

## "Haltung und Atem" - von Gilles Denizot

Übersetzung ins Deutsche aus dem Französischen Original von Ines Kluwe-Thanel

Mit Dank an Petra Rospel (Schottland) und an Henning Rohlf's (Deutschland) für Anmerkungen und Korrekturen

*Il canto è fiato* (Gesang ist Atem) sagten die großen italienischen Meister des *Bel Canto*. Die Ausbildung, die sie den Gesangsschülern vermittelten, beruhte auf diesem fundamentalen Prinzip. Der optimale Einsatz des Atems ist das Grundprinzip des gesunden Gesanges und wird durch eine bestimmte Haltung erreicht, die so genannte *postura nobile* (vornehme Haltung). Was ist nun diese ideale Haltung und wie kann man seinen Atem beherrschen?

### **La postura nobile oder vornehme Haltung**

Die Einzigartigkeit des Instruments des Sängers ist, dass es sich nicht nur im Körper des Sängers befindet, sondern dass dieser auch das Instrument IST. Ein Musiker benutzt ein äußeres Instrument und seinen Körper zum Spielen. Sicher ist er von der Qualität des Klaviers oder der Geige, auf der er spielt, abhängig, zum anderen aber auch vom Einsatz der Muskeln bestimmter Teile seines Körpers, die er beobachten kann. Dieser Unterschied ist entscheidend. Der Sänger sieht weder den Kehlkopf, die Stimmlippen noch das Zwerchfell. Oft kann er sie nicht einmal bestimmen oder ihre Funktion erklären. Daraus resultieren vielerlei falsche Ideen, oder zumindest Unklarheiten. Der Klavierlehrer regelt den Sitz seines Schülers, damit der Unterarm auf die Tastatur ausgerichtet wird. Der Gesangslehrer muss ebenfalls die äußere Haltung seines Schülers korrigieren, aber er kann nicht direkt auf die Stimmlippen oder das Zwerchfell einwirken. Er kann nur im Umkreis arbeiten und dafür sorgen, dass durch die Haltung des Schülers das Instrument optimal zur Verfügung steht. Diese Besonderheit verursacht genau die Probleme, die wir alle beim Studium des Gesanges antreffen.

Die Meister des *Bel Canto* unterrichteten die *postura nobile* oder vornehme Haltung. Das Adjektiv ist interessant. Man sagt nicht *athletisch*, *Muskel-*, *natürlich*. Man spricht nur von der Vornehmheit, die sie hervorruft. Das ist unser erstes Argument. Die Haltung des Sängers kann nicht *natürlich* sein, denn sie ist *erarbeitet*. Dabei ist sie viel einfacher, als man denkt, und muss für Jeden das Maximum der physischen Möglichkeiten erreichbar machen. Es ist noch nicht so lange her, da nahmen die Lehrer sich Zeit, das Instrument des Schülers, der Singen lernen wollte, zu begutachten: den Brustkorb und die Struktur, besonders des Gesichts. Jessye Norman sagte beispielsweise, dass sie zwar gelernt habe, ihren Atem zu kontrollieren, aber dass sie nur dankbar sein könne für die besondere und angeborenen Gegebenheiten ihres Körpers: die Form der Mundhöhle und der Kehle, die Höhe des weichen Gaumens, die Natur des Kehlkopfes und ihrer Stimmlippen. Wir haben alle körperliche Gegebenheiten, die für die eine oder andere Nutzung mehr oder weniger geeignet sind. Daran können wir nichts ändern. Aber jeder Sänger hat die Pflicht, seine naturgegebenen Möglichkeiten optimal auszunutzen.

Der Brustkorb eines Jungen ist schmal und flach, dann verändert er sich und entwickelt sich nach vorne während des Wachstums. Der Brustkorb wird weiter und das ermöglicht der Lunge, sich weiter zu füllen. Weiterhin *fällt* der Kehlkopf während des Stimmbruchs und der Umfang sinkt um eine Oktave, im Gegensatz zu den Mädchen, die in

der oberen Oktave bleiben. Das Kind wird in der Erziehung dazu angehalten, *sich aufrecht zu halten*. Daraus entsteht eine Haltung, die wir *gesellschaftlich* nennen werden. In der Gesellschaft *halten wir uns* in einer bestimmten Art. Diese Haltung, die eher *gewohnheitsmässig* (denn natürlich) eingenommen wird, verstärkt sich, wenn wir in der Öffentlichkeit sprechen müssen. Wir richten uns auf, wölben den Oberkörper. Die *vornehme Haltung*, die der Sänger anwendet, ist nichts anderes als eine Weiterentwicklung dieser *gesellschaftlichen* Haltung – und zwar in einer Form besonders eingerichtet, dass Körper und Organe zum Singen optimal verfügbar sind. Die Füße sind standsicher auf dem Boden, die Knie leicht gebeugt, die Rundung des Rückens leicht berichtigt, das Becken ist locker wie die Bauchmuskulatur, der Brustkorb ist geöffnet (wie ein Regenschirm), das Brustbein ist aufgerichtet, die Schultern gesenkt, der Schädel wie auf den Hals gelegt, alles in vertikaler Ausrichtung. Wenn der Sänger die *vornehme Haltung* einnimmt, beobachtet man, dass das Brustbein erhöht und nach vorne geschoben wird und dass der Brustkorb geweitet wird. Die Sängerinnen sind darauf bedacht, übrigens mehr als ihre männlichen Kollegen, ihren Brustkorb offen zu halten. Diese Forderung ist quasi systematisch. Ein häufiger Fehler besteht leider in einer muskulären Öffnung des Brustkorbes. Das zwingt zum Forcieren beim Öffnen und Halten der Stellung des Brustkorbes. Diese Anstrengung führt zu unnötigen Spannungen während der Phonation. Es ist viel einfacher, effektiver und gesünder, zunächst den Brustkorb zu öffnen, in dem man eine dem *Knochenbau entsprechende* Haltung einnimmt, noch vor der Einatmung. Genau dies ermöglicht die *postura nobile*. Ihr Brustkorb ist aufgerichtet, ohne Muskelanspannung. Ihre Lungen können sich ohne Anstrengung in den Ihnen zur Verfügung stehenden Raum ausweiten. Diese Einatmung ist schneller und kompletter, da die Lungen auf keinen Widerstand treffen. Einen Sänger eine Haltung mit flachem Brustkorb und eingesunkenem Brustbein zu lehren bedeutet, die Physiologie des Menschen zu verkennen. Tatsächlich wurde bewiesen (durch Vergleich von aufeinanderfolgenden Röntgenaufnahmen), dass, sobald das Brustbein zusammensackt, sowohl das Zwerchfell steigt oder entspannt, ebenso wie der Kehlkopf, der direkt damit verbunden ist. Ein zusammengesunkener Brustkorb kann nur unüberwindbare Schwierigkeiten verursachen, und besonders die Stimme verändern bis hin zum Irrtum über den wahren Stimmtypus des Sängers. Die *postura nobile* ist weder natürlich noch lasch, sondern stärkend und geschmeidig. Sie ist unverzichtbar, um im Rahmen der eigenen Fähigkeiten so gut wie möglich zu singen und, für einige, professionelles Niveau zu erreichen.

### **Mechanismus des Atmens**

Wie kommt die Luft in die Lunge? Das Zwerchfell zieht sich zusammen und sinkt – nicht weil die Luft in die Lunge eintritt – sondern genau auf Grund des Gegenteils. Nehmen wir das Beispiel Spritze, die vertikal (die Nadel zeigt nach oben) gehalten wird. Wie bekommt man da Luft hinein? Indem man den Kolben senkt, sicher nicht, indem man von oben die Luft hineinpustet. Damit sich das Zwerchfell senken kann, muss man die vornehme Haltung einnehmen und den Platz freimachen, der durch die Eingeweide besetzt ist. Wenn die Bauchmuskeln angespannt sind, statt locker zu sein, begegnet das Zwerchfell einem erhöhten Widerstand beim Einatmen. Es ist erwiesen, dass es zwischen Zwerchfell und Kehlkopf eine neurologische Verbindung gibt. Wenn ersterer sich senkt, stabilisiert sich letzterer ebenfalls etwas tiefer. Sicher ist das Anspannen der Bauchmuskeln wichtig in der Tonbildung, aber bei der Einatmung ist es vorteilhaft, zu wissen, wie man die Bauchmuskulatur und die vier interkostalen Muskeln lockert.

Wie verlässt die Luft die Lunge? Auf Grund des Druckunterschiedes zwischen der Luft in den Lungen und der Luft außerhalb, genau wie bei einem aufgeblasenen Luftballon, den man zwischen Daumen und Zeigefinger hält. Lässt man los, so entweicht die Luft sofort. Es ist unnötig, den Ballon zu drücken um die Luft herauszubekommen, oder, im Fall des Gesangs, bewusst die Bauchmuskeln zusammenzuziehen, um die Tonbildung zu beginnen. Wenn die Bauchmuskeln zu Beginn oder während der Phonation gewaltsam kontrahiert werden, kommt die Luft zu schnell

und in zu großer Menge zum Kehlkopf und verursacht entweder den Verlust von Luft und Klang, oder einen harten Klang. Zusätzlich werden die Stimmlippen angegriffen und die Dauer der gesungenen Phrase verkürzt. Man spricht hier von einem die *Stimmritzen betreffenden Schlag*, der aber nichts mit dem von Garcia beschriebenen *Glottisschlag* zu tun hat. In der *vornehmen Haltung*, wenn die Lungen entleert sind, ist es ganz einfach den Zyklus von Anfang an wieder zu beginnen, indem man die Bauchmuskeln lockert und sich das Zwerchfell zusammenziehen lässt, allerdings ohne den aufgerichteten Brustkorb fallen zu lassen. Luciano Pavarotti erklärte, dass *das große Geheimnis sei, die Geduld zu haben, das Zwerchfell sinken zu lassen, bevor man die nächste Phrase beginnt*. Indem man diesen Rat befolgt, geht man sicher, dass der Kehlkopf sich von neuem tief stellt.

Ihre Singstimme ist, ebenso wie Ihre Sprechstimme, vertonter Atem. Wenn Ihr Klang hart oder schwach ist, wenn Ihr Klang unregelmäßig ist und sich wie unter der Auswirkung von Nerven- oder Muskelkrämpfen ausdrückt, wenn Ihre Kehle (die sich beim Einatmen entspannt hatte) sich verkrampft, so haben Sie noch nicht das notwendige Gleichgewicht gefunden. Sie müssen die beiden entgegengerichteten Kräfte des Zwerchfells und der Bauchmuskeln so erziehen, dass sie gemeinsam arbeiten und sich ihre Kräfte gegenseitig aufheben. Sagen wir kategorisch, solange dieses Gleichgewicht nicht erreicht ist, kann der Klang nicht optimal sein. Schlimmer noch, es kann zu stimmlichen Problemen kommen, denn so mancher versucht mittels Übungen das Gaumensegel zu heben und zu dehnen, die Zunge nach vorne und den Kiefer nach hinten zu bringen, den Kehlkopf zu senken und den Rachen zu öffnen. Aus meiner eigenen Erfahrung als Sänger und Lehrer kann ich bestätigen, dass es vorteilhaft ist, sich zunächst mit der Haltung und dem Atem zu beschäftigen. Dies ist übrigens auch die Methode, die jeder gute Phoniater verwendet. Ebenso wie das Instrument des Sängers sein Körper IST, so IST die Stimme des Sängers sein Atem: *il canto è fiato*.

In der Gesangsausbildung ist es unverzichtbar, die *postura nobile* und die Geste des *appoggio* (die Koordinierung des Atemensatzes) zu erlernen. Danach ist dieses durch Vokalisieren im mittleren Register der Stimme einzuüben, BEVOR man in die extremen Register wechselt. Wenn Haltung und Atem erklärt sind und wenn die Lungen beherrscht werden, können Kehlkopf und Rachen effektiv arbeiten. Mit dieser altüberlieferten Methode vermeiden wir zahlreiche vokale Probleme, die wiederum so viele Schwierigkeiten und Zweifel bei den Sängern hervorrufen.

03/2008



Copyright Gilles Denizot - Alle reservierten Rechte