



## WIDMUNG

In Dankbarkeit widme ich dieses Buch allen Jenseitigen, die zu meinem Leben & Reifen beigetragen haben: meinen Großeltern, meiner Kusine Felicitas Wettig, meinem Vater Carl Albert Wettig, meinem blinden ersten Ehemann, Dr. Mahdi El-Ouni, meinem Musiklehrer und Jugendfreund, dem blinden Kirchenmusiker, Hans Bruns, meinem Doktorvater, Professor Dr. Wolfgang Boetticher - mögen Ihre Seelen in himmlischem Frieden den Engelschören lauschen, während sie mich mit ihrer Liebe und ihrem Wohlwollen weiterhin auf meinem Weg begleiten!

Belcanto in Theorie & Praxis  
GESANG, STIMME, KÖRPER, ATEM

HANDBUCH FÜR GESANG & BÜHNE



Dr. Anna Sophia Karin Wettig  
[www.personalitystyling.com](http://www.personalitystyling.com)

## **INHALTSVERZEICHNIS**

Meine Abenteuerreise von der verlorenen Sprechstimme zum Koloratursopran	10
---	----

### **Historische Wurzeln des Belcanto 38**

Farinelli – Kastrat, Sopranist und wahrer Verfechter des Belcanto	46
Geheimnisse des Belcanto-Stimmtrainings, & die berühmten italienischen A	52
APPOGGIO – die Stimmstütze	58
ATTACCA – Anfang & Ende des Tons	62
AVANTI – Vordersitz der Stimme	69
ALTO IN PALATO – der weiche Gaumen	74
Enrico Caruso & Luisa Tetrazzini – goldene Kehlen oder perfekte Stimmtechnik? Singen mit natürlichem Körpereinsatz – Unterricht, Therapie, Selbstbeobachtung	76
	86

### **Körper – Instrument der Seele 90**

Körperhaltung – korrekt statt lässig –	91
Kopf, Nacken und Schultern	95
Aktiviere Deinen Beckenboden	98
Nabellift für die schlanke Linie	100
Vom Nagellift zum Waschbrett	102
Vom Liegen zum Stehen mit Ovationen	110
Die Marketender – Hocke	112
Mannequin - Trick für den Kopf: Kissen o. Buch	112

## **Sängerkehle - Vogel ohne Schnabel 117**

Kehlkopf – Wunder der Schöpfung, die Anatomie der Stimme	117
Körpersymmetrie & Kehlkopfbalance	128
Zunge, Zungenwurzel, Kiefer & Kinn – im Chor für den Ton	132
Massage, Dreher & Zungenbeißer – Abhilfe für Zungenknödel	138
Moshe Feldenkrais & der Zungendreher	139
Kristin Linklater & der Zungenbeißer	142
Korken, Radiergummi & Schlüsselanhänger - Zaubertricks zur Kieferentspannung	144
weicher Gaumen – die Sängerkuppel	153
Fingernagelbeißer statt Schnuller	156
Avanti, Avanti – Vordersitz der Stimme & der Balkon der Diva	161
Motorradbrummer mit Flatterlippen & Schmollmund für Legato	164
Facelifting durch Vibrationen – spann' den Schirm auf	169
Caruso's Ei gegen widerspenstige Zungen	171
eine Zeitungsente	
Stimmbandschluss statt Schluckauf	173
Missverständnisse über Körper & Stimme	176
Gesunde Stimme im gesunden Körper – Leichtigkeit statt Forcieren	188
Anatomie & Physik: Obertöne, Formanten und die Ästhetik der Stimme	190

## **Atem - tönendes Leben & die tonlose Stimme 192**

Atme, und ich sage Dir, wer Du bist!	194
Chi - Fu, Buddha's langer Atem gegen das Lampenfieber	197
Buteykos Atmung für die freie Nase - Sinusitis & Asthma ade!	200
Nasensog & Nasenclip Test – der Tonsitz	207
Das Zwerchfell, Dein Stimm-Trampolin	212
Tenöre auf der Folter – Bauchpresse	213
Intercity zum Zwerchfell	214
Yoga - Atmung & Stimmstütze aus dem Hara	214

## **Romantische Hochzeit - Wort & Ton 218**

Sprechen, Singen oder Deklamieren?	220
Rezitativ & Arie	
Bauchreden & Belcanto sind Zwillinge, Micky Maus Training	224
Messa di Voce – der ultimative Stimmtest	227
Stimmbruch, Registerwechsel, Passaggio	228
Emotionen, Leidenschaft & Charisma	231
Skala der Emotionen & emotionales Loslassen beim Singen	234
Vokal Ausgleich – Bella Italia lässt grüßen!	243
Vibrato, Tremolo oder Wackelpeter	245
Charisma & Stimme: Maria Callas Aris Christofellis & Iwan Rebroff	247

**Bedeutende Gesanglehrer & die  
Wissenschaft von der Stimme** **253**

Wahrer Belcanto – die geheime Verschwörung der Renaissance	255
Lodovico Zacconi's Prattica Musica	256
Manuel García I, seine Kinder & das Laryngoskop	259
Francesco & Giovanni Battista Lamperti	263
Mathilde Graumann Marchesi	267
Emma Diruf Seiler	268
John Franklin Botume	270
Frederick Husler, moderne Stimmforschung	273

**Belcanto - von der Theorie zur Praxis 279**

Meisterklassen – Katalysator für Karriere oder Katalysator für Karriere oder Foltermethode?	280
Stimmfächer & dramatische Stimmwechsel	281
Tägliche Stimmpraxis: Tipps & Grundregeln	285

**Buchtipps mit Kurzkommentaren 294**

## **Meine Abenteuerreise von der verlorenen Sprechstimme zum Koloratursopran**

Tief in meinem Herzen, wusste ich schon immer, dass ich zum Singen geboren bin. Obwohl ich weder berühmt, noch ein Opernstar wurde, hat meine Seele sich stets in klangvollen Worten und Tönen ausgedrückt. Meine Mutter hatte in meiner frühen Kindheit die wunderbare Angewohnheit, abends vor dem Einschlafen das Gebet an die 14 Engel von Humperdinck aus der Oper „Hänsel und Gretel“ an meinem Bettchen zu singen. So fühlte ich mich als Kind über Nacht stets beschützt und bin bis heute felsenfest von der Existenz der Engel und ihrem Beistand überzeugt. Singen war und ist für mich der lebendige Zugang zur Seele. Als ich vier war, nahm Vater meine Mutter und mich oft auf lange Geschäftsreisen im Auto mit. Unterwegs lag ich auf den Rücksitzen mit einer warmen Decke und der Kuschelkatze im Arm, schaute in die Sterne am Himmel und sang alle Abendlieder, die ich auswendig kannte. Meine Eltern waren dann mucksmäuschenstill in der vorderen Reihe, um die heilige Atmosphäre nicht zu stören.

Als ich zehn war, rannte ich aus dem Wohnzimmer und hielt mir die Ohren zu, wenn mein Vater begeistert seine Shellackplatten von Caruso und Callas anhörte: Oper war nicht mein Ding, zu laut, zu pathetisch und zu tragisch. Ich spielte lieber Chopin auf dem heißgeliebten Klavier, für dessen Anschaffung ich drei Jahre die väterliche Autorität unterminiert hatte. Ich sollte lieber Unterhaltungsmusik auf dem Akkordeon machen, war die Ansicht meines Vaters. Seinetwegen spielte ich auch Akkordeon und E-Orgel. Als ich 11 Jahre alt war, nahmen die Eltern mich zu einer Weihnachtsfeier in die Firma mit, wo Eltern und Kinder versammelt waren, um vom Nikolaus auf der Bühne ein kleines Geschenk entgegenzunehmen. Als ich nach vorn gerufen wurde, fragte der Nikolaus freundlich, ob ich denn singen könnte, was ich unumwunden bejahte. „Was

„singst Du denn jetzt für uns?“ war gleich die nächste Frage. „Stille Nacht, heilige Nacht!“ kam wie aus der Pistole geschossen. Zum Nachdenken kam ich nicht mehr, da die Violine und ein kleines Kammerorchester sofort mit dem Vorspiel einsetzten. Die süße Melodie forderte mich zum Mitsingen auf und ich sang aus tiefstem Herzen wie ein kleiner Engel auf eine vorüberschwebenden Wolke. Das Publikum und der ganze Saal waren dabei für mich wie verschwunden, auch die Schweißperlen auf der Stirn meines Vaters, der mich noch nie hatte öffentlich singen hören, nahm ich nicht wahr. Als dann ein begeisterter heftiger Applaus einsetzte, zuckte ich erschrocken zusammen und war zurück in der Wirklichkeit. Ich nahm meine Weihnachtsgebäcktüte entgegen, machte den Anstandsknicks und verschwand schnell auf meinen Platz. Später beim Herausgehen, fragte mich ein weißhaariger Herr an der Garderobe, ob ich denn Mitglied im örtlichen Kinderchor des Opernhauses Aachen sei, was ich verneinte, weil ich nicht einmal wusste, was eine Oper ist.

Meine ersehnte Musikerkarriere kam nie zustande. Bevor ich die Aufnahmeprüfung für Klavier machen konnte, für die ich 6 Stunden täglich nach der Schule trainierte, starb mein Musiklehrer, ein blinder Organist und Kirchenmusiker. Als extrem scheues junges Mädchen trauerte ich um den einzigen väterlichen Freund während meiner Gymnasialzeit und warf den Klavierdeckel zu, weil ich monatelang in Tränen ausbrach. Die „Macht des Schicksals“ hatte meine Musikleidenschaft gebrochen. Aus diesem Grund begann ich dann mein Übersetzerstudium in Germersheim. Doch, sobald ich meine Musikbegeisterung ad acta gelegt hatte, schien diese sich durch die Hintertür wieder in mein Leben zu schleichen. Musik war einfach nicht wegzudenken. In der großen Aula der Universität staunte ich mit großen Augen über den schwarzen Steinway Flügel auf der Bühne. Ich erfuhr vom freundlich lächelnden Pförtner nicht nur, dass einer der Dozenten Konzertpianist war, sondern auch, dass er mir den Schlüssel für die Aula abends aushändigen könne. So konnte ich dort

ungestört Klavier spielen, soviel ich wollte. Das ließ ich mir nicht zweimal sagen. Mein späterer Mann, den ich dort kennenlernte, saß häufig auf den kleinen Stufen zu dieser Bühne, um Chopin, Mozart, Beethoven und Brahms zu lauschen. Nach dem Studienabschluss gingen wir gemeinsam nach Göttingen und fanden heraus, dass die Universität über eine Fakultät für Musikwissenschaft verfügte. Auf Anraten meines Mannes landete ich in der Sprechstunde einer freundlichen, gesprächigen Professorin, die mit großer Freude feststellte, dass ich außer Englisch auch Französisch, Spanisch, sowie etwas Italienisch und sogar Arabisch lesen und verstehen konnte. Sie hatte keine Mühe, mich zu überzeugen, dass Musikwissenschaft absolut das Richtige sei und einer späten Karriere nichts im Weg stehe, denn sie sei auch erst mit 55 in ihrem Lieblingsfach Professorin geworden. Sie war begeistert, dass ich die wissenschaftliche Literatur in so vielen Sprachen würde lesen können. An der Karriere zweifelte ich selbst noch, doch die Musik hatte mich wieder in ihren Fängen. Mit dem Halbtagsjob in der Notenabteilung eines nahegelegenen Musikhauses und Auftritten als Dolmetscherin und Übersetzerin im Landgerichtsbezirk sowie auf Messen in Hannover finanzierte ich mein weiteres Studium. Alle neuen Noten und Bücher gingen im Musikladen durch meine Hände, oft hatte ich Zeit zum Schmökern.

Die Studenten der Musikwissenschaft waren Individualisten und zugleich eine kleine Familie. Mein Doktorvater, Prof. Dr. Wolfgang Boetticher, kurz von den Studenten „Bö“ genannt, war als Klavierwunderkind und Organist aufgewachsen und hatte seine Künstlerkarriere mit 20 für die Musikwissenschaft an den Nagel gehängt. Als Quellenforscher wurde er ebenfalls weltberühmt, bis die Entdeckung seiner angeblichen Naziaktivitäten seiner Karriere ein trauriges Ende setzte, da ihm Konfiszierungen von wertvollen Musikquellen aus jüdischem Besitz vor dem Krieg von ausländischen Kollegen vorgeworfen wurden. Damit wurde seine Weltkarriere jäh beendet und seine aufrichtige Hingabe an die Musik und die zahlreichen

Doktorandenschützlinge, die er regelmäßig in seine Wohnung zum gemeinsamen Schlemmen einlud, geriet in Vergessenheit. Er landete im unbekannten Grab auf dem Göttinger Nordfriedhof. Mit einer Kommilitonin zusammen, die zur gleichen Zeit wie ich bei ihm promoviert hatte, legten wir seinerzeit bei strömendem Regen an der Stelle, wo wir das Grab vermuteten, eine rote Rose ab, um uns für väterlich-wissenschaftliche Betreuung in all den Jahren zu bedanken. Professor Bötticher's charismatische Bühnenausstrahlung hatte immer ein Grüppchen weißhaariger alter Damen aus der Volkshochschule in die Vorlesungen gelockt. Sie saßen jedes Mal in der ersten Reihe und hingen wie gebannt an seinen Lippen, wenn er die Musikgeschichte auf mitreißende Art lebendig werden ließ.

Nach einem kurzen Ausflug in die klassisch arabische Musik, leider wurde mir das Stipendium dafür nicht genehmigt, schrieb ich dann meine Dissertation über Carlo Gesualdo, den berühmt-berüchtigten Fürsten von Venosa, einen genialen Renaissancekomponisten, der seine erste Frau in flagranti ertappte und dann gemeinsam mit dem Liebhaber erstach. Nach der Promotion kam mit der Scheidung ein Hurrikan in mein Leben und zerstörte alle geordneten Bahnen und die begonnene Karriere als Farb- und Stilberaterin, die ich mir neben meinen staubtrockenen Musikstudien als kommunikationsfreudiger und schönheitsorientierter Mensch aufgebaut hatte.

Als ich allein vor der Scheidungsrichterin saß und für mich und meinen Mann in Vertretung das Urteil entgegennahm, bemerkte ich beim Herausgehen aus dem Saal, dass meine Sprechstimme nicht mehr die gleiche war. Ich klang zitterig, unsicher und. Wenn dann Kunden zu mir kamen, schienen sie meine junge äußere Erscheinung nicht mit der Stimme einer alten zerbrechlichen Dame zusammenbringen zu können. Oft standen sie verwirrt und ungläubig in der Haustür, wenn sie zum Termin kamen. Die Sprechstimme löste sich dermaßen auf, dass sogar das Sprechen mir einfach zu anstrengend wurde und ich

lieber schwieg. Damit war meine Zeit als Geschäftsfrau beendet. Ich ließ meine Studienjahre, die Uni, mein Geschäft, meine Karriere und alles, was mir lieb gewesen war hinter mir, um in Nürnberg eine Umschulung zum Rundfunkredakteur zu beginnen. Die Ironie des Schicksals wollte, dass ich wegen meines Talentes zur Moderation genommen wurde, nur weil ich so erkältet war, dass meine wirkliche Stimme ohnehin kaum zu erkennen war. Später fiel der Stimmbruch dann dem Sprechtrainer auf und er schickte mich in die Logopädie, um die fehlende Mikrofonstimme herauszulocken. Die Übungen brachten nichts und so suchte ich auf eigene Faust eine Lösung. Singen, war meine Idee, würde die verlorene Sprechstimme reparieren. Als der Sprechtrainer mich auslachte, musste ich an das Sprichwort denken – wer zuletzt lacht, lacht am besten – und so war es auch. Das war der Start meiner heimlichen Belcanto-Karriere, die zwar nicht auf die Opernbühne, doch zu Konzerten und Büchern führte.

Der Lebenslauf meiner Stimme ist zugleich eine Abenteuerreise von der Stimme zur Seele, voller verrückter Stories und unentwegter Hindernisse. Nach mehr als zwei Jahrzehnten voll abenteuerlicher Erfahrungen kann ich sagen, dass es mit meiner persönlich entdeckten Methode möglich ist, die vielen unterschiedlichen Wege zum Rom des Belcanto wirklich auf der kürzesten Route zu beschreiten, obwohl diese Reise für mich persönlich zu einer langwierigen Pilgerfahrt zur singenden Seele wie auf dem St. Jakob's Weg wurde.

Ich will hier nur einige der komischen Episoden auf dem Weg zum Rom des Belcanto berichten, um alle, die nach der authentischen Stimme streben, vor den typischen Fallen zu bewahren, in die der naive Singlustige unterwegs stolpern kann. Meine Stimmreparatur gestaltete sich buchstäblich wie eine 20 Jahre dauernde Wanderschaft auf den Knien rutschend, nur um endlich das Heiligtum des Belcanto und meiner authentischen Stimme zu erreichen. Seit der Veröffentlichung meines ersten Buches – Sänger ABC- Belcanto, singen kann doch jeder! 2007, sind

mir so viele herzzerreißende Geschichten von Sänger/innenträumen zu Ohren gekommen, die mit gebrochener Stimme und gebrochenem Herzen auf der Strecke blieben. Allein schon aufgrund der Schamgefühle, die viele Gesangsstudenten, die die Karriere an den Nagel gehängt haben, anscheinend davon abhält, weiter nach der richtigen professionellen Hilfe zu suchen, gewann ich den Eindruck, es sei geradezu eine moralische Pflicht, dieses Buch zu Papier zu bringen, um jedem Stimmbesitzer zu zeigen, dass etwas Beobachtungsgabe und ein paar simple Tricks ausreichen, sich von den kleinen Unvollkommenheiten zu befreien, die den Stimmklang mindern und das Herz so unglücklich machen. Falscher oder halbherziger Unterricht ist dabei auch ein Thema, denn leider habe ich die übeln Folgen falscher Anleitung wiederholt am eigenen Leib zu spüren bekommen und werde häufig Zeuge, an welchen Stellen manche Opern- und Profistimmen einfach klemmen.

Zwar kann ich jetzt aus der Rückschau über manche meiner Erfahrungen lächeln, doch dienen sie hier nicht zur Belustigung oder gar Bloßstellung bestimmter Lehrer. Ich empfinde sie als großes rotes Warnsignal an alle, was durch fehlgeleiteten Unterricht so alles schiefgehen kann. Überall lernt jeder etwas, doch leider sind oft die Trümmer größer als der Gewinn. Meine erste Lehrerin am Nürnberger Konservatorium war eine argentinische Jüdin mit einer wunderbaren Altstimme. Als ich mich bei ihr vorstellte, betonte sie, dass sie nur talentierte Sängerinnen mit vielversprechenden Stimmen nehmen würde. Mir sank das Herz in die Hose, ich wagte nicht einmal, mein Stimmproblem zu äußern und redete kaum. Sie ließ mich ausgiebig Skalen und Läufe singen, während ihre Finger über den Flügel tanzten. Mit tiefernstem Gesicht bezeichnete sie mich als tiefen Mezzosopran, gratulierte mir zu meinem musikalischen Ohr und fragte mich dann, ob ich sie als Lehrerin denn akzeptieren würde. Mit einem Seufzer erstaunter Erleichterung bejahte ich das erfreut. Das Vergnügen altitalienische Arien zu singen, hielt jedoch nur

wenige Wochen an, da meine Gesangslehrerin unerwartet auf Japantournee verschwand. Wir verabschiedeten uns herzlich nach einem jüdischen Gottesdienst, zu dem sie und ihr Mann, der Rabbiner, mich eingeladen hatten. In der Nürnberger Synagoge hatte ich zum ersten Mal im Kreise orthodoxer Juden die schönsten altjüdischen Choräle und Gesänge erlebt: eine unvergessliche Erfahrung.

Danach stand ich wieder als Suchende auf der Straße zum Rom des Belcantes. Ein Bekannter empfahl mir eine italienische Sängerin, einen dramatischen Sopran. Sie hatte sich schon vor Jahren von der Bühne zurückgezogen und unterrichtete in ihrem Haus. Später erzählte sie mir, dass sie aus Entsetzen über die Bühnengepflogenheiten, Operndivas in transparenten Negligés auftreten zu lassen, sich mit dem Regisseur entzweit und ihre Karriere an den Nagel gehängt hatte. Maria war eine begabte Pädagogin mit Herz, doch als Künstlerin zutiefst enttäuscht. Ihre Stimme klang so melancholisch beim Singen, dass sogar ihre Katze voller Mitgefühl herbeigelaufen kam und tröstend um ihre Füße strich.

Zu meinem allergrößten Erstaunen definierte sie meine Stimme in der ersten Stunde als hohen und sehr leichten Sopran. Ich sang nun die gleichen altitalienischen Arien in der Ausgabe für hohe Stimme anstatt für Mezzo. Mozartarien sang ich nun auf eigenen ausdrücklichen Wunsch, obwohl das Maria zu früh erschien. Sie war so geduldig, mich mit Vaccai in die Feinheiten des Belcanto einzuführen. Die Zusammenarbeit war auch von kurzer Dauer, da ich aufgrund eines neuen Jobs nach München umzog. Mit Tränen in den Augen verabschiedete ich mich, doch da eröffnete mir Maria, dass wir uns sicherlich wiedersehen würden in München, weil man ihr eine Professur für Gesang an der Hochschule angeboten hatte. Sie hatte vor, dort jeweils drei Tage zu unterrichten. Mit großer Freude traf ich sie dann einige Monate später in diesem denkwürdigen alten Gebäude, das einmal in Deutschlands schwärzesten Zeiten das Hauptquartier von Hitler beherbergt hatte und nun der Musentempel für junge

Musikstudenten war. Wenig später fand ich mich Montagabend regelmäßig zu den Proben des Münchner Bach-Chores ein.

So glücklich ich mich fühlte, meinem Rom des Gesanges näher zu kommen, so unglücklich war ich über meine Kehle. Während des Unterrichtes begann meine Kehle und die Kiefermuskulatur zu schmerzen und nach der Stunde fühlte ich mich so richtig miserabel, während Maria glücklich strahlte und sagte: „Jetzt singst Du wirklich!“ Sie ermutigte mich, mehr klassische Lieder zu singen, doch als ich sie zu meinen schmerhaften Erfahrungen befragte und meine körperlichen und emotionalen Beschwerden ansprach, hatte sie dazu keine Antwort.

Selbst der Medizinprofessor, den ich konsultierte, ein ausgebildeter Tenor, mit einer Sängerin verheiratet, hatte keinen blassen Schimmer, wie man das Problem lösen sollte. Er verschrieb mir Logopädie gegen verspannte Muskeln. Aufgrund meiner ausgeprägt langen Stimbänder meinte er, ich müsse ja ein Alt sein, Sopran könne er sich gar nicht vorstellen. Bestürzt über die gebrochene Stimme und die Perspektiven ging ich heim und unterbrach den Unterricht. Schmerz und Kummer wurden überwältigend, sobald ich versuchte zu singen. Meine Stimme drückte den Überlebenskampf aus, der sich seit der Scheidung wie eine Dunstglocke über den Alltag gesenkt hatte. In einer fremden Stadt, ohne Freunde, Familie, soziales Leben mit einem Job mit netten Kollegen, jedoch leider meist unsympathischen Vorgesetzten, war es nicht leicht, typische Vereinsrivalitäten und Eifersucht im Münchner Bach-Chor auszuhalten, wo die Ellbogen mancher Sopranistinnen spitzer waren als ihre Stimmen: im ersten Konzert am Gasteig konnte ich mich nur mit Mühe davor bewahren, nach links in den Orchestergraben abzustürzen, weil ich als neuer Sopran den letzten Platz in dieser Reihe hatte. Doch, da der Opernvirus mich so heftig infiziert hatte, wollte ich meine Gesangsausbildung nicht aufgeben. Als ich sonntags im Gottesdienst einer amerikanischen Kirche saß, trat ein Solist auf und

sang eine Tenorarie. Ich lauschte wie gebannt und bekam Gänsehaut bei den großen Tönen, die jeden Zuhörer warm einzuhalten schienen, eine himmlische Erfahrung. Flüsternd fragte ich meinen Nachbarn, wer das sei und, ob er wohl Unterricht geben würde. „Er ist Solotenor am Opernhaus!“ war die Antwort, „wir können ihn nachher gemeinsam fragen. Nach dem Gottesdienst wurde ich dem dunkelhaarigen hochgewachsenen Tenor vorgestellt, der gleich wissen wollte, wo ich denn schon überall gesungen hätte. Rot vor Scham, bekannte ich mich als Neuling im praktischen Gesang und erzählte von der Musikwissenschaft und meiner Chormitgliedschaft.

„So, dann bist Du also keine Sängerin! Und ich bin kein Gesangslehrer!“ kam in heftigem amerikanischem Akzent mit einem breiten Lächeln zurück. „Wir könnten es trotzdem einfach versuchen!“ Wir vereinbarten ein Treffen am Bühneneingang der Bayerischen Staatsoper für den kommenden Samstag vor der Vorstellung. Nachdem ich meinen ersten Schritt in diese heiligen Hallen durch die Personal-Glastür getan hatte, lieferte mir Jim einen weiteren Beweis für seinen unwiderstehlichen amerikanischen Humor. Er nahm meinen Arm und zog mich durch einen schmalen engen Korridor im Dunkeln über mehrere Holzstufen. Ich konnte kaum die Hand vor Augen sehen und hatte keine Ahnung, was er im Sinn führte. Plötzlich stoppten wir und standen mitten auf der Bühne. Ich starnte wie angewurzelt in den riesigen Zuschauerraum mit den leeren Sitzreihen und hörte ihn lachend sagen: „So sieht die Bühne aus der Perspektive der Sänger aus. Du stehst jetzt auf diesen Brettern, die für uns die Welt bedeuten!“ Ich nickte schweigend und sog die Erfahrung wie verzaubert in mich auf. In einem der kleinen Probenräume mit Piano starteten wir mit Übungen und sprachen über mein Faible für Mozartarien. In der zweiten Unterrichtsstunde wollte Jim in einem winzigen Raum im alten Probengebäude wissen, ob mein Interesse am Gesang definitiv größer wäre als das persönliche Interesse an einem attraktiven Tenor und sang ein paar bezaubernde Worte, die mich er-

röten ließen, jedoch nicht daran hinderten, mein totales Engagement für das Singen zweifelsfrei kundzutun. Das war der Beginn einer wunderbaren, offenen Freundschaft.

Sein Unterricht hatte mit nichts Ähnlichkeit, was ich vorher als Gesangsunterricht genossen hatte. Wir machten keine langatmigen Übungen, sondern nahmen Phrasen von altitalienischen Arien und Mozartarien. Seine Demonstrationen glichen eher einer Anatomieklsasse für Gesang. Ich musste in seinen weitgeöffneten Rachen schauen, seine Zunge beobachten, während er sang, seine Rippenmuskulatur erfassen und mir die Muskelarbeit des Bauches demonstrieren lassen, wobei er bekräftigte: „Der Sänger singt von Kopf bis Fuß!“ Er führte mir den weichen und harten Glottis-Schluss vor, die wichtigste Funktion beim Singen überhaupt und tat sein Bestes, mir alles in gebrochenem Deutsch zu erklären, da wir leider kein Laryngoskop hatten, um nach innen zu schauen. Natürlich bekam ich oft seine Familienkarten, da seine Frau schon die meisten Opern oft gesehen hatte. So saß ich in den ersten Reihen, wo ich in den Orchestergraben hätte spucken können und bei den Sängern die ganze Körperarbeit sehen konnte. Nach dem Applaus vergaß er nie, lächelnd zu mir ins Publikum zu winken, bevor er von der Bühne ging.

Seine Empfehlungen für Körpertraining setzte ich im Fitnesscenter um, während nächtliche Gesang-Marathons die Stimme formen sollten. Leider besaß ich weder Körper noch Resonanz in meiner naturgegebenen Stimme. Ich klang eher wie ein vom Himmel gefallener Engel, der nur Flügel jedoch keinen Klangkörper besaß. Zu meiner Freude ließen die starken Spannungsschmerzen nach. Trotz Fitness, Gewichtheben und Yoga, schien es zu nicht mehr als einem stimmlichen Mountainbike anstelle eines Opernporsche zu reichen. Trotzdem wollte ich wissen, warum. Die Schmerzen beim Singen waren nun weg, doch in einer der Samstagsklassen brach ich unerwartet in Tränen aus, als ich die ersten Töne einer Mozartarie sang. Ich

konnte nirgendwo einen Grund für diese Tränen finden. Eigentlich ging es mir gut. Beschämt und verwirrt, war ich sprachlos. Jim blieb unerschüttert, verzog keine Miene und sagte. „Macht nichts, lass‘ das einfach raus! Wir machen weiter.“ Als ich erneut versuchte, kam ein ganzer Schwall von Tränen wie ein kleiner Gewitterregen und ich konnte nicht aufhören zu schluchzen. Jim sagte mir, dass das oft bei Sängern in der Ausbildung vorkomme und er habe auch emotionale Krisen erlebt, das sei eigentlich ein gutes Zeichen. Ich solle es einfach hinnehmen und weitermachen.“ Die Tränenattacken dauerten insgesamt vier Monate, doch wenn die Attacke vorüber war, sangen wir mit großem Vergnügen Rachearien oder andere emotional geladene Stücke. So lernte ich wie jede Muskelfaser in eine Emotion eingetaucht ist, die dort in der Vergangenheit abgespeichert wurde. Indem ich mein Kinn zurückbewegt hatte, hatte ich auch meinen Gefühlsausdruck blockiert. Während ich es vorstreckte in die Normalposition, pflegten sich die gestauten Emotionen einfach beim Singen zu entladen. Muskelanspannung in der Zunge oder um die Kehle herum, steife Kiefergelenke, eine Asymmetrie am Gaumen, Schiefstellungen der Zähne und Haltungsfehler an Schultern und Wirbelsäule, alles machte sich beim Singen in der Tonqualität bemerkbar.

Nach und nach wurde ich zu einem Sherlock Holmes für Verspannungen, Fehlhaltungen und Asymmetrie in meinem Körper. Es blieb mir nicht erspart, das Instrument Körper von Grund auf neu einzurichten und zu stimmen, bevor ich wirklich authentisch singen konnte. Und doch erinnerte ich mich, dass ich im Alter von 5 Jahren wunderschön gesungen hatte, als ich noch keine einzige dieser körperlichen Verbiegungen gehabt hatte. Die längste Weinkrise, die ich jemals erlebte, geschah dann nicht im Unterricht, sondern in der Kirche, während Jim wieder einmal ein Solo sang. Nach den ersten Tönen zerfloss ich in Tränen, die wie kleine Perlen die Wangen herunterliefen, ohne dass ich in der Lage war, dieses Bächlein zu stoppen. Kurz vor Ende des Gottesdienstes gelang es mir

endlich, die Fassung wiederzugewinnen. Jim, der mich von der Bühne aus gesehen hatte, kam und ließ sich in den Nachbarstuhl sinken. Als er den Arm um meine Schulter legte, sagte er mit todernstem Gesicht und theatralischer Stimme: „Ich weiß, dass Tenöre Frauen im Publikum zum Weinen bringen! Das ist wirklich ein harter Job!“ Darauf musste ich furchtbar lachen. Diese Szene gehört zu meinen Lieblingserinnerungen, weil er kurz darauf mit seiner Familie in die USA zurückging. Er war zu Recht enttäuscht von der Bayerischen Staatsoper, die ihre Kammersänger für die Nebenrollen einsetzte und für die Hauptrollen meist junge Stars aus dem Ausland engagierte.

Bevor er in die Staaten aufbrach, konnte ich ihn für meine NLP Master Ausbildung interviewen. Ich befragte ihn über das aufregendste Bühnenerlebnis seiner Karriere und bin glücklich darüber, diese ungewöhnliche Story hier mitteilen zu dürfen: als junger Tenor hatte er am Kasseler Staatstheater den Don José in Carmen zu singen. In der Schlusszene musste er zwei große Eisentore mit ausgestreckten Armen offen halten, während er die letzte Arie sang. Die gefühlsgeladene Arie und der körperliche Kraftaufwand brachten ihn an den Rand eines Blackouts. Er zwang sich mit voller Kraft weiter zu singen, als er plötzlich seinen eigenen Körper auf der Bühne stehen und singen sah, aus der Perspektive eines Beobachters aus der Höhe über den Köpfen des Publikums. Im gleichen Augenblick nahm er das Orchester wie in einer Dolby Surround Aufnahme von allen Seiten wahr. Der intensive Wunsch nicht zu versagen, ließ ihn weitersingen. Wie unter Schock beendete er seine Arie und fand sich beim letzten Ton im Körper zurück, überwältigt von dieser Erfahrung und einem wild aufbrandenden Applaus. Aus Furcht für verrückt erklärt zu werden, sprach er all die Jahre mit niemand über dieses Erlebnis einer Erfahrung außerhalb des Körpers beim Singen, die sicherlich durch die emotionale Tiefe und den Körpereinsatz wie in einer Trance ausgelöst worden war.

Als ich Jahre später ebenfalls bei Bühnenpräsentationen

ähnliche Zustände intensiven Gewahrseins beim Singen erlebte, verstand ich erst, wie wertvoll die Arbeit mit Belcanto ist. Und doch war ich noch immer als Pilger auf der Suche nach dem Rom des Gesanges unterwegs, um meine authentische Stimme zu finden.

Entmutigt durch diverse Versuche mit Lehrern - einer Sängerin, die mich mit Übungen binnen 10 Minuten zum Einschlafen brachte und einer anderen, die mich durch heftige Kritik und Provokation versuchte, zu körperlicher Leistung anzuspornen, was meine Stimme sofort zum Streik veranlasste - hörte ich von einem japanischen Klavierprofessor, der Gesang unterrichtete und gleichzeitig auf seinem Steinway-Flügel begleitete. Sein Haus war stets überfüllt mit Sängerinnen und Sängern. Beim Warten im Entrée hörte ich Töne aus allen Räumen kommen, sogar aus der Küche. Haru, ein streng blickender, unersetzer Japaner, bat mich herein, wobei Augenkontakt vermieden wurde. Grüner Tee aus einer riesigen Teemaschine lockerte die Atmosphäre, das Glas durfte nicht leer werden, sogleich wurde nachgeschenkt. Mit Empathie und ein paar Komplimenten über meine Stimme, konnte er mich leicht als Schülerin gewinnen, indem er mir bestätigte, dass meine Stimme von vorherigen Lehrern wohl falsch behandelt worden sei. Flugs hatte er mich überzeugt, genau das richtige Rezept für die Stimme zu kennen.

Wie naiv ich doch zu diesem Zeitpunkt war! Der schüchterne Japaner entpuppte sich als hart durchgreifender Korrepetitor, indem er nicht nur am Flügel auf und ab sprang und mich mit lauter Stimme anfeuerte, wenn ich altitalienische Arien sang, sondern auch morgens um 7 Uhr in seinen ungeheizten Außenpool sprang, selbst wenn die Temperaturen nicht viel über 0 waren. Sängerinnen und Sänger, die in ihm ihre letzte Hoffnung auf eine Bühnenkarriere sahen, feuerte er schweißüberströmt an, damit sie die Schallmauer ihrer Stimme durchbrechen sollten, um die Dämonen des Gesanges zu befreien. Ich fühlte mich nach dem Unterricht wie zu Butter zertreten oder wie ein Holzboden unter dem wilden Getacker von Fla-

menco-Schuhen. Die japanischen Dämonen zogen überwiegend junge blonde Sängerinnen an. An Montserrat, die rassige spanische Ausnahme, erinnere ich mich noch lebhaft, denn sie hatte eine Stimme, die ein wenig an Maria Callas erinnerte. Während der Konzerte im Salon hörte ich manche schöne junge Stimme aus Wien. Auch wenn der Meister als Bariton nie die Opernbühne betreten hatte, so hatte er dazu seinen Chorleiterjob in Prag aufgegeben, um in Deutschland sein Glück als Heiler von Sängerstimmen zu suchen. Mit einer ausgewählten Gruppe junger Sängerinnen pflegte er jährlich eine Japan-tournee zu machen. Er war ein leidenschaftlicher Musiker und ausgezeichneter Klavierbegleiter. Meine Gutgläubigkeit und die Überzeugung, nur durch harte Arbeit über meinen Stimmbruch zu siegen, brachten den Rest meiner Stimme zur Strecke. Ich beendete meinen Unterricht bei ihm abrupt, als ich gewahr wurde, dass ich nun statt einer rauen, schmerhaft reibenden Stimme, zwei Stimmen besaß: eine hohe quietschige Sopranstimme, der das Fundament fehlte und eine tiefe raue Hildegard Knef – Stimme. Dazwischen war, dort wo ich eigentlich sprechen wollte, war ein riesiges Loch mit heißer Luft, tonlos. Der Stimmübergang funktionierte überhaupt nicht mehr.

Wieder einmal verzweifelt auf der Suche nach einer Hilfe, konnte es beim besten Willen so nicht weitergehen. Ich fand keine Sprechstimme, die zu mir gepasst hätte. Das einzige Positive an den japanischen Dämonen war die Tatsache, dass ich mehrfach zu Meisterklassen an das Prager Konservatorium eingeladen wurde und dort erfahren konnte, dass die Qualität einer Gesangsstunde nicht nur von der Stimme des Lehrers, sondern auch der Fähigkeit, die Schüler und ihre Körperarbeit genau zu beobachten, abhängt. Wie viele Pseudo-Experten auf dem Gebiet des Gesanges unterwegs sind, konnte ich über die Jahre hinweg immer wieder mit Erstaunen feststellen. Wie gut, dass meine Kehle offensichtlich unverwüstlich wie Unkraut alle Angriffe heil überstand. In den Prager Sommerkursen traf ich Sängerinnen aus ganz Europa und

Lehrer aus verschiedenen Ländern. Während ein kanadischer Tenor seinen Schülern nur eine Summ-Übung beibrachte, die nach seiner Aussage Carusos Weg in den Sängerhimmel darstellte, zeigte mir ein japanischer Tenor und Gesangsprofessor von der Nagoya Universität, der aufgrund seiner Ausbildung in Italien fließend italienisch sprach, zum ersten Mal wie man den Körper korrekt für das Singen einsetzt. Er ließ mich die Gräfin aus Figaro's Hochzeit singen, eine Rolle, die ich sehr liebte. Bei weitgeöffneten Fenstern strömte eine sommerlich warme Brise in den Raum, als ich aus tiefstem Herzen sang und mein Bestes gab. Nach dem letzten Ton ertönte von der Straße draußen ein kräftiger Applaus und ein Blick aus dem Fenster zeigte uns eine Touristengruppe, die interessiert wissen wollte, wer denn der Nachwuchs-Opernstar sei. Ich war zu Tränen gerührt, da ich mich sonst nur als sängerische Niete erlebt hatte. Das Geheimnis des japanischen Tenors lautete: „Nimm alle Anstrengung aus Deiner Stimme heraus und bringe diese Power in Deinen Körper zur Unterstützung der Stimme!“ Leider fehlten mir die finanziellen Mittel, um in Japan weiter zu studieren, sonst hätte ich das sofort getan.

Daheim, wieder unterwegs als Pilger auf der Straße des Gesanges, mischte Frau Fortuna wieder einmal neu die Karten: das Telefon klingelte eines Nachmittags in meinem Büro und am anderen Ende hörte ich eine junge Männerstimme. Er war auf der Suche nach einem Pianisten zum Begleiten. „Oh, ich auch!“ stimmte ich spontan zu und fragte, wie er den auf mich komme, ich sei auch Sängerin im Hobby. Er hatte eine Internetnotiz falsch verstanden, in der ich einen Begleiter suchte. Ich wunderte mich, wie er mein Bürotelefon herausgefunden haben konnte. Dann hörte ich erstaunt zu, seine Stimmerfahrung war spannend. Er war der Enkel des berühmten Wagner-tenors, Hans Hopf, und hatte von seinem Opa wohl das Stimmtalent geerbt. Deswegen trainierte er mit einem pensionierten Tenor. Doch leider besaß Hopf junior keine Noten- und Musikkenntnisse wie sein Opa. So benötigte er

dringend Hilfe. Ich empfahl ihn an einen Freund aus dem Bach-Chor weiter, der Orgel und Klavier spielte und sogar selbst komponierte. Nach der ersten Probe rief mich dieser Freund ganz aufgeregt an und beschwore mich, an der nächsten Sitzung teilzunehmen, da der Lehrer des jungen Hopf eine so fantastische Stimme besaß. Der pensionierte Lehrer ließ Hopf ein paar Zeilen aus Lohengrin wieder und wieder repetieren, bis der junge Mann ganz konfus wurde. Nach dem Unterricht lud er mich ein, auch etwas zu singen. Nach ein paar Zeilen aus einer Mozartarie sah ich an seiner Miene, dass meine Töne ihm Bauchschmerzen bereiteten und brach ab. Er war so ungeniert, mir kundzutun, dass meine Stimme eine dringende Reparatur benötigte, da jeder Ton am falschen Platz sitze. Seine perfekt trainierte und äußerst leicht bewegliche Stimme faszinierte uns alle und so glaubte ich ihm, dass er wisse, wo es langgehen sollte, denn er hatte bei Professor Frederick Husler studiert, dem berühmten Schweizer Stimmprofessor, der lange das Berliner Konservatorium geleitet hatte.

So kam ich unerwartet zu einem Stimmtraining dreimal wöchentlich für die darauffolgenden zwei Jahre, bei dem mir meine Arien und Lieder sämtlich ausgeredet und verboten wurden. Mein neuer Lehrer schwor auf Husler, hatte aufgrund seiner persönlichen Erfahrung einen regelrechten Hass auf deutsche Musikhochschulen, da man ihm an einem renommierten Institut die Stimme kaputtgemacht hatte, während er bei Husler dann die Reparatur erfuhr. Warum ich nun nichts außer Stimmübungen, Tiergeräuschen, ungewohnten Tönen und ein paar kurzen Sätzen produzieren durfte und diese Übungen jeden Abend machen sollte, war mir nach 1,5 Jahren immer noch nicht klar. Ich bat oft um ein kleines Lied oder eine Arie, die mich faszinierten, doch das wurde strikt abgelehnt mit der Begründung, dass ich noch nicht so weit sei mit meiner Stimmtechnik. Offensichtlich unterrichtete er nach dem Vorbild der Gesangspädagogen der Renaissancezeit, die den jungen Kastraten jahrelang nur das Singen von Vokalisen und Stimmübungen erlaubten. Nun

war ich jedoch kein Knabe vor dem Stimmbruch, sondern eine erwachsene Person, die musikalisch völlig verhungerte. Meine Stimmreparatur erwies sich als nicht endendes Debakel. Manchmal brachte er zu allem Überfluss eine hübsche, junge Blonde mit in die Kirche, von deren Stimme er immer schwärzte. Sie sang jedoch nie etwas außer Pop mit Mikrophon.

Da ich in der Zwischenzeit schon als Solistin in ein paar Bachkantaten in unserer Kirche mitgewirkt hatte, wurde ich allmählich ungeduldig und zweifelte daran, ob wir jemals das Ziel meiner authentischen Stimme erreichen würden: erstaunlich, wie viele Sänger sich als Vocal Coach betätigen und Studenten illusorische Hoffnungen machen. Irgendwann probierte ich eine Unterrichtsstunde mit einer Lehrerin, die sich im Internet als das Orakel des klassischen Gesanges vorstellte und ein Buch über korrektes Singen geschrieben hatte. Ihr „spiritueller Weg des Singens“ bestand darin, ihre Schülerinnen laut den Weg des Tones und der Stimme beschreiben zu lassen, bis sie diesen Stimmweg auswendig herbeten konnten. Anscheinend gelangte ein Rabbiner mit ihrer Methode zum Durchbruch und deswegen war sie dabei, eine Akademie in Israel zu gründen. Das sogenannte Ei des Caruso, eigentlich ein journalistischer Witz, hatte ihr zu Popularität verholfen. Singen konnte sie keinen Ton mehr, da sie als junges Mädchen ihre Stimme völlig überfordert hatte, doch Marketing schien ihr Talent zu sein.

Mein nächstes Experiment waren Opernvorschulklassen in Zürich, bei denen ich endlich einmal Cherubino im Konzert singen durfte. Trotz der vielen Autostunden, die ich singend hinter dem Steuer gesessen hatte, brachten mir die Lektionen über Körperwahrnehmung und Yoga bei Benita Cantieni in Zürich mehr Fortschritte als der gesamte Gesangsunterricht. Auch hatte eine der Gesanglehrerinnen nie die Bühne erreicht und die andere war vorzeitig mit einem Stimmbandfehler und einem Zwerchfellriss von der Bühne abgetreten. Nun wurde mir klar, wie schädlich Forcieren ist. Eine weitere Pilgerfahrt führte nach Schloss

Henfenfeld, wo ich das Glück hatte, einen der letzten Plätze in einem Sommerferienkurs für junge Profisänger zu ergattern. Dort traf ich auf Anna Reynolds und ihren Mann, Jean Cox, einen alten Herrn, der vor Jahren ein berühmter Siegfried gewesen war. Es war eine unvergessliche, inspirierende Begegnung.

Ann Reynolds gelang es binnen 10 Minuten die Stimme jungen Sänger so zu verwandeln, dass diese Damen und Herren es vor Erstaunen selber kaum glauben konnten. Sie war bei aller Strenge, nicht nur überaus herzlich, sondern einfach kompetent in Sachen italienischer Vokaltechnik und Körperkoordination. Sie kritisierte niemand, sondern empfand Anteilnahme und spürte intuitiv, wo die betreffende Stimme hinwollte. So einen Fortschritt wie in den Klassen von Ann Reynolds habe sonst nirgendwo erlebt. Da ich die ganze Woche begeistert mit großen Ohren in allen Stunden saß, nahm ich anschließend noch ein paar Privatstunden, in denen sie mir sagte, ich müsse nur lernen, meine „Stradivari“ auch korrekt zu benutzen. Aus lauter Begeisterung über meinen Fortschritt und das neu gewonnene Verständnis schrieb ich danach in wenigen Wochen mein erstes Sängerbuch – Sänger ABC- Belcanto, singen kann doch jeder! Ann Reynolds fand das Büchlein mit seiner alfabetischen Einteilung in prägnant definierte Fachbegriffe einleuchtend und ermutigte mich zur Publikation.

Nachdem ich so viel Disziplin und Aufwand in meine Stimme investiert hatte, wurde mir klar, dass ich einen Profi zur Erarbeitung eines Repertoires brauchte. Ein pensionierter Dirigent und Korrepetitor der Bayerischen Staatsoper wurde mir von einem Pianisten und Dozenten an der Musikhochschule empfohlen. Toni, so wurde er von allen im Opernhaus genannt, war in über 30 Jahren Dienstzeit ein Maskottchen dieses Hauses geworden: alle kannten und mochten ihn. Er hatte viele Weltstars wie Pavarotti, Popp, Bumbry und viele andere am Klavier begleitet und kannte sämtliche ihrer Marotten. Ein zierlicher, fast unscheinbar wirkender Mann mit weißen Haaren er-

wartete mich am Künstlereingang hinter dem Opernhaus. Er schüttelte nur den Kopf über meine Erfahrung mit Stimmtraining und sagte sofort, dass jeder Sänger mit den Arien und dem Repertoire wachsen müsse. Bei jedem Besuch zusammen mit meinem jungen Pianisten, fuhren wir in dem winzigen alten Lift in den ersten Stock, wo wir wie in einem engen Sarg die Luft anhielten. „Wie mag hier wohl der beliebte Pavarotti in seine Solistengarderobe gekommen sein?“ fragte ich mich heimlich! Während wir an lauter Requisiten im Flur vorbei zum großen Chorsaal gingen, hatte ich jedes Mal das Gefühl, meinem Gesangshimmel etwas näher zu rücken. Dort ließ sich Toni sofort am alten schwarzen Steinway nieder und fragte ungeduldig, womit wir beginnen. Zunächst fürchtete ich, er würde meine Stimme nicht einmal hinter dem Flügel wahrnehmen, doch schnell hatte ich meine Fassung wieder gewonnen. Toni ging immer auf meine Vorschläge für Arien ein, kritisierte wenig die Stimme oder die Auswahl, sondern vor allem die Interpretation. So lockte er mich aus der Reserve. Dazwischen wusste er unterhaltsame Stories über die Diven am Opernhaus zu erzählen. Er kannte all ihre Schwächen und vor allem ihre Obsessionen.

So kam ich in kurzer Zeit dazu, Arien von Mozart über Puccini und Bellini, bis hin zu Gounod und Verdi zu studieren. So manches Mal, wenn die Kritik des Profis für meine zartbesaitete Seele doch zu heftig gewesen war, waren mir auf dem Heimweg die Tränen gekommen. Als ich „un bel Dì“ aus *Mme Butterfly* singen wollte, schaute Toni mich völlig entgeistert an und sagte, das sei nicht mein Fach, doch weil ich Laie war und keinem Opernhaus verpflichtet, durfte ich die Arie trotzdem singen. Ich war stolz, als er beim nächsten Treffen sein Erstaunen über das unerwartete Resultat positiv ausdrückte. „Jeder wächst mit den Aufgaben!“ dachte ich heimlich bei mir. Nach einigen Monaten waren mein junger Pianist und ich soweit, ein 90 Minuten Konzert mit Solostücken aus Bach's Wohltemperierte Klavier und einer Beet-hoven Sonate sowie Lieder

und Arien von Bellini und Verdi in einem Münchner Kulturzentrum aufzuführen. Bis auf einen einzigen Schnitzer lief alles gut über die Bühne. Inmitten der Gilda Arie – caro nome del signor – ließ sich der junge Pianist so vom Lied faszinieren, dass er einen Akkord völlig danebengriff. Das hatte bei mir einen totalen Blackout zur Folge und wir mussten die Arie neu beginnen. Der Rest verlief dann ohne Zwischenfälle. Hinterher sagte eine Dame aus dem Publikum tatsächlich, sie hätte diese Szene mit der Unterbrechung in der Mitte besonders spannend gefunden! Lachend, dachte ich bei mir: „Ja, ich auch!“

Wenn jemand selber ein Konzert organisiert und kein Weltstar oder Opernsänger ist, der auf Bühnen, Technik, Orchester, Dirigenten und Korrepetitoren zurückgreifen kann, so kann sich niemand vorstellen, was es bedeutet, ein Konzert vorzubereiten. Ich hatte nicht nur meinen jungen Pianisten persönlich auf seine Solostücke und meine Arien vorbereitet, sondern auch die Bühnenkleidung ausgesucht und beschafft, Beleuchtung und Tonaufnahme mit dem Techniker besprochen, vorab den Vertrag ausgehandelt, dann vor dem Auftritt Blumen gekauft, die Bühne dekoriert, mich selber geschminkt und angekleidet und schließlich die gesamte Moderation für das Konzert durchgeführt, ganz abgesehen davon, dass ich u.a. auch Solistin des Abends war.

Erst nach dieser Mammut-Aufgabe begriff ich, dass ich sozusagen „versehentlich“ den Job von 4-5 Personen wahrgenommen hatte und dabei riskierte, vom vielen Sprechen meinen Stimmansatz zu ruinieren. Profisänger pflegen vor dem Konzert selten viel zu sprechen. Doch, auch wenn meine Gesangsstimme nicht in der optimalen Verfassung war, war dieses erste öffentliche Konzert für uns ein Erfolg.

Jahre später, traf ich zufällig in einer Klinik auf einen russischen Bariton und Maler, dessen Eltern beide Sänger gewesen waren. Er hatte persönlich bei dem berühmten Tita Ruffo in Italien studiert. Seine warme, große Baritonstimme

machte mich neugierig auf seinen Unterricht. Vom ersten Moment an wurde mir klar, dass er mehr Künstler als Pädagoge war. Wir taten unser Bestes, uns auf Italienisch zu verständigen und ich verstand aus seinen Erklärungen, dass anscheinend mein Tonansatz falsch positioniert sei. Er empfahl mir Aufnahmen von Amelita Galli-Curci und Luisa Tetrazzini als Vorbild für die korrekte Gesangstechnik. Wenige Unterrichtsstunden endeten in beiderseitiger Verzweiflung: er konnte nicht erklären, was er meinte und ich versuchte, intuitiv zu begreifen, doch das Resultat war nach seiner Ansicht konstant falsch. Als er mir Aufnahmen seines letzten Konzertes mit einer britischen Pianistin präsentierte, die er persönlich im Gesang unterwiesen hatte, strich ich sofort seinen Unterricht, denn sowohl seine Interpretationen diverser Arien waren musikalisch unhaltbar und die Pianistin hatte keinerlei Stimme für klassische Arien. Nach diesem missglückten Versuch gab ich definitiv alle Lehrer und Gesangstrainer auf und damit zunächst auch die Hoffnung, noch in meinem Rom für Gesang jemals anzukommen.

Wenig später begegnete ich Arno Stocker, dem Klavierflüsterer, dessen Buch und Film ich dann kennenlernte. Er hat den Carusoflügel gebaut und war persönlicher Schüler von Maria Callas. Da er unweit von München am Chiemsee lebt, besuchte ich ihn und seine Frau. Seine Lebensgeschichte ging mir zu Herzen: als spastisch gelähmtes Baby geboren, hatte er nur mühsam und viel zu spät Gehen und Sprechen gelernt. Sein Großvater, dessen Leidenschaft Gesang und Oper waren, ließ ihn alte Aufnahmen von Caruso mit italienischen Liedern anhören und der kleine Arno war so begeistert davon, dass er diese Lieder so oft abspielte, bis er die Lieder singen konnte. Auf diese Weise lernte er als Kind mithilfe einer fremden Sprache korrekt sprechen – ein wahres Wunder.

Begeistert vom Lernerfolg des Enkels, trug der Großvater den Siebenjährigen eines schönen Tages auf dem Rücken bis zum Bühneneingang in Hamburg, wo Maria Callas vor ihrem Konzert Autogramme gab. Arno und sein

Großvater überreichten ihr eine rote Rose, die sie zuvor unterwegs im Stadtpark heimlich gepflückt hatten, weil sie sich weder ein Bukett noch die Eintrittskarten leisten konnten. Zu Tränen gerührt, nahm Maria Callas die Rose entgegen und fragte, ob sie denn schon Tickets hätten. Sie schüttelten den Kopf, denn das Geld hatte gerade für die Bahnfahrt gereicht. Maria Callas sorgte dafür, dass die beiden Verehrer ihrer Kunst einen Platz im Konzertsaal bekamen. Auch mit Arno wechselte sie ein paar Worte und erkundigte sich, was er denn einmal werden wollte. „Sänger und Pianist!“ versicherte der Junge.

Von diesem Augenblick an hatte Arno regelmäßig persönliche Briefe an Maria Callas geschrieben. Mit sechzehn Jahren wollte er trotz aller Hindernisse noch immer Bühnenkünstler werden und schrieb ihr dies. Daraufhin lud sie ihn ein, ein Studienjahr an der Juilliard School zu verbringen, wo sie gerade unterrichtete. Auch schickte sie ihm kurz darauf das Flugticket und er bekam ein Stipendium. Alles, was er in New York für sein Studium benötigte, war bereits bezahlt. Da Arno als Spastiker mit seiner Geh- und Sehbehinderung kaum jemals auf der Opernbühne hätte auftreten können, entschloss er sich nach diesem Studienjahr, Klavierbauer zu werden und sammelte in USA und Deutschland Erfahrungen. Er arbeitete u.a. längere Zeit bei Steinway in New York. Die Krönung seiner Musikleidenschaft und Verehrung für Maria Callas wurde der Caruso-Flügel, den er viel später, erst nach Maria Callas' Tod am Chiemsee baute. In diesen Flügel sind die Stimmcharakteristiken von Maria Callas und Enrico Caruso eingebaut, sodass das Instrument ideal für die Begleitung von großen Sängerstimmen geeignet ist. Der Besuch am Chiemsee bei Arno Stocker brachte mir interessante Einblicke in Maria Callas' Persönlichkeit, ihren Unterricht und ihre Stimme und den Genuss, den Carusoflügel zu erleben.

Meine Stimmforschungen ließen mir auch dann noch keine Ruhe, mein musikwissenschaftlicher Forscherdrang trieb mich dazu, die musikwissenschaftliche und stimmtechnische Literatur seit der Renaissance zu erforschen

mit allem, was es an Theorien über Stimme und Gesang gab. Nachdem ich mich in die Stimmen der Diven der Carusozeit Adelina Patti, Luisa Tetrazzini, Amelita Galli-Curci und der Folgegenerationen Rosa Ponselle, Lily Pons, später Joan Sutherland, Mirella Freni, Luciano Pavarotti, Grace Bumbry, Jessye Norman und vieler anderer verliebt hatte, blieb doch der Ansatz von Maria Callas mein bevorzugtes konkretes Vorbild. Nachdem sie nicht mehr Unterricht geben konnte, griff ich auf meine NLP Kenntnisse zurück und studierte minuziös Videos und Tonaufnahmen von ihr sowie Opernfilme, um ihre Technik zu durchleuchten. Nebenbei unterrichtete ich seit über 10 Jahren einen Jungen am Klavier, der als Dreijähriger als autistisch diagnostiziert wurde. Durch die Unnahbarkeit dieses Kindes hatte ich mir intensive Beobachtung von Körperreaktionen und emotionalen Äußerungen angewöhnt.

Obwohl ich keine Klavierlehrerin war, sondern vom Neuro-linguistischen Programmieren kam, gelang es mir, den schüchternen Jungen aus der Reserve zu locken, bis er sogar mit Freude mit mir Konzerte gab. Diese Beobachtungsgabe für Feinheiten kam mir nun zu Hilfe, um bei Maria Callas auf Videos und DVDs Unterricht zu nehmen. Während mein Klavierunterricht immer körperlicher, muskelorientierter wurde, begann ich mich selbst zu erziehen und die Tongebung und Körperbewegungen von Maria Callas auszuprobieren, um die Effizienz bestimmter Körperfesteinstellungen zu testen. Die Trainings wurden aufgenommen. Das Abhören brachte viele Einsichten und Veränderungen. Ich konnte nun winzige Muskelhindernisse wahrnehmen, Kehl- oder Zungenanspannung präzise beobachten und auch die Körperstütze nicht nur selber spüren, sondern aus der Tonqualität heraushören. Das Lernen wurde zu einer spannenden Forscheraufgabe mit viel Disziplin. Nach den zahlreichen Versuchen mit Lehrern, die mir weder erklären noch begründen konnten, was ich genau machen sollte, half mir meine Beobachtungsgabe. Irgendwann wurde ich so fanatisch bei meinem Training in der nächtlichen Kirche, weil der Ton nicht

das tat, was ich wollte, dass ich laut in das Kirchenschiff rief: „Maria Callas, ich flehe Dich an, mir jetzt zu sagen, was ich hier falsch mache!“ Müde vom Ausprobieren und keineswegs auf eine Antwort vorbereitet, fuhr ich erschrocken zusammen, als ich Maria Callas in der mir vertrauten Stimme sagen hörte: „Sing mit mehr Vordersitz!“

Schockiert und mit der Befürchtung, ich sei nun völlig übergeschnappt, weil ich schon die Stimme Verstorbener hörte, auch in der Angst, sie könnte plötzlich als Geist vor mir erscheinen, packte ich meine Sachen und ging nach Hause. Der Gedanke an Vordersitz ließ mich nicht mehr los; ich probierte es und tatsächlich war es genau die richtige Empfehlung.

Von diesem Augenblick an, konzentrierte ich mich auf Beispiele von ihr und begann dazu, die Biographien diverser großer Sängerinnen und Sänger zu lesen. Viele hatten Bemerkungen über die Stimmausbildung hinterlassen, die wertvoll waren und mich weiterbrachten. Dazu sah ich Opernfilme, die mir mit Großaufnahmen die Stimmtechnik näherbrachten. Ich war unerbittlich, wenn es darum ging, der Sache auf die Spur zu kommen. Die Literatur, die es seit der Kastratentradiiton und den ersten Opern Monteverdies um 1600 gab, lieferte mir nun viele wichtige Einsichten. An den Abenden in der Kirche setzte ich all das in die Praxis um und kombinierte es mit meinen Trainings in Hatha Yoga, Alexandertechnik und Cantieri Training. Ohne es konkret zu planen, bekam ich immer mehr körperliche Harmonie, Selbstsicherheit und Bühnenpräsenz. Da ich ein begeisterter Zuschauer von Talentshows bin und mich nicht nur für Opernstimmen interessiere, hörte ich auch Chansonstimmen wie Edith Piaf, Mireille Mathieu und die Gewinner von Talentshows wie Paul Potts, Susan Boyle, den ungewöhnlichen Sopranisten, Greg Pritchard sowie Kinderstars wie Holly Steel und die Stimmwunder, Jackie Evancho und Chung Song Boi, den koreanischen, früh verwaisten Straßenjungen, der autodidaktisch singen gelernt hatte. Dabei wurde mir klar, dass das Charisma von Maria Callas in allen Menschen stimmlich zu finden

ist, die aus der Seele singen. Da ich das auch tat, stellte ich mir nun selbst ein Stimmtraining für Körper, Atem und Stimme zusammen, das die Funktionen von Zunge, Lippen, Kehle, Kinn und Körper in den optimalen Zustand bringt. Die lange Szene aus La Traviata sang ich wochenlang in der Yoga -Position „Pflug“, mit den Beinen nach hinten über dem Kopf liegend. So erfuhr ich die Resonanzräume Brust und Nacken. Selbstbeobachtung und kritisches Abhören der Trainings gaben mir wichtige Erkenntnisse. Mit Adlerauge und Hundeohren nahm ich jede Abweichung wahr und korrigierte meine Stimmfunktion, bis der Körper automatisch wie ein Instrument das gewünschte Resultat hervorbrachte. Ich konnte durch diese Selbsterfahrung nun auch bei anderen leicht Stimm-Fehlfunktionen wahrnehmen und verändern.

In Stimmkursen entstand dann die erste Auflage dieses Buches als Manuskript. Als ich auf Fragen von Leserinnen und Lesern mit Emails und Tipps antwortete, die begeistert als erfolgreich bestätigt wurden, erfuhr ich zahlreiche Lebensgeschichten von gescheiterten Sängerkarrieren und enttäuscht abgebrochenem Studium. Es berührte mich sehr tief, als mir klar wurde, wie oft Stimmen auf dem Weg zur Bühne auf der Strecke bleiben, weil eine korrekte Diagnose fehlt oder eine gute Beobachtungsgabe, um ein paar „lächerliche Fehler“ zu korrigieren, die nur auf mangelndem Körpereinsatz und falscher Körperhaltung oder ungünstiger Atmung beruhen.

Die Lektüre der Werke berühmter Gesangslehrer stärkte in mir die Einsicht, dass die italienische Schule schon seit dem 17. Jahrhundert immer wieder die gleichen Funktionen für die Stimme trainiert hat und, dass die Erfolge der Schüler von der Einsicht des Lehrers in die körperlichen Zusammenhänge abhingen. Es geht in der Hauptsache darum, fehlende Muskelkoordination zu aktivieren und falsche Anspannungen im Bereich von Gesicht, Mund und Kehle aus dem Ton und der Muskulatur herauszubringen. Das Ganze ist eine Frage der Klangökonomie, der Fähigkeit, das Instrument Körper für den Gesang richtig

einzustellen. Bei diesem Vorgang hilft es nicht, wenn der Lehrer dem Schüler sagt, was er falsch macht. Er muss zeigen können, wie es anders geht und wissen, wie man eine verspannte Knödelzunge entwirrt und falsch antrainierte Muskelkontraktionen aus dem Ton herausbringt. Es geht nicht darum, einen Stimmklang von irgendeinem anerkannten Sänger nachzumachen, sondern die eigene charakteristische Stimme von jedem unnötzen Ballast zu befreien.

Stimmaufbau ist eine Arbeit in Harmonie mit der Natur des Körpers und der Stimme. Wenn der Zugang zur natürlichen authentischen Stimme fehlt, so sind auch Profi-Opernsänger in Gefahr, ihre Stimmkraft eines Tages einzubüßen, da man Muskeln nicht auf Dauer ungestraft überanstrengen kann. Die fehlende Kenntnis der Details der Stimme führt daher in mangelhaftem Gesangsunterricht zu falschen Ergebnissen bei dem Versuch, große Töne mit Absicht zu produzieren. Das geht nicht und ist der Weg in die stimmliche Dekadenz. Auch Rock- und Popsänger machen die gleiche Erfahrung, wenn sie die körperlichen Warnsignale überhören. Eine gesunde Stimme im gesunden Körper kann nur durch locker entspanntes, fröhliches Training entstehen, wenn die emotionalen Blockaden in der Muskulatur sanft gelöst werden. Jede körperliche Fehlhaltung wie falsches Stehen, falsche Koordination von Gelenken – Hüfte und Schulter – sowie ungünstige Kehlkopfpositionen führen zu Einwirkungen auf den Stimmklang. Das ist durch die Alexandertechnik und Rolfing schon lange bewiesen. Die meisten Muskelfixierungen oder Gelenkblockierungen können mit tiefer Atmung und sanften Korrekturen durch Yoga-stellungen sowie die hier aufgeführten Spezialübungen aufgelöst werden. Geduld ist unerlässlich, da vor allem emotional bedingte Körper- und Verhaltensmuster wie ein gebeugter Rücken, vorgeneigte Schultern, Hohlkreuz, angespannte Lippen oder eine feste Zunge, über einen längeren Zeitraum mit sanften Übungen korrigiert werden sollen. Dabei können intensive Emotionen auftreten, die

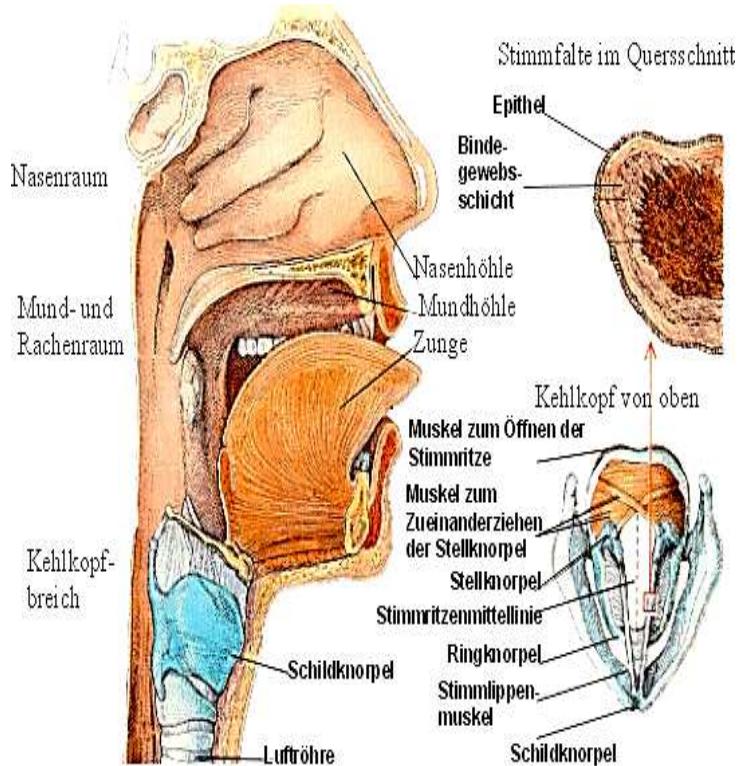
man einfach zulassen muss. Wer das Engagement aufbringt, diesen Weg zu gehen, wird sich nicht nur an einer wohlklingenden, kräftigen Stimme erfreuen, sondern sich auch gesünder und selbstbewusster fühlen. Die Motivation zum Durchhalten des Körper- Stimm-Trainings zahlt sich also auf Dauer auf jeden Fall aus. Ich kann nur jeden dazu ermutigen, da ich persönlich das beste Beispiel bin. Ich habe meine abstehenden Schulterblätter, das Hohlkreuz, mangelnde Dehnung im Hüftgelenk, fehlende Beckenboden-spannung, konstant angespannte Zungen- und Kehlkopfmuskulatur, die gebrochene Stimme und sogar Asymmetrie am Gaumen und schiefen Vorderzähne mit diesen Übungen über einen längeren Zeitraum hin korrigiert. Diese Korrekturen haben mich gelehrt, wie biegsam und regenerierfähig der menschliche Körper selbst mit über 40 Jahren ist. Durch diese wertvolle Selbstaufbau-Arbeit fühle ich mich mit über 60 wie 30, bin gesünder als in jüngeren Jahren und kann die Frage, ob man in jedem Alter mit Gesang anfangen kann, mit einem klaren Ja beantworten.

Singen gehört zu den gesunden Sportarten, die in jedem Alter ausgeübt werden können und die Gesundheit durch bessere Atmung, aufrechte Körperhaltung und bessere Muskelfunktionen stärken. Darüber hinaus wirkt jemand, der klar spricht und eine tragende Stimme hat, sich aufrecht und geschmeidig in der Welt bewegt, selbstsicherer und sympathischer auf andere Menschen, was sich sehr positiv auf die Beruf, Karriere und Freundschaften auswirkt. Das hier vorgestellte Stimm- und Körpertraining kann von Menschen in jedem Alter durchgeführt werden. Wer täglich 20 Minuten mit Atemvertiefung, Sprechen, Singen und Körperübungen verbringt, tut sich selbst einen Gefallen, der seine Wirkung besonders im fortgeschrittenen Alter entfaltet. Ich kann nur jeden ermutigen, die emotionalen und muskulären Muster zu überwinden, die ihn oder sie von der Nutzung des natürlich vorhandenen Seelenpotentials abhalten. Davon abgesehen machen alle Übungen enorm Spaß. Bewusstes

Körper- und Stimmtraining ist der Weg zu mehr persönlichem Ausdruck und Erfolg. Viele Seelen haben sich auf diesem Planeten inkarniert, um sich in künstlerischer oder handwerklicher Form anderen mitzuteilen. Sänger und Sängerinnen drücken besonders viel Lebensfreude aus. Ich wünsche jedem, der zu seinem authentischen Seelenpotential unterwegs ist, dass er die Momente ekstatischer Freude erleben möge, die sich nach einigen Wochen Training beim Singen und bei Auftritten einstellen. Mir hat die aktive Beschäftigung mit Belcanto nicht nur große Einsichten über die Geschichte und die Praxis beschert, sondern vor allem beigebracht, dass die menschliche Stimme als Körperorgan weder ein wirkliches Geschlecht hat und auch nicht altern oder verfällt, solange der Körper in gesunder Muskelfunktion und Training bleibt.

Ich habe erstaunliche Sopranistinnen mit über 90 Jahren Arien singen hören, die sich wie 40jährige anhörten und junge Mädchen von 14, die wie eine Operndiva klangen. Ich habe junge Männer gehört, die Sopranarien im Originalton sangen und Männerstimmen, die weiblich klingen, während es Frauen gibt, die eine tiefe Altstimme haben oder am Telefon mit Männern verwechselt werden. Die Natur ist vielfältig. Belcanto hat in den letzten 400 Jahren seit seiner Entdeckung in der Renaissance durch die Kastratensänger an der päpstlichen Kapelle nie seine Faszination verloren und sich weltweit durch die Oper ausgebrettet. Die Tradition des antiken Dramas wird so fortgesetzt. Die Vorliebe für trompetenähnliche, metallische Stimmen mit großer Resonanz scheint aus dem Reich der antiken Götter herzuröhren, denn die Koloraturen und Verzierungen wurden oft den Engeln zugeschrieben. Seit der Zeit, als Frauenstimmen den Kastraten und ihrer Stimmakrobatik den Rang abliefern, scheinen sich die virtuosen Fähigkeiten noch erweitert zu haben. Es scheint eine angeborene Eigenschaft unseres menschlichen Seelenengels zu sein, auf dem Weg zurück in den Himmel, mit seiner ausdrucksvollen Kunst stets neue Höhen zu erklimmen und alle körperlichen Grenzen zu sprengen.

Die Vibration und Tonerzeugung im Kehlkopf selbst hat den geringsten Anteil an der eigentlichen Tonproduktion, da die Resonanz für den Ton im Raum durch die Schwingungen in den Nebenhöhlen, dem kleinen Raum unter der Zunge, der Kinn-Kuhle und in den Hohlräumen hinter dem Brustbein und im Nacken gebildet wird. Die Zunge ist nur für die Aussprache von Buchstaben und die Vokalbildung zuständig. Im Inneren des Kehlkopfes spielt vor allem der Ansatzdruck der Stimmlippen eine große Rolle. Die Steuerung erfolgt nicht wie früher angenommen durch die Luftzufuhr allein, sondern durch Nervenimpulse.



## Der Stimmapparat insgesamt mit den Bezeichnungen

Die Abbildung ist dem öffentlichen Phonetik-Kurs der Uni Bremen entnommen: hier der Internet-Link

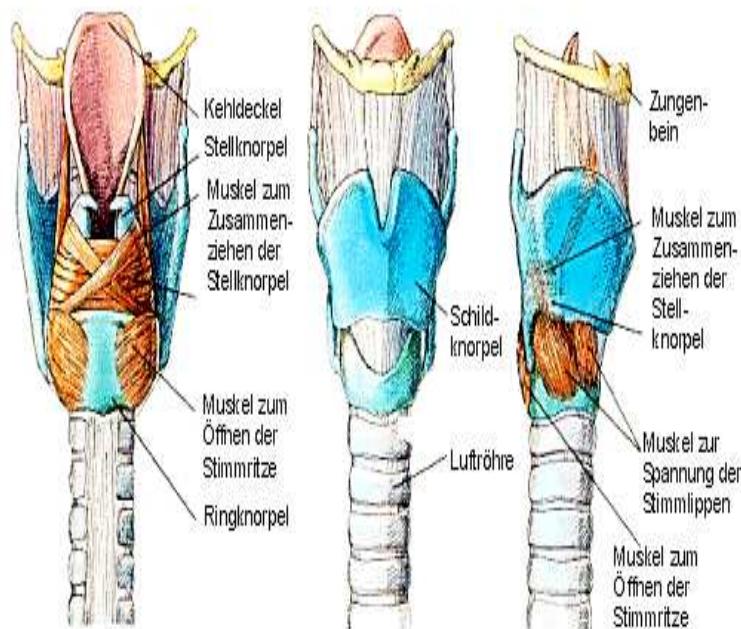
<http://www.fb10.unibremen.de/khwagner/phonetik/kapitel4.aspx>

Die nächste Abbildung zeigt die Kehle von außen, einmal von allen Seiten. Der Adamsapfel vorn wird durch den harten Schildknorpel - hier blautürkis gefärbt - gegen gewalttätige Angriffe von außen geschützt, da die Kehle ein sehr empfindlicher Teil des Menschen ist. Die Stellknorpel,

Kehlkopf von hinten

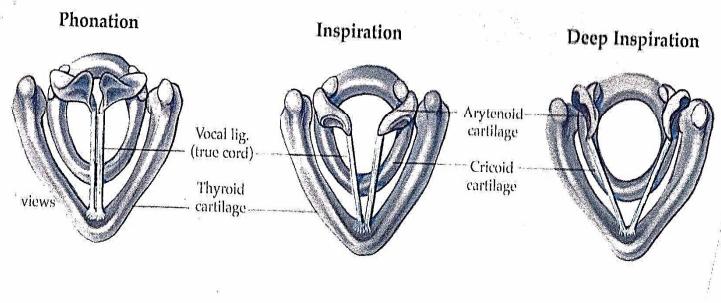
Kehlkopf von vorn

Kehlkopf von rechts



die die Stimmbandspannung und -öffnung regulieren sieht man in der seitlichen Darstellung, während von hinten der Kehldeckel sichtbar ist, der beim Atmen und schlucken die Kehle schließt, damit keine Gegenstände in die Lunge eindringen. Die nachfolgenden kleinen Zeich-

nungen entstammen einem Poster über den Kehlkopf und zeigen, einzeln herauspräpariert, die Funktionen Tonerzeugung Einatmen im Inneren des Kehlkopfes. Der innere Teil liegt genau in der Mitte des Halses zwischen dem Schildknorpel vorn und der Nackenwirbelsäule hinten. Hier sieht man gut die beweglichen Knochen, die „Stellknorpel“, die die Stimmbänder öffnen und schließen. Ihre Funktion ist leicht zu verstehen, denn, sobald die Stimmbänder in die Länge gedehnt werden, wird der Ton höhere Muskelspannung höher, werden sie entspannt und verkürzt, so klingt der Ton entsprechend tiefer.



**Patrick W. Tank, Anatomical Chart Company 2000**

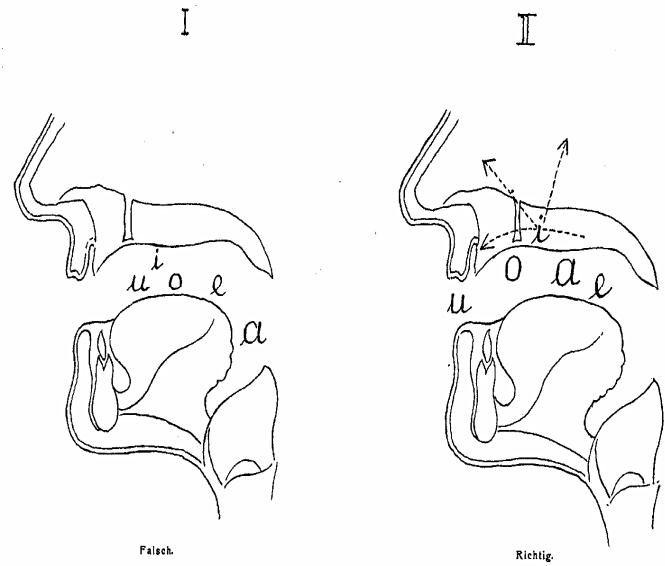
Bei aller Bewunderung für die Anatomie der Kehle, kann diese trotzdem nicht die künstlerischen Nuancen des Stimmausdruckes großer Bühnenkünstler erklären. Selbst die dreidimensionale Funktion der Stimmbänder gibt nach Frederick Huslers Beobachtung nicht ausreichend Erklärung dafür, dass die Glottis auch ohne Luftstrom bewegt werden kann. Husler beobachtete, dass anscheinend Nervenimpulse, die der Singende beim Singen durch seine Absicht und die Emotionen erzeugt, einen großen Teil der Funktionen des Kehlkopfes stimulieren und dadurch die große Opernstimme ausmachen. Das gibt jedem werdenden Sänger große Hoffnung, denn, selbst

wenn die Natur dem Sänger ein großes Stimmtalent mit kräftiger Stimme mitgegeben hat, so müssen bestimmte Funktionen wie der Glottis-Schluss durch Training bewusst gemacht und gesteuert werden. Emotionen können den Stimmklang entsprechend heller oder dunkler färben. Auch das entfaltet sich mit zunehmender Bewusstwurzung der Kehlfunktion intensiver. Die Stimmfalten und die kleinen Taschenfalten wirken mit dem Atemdruck so untrennbar zusammen, dass erst aus dieser Teamfunktion ein einzigartiger individueller Stimmklang entsteht, der von Person zu Person einzigartig und unverkennbar ist. Die Muskelfasern können sich dabei wie Handtücher zusammenwringen und so eine dreidimensionale Bewegung ausüben, die mit dem Dehnen oder Verkürzen der Stimmbänder allein gar nicht möglich wäre. Auch kommt es bei jedem Ton darauf an, ob die Ränder oder der innere Teil der Stimmlippen mitschwingen, so entsteht die klingende Masse und ein Klangvolumen. Durch die koordinierte Atmungsfunktion mit aufgespanntem Zwerchfell, Beckenbodenstütze und Schambeinmuskel-Verbindung entsteht bei entspannter Kehle und locker fallendem Kinn das sogenannte Einheitsregister. Der trainierten Opernsänger kann es schließlich bis über 3 Oktaven singen. Die Töne klingen dann gleichmäßig rund und voll über den gesamten Stimmumfang, während bei Laien immer ein Stimmübergang vom Sprechregister zur Singstimme zu hören ist.

allem in Beziehungen, da nichts Konstruktives dabei herauskommt.



**Verzweiflung, in einer Arie ausgedrückt**



Zu Seite 32

Für Sinusitis Kranke ist das Singen dieser Vokale in kleinen Skalen im Wechsel eine gesunde Sache, denn dabei wird das ganze Gesicht massiert

Beim E ist es hilfreich, die beiden Seiten der Zunge ein wenig zwischen die Backenzähne einzuklemmen, damit die Zunge in der Mitte flachliegt. Beim U und O soll der Mund eine leicht runde Form zeigen, doch braucht man die Vokalform nicht eigens mit den Lippen zu erzeugen, das ist eher störend. Entspannte, leicht aufgeblähte Lippen und eine flache Zunge sind besser.

Bei Vokalisen singt man häufig zwei gegensätzliche Vokale wie A und I oder U und I oder A und E im Wechsel auf Quintskalen oder Tonleitern. Das diese Vokalwechsel in

allen italienischen Worten vorkommen, kann man natürlich genauso gut die altitalienischen Arien verwenden. Für den Vordersitz kombiniert man die Vokale mit M davor und konzentriert sich auf die Mitte zwischen Augen und den Ohren dort wo in der Mitte des Kopfes auch der weiche Gaumen beginnt.

Die Lippen können den Ton dunkler oder heller einfärben, auch die Rachenform kann bei beweglichem Kiefergelenk verändert werden. Diese Feinheiten ergeben sich später bei der Bearbeitung der Arien mit den Emotionen automatisch. Es ist hilfreich für viele, deren Oberlippe zu schlaff hängt, diese Oberlippe wie einen kleinen Bogen oder eine Schnute zu spannen, bis man die Dehnung um die Augen herum und innen am Gaumen hinter den Zähnen spürt. So weiß man auch, dass der weiche Gaumen und der Nasenzugriff auf den Ton mit aktiviert ist. Außerdem ist das die beste Art ein natürliches Facelifting zu betreiben. Es hält das Gesicht faltenfrei.

### **Vibrato, Tremolo oder Wackelpeter**

Wenn die Zunge und die Kehle ganz entspannt sind und mühelos die Töne erzeugen, stellt sich ein natürliches Schwingen im Kehlkopf selbst ein, das eine Art kleines Vibrato produziert. Diese Eigenschwingung der Kehle wird vom Sänger als sehr angenehm empfunden und unterstreicht die silbrigen Obertöne. Auch bilden sich so die Sängerformanten der Stimme besser aus. Diese Eigenschwingung ist individuell verschieden, manche Menschen haben ein sehr schnelles Vibrieren, manche eine langsame Schwingung. Damit diese Eigenvibration ungehindert auftreten kann, muss die Zunge bis in die Zungenwurzel entspannt flachliegen. Ist das nicht der Fall, wirkt der Ton gerade und stumpf.

Leider gehen viele Gesangsstudenten zu früh an die Bühne und beginnen mit Auftritten, bevor der Körper wirklich alle Anspannungen losgelassen hat. Dann versuchen

viele, diese Eigenschwingung durch eine bewusst erzeugte Vibration nachzumachen. Das geht leider nicht und das Publikum lässt sich nur schwer täuschen. Die gesunde Stimme wird als authentisch und klänglich empfunden, alles andere wirkt maskenhaft und künstlich. Aus diesem Grund werden Opern von manchem Menschen abgelehnt, weil es zu viele Opernsänger gibt, die künstlich singen. Das Kinnwackeln oder Zungenvibrieren führt zu einer Anstrengung und Muskelsteife, die sich später sehr ungünstig auf die Stimme auswirkt. Der Kehlkopf wird falsch belastet und der Stimmbandschluss kann darunter leiden. Das Ergebnis ist die Wackelpeter-Stimme, die bei älteren Diven oft zum Ende der Karriere führt. Jedes Tremolo muss daher sofort von Anfang an ausgemerzt und sorgfältig in gesunde Funktionen umgewandelt werden.

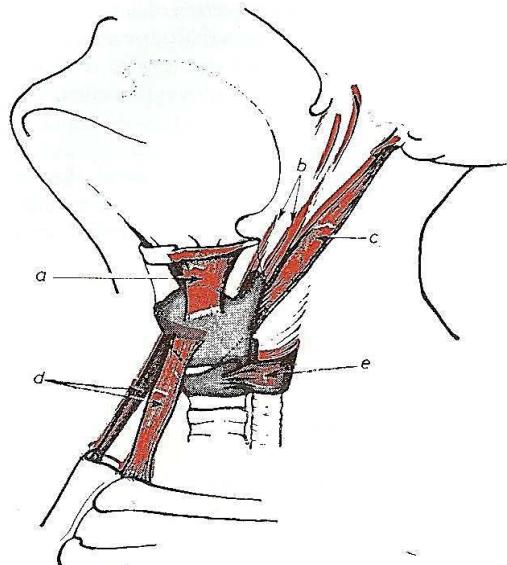
Übungen dazu sind das Korkensprechen, das Singen mit dem Schlüsselanhänger aus Gummi oder dem Radiergummi und dem Fingernagelbeißer. Der Motorradbrummen kann auch helfen, das lästige Tremolo kurzfristig abzustellen. Meistens ist der Beckenboden bei diesen Gesangsstudenten nicht aktiv genug. Tremolo kann vom Stimmexperten innerhalb von einigen Wochen wegtrainiert werden. Allerdings muss die individuelle Anleitung genau befolgt werden, da es immer andere Gründe hat.

Der Kehlkopf hängt wie eine Schaukel im Zentrum des Halses an fünf Seilen oder Muskelbändern, die sich in vier Richtungen bewegen können, vorwärts, rückwärts, seitwärts und auf und ab. Fast jeder Muskel hat einen direkten Antagonisten. Hier sind die medizinischen Namen und die Aufgabe skizziert, wie es dann in der Zeichnung aus Huslers Buch zu sehen ist. (vgl. S. 50)

- a) Musculus thyreo-hyoideus: er hält die Kehle aufrecht.
- b) M. palato-laryngeus zieht den Gaumen zusammen

- c) M. stylo-pharyngeus hält den Schlund offen und weitet den Rachen
- d) M. sterno-thyreoideus holds the voice box in downward position
- e) M. cricopharyngeus bewegt die Kehle nach unten und rückwärts zum Rachen hin.

Es gibt zwei weitere Muskeln, die hinten befestigt sind, zwischen dem Zungenbein und der Schulter, sowie deren Zwillingsbruder zwischen dem Zungenbein und dem Brustbein. Der rechte heißt M. omo-hyoideus und der linke M. sterno-hyoideus. Diese Muskeln bewirken, dass der Kehlkopf zwischen der Vorderseite und der Rückseite des Halses zentriert bleibt in entspannter Position, leicht nach hinten geneigt. Er betont, dass dies für die hohen Töne enorm wichtig ist, doch ich glaube, dass die Zentrierung auch für die Kombination von Höhe und Tiefe sehr wichtig ist, vor allem für das sogenannte Einheitsregister. Diese Muskelbänder wirken alle elastisch zusammen und sorgen dafür, dass der Kehlkopf, zentriert im Hals frei schwingt.

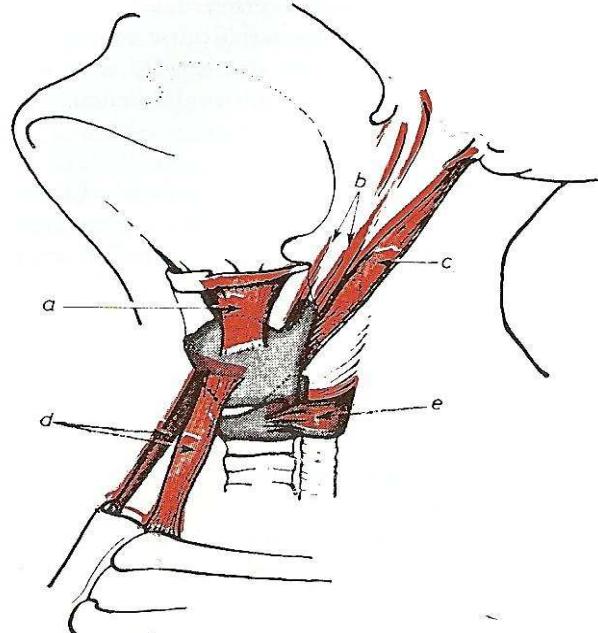


So wird verständlich, warum jeder Singende darauf achtet muss, dass die Kehle immer zentriert bleibt. Durch die Beibehaltung der Mitte können die Resonanzräume der Nebenhöhlen, im Rachen, am Gaumen und im Nacken, sowie unter dem Kinn und hinter dem Brustbein bis hin zum Nabel beim Singen über den gesamten Tonumfang gleichmäßig in Anspruch genommen werden. Deswegen ist die Körperhaltung bei Opernauftritten so wichtig für den Stimmansatz. Durch den hohen Tonansatz in Kombination mit dem locker hängenden Kehlkopf und der entspannt liegenden Zunge, werden die Stimmbänder sanft mobilisiert und das falsche Anheben der Kehle mit dem Musculus thyreo-hyoideus mit gleichzeitigem Verschließen der Nase wird verhindert, den so entsteht der Stimmfehler der weißen Stimme, die bei vielen Sopranen, besonders im Chor verbreitet ist und keinen Körper hat. Fehlende Brustresonanz und eine körperlose Stimme sind die Folge davon. Wenn die Stimmbänder vom Brustbein aus angesprochen werden, schließen sie korrekt, die Kehle bleibt in der tiefen entspannten Position durch den Musculus Sterno-hyoideus. So kann sich die volle Brustresonanz für den gesamten Stimmumfang entwickeln. Diese Technik ist Voraussetzung, um ein Opernhaus mit der Stimme ohne Mikrofon zu füllen. Sobald die Stimmritze durch die Stimmbänder fester schließt, verstärkt sich der Klang und die Lippen des Mundes ziehen sich unwillkürlich auch in die Breite, da Muskeln im Team arbeiten und sich gegenseitig unterstützen. Diese lächelnde Oberlippe oder der Schmollmund sind oft bei Kleinkindern zu sehen, wenn sie an der Mutterbrust saugen.

Lilli Lehmann nennt diese Lippenform die eiserne Oberlippe der Sängerinnen, da so der Stimmansatz oben hinter den oberen Zähnen gehalten wird. Die Schnute ist zum Training für viele Studenten geeignet, deren Oberlippe zu sehr angespannt ist, muss jedoch später einer natürlichen, nicht aktivierten Lippenform weichen, die dem Belcanto-Ideal entspricht. Viele Singende neigen dazu, den Gau-

men und die Nase innen mit der Lippe zusammen zu aktivieren, was unnötig ist.

Die natürliche entspannte Lippenform ist gut Mirella Freni zu sehen. Auf einer Jugendaufnahm, me singt sie aus Verdi's Falstaff – sul fil d'un soffio etesio. Freni behält die Mundform fast konstant mit lockeren Lippen und leicht geöffnetem Mund bei. Sie versucht nicht, die Vokale mit den Lippen zu formen, sondern erlaubt der Zunge, dies zu übernehmen. Das ist traditionelle italienische Technik wie Freni und Pavarotti sie in ihrer Kindheit in Modena vermutlich beide bei Arrigo Pola gelernt haben.



So ist die Tonbildung korrekt. Der Tonansatz wird von der Nasenwurzel her in die Vorstellung genommen, dann aktiviert er die inneren Teile der Stimmbänder und bringt die Stimmfalten dazu sich zu dehnen. Das ist notwendig um unhörbare Übergänge zwischen den Tönen zu schaffen. Die Randschwingung lässt sich gut durch den Punkt unter

der Nase bzw. hinter den oberen Zähnen aktivieren, indem man seine Konzentration darauf richtet. Dann reagiert auch die Oberlippe entsprechend mit.

## **Belcanto – von der Theorie zur Praxis**

Nach vielen theoretischen Erklärungen und Definitionen aus der Wissenschaft des Belcanto in der Musikgeschichte, kommen wir jetzt zu einigen typischen Fragen, die in der Praxis immer wieder auftauchen. Leider haben die Professoren an den Universitäten oft nicht die Zeit, im Unterricht auf wiederkehrende Fragen zur Stimme einzugehen, da sie das Repertoire unterrichten müssen. Oft fehlt ihnen auch das Verständnis, wenn sie selber nicht die gleichen Probleme hatten. Aus persönlicher Praxis will ich hier auf die wichtigsten und häufigsten Fragen eingehen. Einige gute Tipps können so manchem Stimmanfänger eine Menge Zeit und Geld ersparen. Ich habe so viel „Lehrgeld“ für meine Ausbildung bezahlt, dass ich mir vornahm, anderen durch meine Bücher und meinen Unterricht viel Zeit und Geld einsparen zu helfen.

### **Meisterklassen - Katalysator für Karriere oder Folterinstrument?**

Nachdem ich mehrfach Meisterklassen für junge Sänger besuchte, fiel mir auf, dass die unüberlegte Teilnahme manchmal mehr Schaden anrichten kann als sie Vorteile hat. Natürlich ist es positiv, andere Sänger/innen kennenzulernen und sich auszutauschen und auch andere Lehrer zu erleben, doch solange die eigene Stimme noch in der Aufbauphase ist, sollte man sehr vorsichtig mit Experimenten sein. Ich habe oft miterlebt, wie noch unentwickelte Stimmen dramatisch herausgefordert wurden und ein

Repertoire gesungen wurde, das die Stimme überfordert hat. Es war für die Studenten zwar ein aufregender Versuch, doch letzten Endes blieb der wahre Lerneffekt auf der Strecke.

Mein Rat besteht darin, sich erst an die Teilnahme von Wettbewerben oder Meisterklassen zu wagen, wenn man sich seiner Stimmtechnik sicher ist. Auch sollte man die Betreuung durch einen guten Stimmtrainer nicht unbedingt verlassen, sondern mit ihm die Experimente abstimmen und auch die Unzufriedenheit, wenn der Unterricht nicht so läuft wie gewünscht ansprechen. Oft lohnt es sich eher einen anderen Stimmtrainer für eine Probestunde aufzusuchen und sich eine weitere Meinung einzuholen, als an Auftritten vorzeitig teilzunehmen. Das sehe ich ähnlich wie bei Krankheiten und Ärzten. Nur wenn Meisterklassen von ausgezeichneten Stimmkennern geführt werden und Stimmverbesserungen konkret gezeigt und Problemlösungen zusammen mit dem Meister erarbeitet werden, sind diese wirklich sinnvoll. Dann profitiert wirklich jeder von der Teilnahme. Leider habe ich zu oft erlebt, dass Halbwissen verbreitet wird. Gute Stimmlehrer sind dazu fast so selten wie Diamanten unter den Edelsteinen. Stattdessen kann man sich wunderbar im Internet Hilfe holen und dort Meisterklassen von guten Sängern mitverfolgen auf youtube. Joyce DiDonato ist dort vertreten, Pavarotti's vergangene Meisterklassen sind zu finden und auch Joan Sutherland, Maria Callas und viele andere Unterrichtsmitschnitte findet man dort. Für Anfänger im Gesang lohnt es sich, ein wenig in die Youtube- Videos des Kanadiers Eric Arceneaux hineinzuschauen, denn er gibt sehr gute Anleitungen mit Anfängerübungen, die man einfach mitmachen kann. Auch Kathrin Sadolin ist mit ihrem Programm für modernen Gesang vertreten. Durch den Vergleich solcher Rubriken bekommt jeder Singfreudige einen Eindruck, was es alles gibt und lernt für die Wahl eines guten Gesanglehrers, worauf geachtet werden sollte.

## Stimmfächer und Dramatische Stimmwechsel

Kürzlich las ich in Cornelius L. Reid's Buch über Belcanto Prinzipien und Praxis, dass er der Ansicht ist, dass die meisten Mezzosoprane und Baritonstimmen falsch positioniert sind. Das hat mich nicht erstaunt, denn ich persönlich habe mich nie in ein Stimmfach pressen lassen. Ich habe bei jeder Gruppenveranstaltung immer wieder die Frage gehört – bin ich Mezzo oder Sopran? Bin ich Tenor oder Bariton? Dazu kann ich nur sagen, das muss sich in der Gesangsausbildung allmählich herausstellen, was der eigenen Stimme und dem persönlichen Charakter am meisten entspricht. Niemand kann behaupten, dass ein Stimmfach nur von der Stimmveranlagung abhängt, dann gäbe es keine Sänger, die Sopranisten sind wie Christofellis oder Greg Pritchard, der von der Sprechstimme her ein Bariton ist, jedoch auch Sopranlage wie ein Kastrat singt. Dann wäre auch ein Tenor immer ziemlich klein und untersetzt und ein Bass jeweils groß und breit. Auch diese Verallgemeinerung stimmt einfach nicht. Das Stimmfach entwickelt sich im Lauf der Ausbildung durch die persönlichen Vorlieben für bestimmte Rollen. Ich wurde am Anfang als Mezzo eingeschätzt und empfinde mich als Koloratursopran. Die berühmte Christa Ludwig begann unter der Anleitung ihrer Mutter zu singen und war zunächst Sopran. Später wechselte sie ins das Mezzofach über und heute ist sie eine ungewöhnliche Altstimme, was eigentlich selten vorkommt.

Die Stimmklassifizierung in Sopran, Soubrette, dramatischen Sopran, Spinto, Mezzo, Tenor, Heldentenor, Bariton, Bassbariton und Bass ist wenig hilfreich für Sänger und Sängerinnen in der Ausbildung. Jede Stimme ist individuell und hat einen ganz eigenen Stimmklang. Selbst die Callas hat sich nach dem Start als dramatischer Sopran in das Koloratufach entwickelt und war dort zuhause, obwohl sie auch dann noch die Carmen gesungen hat oder Isolde des Liebestod. Am Anfang würde ich mich niemals auf

ein Fach festlegen und ruhig nach Geschmack einmal Arien aus einem anderen Fach singen. Mit der Zeit wird sich ohnehin eine Vorliebe für bestimmte Rollen entwickeln. Mozart's Opern sind ein besonders gutes Beispiel dafür, dass Mozart überhaupt nicht an Stimmfächern glaubt. Er schreibt grundsätzlich für einen Sopran mit besonders großem Umfang wie z. B. Aloisia Weber, deren Stimmumfang wirklich ungewöhnlich war. Das beste Beispiel ist die Konstanze aus der Entführung aus dem Serail, die in der Höhe viele Koloraturen hat, jedoch auch in der Tiefe fast bis in die Altlage herunterreicht. Eigentlich hat Mozart seine Rollen für bestimmte Sängerinnen, nicht für Stimmfächter konzipiert, was früher auch bei Rossini, Donizetti und Bellini durchaus üblich war. Auch Verdi hatte seine Lieblingssängerinnen und hat deren Stimmfacetten berücksichtigt. Die Fachwahl ist also keine solche Festlegung wie das allgemein an Hochschulen dargestellt wird. Auch in der Barockmusik spielt die Stimmlage nicht so eine große Rolle, da ein heller Klang bevorzugt wird.

Selbst Bizet schrieb seine Carmen-Oper für eine Sopranstimme und trotzdem wird diese Rolle heute immer von Mezzos mit viel zu dunklem Timbre gesungen. Die ideale Carmen ist für mich Grace Bumbry, mit der Karajan den wunderschönen Opernfilm in den 70er Jahren gemacht hat. Sie ist eine interessante Ausnahmeherscheinung in bezug auf das Stimmfach. Deswegen lohnt es sich, ihre Geschichte hier mitzuteilen. Grace Bumbry hat als Mezzosopran eine großartige Karriere gemacht. Sie wurde von Lilli Lehmann ausgebildet.

Auf dem Höhepunkt ihrer Karriere empfand sie, dass ihre Stimme eigentlich Sopranrollen singen sollte und besprach das auch mit ihrer Lehrerin. Beide gewannen die Überzeugung, dass ein Fachwechsel einfach ausprobiert werden sollte. Der Ehemann von Grace Bumbry befürchtete, dass sie damit ihre Karriere ruinieren würde und bekämpfte diese Idee nach Kräften. Sie trennte sich schließlich von ihm und folgte dem Ruf ihrer Seele. Ihre zweite Karriere als Sopran gab ihr völlig Recht. Hier kann ich nur

auf Cornelius Reid's Bemerkung verweisen, dass die meisten Mezzo und Baritonstimmen falsch positioniert sind. Es scheint von Natur aus so zu sein, dass tiefe Frauenstimmen seltener als hohe vorkommen und der Bariton eine Art unentdeckter tiefer Tenor oder hoher Bass ist.

Kürzlich lernte ich einen Hobbysänger kennen, der ein jüdischer Kantor ist und jahrelang als Bassbariton seine Kirchenmusik gesungen hat. Als ich seine Heldenoten-Arien hörte, war ich begeistert von der brillanten Höhe und dem Vordersitz. Daraufhin spielte er mir eine alte Aufnahme von vor 5 Jahren mit seiner Bassbariton - Stimme vor. Ich war völlig schockiert. Auch Dimitrij Hvorostovski berichtete von einem seiner russischen Professoren, dass er mit über 70 Jahren plötzlich vom Bariton in die Tenorlage übergegangen sei und infolgedessen aus Begeisterung jeden seiner Schüler auch zum Tenor gemacht habe. Das ist kein Einzelfall. Im persönlichen Training ist mir aufgefallen, dass die Stimmbänder wie bei Ivan Rebroff zu umfangreichen Tönen sowohl in der Höhe als auch in der Tiefe fähig sind. Es erfordert wirklich eine Introspektion in die eigene Seele, um herauszufinden, was man letzten Endes wirklich ist. Hvorostovskij hat sich jedenfalls als junger Student trotzdem nicht von seiner Baritonstimme abbringen lassen und das halte ich für absolut überzeugend. Auch Waltraud Meier hat sich vom leichteren Sopran zum dramatischen entwickelt, obwohl ich persönlich das für ihre Stimme nicht so überzeugend finde. Ich denke, dass es eher aus ihrem Temperament und dem Hang zu dramatischen Rollen kommt. Viele Stimmen haben Stimmfehler, die sie trotz langer Ausbildung nie überwunden, weil sie niemand darauf hinweist. So nehmen sie ihre kleinen Anspannungen in die Karriere mit.

Cecilia Bartoli zum Beispiel hat ein relativ dunkles Mezzo-Timbrel, das manchmal künstlich abgedunkelt wirkt und nicht wirklich ihrer Stimm-Natur entspricht. Wenn sie ihre barocken Arien mit überladenen, rasend schnellen Koloraturen singt, fällt ein ausgeprägtes meckerndes Vibrato auf, das auf eine falsche Anspannung der Zungenwurzel

zurückgeht. So beeindruckend ihre Koloratur-Kaskaden sein mögen, für Stimmkenner ist dieses Ziegengemecker wirklich störend. Würde sie diesen Makel auf Dauer überwinden, wäre sie vermutlich eher ein richtiger Sopran und hätte noch mehr Potential für weitere Rollen. Trotzdem ist sie natürlich auch jetzt auf der Bühne eine zauberhafte Künstlerin mit wunderbarem Stimmpotential und schauspielerischem Talent.

Keine Stimme lässt sich in eine Schablone pressen. Das Stimmfach ergibt sich mit der Zeit und der persönlichen Entwicklung von selbst. Als Anfänger sollte man sich auf keinen Fall beschränken oder sich hindern lassen, „falsche“ Rollen zu singen. Auch die Aussage, dass man sich durch dramatische Rollen übernimmt, ist nur teilweise korrekt, denn, wer die Stimme gesund in Aktion bringt, kann sich nicht überanstrengen. Die Anstrengung bei dramatischen Rollen beruht eher auf der emotional-körperlichen Herausforderung.

## **Tägliche Stimmpraxis - ein paar Tipps und Grundregeln**

Es gibt drei wichtige Regeln, die beim Training der Gesangsstimme zu beachten sind.

### **1. Entspanne den Körper für 10 Minuten**

Jedes Stimmtraining sollte mit 10 Minuten Körperentspannung und Stretching beginnen. Alle Übungen aus dem ersten Teil dieses Buches sind gut für den Einstieg in das Stimmtraining. Wer viel bei seiner Arbeit sitzt, sollte sich ein paar Minuten entweder zu Bauchtanzmusik oder anderen Klängen intensiv bewegen und dabei, den Rücken und die Gliedmaßen lockern. Danach können

Übungen im Liegen folgen wie der Nabellift und die Kerze, der Pflug oder auch Schaukelübungen auf dem Rücken. Sobald man sich locker fühlt, kann man noch ein wenig im Liegen Töne produzieren und dann im Stehen weitertrainieren.

Wer eine Unsicherheit der Stimme hat oder eine falsche Funktion ändern möchte, tut gut daran, sich für einige Wochen im Liegen mit aufgestellten Füßen und leicht angezogenen Knien durch seine Stimmübungen zu bewegen. Diese Lage hilft, die Zunge und den Kiefer am besten zu entspannen und neue Muskeleinstellungen zu finden. Danach kann auch der Hocksitz genutzt werden, wenn man nicht einen starken Senkfuß hat. Beim Stehen ist es wichtig, zu lernen, nicht die Knie durchzudrücken, sondern weich zu stehen, die Gelenke zu entlasten und den Kopf so über dem Körper zu balancieren, dass er kein spürbares Gewicht aufweist. Es muss sich so anfühlen, als ob der Kopf über dem Körper schweben würde. Dann ist es richtig. Auch sollten die Schultern und der Nacken gut entspannt sein. Das Hohlkreuz ist mit dem Nabellift einzurollen, sodaß der Rücken möglichst lang und gerade ist, wie wir es von den Affen her kennen.

## **2. Verlängerung der Ausatmung für 5 Minuten**

Nimm Dir im Liegen die Zeit, den Atem zu vertiefen und die volle Yogaatmung oder die Chi Fu Übung für einige Minuten zu machen. Wer mit Atemnot oder Verengung der Bronchien zu tun hat, sollte sich mehrfach täglich auf die Buteyko Atmung konzentrieren. Sie führt zur Befreiung der Nase und zum Abschwellen der Schleimhäute. Das ist Voraussetzung dafür, dass die sängerische schnelle Nasenatmung funktioniert. Die CHI FU Atmung kann man unbemerkt immer tagsüber während der Wartezeiten, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder in den Pausen machen. Eine weitere Atemübung hilft die hinteren Lungenflügel zu aktivieren. Man senkt im Sitzen den Oberkörper auf die

Oberschenkel und lässt den Kopf bequem zwischen den Knien herunterhängen. IN dieser entspannten Position atmet man tief in den unteren Rücken hinein. Diese Atmung wird die Sauerstoffaufnahme vermehren und eine Erholung sein. Danach geht das Singen viel leichter.

### **3. Vom Text zur Arie**

Der Text einer Arie ist am leichtesten durch lautes Sprechen des Textes bzw. Deklamieren auf Tönen zu erlernen. Beim Sprechen wird auch der Teil des Gehirns aktiviert, in dem sich das Sprachgedächtnis befindet. Es lohnt sich, in der normalen Lage der Sprechstimme oder noch etwas tiefer die Korkenübung oder die Übung mit der Fingerkuppe zwischen den Zähnen mit dem Sprechen zu kombinieren. So schlägt man zwei Fliegen mit einer Klappe: das Texttraining und die Kiefer- und Zungenlockerung. Sobald die Sprechübung klappt, geht man zur theatralischen Deklamation über und bearbeitet die Arie in der richtigen Melodie, jedoch etwas tiefer als im Original und dann erst in der höheren Lage. Sollte man im Passaggio Bereich Anspannung empfinden, trainiert man das Gleiche etwas darüber und dann etwas darunter. So gleicht man den Übergang mühelos aus. Sobald der Text dann bearbeitet ist, kann man auch die Melodie auf den Motorradbrummer üben, um die Resonanzräume anzusprechen und die Lippen zu lockern. Nach Meister Lamperti startet jeder Ton von der Idee des Ansummens mit geschlossenen Lippen aus und endet auch wieder so. Halte beim Sprechen die Lippen leicht geschrückt wie eine kleine Schnute nach vorne und plustere sie ein wenig auf. Das entspannt die Partie um den Mund herum. Bleib immer mit dem Tonansatz auf dem Nasenbalkon oder noch höher, lautet die Grundregel.

## **Stimmtraining zur Änderung alter Stimmfehler - 15 Minuten täglich**

Wer bei sich eine Tendenz beobachtet, beim Singen oder bei Chorproben heiser zu werden oder die Stimme zu verlieren, kann sicher sein, dass alte Stimmprägungen hier am Werke sind. Da das Sprechen im ersten Lebensjahr vorbereitet wird, ist sich natürlich niemand dessen bewusst, wie viele verkrampfte Muskelreaktionen wir von den Eltern und Vorbildern übernehmen. Dazu kommt, dass Stress und Sorgen sich auch körperlich auf die Muskeln und deren Verhalten auswirken, ohne dass man das bewusst registriert. Sollte sich Anspannung und Heiserkeit einstellen, ist es höchste Zeit, etwas zu unternehmen, um den Alltag lockerer zu gestalten. Es nützt nichts, etwas um jeden Preis zu wollen, beim Singen funktioniert das nie. Es ist wichtig, das Korrekte oder Richtige durch tiefe Entspannung zuzulassen. Meditation, Gedankenstille, Selbstbeobachtung und bewusstes Hineinspüren in die Verspannungen ist besonders hilfreich für alle, die auf Bühnen sprechen, singen und agieren wollen. Als Sänger kann man sich kurz auf den Boden ausstrecken, die Wirbelsäule dehnen und die CHI FU Tiefatmung aus dem Atemübungs-Teil dieses Buches machen. Oft hilft es auch, ein anderes Stück zu singen, damit sich die Muskulatur aus der Fixierung befreit. Häufig stößt man durch intensives Trainieren auf unterbewusste Muskelfixierungen in der Zunge, im Kiefer oder in der Kehle. Dahinter verstecken sich blockierte Gefühle, die natürlich ihren Kummer nicht freiwillig entladen möchten. Blockierte Emotionen können nicht nur Verkrampfung auslösen, sondern ganze Muskeln lahmlegen oder den Kiefer zu einer Fehlstellung der Zähne bringen.

Die Zunge enthält besonders viele emotionale Hindernisse, da wir als Babys und Kinder bereits viel emotionalen Stress dort „abgelegt haben!“ Versuche nicht, mit Gewalt

durch den Ozean der Anspannung zu steuern, sondern mache Loslass-Übungen, körperliche, seelische und nutze den Emotionscode oder Matrix Energetics oder sonstige Verfahren, mit denen man versteckte krankmachende Muster im Körper auflösen kann. Oft hilft es viel mehr, eine Arie beiseite zu legen für ein paar Tage, wenn man sie „übertrainiert“ hat oder ein Nickerchen zu machen, eine Tiefatmung für einige Minuten oder etwas ganz anderes zu tun wie Spazierengehen, ein Bad nehmen oder Sport treiben. Das Stimmtraining für die Veränderung alter Muster beinhaltet alle Zungenübungen, vor allem die Übung mit dem Taschentuch, der Zungenmassage und der Kiefergelenkmassage. Alle hier gezeigten Übungen mit den Fingern und dem Erkennen von Muskelarbeit bei der Stimmezeugung sind äußerst hilfreich, um störende Muster ausfindig zu machen und sanft zu verändern.

### **Vokalausgleich & Registerwechsel: 15 Minuten**

Kleine Skalen, die auf wechselnde Vokale gesungen werden oder auf kurze Silben sind hilfreich, um am Passaggio zu arbeiten. Passaggio sollte immer von oben nach unten eingefädelt und zunächst in Quinten erarbeitet werden. Die Zunge ist in ihrer Flachstellung zu beobachten und kann teilweise auf den unteren Vorderzähnen liegen, wenn sie die Gewohnheit hat, sich laufend zurückzuziehen. Der Unterkiefer muss entspannt hängen und darf sich auch nicht aus der entspannten Position nach hinten bewegen. Dies kann man mit den Fingern vor dem Spiegel gut überprüfen. Silben wie MA, ME, MI, MO, MU sind geeignet, um den Vordersitz des Tones für die Vokale zu erhalten. Starte die Übungen über dem Registerwechsel also für Sopran und Tenor über dem F und lass die Tonreihen herab- und wieder nach oben gleiten. Entwickle kleine kreative Übungen selbst und nutze Teile aus Deinen Arien dazu. Es lohnt sich an besonders hartnäckigen Stellen des Repertoires solche Passaggio-Übungen einzuführen.

ren. Das wird den Übergang mit der Zeit immer mehr „glattbügeln.“ Passaggio-Stimmarbeit ist wirklich wie Bügeln, es braucht Geduld und ist nötig, mit mehreren Strichen immer über die gleiche Stelle zu fahren.

### **Resonanzplätze in Körper und Kopf stimmlich verbinden - 10 Minuten**

Im Liegen gelingt es für Anfänger am besten, die Resonanzen zu entdecken. Mit angezogenen Knien und aufgestellten Fußsohlen, legt man sich ein oder zwei Taschenbücher unter den Hinterkopf, um die Wirbelsäulenkrümmung, die bei jedem unterschiedlich ausgeprägt ist, auszugleichen. Der Nacken muss aufgerichtet, lang und entspannt sein. Das Kinn sollte nicht nach hinten rutschen, der Biss der Zähne möglichst übereinander sein. Mit dem Nabellift fährt man das Becken bis zum Waschbrett ein paar Mal auf und ab, sodass man die Beckenbodenmuskulatur besser spürt. Dann beginnt die Stimmübung, indem man durch die Nase einatmet, gleichzeitig den Nabel einrollt, das Becken leicht anhebt, nur ein paar Zentimeter und das Zwerchfell mit der gefüllten Lunge in aufgespannter Position behält. Das ist die Bojenübung. Man fühlt sich prall gefüllt mit Luft und schwebt mit dem Becken über dem Boden. Ein Einatmungsstopp ist der Auftakt zur Stimmübung. Dann singt man kleine Quintenskalen auf Vokale oder Tonsilben und beendet diese bewusst, bevor der nächste Impuls zum Einatmen einsetzt. Der Mund wird geschlossen und die Einatmung erfolgt immer durch die Nase.

Dies wiederholt man für einige Minuten. Nun kann man sich selbst beobachten und hineinspüren, ob die Resonanz hinter dem Brustbein durch Vibration spürbar ist, dann spürt man in die Nebenhöhlen hinein, ob dort die Resonanz spürbar, dann in die Stirnhöhle und in den Kopf, sowie in den Nacken. Es ist wichtig, sich der Reihe nach alle Resonanzorte bewusst zu machen. Mit geradem Rü-

cken und aufgerichtetem Brustbein ist das in der Liegeposition wesentlich leichter als im Stehen. Im zweiten Schritt kann man zu Vokalwechsel mit A-I, O-E, U-I übergehen und dann ein paar Arien jeweils Phrase für Phrase auf diese Weise singen.

### **Tips für Anfänger im Gesang – 5 Minuten Handpuppentraining**

Stimmtechnik kann jeder wunderbar an Kinderliedern lernen. Kinderlieder haben einfache Melodien, die oft im Quintrum verlaufen. Manchmal haben sie kleine Rufmotive wie Kuckuck oder Tonleitern wie – ein Männlein steht im Walde. Auch nutzen sie Tonmalerei wie – summ, summ, summ, Bienche summ' herum. Diese ursprünglichen Liedmuster eignen sich ideal als Stimmtraining und machen Spaß. Mit Kindern, die Sprechschwierigkeiten haben, kann man auf diese Lieder die Korkenübung zur Belustigung machen oder die Micky Maus oder Tiere wie Bär und Krähe oder das Krokodil mit der Handpuppe sprechen lassen. All dies sind wertvolle Stimmübungen, die den ganzen Menschen von Anspannung befreien.

### **Wie erarbeitet der Sänger ein Repertoire? Was ist sinnvoll?**

Die klassische italienische Gesangsmethode stützt sich im Unterricht auf Sammlungen von altitalienischen Arien aus dem 17. und 18. Jahrhundert. Diese Arien sind operhaft vom Stil her und gefühlsbetont. Da die italienische Sprache vokalreich ist, lohnt es sich, diese Stücke im Original zu studieren. Es gibt Sammlungen mit altitalienischen Arien für hohe, mittlere und tiefe Stimme. Solange jemand sich nicht sicher ist, ob die hohe Lage ihm liegt, kann man die Mittellage nutzen und am Registerübergang damit arbeiten. Die meisten Ausgaben besitzen eine CD dazu, auf der sowohl die Klavierbegleitung als auch Stimmbe-

spiele von Profis mit weiblicher und männlicher Stimme aufgenommen sind. So kann man diese Sammlungen auch autodidaktisch nutzen.

Neben den Arien ist es gut, die Ausgabe von Nicola Vaccai heranzuziehen, in der er alle grundlegenden Themen für den Sänger in einem Band mit Beispielarien bearbeitet hat. Auch dieser Band ist mit einer CD zum Üben erhältlich. Vaccai war ein gefeierter Opernkomponist zu seiner Zeit und dazu ein herausragender Gesangspädagoge. Diese Arien sind relativ kurz und die Texte in mehreren europäischen Sprachen dazu angegeben. So kann man sich auch daran gewöhnen, in der Muttersprache zu singen. Der Gesangsstimmen-Experte, Professor Frederick Husler empfiehlt, im Unterricht nie die Zeit mit zuvielen Übungen zu vergeuden, sondern das musikalische Repertoire selbst für die Stimmausbildung zu nutzen. Das ist meines Erachtens der schnellste Weg zur Profistimme, da die meisten Opernkomponisten entweder mit Sängerinnen verheiratet waren oder selber eine Gesangsausbildung hatten oder aber, durch die Praxis mit großen Sängern viel von der Gesangstechnik verstanden. Mit dem Repertoire entwickelt man sich daher am besten weiter. Darüber hinaus spielt auch die emotionale Beteiligung beim Singen eine große Rolle. Begeisterung ist notwendig, um die Stimme von Muskelanspannungen und gewohntesmäßigen Blockaden zu befreien. Fast keine Stimme ist von Natur 100 % frei und natürlich.

Für viele Sänger/innen ist das Singen von Mozartliedern und Mozartarien ebenfalls ein guter Zugang zur Stimme. Es gibt gute Mozartaufnahmen von Lucia Popp und auch einiges von Edita Gruberova. Ich habe zu Beginn fast nur Mozart gesungen, weil mich das innerlich befreit hat. Das klassische 4 oder 8 Takt Schema ermöglicht auch einen regelmäßigen Atemfluss für die Phrasen und lehrt den Sänger seinen Atem zu beherrschen. Für das Sopranfach nutzt Mozart einen umfangreichen Stimmumfang. Es bietet sich an, die Koloraturarien in Abschnitten zu studieren und sich die großen Skalen stückweise anzueignen.

Mozartarien sind eine große Hilfe, wenn man diese mit dem Motorradbrummen durchtrainiert oder mit dem Fingernagelbeißer übt, um den Vordersitz zu erhalten. So wird der Körper mit dem Beckenboden in die Tonbildung eingebunden. Auch für die tiefen Männerstimmen ist Mozart ein guter Einstieg. Hier ist Dimitri Hvorostovskij stimmlich ein gutes Beispiel oder auch Nicolai Gedda aus der älteren Generation. Die tiefen Frauenstimmen können bei Joyce DiDonato viele Erkenntnisse für die eigene Stimme mitnehmen. Selbst wer als Sänger für Musical, Operette, Pop oder Rock trainiert, sollte als Erholung für die Stimme ein paar altitalienische Arien oder neapolitanische Volkslieder und einige Stücke von Mozart einstudieren, um eine gesunde Basis für seine Stimme zu entwickeln. Stimmliche Gesundheit ist gerade für Musikrichtungen, die die Stimme durch Belting oder heiseres Singen oder sogar Schreien im Brustregister belasten besonders wichtig. Wer ein wenig fortgeschritten ist, kann sich dann mit barocker Musik beschäftigen. Durch Arien von J. S. Bach und G. F. Händel wird die Stimme zur Beweglichkeit trainiert. Die barocken Triller und Koloraturen bereiten jede Stimme gut auf große Koloraturarien vor und machen Freude, da hier auch englische und deutsche Texte gesungen werden können. Allerdings darf die Herausforderung der barocken Musik nicht unterschätzt werden. Sie klingt oft so leichfüßig und ist doch nicht so ohne Aufwand zu erlernen. Für Arien von Bach ist Magdalena Kozena ein gutes Vorbild.

***Dr. Karin Wettig***

***[Karin.wettig@gmx.de](mailto:Karin.wettig@gmx.de)***

***[www.personalitystyling.com](http://www.personalitystyling.com)***

## **Buchtipps mit Kurzrezensionen**

### **Ingrid Amon: Die Macht der Stimme, 2000**

Ein praktisches Buch für die Sprechstimme, das auf alle Aspekte der Stimme eingeht und einige gute Übungen anbietet.

### **Richard Brünner: Gesangstechnik, 1993**

Ein winziges Buch voller Profisängertipps mit lustigen Zeichnungen, die das Gesagte besser illustriere als viele Worte. Kurz, prägnant und sehr aufschlussreich für fortgeschrittene Sänger. Das Buch enthält lauter Zitate von berühmten Profis.

### **Caruso and Tetrazzini on the Art of Singing:**

Nachdruck des Originals von 1909, für Opernsänger/innen eine unerlässliche Lektüre, die viele Einsichten in Stimmprozesse bringt.

**Manuel García and Beate García: Hints on Singing, Ascherberg 1894**, ist eine kurze Zusammenfassung des Stimmverständnisses eines berühmten historischen Lehrers für Gesang von internationalem Rang.

**Gabriela Kaintoch: Wunderbares Phänomen Stimme, 1996**  
Eine praktisch brauchbare, kurze Zusammenfassung aller Stimmprozesse, verständlich und übersichtlich dargestellt mit kleinen Zeichnungen zur Anatomie von einer Juristin, die den Bayreuther Stimmwettbewerb vor 1990 gewann. Das Buch verliert sich jedoch überwiegend in der Theorie und dem Abwägen von anderen Meinungen und bringt keine Übungen für die Praxis. Es ist nur als Hintergrundinformation interessant.

**Hans Josef Kasper: Stimmphysiologie & Stimmpychologie für Sänger, 1992 und 2005**

Dieses handliche Buch enthält alle Probleme, die Sängern in der Praxis begegnen und ist aus dem Verständnis eines bühnenerfahrenen Sängers geschrieben, der seit Jahren unterrichtet und mit bebilderten Übungen aufwartet. Ich persönlich mag sein erstes Buch am liebsten, weil es kurz und einleuchtend ist und noch nicht so sehr auf das Singen und die Flugzeuge pocht, einen physikalischen Effekt, der für das Verständnis des Singens nicht unbedingt notwendig ist. Die psychologische Seite ist hier gut erfasst.

**Günther Habermann: Stimme und Sprache, 1985**

Hier findet man alles zur Anatomie der Stimme mit wissenschaftlichem Hintergrund, ein handliches Nachschlagewerk, das hilfreich ist.

**Frederick Husler/Yvonne Rodd-Marling: Singen, die physi- sche Natur des Stimmorgans, 1965, 2006**

Die neue Auflage des Buches von Professor Husler enthält sehr gute Zeichnungen, die präzise erläutert sind. Der Band ist mit einer CD versehen, auf der historische Aufnahmen von Caruso und anderen berühmten Sängern analysiert werden. Das Buch ist die umfassendste und für Profis genaueste Darstellung der Operngesangsfunktion der Stimme. Wer sich mit der Stimme für die Bühne auseinandersetzt, kommt um dieses Buch nicht herum. Die Zeichnungen helfen dabei, die einzelnen Muskeln in ihren Funktionen besser zu verstehen. Auch klärt Husler den Sänger über viele Missverständnisse auf.

**Giovanni Battista Lamperti: *The Teachings of Belcanto*.** Ein Neudruck der Auflage von 1923. Das Buch ist in einfacherem Englisch verfasst und lesenswert.

**Lilli Lehmann: Die Kunst zu singen 1924**

Das schmale Bändchen enthält Expertenwissen für Profis mit einigen guten Zeichnungen. Die Vokalbildung und der Tonsitz sind sehr gut dargestellt. Für Anfänger ist das Büchlein ungeeignet.

**Paul Lohmann: Stimmfehler und Stimmberatung, 1958**

Ein kleines Buch mit kompaktem Inhalt über Stimmfehler. Wer Stimmprobleme hat, kann sich hier sehr gut Rat holen. Das Buch hat Antworten auf viele häufige Sängerfragen.

**Franziska Martienssen-Lohmann: Ausbildung der Gesangsstimme, 1957**

Ein zierlicher Band voller guter Ratschläge für Sänger/innen. Die Lehrerin von Paul Lohmann, die seine Frau wurde und Professorin an der Musikhochschule war, hat mehrere kleine Bände über die Gesangsstimme herausgebracht und ein größeres Sängerlexikon. Das Lexikon gehört zu den Standardwerken über Gesang. Die kleinen Bände aus der Praxis sind Kostbarkeiten mit wertvollen Ratschlägen zum Gesangsunterricht. Hier werden auch viele Fehler des Unterrichtes besprochen und viele Fragen beantwortet, absolut lesenswert, wenn auch ein wenig altmodisch formuliert.

**James Stark: Belcanto – A History of Vocal Pedagogy, Toronto 1938**

Dieses englische Buch nenne ich hier, weil es eine wertvolle Forschungsarbeit über die Gesangsstimme ist. Selbst moderne Dissertationen haben die Erkenntnisse von Stark noch nicht überholt. Es ist nicht nur für praktische Sänger, sondern vor allem für Stimmforscher eine reichhaltige Wissensquelle.

**Luisa Tetrazzini: Singen, 1923.** Dieses kleine Buch enthält eine gute Zeichnung der Vokalformung und eine Darstellung für den Tonsitz. Der Text ist für Anfänger oft schwer verständlich, für Profis eine Goldgrube.

**Hubert Ortkemper: Engel wider Willen. Die Welt der Kastraten, 1995** Eine gelungene, spannend zu lesende historische Darstellung dieses Renaissance- und Barockphänomens. Das Buch ist besonders für Counterotenöre und Sopranisten interessant.

**Esther Salaman: Die befreite Stimme. Methodik und Aspekte der Gesangskunst, 1989**

Die Autorin, Professorin an der Guildhall School of Music in London, ist Spezialistin für italienische Gesangstechnik und kann dies in ihrem Buch sehr gut vermitteln. Das Buch enthält einige gut erläuterte Tonbeispiele und Schwarz-weißfotos mit einleuchtenden Erklärungen.

**Wolfram Seidner: ABC des Singens. Stimmbildung, Gesang, Stimmgesundheit, 2007**

In Psychologie, Physiologie und Akustik eingeteilt ist dieses Buch wissenschaftlich systematisch aufgebaut und vermittelt umfangreiches Wissen mit sehr sorgfältigen Illustrationen. Es ist ein Nachschlagewerk für die Stimme und Gesang, warum es ABC heißt ist unklar, da es nicht durchgehend alfabetisch vorgeht. Leider sind die Formulierungen langatmig und für die Sängerpraxis bietet das Buch rein gar nichts. Es ist mehr oder weniger reine Theorie.

**Leopold Tesarek, Kleine Kulturgeschichte der Singstimme von der Antike bis heute. 1997**

Dieses historische Buch bringt die Geschichte der Stimme auf spannende Weise und geht auch auf die Vorstellungen über Belcanto ein. Es liest sich sehr angenehm und bietet einen ausgezeichneten Überblick über die gesamte Stimmgeschichte.

**Karin Wettig: Sänger ABC – Belcanto, singen kann doch jeder. 2007** Mein Sängerlexikon erschien zufällig im gleichen Jahr wie das ABC von Seidner. Es ist allerdings genau das Gegenteil. Das Buch enthält in alfabetischer Reihenfolge kurze Kapitel über die Fachbegriffe der klassischen italienischen Belcanto-Gesangstechnik. Dazu bringt jedes Kapitel zu jedem Begriff Hinweise und Erklärungen für die Praxis, die von jedem Profi und Laien nachvollzogen werden können. Das Buch enthält keine Notenbeispiele, jedoch viele praktische Übungen. Es wendet sich an alle, die gern singen.

**Karin Wettig, 12 Vocal Basics. 2009** ist die Fortsetzung vom Sänger ABC – Belcanto. Es enthält 12 tägliche Übungen für Körperhaltung, Stimme und Atem. Das kleine Buch erklärt kurz die Theorie und bringt in der zweiten Hälfte dazu die Praxis.