Title: Vom tätigen Untätigsein beim Singen

Author(s): Uta von Kameke-Frischling

Source: *Gelingendes Leben und Musik*, ed. by Adrian Niegot, Constanze Rora, Andrea Welte; Düren, Shaker Verlag, 2020, p. 254–261.

DOI: https://doi.org/10.25366/2025.235

Creative Commons license: CC-BY

Vorliegende Publikation wird unter obengenannter CC-Lizenz durch musiconn.publish im Open Access bereitgestellt.

musiconn.publish dient der kostenfreien elektronischen Publikation, dem Nachweis und der langfristigen Archivierung von musikwissenschaftlicher Fachliteratur. Auch Arbeiten aus der Musikpädagogik und der Künstlerischen Forschung mit Musikbezug sind willkommen. Außerdem bietet musiconn.publish die Möglichkeit zur digitalen Publikation von wissenschaftlichen Noteneditionen.

musiconn.publish ist ein Service des Fachinformationsdienstes Musikwissenschaft (musiconn – für vernetzte Musikwissenschaft), der von der Deutschen Forschungsgemeinschaft gefördert und gemeinschaftlich von der Sächsischen Landesbibliothek – Staats- und Universitätsbibliothek Dresden und der Bayerischen Staatsbibliothek München betrieben wird.

Weitere Informationen zu musiconn.publish finden Sie hier: https://musiconn.qucosa.de/

Eine Übersicht zu allen Services von musiconn finden Sie hier: https://www.musiconn.de/

Sächsische Landesbibliothek –
Staats- und Universitätsbibliothek Dresden
Zellescher Weg 18
01069 Dresden

www.slub-dresden.de

Uta von Kameke-Frischling

Vom tätigen Untätigsein beim Singen

„… das köstliche und immer neue Vergnügen einer unnützen Beschäftigung“[1]

Musik ist ambivalent: Musizieren kann erfüllend und heilsam sein. Musizieren ist geeignet, uns in Kontakt mit uns selbst zu bringen. Es kann eine wichtige „*Resonanzachse“* sein (Rosa 2016, S. 59ff.) und unsere Resilienz stärken. Wenn aber das Leistungsdenken in der Musik überhandnimmt, kann das krank machen. Es gibt musikerspezifische Störungen, die entstehen, wenn Musizieren mit erhöhtem psychischem Druck oder physischer Überforderung (oder beidem) einhergeht. Negativer Leistungsdruck entsteht, wenn wir beim Musizieren *beherrschen* wollen, und zwar unser Instrument, unseren Körper, unseren Klang, die Musik – anstatt damit in eine Resonanzbeziehung zu treten! Im Zustand der Resonanz wird dagegen die Beziehung responsiv: Ich verwandle mir den Klang an – und bin bereit, mich von ihm verwandeln zu lassen.

Als Mittel gegen Leistungsdruck beim Musizieren möchte ich das Üben von *Absichtslosigkeit* empfehlen. Dieses ist für mich am konsequentesten in der Praxis des taoistischen *wu wei* erfahrbar. Übungen fernöstlicher Körpertechniken wie Qi Gong und Tao Yoga folgen dieser Praxis, die in dem buddhistischen Spruch „Wenn du es eilig hast, dann mache einen Umweg“ treffend zusammengefasst ist. Wu wei bedeutet „nichthandelndes Handeln“ oder auch „nicht um zu“. Die wu wei-Phase ist Teil der Körperübungen und findet *nach* der Aktivität statt. Hierbei gibt man den durch Bewegung angeregten Prozessen Gelegenheit im Körper nachzuwirken. Das Lenken der Aufmerksamkeit wird zum entscheidenden Impuls für Entwicklungen, die sich der achtsamen Wahrnehmung als „stille Wandlungen“ (Jullien 2010) im Sinne ineinander übergehender Zustände

[1] Im Original: „... le plaisir délicieux et toujours nouveau d’une occupation inutile“, in: Maurice Ravel (1911): Valses nobles et sentimentales, Paris: Durand, S. 1.

zeigen. – „Mit dem Wahrnehmen eines Vorganges beeinflussen wir ihn bereits“ (Fischer 2001, S. 35).

Viele allgemeine und musikbezogene Praktiken stellen diese Form achtsamer Wahrnehmung in den Mittelpunkt. Sie gehen davon aus, dass alltägliche Bewegungen überwiegend automatisiert, d. h. in gewohnten Mustern ablaufen und sich nicht ausreichend aktuellen Situationen anpassen. Mit Bewegungs- und Aufmerksamkeitsübungen versuchen sie, erstarrten Automatismen entgegenzuwirken, die leicht zu Überanstrengung führen können. Für meine stimmphysiologische Arbeit bilden sie eine wichtige Grundlage, daher stelle ich einige von ihnen im Folgenden kurz vor:

Körpertherapien wie Alexandertechnik, Feldenkrais oder die Arbeit nach Gindler/ Jacoby (um nur einige wenige zu nennen) befassen sich damit, wie wir uns zweckmäßig[2] auf unsere Arbeit einstellen können, ohne uns dabei zu viel anzustrengen. Sie fördern prozessorientiert neue Zugänge zu unserem Tun, indem sie uns

- innehalten lassen (z. B. Alexandertechnik)[3],
- uns Fragen zur sensorischen Wahrnehmung stellen (da ja die Wahrnehmung schon Vorgänge zu wandeln vermag),
- und uns Alternativen zu gewohnten Bewegungen aufzeigen. (z. B. Feldenkrais)[4].

Je vielfältiger die einzelnen Bewegungsvarianten sind, umso leichter kann die Bewegung der aktuellen Situation angepasst werden.

Beim *Differenziellen Lernen,* das seinen Ursprung in der Sportphysiologie hat, steht gleichfalls die Vielfalt des Bewegungs-

---

[2] Der scheinbare Gegensatz von Muße und Zweckmäßigkeit löst sich auf, wenn wir die Kant’sche Selbstzweckformel beherzigen, nach der wir unser Handeln oder das der Anderen nie als Mittel für ein bestimmtes Ziel, sondern immer als Zweck in sich sehen sollen. Vgl. dazu URL http:// www.wikipedia.org/ wiki/ Kategorischer_Imperativ vom 24.02.2018.

[3] Vgl. dazu Wolfgang Lessing über den Handwerksbegriff Richard Sennetts und „das humane Moment des Innehaltens“ in: Hiekel; Lessing ebd., S. 51 (Hervorhebung UvK).

[4] Von Moshe Feldenkrais stammt der Ausspruch: „Wer keine Wahl hat, dem wird Anstrengung zur Gewohnheit.“ (Feldenkrais 1993, S. 120).

repertoires im Vordergrund. Es wird hier nicht zielorientiert auf die eine optimale Bewegung hintrainiert, sondern angestrebt, Bewegungen möglichst unterschiedlich zu organisieren (Widmaier 2016).

Das *Innere Spiel* (von Timothy Gallwey und Barry Green) stammt wie das Differenzielle Lernen ursprünglich aus dem Sport und findet seine Anwendung u. a. in der Musikausübung. Mit „innerem Spiel" ist das gelingende Musizieren gemeint, von dem uns die Forderungen des *Musikbetriebs* als das „äußere Spiel" immer wieder entfernen, da in diesem nur die extrinsische Motivation beachtet wird. Indem wir uns in inneren Kommentaren während des Musizierens ständig selbst bewerten, wird das „äußere Spiel" zur Quelle der „Selbststörung" und unser eigentliches Potenzial geschmälert. Gallwey und Green beschreiben diese Vorgänge in einer quasi-mathematischen Gleichung:

Performance = Potenzial minus Selbststörung (Gallwey/ Green 1987, S. 23)

Die inneren Entwertungskommentare werden wir nicht zum Verstummen bringen können. Sinnvoller ist es, unser Potenzial zu stärken. Dies geschieht durch achtsame, sensorische Wahrnehmung (ohne Wertung!), da wir durch sie eine stabile Beziehung zu unserem Tun aufbauen und uns mit unserem inneren Spiel verbinden.

Auch beim *Üben im Flow* des Bremer Psychologen und Geigers Andreas Burzik spielt die Wahrnehmung eine große Rolle. Wenn wir unser „Körper- und Klang-Radar" auf Empfang stellen, öffnen sich leichter die Pforten zum flow-Zustand, in dem keine überflüssige Anstrengung stattfindet und selbst Schwieriges spielend leicht gelingen kann.[5]

Aus der *Prozessorientierten Psychologie (POP)* stammt die Arbeit an der *Unbeabsichtigten Musik* des amerikanischen Sängers und Psychotherapeuten Lane Arye (Arye 2004). Er arbeitet in seinen Kursen damit, unbeabsichtigt auftauchende Störungen, die sich in Fehlern, Kieksern usw. in unser Musizieren mischen, zu verstärken. Werden diese Äußerungen aus unbewussten Kanälen ins Bewusst-

[5] Zitiert nach Skript zum Seminar Üben im Flow von Andreas Burzik, Landesmusikakademie Berlin November 2003.

sein gebracht, können sie uns helfen, authentischer und kreativer beim Musizieren zu sein.

Der Pianist Kenny Werner arbeitet sowohl über Meditationen als auch durch ganz konkrete Übungsanleitungen mit seinen Studierenden ebenfalls daran, die Selbstakzeptanz der Musizierenden zu erhöhen, um „mühelose Meisterschaft“ – *Effortless Mastery* – möglich zu machen, die für ihn Voraussetzung für gelingendes Musizieren ist (Werner 1996).

Das *Lichtenberger Modell*®

Für die von mir seit mehr als 25 Jahren unterrichtete *Angewandte Stimmphysiologie* nach dem *Lichtenberger Modells*® sind besonders folgende in den genannten Ansätzen aufgehobenen Aspekte bedeutsam:

- Prozessorientierung
- sensorische Wahrnehmung
- Aufspüren und Weglassen von Anstrengung / Geschehen-Lassen
- Vielfalt der Bewegung
- Selbstorganisation
- kreative Verwandlung von Unbeabsichtigtem.

Die Initialzündung für diese Stimmarbeit war 1980 eine Studie zur Ergonomie des Sängerberufs am Institut für Arbeitswissenschaft an der TU Darmstadt (vgl. Rohmert 1989). Kurz darauf wurde in dem Ort Lichtenberg das Lichtenberger Institut gegründet, um die aus der Studie gewonnenen Erkenntnisse in die Gesangspädagogik zu transferieren. Es hatte sich zunächst mit den körperlichen Bedingungen für gutes Singen beschäftigt: Welche Bewegungen und welche Sportarten entlasten den Kehlkopf von Druck? Welche ungünstigen Gewohnheiten behindern die Atmung? Was stört die Aufrichtung? Was kann ich an Anstrengung weglassen? Etc.

Im Laufe der Zeit trat aber immer stärker die Wahrnehmung des Stimm-*Klangs* in den Vordergrund. Bahnbrechend war dann die Entdeckung, dass der Stimmklang als ordnende Instanz in einem

selbstorganisierten Lernprozess fungieren kann.[6] Nicht nur der Körper wirkt auf den Klang ein, sondern der Klang wirkt auch auf den Körper zurück! (vgl. Rohmert/ Landzettel 2015, S. 57-66)

Diese Entdeckung hat weitreichende Folgen für das Verständnis von Stimmpädagogik. Die singende Person wird nicht nur „erzeugungsdidaktisch" (vgl. Winkler 2009, S. 99ff.) als Sender, sondern auch als Empfänger von Klang angesprochen. Dabei kommt es sowohl auf die auditive als auch auf die taktile Wahrnehmung von Vibration im Gewebe und in unseren eigenen Resonanzräumen an. Der Stimmklang zeigt sich aus dieser Perspektive nicht als herstellbares Produkt eines Stimmorgans, sondern erscheint als ein koordinierter *Zustand* verschiedener miteinander vernetzter Organe, die ihre eigentliche Funktion, Schutzventil für die Atemwege zu sein, während des Singens zurückstellen müssen (Stolze 2008).

Im physikalischen Sinne betrachtet man Vorgänge, die im Millisekunden-Bereich ablaufen, als *Zustände* – z. B. die schnellen Schwingungen der Stimmlippen. Beeinflussen können wir diese Schwingungen nicht durch muskuläres Tätigsein, sondern nur über eine Veränderung der Parameter, also der Randbedingungen (wie Luftdruck in der Lunge oder Spannung der Stimmlippenmuskulatur), da unser neuronal-muskulärer Apparat wesentlich langsamer wahrnimmt und steuert (Stolze 2008). Unserem Drang, aktiv Einfluss zu nehmen und Kontrolle auszuüben, sind also physikalisch und physiologisch klare Grenzen gesetzt. Versuchen wir, diese Grenzen durch willentliche Spannungsveränderungen zu überwinden, führt dies häufig zu einem Überdruck, der sich auf die Stimmbänder schädigend auswirkenden kann (s. u.). Dass wir den Klangzustand nicht direkt steuern können, bedeutet aber nicht, dass wir ihn gar nicht beeinflussen könnten: Die Vorgänge im Mikrobereich lassen sich durch wahrnehmende Zuwendung gestalten, initiiert von einer Pädagogik des Fragens. So werden durch *sensorische Wachheit* bei gleichzeitig *motorischer Ruhe* – also tätigem Untätigsein – behutsam und angemessen günstige Randbedingungen bereitgestellt (Rohmert/ Landzettel 2006).

[6] Dies vor allem über die hochfrequenten Anteile, bekannt als Sängerformanten bei ca. 3 kHz, 5 kHz und 8 kHz.

Dass wir es nicht mit einem konkreten Stimmorgan, sondern mit einem Verbund von Schutzventilen beim Singen zu tun haben, hat weitere Konsequenzen für die Didaktik. All diese Ventile können sich verfestigen, wenn *Druck* entsteht, sowohl physisch als auch psychisch. Psychischer Druck könnte z. B. im Spiel sein, wenn Lernende das Gefühl haben, Erwartungen der Lehrperson nicht zu entsprechen, oder selbst dem eigenen Anspruch, im ‚äußeren Spiel' erfolgreich zu sein, nicht zu genügen. Auf äußere Anforderungen reagieren wir gerne mit druckorientiertem Verhalten; viele von uns fühlen sich nur unter Druck leistungsfähig. Psychisch erhöhter Druck aber setzt sich körperlich in physischen Druck um. Dieser erhöhte Luftdruck, direkt an den Stimmlippen eingesetzt, ist in physiologischem Sinne dysfunktional: Unsere Stimmlippen sind nämlich wie ein Unterdruck-Ventil gebaut, das mit der Einatemmuskulatur gekoppelt ist, und das sich schließt, wenn wir Kraft auf den Körper hin aufwenden. Verstärken wir den Luftdruck beim Ausatmen, so müssen sich unsere Stimmlippen gegen den Druck schließen, und dann wird vermehrt muskuläre Anstrengung nötig, die unsere Stimme unnötig verschleißt (vgl. Negus 1962, S. 105ff. sowie Rohmert/ Landzettel 2015, S. 13ff.).

Will ich hingegen im Gesangsunterricht, dass sich die Stimmsysteme der Lernenden in ressourcen-schonender Weise selbst organisieren, so ist es förderlich, wenn ich sie als offene, komplexe Systeme betrachte und ihre Sensorik fördere. Ich halte mich mit Beurteilung zurück und erkenne an, dass die Lernenden Experten ihrer Wahrnehmung sind.

Als Mittel gegen einengende Absichten im Gesangsunterricht eignet sich auch die Arbeit mit *Unbeabsichtigtem* wie zum Beispiel mit plötzlich auftauchenden Geräuschanteilen. Sie werden nicht als unpassend abgewertet oder ignoriert, sondern als Anzeichen dafür gesehen, dass sich im System etwas wandelt. Ich nenne sie daher *Transitgeräusche* (vgl. von Kameke-Frischling 2017, S. 119ff). Sie eröffnen den Freiraum, uns als Musizierende frei von Perfektionszwang zu akzeptieren und unseren Stimmklang als kreatives Potenzial, ohne ästhetische Vorgabe, zu erforschen:

- Wann treten die Geräusche auf?

- Bei höheren oder bei tieferen Tönen?
- Wie klingen sie? Wie reiben, gurgeln, knistern, blubbern ...?
- Treten sie abhängig von bestimmten Vokalen auf?
- Wo sind sie in mir zu spüren?
- Wo höre oder empfinde ich durch die Geräusche eine Erweiterung zu meinem bisherigen Klang? u.v.m.

Das Lichtenberger Modell® arbeitet mit einer *Fragepädagogik*, vergleichbar der sokratischen Mäeutik, allerdings nicht, um theoretische Erkenntnisse zu entwickeln, sondern um konkrete sensorische Wahrnehmung sowohl auditiv, taktil (über Vibration) als auch kinästhetisch zu stimulieren. Zusammenfassend kann man sagen, dass auf diese Weise sensorische Wachheit bei gleichzeitiger motorischer Ruhe sich einstellt, Singen eher einem Zustand gleicht als einer kräftezehrenden Tätigkeit und schließlich Beziehung gestiftet wird zum eigenen Klang, zum eigenen Körper als Resonanzraum und zur Musik (Rohmert/ Landzettel 2006).

Literatur

Arye, Lane (2004): Unbeabsichtigte Musik, Petersberg: Verlag Via Nova.

Feldenkrais, Moshe (1993): Bewusstheit durch Bewegung, Frankfurt/Main: Suhrkamp.

Fischer, Theo (2001): Wu Wei – die Lebenskunst des Tao, Hamburg: Wunderlich Verlag.

Gallwey, Timothy; Green, Barry (1987): The Inner Game of Music, London: Pan Books.

Jacoby, Heinrich (1994): Jenseits von ‚begabt' und ‚unbegabt', Hamburg: Christians Verlag.

Jullien, François (2010): Die stillen Wandlungen. Baustellen I, Berlin: Merve Verlag.

Kameke-Frischling, Uta von (2017): Der Dreck in der Stimme – eine Spurensuche, in: Sylvia Mieszkowski; Sigrid Nieberle (Hg.): Unlaute. Noise/ Geräusch in Kultur, Medien und Wissenschaft seit 1900, Bielefeld: transcript, S. 103-124.

Lessing, Wolfgang (2014): Versuch über Technik. in: Jörn Peter Hiekel; Wolfgang Lessing (Hg.): Verkörperungen der Musik, Bielefeld: transcript, S.13-60.

Negus, Victor Ewings (1962): The comparative Anatomy and Physiology of the Larynx, London: William Heinemann Medical Books.

Ravel, Maurice (1911): Valses nobles et sentimentales, Paris: Durand.

Rohmert, Gisela; Landzettel, Martin (2015): Lichtenberger Dokumentationen Bd. I, Lichtenberg/ Odw: Lichtenberger Verlag.

Rohmert, Gisela; Landzettel, Martin (2006): Die verdächtige Ruhe. Gewebe als Raum, in: Feldenkrais Zeit-Journal für somatisches Lernen, Heft 7, Zeit Raum, Sept. 2006, Karlsruhe: von Loeper Literaturverlag, S. 50-55.

Rohmert, Walter (Hg.) (1989): Grundzüge des funktionalen Stimmtrainings: ein Leser-Service der Zeitschrift für Arbeitswissenschaft. Dokumentation Arbeitswissenschaft Bd. 12, 5., unveränd. Aufl., Köln: O. Schmidt.

Rosa, Hartmut (2016): Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung, Berlin: Suhrkamp.

Stolze, Heinz (2008): Stimme als Zustand, URL http://www.forum-stimme.de/webcontent/STIMMTAGE/thema.html vom13.05.2019.

Werner, Kenny (1996): Effortless Mastery. Liberating the Master Musician within, New Albany: Jamey Aebersold Jazz.

Widmaier, Martin (2016): Zur Systemdynamik des Übens. Differenzielles Lernen am Klavier, Mainz: Schott.

Winkler, Christian (2009): Pädagogik „Als-Ob“, in: Peter Röbke; Natalia Ardila-Mantilla (Hg.): Vom wilden Lernen, Mainz: Schott.