

• Übung zum Paradox

Ich rufe ein langes, klangvolles Aaaaaahhh...! Wie ich es tun würde, um ein Erstaunen, große Freude oder auch Ablehnung auszudrücken.

Es sollte schon

- großes Staunen (- wo gibt's denn so was?)
- große Freude (Das ist ja super, toll, großartig!)
- energischer Widerspruch (- das geht doch gar nicht!) sein.

Ist es das schwierig auszuführen? Eigentlich doch ganz einfach - oder?

Ich behaupte jetzt mit der gleichen Muskelbewegung, und dem identischen Körpergefühl, genau so wie man ein langes - Aaaaaahhh... einfach, aber übertrieben ruft, also **der absolut gleichen Körperspannung** und **den gleichen Muskelbewegungen**, kann ganz leicht ein hoher Ton hergestellt werden. Voraussetzung dafür ist nur den Ton vorzuhören. Ich überlasse es dann ganz meinem Ohr den Ton zu hören und meinen Stimmbändern diesen vielleicht hervor zu bringen.

Um vergleichen zu können, singe ich zuerst einmal einen Ton den ich persönlich für hoch halte. (Alles ist relativ.) Dabei beobachte ich gleichzeitig und sehr genau, wie ich das eigentlich mache.

- Wie atme ich?
- Wie ist das Gefühl im Hals und im ganzen Körper?
- Ist es leicht, oder schwer, anstrengend oder angenehm?

Dann rufe ich noch einmal ein langes Aaaaaahhh... wie oben, und fühle auch hier gleichzeitig ganz genau wie ich es mache und es sich anfühlt. (Atmung, Körpergefühl, leicht oder schwer.)

Nun probiere ich aus, ob ich mit dem **gleichen Körpergefühl** und der **gleichen Muskelspannung** wie beim Aaaaaahhh... **rufen** den hohen Ton (ich nenne es) >>zulassen<< kann.

Wichtig!!!!

Weder den Ton treffen, geschweige ihn schön singen wollen, sondern einfach vorhören und dann neugierig fragend - Aaaaaahhh...?- rufen. Der Anfang (Impuls) des Rufes Aaaaaahhh... fühlt sich ziemlich grob an. So grob würde ich das normalerweise nie ausführen, wenn ich einen schönen Ton singen will. Wenn ich dieses Aaaaaahhh... dann rufe, könnte ich einen Satz wie z. B.: „Wie soll das denn gehen?“ oder „Das glaubst du ja wohl selber nicht!“ ausdrücken. Je weniger ich das glauben kann, und je mehr ich in diesem Augenblick Widerspruch leiste, je besser das Ergebnis. **Eben Paradox!!**

Wenn ein Mensch normalerweise einen für ihn hohen Ton hört, spannt er sich innerlich (manchmal sogar äußerlich) an, um den Ton möglichst schön und richtig zu singen. Auch der Kehlkopf wird dabei nach oben gedrückt. Manche stellen sich sogar auf die Zehenspitzen. Diese Spannung scheint total normal zu sein, denn auch die Sänger, die ich im Konzert oder Fernsehen sehe, sind angespannt oder sehen so aus. Ein guter Grund nicht davon überzeugt zu sein, mit einem so einfachen, entspannten Gefühl, wie

beim - Aaaaaahhh - rufen überhaupt einen Ton, geschweige denn einen richtigen (Tonhöhe) und auch noch hohen Ton zu erreichen!

Wenn ich - Aaaaaahhh - **rufe**, sitzt mein Klang mitten im Körper (**Bauch**) und nicht wie beim **Singen** eines hohen Tones im **Halsbereich**. Dieses Gefühl ist dem Sänger völlig fremd und er kann dies wirklich nicht glauben. Also versucht er so ein Zwischending. Einerseits das zu tun was ich sage, und andererseits sich doch irgendwie zu bemühen - meistens mit mehr Körperspannung - damit der Ton auf alle Fälle etwas wird.

(Jedenfalls hatte ich bisher noch keinen Schüler, der von Anfang an genau das gemacht hat, was ich ihm gesagt habe.)

Es ist auch nicht normal einem Lehrer zu widersprechen! Abgesehen davon, dass es ja auch unhöflich ist.

Wenn ich genau in mich hinein fühle, während ich ganz übertrieben ein langes Aaaaaahhh... rufe, dabei gleichzeitig den Ton höre, den ich singen soll, sagt normalerweise mein ganzes Körpergefühl » NEIN!!! DAS GEHT NICHT! «

(Natürlich spricht der Körper nicht mit Worten zu mir, es ist nur ein Gefühl der absoluten Ungläubigkeit.)

Es braucht sehr viel Mut »Ohne Ehrgeiz, Hoffnung und Bemühen« mit dem Aaaaaahh... rufen, wirklich zu widersprechen, mir (der Lehrerin) den Ton um die Ohren zu hauen, egal wie er nun wird. Voller Überzeugung, dass es nicht geht. Auch zu riskieren, dass gar kein Ton dabei herauskommt oder ein ganz schrecklicher. Der „Untertitel“ für dieses Aaaaaahhh... könnte sein: „Du (die Lehrerin) trägst die Verantwortung, wenn jetzt ein schreckliches Geräusch aus mir herauskommt!“ Denn die Spannung im Körper, die ich für das Aaaaaahhh... rufen benötige, ist **genial einfach** und ganz anders als beim Singen. (z. B. einem hohen G“ oder gar dem HOHEN C““) Der Körper und auch der Kopf (Verstand) kann gar nicht glauben, dass dabei überhaupt ein Ton herauskommen kann. Wenn der Schüler den Mut und die Risikobereitschaft aufbringt den Ton voll daneben zu singen, die Verantwortung dafür ganz abzugeben, dann geschieht etwas sehr **merkwürdiges**. Der Ton ist einfach da, quasi ohne jedes eigenes Zutun (...- jedenfalls fühlt es sich so an).

Ich bitte den geneigten Leser doch einmal ganz aufmerksam in sich hinein zu spüren, wenn er sich mir dem Gedanken: „Ich will das jetzt ganz besonders gut machen“ programmiert. Diesen Satz einige Male innerlich wiederholt und aufmerksam erspürt wie und wo Spannung im Körper auftaucht. Und wie sich diese Spannung verändert, wenn der Gedanke: „Ist mir doch egal“ oder „Das glaubst du doch wohl selber nicht“ den vorherigen ablöst?

Gehe ich Recht mit der Annahme, dass die Spannung bei dem Satz >„Ich will das jetzt ganz besonders gut machen“< eher im oberen Bereich des Körpers angesiedelt ist?

Bei dem Satz „Ist mir doch egal“ entspannt sich der Körper (Schultern/Rücken) und der Bauchraum weitet sich?

Stimmt das so? Nur wenn ich es ausprobieren, kann ich das herausfinden.

» Probieren geht über Studieren! «