

"KNÖDELBARITON" UND "VOCE BIANCA"

VERBRECHEN AN DER GESANGSSTIMME

Immer wieder erreichen mich Zuschriften von Gesangsstudierenden oder professionellen Sängern, in denen mir von Stimmproblemen berichtet wird, die in den meisten Fällen auf eine Gesangstechnik zurückzuführen sind, welche die Gesangsstimme nicht in ihrer Gesamtheit sieht, sondern **bestimmte Funktionen nur einseitig trainiert**.

Ich möchte hier nur einige Fragestellungen ausschnittsweise zitieren, die repräsentativ für dieses Grundproblem sind. Meine Antworten stellen natürlich eine "Ferndiagnose" dar. Bei einem Vorsingen "From Face to Face" fällt die Analyse weit exakter aus. Meistens kann man aber, so das Problem und die Begleitumstände präzise genug geschildert wurden, erkennen, um welche Art des stimmtechnischen Problems es sich handeln könnte.

Eine Koloratursängerin mittleren Alters schreibt: " ... bemerke ich daher seit einiger Zeit ein Wackeln des Unterkiefers und ein unkontrollierbares Tremolo, besonders in der Mittellage."

Diese sehr ernst zu nehmende Erscheinung tritt häufig dann auf, wenn jahrelang ausschließlich mit einem stark vorne sitzenden ("lächelndem") Ansatz gesungen wurde, was bei Koloratursopranistinnen oft vorkommt, da dieser Ansatz die Geläufigkeit der Kehle, Staccati und präzise Spitzentöne unterstützt. Wenn der Kehlkopf dabei aber durchgehend zu hoch sitzt und die Kehlsenker nicht in Aktion treten, kann es zu einer einseitigen Belastung des Stimmsystems kommen. Die Spannungsverhältnisse verschieben sich, was ein Wackeln des Unterkiefers und ein unschönes Tremolo auslösen kann.

Ein junger Bariton stellt folgende Frage: "Ich studiere seit drei Jahren Gesang. In diesem Sommer habe ich meinen ersten Meisterkurs absolviert, bei dem man mir sagte, dass ich "mit Knödel in der Stimme" singe. Die einzige Hilfe, die der dortige Lehrer mir anbot, war ein Konzentrieren auf die Stützfunktionen des Körpers. Das hat kurz geholfen, bringt mich aber nicht wirklich weiter. Nun meine Frage: Wie entsteht ein "Knödeln" und wie kann man es vermeiden?"

Das sogenannte Knödeln entsteht durch eine Verknüpfung von für die Stimme ungünstigen Verhaltensweisen. Meist sind die Verwendung von zuviel Luftdruck oder der zu eng gesehene Versuch, die Stimme "nach vorne" zu bringen Ausgangspunkte für falsche Spannungsverhältnisse im Muskelsystem rund um den Kehlkopf. Die Position des Kehlkopfes rutscht nach oben. Dadurch können die Stimmbänder nicht mehr frei schwingen. Das Stimmsystem wird geschwächt. Zungenbein- und Schluckmuskeln versuchen nun, "der Stimme zu helfen" und die Funktion des gesunden Einhängemechanismus zu übernehmen, was natürlich zu starken Verspannungen in diesem Bereich führt. Die Stimme klingt kehlig oder "geknödelt".

Frederick Husler hat in seinem höchst informativen Werk über die Stimme ("Singen") diese Form der funktionalen Stimmstörung als besonders schwierig zu beheben beschrieben, weil der Sänger hier seine natürlichen Gesangsinstinkte verloren hat. Ich versuche in solchen Fällen, eine Gasse zu finden, in der der Sänger noch nicht zu viel trainiert hat. Oft findet man diese "Gasse" in der Funktion des Summens oder beim Cuperto. Auf diese Weise kann man den Sänger einen unbekannteren Teil seiner Stimmfunktionen betreten lassen, bei dem die falschen Muster noch nicht oder nur schwach ausgebildet sind. Haben sich dann die gesunden Spannungsverhältnisse wieder etabliert, kann man vorsichtig beginnen, andere Übungs- und Ansatzarten miteinzubeziehen.

Eine bereits im Konzertbetrieb tätige Sporanistin schreibt: " ... habe ich besonders im Bereich der Barockmusik konzertiert. Meine Stimme wird von einigen Dirigenten besonders wegen ihrer hohen Beweglichkeit und dem klaren Klang gemocht. Wenn ich aber Aufnahmen von

Konzerten anhöre, dann stört mich, dass meine Stimme eher leblos und "weiß" klingt. Wie kann ich meiner Stimme mehr Leben geben, ohne die Beweglichkeit und Klarheit zu zerstören?"

Eine bewegliche, klare, manchmal sogar eher "gerade" geführte Stimme wird von einigen Dirigenten besonders für den Bereich der "Alten Musik" bevorzugt. Das heißt aber nicht, dass es sich bei dieser Stimme um eine "Voce bianca", also eine "weiße" Stimme, die flach, klein und ohne Leben ist, handeln muss! Wenn der Klang der Stimme zu leblos ist, dann wurde wahrscheinlich ausschließlich "in die Maske gesungen", wobei der Kehlkopf zu hoch steht und der Nasenraum vom Gaumen abgesperrt wird. Die Stimme erhält dann mehr Leben, wenn das ausgeprägt "kopfige" Singen mit einem gut stabilisierten und "tiefer geatmeten" Kehlkopf in Verbindung gebracht wird. Kommt dann auch noch eine elastische Arbeit der Zwerchfellmuskulatur dazu, so wird die Stimme einen warmen Klang haben, mit dem man wunderbar gestalten kann.

Ein Tenor, der erst kürzlich vom lyrischen Fach ins Heldentenorfach wechselte, erzählt: "Seit einigen Jahren bin ich an einem kleinen deutschen Haus engagiert und singe dort quer durch den Gemüsegarten alles, was von einem Tenor an einem kleinen Haus so erwartet wird. Vor etwa einem Jahr beschloss ich, meine stimmlichen Möglichkeiten zu erweitern. Ich fand einen Lehrer, der die "Caruso-Technik" unterrichtet. Er brachte mich soweit, dass ich nach einem Jahr intensiven Trainings fähig war, die bekannten Heldentenorpartien zu singen. Seit zwei Monaten bereite ich mich intensiv auf Auditionen im neuen Fach vor, bemerke aber mit Schrecken, dass meine Stimme zusehends an Tragfähigkeit verliert. Sie hat jetzt zwar einen wunderbar dunklen Klang, ist aber sehr unbeweglich geworden. Mein Lehrer beruhigt mich und sagt, dass eine Heldentenorstimme eben "schwerer" als eine lyrische Stimme ist. Das lyrische Fach, das ich früher gesungen habe, wird für mich immer unsingbarer. Ich habe große Angst, dass ich mich "zwischen zwei Stühle gesetzt habe" und bin vollkommen verzweifelt. Soll das jetzt wirklich das Ende meiner Sängerlaufbahn sein?"

Das Aufsuchen eines Lehrers, der sagt, dass er ausschließlich die Caruso-Technik unterrichtet, kann sehr riskant sein. Caruso hatte trotz seiner genialen Einzigartigkeit, in fortgeschrittenem Alter zusehends mit großen Stimmproblemen zu kämpfen. Grund dafür war das sehr einseitig betriebene Singen mit extrem tiefgestelltem Kehlkopf. Setzt man die Stimme dafür ganz unten im Nacken an, so bekommt sie, wenn sie vorher gut ausgebildet wurde, eine unglaubliche Freiheit (besonders in der Höhe) und einen vollen, dunklen Klang. Verwendet man diesen Ansatz aber über längere Zeit ausschließlich in extremer Form und macht man die Stimme nicht durch ein Üben in Cupertofunktion oder in Konzentration auf die Stimmbandränder elastisch und weich, so wird man in kürzester Zeit die Beweglichkeit der Stimme und die Fähigkeit des "Mezza Voce Singens" verlieren. Auch die Tragfähigkeit der Stimme wird darunter leiden.

Eine ambitionierte Hobbysängerin schreibt: "Ich lasse meine Stimme seit drei Jahren von einer in meiner Heimatstadt sehr bekannten Koloratursängerin ausbilden. Sie findet es sehr wichtig, dass man immer und ausschließlich mit einem starken "Sängerlächeln" singt. Ich erreiche auf diese Art zwar das dreigestrichene f, fühle aber einen starken Druck im Hals, der oft sogar noch lange nach dem Singen andauert und habe Verspannungen im Nackenbereich. Zusätzlich leide ich noch unter starker Schleimbildung. Meine Stimme klingt wie "Mickey-Mouse" und gefällt mir überhaupt nicht mehr. Das Singen, das für mich immer Lebenselixier war, ist nun nichts als mühevoll geworden."

Diese Sängerin leidet höchstwahrscheinlich unter einem extremen Kehlkopfhochstand. Hier kann der Körper die Stimme nicht mehr unterstützen. Falsche Muskelpartien (besonders die Muskeln, die um den Kehlkopf und um das Vocalssystem herum gelagert sind) übernehmen die Stütz- und Einhängenfunktion. Das kann nicht lange gut gehen. Die Stimmbänder verlieren jede Möglichkeit, frei zu schwingen. Die Stimme klingt gequetscht. Wenn man auf diese Art

singt, kann man keine positiven Sensationen beim Singen erleben. Das Singen wird "eng" und, wie die Dame treffend sagt, "nichts als mühevoll".

Eine junge Altistin berichtet: "Meine Stimme hat einen schönen, angenehmen Klang, besitzt aber keine Höhe und ist etwas "behaucht". Wie kann ich das verbessern?"

Bei einer behauchten Stimme funktioniert der Schließmechanismus, der sogenannte Stimmbandschluss, noch nicht gut genug. In diesem Fall kann es hilfreich sein, häufig mit dem Vokal "I" zu üben, der zu Recht als "Stimmbandschließer" bezeichnet wird. Der Stimmansatz sollte in diesem Fall auf den vorderen Bereich des harten Gaumens konzentriert werden, wobei man nicht vergessen sollte, den Kehlkopf trotzdem "sinken zu lassen". Später kann man dann die anderen Ansatzfunktionen dazu nehmen.

Wenn die Stimme einen eher kleinen Umfang besitzt, so kann das daher rühren, dass die hohe Lage nicht definitiv trainiert worden ist. Das passiert bei Altstimmen und tiefen Männerstimmen öfter. Die hohe Lage kann man in diesem Fall erstens durch Üben des Cupertos und / oder der Kopfstimmenfunktion und zweitens durch Konzentration des Ansatzes auf den unteren Nackenbereich erarbeiten.

Die oben stehenden Fragen habe ich aus zahlreichen Mails ausgewählt. Sie stehen für ein Grundproblem, dem man als Sänger in Ausbildung immer wieder begegnen kann: **der einseitigen Belastung der Stimme und der unreflektierten Konzentration auf nur eine Art des Ansatzes.**

Es wäre sicherlich empfehlenswert, sich als Sänger intensiver mit dem Aufbau und den Funktionen des Stimmapparates auseinanderzusetzen. Über diese Themen berichten unzählige Bücher und Artikel (nachzuschlagen z.B. bei google). Als Lehrender sollte man den Schüler aber niemals mit einem Zuviel an Theorie überfordern. Ich persönlich biete immer nur ein so großes "Stück vom Kuchen" an, von dem ich annehme, das es auch "verdaut" werden kann.

www.eva-lindqvist.com