

Das „Wackeln“ der Stimme – Ursachen und Lösungen

von David L. Jones

Immer häufiger stellen mir Sänger aus aller Welt die Frage: „Wie entsteht das sogenannte Wackeln oder Wabern der Stimme und wie kann ich das Problem bei mir und anderen beheben?“ Die Frage wird mir sowohl von Gesanglehrern als auch von Sängern gestellt, die sich um ihre stimmliche Gesundheit sorgen.

Bevor ich diese Frage beantworte, ist es meines Erachtens notwendig eine klare Definition des „Wackelns“ und seiner Ursachen zu liefern. Als Gesanglehrer und Sänger verstehe ich dieses „Wackeln“ als ein übermäßig weites Vibrato, welches eine große Veränderung der Tonhöhe mit sich bringt. Die Schwingung ist normalerweise etwas langsamer als die eines gesunden Vibrato. Das normale Vibrato ruft viel weniger Tonhöhenschwankungen hervor. Es klingen eine ganze Serie von hohen Obertönen mit, die den Klang um das, was einige das „Klingeln“ in der Stimme (der sogenannte „Sängerformant“, d. Übersetzer) nennen, erweitern.

In einigen Kulturen wird dieses unausgeglichene Vibrato nicht als Problem gesehen. Ein gutes Beispiel dafür ist eine bestimmte Art asiatischer Popmusik, bei der ein weites Vibrato nicht nur akzeptabel ist sondern als moderne und erwünschte Stimmcharakteristik gilt. Die meisten Gesanglehrer und Sänger sind sich einig darüber, dass dabei Kehlkopfmuskeln involviert sind, die in gesundem Singen nicht benutzt werden sollten.

Ein Sänger, der mit unausgeprägtem Vibrato singt, benutzt Kehlmuskeln, die über einen längeren Zeitraum eine Verschlechterung mit sich bringen. Entgegen der landläufigen Meinung hat das Wackeln wenig mit dem Alter eines Sängers zu tun. Ich habe Sänger unterrichtet, die zwischen 20 und 30 Jahre alt waren und unter dieser Fehlfunktion der Stimme litten. Diese schlechte Art des Singens, ist häufig das Ergebnis einer falschen Gesangstechnik. Wie bereits erwähnt wird das langsame unausgeglichene Vibrato in einigen Kulturen nicht als Problem gesehen. Ich selbst habe beobachtet, dass das Wackeln in der dramatischeren deutschen Oper häufig akzeptiert wird.

Vielfach leiden Sänger, die die „hinten-und-unten-Technik“ des Stimmsitzes ohne ausreichendes Anheben des weichen Gaumens erlernt haben, unter einem heruntergedrückten Kehlkopf. Diese Art des Singens trägt entscheidend zum Entstehen des ungleichmäßigen und weiten Vibrato bei. Im Gegensatz dazu findet man viel seltener italienische Sänger, die unter diesem Phänomen leiden, da die italienische Schule einen helleren Stimmklang bevorzugt. Das soll nicht heißen, dass italienische Sänger niemals darunter leiden und deutsche Sänger immer. Es gibt Ausnahmen in allen Zusammenhängen. Es ist jedoch wichtig festzustellen, dass die Sprache sowohl einen begünstigenden als auch einen hemmenden Einfluss auf das Wackeln haben kann.

Es ist eine bekannte Tatsache, dass Maria Callas dadurch, dass sie ihr unteres Register zu weit nach oben zog, ein auffallend weites und langsames

Vibrato im oberen Bereich ihrer Stimme hatte. Auf der anderen Seite zeigt Cecilia Bartoli nichts von all dem in ihrer Stimme. Genau genommen hat sie ein schimmerndes Vibrato mit viel Brillanz im Stimmklang. So kann auch der Stimmtypus eine Rolle in der Neigung zum Wackeln spielen. Üblicherweise tritt es bei größeren und dramatischeren Stimmen auf. Insbesondere Bässe sind angesichts der Dicke ihrer Stimmfalten häufig davon betroffen.

Während meiner 25-jährigen Tätigkeit als Gesanglehrer ist das Problem des Wackelns der Stimme bei Sängern aller Altersstufen wiederholt aufgetreten. In diesem Artikel werde ich zuerst die Ursachen aufzählen und dann zu den Lösungsmöglichkeiten kommen. In den meisten Fällen fehlt ein Aspekt der Stimmkoordination, der die Wurzel dieses Problems bildet.

Die Ursachen

1. Fehlender Fokus im Stimmklang;
2. Singen mit schlechtem Stimmbandschluss;
3. Instabile Unterstützung durch den Körper, der die ausströmende Luft steuert (manche nennen das „Stütze“);
4. Singen mit zu viel Stimmband-Masse;
5. Zu viel Bruststimme oder schwerer Stimmmechanismus wird zu weit nach oben gezogen (vgl. auch W. Vennards Buch);
6. Ein instabiles Zwerchfell;

Fehlender Fokus

Fehlender Fokus steht in direkter Beziehung zu einem Mangel an hohen Obertönen. Ein wichtiger Faktor, der zum Ausbleiben dieser Obertöne führen kann, ist die Position der Zunge. Lindquest hat wiederholt gesagt, man müsse die ng-Position der Zunge als Grundstellung beim Artikulieren der Sprache in der Musik nutzen. Diese ng-Position bedeutet, dass die Zunge in der Mitte hochgewölbt ist und sich die Zungenspitze hinter den unteren Schneidezähnen befindet häufig sogar unten am Zahnfleisch. Die meisten Sänger wissen, dass die Zunge frei beweglich sein muss. Allerdings benötigt die Zunge das „ng“ als Ausgangspunkt, um zu vermeiden, dass der hintere Teil der Zunge die Kehle verstopft. Diese Zungenposition verhindert das Herunterdrücken der Zunge, was direkten Druck an den Stimmbändern erzeugt. Die flache Zungenposition ist eine Ursache für das Singen mit heruntergedrücktem Kehlkopf; einer extrem gefährlichen Gesangstechnik. Dieser Druck am Zungengrund kann einer der Hauptgründe für das Wackeln sein. Fehlender Fokus steht auch mit einem herunterhängenden weichen Gaumen im Zusammenhang. Alan Linquest benutzte das Bild vom Artikulieren durch die Wangenknochen anstatt direkt durch die Mundöffnung. Das erfordert einen angehobenen weichen Gaumen, damit die hohen Obertöne in den Wangenknochen gespürt werden können. Flagstad

bezeichnete das „ng“-Gefühl als den silberfadenartigen Kern ihrer Stimme. Birgit Nilsson nennt es das Singen mit Glanz in der Stimme. Wie auch immer man es nennt: das Singen mit der richtigen „ng“-Stellung hilft dem Ton lebendig und schön zu werden.

Die Lösung

Das Singen von Übungen, die von einem „ng“ zu einem Vokal wechseln, kann dem Sänger eine enorme Hilfe sein. Häufig bitte ich Sänger, den Vokal durch das Anheben des weichen Gaumens weg von der Zunge zu öffnen anstatt die Zunge hinten in die Kehle „herunterkrachen“ zu lassen.

Schlechter Stimmbandschluss

Jussi Björling erzählte Lindquest 1938, dass es ihn Jahre gekostet habe, seinen Einsatz zu erlernen, damit die Stimmbänder nicht mehr zu viel Luft ungenutzt hindurchließen. Das ist ein kontrovers diskutiertes Prinzip. Garcia nannte es den „coup de glotte“ (die richtige Annäherung der Stimmfalten). Im Verlaufe der Geschichte der Gesangspädagogik hatte dieses Konzept verschiedene Namen. Lindquest nannte es das „sanfte Schließen der Stimmbänder“. William Vennard nannte es das „imaginäre H“. Letztendlich ist es wichtig, dass die Stimmbänder nach der Einatmung zusammenkommen. Viele Sänger tun das nicht. Nach einiger Zeit kann das dazu führen, dass der Sänger zu tief singt. Ein weiteres Resultat kann das Wackeln sein. Wenn beim Einsatz zuviel Luft durch die Stimmritze (Glottis) strömt, werden die Stimmbänder nicht zum schnellen Vibrieren angeregt. Somit entsteht ein langsames und weiteres Vibrato.

Die Lösung

Das „ng“ bringt die Stimmbänder in perfekter Art und Weise zusammen, ohne dass dabei die Stimmbänder gequetscht werden oder zuviel Luft durch die Stimmbänder strömt. Wenn die Stimmbänder trainiert werden sich mit dem Gefühl einer sanften Festigkeit zu verschließen, wird das daraus resultierende Vibrato schneller und gesünder sein. Lindquest ließ die Sänger den „eh“ Vokal mit einem weit geschlossenen Mund artikulieren und dabei fühlen, wie die Stimmbänder zusammenkommen.

Schlechte Körperunterstützung

Das kann man auch als „Stütze“ bezeichnen (vgl. auch die Artikel über Atemführung und Atem und Stütze). Viele Sänger wissen nicht, dass im Körper ein Widerstand sein muss, um ein Überblasen der Stimmbänder zu verhindern. Einige Sänger nennen das „Stütze“. Die Zwischenrippenmuskeln, die untere Rückenmuskulatur und die Brustmuskulatur sind die drei wichtigsten Muskelgruppen, die den Atem zurückhalten. Ebenso hält die Solarplexusregion als ein flacher umhüllender Muskel nach außen dagegen aber **nicht als (harter) Knoten**. Wir singen mit komprimierter und nicht mit loser Atemluft. Das Gefühl dabei lässt sich mit dem Heben eines mittelschweren Gegenstandes ver-

gleichen. Der richtige Reflex des Körpers bewirkt, dass der Atem komprimiert wird und die Stimmritze sich vor dem Singen schließt. Noch einmal, das muss eine sanfte Bewegung sein.

Die Lösung

Wenn jemand einatmet als ob er vergessen hätte, was er sagen wollte, wird das richtige Körpergefühl erfahrbar. Um die richtige Haltung zu trainieren, ist es hilfreich, sich mit dem Rücken gegen eine Wand zu lehnen und dann in den unteren Rücken zu atmen. Dann sollte der Sänger etwas mit dem Klang experimentieren während er den unteren Rücken an die Wand drückt. Das Ergebnis wird ein **leichtes** „Stöhn-Gefühl“ im Körper sein. Das wichtige Wort in diesem Zusammenhang ist **leicht**. Viele übertreiben einzelne Aspekte, was die Stimmbalance stört und noch mehr Stimmprobleme hervorruft.

Zuviel Stimmbandmasse

Damit ich nicht zuviel Masse der Stimmbänder benutzte, verwendete Alan Lindquest eine sehr einfache Übung. Meiner Meinung nach ist das Singen mit zuviel Stimmbandmasse der Grund dafür, dass viele tiefe und große Stimmen unter dem Wackeln leiden.

Die Lösung

Staccato-Übungen mit einem geschlossenen Vokal wie „i“ oder „e“ sind hier sehr hilfreich. Beim Einsatz müssen die Stimmbänder an der Randkante sanft zusammenkommen. Hat ein Sänger dieses Kunststück vollbracht bekommt die Stimme sofort mehr Obertöne, die andernfalls nicht vorhanden wären. Kleine weiche Staccato-Übungen sind sehr hilfreich, um eine gesündere Vibrato-Geschwindigkeit zu erzielen.

Zuviel Bruststimme in der oberen Lage

Häufig erkläre ich Sängern, dass das Singen mit zuviel Gewicht in der Stimme mit dem Singen eines hohen Tons mit der Stimmband-Masse, die eigentlich für das Singen einer tieferen Lage gedacht ist, gleichzusetzen ist. Das bewirkt, was meine Freundin Judith Raskin das „Schleppen“ in der Stimme nannte; das Ziehen von zuviel Stimm-Masse.

Die Lösung

Lindquest löste dieses Problem, indem er mit der Stimme von oben nach unten arbeitete. Sein Lieblingsvokal dafür war der winzige italienische „u“ Vokal. Man muss ihn mit einer offenen Kehle und dem „ng“ Gefühl im Klang singen. Er gab mir auch Übungen, die von offenen Vokalen im unteren Register zu geschlossenen wie „u“ und „o“ im hohen Register wechselten. Das bewirkt, was Lindquest den „Jodel-Effekt“ nannte. Der Sänger spürt ein Umschalten, wenn der leichte Mechanismus in der hohen Lage übernimmt. In meinem Unterricht habe ich viele „Belter“ (Bruststimme nach oben drücken) gehört.

Häufig hatten sie gelernt zuviel der dunklen Klangfarbe aus der tieferen Lage in die hohe Lage mitzunehmen. Das belastet die Stimme und führt in vielen Fällen zum Wackeln. Ich empfehle Sängern mit dem kleinen „u“ Vokal zu üben, weil er es ermöglicht, die Stimme ohne Quetschen aufzuhellen. Ich habe festgestellt, dass viele, die mit Sängern arbeiten, nicht bemerken, wenn ein Ton in Position gequetscht wird. Häufig wird dieses Quetschen für Resonanz gehalten. Die wirkliche Resonanz lässt sich nur durch einen geöffneten Primär-Resonator (Pharynx) erreichen. Ist ein Sänger in der Lage die Stimme beim Singen aus der tiefen Lage in die höhere aufzuhellen ohne dabei zu quetschen, wird die Wahrscheinlichkeit des Wackelns sehr vermindert. Die Stimme schaltet dann in den leichten Mechanismus oder die Kopfstimme um, wenn der Sänger in der höheren Lage singt.

Das wackelnde Zwerchfell

Das wackelnde Zwerchfell ist etwas, womit hauptsächlich Sänger mit größerer Stimme zu kämpfen haben. Irgendwann in ihrer Ausbildung, haben sie die Körperunterstützung missverstanden. Oft wird das Zwerchfell genutzt, um einem Ton, der in Wahrheit nicht frei genug schwingt, ein Vibrato zu geben. Die Folge ist ein unausgeglichener Atemstrom im Kehlkopf. Dieses Pumpen erzeugt ungleichmäßige Wellen von Atemluft im Kehlkopf. In diesem Fall übernehmen andere Kehlmuskeln die Aufgabe, den Atemdruck zurückzuhalten. Die Resultate sind das stimmliche Wackeln und Ermüdung der Stimme. Je weniger die Kehle bei der Klangerzeugung involviert ist desto besser. Diese Art der Klangerzeugung aber bedient sich Kehlmuskeln, die zu ungesundem Singen führen.

Die Lösung

Denken Sie hier wieder an die Vorstellung einer konstanten und gleichmäßigen Körperunterstützung, wobei der Körper sich gleichmäßig sanft nach außen dehnt. Auch hier hilft die Idee des sich Anlehns an die Wand. Legen Sie auch eine Hand unter das Brustbein und lassen Sie den Solarplexus als flachen umhüllenden Muskel den Einsatz den Tones unterstützen. Erhalten sie diese gesunde Unterstützung während des gesamten Musikstückes. Sie sollte auch beim Wechsel von Konsonant und Vokal konstant bleiben. Trainieren sie den Körper diesen Vorgang immer wieder zu vollführen. Es fühlt sich im Körper wie ein ganz leichtes Stöhnen an. Stellen Sie sicher, dass dieser Vorgang sanft und nicht plötzlich vor sich geht. Der Verlust der richtigen Körperunterstützung (Lindquest nannte das Körper-Anschluss) schadet einem gesunden Singen. Wenn diese gesunde Körperunterstützung wiederholt und zur Gewohnheit gemacht wird, verschwindet auch das Wackeln des Zwerchfelles.

Ich wünsche alle Sängern und Lehrern gleichermaßen viel Glück beim Finden des gesunden Singens.

©2000 by David L. Jones

Autorisierte Übersetzung von Christian Halseband ©2003