

Akustische Täuschung beim Singen auf der Bühne

von David L. Jones

Nachdem ich kürzlich am San Francisco Opernhaus gelehrt hatte, beschloss ich, ein bereits behandeltes Thema neu aufzugreifen; Stimmakustik im Theater. In diesem Artikel möchte ich die spezifische akustische Täuschung wie sie beim Singen auf der Bühne auftritt und unsere Unfähigkeit die Lautstärke und Klangfarbe unserer eigenen Stimme wirklich zu hören erörtern. Einige Sänger des San Francisco Opernhouses verweisen auf die einschüchternde Wirkung, die eine so große Bühne mit über 4000 Sitzplätzen im Zuschauerraum beim ersten Auftritt hat. Die größte Sorge des Sängers in einem so großen Haus ist, nicht über das Orchester hinweg gehört zu werden. Dieses Gefühl kann ich gut nachvollziehen. Ich selbst habe Erfahrungen mit Konzertsälen, in denen ich nichts von meinem eigenen Klang zurückbekam. Es war wie das Singen in ein großes Kissen. Lindquest erzählte, Flagstad habe den Konzertsaal oder das Opernhaus als erweiterten Resonator betrachtet. Auf diese Weise war es ihr möglich, den Saal als Stimmerweiterung zu betrachten und nicht als etwas, das es zu überwinden gilt. Ich finde das ist ein wundervolles Bild. Auch ich nutze es oft in der Arbeit mit meinen professionellen Sängern, die häufig mit dem Dilemma des Gehörtwerdens in großen Sälen oder Opernhäusern konfrontiert werden. Lindquest sagte die Sänger müssten fühlen und nicht hören. Damit hatte er recht.



Ich hatte einige Jahre lang die Möglichkeit mit Sandra Warfield, der bekannten Mezzo-Sopranistin und Frau des berühmten dramatischen Tenors James McCracken, zu arbeiten. Ich erinnere mich, daß sie mir einmal erzählte, sie beide hätten zur Blütezeit ihrer Karriere in Europa häufig mit großen Orchestern in großen Konzertsälen singen müssen. Nachdem sie einige solcher Konzerte gesungen hatten, stellten sie beide fest, daß ihre Stimmen leichte Ermüdungserscheinungen zeigten. Natürlich sorgten sie sich nun um die Gesundheit und Langlebigkeit ihrer Stimmen. Sie suchten nach einem Gesanglehrer und begannen, mit einer deutschen Lehrerin, die im Süden Deutschlands lebte und selbst in der italienischen Schule ausgebildet war, zu arbeiten. Durch diese Studien bekamen sie Mittel an die Hand, die ihnen halfen, ihre weitere Karriere zu formen. Diese Erfahrung half ihnen, einen entscheidenden Aspekt der italienischen Schule zu verstehen: ein wirkliches Verständnis für das Passaggio und für das Singen mit „schlankem Klingeln“ (mit großer Öffnung in der Kehle) anstatt mit großer Masse an Klang.

Die Stimmdiagnose

Frau Warfield und Herr McCracken waren offensichtlich in eine stimmliche Falle geraten, die viele Sänger irgendwann in ihrer Karriere erfahren: Es handelt sich um den Versuch auf den eigenen Stimmklang zu hören. Sänger machen es sich so zur Gewohnheit, den Mund zu weit in Ost-West-Richtung zu öffnen, um mehr von ihrer Stimme zu hören. Viele Sänger tun dieses in Folge des Versuchs zu hören anstatt die Sinneswahrnehmungen eines gesunden Singens zu fühlen. Nach fast dreißig Jahren, in denen ich diese Gesangstechnik unterrichtete, habe ich gelernt, daß das Ergebnis dieser stimmlichen Falle des „über-hörens“ immer dasselbe ist: eine verschlossene Kehloöffnung, die zur Stimmermüdung führt. Diese deutsche Lehrerin verstand die alte italienische Schule gut und kannte die Grundlagen von Garcias und Lampertis Unterrichts-Techniken. Ihre Art der Ausbildung ist auf einer Linie mit Lindquests Art zu unterrichten. Ihre Diagnose ergab, daß beide Sänger im Bereich des oberen Passaggio mit zu großer Öffnung (voce aperto) sangen. Das führt zu einem unnötigen Verschließen des Kehlräumens. Da ein geöffneter akustischer Raum als „Stoßdämpfer“ für die Stimmbänder dient, führt ein verschlossener Kehlräum zu Stimmermüdung begleitet von ungünstigen Auswirkungen auf den Lagenausgleich.

Die Lösung

Die Lösung dieses Problems ist nicht kompliziert oder schwierig. Es ist erforderlich, den Sänger eine ovale nicht zu stark gedehnte Mundposition, zu lehren. Ebenso muß der Sänger angeregt werden, die richtigen Wahrnehmungen des gesunden Singens zu erlernen und damit das Verlangen dem eigenen Klang lauschen zu wollen zu verringern. Sinneswahrnehmungen dienen als einziger Anhaltspunkt für das korrekte Singen. Es ist wichtig zu lehren, den Zungenrund weit zu machen und die Mitte der Zunge hochzuwölben, ganz so wie es Lindquest mit Flagstads ng-Position lehrte. So wurden die beiden vorab genannten Sänger, vor einer langen und schmerzhaften Suche nach der Lösung dieses stimmlichen Problems bewahrt. Viele Sänger jedoch finden niemals eine gesunde Lösung diese Problems. Ich kenne Sänger, die nach jahrelanger Suche doch mit leeren Händen dastanden.

Was ist die Lösung für ein gesundes Singen im Passaggio? (Siehe auch den Artikel über die Ausbildung des Passaggio). Das Problem der zu „breiten/flachen“ Stimme ist durch die richtige Anwendung der Konzepte der schwedisch-italienischen Schule leicht zu beheben. Die ovale Mundöffnung muß mit einer leicht nach hinten gerichteten Kieferstellung, dem weiten Zungenrund und der zur ng-Position hochgewölbten Mitte der Zunge, dem Anheben (und Dehnen) des weichen Gaumens sowie dem leichten Absenken des Kehlkopfes bei der Einatmung einhergehen. Das Ergebnis dieser koordinierten Funktionen ist eine geöffnete Kehle mit dem „schlanken Klingeln“ in der Stimme.

Definition des Problems: Die akustische Täuschung beim Singen auf der Bühne

Warum reißen Sänger den Mund im Passaggio weit auf? Warum wird das oft nicht bemerkt oder ignoriert? Warum muß der Sänger bis kurz vor Aufgabe des Singens leiden, bevor eine Lösung gefunden wird? Die Antwort auf diese Fragen ist ganz einfach: die schwedisch-italienische Schule und die Konzepte, die damit verbunden waren, wurden zugunsten „modernerer“ Techniken aufgegeben. Diese modernen Gesangstechniken neigen dazu auf das Ego des Lehrers zugeschnitten zu sein und sind leider nicht effektiv. Dr. Barbara Mathis hat dieses durch ihre Forschung mit dem fiberoptischen Laryngoskop wissenschaftlich bewiesen. Ich bin Zeuge ihrer videogestützten Erforschung der Auswirkungen der Kieferstellung auf den Stimmbandschluß geworden. Wenn sich der Kiefer in einer nach vorne gerichteten Stellung befindet, gehen die Stimmbänder auseinander. Während der Kiefer langsam und vorsichtig nach hinten gebracht wird, nähern sich die Stimmbänder mehr und mehr an. Vor einigen Jahren war Dr. Mathis so freundlich ihre Forschung der National Association of Teachers of Singing/Abteilung New York City (Berufsverband der amerikanischen Gesangspädagogen; der Übersetzer) zu präsentieren.

Erlauben Sie mir nun die erste Frage zu beantworten, nämlich warum ein Sänger den Mund in der Passaggio-Lage weit aufreißt und damit auf der Kehle singt. Die Antwort ist recht einfach. Wenn ein Sänger im Passaggio aufreißt, dann kann er sich selbst in Bezug auf die Lautstärke im Innern des Kopfes besser hören. Das ist eine akustische Falle, die zu einigen schwerwiegenden Stimmproblemen führt. Wenn ein Sänger die Hände vor die Ohren hält (nicht dahinter), wird er den Klang lediglich etwas leiser wahrnehmen, den das Publikum im Theater hört. Er wird den Klang wahrnehmen, als wäre er weit entfernt. Ich empfehle Sängern nicht mittels Klang sondern durch Fühlen und Sinneswahrnehmungen zu singen. Lindquest hat mir in jeder Stunde viele Male gesagt, ich solle fühlen und **nicht** hören. Das ist die ultimative Herausforderung für jeden Sänger. Die professionellen Sänger, mit denen ich arbeite, sind offen für diese Art persönlicher Disziplin, weil das Ergebnis stimmliche Freiheit bedeutet.

Das Problem der akustischen Täuschung wird noch verstärkt, wenn der Sänger die Opern- oder Konzertbühne betritt. Wieder erinnere ich Alan Lindquest der mir sagte „fühle, fühle, fühle“ und ich solle **nicht** versuchen zu hören. Es hat Jahre gedauert das zu vollbringen aber das Ergebnis ist die Disziplin wert. Da der Akt des Singens eine auditive Kunstform ist, scheint es merkwürdig, daß wir lernen müssen Sinneswahrnehmungen zu fühlen anstatt auf unsere eigene Stimme zu hören. Die meisten Leute merken, daß ihre Stimme auf dem Band anders klingt als für sie selbst beim Singen. Nur wiederholtes Aufnehmen der Stimme wird einem helfen, sich an den eigenen Klang zu gewöhnen. Das ist exakt der Grund, warum wir alle lernen müssen zu fühlen und nicht zu hören; der Klang in unserem Kopf ist völlig anders. Der wichtigste Aspekt in der Ausbildung eines professionellen Sängers ist, gesunde Sinneswahrnehmungen während des Singens zu entwickeln.

Warum wird die akustische Täuschung nicht bemerkt? Weil die „Lächel-Technik“ nicht nur häufig angewendet, sondern auch manchmal als gesunder Weg des Singens gelehrt wird. (Siehe auch Artikel über schädliche Gesangstechnik). Das ist eine sehr schädliche Gesangstechnik und der Sänger ist normalerweise der Letzte, der davon erfährt, bis es zu spät ist. Häufig wird die Karriere dadurch beendet. Die erlittenen Schäden zu beheben erfordert Bestimmung, Konzentration und Beobachtung durch einen Lehrer mit einem exzellenten diagnostischen Gehör und einem exzellenten Verständnis einer gesunden Gesangstechnik. Ich bin von professionellen Sängern aus aller Welt, die Stimmprobleme hatten, um Rat gefragt worden. Einige hatten eine Karrierekrise und kamen in mein New Yorker oder eines meiner europäischen Studios. Diese Sänger waren offensichtlich in einer Technik unterrichtet worden, bei der die Kehle beim Versuch das Klingeln oder Helligkeit in die Stimme zu bekommen verschlossen wird. (Die Helligkeit des Klanges wird durch die nach vorne gerichtete Zungenposition und den hohen und weiten Gaumen kontrolliert.) Viele Sänger der alten Musik verfallen dieser „Lächel-Technik“ beim Versuch authentisch zu sein. Einige von ihnen deshalb ihre ganze Karriere flach und zu tief gesungen. Meiner Meinung nach ist die Stimmgesundheit weitaus wichtiger als zu versuchen um des Stiles willen authentisch zu sein. Nebenbei bemerkt weiß sowieso niemand wirklich, wie in der Zeit gesungen wurde. So ist es genaugenommen lächerlich beim Versuch einen bestimmten Stil nachzuahmen, ein weites und breites Passaggio zu lehren. Viele Kulturen verfallen dem „süßen und breit gedehnten“ Klang aufgrund des kulturellen Geschmacks. Sänger können mit diesem verworrenen Gesangskonzept keine Karriere machen.

Aber warum müssen Sänger so lange leiden bis ihnen geholfen werden kann? Es ist traurig, aber manchmal wird gar keine Lösung gefunden. Sänger haben große Schwierigkeiten sich selbst zu beobachten, weil es nur allzu menschlich ist, sich zu sehr selbst zuzuhören anstatt die passenden Sinneswahrnehmungen im Körper zu fühlen. Einige Sänger bekommen Ermüdungserscheinungen und glauben, dass das zum Sängerberuf dazugehört. **Falsch!!** Meine innerste Überzeugung bezüglich Stimmermüdung ist die folgende: wenn verkürzte Muskeln in der Kehle gelehrt werden sich auszudehnen, kann die Folge ein Schmerz in der Kehle sein. Das ist nur natürlich. Jedoch sollte man niemals das Gefühl von Kratzen an den Stimmbändern selbst oder Heiserkeit nach einer Gesangstunde oder Probe haben. Heiserkeit ist ein Warnsignal. Sie sollte in der Kehle eines Sängers niemals auftreten.

Beobachtung einer Operaufführung

Kürzlich hatte ich die Möglichkeit eine Operaufführung eines großen Opernhauses vom Hinterbühnenbereich aus zu beobachten. Es war schon eine Weile her gewesen, dass ich eine solche Möglichkeit hatte und ich muß sagen, es war eine unglaublich lehrreiche Erfahrung. Ich beobachtete, dass die Sopranistin beim vergeblichen Versuch die Passaggio-Lage zu öffnen zu viel Atemdruck durch die Stimmbänder presste. Das war im übrigen auch ein Versuch die eigene Stimme besser zu hören, was total falsch ist. Ich sah wie der Kiefer nach vorn geschoben wurde. Das machte es der Sängerin unmöglich, den Kehlkopf loszulassen und somit die Register auszugleichen

und leicht zu singen. Ich möchte darauf aufmerksam machen, dass ich diese Dinge mit großer Sympathie für die Sängerin beobachtete. Nur wenige haben den Mut auf der Bühne zu singen und zu spielen. Deshalb habe ich den größten Respekt vor all jenen, die dennoch diese Vorstellungen geben. Es macht mich aber auch traurig zu sehen wie sich ein Weltklassetalent auf der Bühne durch die Arie kämpft, wenn dieser Kampf leicht zu vermeiden gewesen wäre. Diese Sängerin war offensichtlich bemüht darum gehört zu werden und hatte Angst, ihre Stimme könnte in dem Opernhaus nicht gut genug tragen. (Es war ein wirklich großes Haus.) Die Falle ist, beim Singen in einem großen Opernhaus etwas von seinem eigenen Klang zurückbekommen zu wollen. Flagstad sagte, wenn sie die Bühne betrat sah sie das Opernhaus oder den Konzertsaal als Resonator, während sie ihre Stimme als „Rohrblatt“ des Instrumentes betrachtete. Das gab ihr das Gefühl, der Raum sei ihr Freund und nicht ihr Feind gegen den es anzukämpfen und den es zu erobern gelte. Durch die Vorstellung von der Stimme als „Rohrblatt“ und dem Saal als Resonator des Instrumentes, bekam sie das Gefühl einer Kooperation zwischen Stimme und dem Konzert- oder Opernsaal.

So erlag die Sopranistin, die ich von hinter der Bühne beobachtete, der akustischen Täuschung, dass sie ihre eigene Stimme hören könne. Der Grund, warum ich das eine akustische Täuschung nenne, ist, dass uns die Gesetze der Akustik glauben machen wir seien für das Publikum lauter, wenn wir Atem herauspressen oder die Mundöffnung verbreitern. Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich bestätigen, dass meine Stimme mit einem breit geöffneten Mund im Innern meines Kopfes lauter klingt, als mit einer ovalen Mundöffnung. Durch das Mitschneiden meiner eigenen Gesangsstunden (ich empfehle MiniDisc Recorder) und das Üben der richtigen stimmlichen Sinneswahrnehmungen, habe ich herausgefunden, dass das Gegenteil der Fall ist. In Wahrheit wird der Resonator durch eine breite Mundöffnung verschlossen und der Sänger singt nur noch mit Mundresonanz anstatt aus offener Kehle mit voller Kehlräum-Resonanz. In der letzten Ausgabe der „Opera News“ betrachtete ich ein Photo von Olga Borodina, der russischen Mezzo-Sopranistin, auf dem sie einen hohen Ton sang. Ich hörte diese Sängerin das erste Mal auf einem bekannten Musikfestival 1994. Sie sang dort ein Konzert mit russischen Liedern. Ich muß sagen, ich wusste sofort, dass diese Sängerin einen großen Erfolg haben würde. Sie sang mit der perfekten ovalen Mundöffnung und hat diese niemals verbreitert oder klang kehlig. Sie bekam stehende Ovationen - verdientermaßen.

Ich verstehe, warum ein Sänger sein Passaggio verbreitert. Er denkt, dass die Stimme dadurch größer wird. In Wirklichkeit hat die Stimme dann nur etwa ein Drittel ihrer wirklichen akustischen Größe. Ich empfehle den Sängern in meinem Studio, die Stunden wegen dieser akustischen Täuschung mitzuschneiden und einen Spiegel zu benutzen, um die Mundöffnung zu kontrollieren.

Ein Experiment mit Theater Akustik

Ich muß zumindest noch mein Experiment im Lincoln Center Theatre 1994 erwähnen. Ich hielt einen Meisterkurs zum Thema Stimmakustik im Theater ab. Ich ließ alle Sänger absichtlich die Mundöffnung verbreitern und

ließ sie dann mit dieser breiten Technik singen. Jeder Sänger mochte diesen Klang sofort. Daraufhin ließ ich den Sänger das gleiche Musikstück mit einer oval abgerundeten Mundöffnung singen. Das Resultat war schockierend; die Stimme wurde im Theater etwa drei Mal größer, weil der Klang jetzt Fokus hatte. Eine verbreiterte Mundöffnung ermöglicht dem Sänger niemals die volle Kraft und Schönheit seines Instrumentes zu erfahren. Die wichtigste Lektion lernten die Sänger, als sie die Aufnahme des Kurses und die Reaktionen des Publikums hörten. Nachdem sie gehört hatten, wieviel größer ihre Stimmen geworden waren, wollten sie nur noch mit einer ovalen Mundöffnung singen.

Die Suche nach Antworten

Vor etwa einem Jahr kontaktierte mich ein Wagner-Bariton, der einen großen emotionalen Streß durchlebte. Ihm war gesagt worden, seine Stimme wäre im Opernhaus nicht zu hören. Wegen seiner vergeblichen Versuche ein Gesangstudio mit Antworten zu finden, kontaktierte er mich direkt und kam nach Amsterdam, um in meinem dortigen Studio zu studieren. Wir arbeiteten miteinander und ich fand heraus, dass die Probleme von der verbreiterten Mundposition herrührten, die ein breites Passaggio erzeugte. Natürlich war der Kehlkopf als Ergebnis in einer hohen Position, der weiche Gaumen hing herunter und der Kiefer war zu weit vorgestreckt. Er hatte sowohl in der extrem hohen als auch der extrem tiefen Lage an Stimmumfang eingeübt. Dieser Sänger war gezwungen, einen hohen Atemdruck durch die Stimmbänder zu pressen, um die Stimme in die hohe Lage zu bekommen. Wenn sich ein Sänger in solch einer Situation befindet, wird die Stimme immer kleiner. Das kenne ich aus eigener Erfahrung. Ich wußte nichts davon das Passaggio schlanker zu singen, den Kehlkopf abzusenken, den weichen Gaumen anzuheben oder den Atem mit der Rückenmuskulatur zurückzuhalten, wie Flagstad berichtete. Dieser Bariton, der bereits eine größere Karriere hinter sich hatte, stand kurz davor das Singen im Alter von 33 Jahren aufzugeben. Aufgrund der richtigen Ausbildung des primären Resonators (Pharynx, Rachenraum) steht er jetzt wieder auf der Bühne und seine Karriere geht weiter. Ebenso hat er mit großem Erfolg gelernt, diese Technik zu unterrichten.

Erfahrungen mit einem Tenor

Als ich kürzlich in San Francisco unterrichtete kam ein junger Tenor zu mir in den Unterricht. Er war ein Freund der Familie, bei der ich wohnte. Dieser junge Mann hatte durch die akustische Täuschung und den Versuch einen großen Klang zu erzwingen Probleme. Als wenn das nicht schon schlimm genug wäre, hatte er auch noch einen Lehrer, der dieses Verhalten förderte und ihn zu einem Bariton ausbildete. Mit 30 Jahren schlossen seine Stimmbänder kaum noch. Das ist eine traurige Geschichte und hätte ihn seine Karriere kosten können. Wir hatten zwei einstündige Gesangstunden. Ich bin Alan Lindquest dankbar für seine speziellen Tenor-Übungen. Das Resultat war unglaublich. Während der ersten Stunde klang dieser junge Mann wie ein blutiger Anfänger, der niemals Unterricht gehabt hatte. Er arbeitete

eine Stunde lang sehr hart und es kostete uns fast 45 Minuten die Stimmbänder zum Schließen zu bewegen. Als sie das taten, konnte er bis zum hohen Es über dem hohen C singen. Das war **kein** Bariton, das kann ich mit Sicherheit sagen. Er litt unter einer weit geöffneten Mittellage, das durch einen ... schlecht ausgebildet wurde. Am Ende der zweiten Lektion klang dieser Tenor wie ein junger Profi. Ich muß noch erwähnen, dass er die erste Lektion drei Mal wiederholte, bevor er seine zweite Lektion hatte. (Da liegt der Wert des Aufzeichnens.) Weil er sehr intelligent war und er das große Verlangen hatte, gut zu singen, reparierten Lindquests Übungen seine Stimme in nur zwei Stunden.

Dieser junge Mann litt unter der akustischen Täuschung und verbreiterte die Mittellage, um einen „großen Klang“ zu erzeugen. Birgit Nilsson sagt in ihren Meisterkursen, dass man den entspannten großen Klang durch den entspannten kleinen Klang oder auch das schlanke Passaggio erreicht (ovale Mundöffnung). Die Arbeit mit diesem jungen Tenor hat wieder einmal bewiesen, dass ein professioneller Klang nicht durch das sich selbst zuhören, sondern durch das Singen mit den entsprechenden Sinneswahrnehmungen entsteht.

Das Üben sicherer Lösungen

1. Fühlen Sie sich als ob Sie in der Öffentlichkeit gähnen wollten. Sie werden bemerken, dass Sie Ihre Hand auf den Mund legen werden, um das Gähnen zu verdecken. Dieses Gefühl richtet den Kiefer nach hinten unten aus und rundet die Mundöffnung zu einem perfekten Oval; die gesündeste Form für das Singen.
2. Nehmen Sie zwei Spiegel und richten Sie diese in einem Winkel von 45 Grad aus. Machen Sie mehrere Gesangsübungen während Sie sich im Profil betrachten. Stellen Sie sicher, dass der Mund oval ist und sich der Kiefer sanft bei der Artikulation sanft nach unten und hinten bewegt. (Ich habe Jussi Björlings Kieferbewegung im Artikel „Die Kunst des Jussi Björling“ aus diesem Winkel betrachtet.)
3. Machen Sie am Tag drei kurze Übungslektionen, um die richtige Art und Weise des Artikulierens mit dem Kiefer nach hinten unten zu trainieren. Jede Lektion kann etwa fünf Minuten dauern. Konzentrieren Sie sich nur auf die Mundöffnung und den Kiefer. Ein Sänger muß sich intensiv mit diesen Dingen beschäftigen.
4. Studieren Sie die großen Sänger auf Video. Beobachten Sie was diese tun. Hören Sie auf die Auswirkungen, die eine ovale Mundöffnung auf die Stimme des Sängers hat zum Beispiel bei Jussi Björling. Verbreitert der Sänger den Mund gelegentlich, hören Sie darauf, wie viel Farbe seiner Stimme verloren geht, wenn sich die Kehle verschließt.
5. Üben Sie kurze Vokalisieren wie zum Beispiel die Sieber Vokalisieren (von Lindquest wärmstens empfohlen) und beobachten Sie Ihre Mundöffnung und Kieferbewegung (sanftes Kauen nach hinten und

- unten). Die Sieber Vokalisieren sind acht Takte lang sind geschrieben worden, um die Register auszugleichen und sie sind sehr musikalisch. Von allen diesen Aspekten kann der Sänger profitieren. Sie sind einfach genug, dass der Sänger sich sowohl auf die Technik als auch auf die Musik konzentrieren kann.
6. Machen Sie sich Ihren Kiefer und die Mundöffnung im Alltag bewusst. Viele Menschen halten emotionale Spannungen mit dem Kiefer fest. Wenn der Kiefer beim Singen nach vorne kommt, verbreitert sich die Mundöffnung normalerweise in Ost-West-Richtung, was zu einer verschlossenen Kehle oder einem verschlossenen Rachenraum führt.
 7. Üben Sie eine Entspannungstechnik. Es kann etwas sein wie Meditation oder Yoga. Üben Sie den inneren Dialog mit Ihrem inneren Selbst. Denken Sie daran, sie sind kein Sänger, sondern eine Person, die singt. Machen Sie sich mit Ihrer Persönlichkeit und Menschlichkeit vertraut. (Ich empfehle Nathaniel Brandens Buch „Die sechs Säulen des Selbstwertgefühls“ als sehr gute Quelle; in deutscher Übersetzung erschienen im mvg-Verlag). Die einzige Möglichkeit das Üben aus einer ruhigen und zentrierten Position heraus zu lernen ist durch Selbst-Verständnis.
 8. Üben Sie nicht mit zu hohen Erwartungen. Denken Sie daran, dass es sich um einen Prozess handelt und es seine Zeit dauert und Geduld sowie eine gesunde und konstante Arbeitshaltung erforderlich ist. Lindquest empfahl Sängern dreimal täglich in Intervallen von etwa 20 bis 30 Minuten zu üben. Das ermöglicht dem Sänger eine geeignete Zeit zu üben, ohne dabei die Konzentration zu verlieren.

©2000 by David L. Jones
Autorisierte Übersetzung von Christian Halseband ©2002