

Das Pfeifregister - Gefahren und Nutzen

von David L. Jones

Zahllose Sänger und Gesanglehrer suchen nach Wegen, das obere Register der Stimme zu öffnen. Einige verstehen sich darauf recht gut – manches Mal unbewusst. Andere lehren schädliche Gesangstechnik, die auf den ersten Blick positive Ergebnisse zu bringen scheint, mit der Zeit aber möglicherweise zu einer Stimmschädigung führt.

Dieser Artikel soll gesunde und ungesunde Methoden zum Üben des Pfeifregisters aufzeigen. Der Begriff „Pfeifregister“ wird häufig benutzt, um das Falsett der Männer- und Frauenstimmen zu umschreiben. Was ist der Nutzen, wo liegen mögliche Gefahren dieses Aspektes der Gesangstechnik? Was muss der Gesanglehrer beachten? Was sind Alarmsignale eines Stimmschadens? Was kann man tun, um einen Schaden zu beseitigen, der durch den Gebrauch der falschen Stimmbänder (Taschenfalten) im oberen Bereich der Stimme hervorgerufen wurde? Weiss der Lehrer um die Gefahr des Singens mit den falschen Stimmbändern?

Alle diese Fragen sind wichtig für das Wohlergehen des Sängers und für die Wahl der richtigen Unterrichtsmethode für die Ausbildung der hohen Lage. Das Wohlergehen des Sängers wird leider allzu häufig vernachlässigt, um das empfindliche Ego des Lehrers zu schützen. Das muss sich mit wachsendem Verständnis für die Funktionsweise der Stimme – nicht zuletzt durch die Stimmwissenschaft – ändern.

1 Die falschen Stimmbänder - Fallstudie: dramatischer Sopran

Vor einigen Jahren wurde ich von einer sehr talentierten dramatischen Sopranistin aufgesucht. Als sie die Lindquest-Vokalisieren gelernt hatte, konnten wir ihren Stimmumfang nach oben erweitern. Ihr vorheriger Lehrer hatte mit ihr an dem gearbeitet, was er für das weibliche Falsett hielt; in Wahrheit hatte er ihre hohe Lage mit dem Gebrauch der Taschenfalten („falsche Stimmbänder“) ausgebildet.

Die Sängerin hatte diese falsche Gesangstechnik sechs Jahre lang studiert und der Schaden war bereits eingetreten. Jedes Mal, wenn sie versuchte einen hohen Ton egal welcher Lautstärke zu singen, sprang die Stimme eine Oktave höher als beabsichtigt. Das geschah vom hohen As an aufwärts. Natürlich ruinierte das ihr hohes Register, und sie konnte das Standardrepertoire nicht länger singen. In ihrer Verzweiflung sang sie nun dramatische Mezzo-Rollen.

Aber selbst damit hatte sie wenig Erfolg. Durch den Gebrauch der Taschenfalten quietschten die hohen Töne nur noch, und die Stimme sprang mindestens eine Sechste oder Oktave höher als gewünscht. Sie konnte in der hohen Lage nicht mehr die richtige Tonhöhe singen.

Seit ich unterrichtete hatte ich drei solche Fälle, und aufgrund von nicht vorhandenem Grundlagenwissen über den Stimm-Mechanismus unterrichteten einige Lehrer noch immer so. Die Taschenfalten („falschen Stimmbänder“) treten dann in Aktion, wenn man in der hohen Lage die Luft mit den Stimmbändern festhält. Die Stimmfalten werden so sehr gequetscht, dass die falschen Stimmbänder (das Gewebe oberhalb der echten Stimmfalten) einen hohen quietschenden Ton erzeugen. Ist das Singen mit den falschen Stimmbändern erst einmal gelernt, kann es Jahre dauern, die hohe Lage zu reparieren; manches Mal ist der Schaden dauerhaft. Das neurologische Signal der falschen Stimmbänder ist so stark, dass der Sänger mit einer unwillkürlichen Reaktion konfrontiert wird, die er nicht kontrollieren kann. Virginia Botkin sprach häufig über dieses Phänomen als ich bei ihr studierte und sie später in meinem New Yorker Studio unterrichtete. Oft warnte sie vor dieser schädlichen Gesangstechnik, die in einigen Studios praktiziert wurde.

2 Fallstudie: lyrischer Sopran

Ich schreibe diesen Artikel, weil mich kürzlich eine 25 jährige Sopranistin aufsuchte, damit ich sie anhörte. Weil ihr College-Gesanglehrer im mittleren Westen darauf bestanden hatte, war sie in den Nordosten umgezogen, um ihre Gesangsausbildung mit einem Gesanglehrerkollegen fortzusetzen. Dieser neue Gesanglehrer war nicht nur dadurch schlecht für die Stimme, weil er ihr das Singen mit den Taschenfalten beibrachte sondern auch unpassende sexuelle Bemerkungen im Unterricht machte: Das ist psychischer und sexueller Missbrauch, der hinter dem stimmlichen Missbrauch steht. In einem solchen Fall sollte man rechtliche Schritte einleiten.

Während ich mit dieser Sängerin arbeitete, traten die Taschenfalten (der Quietschton) ganz plötzlich ohne Vorwarnung in der hohen Lage in Aktion. Diese Fehlfunktion trat ab dem hohen As auf und machte ein gesundes Funktionieren der Stimme in der hohen Lage unmöglich. Als ich das gehört hatte, war meine Reaktion heftig. Ich konnte nicht glauben, dass ein Gesanglehrer so unwissend über die Funktion der Taschenfalten und der aus ihrem Gebrauch beim Singen resultierenden Langzeitschäden sein konnte.

Sofort begann ich mit dieser jungen Sopranistin Kutscher- (Lippen-) und Zungen-R's zu üben, um ihren Unterleib zu aktivieren (die Stütze hatte sie auch falsch herum gelernt). Es war eine sehr intensive Stunde, weil ich den Stimmschaden, unter dem diese Sängerin litt, unbedingt beseitigen wollte. Durch harte und konzentrierte Arbeit konnte sie am Ende der ersten Stunde ohne die falschen Stimmbänder bis zum hohen C singen. Am Ende der zweiten Stunde sang sie bis zum Es über dem hohen C.

Glücklicherweise hatte diese junge Sopranistin geahnt, dass der Unterricht falsch war und kam noch gerade rechtzeitig zu mir bevor dieser Lehrer Möglichkeit und Zeit gehabt hatte, ihre Stimme dauerhaft zu schädigen. Viele Sänger haben nicht so viel Glück und es kostet Jahre harter Arbeit, den Schaden zu beheben. In einigen Fällen ist der Schaden unabänderlich.

3 Fallstudie: Singen mit Taschenfalten im falschen Stimmfach

Vor etwa zwei Jahren kam eine junge Sängerin in mein New Yorker Studio, die mit einem enormen Druck in der Kehle sang. Sie hatte gelernt, den Atem zu überkomprimieren. Durch diese Art von falscher Stütze wird verhindert, dass der Atem frei strömen und die Zunge sich lösen kann. Nach etwa drei Monaten entschied ich mich, diese Sängerin in der tieferen Lage singen zu lassen, um das Timbre, die Qualität und die Registrierung zu studieren. Wenn sie tiefer sang, klang sie wie ein Mezzo-Sopran, obwohl sie in der Universität als Sopran ausgebildet worden war. Diese Sängerin hatte große Schwierigkeiten, ohne Druck in die hohe Lage zu gelangen. Wenn sie mit weniger Atemdruck sang, traten die Taschenfalten im oberen Register in Aktion. Diese Stimmfunktion ist natürlich unbrauchbar, da sie sich nie mit den anderen Registern mischen lässt. Durch die falschen Stimmbänder konnte diese Sängerin nicht frei und in der richtigen Tonhöhe singen.

Nachdem ich mit ihr etwa acht Monate lang in der unteren und mittleren Lage gearbeitet hatte, verschwand die Fehlfunktion in der hohen Lage. Das spiegelt ein Prinzip wider, über das viele Sänger sprechen: „Wenn die mittlere Lage gut ausgebildet ist, wird die hohe Lage durch die Entspannung in der Kehle von allein kommen.“ Ich möchte nicht behaupten, dass das immer richtig ist, aber manchmal stimmt es.

Die Mezzo-Sopranistin aus dieser Fallstudie singt inzwischen gesund mit einer recht aussergewöhnlichen, dunklen, klingelnden Klangfarbe. Sie kann ihre hohe Lage jetzt ohne die falschen Stimmbänder (Taschenfalten) ganz frei erreichen. Ihre Geschichte erinnerte mich an meine eigene: Jahrelang sang ich Tenor mit zusammengequetschter Kehle in der hohen Lage, ohne zu bemerken, dass ich eine tiefere Stimme hatte (vgl. Artikel über Stimmfächer).

4 Singen mit den falschen Stimmbändern – Ein dramatischer Tenor singt im lyrischen Fach

Während ich über das Singen mit den Taschenfalten und den dadurch hervorgerufenen Schaden nachdenke, fällt mir ein weiterer Sänger ein. Ein dramatischer Tenor, der als leichter lyrischer Tenor ausgebildet worden war, suchte mich auf. Auch er hatte gelernt, dass Falsett mit den Taschenfalten zu erzeugen. Die Folgen waren eindeutig: Seine veränderte Stimme war im oberen Passaggio und im hohen Register komplett verschlossen, und er sang mit einem

viel zu hohen Atemdruck. Das war eine Folge der falschen Ausbildung des Falsett-Registers durch den Gebrauch der Taschenfalten. Das übt einen immensen Druck auf die Kehle aus. In der Mittellage überblies er seine Stimmbänder und quetschte sie in der Höhe: doppelter Missbrauch. Die daraus entstandenen Stimmbandknötchen verschwanden durch gesunde Stimmübungen mit der Zeit.

Wird ein Sänger in einem zu leichten Stimmfach ausgebildet, kann eine Folge der zu hohe Atemdruck im hohen Register sein. Das ist ein Nebeneffekt einer hohen Kehlkopfposition. Sänger mit größeren Stimmen, die sich am Anfang ihrer stimmlichen Entwicklung befinden, wissen noch nicht, wie man mit Körperunterstützung leise singt. Die meisten dramatischen Tenöre sind groß. Werden sie dazu angehalten, durch das Zusammenquetschen der Kehle den Atem beim Singen zu stark zu komprimieren, singen sie ständig mit einem Würgereflex. Das erzeugt an den Stimmbändern einen enormen Druck. Auch leidet die stimmliche Freiheit und der Umfang des oberen Registers darunter. Bei diesem Sänger hat es fast zwei Jahre gedauert, bis die Stimme repariert war.

5 Die Eigenschaften des richtigen Falsetts

Was sind die Eigenschaften des echten Falsett-Registers, und wie wirkt es sich auf die Vollstimme aus? Als ich bei Alan Lindquest studierte, machte er mit mir eine Übung die diesen Teil der Stimme trainierte. Dann wendete er die positiven Eigenschaften des Falsetts auf die Vollstimme an. Der Nutzen dieser Übung beruhte auf der Tatsache, dass die Stimmfunktion ähnlich der Funktion der Vollstimme war: Durch die Stimmbänder strömte weder zu viel noch zu wenig Luft. Lindquest konnte dieses Konzept so gut vermitteln, dass es jedem Sänger nutzte.

Eine Sache, an die er jeden Sänger immer wieder erinnerte, war das Zurückhalten der Atemluft mit der Muskulatur des unteren Rückens. Diese Art Unterstützung regt auch die richtigen Vorgänge in der Bauchregion an. Sie stellt einen ausgeglichenen Atemstrom durch die Stimmbänder her und verhindert damit, dass die Taschenfalten (falsche Stimmbänder) ins Spiel kommen.

Man muss das Falsett mit einem ausreichend großen Atemstrom ohne einen verhauchten Klang singen. Wie kann man das erreichen? Gibt es eine idiotensichere Übung, mit der man dieses Falsett entwickeln kann? Ich kann hier nur aus Erfahrung sprechen und erklären, was geholfen hat beim Beheben von durch den Gebrauch der Taschenfalten entstandenen Stimmschäden.

Ich komme noch einmal zurück zu der dramatischen Sopranistin aus der vorangegangenen Fallstudie: Ich erinnere mich noch gut daran, was letztendlich den Heilungsprozess in Gang gebracht hat. Wir haben uns sehr auf Zungen- und Lippen-R (bekannt als Kutscher-R) Übungen konzentriert, die den richtigen Atemstrom durch den Kehlkopf fördern. Die Quietschtöne

oder Taschenfaltentöne wurden bereits in tieferer Lage (z.B. in Garicas „großer Skala“) von einer hohen Kehlkopfposition begleitet. Wenn sie Sirenen-Übungen mit der Idee des früheren Absenkens des Kehlkopfes (William Vennards „Kehlkopf-Kippung“) sang, dann gab es diese Quietschtöne nicht, der Atem konnte frei durch den Kehlkopf strömen.

6 Die Funktion der Zunge im Pfeifregister

Die Position der Zunge ist ein weiteres Hauptproblem, das mit der Taschenfaltenfunktion einhergeht. Um die Taschenfaltenfunktion zu erzwingen, muss der Sänger die Zungenwurzel quetschen und einen starken Druck auf die Stimmfalten ausüben (manchmal rührt das auch aus einer hohen Spannung an den Lippen her). Natürlich ist diese Art der Ausbildung schädlich. Alle drei Sänger, die diese ungesunde Gesangstechnik erlernt hatten, litten unter einer zusammengedrückten Zungenwurzel.

Wie kann man dieses Problem lösen? Wie kann ein Lehrer einem Sänger beim Lösen der Zunge helfen? Die Antwort ist einfach: Bitte den Sänger, mit der Zunge in Ng-Position einzuatmen. Das wird die Zungenwurzel weiten und den Druck auf der Kehle lösen. Es mag einige Zeit und Übung erfordern, aber es lohnt sich.

Die für das Singen gesunde Zungenposition ist die Ng-Position mit geweiteter Zungenwurzel (vgl. Artikel über die flachgehaltene und nach hinten gezogene Zunge). Das nimmt fast allen Druck von den Stimmbändern. Das Ergebnis ist ein gesunder Ton.

7 Das Beseitigen ernster Stimmschäden

Wie muss ein Lehrer bei einem Sänger mit einem solchen Stimmschaden vorgehen? Wie kann man den richtigen Umgang mit der Stimme lernen, wenn man schon lange Zeit mit der Taschenfaltenfunktion (falsche Stimmbänder) singt? Es gibt passende Schritte, die ergriffen werden können, wenn der Schaden schon länger vorliegt. Das erste und wichtigste: Die Mehrheit dieser Sänger würgt den gesunden Atemstrom an der Glottis ab. Dadurch können Probleme entstehen: Mit der Tonhöhe, Registrierung, der richtigen Abmischung der hohen und tieferen Obertöne in einem Ton („Formant-Tuning“) oder der Tonhöhenkontrolle durch Überspannung in der Kehle.

Gesanglehrer haben mich in Briefen gefragt, wie man in einer solchen Situation vorgehen sollte, und welche Übungen ich vorschläge, um die Stimme bei der richtigen Funktion zu unterstützen.

7.1 Der Anfang

Der Lehrer muss davon überzeugt sein, dass sich das Problem lösen lässt. Die Taschenfaltenfunktion kann durch richtige Übungen innerhalb weniger Wochen überwunden werden, wenn der Sänger das Problem *wirklich* lösen möchte und die Fehlfunktion noch nicht zu lange existiert.

Man darf nicht in der hohen Lage beginnen. Um Erfolg zu haben, beginnt man am besten in der Mittellage. Durch Zungen- und Lippen-R erlernt der Sänger den richtigen Atemstrom durch die Glottis. Auch der Gebrauch von Zungen- und Lippen-R gleichzeitig (Zunge herausstrecken und Lippen-R erzeugen) – dabei vibrieren Lippen und Zunge gleichzeitig – hat zu guten Ergebnissen geführt. Mit dieser Übung kann man die gewohnte Überspannung an der Zungenwurzel am besten lösen. Lasse den Sänger allmählich höher singen und sich dabei auf einem Stuhl sitzend mit steigender Tonhöhe nach vorne lehnen. Das regt die untere Bauchmuskulatur an, einen gesunden Atemstrom durch den Kehlkopf zu führen, wenn man in höherer Lage singt. Bleibe während der ersten Stunden in der Mittellage und gehe nur bis E oder F.

7.2 Fortgeschritteneres Stadium

Kann der Sänger das Lippen- oder Lippen-Zungen-R in höherer Lage singen, erweitere den Umfang nach oben und übe diesen freien Atemstrom auch auf Vokalen. Am besten beginnt man mit einer Fünf-Ton-Skala und wechselt von einem Lippen-R oder Zungen-R oder der Kombination direkt zu einem runden Vokal wie dem O. Dieser Vokal begünstigt die ovale Mundöffnung, die wiederum die richtige Kehllöpfung unterstützt.

7.3 Weiter fortgeschrittenes Stadium

Jetzt kann man mit Vokalwechseln arbeiten. Ich empfehle vom Lippen-/Lippen-Zungen-R zu O, dann A, E, I, O, U zu wechseln. Am Anfang kann man das auf einem Ton machen. Übe dann auf diese Weise ganze Skalen. Hat sich der Schüler an diesen Atemstrom gewöhnt kann man auch Konsonanten hinzufügen, ohne den Atem dabei zu unterbrechen: z.B. Lippen-R auf einem Ton zu da, me, ni, po, tu auch auf einem Ton. Auch hier ist es am besten in der Mittellage zu beginnen. Gehe langsam höher. Hier ist eine aufsteigende Fünf-Ton-Skala auf da, me, ni, po, tu gut geeignet. So ist ein geschlossener Vokal am oberen Ende der Skala; dadurch wird das Passaggio auf natürliche Art und Weise schlanker.

Auch hierbei muss die Dauer der stimmlichen Fehlfunktion in der Geschwindigkeit des Umlernprozesses widerspiegeln: je länger der falsche Gebrauch der Stimme desto langsamer das Vorgehen des Gesanglehrers. Vergiss nicht: Geduld ist die wichtigste Sache in diesem Prozess. Wahrscheinlich wird der Schüler ungeduldig. Aber als lehrender Begleiter muss der Lehrer den Prozess so langsam durchführen, dass gesundes Singen ermöglicht wird.

7.4 Weitere Schritte

Nach dem Üben in der mittleren und oberen Passaggio-Lage ist es an Zeit, auch die höhere Lage auszubilden, die unter der Fehlfunktion am meisten gelitten hat. Ich empfehle Lippen-/Zungen- oder Lippen-Zungen-R Kombination über eine Oktave rauf- und runterrutschen (glissandieren) zu lassen. Bedenke, dass der Sänger das mit einem hohen und weiten weichen Gaumen und abgesenktem Kehlkopf machen muss, damit es funktioniert. Das Dehnen des akustischen Raumes ist die Umkehrung der verschlossenen Kehle, die die bisherige Ausbildung bestimmt hat. Je offener die Kehle desto besser können die Stimmbänder voll und gesund funktionieren.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass der Sänger den Kopf ein wenig nach oben bewegen sollte, wenn er sich dem hohen As nähert. Ich weise die Sänger an, die Wangenknochen nach oben zu bewegen, wenn der Ton höher wird. Das vergrößert den akustischen Raum am weichen Gaumen.

8 Vom Pfeifregister zur Vollstimme

Viele von uns haben den Begriff Pfeifregister schon einmal gehört, aber was heisst das? Was hat es mit der Vollstimme zu tun? Alan Lindquest nutzte eine solche Übung, um das hohe Pianissimo auszubilden. Auch Caballé wurde auf diese Weise unterrichtet, um das hohe Pianissimo zu trainieren. Viele Sänger versuchen es ohne Erfolg zu imitieren, weil sie keine klare Vorstellung davon haben, wie es genau funktioniert. Man muss die Funktion der Randkante der Stimmbänder kennen lernen, um diese dann zur Vollstimme zu erweitern. Das muss mit voller Körperunterstützung geschehen. Häufig sind Sänger und Gesanglehrer darüber verunsichert, dass junge Sänger zwar ein hohes Pianissimo singen können, der Klang aber nicht mit dem Körper verbunden ist. Diese Art zu singen ist falsch, da sich die Kehle möglicherweise komplett verschließt, wenn man nicht die richtige Körperunterstützung anwendet.

Zungen-R, Lippen(Kutscher)-R und insbesondere die Kombination aus beidem funktionieren hervorragend, um die Körperanbindung bei hohen leisen Tönen zu üben. Singt man ohne Körperanbindung wird sich die Zunge nicht mehr bewegen und der Klang hört auf. Das zeigt, dass nicht genug Atemluft durch die Stimmbänder strömt. Nachdem man das hohe Pianissimo mit dem Zungen- oder Lippen-R geübt hat, kann man zum Singen von Vokalen übergehen. Häufig hilft es, wenn man den Schüler von einem hohen Zungen/Lippen-R zu einem Vokal wie dem italienischen U oder O wechseln lässt. Meistens wird der Sänger jetzt einen Bruch beim Übergang vom Falsett zur Vollstimme wahrnehmen. Der verschwindet durch langsames Üben.

Die Stimmbänder sind so gebaut, dass sie am besten mit einem freien Atemstrom ohne überblasen oder quetschen vibrieren können. Manchmal ist dieser Ausgleich schwer zu fin-

Das Pfeifregister - Gefahren und Nutzen

den. Das hängt mit der individuellen Vorgeschichte des Sängers zusammen. Manche überbläsen die Stimmbänder in einem Register und quetschen sie im anderen. Langsames, systematisches Vorgehen ist die einzige Möglichkeit den Schüler nach missbräuchlichem Singen oder Unterricht wieder auf den richtigen Weg zu führen. Gesundes Unterrichten und Singen ist mit großer Verantwortung verbunden. Ich hoffe, dass Sie in diesem Artikel einige Antworten finden werden.

Fragen richten Sie bitte an mail@gesanglehrer.de (auf deutsch oder englisch)

oder an jones@voiceteacher.com (auf englisch)

Alle Rechte am Text vorbehalten David L. Jones ©2002 (www.voiceteacher.com)

Autorisierte Übersetzung von Christian Halseband ©2003 (www.gesanglehrer.de)