singen.at

Die Suche nach dem „Gold in der Kehle“

Eine wahre Anekdote

Nach dem Tod des weltberühmten Tenors Francesco Tamagno (1850 – 1905), der als „Stimmwunder“ galt und unter anderem Verdis erster „Otello“ war, sezierte ein Kollegium von Ärzten seinen Kehlkopf, um herauszufinden, welche Besonderheiten er aufwies. Schließlich müsse sich jemand, der solche Töne produzieren könne, von „Normalsterblichen“ anatomisch deutlich unterscheiden.

Das Ergebnis überraschte die Forscher sehr: „Das Organ unterscheidet sich von dem eines normalen Menschen nur dadurch, dass es auffallend viele, von Katarrhen herrührende Vernarbungen an der Pharynxwand aufweist.“¹

Das „Stimmwunder“ Francesco Tamagno hatte uns also körperlich nichts voraus.

Der Unterschied besteht nur darin, wie er seinen Körper benützte - besser gesagt, wie er sich von der seinem Körper innewohnenden Weisheit selber benützen ließ: Er hatte keine Stimme (denn niemand kann Stimme – bewegte Luft – „haben“), aber er sang frei und damit seiner (und unser aller) Natur gemäß.

Das können wir alle (wieder) lernen. Es ist nie zu spät damit zu beginnen.

¹ zitiert nach Husler/Rodd-Marling: „Singen - Die physische Natur des Stimmorgans“, Schott 1978; zu Tamagno siehe auch Discographie S. 16

Woran erkenne ich freies Singen?

- Funktional freies Singen ist dadurch charakterisiert, dass es ein Singen „auf der Luft“ ist (cantare sul fiato).
- Der Atem fließt ununterbrochen, ohne Blockade und ohne Manipulation. („You cannot push a river.“) Der Ton „reitet“ darauf, ähnlich wie ein Papierschiffchen auf einem Bach. (Beispielgebend u.a. Fritz Wunderlich und Toti Dal Monte). Nagelprobe: Glissando.
- Weil nicht festgehalten, sondern fließend, kann der Ton in jeder Lage mühelos, d.h. ohne Einsatz von Muskelkraft, an- und abschwellen. (Beispielgebend etwa Amelita Galli Curci; der junge Giuseppe di Stefano)
- Im freien Singen gibt es keinen „Registerwechsel“; der Übergang zwischen Brust- und Kopfresonanzen (unterer und oberer Mechanik) verläuft stufenlos.
- Ein frei gesungener Ton entsteht ohne Glottisschlag und kann, wiederum „stufenlos“, ins Nichts ausklingen; der Atem fließt weiter in die Stille. (Beispielgebend etwa bestimmte sephardische Lieder mit Marie-Thérèse Escribano)
- Aus der Sicht der Sängerin/des Sängers: Was sich angenehm, mühelos und frei anfühlt, ist es in der Regel auch. Alles, was beim Singen mühsam, körperlich anstrengend, unangenehm oder gar schmerzhaft ist, verweist auf Entspannungsbedarf an den betreffenden Körperstellen. Es ist jenes „Zuviel“, das dem freien Singen im Weg ist.

Grundsätze des freien Singens

- Stimme ist (schwingende) Luft; Singen ist Ausatmen (und nicht mehr).
- Was Singen (körperlich) mehr ist als Ausatmen, ist das, was der Freiheit im Weg steht.
- Freies Singen ist also kein „Tun“ („Luft sparen“, „Decken“, „Stützen“, „Maske“), sondern ein „Geschehen-Lassen“.
- Anders als die Tonhöhe kann der Sänger die Qualität der Tongebung nicht über das Gehör, sondern nur über das Körper- und Seelengefühl beim Singen kontrollieren. Es geht daher nie um die Stimme (das Ergebnis), sondern immer nur um das Singen (den Prozess, der das Ergebnis hervorbringt).

Im Detail:

- Singen ist eine Fähigkeit des Körpers, die jedem Menschen von Geburt an mitgegeben ist. Ontogenetisch sind wir Sänger, noch bevor wir Sprechende sind.
- Optimale Tongebung (maximale Klanguausbeute bei minimalem Krafteinsatz und ohne Belastung oder Verschleiß etwa der Stimmbänder) entsteht, wenn der Körper sein vom „Ersten Schrei“ an funktionstüchtiges Phonationsprogramm ohne Einmischung anwenden darf.
- Nicht (nicht gut, nicht schön, nicht richtig...) Singen-Können ist lediglich das Resultat von Selbstbehinderung, die zu jedem Zeitpunkt auch wieder weggelassen werden kann.
- Der zentrale Muskel und „Wissende“ dieses Phonationsprogramms ist das Zwerchfell. Alle anderen an der Phonation beteiligten Muskulaturen (Atemhilfsmuskulaturen) werden reflektorisch vom Zwerchfell gesteuert.
- Jede unphysiologische Anspannung (= „Verspannung“) irgendeines Muskels irgendwo zwischen Scheitel und Zehenspitze bremst die Dynamik des Zwerchfells und beeinträchtigt daher die Phonation.
- Sich frei zu singen bedeutet, diese Verspannungen zu bemerken und Schicht für Schicht (ausatmend) loszulassen.

Der Weg in die Freiheit

- Der Weg zum freien Singen führt über die Befreiung des Atems (und der Rest ist Üben...)
- Der Atem ist gleich Lebensenergie. Das Leben organisiert sich autoregulatorisch zu seinem Optimum, insofern und insoweit die Lebensenergie frei fließen und nach ihrer eigenen Intelligenz wirken kann. (Physiologisch messbar etwa durch die Herzfrequenzvariabilität oder die elektromagnetischen Potenziale in den Akupunkturmeridianen)
- Der Atem wird befreit, indem wir all jene unphysiologischen Muskelanspannungen (= Verspannungen) entdecken und loslassen, mit denen wir unsere Lebensenergie zurückhalten.
- Das heißt, wir tun nicht das „Richtige“ statt des „Falschen“, sondern wir geben dem Körper den Raum, es selbst zu tun. (Beispiel: Wir atmen nicht absichtlich in den Bauch, sondern wir lassen all jene Verspannungen weg, die den Atem daran hindern, von selbst in den Bauch zu fließen – was sein natürlicher, freier Weg ist, den er immer dann nimmt, wenn wir ihn nicht daran hindern!)
- Das große Hindernis beim Loslassen: Angst (Denn wir haben unsere Energie ja nicht aus Jux und Laune zurückgehalten, sondern weil wir gelernt haben, dass wir sonst nicht akzeptabel seien.) **DA MÜSSEN WIR DURCH.**
- Positiv gesagt: Wir brauchen den Mut, bei wachem Kopf etwas geschehen zu lassen, das wir nicht kontrollieren und daher auch nicht vorhersehen können. (Luciano Pavarotti: „Ich weiß nie, ob das hohe C kommt. Ich bin immer neugierig!“)
- Für Pädagogen (altgriechisch: „Kinderführer“) bedeutet das: Einen sicheren, ermutigenden, emotional haltenden Rahmen schaffen. Abwertende oder gar demütigende Äußerungen sind tabu.
- Echtheit geht vor Schönheit (Und das Endergebnis **WIRD** schön sein!)

Die körpergerechte Schrittfolge

Das funktionale Fundament von „Sich frei Singen“ ist deckungsgleich mit den Grundsätzen der Körperarbeit nach Wilhelm Reich: Das Loslassen unphysiologischer Muskelanspannungen (muskulärer Panzerungen) befreit den Atem, damit unser wahres Ich, und ermöglicht Selbstregulation im Interesse dieses wahren Ichs.

Im Unterschied zu den im engeren Sinn psychotherapeutischen Anwendungen dieses Prinzips (Alexander Lowen, Gerda Boyesen u.a.) muss bei der Wiederentwicklung des freien Singens eine der Natur des Stimmorgans entsprechende Reihenfolge im Auge behalten werden.

Der erste Schritt: Kehle, Zunge, Kiefergelenk

Als erstes muss die Befreiung dort einsetzen, wo der Ton entsteht, d.h. in der Kehle. Das hat zwei Gründe:

- Ein noch so freier Atemstrom, der auf eine geschlossene Kehle trifft, kann die Stimmbänder schädigen.
- Die sogenannte „obere Mechanik“ (das stufenlose Erreichen der Kopffresonanzen und damit einer gesunden Mischstimme ohne künstliches „Decken“ oder „Maskieren“) ist nur möglich, wenn die Kehle und die sie umgebenden Muskulaturen entspannt sind.

Der zweite Schritt: Brustkorb

Das angstgesteuerte Bedürfnis, die Exhalation zu kontrollieren, bringt die meisten Menschen dazu, den Ausatem im Brustkorb festzuhalten. Der Schlüssel für einen kontinuierlich frei fließenden Ausatemstrom ist in der Regel hier zu finden.

Der dritte Schritt: Becken und Beine

Hier findet die „Erdung“ des Menschen und damit auch seiner Stimme statt. Hier entsteht Urvertrauen, im Angesicht aller anderen einzigartig sein zu dürfen, sowie das „Männliche“ bzw. „Weibliche“ im Stimmklang.

1) Kehle, Zunge, Kiefergelenk

Merksatz: „Die schönste Stimme kann nicht ’raus, wenn der Mund zu ist.“

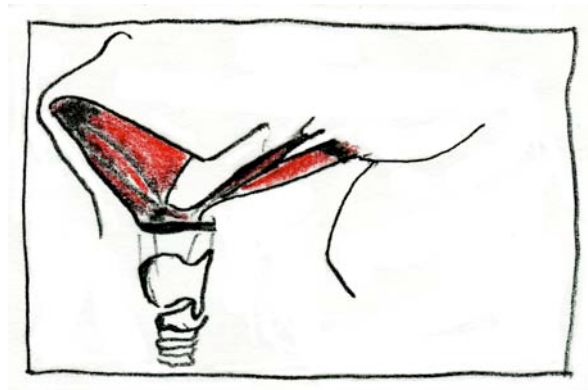
In diesem für die Singbefreiung prioritärsten Bereich blockieren wir Atem und Stimme fast immer durch

- „Zähne zusammenbeißen“ (Verspannung der Kiefermuskulatur => scharfe Stimme),
- „Hinunterschlucken“ (die Zunge hinten in den Rachen hineinziehen => Knödelklang)
- Verspannungen der die Kehle unmittelbar umgebenden („Einhänge“-) Muskeln (=> gequetschter, gepresster Klang)

Muskeln, die beim Singen verspannungsfrei sein sollten:



Einhängemuskulatur



Zunge, Zungenbeinfixatoren

(Abb. nach Husler/Rodd-Marling: „Singen – Die physiologische Natur des Stimmorgans“, Schott 1978)

Übungsvorschläge:

- Mund auf (je höher der Ton, desto weiter, aber immer locker!)
- Zunge heraus (natürlich nur beim Üben. Gut: Einander mit heraushängender Zunge den vergangenen Tag nacherzählen.)
- Sanftes Abtasten und Massieren der Kehlmuskulatur. Sie sollte bei jeder Tonhöhe gleich entspannt bleiben.

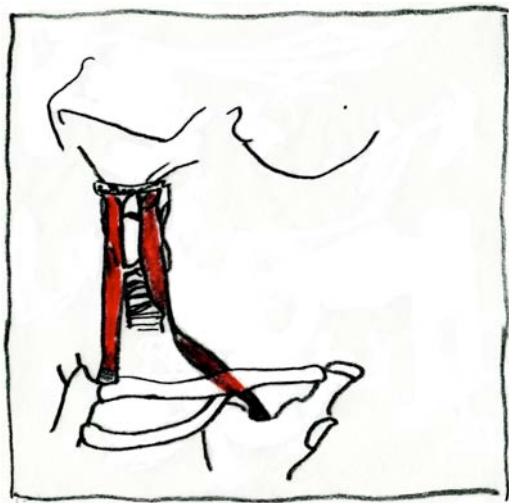
2) Brustkorb

Merksatz: „Mit einer Heldenbrust ist gut sterben, aber schlecht zu leben.“

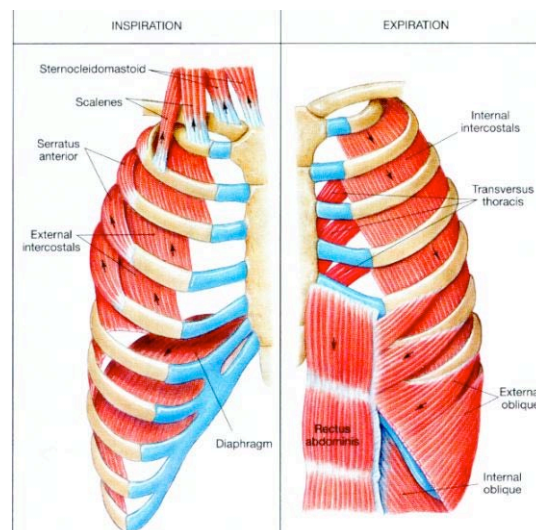
Oder auch: „Schenk' die Luft her, Fritz! Behalt sie nicht! Mit der Luft ist es wie mit der Liebe: Je mehr Du gibst, desto mehr hast Du!“ (Margarete von Winterfeld zu Fritz Wunderlich)

- In diesem Bereich schützen sich die meisten Menschen durch den häufig zu beobachtenden Atemstop nach der Einatmung und diverse Ausatemblockaden vor dem Gefühl von Verletzlichkeit. Wir panzern gleichsam unser Herz.

Muskeln, die beim Singen verspannungsfrei sein sollten:



„Heber“ des Brustkorbs , die insbesondere am Ende der Einatmung passiv bleiben sollten



Zwischenrippenmuskeln und ihre gesunde (reflektorisch gesteuerte!) Tätigkeit

(Abb. links nach Husler/Rodd-Marling, siehe oben; Abb. rechts: East Tennessee State University)



Die Pfeile geben die Ansatzpunkte der Lockerungsübungen für die oben abgebildeten Muskel(gruppen) an.

Übungsvorschläge:

- Kein Atemstop nach dem Einatmen!
- Seufzen, und aus dem Seufzen stufenlos, ohne eine Veränderung der Ausatmung, in den Gesangston übergehen. (Keine Angst vor „Überlüften“; dies ist nur ein Übergangsstadium!)
- Achtsamkeitsübung: Was neige ich dazu, zu verändern, wenn ich vom Seufzen ins Singen übergehe?
- Einander den Brustkorb abklopfen (Besonderes Augenmerk: Oberes Ende des Brustbeins, die äußeren Enden der Schlüsselbeine und die Zwischenrippenmuskulatur)
- „Flügelschlagend“ singen (Arme in einem anderen Rhythmus als die Musik abwechselnd vor der Brust verschließen und weit öffnen)

3) Becken und Beine

Merksatz: „You have to sing from your pussy!“ (Rat einer schwarzen Gospelsängerin an einen meiner Schüler (!); im Unterrichtsgebrauch sprachlich abzumildern...)

Wer das Becken für den Atem verschließt und/oder die Knie beim Stehen durchdrückt, fühlt sich auf der Erde wahrscheinlich nicht willkommen; hat vielleicht auch gelernt, dass Sexualität, die Urkraft, aus der jede Lebendigkeit entsteht, „Pfui“ sei. Es fehlt am Urvertrauen, in seiner Einzigartigkeit annehmbar, liebenswert, schlicht: OK zu sein. Blockaden in diesem Bereich sind auch deshalb so häufig, weil sie mit dem Grundgefühl unserer Gesellschaft zusammenhängen, dass wir nur aufgrund von Leistung und nicht aufgrund unseres Daseins Wert und Würde besäßen.



Übungsvorschläge:

- „Der Bogen“ (siehe Abb.): Schulterbreit stehen, Fäuste auf Solarplexus-Höhe in den Rücken stemmen, in die Knie gehen, Nacken und Kopf zurückbeugen. Den Atem frei lassen und darauf achten, dass es nach dem Einatmen kein Stop entsteht. Was in dieser Position „zieht“, ist die zurückgehaltene Energie; Zweck der Übung ist es, sie zu lösen.

(Abb. aus Alexander Lowen, „Bioenergetik“)

- „Wurzeln schlagen“: Schulterbreit stehen, Knie leicht gebeugt, Becken genau senkrecht (weder nach vorne noch nach hinten gekippt) dem Atem öffnen; von den Fußsohlen zum Erdmittelpunkt Wurzeln visualisieren; dann weiter in die Knie gehen, bis die Oberschenkel ziehen. Mit jedem Einatmen warme, rotbraune Erdenergie durch die Wurzeln, Füße und Beine bis ins Becken und den Unterbauch ziehen; den Atem dabei möglichst tief und frei lassen; visualisieren, wie alles Gefrorene in Beinen, Becken und Bauch warm wird, schmilzt und ins Fließen kommt.
- (Im Liegen:) Beine aufstellen, Knie auseinanderfallen lassen (es entsteht eine Raute) => tief ins Becken atmen; dann: Knie an die Brust ziehen => wieder tief ins Becken atmen.

Übungssequenz für das Einsingen

(Dies versteht sich als Beispiel, das nach Situation und konkreten Bedürfnissen sachgemäß abzuwandeln ist!):

- 1) Last des Alltags abladen: Schulterbreit stehen, ganz langsam leicht in die Knie und wieder hoch gehen, bis ein Zittern entsteht, das sich durch den ganzen Körper fortpflanzt. Kopf entspannt hängen lassen, drei bis fünf Minuten zittern.
- 2) Erden („Bogen“): Schulterbreit stehen, Fäuste auf Höhe des Solarplexus in den Rücken stemmen, in die Knie gehen, Becken nach vor, Atem frei lassen. Auch hier entsteht häufig ein Zittern. Das Ziehen in den Muskeln rührt von den Verspannungen her, um deren Lösung es in dieser Übung geht (siehe Abb. S. 10)
- 3) Öffnen von Mund, Kiefer und Kehle: Einander mit offenem Mund und heraushängender Zunge den Ablauf des vergangenen Tages erzählen. (Der Mund öffnet sich dabei nur nach unten, er wird nicht breiter!) Die Kehle sanft mit der Hand berühren, ihren Ver- oder Entspannungszustand erspüren; den Atem sacht dorthin lenken, wo sie sich fest oder „zäh“ anfühlt. Ein laut- und widerstandsloser Hauch... (Bei den meisten Menschen springt durch diese Übung ganz von selbst die „Bauchatmung“ an.)
- 4) Vom Seufzen in den Ton: Etliche Male tief einatmen und ohne Pause danach weich ausseufzen; eventuell den Oberkörper leicht rütteln, damit die Ausatmung möglichst vollständig wird. Dann das Seufzen stufenlos in einen Ton überleiten, ohne den Ausatemstrom zu verändern. Dabei darf sehr viel Luft „verbraucht“ werden. Wichtig ist, dass dem Atem beim Übergang zum Ton keine Bremse entgegentritt. (Was dabei an zusätzlicher Anstrengung fühlbar wird, sind die Blockaden, um deren Lösung es geht.)
- 5) Vom Ton zum Tönen: Den gelassenen Ton, der nun entstanden ist, „auf der Luft“ stufenlos hinauf- und hinuntergleiten lassen (glissando). Einziger Akteur: Das Zwerchfell. Leicht! Kein Anspruch an Volumen udgl.!
- 6) Vom Tönen zum Singen: Leichtigkeit, Offenheit und Atemstrom beibehaltend zu Vokalisieren übergehen. Achtung! Konsonanten wie „p“, „f“, „s“, „t“, „m“ etc. innervieren zwar das Zwerchfell, es bedarf aber einiger Übung, um die Kehle dabei offen zu halten. Ideal sind Vokalisieren auf „chra-chra-chra“, „chre-chre-chre“, „chro-chro-chro“.

Das Wiedergewinnen des freien Singens ist die Entfaltung eines natürlichen Potenzials nach seinem eigenen inneren Gesetz, gleich dem Wachsen eines Baumes aus einem winzigen Samen. Würden Sie an einem Baumtrieb ziehen und zerren, um ihn rascher wachsen zu machen?

Oder würden Sie ihm Raum, Licht, Nahrung und Liebe geben?

GEDULD

beschleunigt.

Literatur allgemein zur Befreiung gehemmter Bioenergie bzw. des Atems:

- Alexander Lowen: „Bioenergetik – Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper“, rororo Sachbuch 60530
- Alexander Lowen: „Bioenergetik für jeden – das vollständige Übungshandbuch“, Peter Kirchheim Verlag 1979

Literatur spezifisch zur physiologisch naturgemäßen, dh. freien Phonation:

- Paul Bruns: "Minimalluft und Stütze" Verlag Walter Göritz, Berlin 1929
- Louis Bachner: "Dynamic Singing - A New Approach to Free Voice Production"; Dennis Dobson London, 1944
- Frederick Husler - Yvonne Rodd-Marling: "Singen – die physische Natur des Stimmorgans", Schott Mainz, 1965
- Kristin Linklater: "Freeing the Natural Voice", Quite Specific Media Group, Canada 1976
- Romeo Alavi Kia: "Stimme - Spiegel meines Selbst", Aurum Braunschweig, 1991
- Maria Höller-Zangenfeind: "Stimme von Fuß bis Kopf", Studienverlag Innsbruck, 2004

vertiefend:

- Wilhelm Reich: „Die Entdeckung des Orgons I - Die Funktion des Orgasmus. Sexualökonomische Grundprobleme der biologischen Energie“, Reihe: KIWI 122, Kiepenheuer & Witsch, 1987
- Wilhelm Reich: „Die Entdeckung des Orgons 2 - Der Krebs“, Reihe: KIWI 349, Kiepenheuer & Witsch 1994
- Wilhelm Reich: „Charakteranalyse“, Fischer-Taschenbücher 6191 (Bücher d. Wissens), 1973

Filmtipp: „Wie im Himmel“, Regie: Kay Pollak, Vertrieb: Paramount

Kleine discographische Auswahl für beispielgebendes Singen:

(alphabetisch)

„La Gloria D’Italia - Mattia Battistini“, Vol. 1, Pearl GEMM CD 9936

„Giuseppe di Stefano – The Unreleased Treasures; 1944: His First Recordings“, Grammofono 2000, AB 78635

„The Art of Willi Domgraf-Fassbaender“ Austro Mechana Historic Recordings 89228

„Amelita Galli Curci - The unforgettable recordings“, Vol.1, Vocal Archives VA 1103)

„Cantigas Sefardíes – Gruppe Alondra“ (Marie Thérèse Escribano u.a.), Extraplatte EX 4312

„Toti dal Monte - the most famous recordings“, Vocal Archives VA 1191

„Grandi voci - Cesare Siepi“, Decca 440 418-2

„Cesare Siepi sings Cole Porter and Italian Songs“, Myto Records MCD 983.188

„Francesco Tamagno - the complete recordings“, Opal CD 9846

„Luisa Tetrazzini - the London recordings“, Vocal Archives VA 1122

„Fritz Wunderlich - Lieder“, Deutsche Grammophon 429 933-2