

Zwei Meister der indirekten Wege

- Cornelius L. Reid und F. M. Alexander -

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zur
Lehrerin der Alexander-Technik
von
Monika Kopp

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Konventionelle Methoden der Gesangspädagogik	4
Cornelius L. Reid	7
Die zwei Register der Stimme	10
Die Reid'sche Arbeit und ihr Bezug zur Alexander-Technik	12
Gedanken zum Schluss	26
Nachwort	32
Literaturhinweise zu Cornelius L. Reid	32

Einleitung

Ähnlich wie die verschiedenen Körpertherapeuten sind sich auch die Gesangspädagogen über ihre Ziele im Großen und Ganzen einig. Über die Wege, die zu diesen Zielen führen, aber noch lange nicht. Und gerade die Wege sind es, die die Pädagogik von F.M. Alexander mit der von Cornelius L. Reid, dem Begründer der funktionalen Stimmentwicklung, verbinden. Beide hatten Probleme mit der eigenen Stimme. Alexander versuchte erfolglos verschiedene Therapien und Lehrmethoden, um die schon vorhandenen Probleme loszuwerden. Und Reid geriet überhaupt erst durch Gesangsunterricht in Schwierigkeiten. Und so machten sich beide auf die Suche nach Lösungen. Ihre Forschungsergebnisse haben einen wesentlichen Punkt gemeinsam:

Direkte Wege - Nein! Indirekte Wege - Ja!

Was das theoretisch und praktisch im Gesangsunterricht bedeuten kann, möchte ich in dieser Arbeit erläutern. Dafür werde ich die Prinzipien der Alexander-Technik als bekannt voraussetzen und sie benutzen, um die Parallelen zwischen der Alexander'schen und der Reid'schen Pädagogik aufzuzeigen.

Zu Beginn aber möchte ich kurz die Methoden darstellen, die heute in der Gesangspädagogik gängig sind, um auf dieser Grundlage dann Reid und seine Arbeit besser vorstellen zu können.

Konventionelle Methoden der Gesangspädagogik

Die Unterrichtsformen, die meine stimmliche Ausbildung, wie die vieler anderer Sänger, Schauspieler und Sprecher, größtenteils prägten, waren von ästhetischen Vorstellungen geleitet. Die Vorgehensweisen glichen eher denen eines Maskenbildners als eines Pädagogen. Die Lehrer versuchten, das Erscheinungsbild der Stimme entsprechend ihrer Vorstellung von Wohlklang zu verbessern.

Die Aufgabe des Maskenbildners ist es, den Schauspieler gemäß der konzeptionellen Vorgabe des Regieteam zu schminken. Das Gesicht des Schauspielers bekommt dabei äußerlich ein anderes Erscheinungsbild, bleibt aber unter der Schminke dasselbe, abgesehen davon, dass die Haut durch aggressive Schminke häufig genug in Mitleidenschaft gezogen wird.

Ähnliches passiert nicht selten im gängigen Gesangsunterricht. Der Lehrer versucht hörbare und sichtbare Mängel, möglichst schnell unhörbar und unsichtbar zu machen. Stimmliche Schwächen werden zwar kaschiert, aber nicht unbedingt beseitigt. Und ähnlich wie verschiedene Sorten von Make-up die Haut mehr oder weniger belasten, fügen unterschiedliche Verfahren der Stimme mehr oder weniger Schaden zu.

Die angewendeten Methoden sind meist direkter Natur:

Wenn die Stimme beispielsweise zu hell klingt, wird sie durch Abdunklung der Vokale oder Herunterdrücken des Kehlkopfes dunkler gemacht. Wenn die Rippen zu eng sind, werden sie aufgestellt. Wenn keine Vibrationen im Kopf hör- oder spürbar sind, wird versucht, die Vokale nach vorne zu bringen oder Klang den Hinterkopf hochzuschicken. Wenn zu wenig Körper im Klang ist, wird der Bauch wahlweise rein oder raus gepresst und das berühmte Stützen gelehrt.

Das ist nur eine kleine Auswahl unzähliger Varianten, die sich im Gesangsunterricht verbreitet haben. Eine der häufigsten und wichtigsten Anweisungen aber lautet: Bloß nicht im Hals singen und weg von der Kehle! Ein unentbehrlicher Teil für die Tonproduktion sind aber die Stimmlippen und die befinden sich nun einmal im Kehlkopf. Wenn man einem Sänger also verbietet, mit der Kehle zu singen, verbietet man ihm, den zentralen Teil seines Instrumentes zu benutzen.

Und so kommen wir zum wesentlichen Problem: Was ist Ursache und was Symptom? Das, was diese oben beschriebenen Methoden herzustellen versuchen, sind Symptome, das heißt hörbare, spürbare und teilweise auch sichtbare Phänomene. Phänomene, die besonders bei großen Sängern auftreten, deren Stimmapparat hervorragend koordiniert ist. Diese Phänomene sind ohne Frage Kennzeichen für gutes Singen. Wenn dieser Grad an Koordination beim Sänger aber nicht gegeben ist oder stimmliche Dysbalancen bestehen, werden diese Erscheinungen nicht auftreten. Anstatt aber an den Ursachen guter Klangqualität zu arbeiten, wird der Schüler aufgefordert, diese stimmlichen Symptome herzustellen. Wenn das nicht funktioniert, wird die Verantwortung rasch auf den Schüler abgewälzt. Dieser hat halt - laut Lehrer - falsch oder zu wenig geübt oder besitzt einfach kein Talent für das Singen. Weil ihm die volle Verantwortung für den Erfolg des Unterrichts aufgebürdet wird, steigt der Druck auf den Schüler immer mehr, zumal er ja Sänger werden möchte und offensichtlich den Ansprüchen des Lehrers wie des Berufes nicht gerecht wird. Darum kommt es ihm häufig gar nicht oder erst sehr spät in den Sinn, dass er wohlmöglich beim falschen Lehrer gelandet sein könnte. Singen wird immer Angst beladener und verliert jegliche Spontanität und Leichtigkeit.

In meinem speziellen Fall hatte ich immerhin das Glück, die Alexander-Technik zu haben, um gewisse Methoden auf ihren Sinn und Zweck überprüfen zu können.

Die Diskussionen mit meinen Lehrern waren allerdings schwierig, da ich zwar wusste, dass die Methoden, die sie verwendeten, nicht die richtigen für mich sein konnten, aber noch keine Alternative anzubieten hatte.

Ein weiterer Punkt, der diese Tendenzen in der Gesangspädagogik verstärkt, ist die Annahme, dass ein fantastischer Sänger automatisch ein fantastischer Lehrer sein muss. Leider ist das nicht der Fall. Carol Baggott Forte, die ‚Erbin‘ der Reid'schen Arbeit, hat eine wunderbare Metapher dafür gefunden: „Muss man ein Fahrrad fahren können, um es reparieren zu können? Nein! Muss man ein Fahrrad reparieren können, um es fahren zu können? Nein!“ Und genau hier liegt das Problem. Sänger sein und Gesangslehrer sein sind zwei völlig unterschiedliche Dinge. Der Normalfall ist aber, dass fast jeder Sänger unterrichtet, ob er sich wirklich mit der Materie befasst hat oder nicht. Das heißt der Gesangsunterricht wird von subjektiven Meinungen, Erfahrungen und Geschmäckern bestimmt.

Berühmte Sänger werden häufig gefragt, was das Wichtigste für gutes Singen sei. In ihren Antworten wird man vieles von dem wiedererkennen, was ich zuvor erwähnt habe. Besonders häufig geben aber auch sie den Rat, weg von der Kehle zu bleiben. Das Tragische daran ist, dass diese hoch begabten Menschen gar nicht ahnen, wie viel in ihrer Kehle tausendmal besser funktioniert als bei den meisten anderen Sängern. Vielleicht schreiben sie deshalb der Kehlkopfregion den Begabungsanteil zu und Resonanzräume und Atmung werden als die Teile angesehen, die man beeinflussen und beherrschen lernen kann und sollte. Und da sie selbst so grandios singen, gelten sie natürlich als Autoritäten im Fach Gesang. So hängen dann junge, lernbegierige Sänger, wie ich es zu Beginn meines Studiums war, fasziniert an jedem Wort, das die berühmten Vorbilder sagen, in der Hoffnung dann genauso fantastisch zu klingen. Und so beginnt dann, mit Unterstützung von Lehrern und Professoren, die Jagd auf bloße Symptome.

Cornelius L. Reid

Cornelius Lawrence Reid wurde am 7. Februar 1911 in Jersey City geboren und verstarb am 3. Februar 2008 in New York City. Seit seiner Geburt war Reid von Musik umgeben und sang schon als kleiner Junge so schön, dass eine Nachbarin auf sein Talent aufmerksam wurde und seiner Mutter empfahl, ihn in den berühmten Boys Choir der Trinity Church in New York zu schicken. Dort lernte er, dass der Zweck des Singens nichts Anderes sein kann, als Musik durch die Stimme lebendig werden zu lassen. So wurde musikalisches Singen zum Mittel seiner Stimmentwicklung.

Dann kam der Stimmbruch und er entpuppte sich als Bariton mit sehr gutem Potential. Wie viele junge Baritone hatte er jedoch Probleme in die Höhe zu kommen. Die sinnvolle Lösung schien Gesangsunterricht zu sein. Nach dem ersten Lehrer, der nicht viel an der Stimme veränderte, nahm er bei unterschiedlichsten Lehrern Unterricht, wurde dabei aber immer skeptischer, was ihre Methoden anging. Durch einen Kollegen wurde er dann auf einen Lehrer aufmerksam gemacht, der auf der Basis wissenschaftlicher Stimmphysiologie unterrichtete. Diese Zusammenarbeit ging die erste Zeit gut. Die Stimme wurde gekräftigt und wuchs. Danach entpuppte sich die Methode aber immer mehr als stimmlicher Missbrauch und zerstörte seine Hoffnungen auf eine Laufbahn als Sänger.

Dieser Moment war der Ausgangspunkt für Reids Forschungen. Er wollte gesunde, organische und physiologisch korrekte Wege finden, Stimmen zu entwickeln. Nach etlichen Stunden in Bibliotheken arbeitete er sich langsam zu den Schriften der alten Meister des 17ten und 18ten Jahrhunderts, der Belcanto-Ära, vor. In diesen Schriften fand er das, was dann seine pädagogische Arbeit prägen sollte: Die Registerarbeit, die zu diesem Zeitpunkt

nur noch vereinzelt praktiziert wurde und ansonsten in der Methodik der Gesangspädagogen nicht mehr zu finden war.

Als er merkte, dass diese Funde auch für andere von Bedeutung sein könnten, schrieb er sein erstes Buch, das 1950 unter dem Titel „Bel Canto“ veröffentlicht wurde. Nach dieser Publikation und der dadurch erworbenen Autorität, wurde die pädagogische Arbeit zu seinem Lebenswerk. In diesen fast siebenzig Jahren des Unterrichtens entstanden bis zu seinem Tod vier weitere Bücher und andere Schriften. (Aus einigen dieser Schriften sind zwei nur auf Deutsch veröffentlichte Bücher entstanden.) Zusätzlich erschien anlässlich seines 90. Geburtstags eine Festschrift, für die er auch Beiträge verfasst hat.

Reid - genau wie Alexander - ist trotz Hindernissen und Misserfolgen unbeirrt seinem Weg gefolgt. Was ihn in seiner Jugend geprägt und zu solch einer eigenständigen und kritischen Persönlichkeit gemacht hat, sollen folgende Ereignisse aus seiner Jugend verdeutlichen:

Der junge Cornelius hatte in der Vorschule eine einzige Lehrerin. Die hatte den Kleinen in einer Art und Weise eingeschüchtert und geängstigt, dass er seine Eltern anflehte, ihn nicht weiter dorthin zu schicken. Zu allem Überfluss blieb ihm diese Lehrerin auch noch in der Grundschule erhalten. In seinen eigenen Worten:

That finished any hope of classroom learning for me. Put me in a classroom with a teacher to this very day, and I will freeze mentally and psychologically.¹

(Das hat mir jede Hoffnung auf Lernen im Klassenzimmer genommen. Sie können mich bis zum heutigen Tag in ein Klassenzimmer mit einem Lehrer stecken und ich erstarre geistig und psychisch.)

¹ Bybee and Ford, The Modern Singing Master, Boston 2002, S.305

Diese Frühprägung führte dazu, dass er jeden herkömmlichen Schulunterricht verweigerte. In späteren Jahren bekam er dann mit den Mitschülern der Studentenverbindung Probleme, weil er sich nicht auf ihre autoritären Spielchen einlassen wollte, auch wenn das zu manchem blauen Auge und anderen Blessuren führte. Diese Probleme sollten sich erst legen, als ihn eben diese Mitschüler wegen seines sportlichen Talents in der Baseballmannschaft brauchten. Das kam für ihn dann aber nicht mehr in Frage. Ein Jahr später ging er ohne Abschluss endgültig von der Schule ab, um nur noch seine eigenen Ziele zu verfolgen. Reids Sicht auf diese Zeit und ihre Konsequenzen:

What seems to have emerged out of this background is a distrust of all authority.....Standing my ground within the framework of a rigidly set prep school atmosphere was good training for the future. My decision to go it alone prepared me to follow a path I knew to be correct despite the abuse and criticism I would receive because I was presumptuous enough to promote ideas contrary to popular belief.²

(Was sich offenbar in mir aus diesem Hintergrund entwickelt hat, ist ein Misstrauen gegen jede Autorität. ... Mich im Rahmen einer starr festgesetzten Atmosphäre im College zu behaupten, war ein gutes Training für die Zukunft. Meine Entscheidung, mich damals alleine durchzuschlagen, hat mich darauf vorbereitet, einem Weg zu folgen, von dem ich wusste, dass er richtig war, trotz der Angriffe und Kritik, denen ich mich aussetzte, weil ich anmaßend genug war, für Ideen einzustehen, die nicht der gängigen Meinung entsprachen.)

Um 1990 herum lernte Reid durch einen Zufall die Alexander-Technik kennen. Pedro de Alcantara fand in einer Bibliothek Reids zweites Buch „The Free Voice“ und war völlig perplex ob der pädagogischen Ähnlichkeiten zwischen

² ebd. S.306

Reid und Alexander. Er nahm Kontakt mit Reid auf, hospitierte bei ihm und nahm Stunden. Durch das Engagement beider begann eine Vernetzung der Fächer. Reids Schüler nahmen auf seine Empfehlung hin vermehrt Unterricht in der Alexander-Technik - Reids Ehefrau Donna wurde sogar Lehrerin der Alexander-Technik - und de Alcantara empfahl Reids Arbeit unter Alexanderlehrern, zitierte ihn in seinem Buch für Musiker und verfasste einen Essay in der oben erwähnten Festschrift.

Reid wurde darüber hinaus im Jahr 2005 vom ‚American Center for the Alexander Technique‘ eingeladen, einen Meisterkurs für Sänger zu geben.

Die zwei Register der Stimme

Bevor ich auf die pädagogischen Parallelen in Reids und Alexanders Arbeit eingehe, möchte ich in aller Kürze die Register und ihren Bezug zu den Stimmfunktionen erklären.

Als Register werden die zwei klanglichen Qualitäten bezeichnet, aus denen sich jeder gesungene Ton zusammensetzt: Die Bruststimme und das Falsett. Beide Register haben ihre eigenen klanglichen Kennzeichen. Das Brustregister zeichnet sich durch Brillanz und Klarheit aus, während das Falsett luftig, diffus und matt klingt. Um die Koordination dieser beiden geht es Reid in seiner Arbeit. Ihre Qualitäten haben muskuläre Ursprünge und hängen mit zwei verschiedenen Muskelsystemen zusammen. Das Muskelsystem, das für das Brustregister verantwortlich ist, hat mit dem Schließen und Spannen der Stimmlippen zu tun. Das für das Falsett zuständige System dehnt die Stimmlippen und reguliert dadurch die Tonhöhe. Durch das unterschiedliche

Zusammenspiel dieser Systeme werden im Idealfall die Stimmlippen für die jeweilige Aufgabe in die angemessene Form und Länge gebracht.

So interessant und hilfreich das Wissen um die muskulären Zusammenhänge auch sein mag, wäre es jedoch ohne die Zuordnung der klangliche Beschaffenheit der Register für das Unterrichten nutzlos. Wie Reid zu sagen pflegte:

It is one thing to know how the system works, another to know how to work the system.*³

(Es ist eine Sache zu wissen, wie das System funktioniert, eine andere zu wissen, wie man das System beeinflusst.)

Dafür ist die Diagnose der Klangqualitäten von entscheidender Bedeutung, da sie Auskunft darüber gibt, ob die Balance zwischen den verschiedenen Funktionen gegeben ist oder ob die Aktivität einer Muskelgruppe überwiegt. Was bedeutet, dass nicht das anatomische Wissen für den Lehrer entscheidend ist, sondern sein Gehör. Die Meister der Belcanto-Ära hatten schließlich kein Laryngoskop und haben einzig und allein mit Hilfe ihrer Ohren die größten Sänger der Musikgeschichte hervorgebracht.

³ * So markierte Zitate habe ich aus meiner persönlichen Arbeit mit Reid gezogen, wobei die Möglichkeit besteht, dass sie in einem seiner Bücher so oder ähnlich auftauchen.

Die Reid'sche Arbeit und ihr Bezug zur Alexander-Technik

In diesem Kapitel möchte ich nun einen Einblick geben, was man sich unter Reid'schen Gesangsunterricht vorstellen kann und werde als Bezugspunkte Begriffe aus der Alexander-Technik einflechten.

Stimmbefreiung ist Reids erklärtes Unterrichtsziel. Stimmliche Mängel sollen mehr und mehr behoben werden, damit der Sänger die **Freiheit** bekommt **zu wählen**, wie er seine Stimme einsetzen möchte. Anderenfalls wird er immer gezwungen sein, sich den Beschränkungen der Stimme zu fügen und sie nur auf die gerade mögliche Weise benutzen können. Der Sänger kann erst dann seine ganze Musikalität zum Ausdruck bringen, wenn ihm sein Instrument wirklich zur Verfügung steht. Deshalb ist es in dieser Arbeit auch nicht von Bedeutung, welchen Stil der Sänger singen möchte. Das spielt erst dann eine Rolle, wenn die Stimme in der Lage ist, Stile überhaupt bedienen zu können.

Je freier eine Stimme ist, desto schöner klingt sie. Die Ästhetik ist somit auch ein Ziel Reid'scher Pädagogik. Der Unterschied zu den früher geschilderten Methoden ist aber, dass die Ästhetik nicht als Mittel eingesetzt wird, um Ästhetik herzustellen. Die Wege zu Klangschönheit werden nicht unbedingt immer schön klingen. Es geht darum, die Funktionen der Stimme zu gesunden und zu vereinen. Die Klänge, die währenddessen entstehen, können zuweilen ziemlich primitiv klingen. Wie in jeder Entwicklung beginnt man auch in der Stimm-entwicklung nicht mit der Hochkultur. Wenn primitive Stadien übergangen wurden, ist es sogar häufig von Nöten, sie bei schon entwickelten Stimmen nachzuholen, damit diese wirklich frei und gesund werden können.

Kommen wir zum Gesangsunterricht. Der Lehrer stellt seine Diagnose, indem er den Schüler simple Übungen singen lässt und aus dem, was er hört, die für ihn wichtigen Informationen zieht. Das sogenannte funktionale Hören ist hierfür von entscheidender Bedeutung. Der Lehrer wird so objektiv wie möglich in die vom Schüler gesungenen Klänge hören, um Einblick in den koordinativen Zustand der Stimme zu bekommen. Wie im letzten Kapitel angedeutet, wird er versuchen zu hören, welcher Teil der Stimme beispielsweise zu aktiv oder zu passiv ist. Was für die Diagnose in der Alexander-Technik das Beobachten des Gebrauchs von außen und die Berührung durch das **Hands-On** sind, ist in Reids Stimmarbeit diese spezielle Art des Hörens.

Das funktionale Hören hat auch ein paar Komponenten mit dem Hören der anderen Gesangspädagogiken gemeinsam. Alle Gesangslehrer nehmen beispielsweise Intonation und eventuelle Kurzatmigkeit wahr. Diese Aspekte würden aber im funktionalen Hören nur einen kleinen Teil der Analyse ausmachen, ganz abgesehen davon, dass die daraus gezogenen Schlussfolgerungen völlig andere wären. Das funktionale Hören dringt durch die Oberfläche solcher Symptomatik zu den ursächlichen Vorgängen im Kehlkopf vor. Intonation und Kurzatmigkeit wären nur die Folge eines darunter liegenden Problems, aber nicht das Problem selbst. Die Reids Folgerung wäre, dass in der funktionalen Organik der Stimme Dysbalancen existieren, die es auszugleichen gilt.

Die Koordination der Register, auf die sich das funktionale Hören konzentriert, könnte man als Reids **Primary Control** bezeichnen. Alexander ging davon aus, dass die Hals-Kopf-Rücken-Balance von entscheidender Bedeutung ist und Einfluss auf das Funktionieren aller anderen Teile hat. Für Reid ist die Koordination von Bruststimme und Falsett von ebensolcher Bedeutung. Seine Primärsteuerung ist also in der Kehlkopfregion beheimatet.

Der Stimmapparat wird, wenn er gut balanciert ist, alle anderen Teile gewissermaßen auffordern zu helfen. So entsteht dann zum Beispiel der Effekt der

Stütze. Der Körper beginnt plötzlich zu arbeiten, ohne dass der Sänger willentlich Muskeln aktiviert hat. Er spürt nur, dass etwas ohne seine Zutun im Körper geschieht.

Auch die oben erwähnten Themen Kurzatmigkeit und Intonation hängen nicht unbedingt mit der Atmung und dem Gehör zusammen, wie man vermuten könnte. Die Reid'sche Primärsteuerung ist auch hier der entscheidende Faktor. Nehmen wir zuerst die Kurzatmigkeit: Ich hörte Reid mehrfach zu Schülern sagen:

You don't have a breathing problem, you have a singing problem.*

(Du hast kein Atmungsproblem, Du hast ein Singproblem.)

Die Stimmlippen übernehmen während des Singens eine Art Ventilfunktion und das Ventil entscheidet, wie viel Luft durchgelassen wird. Wenn das Ventil nicht richtig funktioniert, entweicht zu viel Luft, was bedeutet, dass es repariert werden muss. Die oben erwähnte Kurzatmigkeit ist dementsprechend also nicht die zu behebende Ursache, sondern nur das Symptom.⁴

Ähnliches gilt für die Intonation. Wenn ein Sänger zu tief singt, kann es unter anderem daran liegen, dass er die falschen Muskeln benutzt, um Tonhöhen zu erzeugen. Häufig wird die Tonhöhe mit der Bruststimme gemacht, obwohl es eigentlich die Aufgabe der Dehner wäre. Diese ziehen die Stimmlippen wie ein Gummiband, das man spannt, in die Länge. Je mehr Spannung entsteht, desto dünner wird das Gummiband. Wenn dieses Dehnen aber nicht stattfindet, können die Stimmlippen sich nicht verschlanken, so dass die Töne in manchen Fällen zu tief werden. Wenn man also direkt an der Intonation arbeiten würde, hätte der Schüler nur seine ihm bekannten Mittel zur Verfügung, da die Dehner

⁴ Es sei hier erwähnt, dass es sich bei diesem Beispiel nicht um Krankheitsbilder einer allgemeinen Kurzatmigkeit oder Atmungsstörung dreht, sondern nur um eine Kurzatmigkeit, die sich während des Singens einstellt.

für diese Aufgabe nie benutzt wurden, und würde wieder mit Hilfe der falschen Muskeln das Problem zu beseitigen versuchen. Es sollte also darum gehen, die Dehner in den koordinativen Prozess des Singens zu integrieren und dem Schüler dadurch andere Mittel zur Verfügung zu stellen, Tonhöhen zu singen.

Hier drängen sich die Begriffe des **End gaining** und der **Indirect Procedures** förmlich auf. Durch den klaren Standpunkt, dass es eine primär verantwortliche Steuerung gibt, schließt sich bei Reid wie bei Alexander ein direkter Versuch, solche Probleme zu beseitigen, aus. **Indirekte Wege** müssen gefunden werden.

Und so kommen wir zu den **Means-whereby**. Mit Hilfe welcher Mittel kann man auf die Stimme einwirken, um Veränderungen herbeizuführen? Hierbei tauchen zwei grundsätzliche Schwierigkeiten auf. Die erste ist, dass unwillkürliche Muskelsysteme am Singvorgang beteiligt und demzufolge nicht direkt ansprechbar sind. Die zweite ist, dass zwei von Natur aus getrennte organische Funktionen miteinander verbunden werden müssen. Die Atmungsfunktion und die Schluckfunktion. Atmen und Schlucken sind die primären Funktionen. Singen ist nur eine sekundäre, die geschieht, wenn das Atmungs- und das Schlucksystem eine Verbindung miteinander eingehen.

Mit diesen Informationen im Hintergrund kommen wir zurück zu der Frage, wie man Veränderungen herbeiführen kann.

Jeder gesungene Ton setzt sich aus Tonhöhe und Lautstärke zusammen. Zusätzlich ist der Vokal ein wichtiges Element, weil sich der Vokaltrakt und die Stimmlippen dem jeweiligen Vokal entsprechend formen. Und so folgerte Reid, dass mit Hilfe von Übungen, die diese drei Elemente enthalten, Stimuli geschaffen werden können, durch welche die Stimme angeregt wird, auf verschiedene Weisen zu reagieren. Je nachdem, was der Lehrer für notwendig hält, wird er unterschiedliche Kombinationen aus den dreien zusammenstellen.

Dadurch wird der Stimmapparat aufgefordert, selbstregulativ tätig zu werden, um diese Aufgaben zu erfüllen. Zusätzlich ist der Rhythmus eine große Hilfe, weil er einen musikalischen Impuls vorgibt und spontanes Reagieren des Stimmapparats fördert.

Die Übung an sich ist aber nicht der Heilsbringer. Wenn ich jetzt mögliche Übungen auflisten würde, würden sie sich nicht großartig von denen der anderen Methoden unterscheiden. Das Entscheidende ist, welche Übung man wann, wie und zu welchem Zweck einsetzt. Und das ändert sich unablässig im Verlauf der Stimmentwicklung. Wie Macdonald schon schrieb:

What is right for you today, should be wrong for you tomorrow.⁵

(Was heute für Dich richtig ist, sollte morgen für Dich falsch sein.)

Der Lehrer geht unentwegt nach der Trial-and-Error-Methode vor, um den geeigneten Weg für den jeweiligen Stand des Sängers und der Stimme zu finden. Und so muss er ständig zwischen Korrigieren von Fehlern und erneuter Diagnose hin und her wechseln.

It is usually the teachers fault.⁶

(Es ist im Allgemeinen die Schuld des Lehrers.)

Dieser Satz Macdonalds trifft auch auf diese Art des Unterrichtens insofern zu, als der Lehrer einen erheblichen Teil der Verantwortung für die Entwicklung des Schülers übernimmt. Anfangs besteht die Aufgabe des Schülers nur darin, möglichst genau Anweisungen zu folgen. Der Rest liegt in der Kunstfertigkeit des Lehrers.

⁵ Macdonald, Patrick: The Alexander Technique As I SEE IT, Brighton 2006, S. 2

⁶ ebd. S. 31

Eine Schwierigkeit für den Lehrer besteht im Gesangsunterricht darin, dass es nicht das Hilfsmittel des **Hands-On** gibt. In der Alexander-Technik kann man dem Schüler mit den Händen helfen, neue Sinneserfahrungen zu machen. Im Gesangsunterricht hat man als Lehrer nur die ausgewählten Übungen, verbale Anweisungen und gegebenenfalls Vorsingen als Hilfsmittel zur Verfügung. Singen kann der Schüler nur alleine, was bedeutet, dass der Lehrer den Schüler von Anfang an mit dem eigenständigen Gebrauch seiner Stimme vertrauen muss. **Konstruktive bewusste Steuerung** spielt daher für den Schüler - und damit auch für den Lehrer - von Beginn an eine große Rolle im Unterricht, weil er bei der Ausführung auf sich alleine gestellt ist. Da die Ausführung - der **Gebrauch** der Stimme - entscheidend dafür ist, ob die Übung hilfreich ist oder nicht, fordert das vom Schüler viel Mut und Vertrauen dem Lehrer zu folgen. Besonders wenn er Dinge tun soll, die sich für ihn absolut falsch anfühlen. Aus diesem Grund ist es bei Reid wie in der Alexander-Technik für den Schüler zu Beginn schwierig, ohne Lehrer die rechten Mittel zu finden und gebrauchen, die zu den Erfahrungen im Unterricht geführt haben.

An dieser Stelle möchte ich kurz eine Ergänzung zum Thema Gebrauch einfügen. Der **Gebrauch** der Stimme ist natürlich für jeden Sänger entscheidend. Auch wenn die Stimme wunderbar funktioniert, muss er mit ihr auf gute Weise musizieren lernen und wissen, was er ihr für Musik zumuten kann. Sonst kommt es zu vielversprechenden aber viel zu kurzen Karrieren, wie es leider allzu oft im Sängerberuf der Fall ist. Begabte Sänger werden stimmlich schlecht beraten und ihre Stimmen nehmen in Folge dessen Schaden.

So kommen wir noch einmal zum Thema ästhetisches Hören. Bei solch begabten Stimmen wird auch das noch fantastisch klingen, was für die Stimme höchst gefährlich ist. Wenn aber niemand da ist, der diese Gefahren hört und einzuordnen weiß, wird der Sänger, ohne es direkt zu merken, immer mehr in Schwierigkeiten geraten, aus denen er dann ohne Hilfe schwer wieder herausfindet.

Zurück zum Unterricht:

Die Herausforderungen, denen sich der Schüler - und damit auch der Lehrer - stellen muss, bringen uns noch in andere Bereiche, die Alexandertechnikern sehr vertraut sein dürften. Es wurde bereits erwähnt, dass der Schüler Anweisungen bekommt. Klar ist, dass dem Schüler eine Übung gegeben wird, die er möglichst präzise umsetzen soll, insbesondere was Vokal, Tonhöhe und Lautstärke angeht. Wie aber macht man einen Vokal? Wie Tonhöhe? Wie Lautstärke? Auch hier geht es wieder um indirekte Wege und wieder um das Gehör. Allerdings dreht es sich dieses Mal nicht um das von außen hörende Ohr des Lehrers, sondern um das innere, mentale Hören des Schülers. Dieses Hören ähnelt den **Directions** bei Alexander. Der Lehrer übernimmt die Verantwortung für die in diesem Moment gewählte Übung und die Aufgabe des Schülers ist, die Vokale nicht zu machen, sondern zu hören. Die Tonhöhe nicht zu machen, sondern zu hören. Was bedeutet, dass die **Mittel-Wodurch** für den Gesangsschüler genauso wie für den Alexanderschüler Gedanken sind, die von der Hauptschaltstelle Gehirn zum angesteuerten Teil des Körpers gesendet werden. Der Schüler soll langfristig mentales Tun aber körperliches **Nicht-Tun** lernen. Jedoch ist wie in der Alexander-Technik für ein solches Vorgehen ein Prozess von Nöten, der den Schüler befähigt, mehr und mehr die Ohren arbeiten zu lassen. Bevor keine Vorstellung von den anzustrebenden Tonqualitäten da ist, wird das noch nicht recht funktionieren. Deshalb ist es zu allererst sehr wichtig, dass der Schüler eine **Wahrnehmung** für seinen Stimmapparat bekommt. Er soll lernen, seinen Kehlkopf zu spüren und zu benutzen. So ist körperliches Tun in manchen Phasen der Entwicklung unumgänglich, bevor dann nach und nach die Ohren und der Stimmapparat miteinander kommunizieren lernen.

Grade in dieser Phase ist der Lehrer von besonderer Wichtigkeit. Er muss den Schüler Schritt für Schritt zu diesen neuen Erfahrungen führen. Im besten Fall bekommt der Sänger dann irgendwann ein Gefühl, als würde nicht er seine

Stimme, sondern seine Stimme ihn singen. Sein Zutun liegt dann nur noch in dem Entschluss, was seine Stimme singen soll, also dem mentalen, musikalischen Konzept, das dem Singen vorausgeht.

Aber warum ist das mentale Vorgehen so essentiell dafür Singen zu lernen? Dafür gibt es verschiedene Gründe; einer ist der bereits erwähnte muskuläre. Da unwillkürlich arbeitende Muskeln beteiligt sind, könnte ohne ein gedachtes Konzept von Ton der Stimmapparat nicht zum Singen animiert werden. Sobald man sich aber einen Vokal oder eine Tonhöhe vorstellt, stellen sich Rachen und Kehlkopf auf die angekündigten Anforderungen ein. Ohne eine Idee von Singen wird man keinen als Sington erkennbaren Klang erzeugen können, geschweige denn eine Melodie. Ohne einen Gedanken, ob er nun bewusst oder unbewusst ist, wird uns auch kein Satz über die Lippen kommen. Als Kinder lernen wir mit Hilfe von Sprache unsere Bedürfnisse und Gedanken zu äußern. Im Wort ‚äußern‘ ist die Richtung von innen nach außen schon enthalten. Für Singen gilt dasselbe. Ohne ein innere Vorstellung wird kein Gesang nach außen hörbar werden.

Mentale Konzepte können der Schlüssel für Lernen und Entwicklung sein, können sie aber auch unmöglich machen. Es ist schon nicht einfach, förderliche Konzepte zu entwickeln. Hinderliche Konzepte in förderliche umzuwandeln, ist aber um ein Vielfaches komplizierter.

Das Problem ist beim Thema Stimme und Singen für den Schüler ein sehr persönliches und dadurch nicht leicht zu lösen. Die eigene Stimme ist untrennbar mit dem ganzen Menschen verbunden, ob er nun singt oder nicht. Man braucht sich nur vorzustellen, dass man in eine Notsituation gerät, um Hilfe rufen will und die Stimme ihren Dienst nicht tut. Welche Unsicherheit muss es für einen Menschen bedeuten, der sich nicht auf seine Stimme verlassen kann. Stimmentwicklung gibt uns also nicht nur die Chance, unsere Stimme zu befreien, sondern auch unsere Persönlichkeit. Man könnte sagen: Wer seine

Stimme findet, findet sich selbst. Der Begriff der **psychophysischen Einheit** ist auch aus Reids Sicht essentiell:

Destroy the voice, you destroy the psyche. Repair the voice, you repair the psyche.*

(Wenn man die Stimme zerstört, zerstört man die Psyche. Wenn man die Stimme repariert, repariert man die Psyche.)

Zurück zur Notwendigkeit mentale Konzepte zu verbessern:

Von außen betrachtend haben wir für gewöhnlich gute Aussichten, Dinge objektiv einschätzen zu können. Wenn man zum Beispiel dem Unterricht eines anderen Sängers zuhört, kann man vieles recht objektiv nachvollziehen. Sobald man aber selbst singt, werden aus objektiven Urteilen sehr leicht subjektive Gefühle und Meinungen. Denn man hat sich, notfalls über Jahre, mit Qualitäten der Stimme arrangiert und sie als seinen eigenen Klang und Teil der Persönlichkeit interpretiert und abgespeichert. Sogar wenn man logisch betrachtet verstanden hat, dass diese Klangqualitäten nur Hinweise auf den Zustand der Stimme sind und man diesen sogar verändern will, wird man während des Singens durch die Subjektivität der eigenen Beurteilung immer wieder schlecht beraten und in die Irre geführt. Reid geht es darum, die subjektive Sinneseinschätzung zu einer objektiven zu machen. Er hat also das Problem der „**faulty sensory awareness**“ genauso erkannt wie Alexander, sie nur in andere Worte gefasst:

For the singer, objective judgements are of lesser importance than those which are subjective. Training must begin, therefore, with an effort to improve and perfect subjective concepts. In this program the student must be taught what to listen for; then, when he becomes capable of making right value judgements among aural phenomena and functional laws, both

objective and subjective judgements will have been brought into agreement.⁷

(Für den Sänger sind objektive Urteile von geringerer Bedeutung als die subjektiven. Das Training muss deshalb mit der Bemühung beginnen, subjektive Konzepte zu verbessern und zu perfektionieren. In diesem Trainingsprogramm muss dem Schüler beigebracht werden, worauf er zu hören hat; und dann, wenn er in der Lage ist, richtige Bewertungen zwischen hörbaren Phänomenen und funktionalen Gesetzmäßigkeiten zu treffen, werden objektive und subjektive Urteile miteinander in Übereinstimmung gebracht worden sein.)

Das Phänomen **„From the known to the unknown“** ist Reid und seinen Schülern ebenso vertraut wie Alexandertechnikern. Lehrer wie Schüler sitzen in dieser Hinsicht im selben Boot. Beide können nicht wissen, wie die Stimme klingen wird. Und das gilt nicht nur für die langfristige Veränderung der Stimme, sondern für Klänge, die durch feinste Veränderung jederzeit erscheinen können. Von jetzt auf gleich wird man von völlig neuen Nuancen im Klang überrascht. Je mehr die Stimme von Blockaden und Schwächen befreit wird, desto mehr enthüllt sie dem Sänger und Zuhörer ihr wahres Wesen. Hier kommt wieder das oben erwähnte Thema der Verbindung von Mensch und Stimme zum Tragen. Jede Stimme hat ihre ganz eigene Persönlichkeit, die natürlich nicht von unserer zu trennen ist. Wenn sich unsere Stimme befreit, können wir es mit ihr tun. Das Selbstbewusstsein und Selbstbild des Sängers kann durch solche stimmlichen Veränderungen gehörig auf den Kopf gestellt werden. Reid sagte einmal zu mir, er glaube, dass Menschen, die singen lernen wollen, unbewusst eine Schönheit in sich spüren und diese hervorbringen möchten. Und das bezieht sich nicht nur auf die Stimme, sondern die gesamte Person.

⁷ Reid, Cornelius L.: Voice: Psyche and Soma, New York 1999, S. 98

Singen konfrontiert den Schüler nicht selten mit seinen Erwartungen, Hemmungen und Ängsten. Wenn er sich dieser aber bewusst wird und sie als schlichte Gewohnheiten begreifen lernt, kann er Abstand zu ihnen gewinnen und ihnen allmählich den Einfluss entziehen. Wie bei Alexander ist die ‚**Recognition of force of habit**‘ ein wesentlicher Schritt zur Veränderung und Entwicklung der Stimme.

Das betraf bisher nur die Hemmungen und Ängste, die ein Mensch durch seine eigene Geschichte mitbringt. Erschwert wird dieser Prozess aber noch, wenn der Schüler zuvor schon Gesangsunterricht hatte, der nach den früher beschriebenen Methoden vorgegangen ist. Es müssen dann nicht nur unbewusste hinderliche Konzepte bewusst gemacht werden, um sie ändern zu können, sondern bewusst geübte Konzepte als hinderlich erkannt und akzeptiert werden, um sie ändern zu können. Das erfordert viel Geduld von allen Beteiligten. Der Schüler hat schließlich viel Zeit und Arbeit auf sich genommen, um sie zu erlernen.

Das ist der Moment, an dem ich die **Inhibition** ins Spiel bringen möchte. Der Begriff der Inhibition wird von Reid nicht explizit eingeführt, im folgenden Auszug aus einem Kapitel über Spannung und Entspannung wird aber deutlich, dass die Philosophie dahinter in seinem Unterricht eine Rolle spielt:

Relaxation becomes a positive aspect of instruction only to the extent that it implies, ‚Stop! All effort is being misdirected, so do nothing!‘ To relax is, quite literally, to ‚do nothing‘. It is good advice to the extent that it helps the student assume a proper attitude of readiness. Relaxation is merely a preliminary condition of being, one which is essential to free response but not part of the response itself.⁸

⁸ ebd. S. 8

(Die Entspannung wird nur in der Hinsicht ein positiver Aspekt des Unterrichts, wenn sie Folgendes impliziert: ‚Stop! Alle Bemühung ist fehlgeleitet, also tue nichts!‘ Zu entspannen ist, ganz wörtlich, ‚nichts zu tun‘. Das ist insofern ein guter Ratschlag, als es dem Schüler hilft, die angemessene innere Haltung für Bereitsein anzunehmen. Entspannung ist bloß eine vorausgehender Seinszustand, einer der essentiell für freie Reaktion ist, aber nicht Teil der Reaktion selbst.)

Zurück zu unserem Beispiel:

Der Schüler hat in seinem früheren Unterricht gelernt, dass er, um besser singen zu können, körperlich auf verschiedene Weisen zu arbeiten hat. Deshalb wird der Drang, zu diesen Mitteln zu greifen, durch jeden Stimulus zu singen, ausgelöst werden. Die Alexander-Technik lehrt, nicht gewohnheitsmäßig auf einen Stimulus zu reagieren und baut zu diesem Zweck den Moment der Inhibition ein. Ein Aspekt, der auch für das Singen ein unschätzbar hilfreiches Werkzeug ist. Da der Schüler gelernt hat, vor und während des Singens verschiedene Teile des Körpers einzustellen, ist es für die Stimulation der Stimme häufig von Nöten, den schnell reagierenden Kopf des Sängers außer Gefecht zu setzen, weil ihn sonst die Konzepte von Singen immer wieder in alte Fahrwasser bringen würden. Reid sagte:

Singing is a spontaneous act.*

(Singen ist eine spontane Handlung.)

Spontanität wird aber durch die früher beschriebenen Methoden verhindert, da sie mit direkter Kontrolle und fixen Vorstellungen arbeiten. Um Spontanität wieder zu ermöglichen, müssen diese Arten der Vorgehensweise aufgegeben werden. Die entscheidende Momente für Inhibition finden beim Sänger vor und während des Singens statt. Das Nicht-Tun während des Singens ermöglicht es der Stimme, ihre eigenen Wege zu finden, um spontan und frei auf Musik zu

reagieren. Wie ein Kleinkind, das krabbeln oder laufen lernt, muss sie die Möglichkeit bekommen, selbst herauszufinden, wie sie eine Aufgabe bewältigt, ohne dass der Sänger sich ständig einmischt. Nur so kann sie sich selbst regulieren. Das von Alexander so geschätzte Wort **erlauben** spielt dabei eine große Rolle. Der Sänger muss lernen, der Stimme muskuläre Bewegungen zu gestatten, ohne in das Geschehen einzugreifen. Man könnte sagen, dass die Kunst des Lehrers darin besteht, den Schüler zu überlisten, damit er Kontrolle abgibt und Klangqualitäten entstehen können, die dem Schüler neu sind, sich im besten Falle gut anfühlen und die er nicht mit den vertrauten Mitteln erzeugt hat. Durch solche Erfahrungen kann sich dann das nötige Vertrauen entwickeln, um die erlernten Kontrollmechanismen aufzugeben. Reid:

By discovering a way to control by not controlling, the sensory perceptions growing out of the experience should lead to a „feel“ for singing out of which a knowledge of healthy functional activity is gained, the sharpening of the singer's concepts ultimately becoming the dominant regulatory factor in his technique.⁹

(Indem man eine Weg zur Kontrolle durch Nicht-Kontrolle findet, sollte die sensorische Wahrnehmung, die durch diese Erfahrung erwächst, zu einem Gespür für Singen führen, aus dem ein Wissen um gesunde, funktionale Aktivität gewonnen werden kann und ein Schärfen seines Konzepts schließlich zum regulativen Faktor der Technik des Sängers wird.)

Nun möchte ich noch etwas ansprechen, das entscheidend ist, wenn man eine Studie über beide Fächer liest. Weder die Alexander-Technik noch die funktionale Stimmarbeit nach Reid wird man theoretisch wirklich kennenlernen können. Alle Versuche, die ich angestellt habe, die Praxis zu beschreiben, können die Erfahrungen, die man als Schüler in Stunden machen würde, nicht ersetzen. Patrick Macdonald bringt es auf einen einfachen Nenner:

⁹ Reid, Cornelius L.: Essays on the Nature of Singing, Huntsville 1992, S. iv

The nature of these experiences cannot be communicated by the written or spoken word, except to those who have already shared them. From this dilemma there is no escape.¹⁰

(Die Natur dieser Erfahrungen kann weder durch das geschriebene noch das gesprochene Wort vermittelt werden, außer denen, die diese schon geteilt haben. Aus diesem Dilemma gibt es kein Entkommen.)

Die Vergleichbarkeit der Vorgehensweisen liegt meiner Meinung nach darin begründet, dass Reid und Alexander in ihren Forschungen niemals die Demut vor den Gesetzen der Natur verloren haben, sondern eben diesen Gesetzen gefolgt sind. Beide können durch ihre Arbeit Menschen die Möglichkeit geben, ihr Potenzial wirklich kennen und nutzen zu lernen. Alexander hat durch seine grundlegenden Erkenntnisse über Lernen und Erziehung Wege gefunden, durch die nicht nur die offensichtlichen Begabungen gefördert werden, sondern alle noch so verborgenen Qualitäten an die Oberfläche kommen können. Reid ist in seinem speziellen Fach Ähnliches gelungen. Nämlich jedem Menschen in Bezug auf das Singen die Gewissheit geben zu können, dass es eine erlernbare Kunst ist, die nicht nur ohnehin begabten Sängern vorbehalten ist. Reid:

As a result ... , only those who are gifted by nature with a voice that is already well produced are now able to entertain the hope of achieving a place in the profession, whereas in former years it was not the amount of voice one started with that was so important as innate musicianship and talent for singing. Correct application of the fundamental principles of Bel Canto alone can ‚build‘ a voice and provide the world with singers who are both well-schooled vocalists and fine musicians.¹¹

¹⁰ Macdonald, Patrick: The Alexander Technique AS I SEE IT, Brighton 2006, ix

¹¹ Reid, Cornelius L.: Bel Canto, New York 1990, S. 166

(Als ein Ergebnis ... können nur die von Natur aus mit einer gut entwickelten Stimme Beschenkten die Hoffnung hegen, beruflich einen Platz in der Gesangswelt zu erlangen; wohingegen in früheren Jahren die schon vorhandenen Stimmqualitäten nicht so wichtig waren, als viel mehr angeborenes Musikertum und Talent für das Singen. Nur durch die korrekte Anwendung der fundamentalen Prinzipien des Belcanto kann eine Stimme entwickelt und aufgebaut werden, um so die Welt mit wirklichen Stimmkünstlern zu versorgen, die sowohl gut ausgebildete Sänger als auch ausgezeichnete Musiker sind.)

Gedanken zum Schluss

Zwei mir persönlich wichtige Themen möchte ich in diesem Kapitel noch zu Papier bringen, weil sie mich in der Auseinandersetzung mit der Alexander-Technik immer wieder beschäftigen.

Meiner Meinung nach wird in der Alexanderszene das Singen oft nicht genügend als eigenständiges Fach anerkannt. Die Alexander-Technik stellt für mich eine übergeordnete Kunst dar, anhand derer man lernt, mit sich selbst besser umzugehen. Und zwar bei allem, was man tut. Sie ist so eine Art Lebenskunst. Wir treffen aber im Leben auf spezielle Dinge, die wir lernen wollen oder müssen. Für all diese Dinge kann die Alexander-Technik eine große Hilfe darstellen. Man sollte dabei aber nicht vergessen, dass Spezielles zwar vom allgemeinen guten Gebrauch positiv beeinflusst wird, dass aber spezielle

Fächer Fähigkeiten erfordern, die es zu erlernen gilt. Häufig habe ich das Gefühl, Alexandertechniker glauben, das Thema Stimme und Singen mit ihrem Fach schon völlig abzudecken, da der Begründer der Technik ja Schauspieler war und Stimmprobleme hatte, die er mit Hilfe seiner Technik losgeworden ist. Bis seine Schwierigkeiten auftraten hatte Alexander aber offensichtlich eine gesunde und kräftige Stimme, sonst hätte er nicht ganze Säle mit ihr füllen können. Wenn das Instrument vorher noch nicht so ausgereift gewesen wäre, hätte die Technik die Stimme ohne Zweifel entlastet, sie aber nicht zu einer voll einsatzfähigen und raumfüllenden Schauspielerstimme gemacht. Mal ganz abgesehen davon, dass Schauspieler auch nicht automatisch Sänger sind.

Nehmen wir als Beispiel das Tanzen: Nur durch die Alexander-Technik wird man nicht automatisch zum Profitänzer. Um tanzen zu lernen wird es aber sehr förderlich sein, die Prinzipien der Alexander-Technik zu nutzen. Allerdings gibt es auch genügend Tänzer, die ohne die Alexander-Technik hervorragende Künstler sind und frei von Beschwerden durchs Leben kommen. Auch das fasst Macdonald schön zusammen:

An individual need not have a good neck-head-back relationship in order to do things, play games, etc., well. But it helps.¹²

(Nicht Jeder braucht ein gutes Hals-Kopf-Rücken-Verhältnis, um Dinge gut ausführen zu können, wie Spiele zu spielen, etc.. Aber es hilft.)

Ein Sänger macht - wie der Tänzer auch - seinen Körper zum Instrument. Was bedeutet, dass die Alexander-Technik natürlich einen großen Wert für Sänger haben kann. Um zu verdeutlichen, wie man sich Reids und Alexanders jeweilige Aufgaben für die Stimmbildung vorstellen kann, möchte ich als Metapher das Klavier heranziehen.

¹² Macdonald, Patrick: The Alexander Technique AS I SEE IT, Brighton 2006, S. 8

Jedes Klavier hat einen Korpus, ein stabiles und solides Gehäuse, das als Resonanzraum dient. Da wir aber als Menschen nicht so stabil und solide gebaut sind, sondern unsere Form sehr veränderbar und beweglich ist, müssen wir unseren Körper zum Singen in eine günstige Ausrichtung bringen. Auch die alten Belcantomeister legten beim Singen großen Wert auf eine ‚gute aufrechte Haltung‘. Die Alexander-Technik mit ihrem Ausrichtungsgedanken und der Hals-Kopf-Rücken-Balance ist natürlich eine fantastische Hilfe, einem Sänger seinen Körper als Korpus zur Verfügung zu stellen. Und durch die komplexen neurologischen Verknüpfungen wir das natürlich auch einen positiven Effekt auf den Stimmapparat haben.

Jedes Klavier ist mit Saiten bespannt. Für jede Tonhöhe ist eine bestimmte Saitenlänge, Saitendicke und Saitenanzahl von Nöten. Diese Saiten müssen regelmäßig neu gestimmt und zerschlissene Saiten ausgetauscht werden. Die Stimme besitzt nur ein einziges Paar Stimmlippen, das nun mal leider nicht austauschbar ist. Aber auch die Stimmlippen müssen in gewisser Weise gestimmt werden, damit sie auf jeder Tonhöhe die angemessene Länge und Form einnehmen können. Dies ist eines der Aufgabefelder der Reid'schen Arbeit.

Die Klangfarben jedes Klaviers können durch die sogenannte Intonation beeinflusst werden. Das Klavier soll durch sie einen einheitlichen Klang bekommen. Die richtige Abstimmung der Mechanik macht das Instrument für den Pianisten besser und gleichmäßiger spielbar und lässt das Instrument auf feinste Nuancen seines Spiels mit verschiedenen Farben und Lautstärken reagieren. Dieses Intonieren ist wie das Stimmen eine Arbeit, die regelmäßig zum Erhalt der Qualität des Instrumentes durchgeführt werden sollte. Nur so kann das Klavier sein volles Potenzial hervorbringen und der Pianist seines. Die Intonation des Klaviers ähnelt in erstaunlichem Maße der Registerarbeit an der Stimme. Der Klang der Stimme wird veredelt und die Stimme bekommt Möglichkeiten auf ein und demselben Ton unterschiedlich zu klingen. Beispielsweise laut, leise, warm, brilliant, etc. (Reid sagte einmal in meinem Beisein, dass Gesangkunst für ihn erst da anfängt, wo man jeden Ton auf zehn

verschiedene Weisen singen kann.) Und wie ein wohlintoniertes Klavier wird auch eine gut registrierte Stimme von oben bis unten einheitlich klingen und viel leichter singbar sein.¹³

Jedes Klavier braucht jemanden, der es zum Klingen bringt. Klavierspielen muss man erlernen. Genauso sollte der Sänger lernen, seine Stimme so zu gebrauchen, dass sie der Musik dienen kann und gleichzeitig in einem guten Zustand bleibt.

Wie man sieht, hat man als Sänger unterschiedlichste Aufgaben zu meistern. Man ist quasi Klavierbauer, Klavierstimmer, Klavierintonateur und Pianist in einem. Und das im Grunde jedes Mal, wenn man den Mund öffnet, um zu singen. Das Thema ‚**all together and one after the other**‘ ist beim Singen also allgegenwärtig.

Durch die Beschäftigung mit der Alexander-Technik bin ich immer wieder auf den Begriff der Leichtigkeit gestoßen. Sie wird häufig als eines der Ziele der Alexander-Technik bezeichnet. Der Schüler soll lernen, Bewegungen mit Leichtigkeit ausführen zu können. Es wird aber auch großer Wert darauf gelegt, dass der Prozess dorthin mit Leichtigkeit vonstatten gehen soll und alles, was sich nach Arbeit anfühlt, automatisch den Prinzipien widerspricht. Meine Überzeugung wird aber mehr und mehr, dass Leichtigkeit nicht unbedingt Teil des Prozesses ist. Als Schülerin wie als Auszubildende habe ich über die Jahre verschiedene Strömungen der Alexander-Technik kennenlernen dürfen und da es bei mir genügend zu verändern und aufzurichten gab und gibt, kann ich die Effekte der verschiedenen Herangehensweisen im Nachhinein gut vergleichen. In meinem Fall waren die eindrucksvollsten körperlichen Veränderungen definitiv auch mit körperlicher Arbeit verbunden, weil gewisse Teile des Körpers einfach nicht an ihre eigentlichen Aufgaben gewöhnt waren. Andere Vorgehensweisen haben mich auch vieles gelehrt und hatten positive und angenehme

¹³ Klavierbauer und Klavierstimmer mögen mir meine stark vereinfachte und laienhafte Darstellung nachsehen. Mir ist sehr bewusst, dass es sich bei ihren Fächern um hochkomplexe Künste handelt.

Auswirkungen, wirklich einschneidende körperliche Veränderungen haben sie aber nicht bewirkt. Heute, wo diese teils anstrengende Basisarbeit tiefer ins System eingesunken ist, kann ich mehr und mehr auch auf mentales Vorgehen zurückgreifen und die Leichtigkeit der Ausführung von Bewegungen spüren. Dafür musste aber körperlich offenbar zuerst eine Grundlage geschaffen worden sein. Das gilt natürlich nicht für jeden Schüler, sollte meiner Meinung nach aber als ein eventuell notwendiger Schritt in der Entwicklung anerkannt werden.

Ich erwähne das deshalb, weil ich durch Reid unwahrscheinliche Veränderungen erleben durfte, die durch sehr gezielte und für gewisse Teile auch anstrengende Aktivitäten entstanden sind. Veränderungen nicht nur stimmlicher, sondern auch körperlicher und mentaler Natur. Und so möchte ich Reid zum Schluss noch einmal das Wort übergeben:

Ease of tone production is the result, not the cause, of a correct vocal technique.....when technical freedom has been newly acquired as a consequence of the voice-building process, the unaccustomed absence of compensatory tensions will place the entire burden of effort on muscles which, never having been used, are flaccid. Thus, when open-throated tone production is new, vocalization will usually be momentarily more effortful.

The attempt to solve vocal problems by singing easily is a procedure which merely indicates a willingness to avoid difficulties, to stay within limitations, and to make permanent a status which is comfortable because of habit, even, if it is incorrect. An effortless approach to tone production will rarely solve technical difficulties or relieve interfering tensions.

(Leichtigkeit der Tonerzeugung ist das Resultat, nicht die Ursache, einer korrekten Stimmtechnik...Wenn nämlich technische Freiheit als Folge des

Stimmbildungsprozesses gerade neu erlangt wurde, wird durch die ungewohnte Abwesenheit von kompensatorischen Spannungen die gesamte Last auf Muskeln geladen, die schlaff sind, weil sie nie benutzt wurden. Wenn offenkellige Tonerzeugung neu ist, wird deshalb die Stimmgebung zeitweilig mehr Anstrengung erfordern.

Der Versuch Stimmprobleme durch leichtes Singen zu lösen, ist ein Vorgehen, das lediglich vom Willen zeugt, Schwierigkeiten zu vermeiden, in Begrenzungen zu bleiben und einen Zustand, der sich durch Gewohnheit gut anfühlt, zu festigen, sogar wenn er nicht korrekt ist. Ein müheloses Herangehen an die Tonproduktion wird kaum technische Schwierigkeiten lösen oder störende Spannungen abbauen.)

Nachwort

Es steht für mich außer Frage, dass ich ohne die Begegnung mit Reid und seiner Arbeit heute nicht Gesangslehrerin wäre. Das, was ich bei Reid erlebt habe, hat mir gezeigt, dass ich Wahrhaftigkeit nicht nur in der Kunst zu suchen brauche, sondern viel mehr noch in der Arbeit mit Menschen. Deshalb übertreibe ich nicht, wenn ich sage, dass Reids Vorbild mir diesen Beruf erst zur Berufung gemacht hat.

Es macht mich sehr dankbar, dass ich mit der Alexander-Technik noch eine Disziplin gefunden habe, hinter der ich voll und ganz stehe und die in einem so hohen Maße für den Respekt vor der Natur des Menschen steht.

Im Rahmen dieser Arbeit konnte ich leider nur einen kleinen Einblick in das Thema geben. Um es erschöpfend zu behandeln, müsste man wohl ganze Bücher schreiben. Dennoch hoffe ich, dass diese Seiten wenigstens Appetit darauf machen konnten, die funktionale Stimmarbeit persönlich kennenzulernen und sich noch eingehender mit ihr zu befassen.

Literaturhinweise zu Cornelius L. Reid

Reid, Cornelius L.: *Bel Canto, Principles and Practices*,
New York 1950

Reid, Cornelius L.: *The Free Voice, A Guide to Natural Singing*,
New York 1965

Reid, Cornelius L.: *Voice: Psyche and Soma*, New York 1975

Reid, Cornelius L.: *A Dictionary of Vocal Terminology - An Analysis*,
Huntsville 1983

Reid, Cornelius L.: *Essays on the Nature of Singing*, Huntsville 1992

Bybee and Ford: *The Modern Singing Master*,
Essays in Honor of Cornelius L. Reid, Boston 2002

Reid, Cornelius L.: *Funktionale Stimmentwicklung, Grundlagen und
praktische Übungen*, Mainz 2001

Reid, Cornelius L.: *Das Erbe des Belcanto, Prinzipien funktionaler
Stimmentwicklung*, Mainz 2009

