

# Stimmschädigende Gesangstechnik

von David L. Jones

Wiederholt bin ich gebeten worden, über stimmschädigende Gesangstechnik zu schreiben. Da es sich dabei um ein schwieriges und kontroverses Thema handelt habe ich gezögert, darüber zu schreiben. Nichtsdestotrotz halte ich es für ein ernstzunehmendes Thema. Die meisten Sänger wissen bei Beginn ihrer Ausbildung wenig oder gar nichts über das Singen. Ebenso wenig können sie gesunde von ungesunder Gesangstechnik unterscheiden. Als jemand, der selbst unter einem Stimmschaden gelitten hat, kann ich aus eigener Erfahrung sprechen. In den folgenden Absätzen werde ich Ursachen eines solchen Stimmschadens auflisten. Ich bin nicht



nur Zeuge von Stimmschäden geworden, nein ich kann sagen, ich habe selbst unter einem solchen gelitten. Mit Hilfe der Konzepte von Alan Lindquest, seinen Schülern V. Botkin, M. Rosacker und Dr. B. Mathis sowie Dr. E. Reynolds, meiner derzeitigen Lehrerin, welche die italienische Schule ausgiebig studiert hat, habe ich mich davon erholt. Diese Lehrer haben ein sehr detailliertes Verständnis für die Konzepte der italienischen Schule und haben ihr diagnostisches Hören geschult und Hilfsmittel zum Lösen von Stimmproblemen entwickelt. Sie haben großen Einfluss auf meine Entwicklung als Lehrer genommen. Ich habe durch sie Erfahrungen gemacht, die für mich heute von großem Wert sind. Das ist der Grund, warum ich junge Lehrer ermutige, einen wahren Meister-Lehrer zu suchen, um mit ihm zu studieren. Lindquest setzte seine Studien bis zu seinem Tod im Alter von 93 Jahren fort. Dieses ist bezeichnend für jemandem, der nach der Wahrheit über die Gesangstechnik suchte. Singen ist lebenslanges Lernen. Es ist deshalb so aufregend, da es jeder gleich welchen Alters erlernen kann. Diese Reise muss niemals enden...

## Die zerstörerischen Effekte des Singens mit flacher Zunge

Sehr viele Sänger sind bezüglich einer für das Singen gesunden Zungenposition verunsichert. Ich habe mit Sängern gearbeitet, die eine solche „Flach-Zungen-Technik“ studiert haben und versuchten mit dieser zu singen. Diese Technik ist allgemein gesprochen ein nicht sehr produktiver vergeblicher Versuch mehr Raum in der Kehle zu finden. Ich kann ihnen ohne Zögern sagen, dass dieses eine falsche und schädliche Methode ist. Wenn die Zunge flach liegt wird die Masse im hinteren Bereich der Zunge (Zungengrund) in den Rachen gedrückt. Dadurch wird der primäre Resonator (Pharynx, Rachen-

raum) mit Zungenmasse gefüllt. Das lässt sich am ehesten mit Singen mit einem Kissen in der Kehle vergleichen. Einen Sänger mit einer solchen Vorbildung zu unterrichten, kann ein sehr steiniger Weg sein. Die gesunde Nasenresonanz kann bei einer „Flach-Zungen-Technik“ nicht entstehen. Eine gesunde Nasenresonanz (nicht Nasalität) ist der einzige Weg, um den Druck am Zungengrund vollends zu lösen.

Bei dieser Zungenposition wird ein Registerwechsel während des Aufwärtssingens innerhalb einer Skala oder eines Arpeggios verhindert. Der Zungengrund überträgt den Druck direkt auf die Stimmbänder oder die Glottis. Wenn man einen mit dieser destruktiven Methode geschulten Sänger hört wird offensichtlich, dass dieses Konzept keine gesunde Schwingung der Stimmfalten zulässt. Folglich kann auch kein organischer Übergang in das Kopf-Stimm-Register stattfinden. Der Verlust der Spitzentöne ist typisch für diese Art des Singens. Liegt die Zunge zu flach, ist der Sänger gezwungen, die Stimme mit Hilfe eines enormen Atemdrucks in das hohe Register zu „zwingen“. Dieser Atemdruck schädigt die Stimmlippen. Heiserkeit und die Unfähigkeit zu gesunder Artikulation sind die Folge. Viele Sänger haben durch das Singen mit heruntergedrückter oder flacher Zunge auch Stimmschäden wie zum Beispiel Vokalblutungen, Stimmknötchen oder Polypen erlitten. Der durch diese Technik erzeugte konstante Druck auf Larynx (Kehlkopf) und Stimmbänder ist absolut ungesund für die Stimme. Ich warne Lehrer und Sänger davor zu versuchen, durch eine solche Technik einen größeren Klang zu erreichen (im übrigen scheint diese Art von Ton nur in kleinen Räumen groß zu sein und ist im Theater sogar ziemlich klein) und dadurch ihre Stimmgesundheit zu gefährden.

## **Fallstudie: Bariton singender Tenor**

Kürzlich hatte ich Gelegenheit, mit einem jungen professionellen Bariton zu arbeiten. Mit 23 verlor er seine Stimme nach jeder Vorstellung durch Heiserkeit. Es waren zwei Hauptfaktoren, die zusammen die gesunde Klang-erzeugung störten: ein hoher Atemdruck und eine flache Zunge. Weil er sich für einen Bariton hielt, versuchte er mit Hilfe des hinteren Teils der Zunge eine falsche Stimmfarbe zu erzeugen (siehe auch den Artikel über Stimmfächer) und hielt dabei seine Zunge flach. Es gab vier negative Auswirkungen: 1. Fehlte jegliche gesunde Nasenresonanz; 2. Unfähigkeit das „Klingeln“ in der Stimme durch die Nasenresonanz zu erzeugen; 3. Chronische Heiserkeit durch eine flache Zungenposition, die direkten Druck auf den Stimmbändern verursacht; und 4. Fehlen eines geschmeidigen Übergangs in das obere Passaggio und damit in die hohe Lage. Nachdem ich zehn Minuten mit diesem Sänger gearbeitet und das Fehlen der richtigen Resonanz gehört hatte, entschied ich mich, ihn in höherer Lage singen zu lassen. Aufgrund von Lindquests großartigen Kenntnissen der Tenorstimme, teilweise wegen seiner Verbindung mit Jussi Björling, und weil seine Übungen die Balance im oberen Passaggio wiederherstellten, gelang es diesem Sänger recht schnell und ohne größere Anstrengungen bis zum hohen C und sogar bis zum hohen D heraufzusingen. Ich analysierte seine Zungenposition und stellte fest, dass sie bei dem Versuch die Bariton Klangfarbe in der Stimme zu

erzeugen häufig vollständig abgeflacht war. Da er kein wirklicher Bariton war, war das unmöglich. Nachdem er die Tonaufnahme seiner erste Stunde angehört hatte, beschrieb er selbst den Klang seiner Stimme als den eines „Tenors, der versucht einen baritonale Klang zu erzeugen“.

Bereits in der dritten Stunde sang dieser Sänger die Tenor-Solos aus Händels „Messias“ mit einem wunderschönen Ton. Es wurde für mich immer offensichtlicher, dass dieser junge Sänger im falschen Fach sang. Die flache Zungenposition war nur eine der negativen Resultate des Singens im falschen Vokalfach. Wie bereits oben erwähnt, folgte jeder Aufführung chronische Heiserkeit. Dieses ist nur einer von vielen Fällen, in denen ein junger Sänger nur knapp einem Stimmschaden entgangen ist, weil sein Lehrer darauf bestand, er sei ein Bariton. Die Wahrheit lässt sich nicht verleugnen; er ist ein hoher Tenor. Dieses ist ein Beispiel für eine Situation, in der das Ego des Lehrers über die wirklichen Belange des Schülers dominiert hat. Dieses ist kriminell! Es sollte Gesetze zum Schutz von Sängern geben! Es ist wahr, er konnte in der Baritonlage singen, indem er den Kehlkopf mit Hilfe des Zungengrundes herunterdrückte. Jedoch erzeugte dieses eine falsche Stimmfarbe und es zwang die Stimme in tieferer Lage zu klingen, als vorgesehen. Als hellhäutiger blonder Mensch, (normalerweise haben diese Sänger Blutgefäße direkt auf der Oberfläche der Stimmfalten) hätte er sehr wahrscheinlich einen Stimmschaden, möglicherweise durch eine große Stimmblutung, erlitten, wenn er mit dieser falschen und ungesunden Technik weitergesungen hätte.

## **„Zungen-Herunterdrücker“: Das „Allerletzte“ im Bezug auf stimmlichen Missbrauch.**

Ich habe Sänger unterrichtet, die gelehrt worden waren, die Zunge mit einem Gegenstand herunterzudrücken, während sie in einen Spiegel sahen. Das ist absoluter Stimmmissbrauch, der höchstwahrscheinlich in einem Stimmschaden endet. In dieser Beziehung besteht ein offensichtliches Missverständnis bei den Lehrern. Das Missverständnis liegt in der Idee begründet, dass etwas, was den Mundraum zu füllen scheint, abgeflacht werden kann, um mehr Raum in der Kehle zu erzeugen. Dieses Konzept zeigt eine grundlegende Unkenntnis der Stimmphysiologie. In Wahrheit füllt gerade das Abflachen der Zunge den Rachenraum bzw. die Rückseite des Mundraumes mit Zungenmasse. (NB: Auf diese Art und Weise trainierte Sänger klingen häufig als gurgelten sie beim Versuch zu singen mit Murmeln.). Während auf der anderen Seite, wenn der Mundraum mit der nach vorne gerichteten und nach oben gewölbten Zunge gefüllt zu sein scheint, der hintere Teil des Rachens tatsächlich weiter geöffnet ist. Man erinnere sich an Lampertis Zitat: „Die Phonation des Sängers geschieht im Rachen NICHT im Mund.“. Wenn die Zunge wie in der „ng“-Position auf gesunde Art und Weise nach oben gewölbt ist (Lindquests Grundposition der Zunge), kann der Sänger die Vokale deutlich artikulieren. Die Klarheit der italienischen Vokalklänge wird niemals aufgegeben. Die Zunge sollte nie in einer Position eingefroren werden. Damit wäre eine klare Artikulation unmöglich. Drückt man die Zunge herunter, kann man keine klaren Übergänge zwischen den einzelnen Voka-

len erreichen. Das Ergebnis ist ein auf Lautstärke forcierter unangenehmer Klang, der die Stimme mit viel Atemdruck in die Höhe zwingt. Viele Sänger haben durch den hohen Atemdruck allein Stimmlutungen oder Knötchen erlitten. Ich warne Lehrer und Sänger, dass das sehr gefährlich ist. Ein Sänger, der unter dieser Art Unterricht gelitten und einen Stimmschaden davongetragen hat, sollte ein Gerichtsverfahren anstrengen. In einem wichtigen Präzedenzfall in den USA, hat das Gericht dem Sänger einen sehr hohen Schadensersatz zugesprochen. Die Technik, die diesem Sänger vermittelt wurde, war extrem schädlich und beinhaltete das Singen mit heruntergedrückter Zunge. Ich selbst hatte eine Stunde mit einem Lehrer aus New York, der einen großen Namen hatte, und diese Technik unterrichtete. Damals suchte ich nach einem neuen Lehrer, da Lindquest gestorben war. Dieser Lehrer erzeugte bei mir eine Stimmlutung, während er versuchte, aus mir einen C-Tenor zu machen, obwohl ich ein lyrischer Bariton war. Ich habe sein Studio unfähig zu sprechen verlassen und musste mein eigenes Unterrichten für die nächsten drei Tage absagen. Als meine Stimmbänder einige Zeit später in der Universitätsklinik in Groningen/Niederlande untersucht wurden, war die Narbe, die aus der Stimmlutung resultierte offensichtlich. Nur wegen der Verantwortungslosigkeit dieses Lehrers (er hatte ein starkes Ego!) habe ich jetzt eine Narbe auf meinem rechten Stimmband. Glücklicherweise ist die Narbe auf der Stimmfalte und nicht direkt auf der Stimmlippe. Deshalb hat es meine Singfähigkeit nicht eingeschränkt.

## **Singen mit nach vorne geschobenem Unterkiefer**

Ich erinnere mich noch an das erste Mal, als ich einen Sänger unterrichtete, der angeleitet worden war, seinen Kiefer nach vorne zu platzieren. Der daraus resultierende Stimmklang war der eines kleinen Kindes; extrem hauchig und kehlig. Auch war die Kehle komplett verschlossen und die Stimmbänder schlossen nicht richtig. Die Stimme ließ jede Art von Timbre oder Wärme vermissen und ermüdete sehr schnell. Wenn der Kiefer nach Vorne geschoben wird, gibt es einige negative Auswirkungen:

1. Die Stimmlippen können nicht richtig schließen;
2. Die Zunge rutscht dabei normalerweise nach hinten in den Rachen und füllt den Hauptresonator mit Zungenmasse;
3. Der Kehlkopf kommt in eine hohe Position, in der er nur dünne unreife Klänge erzeugen kann;
4. Der weiche Gaumen kommt in eine tiefe Position, woraus häufig ein nasaler oder dünner Ton resultiert;
5. Ein Legato zu singen wird unmöglich, da so viel Druck auf der Zunge lastet, dass eine unabhängige Bewegung von Kiefer und Zunge

unmöglich wird;

6. Es gibt keinen organischen Atemfluss, da er durch den Zungen- grund unterdrückt wird;
7. Es ist unmöglich eine musikalische Phrase zu gestalten, weil der Sänger kein organisches crescendo oder decrescendo erzeugen kann;
8. Die Vokale klingen wegen des großen Drucks auf dem Zungen- grund „verzerrt“;
9. Weil die Rückwand des Rachens versperrt ist, gibt es keine gesunde Resonanz in der Stimme;

## **Singen mit hochgestelltem Kehlkopf: Oft assoziiert mit dem typischen Knaben-Chor-Klang**

Auch über dieses Thema kann ich aus eigener Erfahrung berichten. Ich wurde als Tenor ausgebildet, obwohl ich eigentlich ein lyrischer Bariton war. Das ist extrem schädlich für einen jungen Sänger. Meiner Meinung nach sind viele Lehrer nicht in der Lage, den Unterschied zwischen dem gesunden „Klingeln“ in der Stimme und einer gequetschten Stimme zu hören. Oft unterrichten Musikhochschul-, Universitäts- oder Konservatoriumslehrer sehr junge Sänger und haben Angst davor, das Problem des hochgestellten Kehlkopfes anzusprechen. Ihre Angst, und das kann ich gut verstehen, besteht darin, den Kehlkopf herunterzudrücken, was ebenso inkorrekt und schädlich wäre. Jedoch ist es unumgänglich, dass der Sänger lernt, mit einem leicht tiefgestellten Kehlkopf zu singen, ohne ihn mit dem Zungenrund herunterzudrücken. Wenn sie zusammen mit der Nasenresonanz und der „ng“-Zungenstellung gelehrt wird lässt die Technik des leicht tiefgestellten Kehlkopfes einen gesunden, warmen und ausgeglichenen Ton entstehen, der sowohl die hohen als auch die tieferen Obertöne beinhaltet. Ich verstehe, dass viele Lehrer sich davor scheuen, jungen Sängern das Erzeugen eines „großen Tones“ zu erlauben. Für die Lehrer ist wichtig zu verstehen, dass ein junger Sänger mit großer Stimme normalerweise mit gequetschter Kehle singen wird, wenn man ihm nicht erlaubt sein ganzes Instrument zu nutzen. Das kann schädlich sein. Der Sänger wird versuchen die Stimme „leicht“ zu machen (aufzuhellen). Das Konzept der „leichten“ (schlank geführten) Stimme muss mit einer guten Verbindung zum Körper gelehrt werden. Für Sänger mit großer Stimme führt der einzige Weg zu einem helleren Klang über eine Verbindung tief im Körper.

Eines der größten Probleme war für mich, das Singen im Chor als Tenor, während ich eigentlich ein lyrischer Bariton war. Das erzeugte andauernde Heiserkeit, besonders dann, wenn der Chorleiter von mir verlangte mit Knaben-Chor-Klang und geradem Ton (ohne Vibrato) zu singen. Nach jeder Chorprobe hatte ich Schwierigkeiten mit dem Sprechen. Das geschah hauptsächlich

lich weil es mir nicht gelang, die Tenor-Lage mit einer tieferen Kehlkopfposition zu singen. Die Folge war eine stetige Reizung meiner Stimmbänder. Sowohl ein heruntergedrückter als auch ein hochgestellter Kehlkopf können Reizungen verursachen. Ich habe Glück, dass die Narbe auf meinem rechten Stimmband nicht an der Stimmlippe selbst ist. Jedoch hätte diese Narbe sich katastrophal auf mein Singen auswirken können, und ich hätte einen Schaden davontragen können, der mir das Singen unmöglich gemacht hätte. Narbengewebe lässt sich nicht dehnen, wie gesundes Gewebe. Wenn Gesanglehrer oder Chorleiter diese Art Klangqualität von einem erwachsenen Sänger verlangen, erzeugt das alle möglichen Arten von Stimmproblemen, die ich bereits oben aufgezählt habe.

## **Das Singen mit „geradem Ton“: Die „Alte-Musik-Falle“**

Einige meiner Lieblingsmusik entstammt der Barockzeit. Ich liebe Bach und Händel und die Schönheit ihrer Musik. Ich selbst singe diese Musik mit einem gesund schimmernden Vibrato. Ein gesundes Vibrato schimmert mit schnellen Vibrationen. Man darf es nicht mit einem weiten Vibrato oder sogar „Wabern“ verwechseln. Ich verstehe, dass Chorleiter ihre Sänger nicht mit diesem „wabern“ singen lassen wollen, weil eine gute Intonation damit unmöglich gemacht wird. Dieses Problem jedoch durch einen geraden Ton lösen zu wollen ist vergebens und stimmschädigend. Üblicherweise wird das weite Vibrato eines Sängers eher noch schlimmer, wenn er die Kehle festhält. Das ist eine natürliche Folge des Versuchs, den Ton gerade zu machen.

Warum also ist es schädlich mit geradem Ton zu singen? Die Antwort auf diese Frage ist einfach. Singt man einen gesunden Ton, wird das Ergebnis ein schimmerndes „straffes“ Vibrato sein. Das Vibrato wiederum ist das Ergebnis einer gesunden Stimmfunktion. Kirsten Flagstad hat es mit einem „Silberklang“ oder „Silberfaden“ verglichen. Wenn ein Sänger für irgendeinen Chorleiter oder Lehrer einen geraden Ton erzeugen soll, dann muss der Sänger die Stimmbänder quetschen, um sie am freien vibrieren zu hindern. Das wiederum macht es unmöglich, dass genügend Luft durch die Stimmfalten strömt. Dieses Halten von Spannung in der Kehle kann alle möglichen schlechten Auswirkungen haben einen verschlossenen Klangraum eingeschlossen. Das größte Problem jedoch ist die Stimmmüdigkeit begleitet von einer Unausgeglichenheit der Register. Den meisten Anhängern dieser Methode gelingt es nicht, einen geschmeidigen Übergang in das Kopfreister zu finden. Diese Sänger sind sich meistens nicht bewusst, dass sie in Wirklichkeit vom unteren Register nach oben „belten“ (Art und Weise die Bruststimme nach oben zu drücken [Anm. d. Übersetzers]). Der gerade Ton klingt jedoch so schlank und leicht (mit hochgestelltem Kehlkopf), dass er die Bruststimme als Kopfstimme erscheinen lässt. Auch hier spreche ich aus eigener Erfahrung. Auch ich dachte, als ich noch als Tenor mit hochgestell-

tem Kehlkopf sang, ich benutzte die Kopfstimme, obwohl ich in Wirklichkeit das Mittelregister so hoch beltete, wie ich nur konnte. Die Stimmbänder waren extrem ermüdet. Somit war es mir unmöglich einen schönen Klang zu erzeugen. Der organische Schwing-Vorgang der Stimmfalten war somit unmöglich, und ich konnte den hoch gedehnten weichen Gaumen nicht fühlen. Mit dem Alter wurde mein Stimmklang immer spröder. Es fehlte jegliche Wärme im Ton. Als ich mit 29 zu Alan Lindquest kam, litt ich bereits an einem Stimmschaden.

## Die „Lächel-Technik“

Es gibt noch eine weitverbreitete falsche Gesangstechnik, über die ich sprechen muss: die „Lächel-Technik“. Sehr viele Lehrer und Sänger halten es für wichtig, während des Singens mit dem Mund zu lächeln. Auch das ist absolut schädlich für die Kehle. In der italienischen Schule wird das innere Lächeln gelehrt. Das ist nichts anderes als ein hoch und weit aufgespannter weicher Gaumen, gehobene Wangen unter den Augen, entspannte Wangen an den Backenzähnen (das erzeugt mehr Klangraum im Rachen). Hinzu kommt eine ovale Mundöffnung. Das Lächeln findet also tatsächlich in/hinter den Augen statt und nicht am Mund.

Viele Sänger lernen die Lächel-Technik, um einen strahlenden Klang zu erreichen. Statt dessen sollte die Brillanz im Ton durch eine nach vorne gewölbte Zunge erreicht werden (die Zunge kommt somit aus der Kehle). Die Lächel-Technik ist mit dem Knaben-Chor-Klang verbunden; und das bei der erwachsenen Stimme. Das sollte niemals gelehrt werden. Es ist nicht dienlich, um die Stimme zu verbessern und die Folgen können auf die Dauer sehr schädlich sein. Dieses Lächeln des Mundes zieht den Kehlkopf nach oben, dabei senkt sich der weiche Gaumen, der Kiefer wird animiert nach vorne zu drücken, der Ton wird hell und dünn und der Sänger wird normalerweise eine zu tiefe Intonation bekommen. Die Stimmbänder können nicht mehr richtig schließen. Nicht ein Teil des Körpers befindet sich in der zum Singen richtigen Position. Das Resultat ist eine verschlossene Kehle, die nach dem Singen für Heiserkeit sorgt. Wieder handelt es sich um eine Technik, die gemeinhin als gesund gilt. In Wahrheit ist sie extrem gefährlich und schädlich für die Stimmgesundheit und sollte niemals gelehrt werden. Das ist durch laryngoskopische Untersuchungen bestätigt worden.

Obwohl es einige exzellente Sänger der Alte-Musik-Richtung gibt, ist diese Lächel-Technik dort doch sehr verbreitet. Diejenigen, die dieses Konzept zugunsten von Authentizität vertreten, werden die Konsequenzen zu tragen haben. Ich kann diverse Sänger der „Alten Musik“ aufzählen, die große Schallplatten-Karrieren gemacht haben, obwohl sie nur flach und schlecht intoniert zu singen in der Lage waren. Ich habe nie verstanden, warum sich diese Schallplatten verkaufen. Hören die Leute nicht, dass sie zu tief singen? Bei Zeiten werden die Stimmen zugrundegehen. Auch hier spre-

che ich wieder aus Erfahrung. Ich selbst wurde von einem hohen Tenor unterrichtet, der mich lächeln ließ, während ich sang. Die Folge war ein extrem hochgestellter Kehlkopf und ständige Stimmermüdung. Als ich 1979 zu Alan Linqest kam, war meine Stimme unbeweglich, starr und hatte einen flachen unschönen Ton. Ich war nicht in der Lage in das obere Passaggio und die hohe Lage zu wechseln, weil mein Kehlkopf dafür zu hoch stand. Die Stimmfalten konnten die Bewegungen für die richtigen Registerwechsel nicht vollführen. Somit gibt es keinen Zweifel, dass die Lächel-Technik ziemlich gefährlich ist.

## **Das Singen mit „Hängendem Gesicht“**

Ich habe viele Sänger gesehen, die beim Singen die Wangen herunterziehen und ihre Zähne fast komplett verdecken. Das macht das Singen schlicht sehr schwierig und „hupig“. Noch einmal: die Italienisch-Schwedische Methode versucht einen Ausgleich zwischen höheren und tieferen Obertönen zu erreichen. Das Heben der Wangen unter den Augen hebt den weichen Gaumen. Die Tonqualität wird direkt durch den Gesichtsausdruck beeinflusst, da sie Einfluss auf die innere Einstellung des Stimmapparates nimmt. Wenn das Gesicht „hängt“ muss der Sänger einen doppelt so hohen Atemdruck aufbringen, um den weichen Gaumen aus dem Weg zu blasen. Die Folge ist ein gedrückter unschöner Ton. Mit gehobenen Wangen kommen die hohen Obertöne in den Klang. Ohne dieses Anheben ist die Stimme des Sängers in Konzertsaal und Opernhaus nicht tragfähig. Dieses Anheben bringt das „klingeln“ in die Stimme und somit die Tragfähigkeit.

Scheinbar benutzen hauptsächlich Männer diese Technik. Ich erinnere einen britischen Bariton, der in die USA kam, um in Connecticut „Elias“ zu singen. Es war eine katastrophale Aufführung. Der Klang war „hupig“ und dunkel und klang irgendwie, als ob er den Ruf eines Elches imitierte. Aufgrund seines offensichtlichen Unbehagens empfand ich Mitleid mit dem Sänger. Das Publikum war erschrocken und enttäuscht über den unschönen Klang.

Ich glaube, dass man seine Stimme genauso lange erhalten kann wie seine Gesundheit. Das steht in direktem Zusammenhang mit der richtigen Ausbildung der Stimme. Wenn jemand physisch gesund ist und seine Stimme richtig ausbildet, ist stimmliche Langlebigkeit recht einfach zu erreichen. Dieser Bariton war aber nur etwa 55 Jahre alt und hätte auf seinem Höhepunkt sein sollen. Leider war die Stimme ziemlich steif und hässlich und die hohen Töne waren alle in der Intonation zu tief. All das stand in direktem Zusammenhang mit seiner Unsicherheit bezüglich des richtigen Gesichtsausdrucks. Weil die Mezzosopranistin eine meiner Schülerinnen war, bekam ich noch mehr Insider-Informationen. Dieser Mann war wegen seiner eigenen Unsicherheit ziemlich arrogant. Das machte ihn zu einem schlechten Kollegen. Seine eigene Unzufriedenheit und Unsicherheit machten aus ihm einen schwierigen und fordernden Künstler. In Kürze werde ich einen Artikel über den Gesichtsausdruck und den akustischen Zusammenhang zum gesunden Ton schreiben. Er wird ebenso ein langes Kapitel in meinem kommenden Buch ausmachen.

## **Das „Belten“ mit Atem-Druck: Das Überentwickelte Brust-Register**

Je mehr ich von diesem Artikel schreibe, desto mehr wird offensichtlich, dass jedes Gesangskonzept mit einem anderen verbunden ist. Wenn ein Element aus dem Rahmen fällt, beeinflusst das auch andere Aspekte der Stimme negativ. Als ich fälschlich zum Tenor mit hochgestelltem Kehlkopf ausgebildet wurde, musste ich einen enormen Atemdruck nutzen, um die Stimme in die Höhe zu zwingen. Das ist kein bewusster Reflex aber es gab keine andere Wahl. Meine Zunge war nicht nur flach, sondern senkte sich in der hohen Lage ab wie ein Löffel. Dieses Zungenproblem war eine direkte Folge des hohen Atemdrucks, den ich nutzen musste, um in der höhere Lage zu singen. Ich wollte mich selbst auf die Probe stellen und noch höher singen, weil Lehrer mir gesagt hatten, ich wäre ein Tenor. Ich war allerdings ein lyrischer Bariton. Dieses Tenor-Training war extrem schädlich für mich. Das war es deshalb, weil es damit endete, dass jeder Teil des Körpers sich in einer für gesundes Singen falschen Position befand. Das beinhaltet einen hochgestellten Kehlkopf, eine flache zurückgezogene Zungenposition, den Atem hoch unter der Brust und wenig oder keine Unterstützung tief aus dem Körper. Das Ergebnis war die Unterstützung des Tones durch die Zunge, wenig oder keine Vokal-Klarheit wegen des nach vorne gezogenen Unterkiefers und dem tief hängenden weichen Gaumen. Da kein akustischer Raum vorhanden war, gab es so gut wie keine Resonanz. In späteren Jahren wurde es offensichtlich, dass ich gefährlich, einen Stimmschaden zu erleiden. Niemand konnte mir wirklich Antworten geben, bis ich Alan Lindquest und die anderen bereits zu Beginn des Artikels erwähnten Lehrer traf.

Eines ist jedenfalls sicher, hartes „belten“ schadet der Stimme. Es gibt absolut keinen Weg mit Atemdruck zu „belten“, ohne dabei die Stimmbänder zu schädigen. Es ist bedauerlich, dass Pop- und Broadway-Sänger sich gezwungen sehen zu „belten“, um mithalten zu können. Normalerweise muß ein Sänger einen sehr hohen Atemdruck oder Atemkompression nutzen, um das Brustregister über den vorgesehen Bereich hinauszutreiben. Ich hatte Glück, mit nur einer Stimmblutung davongekommen zu sein. Ich habe die Narbe an meiner rechten Stimmfalte, um meine stimmliche Notlage, in der ich mich befand, zu beweisen. Ich war intelligent genug in meinen Instinkten Hilfe zu suchen. Es dauerte Jahre bis ich einen Lehrer fand, der über Gesangstechnik bescheid wusste.

## **Singen mit angespanntem Solarplexus**

Tragischerweise werden viele junge Sänger in einer Technik unterrichtet, mit der man versucht den „großen Stimmklang“ zu erzeugen. Einige Lehrer denken, dass ein Sänger das benötigt, um im Geschäft des klassischen Gesanges mithalten zu können. Es ist wahr, dass jeder Sänger viel „Klingeln“ in der Stimme benötigt. Aber das wird nicht erzeugt, indem man den großen Klang aus dem Mundraum mit viel Atemdruck „herauspumpt“. Gesunde Resonanz entsteht durch die Nasenresonanz, die den Druck von der Zungenwurzel nimmt.

Dieser große Stimmklang (der im übrigen sehr populär geworden ist!) wird erzeugt, indem man eine enorme Menge von Atemdruck durch den Kehlkopf pumpt. Ich nenne das Über-Kompression des Atems. Oft hält der Lehrer bei dieser Technik seine Faust in den Solarplexus des Sängers und lässt den Sänger dann die Faust mit viel Druck herausdrücken. Das Ergebnis ist ein lauter, gedrückter Klang mit wenig oder gar keiner gesunden Nasenresonanz. Beim organischen Singen ist der Solarplexus frei beweglich, während der Sänger allmählich einen kleinen Atemstrom durch den Kehlkopf lässt. Erinnern sie sich, dass Caruso sagte, er benötige nicht mehr Atem zum Singen, als für das Führen einer zwanglosen Unterhaltung mit einem Freund. Mit dieser gepressten Technik ist es fast unmöglich, stimmliche Freiheit zu erlangen. Die Zungenwurzel wird blockiert und wieder einmal wird durch die Zungenwurzel Druck direkt auf die Stimmbänder gebracht. Üblicherweise leiden diese Sänger unter einer verbrusteten Technik. Wieder gibt es keine Möglichkeit zur Entwicklung der Kopfstimme. Der Sänger hat Schwierigkeiten mit hohen Tönen, und es ist eine starke Unausgeglichenheit der Register zu vernehmen. Ich hatte einmal eine französische Mezzosopranistin, die bei einem Lehrer studiert hatte, der die „Faust-in-den-Bauch“-Technik verwendete. Sie war zu einem sehr exklusiven Konservatorium zugelassen worden. Am Ende ihres Studiums konnte sie aber dank dieser schädlichen Technik nicht mehr singen. Sie durfte ihr Abschlusskonzert nicht halten. Erst nach einem Gerichtsverfahren wurde ihr gestattet, mit mir, unter Anerkennung der erbrachten Studienleistungen, außerhalb des Konservatoriums zu studieren. Es dauerte eineinhalb Jahre ihre Stimme zurückzugewinnen. Ihr Lehrer benutzte die „Faust-in-den-Bauch“-Technik, die einen Würgereflex an der Zungenwurzel erzeugt. Hat der Körper diesen extremen Reflex erst einmal gelernt, ist er schwierig zu korrigieren. Nach enorm harter Arbeit an der Korrektur des ihr beigebrachten Schadens, machte diese Sängerin noch ihren Abschluss. Jetzt ist sie eine erfolgreiche Gesanglehrerin. Sie war in der Tat ein Opfer einer schädigenden Technik, unterrichtet von jemandem, der ignorant gegenüber dem daraus folgenden Schaden war. Sie hat viel Geld bezahlt, um ein Konservatorium zu besuchen, was ihr nicht nur nichts nutzte, sondern auch ihre Stimme geschädigt hatte.

## **Singen mit verhauchter Stimme**

Von den schädlichen Einflüssen einer verhauchten Technik hörte ich zuerst durch meine Freundin und Kollegin Dr. Barbara Mathis. Ihre Forschung ist bahnbrechend. Sie ist eine der besten Stimmwissenschaftlerinnen und Gesanglehrerinnen in den Vereinigten Staaten. Sie lehrt an der Lamar Universität in Beaumont, Texas.

Während ihrer Stimmforschungen entschied sie eine „Stimm-Missbrauch-Sitzung“ abzuhalten, dabei ein fiberoptisches Laryngoskop benutzend. Die Entdeckung war nichts weniger als erstaunlich. Sie erzählte mir, dass die Stimmbänder nach dem Singen mit verhauchten Ton immer röter wurden und die Stimmlippen um fast das doppelte ihrer normalen Dicke anschwellen. Das war in der Tat ein augenöffnendes Ereignis. Ich hatte das Privileg Dr. Mathis Forschung zu sehen. Ich betrachte sie als eine große Gesangs-

Technikerin und sie hat erstaunliche Arbeit mit geschädigten Stimmen geleistet.

Meine persönliche Erfahrung mit einem verhauchten Ton offenbarte sich mir, als ich mit Alan Lindquest arbeitete. Meine Stimmbänder schlossen nicht richtig, aufgrund von jahrelangem Singen mit Atemdruck und hochgestelltem Kehlkopf. Die Stimmbänder waren „gebogen“ und schlossen nicht wie gesunde Bänder. Er machte mit mir Übungen, die mein ganzes Sängerleben veränderten. Plötzlich, nach nur zwei Tagen, klang mein Ton wieder gesund. Lindquest benutzte einige von Garcias „coup de glotte“ Übungen, die meinen Stimmschaden zu einem großen Teil heilten. Ich hatte diesen Schaden über 15 Jahre durch falsche Unterweisung erworben. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass verhauchtes Singen schädlich für die Stimme ist. Es ist traurig sagen zu müssen, dass diese Technik als Versuch die Stimme leichter zu machen gelehrt wird.

Kürzlich hörte ich eine Cabaret-Vorstellung in New York City. Der Sänger benutzte des dramatischen Effektes wegen sehr viele verhauchte Töne. Das war ein großer Fehler. Nach nur drei Songs entwickelte sich eine Stimmermüdung und am Ende der Vorstellung versuchte der Sänger verzweifelt nur noch irgendwie durch das Programm zu kommen. All das geschah wegen des Anschwellens der Stimmbänder in Verbindung mit hauchigem Singen.

## **Eine abschließende Analyse: Ursachen für Stimmermüdung**

Abschließend denke ich ist es unerlässlich, dass ich die Ursachen für Stimmermüdung aufliste. Weil das Singen eine derart koordinierte Funktion ist, scheint die Liste der Ursachen sich zu wiederholen. Jedoch denke ich, dass es wichtig ist, die Ursachen für Stimmermüdung noch einmal zusammenzufassen. Wenn man korrekt singt, sollte die Stimme nicht müde werden. Ich selbst spreche und unterrichte jeden Tag sieben bis acht Stunden an sechs Tagen in der Woche. Ich habe nie Stimmermüdung in meinem Gesangstudio erlebt. Niemals sollte ein Sänger diese Stimmermüdung nach einer Stunde fühlen. Ich habe so viele Sänger gehört, die mir sagten, dass ihr letzter Lehrer ihnen erzählt hatte, dass die „Muskeln sich erst an die neue Technik gewöhnen müssten“. Das ist unverantwortlich von jedem Lehrer, Stimmermüdung nicht als Alarmsignal für zukünftige Schäden zu begreifen. Heiserkeit sollte niemals nach irgendeiner Gesangstunde in Erscheinung treten, es sei denn der Sänger führte die Anweisungen des Lehrers nicht korrekt aus.

## **Ursachen**

- 1. Rauchen und alkoholische Getränke**
- 2. Belting: zuviel Brust-Stimme zu hoch in der Skala benutzen**
- 3. Eine Technik mit festem Solarplexus benutzen.**
- 4. Mit hochgestelltem Kehlkopf singen.**
- 5. Mit hängendem weichen Gaumen singen.**
- 6. Mit nach vorne geschobenem Kiefer singen.**
- 7. Singen mit zu weit voneinander entfernten oder zu sehr gequetschten Stimmbändern.**
- 8. Zuviel Atemdruck durch den Kehlkopf drücken.**
- 9. Falsche Körperhaltung; eingefallener oder überdehnter Brustkorb.**
- 10. Singen mit von der Wirbelsäule nach vorne gestrecktem Kopf.**
- 11. Benutzen von Mund-Vokalen anstatt Rachen-Vokalen.**
- 12. Ungestütztes Singen; fehlende Verbindung zum Widerstand des Atemdrucks im unteren Rücken und den Bauchmuskeln.**

©2000 by David L. Jones

Autorisierte Übersetzung von Christian Halseband ©2001