



Hörbare Unterschiede

Autorin: Almut Möller-Spierung

Fotos: Imke Möller, Susann Schrotmann-Prüß

Mit viel Spaß und Freude singe ich im Chor und hin und wieder auch mal ein Solo. Während meiner Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin wuchs in mir das Bewusstsein, dass die Zusammenführung der beiden Themen ein spannendes Forschungsprojekt darstellen könnte.

Singen ist Bewegung. Der Gedanke, dass auch eine so hochkomplexe Aktivität wie das Singen mit den Grundlagen von Kinaesthetics betrachtet und beschrieben werden kann, kam mir zunächst während meiner Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin. Zu Beginn war es eher eine Ahnung, denn ich hatte nicht die leiseste Idee über das Wie, da der Vorgang des Singens nicht so vordergründig sichtbar erscheint wie beispielsweise der beim Tanzen oder beim Klettern.

Beim Singen finden hauptsächlich innere Prozesse statt. Es handelt sich dabei keineswegs um eine statische Angelegenheit, bei der nur Mund, Hals, Brustraum und Zwerchfell beteiligt sind. Die Anforderungen an den ganzen Körper und an die eigene Bewegungskompetenz sind ungleich viel höher.

Das Gehör als Kontrollinstanz. Während ich mich mit diesem Thema befasste und mich fragte, welche Konzeptblickwinkel für die Betrachtung in Fra-

ge kämen, wurde mir klar: Hier wird, abgesehen vom kinästhetischen Sinnessystem, ein Großteil der Aufmerksamkeit auf einen Sinn gelenkt, der bei der Erforschung und Erfahrung von Bewegung eher im Hintergrund bleibt – das Gehör. Es spielt eine wichtige Rolle in der Wahrnehmung der Unterschiede der produzierten Töne.

Talent oder Technik? Obwohl mir klar war, dass ich gut singen kann, geschah dies eher, ohne dass ich mir groß Gedanken darüber gemacht habe, was genau ich da eigentlich tue. Nach Jahren mit regelmäßigen Chorproben bemerkte ich sehr wohl die Entwicklung meiner Stimme. Sie klang voller und klarer. Und doch gab es Grenzen, was die Lautstärke und die Höhen betraf. Und warum bekam ich den «satten» Jazz-Klang in der Stimme nicht durchgängig hin? Lange Zeit hielt ich das für eine Frage des Talents. Ich fand mich damit ab, dass meine Begabung ihre Grenzen zu haben schien. Als ich anfangs Gesangsstunden zu nehmen, erklärte mir meine Lehrerin, dass alles auch eine Frage der Technik sei.

Mit meinem Wissen über die Grundlagen von Kinaesthetics erschließt sich mir, dass das, was sie als Techniken bezeichnete, ein höchst komplexes Zusammenspiel des gesamten Körpers ist, vor allem das von Muskeln und Knochen sowie des inneren und äußeren Raumes. Dieses gilt es gezielt einzusetzen, denn je feiner und differenzierter das Zusammenspiel stattfindet, desto schöner klingt der Ton.

Atmen. Beim Singen wird der Luftstrom kontrolliert freigelassen. Das Erzeugen der Töne ist Aufgabe der Stimmlippen des Kehlkopfes: Je höher der gesungene Ton, desto straffer sind diese gespannt, vergleichbar mit der Festigkeit und Elastizität zweier Weckgummiringe.

Wer seine Aufmerksamkeit auf das eigene Atmen richtet, wird feststellen, wo und auf welche Weise es im Körper stattfindet. Auch eine beruhigende, meditative Wirkung kann erfahrbar sein, wenn die Gedanken eine Zeit lang weg vom Alltagsgeschehen hin auf die bewusste Erfahrung der eigenen Atmung gelenkt werden.

Körperspannung. Um gut klingende Töne zu produzieren, ist es unabdingbar, das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung sehr genau regulieren zu können. Aus diesem Grund beginnt jede Probe oder Unterrichtseinheit mit Lockerungsübungen für





den ganzen Körper. An- und Verspannungen müssen zunächst gelöst werden, denn sie behindern den «freien Fluss» der Stimme und die Konzentration auf das Tun. «Innerlich weit werden» – dieser Hinweis unserer früheren Chorleiterin ist eine schöne Umschreibung für das Öffnen der inneren Räume. Denn aus der Entspannung entsteht die Fähigkeit, das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung gezielt und viel differenzierter für den Gesang einzusetzen. Darin besteht die eigentliche Kunst. Ich brauchte eine lange Zeit der Übung, um altvertraute, teils unbewusste Bewegungsmuster, die sich auf meine Intonation hinderlich auswirkten, zu identifizieren, zu verändern und so zu gestalten, dass sie mich in meiner Stimmbildung unterstützen.

Stehen. Bekanntlich ist das Stehen ein dynamischer Prozess, bei dem wir immer wieder unsere Balance ausgleichen. Von der ersten Übungsstunde an wird man dazu angehalten, eine Position einzunehmen, in der das Gewicht des Körpers über die Füße gut abgeleitet werden kann. Es gilt, den optimalen Abstand der Füße zueinander zu finden.

Ich habe verschiedene Abstände ausprobiert und versucht, sie jeweils für die Länge eines Liedes durchzuhalten. Stehen die Füße zu nahe beieinander, kann ich mich nicht mehr konzentrieren, da ich das Gefühl bekomme, zu schwanken, und mich das ablenkt. Die starre Haltung behindert mich in der Führung des Tons. Die Muskulatur nicht nur der Beine, sondern des ganzen Körpers ist damit befasst, die enge Position zu stabilisieren, anstatt mir für

die Bewegung zur freien Intonation zur Verfügung zu stehen. Stehe ich zu breitbeinig, spüre ich schnell, dass die Muskulatur meiner Beine und meines Rückens schmerzhaft verkrampft. Das Singen funktioniert in beiden Positionen. Es ist aber anstrengender geworden, klar und frei zu singen. Es braucht also ein entspanntes Stehen, um den ganzen Körper frei beweglich in den Prozess des Singens einzubeziehen und dadurch entspannt klingende Töne produzieren zu können.

Das Spiel der Bauch- und Rumpfmuskulatur. Von hier aus erfährt der Ton seine «Stütze». Auch hier gilt es, Anspannungen loszulassen, das heißt, den Bauch nicht einzuziehen. Denn dies hält den inneren Raum «geschlossen». Die entspannten Muskeln des gesamten Bereichs von Becken, Bauch und Taille können gezielt dazu eingesetzt werden, den Hals zu entlasten und das Zwerchfell zu unterstützen. Die Aktivierung dieser Bereiche kann über rhythmische Übungen mit den Konsonanten Ffff – Ssss – Schschsch – Pppp – Tttt – Kkkk erfolgen.

Aus dem Bauchraum heraus findet die Führung der Töne statt, indem die Muskeln vom Becken bis hinauf zum Zwerchfell in feiner, jedoch stetig steigender Dosierung kontrahiert werden. Hier identifizierte ich meine Schwierigkeiten, in der Höhe saubere Töne zu produzieren. Denn je höher der gesungene Ton sein soll, desto mehr Führung durch die Bauchmuskulatur ist notwendig. Mir wurde klar, dass hier ein regelrechtes Krafttraining stattfindet.

Um die schwächeren Hals- und Kiefermuskeln aus der Intonierung herauszuhalten und entspannter, höher und lauter singen zu können, muss ich also meine wesentlich stärkere Bauchmuskulatur sowie die Muskulatur der Flanken bis hin zur Wirbelsäule sehr viel konsequenter für meine Töne einsetzen. Mein gesamter Zwischenraum «Taille» ist also an der Stütze der Stimme beteiligt.

Der Brustkorb als Resonanzraum. Hier wird die Bruststimme produziert, das heißt die Resonanz für die untere Skala der Töne. Auch hier gilt es, den inneren Raum zu öffnen und ihn über das Zwerchfell hinaus in den Bauch hinein zu erweitern. Dies geschieht von «außen» durch Dehnungsübungen vorab und von «innen» durch die gelenkte Atmung aus dem Bauchraum heraus.

Mein Versuch, mich einmal allein auf die Brustatmung zu beschränken, machte mein Singen zu einer sehr anstrengenden Sache, bei der mir schon nach kurzer Zeit die Luft ausging. Fast automatisch begann ich, die Muskeln von Hals und Kiefer zu Hilfe zu



«Aus dem Bauchraum heraus findet die Führung der Töne statt, indem die Muskeln vom Becken bis hinauf zum Zwerchfell in feiner, jedoch stetig steigender Dosierung kontrahiert werden.»

nehmen. Das Ergebnis war eine farblose, flache, angestrengt klingende Tonfolge. Diese Erfahrung verdeutlichte mir eindrücklich die Notwendigkeit des Zusammenspiels von Bauch- und Brustraum. Denn durch die automatische Verkleinerung des inneren Raumes bei der Brustatmung kann der Brustraum seine eigentliche Funktion als Resonanzraum nicht erfüllen. Bei der Bauchatmung kann der Luftstrom kontrollierter freigegeben werden und man braucht auch für lange Passagen wesentlich weniger Luft.

Der Kiefer und der Hals. Das schwerste Stück Arbeit ist für viele SängerInnen, den Kiefer locker «fallen» zu lassen. Es fällt nicht leicht, ihn aus der Artikulation weitgehend herauszuhalten und die Arbeit stattdessen der Muskulatur des Nasenrachenraumes und der Zunge zu überlassen.

Dieser für die Kopfstimme so wichtige Resonanzraum und auch die Stimmlippen des Kehlkopfes werden durch das sogenannte Einsingen geschmeidig gemacht. 15 Minuten lang begleitet unser Chorleiter uns am Klavier mit seinen kreativen und humorvollen Variationen von Tonfolgen, Wortspielen und Rhythmik die Tonleiter rauf und runter: «Wonnesam», «Sehet, wie sich Selim sehnet», «Die plappernden Puppen» ...

Die einzige Aufgabe der Hals- und Kiefermuskulatur ist es, entspannt zu bleiben und die Stimmlippen ihre Arbeit tun zu lassen, also den Ton zu produzieren. Der Versuch, sie zur Intonation in der Höhe einzusetzen, wirkt sich sofort auf die Qualität aus. Der Ton wird durch die angespannten Muskeln buchstäblich zusammengedrückt und klingt angestrengt und «verwackelt». Auf diese Weise wird das Singen strapaziös, man wird schnell heiser, und dies schadet auf die Dauer der Stimme. «Den Ton nicht schieben oder drücken» beziehungsweise «nicht aus dem Hals singen», ist der Kommentar der Lehrerin, wenn ich Hals und Kiefer zu sehr anspanne und damit den inneren Raum verenge. Schnelle Hilfe für einen zu festen Kiefer bietet das Geräusch, das Kinder beim Autospielen erzeugen und hier in etwa mit «bwrrr» dargestellt werden kann.

Der Nasenrachenraum – der Ort der Platzierung des Tons. Für die Intonation ist das äußerst komplexe Zusammenspiel von Zunge und Muskeln des Nasenrachenraumes zuständig. Sie sind es, mit denen die Töne in die Resonanzräume als hohe Kopf- oder tiefe Bruststimme platziert und gehalten werden. Für die gezielte und präzise Nutzung und Gestaltung dieses inneren Raumes kann man sich nebst den Vokalen und dem Konsonanten «ng» auch der Beschreibung

innerer Bilder bedienen (siehe Kasten auf S.22). Sie sind das Mittel, die Vorgänge im Inneren zu beschreiben, die von außen nicht sichtbar und schwer erklärbar sind.

Die Individualität der inneren Bilder. Eine schier unendliche und sehr individuelle Vielfalt von Umschreibungen kann sich auf die Veränderung des inneren Raumes auswirken und damit auf den Ton. Eine klassische Gesangspädagogin brachte uns im Chor auf eine lustige Idee: «Stellt euch vor, dass ihr euer Kleinhirnsiegel aufspannt». Dieses liegt auf gleicher Höhe wie die Ohren. Allein schon diese sehr erheiternde Vorstellung sorgte dafür, dass der Muskeltonus meiner Gesichts- und Schädelmuskulatur sich erhöhte. Ich merkte, wie sich gleichzeitig mein Nasenrachenraum weitete und ich mit diesem vergrößerten Resonanzraum vollere und klarere Töne singen konnte. Fasziniert bemerke ich immer wieder, wie unmittelbar sich meine inneren Bilder auf ein entspanntes und schönes Singen auswirken.

Die Individualität der inneren Bilder wurde mir bewusst, als eine ebenfalls singende Freundin mich fragte, was es mit dem «Verstellen der Stimme» und dem «Hexenlachen» (siehe Kasten auf S.20) in der Höhe auf sich habe. Sie kann mit diesen Bildern nichts anfangen, denn als Mezzosopran ist ihr das Singen in der Höhe selbstverständlicher. Sie benötigt keine Umschreibung für den präzisen Sitz ihrer Kopfstimme. Sie sagt, sie lasse ihre hohen Töne einfach «frei» – eine Metapher, die ich wiederum für meine Höhen nicht nutzen kann, denn ich habe (noch) keine Idee dazu entwickelt, wie man das macht, den Ton einfach «freilassen».

Unterschiede. Die Betrachtung meines Singens mithilfe der Werkzeuge von Kinaesthetics hat mir zu vielfältigen Erkenntnissen verholfen. Neben dem Erforschen der inneren Räume war die bewusste Auseinandersetzung mit den verschiedenen produzierten Unterschieden von entscheidender Bedeutung. Wie klingen meine Töne, wenn ich die eine oder andere Muskelgruppe, den einen oder anderen inneren Raum nicht einbeziehe? Was macht das mit meiner Anstrengung? Wo ist meine Aufmerksamkeit? Wie wirkt sich An- beziehungsweise Entspannung auf das hörbare Ergebnis aus?





Almut Möller-Spierung arbeitet als Pflegefachkraft, Praxisanleiterin und Kinaesthetics-Trainerin bei den Glückstädter Werkstätten in Glückstadt. Als langjähriges Mitglied im «großen» und im «kleinen Chor» des Vokalensembles in Glückstadt singt sie in ihrer Freizeit in verschiedenen Formationen.

Quelle:
 > von Bülow, Walter (2007): Sing! Die Lust an der aktivierten Stimme. AMA Verlag GmbH, Brühl.

Koordination. Meine Gesangslehrerin begleitet mich seit Jahren auf dem Weg, mithilfe meines Körpers meine Stimme zu regulieren. «Ich kann es dir nicht beibringen», sagt sie, «ich kann dir nur dabei helfen, dass du deine eigenen Erkenntnisse gewinnst.» Sie hilft mir, meine Aufmerksamkeit auf alle Bereiche meines Körpers zu richten, die maßgeblich an der Qualität der produzierten Töne beteiligt sind. Mit viel Aufmerksamkeit muss ich irgendwann alle Aspekte zur gleichen Zeit zusammenführen: Die Dosierung der Lautstärke durch die Bauchmuskulatur muss gekoppelt werden mit der Platzierung der Töne in den Nasenrachenraum, Hals und Kiefer müssen entspannt bleiben, Mimik und Körpersprache die Handlung ausdrücken, ich darf den Text nicht vergessen und sollte immer schön locker und «zentriert» bleiben, während ich trotz Lampenfieber konstant atmen sollte ...

... und lächeln! Schon ein gedachtes Lächeln verhindert, dass insbesondere in der Tiefe die Töne «hinunterfallen», das heißt an Spannung verlieren, im Lied einen Tick zu tief klingen und dem Klang die Lebendigkeit nehmen. Ein Lächeln verleiht dem Gesang eine ganz andere Helligkeit, Dynamik und Frische. Und es potenziert den Spaß an der Sache!

Hörbare Unterschiede. Die Akribie, mit der mich meine Lehrerin bei meinen Übungen korrigiert, fasziniert mich jederzeit aufs Neue. Es scheint, als entginge ihr nicht die geringste Abweichung bei der Platzierung oder Führung der Töne.

Es erstaunt mich, dass mein Gehör sich ebenfalls gegenüber der Art und Weise, wie andere Personen singen, verfeinert hat. Und es erfüllt mich mit großer Freude, dass ich das Gehörte mithilfe von Fragen, die mir dazu als Kinaesthetics-Trainerin einfallen, zusammen mit meinem Gegenüber bearbeiten kann. Das sind Fragen wie: «Wie nimmst du dich wahr, wenn du singst?» – «Wie kannst du Unterschiede im Klang produzieren?» – «Was genau macht es für dich leichter oder schwerer, nach oben zu kommen?» – «Wo singst du deine Töne hin?» oder: «Wie nutzt du deine inneren Räume für dein Singen?» Das bewusste Einbeziehen der Instrumente von Kinaesthetics in den Prozess des Singens hat mir zu einem größeren Verständnis desselben verholfen, zum einen über das währenddessen stattfindende, differenzierte Zusammenspiel des ganzen Körpers, zum anderen über meine eigenen Regulationsprozesse.

Sing, sing, sing! Kinaesthetics hilft mir, die Erkenntnisse und Anregungen aus meinem Gesangsunterricht und den Chorproben noch gezielter und bewusster einzusetzen. Und es leistet seinen Beitrag dazu, mich mit Neugier und Freude auf immer neue Lernprozesse einzulassen und damit meinen Tonumfang zu vergrößern und sicherer steuern zu können. Ich singe entspannter, auch in der Höhe und über längere Zeit. Meine Stimme klingt nun in schwierigen Passagen freier. Ich komme leichter und weiter «nach oben» und ich merke, dass Kinaesthetics mir schneller zu hörbaren Fortschritten verhilft. Mittlerweile wage ich mich an Songs, deren Verwirklichung ich mir bisher nicht zutraute. Inzwischen fühle ich mich in meinen Höhen so zu Hause, dass ich begonnen habe, mit ihnen zu spielen und zu improvisieren.

«Ich kann nicht singen.» Diese so oft gehörte Aussage wurde für mich im Laufe dieses Prozesses nachvollziehbar, denn während der Erfahrung der verschiedenen von mir produzierten, mehr oder weniger gut klingenden Unterschiede habe ich oft festgestellt: So kann ich auch nicht singen. Anders herum betrachtet, könnte man aber fragen: Ist nicht vielleicht das Erforschen der eigenen Bewegungskompetenz in Koppelung mit Stimme und Tönen für die eine oder den anderen gerade eine interessante Herausforderung, die zu ganz neuen Erkenntnissen führen kann? Hierzu kann ich sagen: Nur Mut! ●

Intonation und Imagination

Die Vorstellungskraft kann sich unmittelbar auf die Muskulatur des Nasenrachenraumes und auf die Qualität des gesungenen Tones auswirken.

Hierzu einige Beispiele:

«Die Zunge ist das Gaspedal beim Singen»; beim E und I die Zunge gegen die untere Zahnreihe stauchen und sich dabei die Form eines Kartoffelchips vorstellen; beim U und Ü eine Schnute ziehen; bei hohen Tönen die Zunge «hinten hoch» positionieren oder «sich nach oben hin öffnen»; «in die Kuppel singen»; «den Ton aus der Nasenwurzel wie mit einem Gummiband nach vorne ziehen»; «sich anlehnen»; «dreckig singen»; die Stimme verstellen wie beim «Hexenlachen»; «auf den Ton beißen», um den inneren Raum in der Mundhöhle zu öffnen; «ins Tal singen», um die Halsmuskulatur zu entspannen; sich den Sitz der Stimme «in die Nase denken»; «aus den Augen singen» ...

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____