

Kirsten Flagstads und Manuel Garcias „Coup de glotte“

Ich wiederhole meinen Dank an Alan Lindquest, dass mir geholfen hat, meine stimmliche Gesundheit wiederzuerlangen, nachdem ich auf der Universität stimmschädigenden Unterricht hatte. Meine Erholung verdanke ich unter anderem Lindquests von Manuel Garcia übernommenen „coup de glotte“, dem gesunden Stimmbandschluss. Viele verstehen dieses Prinzip falsch. Es hat nichts mit einem „Glottisschlag“ zu tun. Lindquest erklärt dies 1949 in einem Artikel für das NATS Journal. Der sanfte Stimmbandschluss, wie Lindquest ihn definiert hat, bedeutet nichts weiter als es den Stimmbändern nach der Einatmung zu ermöglichen, sich sanft anzunähern und dann den Ton ohne das Herausdrücken von Atemluft dafür aber mit einer Dehnung der unteren Rückenmuskulatur zu beginnen. Es ist der Atemdruck, der einen Glottisschlag erzeugt. Der Glottisschlag wiederum ist ein Vorgang, bei dem die Stimmbänder mit Gewalt auseinandergebracht werden, nachdem sie sich geschlossen hatten. Das ist extrem schädlich für die Stimmbänder und sollte niemals praktiziert werden. Garcias Prinzip hingegen hat damit nichts zu tun und darf mit einer so zerstörerischen Technik auch nicht verwechselt werden.

Als ich im Jahre 1979 Alan Lindquest traf, lässt sich meine stimmliche Situation wie folgt beschreiben: Die Stimmbänder näherten sich nach der Einatmung nicht einander an. Dauernd „überblies“ ich die Stimmbänder, da ich nichts davon wusste, den Atemdruck mit dem Körper zurückzuhalten. Als Resultat des zu hohen Atemdrucks schob sich mein Unterkiefer vorne. Wegen des sich daraus ergebenden Würgereflexes war meine Zunge so gespannt, dass sie die Form eines Löffels annahm. Beim vergeblichen Versuch den Atem durch den Kehlkopf zu führen (genau genommen drückte ich den Atem durch den Kehlkopf), viel mein Oberkörper zusammen. Das Herausdrücken des Atems war der Versuch, einen resonanten Klang zu erzeugen. In Wahrheit konnte ich wegen der verschlossenen Kehle keinen resonanten Klang erzeugen. Der Kehlkopf wurde durch den unglaublichen Atemdruck in eine hohe Position gedrückt. Mein Kehlkopf bewegte sich entsprechend dem Vibrato nach oben und unten. Ich bekam ein weites Vibrato (Wackeln). Ich war erst 28 Jahre alt und meine Stimme war bereits ruiniert hauptsächlich auf Grund des schrecklichen Unterrichts, den ich durch Lehrer bekommen hatte, die nichts von der „alten Schule“ verstanden; der Ausbildung die zu Beginn des 20. Jahrhunderts so viele Weltklasse-Sänger hervorgebracht hatte.

Da ich im Süden der Vereinigten Staaten aufgewachsen bin, hatte ich mir die ungesunde Art des verhauchten Sprechens angewöhnt, um „leisprechend“ zu sein. In der Kultur der Südstaaten gilt lautes Sprechen als unhöflich. Somit ist das verhauchte Sprechen ein ungesunder Versuch leise und sanft zu sprechen. Präsident Bill Clinton litt während seiner Wahlkampagne stark unter dem verhauchten Sprechen und sah ein, dass er einen Stimmtrainer benötigen würde, um nicht heiser zu werden. Meine Freundin und Kollegin Dr. Barbara Mathis hat vor Jahren bewiesen, dass sich die verhauchte Klangerzeugung schädlich auf die Stimme auswirkt. Wahrscheinlich

hat sie die Stimme ausgiebiger wissenschaftlich erforscht als jeder andere Lehrer in den Vereinigten Staaten. Wenn ich ein junger Student wäre, ginge ich zum Studieren zu ihr. Scheinbar bin ich nicht nur mit ungesunden Sprechgewohnheiten aufgewachsen, sondern bin auch ein Opfer einer unverantwortlichen Unterweisung an der Universität geworden. Durch diese konfuse Art zu unterrichten war ich jahrelang stimmlichem Missbrauch ausgesetzt. Ebenso schädlich war, dass ich ein lyrischer Bariton war, den jeder Chorleiter zu einem Tenor machen wollte. Das ist der Grund, warum ich der festen Überzeugung bin, dass das Singen im falschen Stimmfach schädlich für die Stimme ist.

Ich erinnere mich an eine lustige Geschichte, die Alan Lindquest mir erzählte. Das war seine Art ein schlagendes Argument zu bringen. Im Jahre 1929 arbeitete Lindquest mit einem italienischen Lehrer in New York. Nachdem der Tonfilm nach Hollywood gekommen war, waren viele Karrieren aufgrund von Akzenten oder der Tatsache, dass die Zuschauer den Klang einer Stimme nicht mochten, beendet. Auf jeden Fall hatte Lindquests Lehrer Cellini einen Klienten, der ein Hollywood-Schauspieler war. Der Schauspieler hatte einen fremdartigen Klang in seiner Sprechstimme. Eine verhauchte quietschige Klangqualität, die seine Stimme eher wie eine Komödien-Stimme als wie die eines Hauptrollendarstellers klingen ließen. Dieser Student kam dreimal am Tag für zwanzig Minuten, um an Garcías „coup de glotte“ zu arbeiten. Innerhalb eines Monats bekam der Schauspieler eine resonante und schöne Sprechstimme, die für die Hauptrollen geeignet war. Der Name des Schauspielers war John Barrymore.

Es war Lindquest, der mir Garcías Konzept des „coup de glotte“ ohne den Glottisschlag beibrachte. Es war ein sanftes Schließen der Stimmbänder nach der Einatmung etwas, das ich vorher nie erfahren hatte. Zu Beginn war es mir scheinbar unmöglich, einen vollen Klang zu erzeugen. Meine Stimme stand an der Schwelle zu permanenter Schädigung und meine Stimmbänder waren „verbogen“. So konnten sie nicht richtig schließen. Lindquest war ein extrem freundlicher und geduldiger Mensch. Er nutzte einige wunderbare Hilfsmittel, um mir zu helfen das Annähern der Stimmbänder auf gesunde Art und Weise zu erlernen. Er ließ mich einatmen, als ob ich vergessen hätte, was ich sagen wollte. Dann fragte er mich: „Hast Du in Deiner Kehle sich etwas sanft verschließen gefühlt, um den Atem zurück-zuhalten?“. Ich lernte die geöffnete Kehle und das sanfte Schließen der Stimmbänder wahrzunehmen; zwei gegensätzliche Sinneswahrnehmungen, die zusammenarbeiteten. Dann ließ er mich mit geschlossenen Stimmbänder den italienischen e-Vokal sprechen. Ein anderes Hilfsmittel, dessen er sich bediente, war das Sprechen von „huh-oh“. Die Stimmbänder verschließen sich in der Mitte eines solchen Lautes automatisch. (Möglicherweise ist diese Lautverbindung nur für Amerikaner nützlich.) Durch diese beiden Laute lernten meine Stimmbänder den richtigen Stimmbandschluss.

Kirsten Flagstad und Dr. Gillis Bratt

1916 brachten Kirsten Flagstads Eltern sie nach Stockholm, um einen passenden Gesanglehrer für sie zu finden. Sie sang für den berühmten Dr. Gillis Bratt, einen HNO-Arzt, Gesanglehrer und Opernbariton vor. (Ich habe in einem vorigen Artikel bereits über Flagstads Erfahrungen berichtet.) Vogt

spricht in seiner Flagstad-Biographie: „Flagstad – Singer of the Century“ auf Seite 48 über diese Erfahrung, als sie für Dr. Bratt vorsang. Eine der ersten Fragen, die er ihr stellte war: „Hast Du jemals in der Öffentlichkeit gesungen?“. Als sie diese Frage mit „Ja!“ beantwortet hatte, sagte er: „Ich bin überrascht, dass das Publikum Dich hören konnte. Du hast eine Kinderstimme: sehr klein und verhaucht.“ Obwohl sie darauf bestand, dass sie exzellente Kritiken bekommen hatte, war er sicher, dass sie nur einen kleinen Teil ihrer Stimme zum Singen benutzte. Auch in meiner Situation war das der Fall gewesen. Jetzt kann ich durch meine eigenen Erfahrungen bestätigen, dass Flagstad wahrscheinlich nur einen Teil ihrer Stimme genutzt hatte. Dr. Bratt arbeitete zweimal die Woche mit ihr und brachte sie oft zum Heulen, da er ein strenger Lehrmeister war. Später sagte sie, die Größe ihrer Stimme habe sich innerhalb von nur drei Monaten verdoppelt. Dr. Gillis Bratt hatte bei García und Sigmund Freud studiert. 1938 studierte Alan Lindquest bei Haldis Ingebjart, ebenfalls eine Schülerin Dr. Bratts. Dort lernte er die für die gesunde Stimmgebung richtige Anwendung dieses Prinzips.

Bariton singender Tenor

Im Herbst 2000 unterrichtete ich in Belgien im Hause von Gilles Denizot. Dort unterrichtete ich junge professionelle Sänger aus ganz Europa und die Ergebnisse waren erstaunlich. Einer der Sänger war ein junger Tenor, der Bariton sang. Das war das absolut falsche Stimmfach für ihn. Durch das Baritonsingen litt er unter chronischer Heiserkeit. Häufig so schlimm, dass sich die Stimme nach einer Aufführung zwei Tage lang erholen musste. Sein Lehrer aber bestand darauf, dass er ein Bariton sei (falsches Ego). Es erstaunt mich immer wieder, dass einige Lehrer nicht einmal zur Vernunft kommen, wenn ein junger Sänger unter chronischer Heiserkeit leidet. Die Stimmbänder dieses jungen Sängers schlossen nicht richtig. So brachte er sie mit Gewalt zusammen, indem er den Kehlkopf mit dem Zungengrund herunterdrückte. Das ist extrem gefährlich, und ich muss gestehen, dass auch ich beim Versuch einen Klang herauszubekommen diese Art des Singens praktiziert habe.

Als der Sänger Garcías „coup de glotte“ sowohl auf die offenen als auch die geschlossenen Vokale anwendete, wollte seine Stimme immer höher singen. (Dazu vergleiche man auch den Artikel über Stimmfach.) Das war der Beweis für mich, dass Garcías „coup de glotte“ nicht nur dabei half, die Stimmgesundheit wiederherzustellen (die Stimme dieses Sängers entwickelte innerhalb kürzester Zeit Resonanz), sondern auch ein exzellentes Hilfsmittel ist, um jemandem zu helfen, seinen wirklichen Stimmumfang zu finden. In diesem Fall wollte die Stimme mit einem gesunden Tenorklang immer höher und höher singen. Die positiven Ergebnisse der korrekten Anwendung von Garcías „coup de glotte“ sind vielfältig: gesunde Resonanz als ein Ergebnis der richtig zusammenkommenden Stimmbänder, eine geöffnete Kehle als Ergebnis des geringeren Atemdrucks, eine durch das leichter fallende Singen entspanntere Körperhaltung.

Schwedische Sopranistin

Bereits in einem anderen Artikel habe ich von der schwedischen Sopranistin berichtet, die wegen des Fehlens eines gesunden Stimmbandschlusses das Singen aufgeben musste. Ich möchte diese Erfahrung in diesem Artikel noch einmal beschreiben, da ich glaube, dass das ein überzeugendes Argument ist. Sie war eine hübsche junge Sopranistin (31 Jahre), die ihre Karriere aufgeben musste, weil sie begann zu tief zu singen. Fast jeder Ton aus ihrem Mund war zu tief. Sie wusste, dass sie das Singen aufgeben musste, um sich mit diesem chronischen Problem zu beschäftigen. Ihre Kehle war durch eine sehr hohe Kehlkopfposition komplett verschlossen.

Sechs Wochen lang haben wir jeden Tag gearbeitet. Nach der zweiten Woche erreichten wir endlich die richtige Körperunterstützung, um eine tiefere Kehlkopfposition zu erzielen. Zu meinem eigenen Entsetzen wurde die Stimme hauchig wie eine unentwickelte Kinderstimme, als der Kehlkopf sich nach unten bewegte und die Kehle sich zu öffnen begann. Es war offensichtlich, dass diese Sängerin den Stimmbandschluss durch das Zusammenquetschen der Kehle erreicht hatte. Die Zunge war extrem fest, und es gab keine Unabhängigkeit zwischen dem Zungengrund und dem Hyoid-Knochen. Eine weitere Woche arbeiteten wir am Prinzip des „coup de glotte“. Das Resultat war eine unglaublich schöne Sopranstimme mit vollen Klang. Ich erinnere mich, dass wir im Februar und in den ersten zwei Wochen des März arbeiteten. Im folgenden Sommer sang diese Sängerin zwei Opern-Welt-Premieren auf einem Sommerfestival, und sie bekam begeisterte und hervorragende Kritiken. So ist dieses ein weiteres Beispiel für einen Sänger, der durch das wichtige Konzept des gesunden Stimmbandschlusses die Stimme zurückbekam.

Britische Sopranistin

Kürzlich kam eine britische Sängerin mit chronischen Stimmproblemen zu mir. Sie hatte an einer Musikhochschule studiert und dort ihren Abschluss gemacht. Trotzdem litt sie unter einem weiten und ungleichmäßigen Vibrato. Die Register mischten sich nicht richtig. Sie hatte große Angst vor hohen Tönen. Die Sängerin war kurz davor, das Singen aufzugeben, bis sie mich auf eine Empfehlung hin im späten Juni in New York aufsuchte. Sie hatte emotional unter Lehrern gelitten, die Dinge zu ihr sagten wie: „Ich weiß, dass da irgendwo eine Stimme drin sein muss!“. Diese Art Bemerkungen sind emotional zerstörerisch und nutzlos für die stimmliche Entwicklung. Dadurch fühlte sie sich immer minderwertiger und glaubte nicht mehr daran, ihre Stimme zurückzuerlangen, als sie in mein Studio kam.

Langsam zeigte ich ihr das Prinzip des Stimmbandschlusses mit dem tiefen Kehlkopf. Es war für sie extrem ungewohnt. Sie fand das Gefühl zu Beginn sehr fremdartig. Wenn ich sie jedoch bat in ihrer unteren Lage zu sprechen, war der Klang nicht verhaucht. Nach nur 15 Minuten dieser Übungen zeigte sich die Stimme als volle und resonante Sopranstimme mit einem wunderschönen Klang. Die Sängerin wusste wirklich nicht, was sie sagen sollte. Sie war absolut sprachlos wollte aber so schnell wie möglich wieder in mein Studio kommen.

Dieses ist ein weiteres Beispiel für eine Sängerin mit einem großartigen Instrument, deren stimmliche Probleme nicht richtig diagnostiziert worden waren. Die Lösung war einfach und ebenso einfach anzuwenden.

Zweite Stunde: Als sie in der zweiten Woche zurück in mein Studio kam, hatte die Sopranistin ihre Stimme bereits zu einem weitaus größeren Teil entwickelt. Der Kehlkopf hatte gelernt, sich mit der Einatmung ohne das Herunterdrücken des Zungengrundes abzusenken. Innerhalb der ersten paar Minuten dieser zweiten Stunde war sie in der Lage einen vollen Klang zu erzeugen. Dafür hatte sie in der ersten Stunde noch um die 45 Minuten benötigt. Was mich besonders erstaunt hat war, dass sie zugeben musste, dass sich ihre Stimme vor dem Studium an der Musikhochschule genauso angefühlt hatte, als wir mehr und mehr Klangreinheit und Resonanz erreichten. Diese Sängerin war ein Opfer dessen, was ich das „Mach-Deine-Stimme-Heller-Syndrom“ nenne, wobei der Lehrer durch eine große Stimme verunsichert ist. Diese Sängerin war gelehrt worden, ihre Stimme durch das hochziehen des Kehlkopfes leichter zu machen. Das spiegelt die britische Kultur und die Popularität dessen wieder, was ich den „Knabenchor-Klang“ nenne. Für eine erwachsene Stimme ist das extrem schädlich. Lehrer müssen darauf aufmerksam gemacht werden, dass der Kehlkopf für eine gesunde Klangerzeugung in einer tiefen Position sein muss. In jeder Schule gibt es alle Arten von Stimmen. Es wird Zeit, dass die Leute realisieren, dass man eine Stimme nicht dazu bringen kann, nach jemand anderem zu klingen. Ich werde extrem misstrauisch, sobald die Sänger irgendeines Gesangstudios ähnlich klingen. Das bedeutet, dass sie mit Gewalt in der Kehle oder dem Kehlkopf einen falschen Klang erzeugen. Lindquest sagte einmal, dass eine Stimme ihren eigenen Fingerabdruck haben sollte. Mit anderen Worten: keine Stimme sollte genauso wie eine andere klingen. Unsere Stimmen sind genauso individuell wie unsere Fingerabdrücke. Wir müssen lernen unsere Individualität zu realisieren. Garcías „coup de glotte“ hilft jedem Sänger, seinen individuellen Klang zu finden. Für gesundes Singen ist das absolut notwendig.

Sorgfältige Beobachtung dieses Prinzips

Es ist sehr wichtig, dass dieses Prinzip Garcías sorgfältig beobachtet wird. Wird es übertrieben, kann es falsch angewendet werden und somit gefährlich für die Stimmgesundheit sein. Denken Sie daran: García sagt nicht, dass man dieses Prinzip übertreiben soll. Der Sänger sollte den Atemstrom niemals an der Stimmritze (Glottis) kontrollieren. Das ist eine schlechte Art des Singens und extrem gefährlich. Denken Sie daran, dass der Atem auf gesunde Art und Weise nur durch die Muskulatur des unteren Körpers kontrolliert werden kann. Dazu vergleiche man die Artikel über Atmung und Atemführung. Es gibt mehrere Wege, um den „coup de glotte“ auszubalancieren. Ich werde jetzt diese Konzepte darlegen:

1. Seufzen Sie durch die Nase. Behalten Sie das Gefühl des Atemstroms durch die Nase mit einer hohen Position des weichen Gaumens. Dadurch wird das strömen einer gesunden Luftmenge durch die Stimmritze ermöglicht.

2. Behalten Sie Lindquests ng-Zungenposition. Die Zunge ist so nah am Gaumen zu spüren. Das hilft die Kontrolle des Atemstroms mittels des Zungengrundes zu vermeiden.
3. Der Unterkiefer sollte in einer leicht nach unten und hinten gerichteten Position hängen, um die ng-Zungenposition zu erhalten.
4. Der Kehlkopf sollte sich bei der Einatmung leicht absenken, während sich die Zunge nach oben, vorne bewegt.
5. Körperunterstützung: Plazieren Sie die Zunge zwischen die Lippen und singen Sie so eine Fünftonskala in der Mittellage. Sie werden in der Nase einen leichten Atemstrom spüren. Wenn Sie den Ton mit einem Schnäuzgefühl beginnen, wird die Muskulatur des Unterkörpers in Aktion treten. Die Zunge wird frei sein, der Unterkiefer hinten und der Kehlkopf unten und das alles gleichzeitig.

Ich habe hier drei verschiedene Erfahrungen mit Sängern beschrieben, die wegen des Fehlens eines gesunden Stimmbandschlusses unter großen Stimmproblemen gelitten hatten. Zahllose Sänger sind auf der Suche nach dem fehlenden Stück Information, welches sie zurück zu gesundem Singen führen kann. Es ist lebensnotwendig, dass der richtige sanfte Stimmbandschluss bei einem jeden Sänger vorhanden ist, um ein Singen in Balance zu ermöglichen.

**Fragen richten Sie bitte an:
info@voiceteacher.com (in englischer Sprache) oder an
mail@gesanglehrer.de (in deutscher oder englischer Sprache).**

**Text von David Jones ? 2002.
Autorisierte Übersetzung von Christian Halseband ? 2003.**