

# Die Singstimme schulen – Die Methoden von Manuel Garcia und die Prinzipien von F.M. Alexander

von Beret Arcaya

Übersetzung: Sibylle Wenzel

Eine erste amerikanische Fassung erschien in *Direction*, vol. 2, no.3 1995 ([www.directionjournal.com](http://www.directionjournal.com)). Eine erweiterte Fassung wurde von mir 1997 für den G.L.A.T.-Infobrief übersetzt. Die hier vorliegende Übersetzung folgt der von der Autorin revidierten Fassung von 2003.

© der amerikanischen Originalfassung: Beret Arcaya.

© der deutschen Fassung: Sibylle Wenzel.

Ich unterrichte Gesang. Die Schüler besuchen mich aus einem einfachen Grund; sie möchten lernen besser zu singen. Ganz wenige Schüler – normalerweise die noch ungeübten – haben frische Stimmen, die wenig oder gar nicht wiederhergestellt werden müssen, bevor wir daran gehen können, die Stimme zum Instrument zu formen. Weit mehr Schüler kämpfen jedenfalls mit Schwierigkeiten, die ein direktes Resultat vorherigen „Gesangsunterrichtes“ sind. Was oftmals als Stimm- und Schwingungsbildung durchgeht ist tatsächlich Stimm- und Schwingungsmissbildung und schlimmer: ein Anschlag auf die Stimme und die gesamte Persönlichkeit des Schülers.

Einige dieser Schüler haben ein Leben darauf verwandt, ihre Stimmen zu zerstören im Glauben sie zu verbessern. Einige haben dreißig Jahre oder länger „gelernt“. Denken Sie einmal darüber nach: Würde ein Klempner, der dreißig Jahre lang das Klempnerhandwerk erlernt hat und dann kaum in der Lage wäre, einen tropfenden Wasserhahn zu reparieren oder eine Toilette vor dem Überlaufen zu bewahren, glauben, er sei ausgebildet? Können Sie sich vorstellen, im schlechten Gebrauch Ihres Körpers und Ihrer Stimme unterrichtet zu werden und gesagt zu bekommen, das sei ein guter Gebrauch? Genau das ist es aber, was tatsächlich geschieht. Die Mehrheit der Gesangslehrer verbreitet grobe Fehlinformationen und die Lehre von der Stimme als Konzertinstrument ist eine verloren gegangene Kunst.

Als Gesangslehrerin ist es meine Aufgabe, die Schichten falschen Verständnisses und schlechten Gebrauchs abzutragen, die zur „Methode“ des Schülers gehören. Ich beziehe mich stark auf die Alexandertechnik und die unerreichte Gesangs- methode des neunzehnten Jahrhunderts nach Manuel Garcia (1805-1906).

Die Alexandertechnik ist ein vorzügliches Werkzeug für den Sänger. Es ist die beste verfügbare Methode, um dem Schüler zu einem kinästhetischen Verständnis seiner Stimme und den Möglichkeiten, sie zu verbessern, zu verhelfen. Sie ist jedoch kein Ersatz für gut angeleitete Stimm- und Schwingungsbildung.

Natürlich werden die Schüler ihre stimmlichen Probleme mitbringen und lernen wollen, was sie tun können, um eine Verbesserung herbeizuführen. Warum sollte man sonst überhaupt Stunden nehmen? Das scheint lächerlich selbstverständlich, aber das ist der Dreh- und Angelpunkt, an dem wir die Schwierigkeit des Sängers in ein Lernwerkzeug verwandeln können. Wir müssen anfangen, das Problem in unseren Vorteil umzumünzen.

Wir alle streben danach etwas besser zu *tun*. Wie Alexander entdeckte, besteht der Dreh darin, statt dessen zu lernen *nicht zu tun*. Praktisch erwächst jede Schwierigkeit zunächst aus Unkenntnis und dann aus den Handlungen, die auf dieser Unkenntnis gegründet sind. Diese traurige Situation nennt man gewöhnlich „Methode des Gesanges“. Auf diese Weise wurden viele von uns darin „geschult“ „die Stimme zu setzen“, „richtig zu atmen“, die „Kehle zu öffnen“ und „die Stimme in den Kopf zu schicken“ oder aber „in die Maske zu resonieren“.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Haben Sie die Vorstellung oder wurde Ihnen gesagt, daß Sie diese Dinge *tun* könnten? Falls das so ist, dann haben Ihre Gedanken Sie dazu verleitet, Anstrengungen zu unternehmen, um „Ihre Stimme arbeiten“ zu lassen“ und Sie sind darin fortgeschritten, Manipulation auf Manipulation zu häufen, Gewohnheit auf Gewohnheit bis Ihre Stimme anfängt sich zu verschlechtern statt sich zu entwickeln.

Das ist der Stand. Es gibt eine „Schwierigkeit“, beispielsweise Schwierigkeiten mit hohen Tönen

oder einem bestimmten Lagenbereich der Stimme. Es könnte sich dabei um falsches Singen handeln oder der Ton könnte heiser, dünn, erstickt oder zu nasal sein. Die Atmung könnte schwer sein. Die Stimme könnte schwanken oder holprig klingen, es könnte ihr an Legato mangeln. Der Sänger könnte Schmerz oder Hitze in seinem Hals empfinden. Das Endergebnis wird dann immer eine ausdruckslose Art des Gesanges sein. Das Publikum wird nicht die Kraft der Musik erfahren können, weil der Sänger zuviel Energie an die ineffektive Art verschwendet, mit der er sich selbst und seine Stimme einsetzt.

Sein Denken ist fehlgeleitet, daher sind seine Studien falsch ausgerichtet und er verfehlt die angestrebten Ziele, durch die Art wie sein Lernen fehlgeleitet wird.

Wenn wir uns darüber bewußt werden, *worin genau* unsere Art zu singen besteht, dann können wir *innehalten* – das ist Alexanders Prinzip der Hemmung, das ebenfalls von Manuel Garcia formuliert wurde – und wir können zugeben, daß wir wirklich nicht wissen, wie man etwas anderes *tun* kann. Diese Unkenntnis ist ein unangenehmer Zustand. Sie markiert wirklich eine Bereitschaft zu Risiko und Veränderung. Wenn man diesen geistigen Zustand eines „Anfängers“ aushalten kann, wird man anfangen, die Verantwortung für ein Lernen auf einer grundlegenden Stufe zu übernehmen. Die Fragen werden sich dabei mehr am Prozeß selbst und weniger an den Ergebnissen orientieren.

Im folgenden werde ich skizzieren, wie ich diesen Prozeß des „Nicht-Tuns“ mit einem Schüler der, eine unbefriedigende Stimmgebung hinter sich hat, anfangen. Bei einem ganz neuen Gesangsschüler, der noch niemals Stunden hatte, würde ich auf die gleiche Weise vorgehen. Mit einem solchen wäre es natürlich viel einfacher zu arbeiten, weil er *wußte*, daß er keine Ahnung vom Singen hat und weniger schlechte Gewohnheiten mitbringen würde, die zu ändern wären.

### Die erste Unterrichtsstunde

Ich benütze drei große Spiegel und ein Tonband, auf das ich immer dann zurückgreife, wenn ich glaube, es sei für den Schüler nützlich.

Wir bleiben zunächst emotional und körperlich bereit zuzugeben, daß *wir* nichts wissen. Danach führe ich den Schüler in ein neues Gleichgewicht über die Kopf-Hals-Ausrichtung aus, so daß die Wirbelsäule dazu veranlaßt wird, sich zu längen.

Schließlich wird in diesem Augenblick wird der Schüler eine deutlich neue Freiheit bei der Atmung spüren. Warum? Weil der Reflex, der unsere Atmung steuert mit dem Tonusreflex oder der „Pri-

märsteuerung“ wie es Alexander genannt hat, verbunden ist. Diese Freiheit beim Atmen ist wirkliche Freiheit von unserer Gewohnheit, uns selbst zu verknoten, wenn wir atmen. Haben Sie je den alten Spruch gehört: „Wer zu atmen weiß, weiß zu singen“? Man muß da schon etwas mehr wissen, aber die Koordination der Atmung ist die Hälfte dessen, was es braucht, um gut singen zu können.

Jetzt wird die Koordination, die den „Atem kontrolliert“ und die „Stimme stützt“, von Muskeln übernommen, die *viel tiefer* im Torso sitzen als die Muskeln, die der Schüler jemals zuvor benutzt hat. Nun bitte ich den Schüler, etwas zu singen, was er *einfach* findet – in der unteren Mittellage – dabei handelt es sich weder um ein Lied noch um eine Liedphrase, sondern um eine Tonleiter oder eine Aufwärmübung auf einem einfachen Vokal basierend.<sup>1</sup> Hierbei ist es sehr wichtig, daß der Schüler die Übung auswählt und ich mit dem arbeite, was er kennt. Der Schüler erfährt dabei ein völlig neues Gespür von Leichtigkeit. Zu vermeiden sind extreme Lagen, sowohl hohe als auch tiefe, weil der Schüler Zeit und wiederholte Übungen braucht, um diese neue Funktionsweise zu verstehen.

Was bedeutet *Leichtigkeit* des Singens? „Es ist Singen ohne überflüssige Muskelbewegung“ so Nellie Melba.<sup>2</sup> Es ist schöne Balance und Haltung *im Tun*. Sänger verspüren häufig den Drang zu pressen und zu verstärken, besonders vor einem großen Publikum und – wie Alexander an sich selbst beobachten konnte – je wichtiger ein Gesangsvortrag für die eigene Karriere ist, umso stärker ist das Drängen des Sängers, zielstrebig (mit Blick auf das Endprodukt) zu sein. In einer solchen Situation ist aber tatsächlich Selbstgewißheit, die aus dem Wissen um und dem Vertrauen in das eigene Können resultiert, gefragt.

Für einen Sänger ist es gewöhnlich sehr hilfreich zu wissen, wie die Stimme tatsächlich aufgebaut ist. Ich erkläre ich meinem Schüler gerne zumindest einige wichtige Merkmale der Anatomie: Daß das Zwerchfell an der Wirbelsäule befestigt ist, daß das größte Lungenvolumen im Rücken sitzt, daß die Lungenflügel zwei unterschiedliche Formen besitzen, daß es Muskeln gibt, die vom Zungenbein ausgehen, wo der Kehlkopf und die Zunge angebracht sind und zur Rückseite der Schulterblätter reichen, oder daß die Kiefermuskeln, die an den Schläfen angebracht

---

1 Zu diesem Zeitpunkt können wir noch nicht die Artikulationsorgane einbeziehen, weil die deutliche Aussprache eine große Menge des Atems braucht. Konsonanten verschwenden Luft, deshalb benutze ich nicht „ma“, „ta“, „la“ usw. oder irgendwelche anderen Konsonanten. Jetzt schon Konsonanten einzubeziehen hieße, das Pferd von hinten aufzuzäumen.

2 Melba, Dame Nellie, *The Melba Method*, Chappell, London (1926)

sind, mit den Muskeln an der Schädelbasis zusammenspielen.

Diesen ganzen Bereichen muß die Bewegungsfreiheit erlaubt werden, um eine ungehinderte Vokalisierung zu erlauben. Bei einem guten Sänger gibt es eine stetige neuromuskuläre Ebbe und Flut. Aber das kann nicht durch direkte Mittel „gelehrt“ werden. Es kann nicht durch Beobachtung „nachgeahmt“ werden oder durch das Hören eines göttlichen Gesanges. Es kommt von Selbstbeobachtung, einer zunehmenden feineren Selbstwahrnehmung und gut geführtem Unterrichten der Tonleitern und Stimmübungen. Der Lehrer sollte Katalysator sein, der Führer zu den verschlossenen Bereichen im Inneren des Schülers. *Der Lehrer muß den Schüler buchstäblich mit Empfindungen bombardieren bis die Einsicht kommt – das Aha-Erlebnis.*

Wenn ein Schüler in meine erste Unterrichtsstunde kommt, kann es sein, daß er noch immer Stunden bei jemand anderem nimmt und davon unbefriedigt ist oder daß er Probestunden neuen Lehrern nimmt. Sofern sein gegenwärtiger Lehrer ihn falsch angeleitet hat, dämmert es ihm hoffentlich, daß er auf dem falschen Weg ist und die Stunden bei diesem Lehrer abbrechen sollte. Wenn man durch die Alexanderarbeit freier wird, jedoch diese Einsicht nicht in den Gesangsunterricht übertragen kann, beginnt der Schüler den Widerspruch zu begreifen zwischen dem, was ihm vorgeblich zu tun gelehrt wurde und dem was er tatsächlich bewältigen kann. Das ist untragbar. Er befindet sich zwischen Hammer und Amböß. Warum sollte man so leben? Zu diesem Zeitpunkt hoffe ich, daß der Schüler anfängt, Fragen zu stellen, die er zuvor wahrscheinlich nicht fähig war zu formulieren. In dieser Situation werde ich als Lehrer „geprüft“.

Sofern der Schüler ein niedriges Kenntnisniveau hat, einen Mangel an Gesangstechnik, wird dies durch Alexanders Technik in einem hellen Licht deutlich. Wenn ich hohe Noten nicht singen kann, ohne die Halsmuskeln zusammenzuziehen und dabei aussehe als hätte ich einen Krampf oder einen Herzanfall und wenn ich mich dann frei lasse und noch immer keine hohe Töne singen kann, dann wurde mir soeben eine Meisterstunde hinsichtlich dem Niveau meiner so genannten sängerischen Fertigkeiten erteilt.

Alexanders Arbeit erlaubt uns nur unsere technischen Fertigkeiten gut zu nutzen – sie ist keineswegs die einzig erschöpfende Antwort. Man muß gleichzeitig die besonderen sängerischen Fertigkeiten lernen. *Sänger müssen im Gegensatz zu allen anderen Musikern ihre Instrumente aufbauen während sie gleichzeitig lernen sie zu gebrauchen.* Es geht darum, ein Handwerk zu erlernen, und das verlangt besondere Fertigkeiten. Wenn diese nicht gemeistert wer-

den, wird die Stimme immer um ihren Glanz und ihre Verfeinerung betrogen sein. Sie wird auch früher vergehen als sie müßte. Diese Lehren sind nicht willkürlich, ungenau oder unstrukturiert.

Das Ziel der Stimmbildung sein muß, die Naturstimme des Schülers zu entwickeln, nicht sie zu verändern in etwas anderes. Dieses Ziel wird erreicht durch erneute Ausrichtung und den verbesserten Gebrauch der vom Schüler selbst vorgeschlagenen Reihen von Stimmübungen, die in der Art von Garcias sehr kurzen, einfachen Tonleitern auf einem klaren Timbre ähneln und mit dem „a“-Vokal beginnen. Diese Tonleiter-Übungen werden in ihrer Komplexität nach Maßgabe der zunehmenden Fähigkeit des Schülers, Atem und Stimme einzubinden, gesteigert.

Eine leichte, flötengleiche Stimme sollte nicht dazu angeleitet werden, den tiefen, prächtigen Charakter eines bratschenartigen Mezzosoprans zu entwickeln. Der tiefe, klingende Baß darf nicht zum höheren, dramatischen Tenor gezwungen werden, der trompetenähnliche Qualitäten aufweist.

Nach was suchen wir in der Stimme? Die konzertante Singstimme muß über folgende drei Qualitäten verfügen:

- *Die Schönheit des Timbres:* Das bedeutet, daß der Klang in niedrigen, mittleren und hohen Lagen frei bleiben muß von Schärfe und Rohheit, er soll süß, weich und klar sein, egal ob der Sänger laut oder leise singt. Unabhängig von den benützten Vokalen oder sofern die Musik verziert und technisch fordernd ist (Mozart, Bach, Rossini, Donizetti) oder einfach und direkt (Liederzyklen des 19. Jh., Volkslieder oder Hymnen) Außerdem muß der Sänger lange Phrasen bewältigen können mit sicherem Gebrauch des Atems, indem er die kurzen Atempausen so versteckt, daß er nicht nach Luft schnappt oder einen anderen Hinweis auf Anstrengung gibt.
- *Perfekter Tonansatz:* Das bedeutet nicht nur, den falschen Gesang zu vermeiden, sondern jenseits dieser einfachen Beschreibung verlangt sie, daß der Sänger die Nuancierung und Farbe der Harmonie bedenkt, die seine Vokallinie umgeben. Wenn wir großes Geigenspiel hören, hören wir das.
- *Die absolute Ebenmäßigkeit des Tones:* Das bedeutet, der Ton ist gerade, nicht bewegt oder abgehackt. Jede Stimme hat ein natürliches Vibrato. Das ist gewollt: Es gibt dem Ton Leben und Glanz. Es trägt zur Einzigartigkeit jeder Stimme bei, gibt ihr eigenen Zauber. Trotzdem wollen wir keinen schwammigen oder zitternden Ton. Das raubt den edlen Charakter des Tons und zerstört schließlich die Schönheit des Timbres sowie gleichzeitig den perfekten Tonansatz.

Die Ebenmäßigkeit ist das Ergebnis eines Fließgleichgewichtes zwischen der Atmung und dem Ton in ständigem, ununterbrochenem Fluß. Man kann tatsächlich den Ton von Haltung und Gleichgewicht hören. Ohne sie kann man kein Legato bzw. keine Gesangslinie haben. „Atemkontrolle“ oder „Stütze“ – mißglückte Begriffe, die von Sängern benutzt werden und häufig falsch verstanden werden – ist der Grundstock des besten Gesanges. Anstrengungen, die an Hals, Gurgel, Schultern, Kiefer, Mund oder Gesichtsmuskeln vorgenommen werden, sind Anstrengungen, die nur gemacht werden, weil die Atemkontrolle und die Stützung nicht so klappen wie sie sollten.

An dieser Stelle in der Unterrichtsstunde muß ich jetzt *genau lokalisieren, wo und wie* der Schüler unbemerkt ein „Problem“ erzeugt. Bis dahin habe ich bemerkt, wie die Längung und gesteigerte Freiheit in der Wirbelsäule geholfen hat, die frei gewählte Übung zu singen. Nun weiß ich, wo ich anfangen muß.

Die kleine Erleichterung, die die Alexanderarbeit bei 99% meiner Schüler schafft, führt zur Entdeckung weiterer Schwierigkeiten. Nehmen wir einmal an, ich konzentriere mich auf einen Bereich, der üblicherweise eng und schlecht gebraucht wird: Den Kiefer und infolge die Zunge. Der Kiefer ist der Schuttabladeplatz für Spannungen aller Art und aus Quellen in unserem Leben, die jenseits von Gesang oder Musik liegen. Das ist für gewöhnlich der Schlüsselbereich, um mit dem *Nichttun* anzufangen. Wenn der Kiefer unter Spannung steht, wird die Stimme all ihrer Schönheit und Süße beraubt. Kiefer und Zunge sind Teile des Kopfes. Dies bedenkend, führe ich den Schüler einige Male in die „Affenstellung“ und während die Spiegel und das Tonband benutzt werden, bitte ich ihn/sie Manuel Garcias Aufwärmübung zu singen: die Abfolge der Vokale a -e-i-o-u. Diese Vokale sollen im Legato gesungen werden, nicht abgetrennt und auf einem einzigen Atemzug. Wenn dies wie beschrieben ausgeführt wird, beginnt der Schüler in einer neuen Weise den Atemstrom mit dem Gesangston zu verbinden. Der Schüler ist oftmals erstaunt, wie leicht das ist.

Als nächstes gehen wir zu dem nächsthöheren Halbtonschritt über, wir wiederholen die Intonation der Vokale wie sie oben beschrieben werden immer mit dem Vokal „a“ beginnend und immer das klare Timbre benützend, alles vermeidend, was den Ton abdunkelt oder runder macht. Wir beginnen mit dem „a“, weil die Zunge sich so in einer neutralen Position befindet. Sie liegt leicht und flach auf dem Grund des Kiefers, die Zungenspitze liegt leicht hinter den unteren Schneidezähnen. Ich bitte den Schüler seinen Zeigefinger seitlich zwischen die Zähne zu

legen – nicht vorne, oder an anderen Stellen, wo er dem Ton oder die Zunge stört. Wenn der Schüler seinen Finger leicht zwischen die Zähne gleiten lassen kann, hat er den natürlichen Fall seines Kiefers herausgefunden. Ich bitte ihn dann seinen Mund zu weit zu öffnen, so daß sein Finger die Backenzähne nicht berühren kann und lasse ihn die Vokalabfolge wiederholen. Schließlich lasse ich ihn den Finger wegnehmen, und seinen Kiefer enger schließen als es der Finger zulassen würde und lasse ihn nochmals die Vokale singen. Diese letzte Position ist zu eng und behindert den natürlichen Fluß von Luft und Ton. Wir wiederholen die Übungen solange bis er die überflüssige Anstrengung bemerkt, die mit zu engem oder zu weitem Raum verbunden ist und auch die Leichtigkeit verspürt, die Folge des natürlichen, lockeren Kiefers ist.

Während dieser ganzen Zeit achte ich darauf, daß der Kopf nicht nach hinten und unten gezogen wird. Sofern der Schüler Überstreckung und zu starkes Zusammenziehen vermeiden kann, hat er den Raum (die Weite) entdeckt, die gerade richtig ist für den Kiefer und die Form des Gesichtes. Garcia schreibt über diesen Aspekt: „Die übertriebene Öffnung unterstützt weder das Singen niedriger noch hoher Töne. Im letzteren Fall kann es der Sänger dazu verhelfen zu schreien aber das ist kein Gesang. Das Gesicht verliert dabei seinen Reiz und Die Stimme erreicht einen gewalttätigen und gewöhnlichen Ton. Der Rachen sollte als wahrer Mund des Sängers betrachtet werden.“<sup>3</sup>

Ich sollte betonen, daß ich normalerweise meine Schüler bitte, einen Fehler solange zu übertreiben bis sie ihn deutlich spüren. Dann bitte ich sie einfach mit dem aufzuhören, was sie gemacht haben und zu beobachten, was passiert, wenn sie das nicht *tun*, was zu ihrer Gewohnheit geworden ist.

Wenn der Kiefer an dem Gleichgewichtspunkt innerhalb der Spannweite der Bewegung offen stehen bleibt, wird sich die Zunge auf andere Weise als gewohnt bewegen müssen. Sie wird lernen müssen ihren Anteil an der Arbeit zu erledigen und der Kiefer sollte, von Arbeit befreit, nichts tun. Am a-Vokal ist die Zunge wirklich in ihrem Ruhezustand, in voller Länge und Weite innerhalb der Mundhöhle, weder an einem Punkt erhoben noch an der Wurzel verschluckt. Beim „e“ bewegt sich die hintere Mitte der Zunge leicht nach vorne, mit der Zungenspitze friedlich hinter den Schneidezähnen. Auch beim i wird die Zunge nach vorne bewegt – weiter als beim „ä“ –

---

3 Garcia, Manuel, *Hints on Singing*, Ascherberg, Hopewood and Crew, London (1894). Diese Arbeit ist auch als Neuauflage bei Joseph Patelson Music House, 160 West 56th St., New York, NY 10019, USA, erhältlich.

und die Zungenseiten berühren tatsächlich die oberen Backenzähne. Dabei sieht man, daß die Zunge bei geschlossenem Kiefer sich nicht stark bewegen muß. Das bedeutet, daß man den Kiefer verkrampft, die Stimme erstickt und der Zunge nicht erlaubt, ihre eigentliche Arbeit zu tun. Das muß natürlich vermieden werden. Es kann sich merkwürdig anfühlen, „i“ zu singen während man den Kiefer gleichweit offen läßt wie beim „a“, doch wenn man dabei bleibt, wird man eine neue Süße und Leichtigkeit im Gesang verspüren und eine neue Flexibilität bei der Bewegung des Kehle selbst.

Nun bitte ich, indem wir den natürlichen Fall des Kiefers nützen, den Schüler zwischen „a“ und „e“ auf einem Ton hin und her zu wechseln. Ich erlaube ihm nicht, mit dem Vokal die Tonhöhe zu wechseln. Indem wir hin- und herwechseln bringe ich einen Weinkorken zwischen seine Zähne, der den Zeigefinger ersetzt – sofern der Schüler seinen Kiefer beim „e“ enger werden läßt. Wir benützen den Korken als Raumschaffer solange bis er von seinen störenden muskulären Gewohnheiten um den Kiefer herum ablassen kann und ein sicheres Verständnis der Zungenfreiheit gefunden hat. In dieser Situation komme ich häufig auf das Tonband zurück – manchmal benutze ich Kopfhörer – um es dem Schüler zu gestatten, die Stunde in ihrem Fortschritt zu verfolgen.

Am Anfang kann natürlich niemand sich selbst korrekt zuhören. Können Sie sich an das erste Mal erinnern, wo Sie Ihre eigene Sprechstimme z.B. auf einem Anrufbeantworter gehört haben? Man braucht Zeit und Übung, um sich während des Singens wirklich selbst zu hören.

Im nächsten Schritt bitte ich den Schüler erneut die a-e-Folgen durchzugehen. Ich frage nach irgendetwas Auffallendem. Ich füge nun die noch fehlenden Vokale „o“ und „u“ hinzu. Beim „o“ werden die Lippen ein wenig eingesetzt und die Zunge wird aus der i-Position in eine flachere Haltung losgelassen. Beim „u“ werden die Lippen, die Zunge und einige Muskeln im hinteren Bereich der Mundhöhle eingesetzt. Ich kann mich nun auf „a-i“, „a-o“ und „a-u“ beziehen, je nach Bedarf des Schülers.

Jede dieser Bewegungen muß völlig frei sein von kauartigen Kieferbewegungen. Bedenken Sie, daß die Leichtigkeit des Gesangs bedeutet, zu singen ohne jede unnötige Bewegung des Kiefers und daß bei diesen Vokalen keine Kieferbewegungen notwendig sind. Der Kiefer wird ausschließlich für die Konsonanten gebraucht und zur gegebenen Zeit aktiviert. Unglücklicherweise schenken die meisten Sänger der Art, wie sie den Mund öffnen, keine Aufmerksamkeit und noch weniger verstehen sie, wie diese fehlende

Aufmerksamkeit weitere Schwierigkeiten nach sich zieht.<sup>4</sup>

Nun kann ich daran gehen, die Fehler bei der Emission zu benennen – das können kehlige Laute, nasale Laute, Tremolo oder Undeutlichkeit sein. Diese sind besonders auffallend. Andere fallen weniger auf so z.B. flache, hohle Töne, schreiende, heulende oder weinende Eigenschaften der Stimme. Letztere erwähne ich nebenher, weil sie leichter gehoben werden können.

Bisher habe ich wenig zur Atmung gesagt, weil man bei ihr einfacher manipulativ sein kann und somit die Atmung stört. Grundsätzlich bitte ich meine Schüler in der Affenhaltung zu verbleiben, wenn die Beine ermüden, geht auch die sitzende Affenhaltung. Diese aktiviert die Bein- und Rückenstrecker, wobei die Schwerkraft dem Schüler bei der Entdeckung des Gefühls erleichterter Atmung hilft. Ich sage dann, daß die Atmung: 1. langsam, 2. sanft 3. tief und 4. so absolut leise sein muß, daß der Schüler selbst sie nicht hören kann. Nur wenn eine dieser vier Bedingungen nicht beachtet wird, greife ich ein. Ich achte darauf, daß der Schüler schnelles, flaches oder lautes Atmen unterbindet – Atmungsarten, die die Schultern und das Schlüsselbein bewegen. Außerdem halte ich den Schüler davon ab, den Ton mit zusammengefallenem Brustkorb herauszustoßen. Ich bin sehr genau mit dem Atem, vermeide jedoch direkt auf die Atmung einzugehen. Im allgemeinen gilt: je weniger ich sage oder mache, desto mehr kann der Schüler für sich selbst entdecken.

Obwohl die Atmung 80 % ausmacht, geht die Stimme genau in die Richtung des Kopfes. Wenn der Hals frei, der Oberkörper gelängt und geweitet ist und der Kopf nach vorne und oben geht, dann wird auch die Stimme mit dem Kopf nach vorne und oben gehen. Dann gibt es keinen Zwang, die Stimme „zu setzen“. Das wird von selbst geschehen, als natürliche Folge eines guten Gebrauchs des ganzen Körpers. Wenn der Kopf *nach hinten und unten* gezogen wird – sei es auch nur ein wenig – was glauben Sie, wohin die Stimme gehen wird?

Wenn ich es schaffe, dieses Prinzip des „Nicht-Tuns“ in der Vorstellung des Schülers keimen zu lassen und ihm per Tonband den Vergleich zwischen dem Gesang am Anfang der Stunde und dem am Ende der Stunde erlaube, dann betrachte ich dies als eine produktive Arbeitsstunde. Manchmal bitte ich den Schüler dieselbe Aufwärmübung, die er am Be-

---

<sup>4</sup> Ich fand es noch nie notwendig, das „geflüsterte ah“ mit meinen Gesangsschülern zu üben. Garcias Ansatz läßt die unangemessenen Anstrengungen durch die die Stimme geformt wird verschwinden. Das „geflüsterte ah“ ist hingegen bei meinen Alexander-Schülern, die nicht singen, sinnvoll.

ginn wählte erneut zu singen: Dieser Vergleich ist normalerweise sehr lehrreich für den Schüler.

Es gibt noch viel mehr Schritte, um die Stimme weiterzuentwickeln als ich hier beschreiben kann. Wenn Sie mehr wissen wollen, nehmen Sie Garcias *Hints On Singing*<sup>5</sup> zur Hand. Manuel Garcia war der beste Gesangslehrer des 19. Jahrhunderts. Seine Bücher<sup>6</sup> sind eine wahre Fundgrube von Informationen für den verlorenen und falsch geleiteten Sänger. Garcia erfand das Laryngoskop, das es erstmalig erlaubte, die Stimmbänder in Aktion zu sehen und das heute noch von jedem HNO-Arzt benutzt wird.

Schließlich empfehle ich Ihnen, die Sänger zu hören, die die drei genannten Kriterien am besten verkörpern.<sup>7</sup> Diese bedauerlicherweise längst verstorbenen Sänger können durch Aufzeichnungen gehört werden, von denen einige bis in das Jahr 1901 reichen. Auch wenn diese Aufzeichnungen primitiv sind, wird es sich für Sie lohnen Ihr Gehör an diese einfachen Aufzeichnungsverfahren zu gewöhnen. Es gibt sehr schlechte Neuabmischungen alter akustischer Aufzeichnungen, weil diese nicht durchgängig mit 78 UpM gemacht wurden. Auch wenn Sie als solche verkauft wurden. Die Labels Pearl, Nimbus und einige von RCA Golden-Seal-Sammlungen sind die besten, die finden konnte und die sich mit den Originalen meiner Sammlung messen können. Wenn

---

5 Ich empfehle üblicherweise die *Hints On Singing* (a.a.O.) Weil es günstiger ist, Garcias eigene Worte zu lesen als die häufig gestellte Übersetzung in der Da Capo-Edition. Sie ist auch weniger aussagekräftig. Aber wenn Sie es ernst meinen, müssen Sie zumindest *A Complete Treatise on the Art of Singing, Vol. 1* besitzen, weil es bis ins kleinste Detail die Tonleitern und Übungen enthält, die Sie brauchen, um Ihre Stimme zu einem Instrument auszubauen und um Ihre Fertigkeiten zu entwickeln und zu verfeinern.

6 Garcia, Manuel, *Hints on Singing* (a.a.O.), ders., *Traite Complet de L'art du Chant: En Deux Parties*, Minkoff Press, (1985) ist auch auf Englisch erhältlich: *A Complete Treatise on the Art of Singing, Volumes I und II*, gesammelt, herausgegeben und übersetzt von Donald V. Paschke, Da Capo Press, New York (1975). Band I konzentriert sich rein auf die Technik, während der zweite Band eine Studie von Ausschmückungen und Aufführungspraxen der Musik des 19. Jahrhunderts ist.

7 Vgl. Garcia Manuel, *Hints on Singing*, S.20  
*Amelita Galli-Curci*, Sopran (1882-1963), ihre Aufnahmen bis 1926 sind eine Offenbarung – Galli-Curci war Autodidaktin und litt an einem Kropf, der falsch behandelt wurde; nachdem er durch einen chirurgischen Eingriff entfernt wurde, erlangte sie nie wieder ihre vollkommene Kraft und zog sich zurück – ihre Aufnahmen der Jahre 1927-30 sind dafür Beweis. *Emma Eames* (1865-1952), *Emma Calve* (1858-1942), *Alma Gluck* (1884-1938) und *Selma Kurtz* (1874-1933), diese Soprane sind ein direkter Aufschein des Vermächtnisses von Manuel Garcia. Alle wurden von Mathilde Marchese unterrichtet, die selbst zu den Meisterschülern von Garcia gehörte und eine großartige Gesangslehrerin wurde. *Fedor Chaliapine*, Bass, (1873-1938) dessen Lehrer ein Schüler Garcias war. ; *Adelina Patti*, Sopran (1843-1919), Autodidaktin, Patti ist das einzige Wunderkind in der Geschichte des Gesangs; *Mattia Battistini*, Bariton (1856-1928). Die Liste ist unvollständig.

man das Singen wirklich ernst nimmt, ist es unvorstellbar, diese Künstler nicht zu kennen. Es wäre, als ob ein zeitgenössischer Komponist nicht die Werke von Bach oder Beethoven kennte.

In späteren Stunden verbringe ich zusammen mit dem Schüler einige Zeit mit vergleichendem Hören. Zum Beispiel hören wir Galli-Curci, die ein oder zwei Phrasen einer Arie singt und lauschen dann den entsprechenden Phrasen einer zeitgenössischen Sängerin. Wir springen immer wieder zwischen beiden hin und her. Versuchen Sie es. Es ist sehr informativ und öffnet Ihr Gehör einem Glanz und einer Schönheit, die heutzutage nahezu völlig verloren gegangen sind.

Zusammenfassend, kann man sagen, daß Sänger von Herz zu Herz singen möchten, durch reine Einfachheit und vollkommene Beherrschung der sängerischen Fertigkeiten, so daß dies unbemerkt geschieht: Es ist „Kunst, die Kunst verbirgt“. Es ist wahr, daß wir dies niemals völlig erreichen – aber wichtig dabei ist das Erstreben der außerordentlichen Leistung und nicht die Perfektion. Durch das Erstreben der hervorragenden Leistung wird der Strebende immer besser und der Weg wird zum Ziel. Unsere Kreativität wird entfesselt, um sich von der üblichen Arten der Betrachtung der Dinge zu lösen, indem sie von Behinderungen befreit wird, wenn wir diesen Weg beschreiten. Dann finden wir wirklich zu unserer Stimme.

Nachstehend finden Sie eine unvollständige „Hörliste“. Wenn Sie singen möchten, hören Sie diese großartigen Sänger und nehmen sie deren Klang in sich auf. Nach einer kurzen Eingewöhnungszeit, werden Sie jenseits der Begrenzungen dieser altertümlichen Aufzeichnungsverfahren, die vorzüglichen Qualitäten – Gleichmäßigkeit, Schönheit des Timbre, wahre Intonation – hören von den Garcia spricht.

Amalita Galli-Curci  
Emma Eames  
Emma Calve  
Nellie Melba  
Marcella Sembrich  
Adelina Patti  
Emmy Destin  
Mattia Battistini  
Leo Slezak  
Fedor Chialiapin  
Tito Schipa

Es gibt noch andere und indem Sie sie hören, werden Sie eine neue Welt sängerischer Schönheit entdecken. Das wird Ihnen dabei helfen, besser zu werden und zum eigenen Meister zu werden. Sie werden mit ihrer eigenen Stimme singen und nicht versuchen wie ein anderer Sänger zu klingen. Noch eines: Sie soll-

ten einen guten Sinn für Humor behalten und geduldig bleiben. Sie werden sich niemals langweilen, wenn Sie ihrem „Selbst“ begegnen.

#### *Über die Autorin*

Beret Arcaya wurde 1981 durch die ACAT-NY bei Judith Leibowitz als Lehrerin zertifiziert. Weitgehend Autodidaktin, sang sie in Lateinamerika, der Schweiz, Deutschland, Österreich, Italien, Spanien, Frankreich und in den Vereinigten Staaten. Sie unterhält sie eine Unterrichtspraxis für Alexander-Technik und Gesang in New York und Madrid und hält Kurse in ganz Europa ab.

Seit 2003 gibt es gleichfalls in New York eine von ihr geführte Ausbildungsstätte, *Habit & Choice*. Ein mindestens dreijähriger Besuch dieser Einrichtung befähigt dazu, die F.M. Alexander-Technik zu unterrichten. Nähere Infos sind unter folgender Adresse erhältlich:

810 Broadway, 2nd Fl, New York, NY 10003, USA,

Tel.: +1-212-677.0022

Fax +1-212-228-1966

Web: [www.habitandchoice.com/](http://www.habitandchoice.com/)

E-Mail: [beretarcaya@habitandchoice.com](mailto:beretarcaya@habitandchoice.com)