Rostocker Phænomenologische Manuskripte

34

Lea Völzer

Es ist der Leib, der singt!

Eine Untersuchung über das Singen als Leibwahrnehmung

Herausgegeben
von
Michael Großheim

Rostocker Phænomenologische Manuskripte

Wissenschaftlicher Beirat

Prof. Dr. Clemens Albrecht (Koblenz)

Prof. Dr. Christoph Demmerling (Marburg)

Prof. Dr. Tonino Griffero (Rom)

Prof. Dr. Jürgen Hasse (Frankfurt a. M.)

Prof. Dr. Shinji Kajitani (Tokyo)

Prof. Dr. Hilge Landweer (Berlin)

Prof. Dr. Helmut Lethen (Wien)

Prof. Dr. Andrzej Przyłebski (Poznan)

Rostocker Phänomenologische Manuskripte (RPM):
Großheim, Michael (Hrsg.)

RPM 34
Es ist der Leib, der singt! Eine Untersuchung über das Singen als Leibwahrnehmung
von Lea Völzer
Rostock 2020

ISBN: 978-3-86009-395-5

Satz & Layout: Steffen Kammler

Bezugsmöglichkeit:
Prof. Dr. Michael Großheim
Universität Rostock | Institut für Philosophie | 18051 Rostock

https://doi.org/10.18453/rosdok_id00004944

Es ist der Leib, der singt!

Eine Untersuchung über das Singen als Leibwahrnehmung

Lea Völzer (Rostock)

Vorbemerkung

«Wie machen Sie das, Sie sehen doch den Dirigenten nicht?» – «Ich spüre ihn. Ich stelle mich ein, suche eine Verbindung, über Atem und Körperbewegung. Die Musik ist die Brücke»[1], antwortet die Sopranistin Gerlinde Sämann auf diese ihr häufig gestellte Frage. Im Mai 2019 war die blinde Sängerin in einer Aufführung des Magnificats von Johann Sebastian Bach solistisch in Rostock zu erleben. Aus Publikumssicht war ihre Erblindung kaum erkenntlich, lediglich das Erfühlen der Noten in Brailleschrift in der Mappe vor ihr ließ auf die Umstände ihrer Beeinträchtigung schließen. Jeder musikalische Einsatz war pünktlich, die Gesten des Dirigenten in ihrem Gesang bewundernswert treffend umgesetzt. Ihr Singen im Allgemeinen war mit jener eindrücklichen Intensität zu vernehmen, die so bezeichnend für Sämanns Interpretationen ist. Der Umstand der Sängerin bringt viele Menschen zum Staunen. Dass sie das Musizieren beherrscht, ohne den Dirigenten überhaupt sehen zu können, ist bereits außergewöhnlich. Außerdem, dass sie es vermag, den Ausfall des so bedeutsamen Sehsinns effektiv zu kompensieren und dass sie *trotzdem* in der Lage ist, ihr Instrument auf professionelle Weise und dazu in dieser herausragenden Qualität zum Klingen zu bringen. Umso interessanter ist ihre selbstverständliche Antwort auf die eingangs gestellte Frage. Die «Brücke» findet sie in der Musik. Nicht etwa nur über das Gehör, die Vermutung läge nahe, sondern über Atem und Körperbewegung. Als Komplettierung ihrer Sinne ist das, was der Musik über Jahrhunderte hinweg den Status des Mysteriums verliehen hat, für Sämann natürlich. Erweitert ist ihre Wahrnehmung durch eine Verbindung, die über die Grenzen des sinnlich wahrnehmbaren Körpers hinauszugehen scheint. Über Atem und Körperbewegung *spürt* sie den Dirigenten und damit seine musikalischen Gedanken und Ansprüche. Diese «Körperbewegung» als

[1] Sämann, Gerlinde: Gerlinde Sämann. https://www.gerlinde-saemann.de/fragen/ (31.03.2020).

Fülle an sichtbaren Gesten zu deuten, bleibt bei Sämanns Voraussetzungen aus. Auch eine Bewegung, die Berührungen mit einer anderen Person involviert, kann nach eigenen Beobachtungen im besagten Konzert nicht gemeint sein.

Ausgehend von diesen Überlegungen eröffnen sich einige Fragen, die einen phänomenologischen Anschluss erlauben. Im Diskurs um die Singstimme wurde das durch den Leib dargebotene Wahrnehmungsspektrum bisher kaum einbezogen. Der Leib, wie er im Deutschen häufig als Synonym für «Körper» verstanden wird, ist nicht gemeint. Unter anderem aus Perspektive der Neuen Phänomenologie, begründet durch Hermann Schmitz, ist der Leib als genau der Resonanzboden für das Spüren begründet, das Sämann beschreibt. Für das Singen gibt es viele verschiedene theoretische Lehrwerke, die meist von physiologischen Gegebenheiten ausgehen. Der Transfer der Theorie in die Gesangspraxis erweist sich häufig als schwierig für Lehrende und Lernende, weshalb eine Übersetzung in Metaphern zur Anregung der Vorstellungskraft in der Gesangslehre gebräuchlich ist. Bei der Untersuchung solcher Veranschaulichungen lässt sich in einigen Gesangstheorien ein starker leiblicher Bezug vermuten.[2] Dieser soll anhand phänomenologischer Kategorien, insbesondere von Schmitz, untersucht werden. Dabei soll eruiert werden, inwieweit sich die spürbaren Vorgänge beim Singen phänomenologisch erklären und mit vorherrschenden gesangstechnischen Annahmen vereinbaren lassen. Das Kernanliegen dieser Arbeit ist es, das Singen als Körpertechnik zu einer Technik zu erweitern, die es erlaubt, den Leib in gesangstechnische und -praktische Überlegungen miteinzubeziehen.

Um die Voraussetzungen des Singens zu verstehen, wird zunächst die basale Physiologie der Singstimme erläutert. Hierbei werden einerseits Grundlagen aus der Sprech- und Stimmwissenschaft, andererseits Theorien aus der Gesangspädagogik Anklang finden. Daran anschließend soll ein Einblick in die Eigenwahrnehmung der/des Singenden gewährleistet werden. Dieser dient zugleich als Anknüpfungspunkt für den phänomenologischen Fortgang der Arbeit. Die Person, die selbst singt, soll insgesamt im Zentrum der Betrachtung stehen, unter anderem unabhängig vom Kontext, in dem gesungen wird. Dass dem Singen die Musik implizit ist, ist an

[2] Dies ist in besonderem Maße bei der Gesangspädagogin Franziska Martienssen-Lohmann der Fall, weshalb vornehmlich ihre Niederschriften die Basis der folgenden Auseinandersetzung bilden. Dementsprechend, dass jede Stimme einzigartig ist und dadurch individuelle Bedürfnisse hat, ist es einleuchtend, dass die Frage nach einer objektiv richtigen Gesangstechnik kaum beantwortbar ist. Martienssen-Lohmanns Theorie ist dabei eine von vielen relevanten Überlegungen zum Singen, obgleich die leibliche Lesbarkeit ihrer Theorien, wie ich zeigen möchte, ein breites Anwendungsfeld der Gesangspädagogik abzudecken vermag.

anderer Stelle Ausgang eines Diskurses, der gezielt danach fragt, was genau beim performativen Musizieren, beispielsweise an Gefühlen, *transportiert* wird. Darum soll es in dieser Arbeit nicht vordergründig gehen. Gefragt wird eher, was leiblich spürbar wird, wenn man gesund oder ungesund singt; inwieweit sich sängerische Resonanzen auf die Leibwahrnehmung zurückführen lassen und auch, was mit dem Leib geschieht, wenn er durch das Singen aktiv an einem Phänomen wie der Musik teilhat und sie sogar produziert.

1 Die Beschaffenheit der Singstimme

> «Alle Töne, wie wir sie von einem Musikinstrument her kennen, entstehen durch die Erzeugung von Druckschwankungen in der Luft, die sich als Schallwellen fortpflanzen.»[3]

Als analoge tönende Kraft lässt sich die Stimme begreifen. Die Stimme in ihrer natürlichen Beschaffenheit ist nichts als «ausgeatmete, schwingende Luft»[4], die als Produkt der Muskelaktivität im Kehlkopf durch den sogenannten myoelastisch-aerodynamischen Prozess zu einem akustischen Ereignis wird. Die Stimme verfügt über ein umfassendes, äußerst variables Artikulations- und Ausdrucksspektrum. Dieses hat sie nicht nur als primäres Sprechorgan prädestiniert. Aus allem Stimmpotenzial hat sich etwas verselbstständigt, das die Stimme zu einer genuinen Trägerin des Phänomens Musik zu machen vermag: der Gesang. Mit einem durchschnittlichen Tonumfang von zweieinhalb Oktaven hat die Singstimme einen deutlich größeren Ambitus und Gestaltungsspielraum als die alltägliche Sprechstimme. Ein Charakteristikum sowohl der Sprechstimme als auch der Singstimme ist, dass sie einer absoluten Einmaligkeit unterliegen. Egal, wie sehr sich zwei Stimmen ähneln, in der Auslotung all ihrer Facetten bleiben stets Differenzen. Man kann die Stimme in diesem Sinne als eine Art «akustischen Fingerabdruck» bezeichnen.[5] Da sie die Hauptkomponente zwischenmenschlicher Kommunikation bildet, ist es demnach nicht verwunderlich, dass Persönlichkeit und Stimme in der Wahrnehmung häu-

[3] Pabst-Weinschenk, Marita: Grundlagen der Sprechwissenschaft und Sprecherziehung. München 2004, S. 21.

[4] Vgl. Kiese-Himmel, Christiane: Körperinstrument Stimme. Grundlage, psychologische Bedeutung, Störung. Heidelberg 2016, S. 4.

[5] Hoos de Jokisch, Barbara: Glück ist nichts Äußeres, sondern ein leises Singen der Seele. In: Musizieren und Glück. Perspektiven der Musikpädagogik. Hrsg. von Katharina Bradler, Martin Losert, Andrea Welte. Mainz 2015, S. 101.

fig zu einer untrennbaren Einheit verschmelzen.[6] Die Eigenart der Stimme lässt sich aus einem Gefüge vielschichtiger Faktoren rekonstruieren. «Jede Stimme hat ihre eigenen Gesetze, alles hängt da vom speziellen Bau der Organe ab»[7], schreibt Franziska Martienssen-Lohmann, eine der einflussreichsten Gesangspädagoginnen des vergangenen Jahrhunderts und der Gegenwart, wobei besonders der erste Teil des Satzes Gewicht hat. Zu der genetischen Veranlagung, dem Körperbau, Geschlecht und Alter lassen sich ebenso kulturelle und soziale Prägungen, nationale Spracheigenschaften, prägende biographische Erfahrungen, aber auch die momentane leiblichen Verfassung ergänzen, die einen maßgeblichen Einfluss auf die stimmliche Beschaffenheit einer Person haben.[8] In der Sprech- und Gesangserziehung gilt es unbedingt, auf diese Ursächlichkeiten Rücksicht zu nehmen, denn:

> «Singen lernen heißt – vor allem in der professionellen Ausbildung – an erster Stelle: eine Gesangstechnik erwerben, bei der sich universale physikalisch-akustische Gesetze mit individuell gegebenen Voraussetzungen zu einem effektiven Funktionieren der Stimme verbinden.»[9]

Betrachtet man die Singstimme im Vergleich zu anderen Instrumenten, offenbart sich darüber hinaus ein weiteres signifikantes Merkmal: Die Singstimme ist das einzige *körpereigene* Instrument und als Implikation dessen «das einzige Instrument, das in jedem einzelnen Moment seines Einsatzes neu gebaut wird»[10]. Beim Singen produziert der Körper selbst die Musik und vermag es dadurch, sich aus seinem Inneren heraus in der Umwelt unmittelbar akustisch bemerkbar zu machen. Alle anderen Musikinstrumente sind Medien, materiell beständige Erweiterungen der eigenen Körperglieder, die Musik mittelbar hervorbringen. Dieser Gedanke legt eine weitere Tatsache offen: körperinnere Prozesse fallen aus der visuellen Perzeption heraus. Während alle anderen Instrumente ihren Musiker*innen über das Sehen zur Verfügung stehen, verlangt die Singstimme zur Justierung vielmehr

[6] In diesem Kontext ist ein Blick in die Etymologie des Wortes «Person» interessant. Abgeleitet wird es vom lateinischen «personare», das so viel wie «durch und durch tönen» oder «laut erschallen» (per = durch, sonare = tönen) bedeutet. Ferner trugen die Masken, die im antiken Schauspiel zur theatralen Darstellung eines Charakters verwendet wurden, ebenfalls den Namen «persona». Die Stimme war neben der Maske das Hauptmerkmal der verkörperten Figur. Die Individualität eines menschlichen Charakters wird in beiden Fällen mit einem Sich-stimmlich-Präsentieren in Verbindung gesetzt.

[7] Martienssen-Lohmann, Franziska: Das bewußte Singen. Grundlegung des Gesangsstudiums. 3. Auflage. Frankfurt 1951, S. 30.

[8] Hoos de Jokisch 2015, S. 101.

[9] Hoos de Jokisch 2015, S. 106.

[10] Naumann, Alexandra: Erste Schreie, letzte Gesänge. Über das Wesen der Stimme im Lebenslauf. In: Hesse, Bettina (Hrsg.): Die Philosophie des Singens. 2. Auflage. Hamburg 2020, S. 72.

ein sensibles Hineinspüren in den eigenen Körper. Insbesondere, wenn es um den Prozess der musikalischen Erziehung geht, wird anhand dieser Eigenschaft begreifbar, dass es wohl kaum möglich ist, die Stimme auf identische Weise wie ein jedes anderes Instrument auszubilden. Mit der enormen Komplexität und Individualität, die jedes Stimmpotenzial mit sich bringt, geht unweigerlich die Frage nach einem angemessenen pädagogischen Umgang und geeigneten Anknüpfungspunkten für den Ausbildungsbeginn der Singstimme einher. Im Versuch, neutrale Parameter für ein übergreifendes Qualitätsmaß in der Stimmbildung zusammenzufassen, zählt die in Martienssen-Lohmanns Tradition arbeitende Gesangspädagogin und Sängerin Barbara Hoos de Jokisch als essenzielles Fundament folgende auf: erstens, eine kraftvolle körperliche Energie durch effektives Atmen erzeugen zu können, zweitens eine «Klarheit im Stimmklang» zu haben, drittens gelte es, deutlich zu artikulieren und die körpereigenen Resonanzräume wirksam und bewusst zu nutzen und zuletzt ein natürliches Ineinadergreifen dieser Faktoren zu kultivieren.[11] Ist diese Grundlage geschaffen, lassen sich weitere individuelle Details der Stimmbildung ausbauen.

1.1 Atmung

> «Mein Ton schwebt auf dem Atem. Ich kontrolliere den Atemfluss und sorge dafür, dass der Atem beim Singen langsam und gleichmäßig ausströmt.» (Joan Sutherland, Opernsängerin)[12]

Das Fundament einer jeden Gesangstechnik ist die Atmung. Charakterisiert man die Stimme, wie im einleitenden Teil des Kapitels als «ausgeatmete, schwingende Luft», wird die Notwendigkeit eines antreibenden Motors für das Entstehen ebendieser Schwingungen ersichtlich. Dieser energiegebende Motor ist die Atmung. Der Atem bildet die innere Linie des Gesangs, die Grundlage allen Tönens, wie es sich treffenderweise in Joan Sutherlands Zitat abbildet. Essenziell für eine gute Stimmführung ist eine kontinuierliche, konsistente Ausatmung. Auf diese Weise sind nicht nur einzelne Töne stabil, sondern auch geschmeidige Verbindungen zu anderen Tönen, unter Aufrechterhaltung der Spannung, möglich, was vornehmlich im Legato, also dem gebundenen Singen, notwendig ist.

[11] Vgl. Hoos de Jokisch, Barbara: Individueller Stimmklang. In: Well Team Times. Hrsg. vom fachbereichsübergreifenden Projekt Teamdynamik an der Hochschule Fulda – University of Applied Sciences. Heft Nr. 131. Fulda 2011, S. 2.

[12] zitiert nach Gillitzer, Karin: Gesangsunterricht. Stimmreparatur für Klassik bis Modern. http://www.gesangsunterricht-muenchen.net/atemstuetze-bauchatmung-zwerchfellatmung-singen-atemstuetze.html (28.03.2020).

> «Die Art und Weise, wie dieser Luftstrom an das schwingungsfähige System herangeführt wird, ist ein entscheidendes Kriterium für die Qualität des erzeugten Klangs. Nur ein in der Stärke und Strömung exakt abgestimmter und möglichst konstant fließender Luftstrom bewirkt eine gleichmäßige und damit stabile Tonbildung.»[13]

Die richtige Atmung ist eine diffizile und fragile Angelegenheit: Bereits «jede Verengung und Versteifung der Halsmuskulatur, jedes falsche Tragen des Kopfes knickt den Bogen ab, mit dessen einheitlicher, ruhiger, ungestückelter Vorstellung die innere Raumform des Instrumentes, seine Haltung, die Ruhe seiner Beherrschung steht und fällt»[14]. Das ist eine eigenartige Vorstellung, wenn man bedenkt, dass das Atmen im gewöhnlichen Sinne eine der wohl selbstverständlichsten, sogar automatisierten Tätigkeiten des menschlichen Körpers ist.

Physiologisch sind für die sängerische Atmung zum einen der Brustbereich relevant, im Spezifischen die Lunge, und zum anderen der untere Rumpf, der das Zwerchfell und dessen umgebende Muskulatur beherbergt. Diesen Bereichen gemäß wird zwischen der kostalen beziehungsweise thorakalen Atmung und der abdominalen Atmung unterschieden.[15] Brust- und Bauchraum werden durch das Zwerchfell getrennt. Das Zwerchfell ist ein flächiger Muskel, der sich in der Ruhelage kuppelartig in den Brustraum wölbt. Bei der Einatmung füllt sich die Lunge über die Luftröhre und die Bronchien mit Luft. Neben der äußerlich sichtbaren Weitung des Brustkorbs, welche eine Folge der Ausdehnung der Zwischenrippenmuskulatur ist, passiert ebenfalls eine Veränderung im Bauchraum. Besonders gut zu beobachten ist dies, wenn man auf dem Rücken liegt und in ruhiger Atmung ein Heben und Senken der Bauchdecke beobachtet. Natürlich bedeutet diese Reaktion nicht, dass der Bauchraum sich mit Luft füllt, wie der trügerische Name vermuten lässt. Der Effekt tritt auf, da das Zwerchfell sich infolge der Lungenweitung zusammenzieht und einer Ausweichbewegung nachgehen muss. Nach unten ist dies nicht möglich, da dort die abdominellen Organe liegen. Also vollzieht sich die Bewegung alternativ nach vorn und die Bauchwand wölbt sich nach außen.[16] Bei der Ausatmung finden alle beteiligten Organe und Muskeln in ihre Ruhelage zurück: Zwischenrippenmuskulatur und Zwerchfell entspannen sich und erschlaffen, während die Lunge sich beim Entweichen des Atems wieder zusammenzieht. Der Brustkorb

[13] Friedrich, G./Mathelitsch, L.: Die Stimme. Instrument für Sprache, Gesang und Gefühl. Heidelberg 1995, S. 13.
[14] Martienssen-Lohmann 1951, S. 116.
[15] Vgl. Martienssen-Lohmann 1951, S. 40.
[16] Vgl. Friedrich/Mathelitsch 1995, S. 18.

senkt sich. Brust- und Bauchatmung zu kombinieren, bringt den Vorteil, das höchste Luftvolumen mit dem geringsten Muskelaufwand erwirken zu können.[17] Diese Technik der Tiefatmung für den Gesang zu erlernen ist primär deshalb wichtig, da sie im Alltag nicht selbstverständlich ist. Beim Singen, also wenn ein Ton zur Ausatmung ergänzt wird, verlängert sich diese Phase der Respiration immens. Im Gegensatz zur «stummen» Atmung ist das besungene Ausatmen ein aktiver Prozess. Dieser ermöglicht es, dass die Muskeln und Organe verlangsamt in ihre Ausgangslage zurückgeführt werden, was normalerweise passiv verläuft. Unterstützen lässt sich die Atemführung durch ein bewusstes Aufrechthalten des Brustbeins und ein Stützen des Zwerchfellmuskels, was im Gesangsunterricht kontinuierlich trainiert wird. Bei diesem «Gehobenbleiben, Ausgedehntbleiben»[18] spricht man im Gesang von der sogenannten «Atemstütze», dem «Appoggio».

> «Die Muskelkraft, die während der Ausatmung aktiv ist, wird vorwiegend mit dem Zwerchfell erzeugt und als ‹Stützvorgang› oder inspiratorische Gegenspannung bezeichnet. Bei einer gleichmäßigen Luftgabe wird das Gesprochene bzw. Gesungene durch den präzise dosierten Atemdruck bewusst geführt bzw. ‹gestützt›.»[19]

Eine vorhandene Atemstütze beim Singen erkennt man nicht nur daran, dass der ganze Körper aufgerichtet und gespannt bleibt, sondern ebenfalls am gesetzteren, tieferen Klang der Stimme.

1.2 Klangerzeugung und Klangformung

Um den Atem nun tönend zu gestalten bedarf es eines Systems, das in der Lage ist, Schwingungen zu erzeugen. Im Stimmapparat ist dieses im Kehlkopf veranlagt. Der Kehlkopf ist ein Knorpelkomplex, der eine feine Muskulatur – zwei sich horizontal gegenüberliegenden Stimmlippen – umschließt.[20] Der Raum zwischen den Stimmlippen nennt sich Glottis oder Stimmritze. Zur Erzeugung eines Tons muss die Glottis vorerst geschlossen sein. Wenn nun Luft von unten durch die Luftröhre strömt, wird die verschlossene Glottis durch den Unterdruck förmlich aufgesprengt. Durch den reflexartigen Verschlussmechanismus der Glottis beginnt ein (sehr rasantes) Wechselspiel zwischen geöffneten und geschlossenen Stimmlippen.

[17] Vgl. Friedrich/Mathelitsch 1995, S. 19.
[18] Martienssen-Lohmann 1951, S. 39.
[19] Ehrlich, Karoline: Stimmbildung und Sprecherziehung. Ein Lehr- und Übungsbuch. Wien/Köln/Weimar 2011, S. 233.
[20] Vgl. Friedrich/Mathelitsch 1995, S. 22.

Vollzieht sich diese Schwingung 440 Mal pro Sekunde, entsteht ein Schall in einer Tonfrequenz von 440 Hertz, bekannt als Kammerton A. Schwingt die Frequenz zur Hälfte verlangsamt, also auf 220 Hertz, erklingt das a eine Oktave tiefer. Dabei gilt: Je länger die Stimmlippen, desto langsamer schwingen sie bei gleichbleibendem Luftdruck. Hierdurch lassen sich unter anderem höhere und tiefere Stimmen wie auch die Unterschiede zwischen Männer- und Frauenstimmen begründen.[21] Der Klang, der sich im Kehlkopf entfaltet, ist ein sogenannter Primärklang. Dieser benötigt eine gewisse Feinjustierung, um zu einem «schön» klingenden Ton zu werden. An diesem Prozess sind in erster Linie die Resonanzräume in Rachen, Mund, Nase und Stirnhöhle beteiligt.[22] Dieser gesamte Bereich oberhalb des Kehlkopfes wird «Ansatzrohr» genannt. Zum Ausformungsrepertoire des Ansatzrohres gehört die gesamte Bandbreite an Vokalen und Konsonanten, welche mithilfe der Artikulationswerkzeuge Gaumen (unter Einbezug des Nasen-Rachen-Raums als zusätzlichen Resonator), Zunge, Zähne und Lippen kreiert und definiert werden.[23] Der Ort, an dem der Stimmklang in diesem Bereich seine Hauptresonanz entfalten kann, das heißt, wo sie am effizientesten schwingt, gilt im Gesang als «Stimmsitz».[24] Das, was man gemeinhin als «Klangfarbe» versteht, bezeichnet dabei die konkrete Verortung eines Vokals im Stimmsitz. Eine Veränderung des Sitzes ergibt eine Veränderung der Färbung. Exemplarisch lässt sich dies am Vokal i verdeutlichen. Ist ein i sehr nasal, in der mentalen Vorstellung «sehr weit oben», angesetzt, so klingt es hell und eng. Verlagert man den i-Klang tiefer in den Gaumenbereich, bekommt er eine wohlig warme Farbe. Rückt man es noch tiefer, klingt das i kehlig, dunkel und dumpf. Daneben erkennbar wird durch diese Beschreibung die fundamentale Aufgabe der Vokale, nämlich Klang zu transportieren. Dass die Basis dessen ein beständiger Atemstrom ist, wurde bereits im vorherigen Kapitel herausgestellt. Die komplementierende Funktion hierzu, den Klangstrom zu strukturieren, zu regulieren und nicht zuletzt zu dynamisieren, liegt den Konsonanten inne.[25] Sie setzen dem Luftstrom Widerstände entgegen, wodurch Spannungen entstehen. Diese Spannungen sind nicht nur ausdrucksförderlich, sondern vermögen es gleichzeitig, die Körperstütze und -spannung, das Appoggio, zu stabilisieren und zu intensivieren. Eine solche Spannung impliziert die Fähigkeit,

[21] Vgl. Friedrich/Mathelitsch 1995, S. 30.
[22] Vgl. Eberhart, S./Hinderer, M.: Stimm- und Sprechtraining für den Unterricht. Ein Übungsbuch. 3. Auflage. Paderborn/Stuttgart 2020, S. 71.
[23] Vgl. Hoos de Jokisch 2015, S. 106.
[24] Vgl. Eberhart/Hinderer 2020, S. 72.
[25] Vgl. Hoos de Jokisch 2015, S. 111.

den Ausatemstrom bewusster zu kontrollieren und demzufolge den insgesamten Energieaufwand des Körpers durch ebendiese muskuläre Stabilität zu verringern. Fernerhin ist auch die Entspannung, als unabdingbarer Ausgleich, durch eine bewusste Justierung der Spannungen deutlich leichter zu erreichen.

1.3 Eigenwahrnehmung der Stimme

Wie sich zeigt, liegen viele gesangstechnische Gegebenheiten außerhalb des visuellen Wahrnehmungsfelds. Sowohl die Respiration als auch die Phonation bedürfen einer Wahrnehmung, die auf einem innerkörperlichen Spüren basiert. Die einzige «Kontrolle», die vorerst über einen der regulären fünf Körpersinne gegeben werden kann, ist anhand des Gehörs möglich. Warum diese Kontrolle jedoch keine Gewissheit und Garantie über die Qualität des eigens erzeugten Klangprodukts geben kann, wird im Folgenden dargestellt.

> «Hört man die eigene Stimme, ist ihr Klang die Summe aus äußerem Schall, der durch Druckschwingungen der Luft übermittelt auf die Ohren trifft (‹Luftschall›), und innerem Schall, der innerhalb des Körpers über die Knochen des Schädels zum Innenohr gelangt (‹Körperschall›).»[26]

In der Summierung dieser beiden Wahrnehmungsfelder, per Innenohr und Knochenleitung und mittels Außenohr durch Raumakustik,[27] wird gewiss, dass das Produkt, welches das selbst tönende und rezipierende Subjekt empfängt, ein anderes ist als jenes, das außenstehenden Rezipierenden zukommt. Auch für Nichtsingende ist dieses Phänomen bekannt. Sich selbst auf einer Aufnahme sprechen zu hören, kann zu einem enormen Schreck sowie zu einem kurzfristigen Bruch mit der eigenen Stimmidentität führen.[28]

Besonders bei Sänger*innen, die am Anfang ihrer Gesangslehre stehen, besteht durch diese unzuverlässige Hörkontrolle die hartnäckige Gefahr eines steten inneren Konflikts. Mit dem gewonnenen Höreindruck, so trügerisch er auch sein mag, konzipiert sich automatisch eine Hörerwartung und ein Klangideal mit dem Ziel, dieses zu erreichen.[29] Eine weitere Tücke

[26] Kiese-Himmel 2016, S. 5.
[27] Vgl. Hoos de Jokisch 2015, S. 105.
[28] Vgl. Hoos de Jokisch 2011, S. 2.
[29] Vgl. Hoos de Jokisch, Barbara: Verlust der Stimme – Verlust des Körpers? In: Üben&Musizieren. Zeitschrift für Musikschule, Studium und Berufspraxis. Heft «Singen». Mainz 3/2003, S. 8.

des Hörens liegt darin, dass jedes stimmliche Produkt einer Einmaligkeit unterliegt und damit unmöglich imitierbar ist. Diese Prämissen fordern eine Gesangstechnik, welche einerseits die Entwicklung eines ausgeprägten Bewusstseins für die eigene Stimme begünstigt und welche andererseits die Freiheiten für allerlei Gestaltungen und die Entfaltung des individuellen charakteristischen Stimmklangs lässt. Umso bedeutender ist demnach das Vertrauensverhältnis zum Gesangspädagogen oder zur Gesangspädagogin. Diesen wird nicht nur die Aufgabe zuteil, die Stimme der Lernenden funktional zu erziehen, sondern im gesamten Lernprozess ebenso das neutrale «Außenohr» zu verkörpern, das jegliches Klangprodukt auf ebendie Weise einschätzen muss, zu der das singende Subjekt selbst nicht in der Lage ist. Es ist den Lehrenden damit nicht nur eine große Verantwortung in die Hände gelegt, sondern es lässt sich gleichzeitig vermuten, was mit einer auszubildenden Stimme geschehen mag, die an ein inadäquates «Außenohr» gerät. Die zuvor begründete Individualität der stimmlichen Beschaffenheit verdeutlicht, wie kompliziert das Finden eines geeigneten Stimmpartners oder einer Stimmpartnerin, wie es die Gesangslehrenden im eigentlichen Sinne sind, sein kann.

Den inneren Dialog mit dem eigenen Körper und der Stimme gelte es laut Martienssen-Lohmann in der Gesangslehre so differenziert und ausgiebig auszubauen, als dass sich ein wahrhaftig ausgewogenes Verhältnis von Muskelsinn, innerem Tastsinn und dem Ohr etablieren könne.[30] Beim Singen vollführen sich innerhalb kürzester Zeit unzählige muskuläre Bewegungen in Wechselspielen von Anspannung und Entspannung in verschiedenen Bereichen des Körpers. Erst wenn alle beteiligten Funktionsbereiche, Atemkomplex, Kehlkopf und Ansatzrohr, hinreichend ausgebildet sind, tritt der Synergieeffekt ein.[31] Der gesamte Körper ist also eminent gefordert. Der Weg zu diesem Ideal erfordert ein Höchstmaß an Übung und vor allen Dingen an Kondition. Auch unter den besten und erfolgreichsten Sänger*innen gibt es welche, wie zum Beispiel Diana Damrau, die noch regelmäßig Gesangsunterricht nehmen, um sich ihrer stimmlichen Richtigkeit zu vergewissern. Eine endgültige Selbstverständlichkeit in der Stimmgebung ist ein wohl kaum erreichbares Ideal.

[30] Vgl. Martienssen-Lohmann 1951, S. 1f. Siehe auch: Hoos de Jokisch 2015, S. 106f.
[31] Vgl. Hoos de Jokisch 2015, S. 106.

Die Herausforderungen der Eigenwahrnehmung beim Singen in Kombination mit der Annahme des Singinstruments als ein solch «fein gespanntes, reaktionsfähiges System aus vielen miteinander verbundenen Muskeln, deren jeder auf jede Veränderung der anderen reagieren muss»[32], weisen eindeutig auf die Grenzen der sinnlicher Wahrnehmungskategorien hin, mit denen in der Gesangslehre üblicherweise gearbeitet wird.

> «Weit entfernt davon, was Wesentliche der halbentdeckten Empfindungen scharf wahrnehmen und formulieren zu wollen, greift man zu einem anderen Mittel der Verdeutlichung: Man beginnt, in einer bildhaften, gleichnishaften Art von den stimmlichen Vorgängen zu sprechen, man nimmt Ausdrücke zu Hilfe, die ganz fernliegenden Sinnesgebieten anzugehören scheinen, und schildert an ihrer Hand die Tonempfindungen, die nun ganz allmählich keine unmittelbar akustische Beurteilung mehr finden, sondern eine mittelbare, von anderen Sinnesvorstellungen gestützt.»[33]

Die Gesangspädagogik überlebt ihre Unzulänglichkeiten hinsichtlich konkreter Erklärungsschemata allein durch diese Metaphorik. Als Sänger*in hört man dementsprechend nicht selten, man solle stets gut gestützt und «auf den Körper» singen, sich eine «Kuppel» über dem Kopf vorstellen und «in die Maske» singen, um ja den «Stimmsitz» nicht zu verlieren. Als Impuls zur Überlegung, inwieweit sich diese Metaphern mithilfe der Phänomenologie entschlüsseln lassen, diente neben diesen genannten Exemplaren zuvörderst die Aussage Martienssen-Lohmanns, das Singen sei zusammengefasst nichts anderes als pure Körperelastizität.[34] Diese Elastizität wiederum fungiere als Grundlage jeglicher Spannung, die für das Singen notwendig sei. Diesen inneren Spannungsmechanismen nachzuspüren übersteigt die sinnliche Wahrnehmung, erlaubt jedoch eine Überleitung zu leiblichen Phänomenen, wie beispielsweise Hermann Schmitz sie beschreibt. Den Zugang zu alledem, was «innerhalb der Gegend des sinnlich wahrnehmbaren und wahrnehmenden Körpers», gleichwohl ohne den Gebrauch der fünf Sinne (Hören, Riechen, Tasten, Sehen, Schmecken), erspürt werden kann, gebe der Leib.[35] Das Spektrum der spürbaren Zustände, die über den Resonanzboden Leib erfahren werden, auch leibliche Regungen genannt, definiert sich in einem Wechselspiel von Enge und Weite. Dieses

[32] Hagemann, Julia: Cantabile. Was macht Stimme zu Gesang? In: Hesse, Bettina (Hrsg.): Die Philosophie des Singens. 2. Auflage. Hamburg 2020, S. 183.
[33] Martienssen-Lohmann 1951, S. 12f.
[34] Martienssen-Lohmann 1951, S. 47.
[35] Schmitz, Hermann: Der Leib. System der Philosophie Bd. II/1. Bonn 2005, S. 5.

wiederum bestimme die Dynamik des Leibes, so Schmitz.[36] Exemplarisch lassen sich leibliche Regungen wie der Schreck, die Angst, der Hunger und die Müdigkeit nennen; leibliche Regungen als affektives Betroffensein, bei welchem Schmitz von einer «Ergriffenheit» des Leibes von Gefühlen und Atmosphären spricht; leibliche Regungen im Sinne spürbarer Bewegungen, wie das Atmen, Schlucken, Tanzen, Sprechen, etc. und zu guter Letzt in Form spürbarer Richtungen, worunter der Blick als solcher fällt.[37] Separiert man die Stimme noch einmal für einen Moment von der Singstimme, um sie in ihrer Grundnatur zu betrachten, wird erkenntlich, dass die Stimme mit dem Leib wesentlich in Verbindung steht. Floskeln und Metaphern wie: «Mir hat es die Stimme verschlagen.», «Da stockt mir der Atem.» oder «Mir fällt der Unterkiefer herunter!»[38] sind im eigentlichen Sinne Konsequenzen leiblicher Regungen, die sich über einen Effekt auf Atemfluss und Stimmapparat widerspiegeln. Insofern das Atmen überdies in die Kategorie leiblicher Regungen fällt, lässt sich der Ursprung der Stimme, so sie unweigerlich an den Atemfluss gekoppelt ist, als unmittelbares Produkt dieser signifizieren. Inwiefern sich ferner die Körperelastizität, die Martienssen-Lohmann meint, und einige der angeführten Metaphern in die leibliche Dynamik einordnen lassen, wird in den folgenden Kapiteln untersucht.

2.1 Singen im Spektrum leiblicher Dynamik

Als Dimension für leibliche Regungen wurde bereits das Korrelat von Enge und Weite benannt. So gewinnen wir zum Beispiel den Eindruck einer Enge, wenn wir heftig erschreckt sind oder einem beanspruchenden Schmerz erliegen. Verallgemeinert heißt dies, dass der Leib mit einer inneren Anspannung behaftet ist. Ein Gefühl der Weite hingegen ist häufig von einer befreienden Wirkung gekennzeichnet.[39] Das erleichterte Aufatmen nach einem Schreck lässt sich nennen oder auch das ekstatische Sein, dem man sich beispielsweise in einer Meditation hingibt. Wirken Engung und Weitung entgegengesetzt zueinander, kann erstere als Spannung und zweitere als Schwellung erfahren werden. Die Vermittlung zwischen Enge und Weite oder Spannung und Schwellung geschieht über die sogenannte leibliche Richtung.[40] Anhand der sängerischen Atmung soll das Wechselverhältnis

[36] Vgl. Schmitz, Hermann: Der Leib. Berlin/Boston 2011, S. 4.
[37] Vgl. Schmitz 2011, S. 4.
[38] Hoos de Jokisch 2003, S. 11.
[39] Vgl. Schmitz 2011, S. 85.
[40] Vgl. Schmitz 2005, S. 110.

von Engung, wie sie als Spannung fungiert und Weitung, im Sinne der Schwellung, im Folgenden illustriert werden. Wichtig anzumerken ist an dieser Stelle, dass die Atmung beim Singen ein *bewusster* Vorgang ist (jedenfalls bis zur Automatisierung durch regelmäßiges Training), der den eigentlich unbewussten Vorgang leiblicher Dynamik unter Berücksichtigung einiger Kriterien in einen Beobachtungsfokus rückt.

2.1.1 Die «Stütze» leiblich gelesen

Die Einatmung umfasst gleichermaßen die Möglichkeit einer überwiegenden Geschwelltheit des Leibes wie auch jene einer Spannung. Für das Singen ist das Einatmen hinsichtlich beider Pole relevant. Die Spannung wird hierbei nicht, wie es häufig der Fall ist, als beklemmend, sondern als stützend im wahrsten Sinne des Wortes empfunden. Mit der Einatmung muss die Atemstütze für den besungenen Ausatemstrom eingerichtet werden. Ziel ist es, sich beim Einatmen möglichst weit zu machen, um aus dieser Weite die nötige Spannung generieren zu können. Diese ist nicht nur die Voraussetzung für einen möglichst langen Atem, sondern sichert ebenfalls die erforderliche Energie für den anschließenden Gesang und schafft Raum für eine innere Elastizität, auf die im späteren Verlauf weiterführend eingegangen werden soll. Dieses Phänomen der basalen Spannung infolge einer enormen Weitung wird auch von Auguste Flach an Tänzerinnen und Gymnastiklehrerinnen registriert, von denen eine ihr leibliches Erlebnis beim Atmen derart beschreibt: «Mit der Dehnung des Brustkorbes und der damit verbundenen tieferen Einatmung steigert sich die Spannung.»[41] Erreicht werden auf diese Weise zwei Extreme: die Schwellung im Einatmen und das Gespannt-Sein im Moment zwischen Einatmung und Ausatmung. Dieser Zustand der Extreme verlangt nach einer Auflösung, welche sich im regulären Ausatmen durch die leibliche Richtung findet. So wie die Organe beim Ausatmen in ihre ursprüngliche Lage zurückfinden, führt die leibliche Richtung den Leib zurück auf sein «Nullniveau»[42], sodass der nächste Atemzug möglich ist. Beim Singen oder Tanzen gilt es nun, die aus der Einatmung gewonnene Spannung bis zum Ende des Ausatmens zu transportieren und erst dann in die Ausgangslage zurückzufinden. Diese künstliche Verlängerung des Ausatmens scheint nicht nur physiologisch, wie in Kapitel 1.1 thematisiert, sondern auch leiblich dem natürlichen Ablauf zu widersprechen. Das macht das Atmen beim Singen

[41] Flach zitiert nach Schmitz 2005, S. 95.
[42] Flach zitiert nach Schmitz 2005, S. 100.

zu einer der größten Herausforderungen der gesamten Ausbildung. Diese Art der Atmung muss erst erlernt werden und vor allem im Gewahrsein dessen, dass es immer ein organisches «Zurück» zur Ausgangslage geben muss. Martienssen-Lohmann beschreibt den leiblichen Vorgang des Weitens, Spannens und Atmens folgendermaßen:

> «Die Einstellung des Atemapparates während des ganzen Singens lebt am Schlusse folgendermaßen in der Vorstellung des Schülers: die Muskelenergie des ganzen Körpers scheint sich im Brustkorb potenziert zu haben. Nach allen Seiten ausgedehnt, hebt er sich im letzten Moment vor der Ausatmung [...] aus dem übrigen Körper heraus und setzt sich in der Illusion frei überhängend etwa auf ein untergestellt spiraligen, federnden Charakters. Das Kreuz wird energisch fixiert gefühlt, genau wie der Nackenpunkt bei der Ansatzrohreinstellung. So bleibt der Brustkorb dem Gefühle nach bis zum Schlusse der tönenden Ausatmung, mit einem Wohlgefühl breiter, ruhender, räumlicher Ausdehnung, ohne jede Unruhe, ohne Zwang oder Druck.» [43]

Um sich diesem Ideal anzunähern, ist es im Gesang üblich, sich zum Erlernen der richtigen Atemtechnik Hilfestellungen durch körperlich synchrone Betätigungen oder die Verwendung sprachlicher Bilder einzurichten. Eine gängige Körper-Übung hierzu findet sich interessanterweise auch in Flachs Darstellung zu den Tänzerinnen wieder: Zur Einatmung werden die Arme seitlich gehoben. Leiblich zu spüren ist dabei Folgendes:

> «Man streckt den Körper aus nach den Seiten, der Körper spannt sich an, es ist wie bei jeder tiefen Atmung, nur eine bewusstere, stärkere Entfaltung, ein Sichausbreiten in den Raum, dadurch kommt dieses befreiende Gefühl, ein Sichausbreiten in allen Richtungen.» [44]

Es wird ein Gefühl des inneren Volumens erzeugt, das sich in der folgenden Ausatmung entladen kann. Ein positiver Nebeneffekt hierbei ist, dass sie automatisch eine optimale Haltung einstellt, welche, wie in 1.1 erläutert, für eine gute Stimmgebung erforderlich ist. Mithilfe einiger weiterer Beispiele aus der Atemgymnastik zeigt Schmitz in Anschluss der Flach-Referenzen auf, inwieweit es anschließend möglich sei, dem ausströmenden Atem bewusst eine Richtung zu verleihen. Als weitere Referenz zieht Schmitz einen Vorschlag Kretschmers hinzu, welcher eine zusätzliche Bewegung der Hände zum Atmen vorschlägt: «Bei der Übung der Atmung kann sodann ein dem Rhythmus angepasstes Herabführen oder kreisendes Bewegen der Hände hilfreich sein.» [45] Diese Übung wird vielen Singenden neben

[43] Martienssen-Lohmann 1951, S. 46.
[44] Flach zitiert nach Schmitz 2005, S. 95.
[45] Kretschmer zitiert nach Schmitz 2005, S. 104.

unzähligen weiteren bekannt sein. Um eine weitere aus dem Gesang zu nennen, zeigt sich die Marionetten-Übung[46] als leiblich hinweisend. Man stellt sich dabei vor, vom Scheitelpunkt des Kopfes würde ein Fädchen ausgehen, der irgendwo über der Person festgebunden für Halt sorge. Die Konsequenz dessen sind ein aufgerichtetes Brustbein, ein gerade Kopf und ein gestreckter Nacken. Allein diese Haltung sorgt für eine ideale innere Weite und Spannung im Brustkorb. Hinzu kommt die Bereitschaft zum Toneinsatz, der gestützt von einer zuträglichen Basis ausgeht.

2.1.2 Spannung und Elastizität

> «Ich lasse den Atem frei strömen und spanne nicht das Zwerchfell oder den Bauch an [...]. Jeden unnötig störenden Druck vermeide ich. Wer vorsichtig und mit Kenntnis der physiologischen Ursachen singt, atmet und ausatmet, wird immer ein Gefühl von Behagen empfinden.» (Lilli Lehmann, Opernsängerin)[47]

Was Lehmann hier beschreibt, ist nur unter den Gegebenheiten des vorangegangenen Abschnittes möglich. Der gesamte Körpertonus hat Auswirkungen auf die Atmung und infolgedessen auch auf den Stimmklang. Überall gilt es, Spannungen nur im unbedingten Möglichkeitsraum der Elastizität zu etablieren. «Muskeln sind für ziehende Bewegungen gemacht, nicht für statische Haltespannung, bei der sie viel schneller ermüden.»[48] Daran anschließend gilt es, sowohl im Atmen als auch in Klangerzeugung und -formung jeglicher sängerischen Technik, das richtige Verhältnis dieser Muskelspannungen auszutarieren, ohne dabei die Flexibilität aufs Spiel zu setzen. Warum das so wichtig ist, lässt sich für Menschen, die nicht (professionell) singen, folgendermaßen exemplifizieren. In den Stimmwissenschaften ist ein Phänomen bekannt, welches veranschaulicht, dass Sprech- und Singweisen in Abhängigkeit zu (un-)natürlichen Spannungsverhältnissen und Gewohnheiten bei den Rezipient*innen zu einer Reaktion führt:

> «Entscheidend für die Wirkung beim Hörer ist [...], ob diese Energie vom Sprecher mit Leichtigkeit oder großer Anstrengung, vielleicht sogar gepresst, hervorgebracht wird. Man kann davon ausgehen, daß der Hörer diese Anstrengung nicht nur registriert, sondern mitfühlt,

[46] Vgl. Eberhart/Hinderer 2020, S. 32.
[47] zitiert nach Gillitzer, Karin: Gesangsunterricht. Stimmreparatur für Klassik bis Modern. http://www.gesangsunterricht-muenchen.net/atemstuetze-bauchatmung-zwerchfellatmung-singen-atemstuetze.html (28.03.2020).
[48] Hagemann 2020, S. 184.

> seine Muskeln mit anspannt und diese Anspannung zu positiven oder negativen Empfindungen führen kann.»[49]

Ebenso gilt dies für den Gesang. Bei einer singenden Person, der man das Prädikat «nicht gut» erteilt, geschieht dies häufig nicht auf einer sängerischen Expertise beruhend, sondern aus einem Gefühl des Unwohlseins und der Beklemmung heraus:

> «Man tastet also tatsächlich ungewollt die stark auffallenden Muskelvorgänge bei dem Sänger mit den eigenen Muskeln nach, man bezeichnet nach dem Gefühl, das sie auslösen, die Töne als gequält oder gequetscht und gibt auf Grund dieses allgemeinen Unbehagens, das vom Muskelsinn ausgeht, das ästhetische Urteil ab: ‹Die Töne klingen unschön.›»[50]

Auf diese Weise des muskulären Nachvollzugs kann ungesundes Singen neben den genannten engenden Gefühlen sogar Halsschmerzen auslösen, ebenso wie das Bedürfnis, sich zu räuspern, welches wir allerdings auch verspüren, wenn wir dem Vortrag eines heiseren Redners lauschen. Je nachdem, wie tolerant die rezipierende Person in Muskelsinn und leiblicher Resonanz ist, können ein Umlenken der Aufmerksamkeit, weg von der «Störquelle», oder aber auch die Entwicklung einer ablehnenden Haltung gegenüber der sprechenden oder singenden Person die Folge sein.

Die Ursache für eine Fehlbelastung kann im musikalischen Kontext beispielsweise die Folge eines verspürten Zeitdrucks vor einem großen Tonsprung, der weich unter eine Linie gefasst werden soll oder aber eine schnelle Abfolge zahlreicher Töne in einer Koloratur sein. Ebenso kann eine sehr konsonantenreiche Textstelle das sängerische Instrument herausfordern.[51] Eine inadäquate Muskelbelastung und das daraus resultierende unausgewogene Spannungsverhältnis führen dann dazu, dass dieses «Viel-zu-viel an Arbeit, an Aktivität ein Viel-zu-wenig an Leistung»[52] und Qualität hervorbringt. Die Crux liegt in dem scheinbaren Paradox, das sich bereits in der leiblichen Dynamik der sängerischen Atmung offenbart hat: Aus einer Weite und Entspannung soll eine höchstmögliche Spannung, die trotz ihrer Intensität nicht einengt, erzeugt und «in Form gebracht» werden. Der Dirigent Sergiu Celibidache formulierte zu diesem Phänomen, das ebenso bei der Ausformung musikalischer Gedanken relevant ist, es sei

[49] nach Paeschke/Sendlmeier, in: Pabst-Weinschenk 2004, S. 29.
[50] Martienssen-Lohmann 1951, S. 3f.
[51] Vgl. Hagemann 2020, S. 194.
[52] Martienssen-Lohmann 1951, S. 28.

ein inneres «Gerichtet-Sein»[53], welches die Spannung voranbringe. Eine Steifheit sei jedoch in allen Fällen zu vermeiden, da diese ihrer Natur nach stets bremsend und hemmend wirke.[54] Nicht zu vergessen ist die Tatsache, dass aus jeder Spannung in die Entspannung zurückgefunden werden muss, da das Resultat einer Spannungssukzessive ohne Phase der Erholung mit hoher Wahrscheinlichkeit eine schnelle Erschöpfung bis Überlastung sein kann. Auch Sänger*innen steht nur ein begrenztes Maß an Kraft zur Verfügung, das bei einer unverhältnismäßigen Anwendung schnell verbraucht ist und schlimmstenfalls zu chronischen Fehlverhalten und sogar Stimmkrankheiten führen kann.

Anfällig für (meist unbemerkte) Anspannungen ist das Gesicht in den Wangen, in der Zunge, den Lippen und dem Unterkiefer. Auch die Hals-, Schultern- und Rückenmuskulatur ist häufig betroffen, ebenso der Bauch und die Knie. Den Anforderungen muskulärer Elastizität entsprechend muss insbesondere das Zwerchfell stets beweglich bleiben, um eine ausreichende tiefe Atmung und Atemstütze garantieren zu können. Die organische Rückfederung ist essenziell für die gesamte Atmung und Tongebung. Eine feste Bauchdecke kann auf direktem Wege für einen Druck auf dem Kehlkopf sorgen und damit die Resonanz der Stimme deutlich einschränken. Von hoher Wichtigkeit ist dies, da das Klanggebungssystem, wie im physiologischen Abschnitt zuvor erläutert, ein muskulär sehr sensibles und dadurch besonders anfällig für Fehlspannungen ist. Bei der Variation verschiedener Tonhöhen, Klangfarben und Lautstärken, wie es beim Singen der Fall ist, müssen die Stimmlippen sich ständig und sehr schnell umstimmen, um verschiedene Resonanzen zu ermöglichen.

> «Reagieren die Einhängemuskeln [...] auf sanften Zug mit gut koordiniertem, dazu passendem sanften Gegenzug und auf Nachlassen der Spannung mit einer ebenso zarten Lösung, bleibt die Balance gewahrt, und auch die neue Tonhöhe klingt genauso berückend wie die alte.»[55]

Eine Durchlässigkeit und Elastizität ist notwendig, um zu verhindern, dass man sich im wahrsten Sinne des Wortes festsingt.

> «Wenn man [festgesungen, L.V.] trotzdem weitersingt, ist das wohlige Körpergefühl verschwunden und der Klang wird dünn oder hart. Reflexhaft erhöhen wir dann meist den Atemdruck, um wenigstens die

[53] Celibidache, Sergiu: Über musikalische Phänomenologie: ein Vortrag und weitere bislang unveröffentlichte Materialien. München 2002, S. 25.
[54] Vgl. Martienssen-Lohmann, Franziska: Stimme und Gestaltung. Frankfurt 1993, S. 148.
[55] Hagemann 2020, S. 183.

> pure Lautstärke des resonanzreichen Tons wiederherzustellen, dann fühlt es sich noch schlechter an und klingt noch härter.»[56]

Eine mögliche Entlastung und Unterstützung findet eine festgesungene Stimme, wie bereits im vorangegangenen Kapitel beschrieben, in einer stabilen Atemstütze ebenso wie im gut ausgebildeten Stimmsitz. Martienssen-Lohmann empfiehlt, wünschenswerte Spannungen, zum Beispiel in der Region des Stimmsitzes, hervorzuheben und zu bestärken. Darunter fallen Spannungen im Oberkiefer, in den Nasenrachenwänden und dem Gaumensegel. Gewährleistet wird dadurch ein offener Resonanzweg für die Klangformung.[57] Der Stimmsitz und seine Spannungen können spürbar gemacht werden, wenn man ein ng ertönen lässt, seufzt, summt oder gähnt. Zur Lösung der Stimme aus der beschriebenen Starrheit im Kehlkopf eignen sich diese angeführten Beispiele. Auf diese Weise können die unerwünschten Spannungen aus dem Kehlkopf effektiv in den Stimmsitz verlagert werden und der Kehlkopf kann sich wieder senken und entspannen. Ein entspanntes Kauen, eine sanfte Massage der Wangen oder ein Lippenflattern können darüber hinaus zur Lockerung der Muskulatur beitragen.

Notwendige Spannungen finden sich zudem, wie es sich aus den physiologischen Bedingungen ergibt, im Atemapparat: eine bewusst eingerichtete Spannung ist dabei im ausgedehnten Brustkorb, eine vorgestellte Anspannung im Bereich unterhalb des Zwerchfells spürbar. Martienssen-Lohmann schreibt im Zusammenhang mit diesen bewussten Spannungen explizit von Gewichtswahrnehmungen in genannten Bereichen. Es ist die Rede von einem schweren Kiefer, wie einer schweren Zunge, im Gegenzug dazu von einem leichten Körper und Kopf.[58] Auch hier betont sie, dass in dieser Vorstellung nichts wesentlicher sei als die «aus ihnen erwachsende sinnlich-geistige Vorstellung der Lockerheit», damit sich das Extrem der Starrheit niemals einrichten kann:[59] «Die meisten Hemmungen des Sängers, die seinem Ausdruckswillen die Freiheit nehmen, sind körperliche Gesamtbewegungshemmungen.»[60] Natürlich ist jeder Mensch gelegentlich von Fehlspannungen betroffen. Diese können ihren Ausgang in technischen Defiziten in der Bewältigung musikalischer Anforderungen finden. Überdies in antrainierten Verlegenheitsgesten, wie zum Beispiel im intuitiven Anspannen des Kiefers oder der Stirn oder sogar den Zehen. Daneben spiegelt sich das alltägliche Leben in der Haltung wider. Jemand, der überwiegend

[56] Hagemann 2020, S. 185.
[57] Vgl. Martienssen-Lohmann 1951, S. 47f.
[58] Vgl. Martienssen-Lohmann 1951, S. 25f.
[59] Vgl. Martienssen-Lohmann 1951, S. 27f.
[60] Martienssen-Lohmann 1993, S. 144.

sitzend arbeitet wird mit anderen Belastungen konfrontiert als jemand, der sich mehrere Stunden am Tag in einem hohen Maß körperlich betätigt. Nicht zu unterschätzen sind nicht zuletzt psychische Belastungen, die das gesamte Körpersystem zu tangieren vermögen. Bewusst sein sollte man sich außerdem, dass Fehlspannungen nicht immer in eigener Verantwortung liegen und sich demnach dem spontan kurierenden Zugriff entziehen. Auch ein verschobener zweiter Halswirbel kann für Fehlspannungen sorgen.

Die Umsetzung des Ideals ausgewogener Verhältnisse beim Singen beginnt im Verfeinern des Bewusstseins in Hinblick auf lösbare und unlösbare wie erwünschte und unerwünschte Spannungen. Darauf aufbauend lässt sich eine Selbstverständlichkeit in der Vorstellung von Lockerheit etablieren, die in einem ganzheitlichen Relaxieren und Lösen zu münden vermag. Dass es wohl kaum möglich ist, jedes Mal vor dem Singen allen Spannungen nachzuspüren und diese wenn möglich separat wie ganzheitlich einerseits zu lösen, andererseits aufzubauen, liegt auf der Hand. Das Aufspüren und Bewusstmachen ist allerdings der erste Schritt, um sich auf nachhaltige Weise die Muskelelastizität zugänglich zu machen. Dafür gilt es, die beeinflussbaren Spannungsbereiche nach und nach in minutiöser Feinarbeit auszubilden. Dieser Prozess fordert, da Muskeln vor allen Dingen gewohnheitsliebend sind, eine hohe Körperaufmerksamkeit, viel Konzentration und vor allem Übung und Geduld.[61] Als hilfreich erweist sich hierbei abermals das «Austricksen» des Körpers durch die Hinzunahme von (äußeren) Bewegungen und sprachlicher Bilder, die eine innere Weite und Flexibilität suggerieren.[62] Nicht zuletzt hat auch die Musik die Veranlagung, diese diffizilen Prozesse zu erleichtern, wie sich anhand Schmitz zeigen lässt. An die bisherigen Überlegungen anschließend soll der Leib im Fortgang als Resonanzboden musikalischer Eindrücke und der sich daraus ergebenden Möglichkeiten für das Singen untersucht werden.

[61] Vgl. Eberhart/Hinderer 2020, S. 24.
[62] Vgl. Martienssen-Lohmann 1951, S. 12f.

2.2.1 Phänomenologie akustischer Ereignisse

Als reine Sinnesqualität untersucht, lässt sich Musik als Form des Schalls für Schmitz in die Kategorie der Quale, abgeleitet vom lateinischen *quantum*, einordnen. Im Konkreten sind damit nicht-greifbare Wahrnehmungsgegenstände gemeint: Farben, Gerüche, Härten, Töne und Schall, wie auch leibliche Regungen.[63] Quale von akustischer Beschaffenheit benötigen zur Wahrnehmbarkeit immer einen Auslöser: «Erst wenn sie in Bewegung geraten, wenn sie mit einem Schlegel angeschlagen, mit einem Bogen angestrichen oder auf sonst eine Weise in Schwingung versetzt werden, offenbaren sie ihren Klang.»[64] In einem Vortrag zur Phänomenologie der Musik vermerkte Celibidache, Klang sei nichts als periodische Schwingung und damit pure Bewegung. Physikalisch sei diese ausgelöst durch die Bewegung einer Saite, einer Luft- oder Metallmasse.[65] Jeder Klang setzt sich dabei aus einer Summe verschiedener Töne zusammen. Der hierbei tiefste klingende Ton wird als Grundton bezeichnet. Zu diesem Ton ergänzen sich, in Abhängigkeit zur Schallquelle und zur Resonanz, die Klangkörper und Raum bestimmen, eine Art «Mitschwinger», die Obertöne genannt werden.[66] In Variation von Intensität und Frequenz der Schallquelle bestimmen Obertöne unter anderem die Klangfarbe und Dynamik eines Tons. Je nach Klangkörper und Einflussnahme von außen kann ein Schall beim Resonieren an- und wieder abschwellen.[67] Dass der Mensch dementsprechend nicht für alles Musikalische eigens verantwortlich ist, sondern dass die Musik sich durch den Schall als Qual in gewisser Weise verselbstständigt, verleiht dem Medium eine «konstitutive Mächtigkeit».[68]

Dass Schall sich in Schwingungen ausbreitet zeigt, dass er die Bewegung, durch die er ausgelöst wurde, gewissermaßen übernimmt. Bis zum Verklingen ist diese präsent. Wenn aus Schall Musik wird, findet die Konstruktion

[63] Vgl. Schmitz, Hermann: Die Wahrnehmung. System der Philosophie Bd. III/5. Bonn 1978 (Studienausgabe 2005), S. 21.

[64] Krämer, Oliver: Das Glück des Musikhörens. In: Musizieren und Glück. Perspektiven der Musikpädagogik. Hrsg. von Katharina Bradler, Martin Losert, Andrea Welte. Mainz 2015, S. 134.

[65] Vgl. Celibidache 2002, S. 14.

[66] Siehe Dobberstein, Marcel: Musik und Mensch. Grundlegung einer Anthropologie der Musik. Berlin 2000, S. 16.

[67] Vgl. Plessner, Helmuth: Ausdruck und menschliche Natur. In: Dux, G.; Marquard, O.; Ströker, E. (Hrsg.): Helmuth Plessner. Gesammelte Schriften. Frankfurt am Main 1982, S. 193.

[68] Dobberstein 2000, S. 16.

einer Verflechtung verschiedener solcher Schall-Bewegungen statt.[69] Ein Verhältnis von Spannung und Auflösung entsteht in diesem Prozess unweigerlich, da die Töne einem «*Zwang zum Nacheinander*» unterliegen, wie Helmuth Plessner es nennt.[70] Die gegenseitige Verdrängung der Töne geschehe hierbei automatisch.[71]

> «Ihre Fähigkeit zu motivierter Folge im zeitlichen Nacheinander haben Töne durch Wesensmerkmale des akustischen Modus, den Darbietungszwang zur Sukzession, die Verschmelzbarkeit zu Akkordgebilden von Spannungs- und Lösungscharakter, die Intervallstruktur, die Oktavenähnlichkeit und den Höhen- bzw. Richtungswert.»[72]

Für Schmitz prädestiniert ebendies den Schall und damit auch die Musik zur Implikation von Bewegungssuggestionen:

> «Bewegung ist zugleich und besonders in musikalischer Hinsicht animierend, denn der Schall wird nicht in erster Linie als Sinnesdatum erfahren, sondern durch die ihm immanente Bewegung wird er Gebärde, die eine mehr oder weniger am eigenen Leib spürbare Bewegungssuggestion vorzeichnet.»[73]

Ihnen liegt dieserart die Veranlagung zugrunde, als akustische Gebärde auftretend eine Brücke zwischen dem Leib und der wahrgenommenen Gestalt schlagen zu können.[74] Musik scheint daher in ihrem Erklingen nicht nur in Bewegung zu sein, sondern hat diese Bewegung und deren Information so weit inne, dass sie in Form einer Suggestion, in ihrem «*Zwang zum Nacheinander*», übertragbar auf Leib und Gemüt einer musikalisch rezipierenden oder produzierenden Person ist.

In ihrer Eigenschaft, allein in und aus Bewegung und Resonanz zu bestehen, sind Quale als Schall und Klang genuin zeitlich bedingte Phänomene. Jedes akustische Ereignis, jede Klangkomplex unterliegt dadurch einer absoluten Einmaligkeit und Vergänglichkeit. Sie spiegeln damit das absolute «Jetzt» wider und ermöglichen ebendiesen Raum als Wahrnehmungsfeld absoluter Aktualität. Erklären lässt sich hieran unter anderem die intime

---

[69] In dieser Arbeit möchte ich mich einer Musikdefinition von Eckehart Altenmüller anschließen, Musik umfasse, in Abgrenzung zu anderen akustischen Phänomenen, «bewusst gestaltete, in der Zeit gegliederte und nichtsprachliche akustische Ereignisse in sozialen Zusammenhängen». Altenmüller, Eckehart: Vom Neandertaler in die Philharmonie. Warum der Mensch ohne Musik nicht leben kann. Heidelberg/Berlin 2018, S. 9.

[70] Vgl. Plessner 1982, S. 191.

[71] Vgl. Plessner 1982, S. 191f.

[72] Plessner 1982, S. 192.

[73] In Bezug auf Schmitz: Dobberstein 2000, S. 258.

[74] Vgl. Schmitz 1978, S. 21; S. 43.

Zeitverbundenheit und unmittelbare Wirkkraft, die allgemein mit der Perzeption akustischer Ereignisse durch ebendie beschriebenen beinhalteten energetischen Informationen einhergeht. Sie sind darüber hinaus der Grund, warum wir beim Musikhören beispielsweise einen Puls spüren können, der das Mitklopfen zum Takt auslöst, zum Tanzen und Bewegen animiert, das bis zur Ekstase führen kann. Musik ist «durch und durch Bewegung, und vor allem fährt sie dem Menschen in die Glieder, zeichnet Bewegungen vor, in denen der Leib (z. B. tanzend) sich ihr überlassen und einschmiegen kann»[75]. Die Hingabe gegenüber musikalischen Gebärden ist bereits im Kindesalter zu beobachten.[76] Sich diesen suggestiven, einzeichnenden Bewegungen zu widersetzen, fordere sogar einen innerlich aktiven Widerstand, eine «abwehrende Konzentration».[77]

2.2.2 Bewegungssuggestionen beim Singen

Neben den zuvor angeführten Optionen der Spannungsregulation offeriert sich nun die Möglichkeit, die Musik in ihren Potenzialen der Gebärden, Gestaltverläufe und impliziten Bewegungssuggestionen in den Kontext miteinzubeziehen. Charakteristisch für das Singen ist, dass der Leib der musikalisch ausführenden Person nicht nur mit Bewegungssuggestionen geflutet wird, sondern sie mithilfe der Musik und ihrer Gebärden regelrecht produziert und ins Hörbare transformiert. Für diese Ausformung der Gebärden besitzt die Musik ein markantes Vokabular. Sehr basal subsumieren lassen sich Rhythmus, Melodie und Harmonie.[78] In jeder dieser Komponenten findet das unbedingte Nacheinander der Töne einen anderen Ausdruck. Sie sind im Einzelnen und in Kombination für den Leib spürbar.

In Bezug auf den Rhythmus empfiehlt Martienssen-Lohmann, sich seine enorme Einflusskraft auf Körper und Leib in Gesangsübungen zunutze zu machen.[79] In diesem Sinne lassen sich Atemübungen durch eine Rhythmisierung gliedern, um gezielt die beim Singen involvierten Muskelgruppen zu trainieren. Unter anderem durch ihre funktionelle Übereinstimmung eignen sich besonders die Konsonanten hierfür. Ebenso wie die Konsonanten erlaubt es der Rhythmus, die für Musik und Musizierende überlebensnot-

[75] Schmitz, Hermann: Der unerschöpfliche Gegenstand. Grundzüge der Philosophie. 2. Auflage. Bonn 1995, S. 141.
[76] Vgl. Dobberstein 2000, S. 15
[77] Vgl. Harnoncourt, Nikolaus: Musik als Klangrede. Wege zu einem neuen Musikverständnis. München; Kassel, Basel, London 1985, S. 19.
[78] Harnoncourt 1985, S. 19.
[79] Vgl. Martienssen-Lohmann 1951, S. 42f.

wendigen Spannungen in Abwechslung mit Entspannungen zu generieren. Dies führe zu einer energetischen Aufladung des Raumes *zwischen* den einzelnen rhythmischen Bausteinen, was die Intensität des metrischen Pulses ausmache und denselben vorantreibe.[80] Möglich ist es dadurch außerdem, zu phrasieren und Schwerpunkte auszuloten, was nicht nur musikalisch sinn- und wertvoll ist, sondern auch das Wechselspiel von Spannung und Weitung begünstigt.

> «Der Rhythmus ist eine solche Bewegungssuggestion, die dem bloßen Ablauf eingeprägt ist und in der Musik durch tonale Bewegungssuggestionen ergänzt wird. In jedem Rhythmus eines Ablaufs wirken Länge und Dichte antagonistisch zusammen und streben einem Ausgleich, einer Sättigung zu, die den Ablauf zur Gestalt abrundet.»[81]

Übertragen auf die melodischen und harmonischen Felder lassen sich Anlagen für musikalische Gebärden insbesondere im Wechsel von Konsonanz und Dissonanz erkennen. Jedes Mal, wenn sich ein dissonanter Akkord oder eine dissonante Wendung, die ihrer Natur nach eine spannungsreiche, einengende Suggestion besitzen, in einen Wohlklang auflöst, erfasst uns ein Gefühl der Weitung. Konsonante Klänge laden durch ihre harmonische Ausgeglichenheit zur Weitung ebenso ein, wie das Liegen auf einer Wiese mit dem Blick in den Himmel.[82] Die höchste Intensität der Weitung ist dabei wahrscheinlich in einer vollkommenen Kadenz zu verspüren, die das Ende eines jeden musikalischen Gedanken bildet. In tonalen Systemen, wie man sie etwa von der musikalischen Epoche der Renaissance bis in die Romantik und zu Teilen auch in der Moderne kennt, sind Kadenzierungen in harmonischen Kontexten das definite Ziel. Die Harmoniewechsel, die der Kadenz vorangehen, sorgen durch ihre unterschiedlichen Funktionen für gewisse Spannungen und Entspannungen im harmonischen Kontext. Über diesen Harmonien und als Teil derselben läuft die Melodie, welche trotz ihrer harmonischen Abhängigkeit etwas Verselbstständigtes hat. Es gilt:

> «Jeder melodische Ablauf folgt einer gewissen Gesetzmäßigkeit, und wenn die Melodie genau dieser Gesetzmäßigkeit entspricht, weiß man nach vier oder fünf Tönen, wie der sechste und siebente Ton heißen

[80] Röbke in Bezug auf Celibidache, in: Röbke, Peter: Hat Musik überhaupt emotionale Wirkungen? Anmerkungen aus der Sicht eines Musizierenden. In: Musik und Gefühl. Interdisziplinäre Annäherungen in musikpädagogischer Perspektive. Hrsg. von Martina Krause, Lars Oberhaus. Hildesheim 2012, S. 63.
[81] Schmitz 2014, S. 89.
[82] Vgl. Schmitz 2005, S. 76.

müßte, und diese Abfolge, dieses Vorhören bewirkt eine körperliche Entspannung.»[83]

Das «Vorhören» basiert auf den Kontexten von Konsonanz, Dissonanz und angestrebter Kadenz. Im (solistischen) Gesang ist es überwiegend der Fall, dass die singende Person die oder eine Melodie trägt. Die Komplexität und Vielzahl leiblicher Regungen und leibdynamischer Vorgänge, die beim Singen und Musizieren passieren, wird auf diese Weise erkenntlich.

> «Bewegungssuggestionen sind ein gemeinsamer Nenner der (vermutlich: aller) Gegenstände der Wahrnehmung und des spürbaren Leibes. An diesem ereignen sie sich in der zu den leiblichen Regungen gehörigen Suggestion, als ob man sich irgendwie bewege, z.B. in Gestalt der Als-ob-Bewegungen von Sinken, Schwellen, Erhebung, ausladender Weitung, Schweben u. dgl. bei Müdigkeit, Wollust, Stolz und Freude.»[84]

In der Gesangslehre wird in vielerlei Hinsicht auf diese Effekte zurückgegriffen. So kann man sich beispielsweise anhand aufsteigender Tonskalen (mit ihrem klaren melodischen Ziel) die aufrichtende Wirkung ebendieser leiblichen Vitalisierung zunutze machen. Martienssen-Lohmann veranschaulicht den Weg von tiefen Tönen in die Höhe wie folgt: Es ist, wie «wenn ein in sich zusammengesunkener Menschenleib sich aufrafft, aufreckt und die Arme zum Himmel breitet»[85]. Zu beobachten ist dabei eine Geste der Aufwärtsbewegung im gesamten Körper und wie sich aus der vorangegangenen Betrachtung erkennen lässt, in Gestalt der Weitung auch im Leib. Ähnliche Beobachtungen zur Aufrichtungskraft der Musik macht Schmitz an Georg Friedrich Händels Musik: Er beschreibt den «festlich stolzen Glanz der Musik» insgesamt als «Aufrichtung in gelassen strömender Lebendigkeit, ohne Krampf und Starrheit».[86] Diese Leichtigkeit, die er dort auf rezipierende Weise spürt, ist die Grundvoraussetzung für alles Musizieren in höheren Frequenzen. Paradoxerweise ist der Gedanke einer Aufwärtsbewegung nämlich auch beim Singen häufig mit einer Angst oder Anstrengung behaftet, was zu ebendem Festwerden führt, das doch vermieden werden soll. Der Leib muss also, befreit von einengenden Vorstellungen, sich ganz in der Weite ergießen können, sodass auch die hohen Töne «schön» klingen können.

[83] Harnoncourt 1985, S. 20.
[84] Schmitz 1995, S. 142.
[85] Martienssen-Lohmann 1951, S. 105.
[86] Vgl. Schmitz 1995, S. 142.

Dass der Leib so sensibel für die Resonanz akustischer Bewegung zu sein scheint, eröffnet die Frage nach einer möglichen Verwandtschaft von Leib und Schall. Diese Frage erhält unter anderem eine Bestätigung durch Helmuth Plessner:

> «Schall ist in seiner akustischen Modalität *der leibhaften Position des Menschen konform*. Die Voluminosität des Schalls ‹paßt› zu der Voluminosität unseres Leib- und im Leibe Seins. Er spricht wie ein Resonanzkörper auf sie an. Diese Ansprechbarkeit des Leibes zeigt sich bis zu einem gewissen Grade auch gegenüber rein vibratorischen Stößen im Grenzbereich des Hörbaren, ohne freilich sich zu der Plastik und Präzision und damit zu der Freiheit gegenüber dem Klang erheben zu können.»[87]

In der Stimme als genuin an den Leib gebundenes, Instrument findet diese Vermutung einer Verwandtschaft Ausdruck in einer enormen Potenzierung.

> «Ein Atemzug kann, den komplizierten Stimmapparat passierend, geräuschvoll werden, kann Schallwellen herstellen, Klang spenden und schließlich Ton sein, der sich, in diversen körperlichen Räumen resonierend, als Stimme nach außen gibt.»[88]

Dadurch, dass die Stimme damit über den Körper hinausgeht, sprengt sie gewissermaßen die Grenze zwischen Innen- und Außenwelt.[89] Freigegeben wird tönender Atem, der etwas offenbart, das unter anderem von leiblicher Dynamik beeinflusst im Körper wie im Außenraum resoniert oder nicht resoniert. Der Modalität des Akustischen zufolge präsentiert sich die Stimme dabei in steter Ereignishaftigkeit. Auch hier ist eine Ähnlichkeit mit der uns möglichen Erfahrbarkeit des Leibes erkennbar. Der ephemere Charakter der Stimme macht den Versuch, sie zu greifen, zu «bearbeiten» und auszubilden jenem ähnlich, ein laufendes Uhrwerk reparieren zu wollen.

> «Gerade weil die Stimme sich ‹inneren› körperlichen Bewegungen verdankt, die eine Fülle von Organen (Lippe, Zunge, Kiefer, Stimmritze, Stimmbänder, Kehlkopf, Brust, Lunge, Zwerchfell) einbegreifen, zeugt sie von einer *e-motio*, einer Affektion, die immer auch als ein körperlicher Zustand aufzufassen ist und in dieser Dimension unserer Macht und Kontrolle oftmals entgleitet.»[90]

[87] Plessner 1982, S. 189.

[88] Pottstock, Lisa: Atmen muss ich sowieso. In: Hesse, Bettina (Hrsg.): Die Philosophie des Singens. 2. Auflage. Hamburg 2020, S. 52.

[89] Vgl. Plessner 1982, S. 186.

[90] Krämer, Sybille: Die «Rehabilitierung der Stimme». Über die Oralität hinaus. In: Kolesch, D.; Krämer, S. (Hrsg.): Stimme. Annäherung an ein Phänomen. Frankfurt am Main 2006, S. 275.

Diese Bestimmung unterstreicht die unbedingte Notwendigkeit eines Einbezug des *Spürens* in jeglichen Gesangskontext. Das Singen impliziert die Aufgabe, in allen involvierten Bereichen des Körpers einen durchlässigen, idealen Resonanzboden zu schaffen, damit etwas klingen kann. Dieser Resonanzboden ist, wie sich in Kapitel 2.1 gezeigt hat, unbedingt abhängig von der leiblichen Dynamik. Und andersherum, wie in 2.2 erläutert wird, haben Töne in ihrer Suggestivkraft einen gewissen «*Impulswert* für Haltung und Motorik unseres leibhaften Daseins»[91]. Das Moment einer suggestiven Bewegung ist mit dem der leiblichen Empfindung unmittelbar und wechselseitig verbunden. Plessner benennt das Phänomen treffenderweise als eine Art «Doppelempfindung», durch die eine Selbstberührung möglich werde, einerseits aus einer Zuständlichkeit heraus und andererseits sich selbst zum Gegenstand werdend.[92]

> «Das Außersichsein, welches echte Vergegenständlichung des eigenen Leibes ohne Verfälschung und Verleugnung seiner zuständlichen Gegebenheitsweise in Anspruch nimmt und tatsächlich in der Beherrschung von Haltung und Bewegung, Ausdruck und Sprache und sogar vieler animalischer und vegetativer Funktionen wirksam wird, dieses Außersichsein dokumentiert sich selbst, kommt sinnlich zu eigener Erfüllung in der (und dann auch einer geregelten) von Lauten.»[93]

Laut Schmitz ist eine aktive Einflussnahme auf den Leib per definitionem kaum möglich, da Leibliches sich eher regt und resoniert, als dass es sich bewusst formen lässt.[94] In der Bezugnahme auf Flachs Studien erkennt Schmitz das Verfügen der Tanzenden über eine «geschmeidig durchgebildete, fein empfindliche Leiblichkeit»[95] als Resultat des gezielten und bewussten Trainings spezifischer Muskelgruppen und Techniken allerdings an. In Zusammenführung mit der Feststellung Plessners über die leibliche Doppelempfindung lässt sich die Möglichkeit der Einflussnahme tatsächlich annehmen.[96] Ebenso wie bei den Tänzerinnen ist die Empfindsamkeit für leibliche Vorgänge mithilfe des Singens *verfeinerbar*.

---

[91] Plessner 1982, S. 190.
[92] Vgl. Plessner 1982, S. 187.
[93] Plessner 1982, S. 188.
[94] Vgl. Schmitz 2011, S. 70.
[95] Flach zitiert nach Schmitz 2005, S. 95.
[96] Analog zum singenden Ausdruck lassen sich die Tänzerinnen in Plessners Theorie einordnen, wenn man davon ausgeht, dass die Doppelempfindung des Leibes immer dann erfahrbar wird, wenn Bewegungssuggestion und Bewegungsverwirklichung durch Körper und Leib stattfinden. Statt der Stimme ist es bei den Tänzerinnen der Körper, in der eine erst rezipierte und dann der Suggestion entsprechend in Tanz transformierte Musik ihren Ausdruck findet.

Das Singen mithilfe phänomenologischer Aspekte zu untersuchen, hat zwei Erkenntnisfelder eröffnet. An erster Stelle wurde ersichtlich, inwieweit sich der sängerische Atem in Verbindung mit den Bedingungen leiblicher Dynamik vereinen lässt. Besonders für das Singen*lernen* konnten hier Einsichten gewonnen werden, welche ohne den phänomenologischen Einblick schwierig bis unzureichend erklärbar sind. Zum Beispiel: «Schwingungen aussenden zu können hat die Voraussetzung der eigenen freien inneren Schwingung.»[97] Zum Singen braucht es Weite, um aller Elastizität im Spektrum gewünschter Spannungen Raum geben zu können und das notwendige innerliche Aufwärtsstreben erzeugen zu können. Für Martienssen-Lohmann ist dies das höchste Ziel aller Gesangslehre.

> «Nur das von Innen-gehoben-bleiben beim Singen ist das Wesentliche – sichtbar bleibt von dem Ganzen bei den meisten guten Sängern wenig mehr als die spielende, lächelnde Energiegeladenheit des Gesamtkörperlichen, die bei aller Sichtbarkeit äußerlich unnachahmbar bleibt.»[98]

Von aller Ermattung durch zu viel Anstrengung oder eine leibliche Befindlichkeit muss sich befreit werden, damit auch der hervorgebrachte Ton es sein kann. Denn: Eine «am eigenen Leib gespürte Schwere färbt auf die Töne ab und drängt sie in den unteren Bereich schweren, tiefen Schalls» [99]. Die Stimme ist und bleibt ein Instrument, das der Unmittelbarkeit des eigenen Körpers und Leibes entspringt. Dass sich bestimmte leibliche Regungen in ihr abbilden, ist kaum verwunderlich. Der Leib tangiert den Gesang und seine Resonanz wird im Singen sogar hörbar. Diese Erkenntnis der Leibpräsenz bietet eine großartige Perspektive für die Gesangspraxis. Eine der größten Chancen des Einbezugs des Leibes in die Gesangslehre ist die Möglichkeit der Überwindung der Schwelle der visuellen Unantastbarkeit der ins Singen involvierten Organe. Zudem stellt das phänomenologische Vokabular eine Bandbreite an Möglichkeiten bereit, die beim Singen ablaufenden Prozesse neuartig zu beleuchten.

In dieser Arbeit wurde hauptsächlich von einer Unterrichtssituation ausgegangen. Bei einem Vorsingen vor Publikum ist mit hinzukommenden Herausforderungen wie einer einengenden Nervosität oder gar Singhemmungen zu rechnen. Auch hier ist der Leib unmittelbar betroffen. Umso

[97] Martinssen-Lohmann 1993, S. 137.
[98] Martinssen-Lohmann 1993, S. 143.
[99] Schmitz zitiert nach Hauskeller, Michael: Atmosphären erleben. Philosophische Untersuchungen zur Sinneswahrnehmung. Berlin 1995, S. 43.

ertragreicher kann es sich erweisen, die leiblichen Regungen bewusst erspüren und ergründen zu lernen, um etwa mit Übungen, wie sie im Verlauf der Arbeit angeführt wurden, reagieren zu können.

> «Wenn unsere Stimme dann streikt, kann es sein, dass sie uns daran erinnern möchte, mehr zu lauschen, sie zu beachten, zu spüren, was wir an Anstrengungen noch weglassen können, und das Klangergebnis erst einmal wieder freizugeben.»[100]

Bei allem technischen Bewusstsein ist es in erster Linie ein aufmerksames Hineinspüren in Körper und Leib, das einen Zugang zu dieser Freiheit gibt.

Die zweite Erkenntnis ergibt sich mit Blick auf den weiteren Schwerpunkt der phänomenologischen Untersuchung unter Einbezug der Musik.

> «Das ganze Bewegungsleben des Körpers, die freie Schwungkraft der Geste, der naive Zusammenhang zwischen Atem und Bewegung, die Verbindung zwischen Empfindung und Gebärdenspiel»[101]

Hier bietet sich nun ein Rückbezug zu den Worten der blinden Sängerin Gerlinde Sämann an. Die musikalische Geste geht in ihrer Beschaffenheit als suggestiver Gestaltverlauf über die Grenzen des materiellen Körpers hinaus. Während sie dabei einerseits aus einem singenden Leib in einen Raum freigegeben wird, wird andererseits zugänglich für die leibliche Wahrnehmung weiterer Subjekte. Das ermöglicht musikalische *Teilhabe*. So ist es Sämann möglich, authentisch in und an der Musik mitzuwirken, welche die anderen Musizierenden, Dirigent*in und beispielsweise Orchester visuell, auditiv und wie sich zeigte *leiblich* teilen. Singen hat dementsprechend das Vermögen inne, eine integrierende Wirkung von Körper, Leib und Musik herbeizuführen. Daneben bildet sie die Basis einer eigenleiblichen Brücke zur musikalischen Teilhabe für andere Wahrnehmende. Das intensive Insich-hinein-Spüren, das dabei während des Singens gefordert ist, macht es in Kombination der leiblichen, physischen und physikalischen Voraussetzungen zu einer vielseitigen, ganzheitlichen Selbst- und Welterfahrung.

[100] Naumann 2020, S. 72.
[101] Martienssen-Lohmann 1993, S. 146.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Altenmüller, Eckehart: Vom Neandertaler in die Philharmonie. Warum der Mensch ohne Musik nicht leben kann. Heidelberg/Berlin 2018.

Celibidache, Sergiu: Über musikalische Phänomenologie: ein Vortrag und weitere bislang unveröffentlichte Materialien. München 2002.

Dobberstein, Marcel: Musik und Mensch. Grundlegung einer Anthropologie der Musik. Berlin 2000.

Eberhart, S.; Hinderer, M.: Stimm- und Sprechtraining für den Unterricht. Ein Übungsbuch. 3. Auflage. Paderborn: Ferdinand Schöningh; Stuttgart 2020.

Ehrlich, Karoline: Stimmbildung und Sprecherziehung. Ein Lehr- und Übungsbuch. Wien/Köln/Weimar 2011.

Friedrich, G.; Mathelitsch, L.: Die Stimme. Instrument für Sprache, Gesang und Gefühl. Heidelberg 1995.

Gillitzer, Karin: Gesangsunterricht. Stimmreparatur für Klassik bis Modern. http://www.gesangsunterricht-muenchen.net/atemstuetze-bauchatmung-zwerchfellatmung-singen-atemstuetze.html (28.03.2020)

Hagemann, Julia: Cantabile. Was macht Stimme zu Gesang? In: Hesse, Bettina (Hrsg.): Die Philosophie des Singens. 2. Auflage. Hamburg 2020.

Harnoncourt, Nikolaus: Musik als Klangrede. Wege zu einem neuen Musikverständnis. München/Kassel/Basel/London 1985.

Hauskeller, Michael: Atmosphären erleben. Philosophische Untersuchungen zur Sinneswahrnehmung. Berlin 1995.

Hoos de Jokisch, Barbara: Glück ist nichts Äußeres, sondern ein leises Singen der Seele. In: Musizieren und Glück. Perspektiven der Musikpädagogik. Hrsg. von Katharina Bradler, Martin Losert, Andrea Welte. Mainz 2015. S. 99-115.

Hoos de Jokisch, Barbara: Individueller Stimmklang. In: Well Team Times. Hrsg. vom fachbereichsübergreifenden Projekt Teamdynamik an der Hochschule Fulda – University of Applied Sciences. Heft Nr. 131. Fulda 2011.

Hoos de Jokisch, Barbara: Verlust der Stimme – Verlust des Körpers? In: Üben& Musizieren. Zeitschrift für Musikschule, Studium und Berufspraxis. Heft «Singen». Mainz 3/2003. S. 6-13.

Kiese-Himmel, Christiane: Körperinstrument Stimme. Grundlage, psychologische Bedeutung, Störung. Heidelberg 2016.

Krämer, Oliver: Das Glück des Musikhörens. In: Musizieren und Glück. Perspektiven der Musikpädagogik. Hrsg. von Katharina Bradler, Martin Losert, Andrea Welte. Mainz 2015. S. 131-149.

Krämer, Sybille (2006): Die «Rehabilitierung der Stimme». Über die Oralität hinaus. In: Kolesch, D./Krämer, S. (Hrsg.): Stimme. Annäherung an ein Phänomen. Frankfurt am Main: Suhrkamp. S. 269-295.

Martienssen-Lohmann, Franziska: Das bewußte Singen. Grundlegung des Gesangsstudiums. 3. Auflage. Frankfurt 1951.

Martienssen-Lohmann, Franziska: Stimme und Gestaltung. Frankfurt 1993.

Naumann, Alexandra: Erste Schreie, letzte Gesänge. Über das Wesen der Stimme im Lebenslauf. In: Hesse, Bettina (Hrsg.): Die Philosophie des Singens. 2. Auflage. Hamburg 2020.

Pabst-Weinschenk, Marita: Grundlagen der Sprechwissenschaft und Sprecherziehung. München 2004.

Peters, Ralf: Die Suche nach einer Philosophie des Singens. Oder: Der singende Philosoph. In: Hesse, Bettina (Hrsg.): Die Philosophie des Singens. 2. Auflage. Hamburg 2020.

Plessner, Helmuth: Ausdruck und menschliche Natur. In: Dux, G.; Marquard, O.; Ströker, E. (Hrsg.): Helmuth Plessner. Gesammelte Schriften. Frankfurt am Main 1982.

Pottstock, Lisa: Atmen muss ich sowieso. In: Hesse, Bettina (Hrsg.): Die Philosophie des Singens. 2. Auflage. Hamburg 2020.

Röbke, Peter: Hat Musik überhaupt emotionale Wirkungen? Anmerkungen aus der Sicht eines Musizierenden. In: Musik und Gefühl. Interdisziplinäre Annäherungen in musikpädagogischer Perspektive. Hrsg. von Martina Krause, Lars Oberhaus. Hildesheim 2012. S. 51-66.

Sämann, Gerlinde: Gerlinde Sämann. https://www.gerlinde-saemann.de/fragen/ (31.03.2020)

Schmitz, Hermann: Atmosphären. Freiburg/München 2014.

Schmitz, Hermann: Der Leib. Berlin/Boston 2011.

Schmitz, Hermann: Der Leib. System der Philosophie Bd. II/1. Bonn 2005.

Schmitz, Hermann: Der unerschöpfliche Gegenstand. Grundzüge der Philosophie. 2. Auflage. Bonn 1995.

Schmitz, Hermann: Die Wahrnehmung. System der Philosophie Bd. III/5. Bonn 1978. (Studienausgabe 2005).

Rostocker Phänomenologische Manuskripte

Die «Rostocker Phänomenologischen Manuskripte» sind eine Schriftenreihe, in der in loser Folge Arbeiten aus dem Umkreis des Lehrstuhls für Phänomenologische Philosophie publiziert werden. Diese Texte sollen so etwas wie Werkstattberichte aus der lebendigen phänomenologischen Forschung sein.

Zur Tradition der Phänomenologie um Edmund Husserl, Max Scheler, Martin Heidegger und Jean-Paul Sartre steht die Schriftenreihe in einem Verhältnis kritischer Dankbarkeit. Das Anliegen der älteren Phänomenologie war es, hinter die spekulativen Konstruktionen der traditionellen Philosophie auf die Gegebenheiten der Lebenserfahrung zurückzugehen. Die von Hermann Schmitz begründete Neue Phänomenologie ist eine philosophische Bewegung, die dieses Bemühen auf neuer Ebene fortführt. Ihr Ziel ist es, in empirisch und begrifflich weiter als bisher ausgreifenden Untersuchungen möglichst exakte Beschreibungsmittel zur Verfügung zu stellen, um die unwillkürliche Lebenserfahrung besonnenem Begreifen zugänglich zu machen.

Die Phänomenologie interessiert sich daher für das Phänomen selbst. Sie fragt: Was ist etwas? Wie läßt es sich beschreiben? Sie ist unzuständig für manche Fragen der bloßen Verursachung oder der technischen Verwendbarkeit, die dem heutigen Denken naheliegen und von der Sache selbst ablenken: Woher kommt etwas, wie läßt es sich hervorrufen, was steckt dahinter, worauf läßt es sich zurückführen? Ebenso wendet sich die Phänomenologie gegen alle Versuche, den Gegenstand zu reduzieren, ausgedrückt in Wendungen wie «das ist doch nur…» oder «das ist doch nichts als…».

Die in den «Rostocker Phänomenologischen Manuskripten» vorgestellte Phänomenologie nimmt alle Phänomene im Sich-Finden der Menschen ernst, auch diejenigen, die in herkömmlicher Perspektive als «bloß subjektiv» abgewertet und abgedrängt werden. Darin liegt ein problematischer Zug unserer Orientierung in der Welt. Die Phänomenologie bemüht sich demgegenüber um eine Rehabilitierung des Subjektiven, um eine Erforschung der Eigenart auch jener Erfahrungen, zu denen der Mensch sich nicht bloß neutral und vertretbar verhalten kann.

Sobald Menschen über ihr affektives Betroffensein zu sprechen versuchen, bleibt nur das schablonenhafte Stammeln, das vage Gerede oder der Ausweg zu den Dichtern, die alles mit schönen, aber unverbindlichen Worten sagen können. Wer sich Rechenschaft darüber geben möchte, wie ihm zumute ist, erhält von der Naturwissenschaft und der Philosophie wenig Hilfe.

Das hat Konsequenzen im Alltag: Wenn der Patient dem Arzt sagen soll, wie es ihm geht, wird es ihm nur mühsam und unzureichend gelingen, dem Gesprächspartner das mitzuteilen, was ihm wichtig ist. Dieser eigentümliche Mangel in der Sprachfähigkeit der Menschen hat seinen Grund in der Mißachtung der Phänomene menschlichen Erlebens durch die Wissenschaften. Was in der eigenen Lebensführung das Nächste, Vertrauteste ist, wird von der Theorie sträflich ignoriert. Diesen Graben zwischen Betroffensein und Besinnung zu überbrücken, hat sich die Neue Phänomenologie zur Aufgabe gemacht. Es geht ihr darum, den Menschen im Hinblick auf ihr Befinden zu einer konsistenten Sprechweise zu verhelfen, die es ermöglicht, den Zustand des bloß Fühlen-, aber nicht Sagenkönnens zu überwinden.

BISHER ERSCHIENEN

2008

RPM 1
Hermann Schmitz:
Epochen des menschlichen Selbstverständnisses in Europa

RPM 2
Michael Großheim:
Phänomenologie der Sensibilität

RPM 3
Steffen Kluck:
Der Zeitgeist als Situation

2009

RPM 4
Ulrich Pothast:
Lebendige Vernünftigkeit –
Exposition eines philosophischen Konzepts

RPM 5
Gernot Böhme:
Zeit als Medium von Darstellungen und
Zeit als Form lebendiger Existenz

RPM 6
Steffen Kammler:
Rauchzeichen aus dem Labyrinth –
Der ontologische Anspruch der Photographie

2010

RPM 7
Günther Jakobs:
Strafrechtstheoretische Bemerkungen zur Normenlehre
von Hermann Schmitz

RPM 8
Jan Slaby:
Gefühl und Weltbezug –
Eine Strukturskizze der menschlichen Affektivität

RPM 9
Barbara Wolf:
Die persönliche Situation als Bildungsaufgabe

RPM 10
Hermann Schmitz:
Geltung

2011

RPM 11
Joachim Fischer:
Universeller Ausdrucksüberschuss –
Randbeobachtungen zur philosophischen Anthropologie der Intersubjektivität

RPM 12
Andrzej Przylebski:
Hermeneutische Philosophie der Wissenschaft –
Bemerkungen im Ausgang von Gadamer und Fleck

RPM 13
Yuho Hisayama:
Ästhetik des kehai –
Zur transkulturellen Phänomenologie der Atmosphäre

2012

RPM 14
Hermann Schmitz:
Die Weltspaltung und ihre Überwindung

RPM 15
Walter Burger:
Der Beitrag der Neuen Phänomenologie zum Verständnis chronischer Krankheit –
Überlegungen und Erfahrungen am Beispiel des Diabetes mellitus

RPM 16
Michael Großheim:
Der Mensch in der Phänomenologie

2013

RPM 17
Christian Bendrath:
Von Weltwerdung und Menschenbildung –
Säkularisierung bei Hans Werhahn

RPM 18
Eva Kreikenbaum:
Was tun mit Schmerz? Eine phänomenologische Analyse

RPM 19
Matthias Wunsch:
«Welt» in Heideggers metaphysischer Periode

2014

RPM 20
Michael Großheim, Steffen Kluck, Henning Nörenberg:
Kollektive Lebensgefühle –
Zur Phänomenologie von Gemeinschaften

RPM 21
Jürgen Hasse:
Räume der Stadt –
Zum Nutzen der Phänomenologie für die sozialwissenschaftliche Stadtforschung

2015

RPM 22
Barbara Wolf:
Atmosphären des Aufwachsens

RPM 23
Michael Graf Münster:
Rhythmus für den Dirigenten –
Werkstattreflexionen

2016

RPM 24
Lenz Prütting:
Die Fremdelphase –
Zur Genealogie personaler Lachmündigkeit

RPM 25
Nina Trčka:
Kollektive Stimmungen –
Leiblich-intersubjektive und interpersonale Formen emotionalen Teilens

RPM 26
Henning Nörenberg:
Der Absolutismus des Anderen –
Eine Skizze

2017

RPM 27
Wolf Langewitz:
Ärztliche Haltung –
Was ist das und wie kann man es erreichen?

RPM 28
Jakob Wolf:
Phänomenologische Sprachphilosophie und religiöse Deutung –
Hans Lipps und K.E. Løgstrup

2018

RPM 29
Michael Großheim:
Hoffnung –
Eine phänomenologische Untersuchung

RPM 30
Lenz Prütting:
Schwimmen. Hängen. Aussetzen – Drei Formen personaler Regression auf der Szene
Ein Beitrag zur Anthropologie des Schauspielers

2019

RPM 31
Heinz Becker:
Vom Pferd fallen und wieder aufsteigen –
Über die Verarbeitung von Krisen und Niederlagen

RPM 32
Eckard Krüger:
Leibliche Aspekte des Alterns

2020

RPM 33
«… als käme er aus einer anderen Welt».
Ein Gespräch mit Käte Bröcker-Oltmanns

RPM 34
Lea Völzer:
Es ist der Leib, der singt!
Eine Untersuchung über das Singen als Leibwahrnehmung

Das Erscheinen der Rostocker Phänomenologischen Manuskripte
wird ermöglicht durch die freundliche Unterstützung der

STIFTUNG
NEUE
PHÄNOMENOLOGIE