

Die Mittellage - Probleme und Lösungen

In letzter Zeit haben mir viele Sänger Fragen zur Mittellage oder dem Mittelregister gestellt. Probleme mit dieser Mittellage sind sowohl bei Frauen als auch bei Männern recht verbreitet. Viele Sängerinnen klagen darüber, dass ihre Stimme in der Mittellage verschwindet, und nur sehr wenig Resonanz und Volumen vorhanden ist. Männer klagen jedoch häufiger über die hohen Töne. Es ist interessant, dass die Lösung für beide Probleme im gleichen Aspekt zu finden ist: eine tiefere Kehlkopfposition.

Häufig lassen Sänger es zu, dass der Kehlkopf nach oben steigt, wenn sie von der hohen Lage in die Mittellage gelangen. Sie konzentrieren sich hauptsächlich auf den tiefen Kehlkopf, wenn sie nach oben singen, jedoch nicht wenn sie wieder herunterkommen. (Der tiefe Kehlkopf lässt sich **nicht** durch das Herunterdrücken des Kehlkopfes mit der Zungenwurzel erreichen. Es geschieht durch einen Reflex bei der Einatmung.) Das ist aus einem Grund sehr wichtig: steigt der Kehlkopf auf einer absteigenden Passage nach oben, und der Sänger versucht danach wieder in hoher Lage zu singen, ist das hohe Register nicht mehr gut koordiniert. Im hohen Register wird der Klang gequetscht sein. Häufig wird der Sänger sogar seine Spitzentöne verlieren. Sänger müssen lernen, dass der Kehlkopf beim Abwärtssingen nicht hochsteigen darf. Hört ein Sänger sich selbst zu anstatt zu fühlen, unterliegt er durch die hohe Kehlkopfposition häufig der Täuschung, Kopfresonanz mit nach unten zu bringen. In Wahrheit schließt er einfach die Kehle, wenn der Kehlkopf nach oben steigt. Die unteren Obertöne gehen durch die hohe Kehlkopfposition verloren. In jedem Register müssen Kehlvokale gesungen werden. Sicherlich muss der Kehlkopf im hohen Register ein wenig ansteigen, allerdings hat William Vennard gesagt, dass dieses Drehen des Kehlkopfes sowohl beim Aufwärts- als auch beim Abwärtssingen stattfinden muss. Dieses Drehen ist ein allmähliches Kippen nach unten und vorne, wenn der Sänger in die höhere Lage gelangt. Das ist notwendig, damit die echte Kopfstimme in Erscheinung tritt. Viele Sänger singen mit gequetschtem Ton und halten das für die Kopfstimme.

Das gegenteilige Extrem ist der heruntergedrückte Kehlkopf, was genauso gefährlich ist. Ich erinnere eine Äusserung von Frau Sutherland: „Während einige meiner Kollegen ihre hohen Töne abnutzten pflegte ich vor einer Vorstellung mein Mittelregister einzusingen. Ich wusste, wenn das Mittelregister gut gesungen wird, dann werden die hohen Töne kommen.“ (Hohe Stimmen müssen sich davor hüten, das Mittelregister durch den Gebrauch von zuviel Stimmmasse zu schwer zu machen. Das wirkt sich nachteilig auf das hohe Register aus.)

Ist der Kehlkopf geschult, mit der Einatmung herabzusteigen (**der Sänger darf den Kehlkopf niemals mit der Zungenwurzel herunterdrücken**), öffnet sich der hintere Teil der Kehle hinter dem Zungenrücken. Der weiche Gaumen wird geschult sich zu heben. Die Ergebnis sind die Kehlvokale oder auch die offene Kehle. Hat man diese Öffnung einmal erreicht, mischen sich die Register nach meiner Erfahrung per-

fekt. Man sollte bei der Betrachtung des Mittelregisters Jussi Björling studieren. Seine Stimme wurde niemals dünner, wenn er abwärts in das Mittelregister sang.

Aber wie kann man diese Öffnung erhalten? Die Antwort liegt im offenen Körper und im Unterstützungssystem. (Vgl. auch die Artikel über Atmung und Atemführung). Um eine offene Kehle zu erhalten, ist der geöffnete Körper unverzichtbar. Die echte Kopfstimme hat Wärme und Klangfarbe. Sie wird durch einen wirklich gut geöffneten akustischen Raum erreicht. Man lässt viele junge Sänger mit hohem Kehlkopf singen, da das als aufhellen der Stimme verstanden wird. Das ist eine gefährliche Falle. Das Singen mit hochgestelltem Kehlkopf über einen längeren Zeitraum, kann permanente Stimmschäden hervorrufen.

Lösungen:

1. Lasse den Kehlkopf mit der vorbereitenden Einatmung leicht nach unten gehen (Kehlkopf herunteratmen). Das kann dadurch erreicht werden, dass man den Kehlkopf mit Hilfe der Fingerspitzen abtastet, um zu sehen, ob er sich bei der Einatmung leicht absenkt. Ebenso sollte man aber auch die Zungenwurzel beobachten, um sicherzustellen, dass diese nicht zu fest ist. Die Zunge muss sich dabei auch etwas absenken. Die Zungenwurzel jedoch darf nicht fest werden.
2. Singe das italienische „u“ und gleite dabei auf einer ansteigenden großen Terz herauf und herunter. Denke beim gleiten durch dieses Intervall an ein leichtes Kippen des Kehlkopfes nach vorne und unten. Du wirst merken, dass die Kopfstimme sich mit dieser Übung natürlich einstellt.
3. Wende die richtige Kehlkopfposition auch auf die Sprache an: Singe die italienischen Silben da, me, ni, po, to, la auf einem wiederholten Ton im Mittelregister. Stelle sicher, dass der Kehlkopf sich nach jedem Konsonanten leicht absenkt. Das wird die richtige Kehlkopffunktion als Vorbereitung für das Repertoirestudium trainieren. Alan Lindquest empfahl die Sieber Vokalisieren, die bei Schirmer verlegt werden. Die Grundlagenübungen sind die perfekte Brücke zwischen Üben und Repertoiresingen. Sieber war ein in der italienischen Technik ausgebildeter Wiener Gesanglehrer, der diese Übungen mit einer sehr wichtigen Idee im Hinterkopf aufschrieb: die Vokale so anzuordnen, dass die richtige Vokalanpassung stattfinden kann und ein Mischen der Register ermöglicht wird. Das Ergebnis ist eine viel weiter geöffnete Kehle und mehr Resonanz beim Singen.

Ich wünsche Sängern und Lehrern gleichermaßen viel Glück bei der Suche nach gesundem Singen.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an info@voiceteacher.com.

©2000 by David L. Jones

Autorisierte Übersetzung von Christian Halseband ©2002