

Bücher über das Singen

Im Laufe der fast 40 Jahre, in welchen ich mich mit dem Singen beschäftige, bin ich etliche Umwege gegangen, von einer Krise in die nächste gerutscht und habe doch nie aufgegeben zu suchen.

Dabei habe ich viele wunderbare Bücher wieder entdeckt, die ich hier gern empfehlen möchte.

Arbeit an der Stimme ist zu allererst **Arbeit am Körper und am Atem.**

Atem

Es gibt zwei Richtungen der **Atemtherapie**:

- (1) Therapie der Atmung (Funktionsstörungen - klinische Atemtherapie)
- (2) Heilung mit dem Atem (Selbsterfahrung - psychotherapeutisches Verfahren)

Die beiden wichtigsten „Atemschulen“ sind

- (1) die „Atem- Stimm- und Sprachtherapie“, die sogenannte „Schlaffhorst-Andersen-Methode“, und
- (2) Atemtherapie nach Ilse Middendorf.

Leo Kofler - Die Kunst des Atmens

Bärenreiter Kassel 1952

Das kleine Büchlein von Leo Kofler stammt aus den 50er Jahren, die Übungen sind aber immer noch hilfreich. Es wurde von Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen aus dem Englischen übersetzt. Sie stützten sich auf die Lehre von Leo Kofler und gründeten Anfang des 20. Jahrhunderts die nach ihnen benannte „**Schlaffhorst-Andersen-Methode**“ der „**Atem- Stimm- und Sprachtherapie**“
Der Atem gilt als tragendes Element für die Entfaltung der Stimme. Er wird als Bindeglied zwischen psychisch-vegetativer Ebene und somatischem Ausdruck verstanden, Atemstörungen also als psycho-somatische Prozesse angesehen.

Störungen der Stimme und des Sprechens wirken sich auf die Kommunikationsfähigkeit des Menschen aus und beeinträchtigen die Betroffenen daher existenziell.

Die Übungen befassen sich mit den Wechselwirkungen von Atmung, Stimme, Haltung und Bewegung.

Zentral sind die drei Atemphasen Ausatmung - Atempause - Einatmung.

Jede Bewegung (Greifen, gehen, sich setzen...) soll in Übereinstimmung mit dem Atemrhythmus erfolgen. So soll die natürliche Verbindung zwischen Atem, Stimme und Körper wieder hergestellt werden.

Das Büchlein beschreibt die „Atmung im gewöhnlichen Leben“, die „Atmung beim Singen“, die „Atmung beim Sprechen“ und es bietet Übungen an.

Ilse Middendorf - Der erfahrbare Atem

Junfermann-Verlag Paderborn 2007

Ein großartiges Buch!

Ilse Middendorf (1910-2009), schon in jungen Jahren durch Gymnastik, Yoga und Tanz geprägt, fast 100 Jahre alt geworden, begründete das nach ihr benannte Institut für Atem-Therapie.

Auch hier geht es um die Erweiterung der Empfindungsfähigkeit, um ein „ganzheitliches Erleben und Erfahren des Atems“ (S. 11)

Systematisch werden in diesem Buch beschrieben

Atemweisen (bewusst - unbewusst; Ruheatem - Atembewegung; Innenraum - Außenraum)

Atemräume (Unten - Becken; Mitte - Flanken, Zwerchfell; oben - Schultern - Ohren - Kopf)

Vokalräume (die sind wirklich spannend!!)

Wirbelsäule, Gelenke, Organe, Hände

Ilse Middendorf wollte das „Heile“ im Menschen freilegen über den „zugelassenen Atem“.

Zahlreiche Wahrnehmungs-Übungen helfen, das Gelesene „am eigenen Leib zu erfahren.“

Körperarbeit

Mein absolutes „Lieblingsbuch“:

Samuel H. Nelson / Elizabeth Blades-Zeller –

Feldenkrais für Sänger

Gustav Bosse Verlag Kassel 2004

Dieses Buch nehme ich immer wieder zur Hand. Es ist wunderbar zum Selbststudium geeignet!

Wenn man 10 oder 20 oder 30 Minuten zur Verfügung hat, kann man spontan irgendeine Seite aufschlagen und loslegen - und sofort tut man sich etwas richtig Gutes!

Die „**Feldenkrais-Methode**“, benannt nach dem Begründer der Methode Moshe Feldenkrais (1904-1984, Ingenieur und Judo-Meister), lehrt, die Wahrnehmung von Bewegungsabläufen zu verfeinern und Zusammenhänge zwischen den Bewegungen einzelner Körperpartien zu entdecken.

Man spricht vom „kinästhetischen Sinn“ (Bewegungs-Empfinden).

Ziel ist es, mit minimalem Aufwand maximale Effizienz zu erzielen.

Aus dem Vorwort des Übersetzers:

„Sängerinnen und Sänger sind selbst ihr Instrument. Deshalb wirkt sich ihre Befindlichkeit unmittelbar auf die Stimme aus. Jede Verstimmung des Instruments Körper wird mehr oder weniger deutlich hörbar. Eine Reihe von Aspekten sind für ein „gut gestimmtes Instrument“ entscheidend, das die Resonanz des Klanges verstärkt und den Stimmapparat bei seiner Tätigkeit nicht behindert:

Dynamische Balance des Körper

effektiver Einsatz von Kraft an der richtigen Stelle

Ausräumen von unzuweckmäßiger Anstrengung

Gefühl von Stabilität und gleichzeitig Durchlässigkeit der Bewegung...“

Das Buch bietet Übungseinheiten für den gesamten Körper:

Füße und Beine (Balance) / Becken (Kraftzentrum) / Atem / Oberkörper (Rippen, Wirbelsäule) / Schultern und Arme / Kopf und Nacken / Hände und Mund / Augen

Ebenfalls wärmstens zu empfehlen:

Pedro de Alcantara – Alexander-Technik für Musiker

Gustav Bosse Verlag; Kassel 2002

Frederick Matthias Alexander (1869-1955) war ein Schauspieler, der immer wieder heiser wurde. In seiner Not arbeitete er intensiv vor dem Spiegel und entdeckte Bewegungs-Gewohnheiten, die Einfluss auf die Ausführung alltäglicher Handlungen haben, Stichwort: „Gebrauch des Selbst“.

Durch Selbstbeobachtung fand er „Reiz-Reaktions-Muster“ und bemühte sich um deren „Umschulung“ durch Innehalten („inhibition“) und mentale Direktiven („directions“).

Beispiel: Man stellt sich vor, einen hohen Ton zu singen - und schon spannen sich Nacken und Hals an, bevor man überhaupt gesungen hat.

Es gilt also, sich den Ton immer wieder nur vorzustellen ohne zu singen und darauf zu achten, sich nicht zu verspannen. Erst dann wird gesungen! Nicht zehnmal „üben“ und denken, dann würde es irgendwann besser!!

Schwerpunkte der Arbeit sind Kopf - Hals - Nacken und Rumpf

Ziel der Arbeit ist die Einheit geistig-körperlich-seelischer Prozesse

Arbeit im Stehen - Sitzen - Gehen - Liegen

Sprache und Stimme

Kristin Linklater – Freeing the natural voice

Drama publishers Hollywood 2006

Dieses Buch wendet sich ursprünglich an Schauspieler (Hollywood! ;-)), aber auch generell an alle, die sich beruflich als Ausübende oder Lehrer mit ihrer Stimme beschäftigen. Ziel ist es, den Körper und somit die Stimme von unnötigen Spannungen zu befreien und Zugang zu finden zu ursprünglichen Emotionen und zum persönlichen, unmittelbaren Klang.

In 18 „Arbeitstagen“ werden systematisch verschiedenste Bereiche des Körpers, des Atems, der Resonanzen, der Artikulation und des Tonumfanges bearbeitet. Das „Programm“ erstreckt sich aber über einen wesentlich längeren Zeitraum, da jeder einzelne Tag so lange „nachgearbeitet“ werden muss, bis er wirklich „in Fleisch und Blut“ übergegangen ist, erst dann ist es sinnvoll, das nächste Thema zu bearbeiten.

Karoline Ehrlich – Stimmbildung und Sprecherziehung

Böhlau Verlag Wien 2011

Leider ist dieses Buch vergriffen, mit Glück findet man es antiquarisch. Es lohnt sich!

Karoline Ehrlich befasst sich systematisch mit der (Sprech-) Stimme.

Die Standard-Aussprache der deutschen Sprache wird behandelt und es werden Varianten des Österreichischen und Schweizerischen Sprachraumes aufgezeigt. Die Bildung jedes einzelnen Lautes wird beschrieben und untersucht, zu jedem Vokal, zu den Diphtongen (ei, eu, au), zu Klingern (n, m, ng, l) und zu jedem Konsonanten gibt es lange Übungstexte.

Mein Lieblingstext ist das „ö“ - da finden sich so herrliche Sätze wie: „Auf den östlichen Höhen... der Öztaler Höhen tönen tröstlich schöne Mönchschoräle...“ oder „Nur blöde Söhne stören betörende Chöre des Königs.“ (S. 108)

Es gibt zahlreiche Artikulationsübungen und Atem- und Stimmübungen.

In diesem Zusammenhang darf ein „Klassiker“ nicht fehlen -

Julius Hey – Der Kleine Hey – Die Kunst des Sprechens

B. Schott's Söhne Mainz 1956

Julius Hey (1832-1909) befasste sich schon in den 60er Jahren des 19. Jahrhunderts mit der Ausbildung der Stimme. Er war „gesangstechnischer Beirat“ von Richard Wagner in Bayreuth. Wagner verwendet in seinen Libretti gern „Stabreime“ („Winterstürme wichen dem Wonnemond“).

Auch Julius Hey untersucht die Artikulation sämtlicher Laute und bietet (kürzere) Texte zu jedem Laut an. Meine erste Lehrerin gab mir schon 1981 einige dieser Texte.

Mein Lieblingstext: „Hintern Haus heult Hassan, Harrachs Hofhund, heißhungrig hervor -

Horch, hurtig huscht Hassan zur Hütte!“

Gesangsstimme

Bernhard Richter – Die Stimme

Henschel Verlag Leipzig 2013

Ein sehr fundiertes Buch des hochgebildeten HNO- und Stimmarztes, Phoniaters und Sängers Bernhard Richter. Wer sich medizinisch belesen, Photos und Ultraschallbilder des Stimmapparates sehen möchte, genau Bescheid wissen möchte über Anatomie, Funktion, physiologische und psychologische Aspekte des Singens und über die Gesunderhaltung der Stimme, der ist mit diesem hoch wissenschaftlichen Buch sehr gut bedient.

Gerhard Faulstich – Singen lehren, Singen lernen Wißner-Verlag, Augsburg 2000

Gerhard Faulstich, Professor an der Musikhochschule Hannover, befasst sich in seinem Buch mit Gesangspädagogik, mit Stimmwissenschaft, mit dem Selbstverständnis des Gesangslehrers, dem Sänger als „Mensch, Musiker und Instrumentalist“ und mit dem „Instrument Stimme“.

Dieses kluge Buch enthält ein beeindruckendes Literaturverzeichnis, der Mann weiß wirklich viel.

Margreet Honig – Der freie Ton

Shaker Media Aachen 2011

Margreet Honig betreut seit Jahrzehnten erfolgreiche Sänger und Sängerinnen auf ihrem Weg. Auch mein „aktueller Lehrer“ Jörn Dopfer fährt immer mal zu Margreet Honig, um sich von ihr „coachen“ zu lassen, wie man heute sagt.

In diesem Buch sind Gespräche aufgezeichnet, die diese uneitle, warmherzige Frau mit einer ihrer „Schülerinnen“ geführt hat. Darin beschreibt sie ihre Arbeit an Atem, Körper, Resonanz und Sprache. Es ist keine systematische „Gesangslehre“, sondern eine fließende Beschreibung der Arbeitsweise dieser wunderbaren Frau, die undogmatisch, flexibel und sehr individuell für jeden, der sie um Hilfe bittet, den bestmöglichen Umgang mit der Stimme findet.

Franziska Martienßen – Das bewusste Singen

C.F. Kahnt, Frankfurt

Franziska Martienßen-Lohmann – Ausbildung der Gesangsstimme

Rud. Erdmann, Wiesbaden 1957

Paul Lohmann – Stimmfehler - Stimmberatung

Schott Music GmbH, Mainz 1938, 1966, 2009

Dieses singende und unterrichtende Ehepaar hätte ich gern gekannt!

Die Bücher von Frau Martienßen-Lohmann enthalten wunderbare Abhandlungen über das Singen. Sie sind sehr menschlich und auch humorvoll geschrieben („Der Himmel behüte uns vor Methoden!“ , D.b.S., S. 68), mit wunderbaren, einfachen, klaren, praktischen Übungen. Etliche meiner „Lieblingsübungen“ stammen aus diesen beiden Büchern.

Ihr Mann Paul Lohmann beantwortet in seinem Buch einen langen Katalog von Fragen zur Stimmbildung, Registern, Resonanz, Stimmfehlern, deren Ursachen und Bekämpfung. Auch wenn das Buch aus dem Jahr 1937 stammt, ist es sehr informativ und gut zu lesen.

Historisch interessant ist

Lilli Lehmann – Meine Gesangkunst

Bote und Bock, Berlin 1922

So selbstbewusst wie der Titel, so eitel die Verfasserin, aber vermutlich hatte sie allen Grund dazu, gilt Lilli Lehmann doch als eine der größten Sängerinnen aller Zeiten.

Wunderbar allein ein Absatz wie:

„Was mich berechtigt, über Gesangkunst zu schreiben.

Selten wohl treffen soviel berechtigte und notwendige Vorbedingungen zusammen als bei mir...“ (S. 6)

Die Dame wusste, was sie wollte, was sie konnte und wie sie es tat.

Es macht Spaß, dieses Buch zu lesen, und man lernt auch viel daraus.

Über das Altern der Stimme

Als ich jung war, schockierte uns der Werbeslogan „Schon ab 25 altert die Haut“.

Ein patentiertes „Anti-Aging-Konzept“ droht in ähnlicher Weise, der Alterungsprozess der Stimme beginne mit 25 Jahren. Damit erschließt sich natürlich eine breite Zielgruppe.

Die Idee ist gut – niemand möchte eine alt und ausgeleiert klingende Stimme haben. An „Atmung, Artikulation und Kopfstimmfunktion“ sollte aber jeder gute Gesangslehrer arbeiten.

Panikmache in Bezug auf die „Alterung der Stimme“ halte ich für unangemessen.

Man sollte differenzieren zwischen der natürlichen Alterung, die jeden betrifft, und vorzeitiger Alterung durch schlechten Umgang mit dem Körper, Missbrauch oder Verschleiß der Stimme.

Diese vorzeitige Alterung beginnt in der Tat leider bisweilen schon im Studium. Es gibt junge Leute, die mit 20 Jahren unfassbar gut singen, aber schon als Studentin ahnte ich, dass jemand, der mit 20 klingt wie 30, möglicherweise mit 30 klingt wie ein abgetakelter 50-jähriger.

Während meines Studiums träumte jeder, der dort Erfolg haben wollte, von einer Opernkariere, die natürlich zu Wagner führen sollte. Wunderbare Koloratursopranistinnen fingen an zu leiern, weil sie unbedingt laut singen wollten.

Aufnahmen von Maria Callas zu nehmen und sie zu vergleichen als Beispiel für ihre „junge“ und ihre „alte“ Stimme, halte ich für unsachlich – Maria Callas hat sich eindeutig verschlissen, sie ist gar nicht alt geworden!

Allergrößte Ehrfurcht habe ich vor Edita Gruberova, die 2010 im Alter von 64 Jahren die großartigste „Königin der Nacht“ sang, die man sich nur vorstellen kann.

Frau Gruberova ist dem „Wagner-Wahn“ nie erlegen – sie hat konsequent „das leichte Fach“ gesungen, wobei sie nie eine „kleine Stimme“ hatte.

Aber man darf natürlich nicht nur Weltstars betrachten – Seit Jahren begleite ich etliche Schüler fortgeschrittenen Alters, die überhaupt nicht alt klingen, und auch Seniorenchöre singen oft wunderschön.

Jeder Sänger, ob Laie oder Profi, braucht sein Leben lang ehrliche, wohlmeinende Betreuung, der er sich mit seinen unweigerlich auftretenden stimmlichen Nöten anvertrauen kann.

Gerade weil wir Sänger uns „von innen“ ganz anders hören als wir „außen“ klingen, brauchen wir objektive Ohren, die uns auf Irrwege aufmerksam machen. Mir hat die Arbeit mit Jörn Dopfer in den letzten Jahren noch einmal ganz neue Wege gezeigt, mit meiner Stimme umzugehen, dafür bin ich ihm unendlich dankbar!

Ein spezielles „Anti-Aging-Programm“ halte ich für unnötig – die Arbeit an Atem, Körper, Resonanzen und Stimmführung ist hoffentlich jedem Gesangspädagogen vertraut.