

*Kultisches Sprechen:
natürlich –
verständlich –
feierlich*

Barbara Hoos de Jokisch



Dr. Barbara Hoos de Jokisch

Die Liebe zu Musik und Sprache und die Suche nach einem Verständnis von Mensch und Welt führten mich über das Studium von Theologie und Musik bis heute zu einer vielseitigen Berufstätigkeit als Sängerin, Pädagogin, Fachdidaktikerin und Autorin.

Auf eine Einführung in die Anthroposophie am Freien Jugendseminar in Stuttgart folgte das Grundstudium am Priesterseminar der Christengemeinschaft in Stuttgart. Daran schloss sich das Musikstudium an der Universität der Künste in Berlin an, mit den Studiengängen Instrumentalpädagogik, Lehramt an Gymnasien mit Musik und Deutsch sowie Gesangspädagogik. Die Ausbildung der solistischen Gesangsstimme begann mit der „Schule der Stimmthüllung“ in Ost-Berlin, noch vor dem Mauerfall. Daraus entwickelte sich ein kontinuierliches Erfahren verschiedener Gesangsmethoden, von Körper- und Atemarbeit, das in eine erfolgreiche Berufstätigkeit als Konzertsängerin und Gesangspädagogin mündete.

Der folgende langjährige Auslandsaufenthalt in Mexiko-Stadt mit der Familie bescherte reiche Erfahrungen: Konzerttätigkeit im ganzen Land und Unterrichtstätigkeit an der Musikhochschule, Waldorfschulalltag der Tochter, Vorbereitung einer Gemeindegründung.

Zurück in Deutschland fiel die Entscheidung für eine Promotion in Musikpädagogik über die Gesangspädagogin Franziska Martienßen-Lohmann (1887–1971), parallel zur Tätigkeit als Coach für „Stimme, Sprache und Persönlichkeit“ mit Menschen in Sprechberufen. 2011 Abschluss der Promotion mit „summa cum laude“, erschienen als „Die geistige Klangvorstellung“ bei Breitkopf & Härtel 2015. Veröffentlichung des Arbeitsbuches „Die 7 Grundelemente der Stimmbildung“, Breitkopf & Härtel, 2020, 2/2021.

Seit 2012 als Dozentin für Gesang und Methodik/Didaktik des Gesangs an der Universität der Künste Berlin tätig. Seither mit Vorträgen und Workshops zu gesangspädagogischen Themen auf nationalen und internationalen Fortbildungen und Kongressen vertreten, zuletzt u.a. in Berlin, Karlsruhe, Bologna, Utrecht, London, Versailles, Wien.

2011 wieder Kontaktaufnahme mit dem Priesterseminar in Hamburg. Seither Arbeit mit dem Priesterkreis auf deutschen und internationalen Synoden (u.a. Namibia/Südafrika), dem Siebenerkreis und der Deutschen Lenkerkonferenz, dazu individuelle Betreuung. Im Hamburger Priesterseminar einbezogen in das „Studium für Berufstätige“ und den Vorbereitungskurs.

Dr. Barbara Hoos de Jokisch
barbara_jokisch@online.de
www.gesangspaedagogik.org

*Kultisches Sprechen:
natürlich –
verständlich –
feierlich*

Barbara Hoos de Jokisch



2023 | Priesterseminar Hamburg der Christengemeinschaft

Redaktion: Ulrich Meier | Layout: Heidemarie Ehlke

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre oder Teile der Broschüre dürfen nicht vervielfältigt, in Datenbanken gespeichert oder in irgendeiner Form, auch nicht elektronisch oder fotomechanisch (Fotokopieren, Aufnehmen etc.), übertragen werden.

- Dieses Heft wurde den Freunden und Förderern des Priesterseminars Hamburg als Weihnachtsgabe 2023 überreicht. Es kann
- zum Preis von € 5,- (zzgl. Versandkosten) nachbestellt werden.

Priesterseminar Hamburg der Christengemeinschaft

Johnsallee 17 | 20148 Hamburg

Telefon 0049-40-334555-80 | Email: info@priesterseminar-hamburg.de

www.priesterseminar-hamburg.de

Vorwort

Liebe Freunde und Förderer des Hamburger Priesterseminars,

in diesem Jahr freue ich mich, Ihnen einen Beitrag vorlegen zu können, der ein Ergebnis aus zwölf Jahren im besten Sinne freier Zusammenarbeit mit Barbara Hoos de Jokisch ist. Als Seminarleiter haben wir mit ihr viele fruchtbare Gespräche geführt, sowie gemeinsam auch praktisch an der Sprache, an Atmung, Stimme und Ausdruck gearbeitet. Wir sind dankbar, dass sie ihre bisherigen Verpflichtungen an der Universität der Künste in Berlin so organisieren konnte, dass einführende und grundlegende Workshops und die Arbeit mit dem erweiterten Kollegium in Hamburg möglich wurden. Wir staunen immer wieder darüber, mit welchem Sachverstand, mit welcher methodischen Fertigkeit, mit welcher Energie und Hingabe sie sich für das kultische Sprechen einsetzt.

In ihrem Text beschreibt die Autorin ihren Arbeitsansatz, bewährte Grundlagen des Schulungsweges der klassischen Gesangsstimme auch auf die Schulung der Sprechstimme zu übertragen. Mit vielfältigen methodischen Herangehensweisen versucht sie, sowohl die Individualität der Stimmen und Menschen aufleuchten wie den Eigencharakter der Inhalte erfahren zu lassen. Der Beitrag birgt mancherlei Anregungen zu Austausch und Gespräch, sind doch das Hören und Sprechen von Gebeten, um deren Vorbereitung und Ausbildung es in diesem Text geht, ein intimer und sehr zentraler Teil des Lebens in der Christengemeinschaft. Ich wünsche diesem gleichermaßen wissenschaftlich fundierten und pädagogisch wie künstlerisch engagierten Text rege Verbreitung.

Damit danke ich Ihnen – auch im Namen des gesamten Leitungsteams – für Ihre Anteilnahme an der Ausbildung und Ihr Engagement für das Hamburger Priesterseminar.


Ulrich Meier

Einführung

Von der Stimme der Priesterin und des Priesters am Altar wünschen wir uns zum einen, dass sie natürlich und authentisch wirken und akustisch gut hörbar sein möge. Sodann soll der Sinn des Gesprochenen verständlich werden. Schließlich möchte kultisches Sprechen der gehobenen Sprache der Gebetstexte gerecht werden und zur feierlichen Stimmung beitragen. Diese drei Wünsche stellen vor allem in heutiger Zeit eine große Herausforderung dar!

Der hier vorgestellte Ausbildungsweg schlägt eine Orientierung der Sprechstimme am persönlichen Schulungsweg der klassischen Gesangsstimme vor. Dieser vollzieht sich auf drei Ebenen: der stimmtechnischen, der musikalisch-sprachlichen und der darstellerischen. Die Arbeit an der Stimmtechnik baut auf einem Urbild der Stimme auf, veranschaulicht an einem dreiteiligen Modell der Stimme. Sie ist im Kern auf den Ausgleich von Gegensätzen und die Bildung von Mitte ausgerichtet. Die Unterschiede zwischen Sprech- und Singstimme werden detailreich beschrieben, etwaige Abweichungen charakterisiert und mögliche Abhilfen angedeutet. Zur musikalisch-sprachlichen Ebene werden Anregungen für die Textarbeit vorgestellt. Die interpretatorische Ebene entspricht der Gegenwärtigkeit des Zelebrierens und bleibt weitgehend der inneren Arbeit vorbehalten.

Durch das Phänomen des inneren Mitvollzugs übertragen sich Stimme und Sprechen der ausführenden Priester auf die hörende Gemeinde. So können eine technisch ausbalancierte Sprechstimme, eine sinnvolle Textgestaltung und eine lebendige innere Motivation auch bei den Gemeindemitgliedern zu Mitte, Sinn und Stärkung der Persönlichkeit führen. Nichts kann jedoch durch Üben und Wissen erzwungen werden – hier geht es um die Gnade des Augenblicks und das Hereinwirken der geistigen Welt.

I. Wirkung der Stimme

Was berührt, was verstört beim Hören der Menschenweihehandlung?

Das Feiern der Menschenweihehandlung durch das christliche Jahr hindurch ist für Gemeindemitglieder der Christengemeinschaft in aller Welt von zentraler Bedeutung. Die Menschenweihehandlung wird seit der Gründung der Christengemeinschaft 1922 allerorts in der jeweiligen Landessprache zelebriert. Dabei pflegen die Pfarrerinnen und Pfarrer einen gehobenen Sprechstil, mit dem sie die Gebete nicht nur würdig lesen, sondern deren Inhalte zugleich als geistige Wirklichkeiten unmittelbar erlebbar machen wollen. Langjährige Gemeindemitglieder sind mit den Gebetstexten und dem Sprechen ihrer Pfarrer wohlvertraut. Wer indes einmal einen unvoreingenommenen Gast in die Menschenweihehandlung mitbringt, kann hinterher gewiss einige aufschlussreiche Rückmeldungen erhalten.

Was Besuchern im Vergleich zu anderen Gottesdiensten oft als Erstes auffällt, ist die meditative Stille, die sich vom Betreten des Kirchenraumes an durch die gesamte Menschenweihehandlung hindurchzieht. Vor dem Hintergrund dieser Stille fällt als Nächstes die Sprechkultur der Priester auf, in der sie die Worte der Messgebete deutlich und bewusst artikulieren. Während der eine Gast die ungewohnte Ruhe dankbar annimmt, mag sie auf den anderen zunächst auch verstörend wirken. Den einen lässt die sorgsam gestaltete Sprache aufhorchen, der andere empfindet sie dagegen als „künstlich“. – Manche Besucher vermissen nicht nur das ausgedehnte gemeinsame Singen, sondern auch die direkte, persönliche Ansprache der Gottesdienstteilnehmer, wie sie inzwischen in beiden großen christlichen Kirchen gepflegt wird. „Alles sehr ernst und neutral. Ich nehme den Pfarrer gar nicht als Person wahr. – Werde ich selbst überhaupt wahrgenommen?“ – Dass es bei der Menschenweihehandlung nicht um eine Gottesdienstform geht, bei dem Pfarrer und Gemeindemitglieder möglichst lebhaft und ungezwungen miteinander kommunizieren, sondern vielmehr um eine gemeinsame innere Hinwendung aller Beteiligten zur geistigen Welt, um das Erleben einer geistigen

Gegenwart, in die auch Engel und Verstorbene einbezogen werden, ist für manche Besucher ungewohnt bis befremdlich. Andere sind dagegen von dieser Atmosphäre besonders berührt und nehmen die Erweiterung des inneren Raumes dankbar auf. So äußerte ein Protestant, der die Menschenweihehandlung erst im Alter kennenlernte: „Ich komme da so gut zu mir.“ – Bei all diesen Rückmeldungen stellt sich im Grunde die Frage nach dem inneren Sinn von Gottesdienst, nach dem Verhältnis von Liturgie und Mensch, von Feierlichkeit und Natürlichkeit, von Objektivität und Subjektivität in der Ausrichtung der Menschenweihehandlung.

Zu Sprache und Stimme der Zelebrierenden werden indes nicht nur von zufälligen Besuchern, sondern zuweilen auch von den Gemeindemitgliedern gewisse Fragen und Beobachtungen geäußert. Da die Pfarrer und Pfarrerinnen der Christengemeinschaft keine Mikrophone verwenden – und große Teile der Menschenweihehandlung mit dem Rücken zur Gemeinde zelebriert werden –, melden zunehmend ältere Gottesdienstbesucher, dass sie nicht immer alles verstehen könnten. Die Satzanfänge seien zwar gut hörbar, Nebensilben oder sogar Satzenden dagegen kaum noch oder gar nicht mehr zu vernehmen.

Lautstärke ist noch ein einigermaßen objektiv messbarer Faktor. Anders verhält es sich mit eher persönlich gefärbten Sprechgewohnheiten. Eine monotone Sprechweise, ein träger Sprachfluss, gleichlange Haupt- und Nebensilben mindern durch ihre Einförmigkeit die Aufmerksamkeit. Hingegen können übermäßige Betonungen und große Tonhöhenschwankungen, zu schnelles Sprechen oder Überartikulation erhebliche Unruhe erzeugen. Sprachmelodiemuster, die jeden Satz einheitlich färben oder eine abfallende Terz an jedem Satzende führen zu pastoralem „Singsang“. Das Ansteigenlassen der Stimme am Schluss des Satzes verwandelt jede Aussage ungewollt in eine Frage. – Eine insgesamt als zu hoch oder zu tief empfundene Sprechlage, Rauheit / Behauchtheit / Heiserkeit, sogenanntes „Anknarzen“ der Stimme, nasale oder enge, kehlige Stimmgebung – alle diese Besonderheiten können langfristig mehr oder weniger störend wirken. In jedem Fall lenken sie die Aufmerksamkeit der Hörer vom Inhalt der Gebetstexte ab, hin zu Aussprache und Stimme. – Bezüglich der Gestaltung der Gebete fallen zuweilen sinnwidrige Betonungen auf, die das Verständnis beeinträchtigen oder auf Irrwege führen können.

Es gibt also offenbar keine Abweichung von einem übereinstimmend als natürlich empfundenen Stimmgebrauch, von einem sinnfördernden Sprechen, von der die Stimme und die Sprechgewohnheiten eines Pfarrers nicht ebenso wie die eines jeden Menschen betroffen sein könnten. Hier stellen sich folgende Fragen: Wann empfinden wir eine Stimme als natürlich und gesund, sodass wir sie gerne hören? Wie kann sinnvolles Sprechen sowohl akustisch wie inhaltlich verständlich werden? Wie kann ein Sprechen den würdigen Wortlauten gerecht werden, dabei die Zuhörenden bereitwillig in den Sprachstrom hineinnehmen und noch dazu wie von selbst eine feierliche Stimmung entstehen lassen?

Wirkung von Sprache und innerer Mitvollzug beim Hören

Es ist inzwischen eine bekannte Tatsache, dass wir nicht nur mit den Ohren hören, sondern mit den eigenen Sprechwerkzeugen, mit der Kehle – und dem gesamten Körper. Was wir Hören nennen, ist letztlich ein differenziertes Einfühlen in die Stimme und die Sprechorgane des Sprechenden, von feinsten Verhältnissen in den Stimmlippen bis hin zur Spannung des ganzen Körpers, die sich auf die jeweiligen Organe der Hörenden übertragen.¹

Dass wir das Singen und Sprechen eines anderen Menschen unbewusst mit unseren eigenen Stimmorganen mitvollziehen, hatte der Schweizer Hals-Nasen-Ohren-Arzt und Stimmphysiologe Max Nadoleczny (1874–1940) bereits 1923 erforscht.² Diesen Vorgang bezeichnen wir auch als funktionales Hören oder als inneren Mitvollzug. Er wird heute mit dem Wirken der Spiegelneurone erklärt.³ An einem einfachen Beispiel kann dies deutlich gemacht werden: Wenn ein Redner heiser ist, dauert es meist nicht lange, bis sich die

1 Siehe dazu: Barbara Hoos de Jokisch, „Der Atem als Schlüssel zur Persönlichkeit“, in: *Die Christengemeinschaft*, 3_2022, S. 15, 2. Spalte

2 Max Nadoleczny, *Untersuchungen über den Kunstgesang*, Berlin, Springer 1923. Ders. *Lehrbuch der Sprach- und Stimmstörungen*, 1926.

3 Joachim Bauer, *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*, Hamburg, 5/2005

ersten Zuhörer zu räuspern beginnen. Die Heiserkeit der Rednerstimme hat sich direkt auf die Kehle der Zuhörer übertragen – und soll daher auch dort behoben werden.

Aus dieser Reaktion der Hörer wird unser unbewusstes Bedürfnis deutlich, jede Abweichung von einer natürlichen, organisch gesunden Sprechweise mit den eigenen Sprechorganen korrigieren zu wollen. Wir möchten die unangenehme Einwirkung von außen in uns selbst wiedergutmachen. Dadurch wird unsere Aufmerksamkeit letztlich von den gesprochenen Inhalten abgezogen und auf die Stimme und den Sprechvorgang als solchen gelenkt.

Die Lehrerstimme ist berufsbedingt einer dauerhaften, starken Belastung ausgesetzt und daher besonders anfällig für Stimmkrankheiten. Untersuchungen in Grundschulen haben ergeben, dass Kinder bei Lehrern mit gesunder Stimme nachweislich besser lernen. Dagegen sinkt die Bereitschaft der Schüler, ihre Lehrer zu akzeptieren und sich auf den Unterricht zu konzentrieren, bei beeinträchtigten oder gestörten Lehrerstimmen deutlich ab.⁴

Durch Singen und Sprechen wirken wir also direkt auf die Stimmorgane unserer Zuhörer ein. Ebenso wie ein Lehrer das Verhältnis zu seinen Schülern mitverantwortet, indem er deren Stimmorgane durch sein eigenes Vorbild bis ins Leibliche hinein prägt, so gestaltet auch jeder Pfarrer das Verhältnis zu seiner Gemeinde durch sein Sprechen und seine Stimme vom Altar aus wesentlich mit.

Doch wir nehmen nicht nur Abweichungen von einem gesunden Stimmgebrauch wahr, wir haben auch einen untrüglichen Sinn dafür, wenn eine Stimme „stimmt“, wenn sie gesund eingesetzt wird und mit der körperlichen und seelisch-geistigen Konstitution eines Sprechers ganz übereinstimmt. Hierbei handelt es sich um eine relative Wahrnehmung, für die es keine absoluten Maßstäbe gibt. Eine stimmige Stimme beglückt, sie befriedigt die Hörer, sie bestätigt und stärkt.

4 Siehe dazu: Susanne Voigt-Zimmermann, „Zum Einfluss gestörter Lehrerstimmen auf den Verstehensprozess von Schülern“, in: *Interpersonelle Kommunikation: Analyse und Optimierung*. Bose, I. u. B. Neuber (Hrsg.): Hallesche Schriften zur Sprechwissenschaft und Phonetik Bd. 39. Frankfurt am Main: Peter Lang, 2011, S.269–275. Ebenso: Dagmar Puchalla, Corinna Maria Dartenne, Almut Roeßler: „Was zählt die Stimme einer Lehrkraft?“ In: „sprechen“. *Zeitschrift für Sprechwissenschaft Sprechpädagogik – Sprechtherapie – Sprechkunst*. 29. Jahrgang Heft 55, 2013;

Einer solchen Stimme möchte man zuhören, sich in ihren Klang hineinbegeben, unabhängig davon, was gesagt wird.

Wandel der Sprechgewohnheiten

Die Gebetstexte der Menschenweihehandlung sind seit einhundert Jahren die gleichen geblieben. Mit ihnen ist eine Tradition der Sprechkultur verbunden, die sich im Laufe der Zeit immer stärker von den derzeitigen kulturellen Sprechgewohnheiten abhebt. Ein Vergleich zwischen der Rezitation des Goethe-Gedichtes „Der Erbkönig“ durch Gustav Gründgens⁵ (1899–1963) und Will Quadflieg⁶ (1914–2003) zeigt, dass das Sprechen nach dem 2. Weltkrieg deutlich nüchterner geworden ist, der Tonumfang kleiner, die Setzung der Betonungen und der gesamte Ausdruck weniger expressiv. In der sprachlichen Gestaltung hat sich der Schwerpunkt vom klanglich-emotionalen Anteil der gedehnten Vokale deutlich zum rhythmisch-inhaltlichen Anteil der prägnanten Konsonanten verschoben.

In den vergangenen Jahrzehnten ist die Kunst der Rezitation so gut wie ausgestorben. Auf Theaterbühnen, in Rundfunk und Fernsehen hat zunehmend ein alltagsmäßiges Sprechen Einzug gehalten, das als umso „normaler“ und publikumsnäher gilt, je umgangssprachlicher, nachlässiger und körperlich unterspannter („cooler“) es sich präsentiert. Stimmstörungen werden als persönliche Eigenarten akzeptiert. Indem sich die Körperspannung der Sprechenden zivilisationsbedingt stetig weiter verringert, verflacht auch die Atmung. Damit wird der körperlichen Lust am Sprechen und Singen allmählich die Basis entzogen.⁷

5 https://www.mediamarkt.de/de/product/_becker-gruendgens-quadflieg-box-goethe-eins-und-alles-literatur-klassiker-cd-9317416.html

6 https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKewi7hrn237uCAxV-ifOHHYFEcCsQz40FegQIDxAJ&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DIwnzBQo_Z5o&usg=A0vVaw2pqFnINTBPCXofUguw6ixw&opi=89978449

7 Siehe dazu: Barbara Hoos de Jokisch, „Verlust der Stimme – Verlust des Körpers?“, in: *Üben & Musizieren*, Heft 3/2003, Mainz

Das Schwinden sprachlicher Vorbilder und die allgemeine körperliche Schwächung haben zu einer Erwartung an „modernes“ Sprechen geführt, die immer stärker in einen Gegensatz zu der im Kultus der Christengemeinschaft gepflegten Sprechkultur tritt.

Natürlich und doch feierlich sprechen?

Daraus ergeben sich vielfältige Fragen: Wie können die Gebete der Menschenweihehandlung mit ihren hohen geistigen Inhalten heute so gesprochen werden, dass die Inhalte berühren, ihren würdigen Raum erhalten und ihre Gestalt entfalten können – ohne dass das Sprechen in den Ohren der Hörer ein abgehobenes Pathos erhält, irritierend und unzeitgemäß klingt? Wie können Stimmen natürlich und „stimmig“ wirken und von den Hörenden gerne aufgenommen werden, ohne dass man sie deshalb an ein alltagsmäßiges umgangssprachliches Niveau angleicht? Wie viel Feierlichkeit ist heute zumutbar – wie viel Natürlichkeit ist unbedingt notwendig? Was bedeutet überhaupt Feierlichkeit des Sprechens, was bedeutet Natürlichkeit der Stimme? – Wie kann sich das Objektive der Inhalte mit dem Subjektiven der individuellen menschlichen Stimme so verbinden, dass das Sprechen sowohl dem Inhalt wie der Stimme gerecht werden kann? Wann empfinden wir ein Sprechen als freilassend – und fühlen uns dennoch persönlich angesprochen?

Aus all dem ergibt sich die zentrale Frage: An welchen gültigen, zeitunabhängigen Idealen können sich die Schulung der Sprechstimme und die Gestaltung der Inhalte heute orientieren?

II. Sprechen und Singen schulen

Orientierung der Ausbildung der Sprechstimme am Schulungsweg der Singstimme

Das höchste Gut, das wichtigste Werkzeug für Sprechberufe, zu denen die des Lehrers, Schauspielers und Pfarrers zählen, ist eine angenehm klingende, flexible, belastbare Stimme. Wenn auch der Klang einer Stimme von Natur aus angelegt sein mag, so kann ein optimaler Umgang mit der Stimme – vor allem auch unter Belastung – doch geschult und gesteigert werden. Eine ausgebildete Stimme verfügt über eine Fülle vielseitiger Fähigkeiten: flexible Körperspannung, Führung des Atems, singgemäßer Umgang mit Tonhöhe und Lautstärke, Pflege der Artikulation und Ausbildung der Resonanz. Diese Qualitäten sind nicht nur notwendig, damit eine Stimme gut gehört und akustisch verstanden werden kann. Sie sind auch die Voraussetzung dafür, dass die Stimme lebenslang gesund und einsatzfähig bleibt. Und letztlich sind sie ausschlaggebend dafür, dass die Stimme des Priesters und der Priesterin von der Gemeinde angenommen wird. Hier handelt es sich nicht um persönliche Geschmacksfragen. Es geht vielmehr um eine tiefe körperliche Zustimmung oder Ablehnung, um ein unbewusstes Mitschwingen, um eine positive Resonanz. Von deren Bedeutung für die Wirkung einer Rede wusste bereits Aristoteles.

Wenn auch Körpersprache und Stimmklang nachweislich einen nachhaltigeren Eindruck als die Inhalte hinterlassen, so geht es dennoch darum, auch die Inhalte so vorzutragen, dass sich deren Sinn den Zuhörern unmittelbar erschließt. Dazu ist es unerlässlich, dass der Sprechende zuvor die Texte gedanklich so durchdrungen und verstanden hat, dass er sie beim Vortragen sinngemäß gliedern und gestalten kann. Hier kommt ihm die Textmelodie (Prosodie) zu Hilfe, die aus einer zunächst beliebig erscheinenden Anhäufung von Lauten, Silben und Wörtern einen zusammenhängenden Sinngehalt hervortreten lässt. Dabei spielt die Betonung von Silben, Wörtern und Satzteilen, die Unterscheidung zwischen schweren und leichten Silben, betonten und unbetonten Wörtern, Haupt- und

Nebensätzen eine entscheidende Rolle. Kürzere und längere Pausen sind ein nicht zu unterschätzendes Gliederungsmerkmal. Textgestaltung ist mit einer Vielzahl von Entscheidungen verbunden. – Schließlich spielen auch die innere Einstellung und Motivation beim Singen und Sprechen eine grundlegende Rolle.

In der griechischen Antike waren Singen und Sprechen, Bewegung und Ausdruck noch eins. Das Sprechen war noch mit dem Tönen verbunden, ihm wohnten zugleich Wortsinn und Melodie inne. Erst nachdem sich die Künste aus dem dichten Zusammenhang gelöst hatten, konnte sich eine jede von ihnen für sich weiter ausprägen. So entstanden aus der griechischen Gesamtkunst der *musikä* Gesang und Sprachkunst, Tanz und Schauspiel. Die Gregorianik mit ihrer Textrezitation auf eindeutigen Tonhöhen, dem Psalmodieren, stellt bei der Trennung von Musik und Sprache eine wichtige Übergangsform dar.⁸

Auch heute noch nutzen Sprechstimme und Singstimme den gleichen menschlichen Körper als ihr Instrument. Wohl bestehen wesentliche Unterschiede zwischen beiden Ausdrucksformen, auf die später an entsprechender Stelle eingegangen werden soll. Entscheidender ist es, dass beide Formen der Stimmgebung, sowohl das Singen wie das Sprechen, nach wie vor auf den gleichen körperlichen Grundvoraussetzungen aufbauen. So kann das Sprechen auch als ein reduziertes Singen verstanden werden, bzw. das Singen als ein überhöhtes, intensiviertes, erweitertes Sprechen. Singen fordert den Körper stärker und umfassender heraus als Sprechen. Gewisse Schwächen im Stimmgebrauch mögen beim Sprechen noch eben akzeptiert werden – beim Singen zeigen sie sich als auffällige Abweichungen. Wer seine Singstimme schult, nimmt sein körpereigenes Instrument so umfassend in Besitz, dass dies dem Sprechen sehr zugute kommen wird.

Worin besteht nun die Ausbildung der Singstimme? Wodurch zeichnet sie sich aus? Aus welchen Elementen besteht sie? Welche vorgestellte Richtung des Sprachstroms und welches Modell des Körpers liegen ihr zugrunde?

8 Siehe hierzu Thrasybulos Georgiades, *Musik und Sprache. Das Werden der abendländischen Musik dargestellt an der Vertonung der Messe*, Berlin/Heidelberg/New York, 1974

Zu Beginn des 17. Jahrhunderts bildete sich ein Schulungsweg für die Singstimme heraus, der mit Recht zu den großen Entdeckungen und Erfindungen der Renaissance gezählt werden kann. Die als Belcanto oder klassische Stimmbildung bekannte Gesangstradition hat im Laufe der Zeit eine Fülle an Erfahrungswissen zusammengetragen, mit dessen Hilfe der menschliche Körper in einem geduldigen Prozess zu einem vielseitig einsetzbaren Stimminstrument umgestaltet werden kann. Diese Tradition hat bis heute wertvolle Anregungen für die Ausbildung der Stimme bewahrt, die wir aktuell mithilfe einer bewussten Pädagogik und der Stimmforschung verstehen, erklären und weitervermitteln können. Auf diese Weise verbindet sich altes Erfahrungswissen mit neuem Bewusstsein. Beides kann nicht nur für die Singstimme, sondern auch für eine zeitgemäße Ausbildung der Sprechstimme und für eine verständliche, sinnentsprechende Gestaltung von Texten genutzt werden.

Gesang unterrichten

Langjährige Erfahrung in der Ausbildung von Gesangs- und Gesangspädagogikstudierenden hat mich immer deutlicher den Kern der Vermittlung von Gesangstechnik erkennen lassen. Dieser besteht nach meinem Verständnis darin, dass wir als Lehrende ein *klares inneres Bild*, eine möglichst *objektive Vorstellung von der Stimme als eines Ganzen und seiner Teile* haben. Dieses Gesamtbild der Stimme führt uns logischerweise zu den *gesangstechnischen Herausforderungen*, die die einzelnen Bereiche an uns stellen. Darüber hinaus benötigen wir hierzu einen entsprechenden *Fundus an verlässlichen Übungen*. Alle drei Faktoren – ein in sich schlüssiges Modell der Stimme, genaue Kenntnis der Aufgaben, ein Handwerkskoffer an wirksamen Übungen – sind zwar noch lange keine Garantie für gelingenden Unterricht. Aber sie können uns beim intuitiven, schüler- und situationsbezogenen Vermitteln von Gesangstechnik die Orientierung erleichtern, Sicherheit und Gelassenheit beim Unterrichten schenken – und die Effektivität unserer Arbeit erhöhen.

Im nachfolgenden Text betrachte ich zuerst allgemeine Grundprinzipien von Gesangstechnik, sodann stelle ich ein konkretes, umfassendes Modell

der Stimme vor, das auf Balance und Synergie aufbaut und alle gesangstechnischen Arbeitsfelder abdeckt, und schließlich nehme ich die kulturelle Aufgabe des westlichen klassischen Gesangs in den Blick. Diese kann als eine Bildung von „Mitte“ im umfassenden Sinn – sowohl in der Gesangstechnik als auch in der individuellen Persönlichkeit – gesehen werden.

Prinzipien von Gesangstechnik

Meine Auffassung von Gesangstechnik baut auf der Grundvoraussetzung auf, dass klassischer Gesang – oft mit dem Begriff *Belcanto* bezeichnet – nicht *ein* ästhetischer Gesangsstil unter vielen anderen ist; er ist *kein* beliebiges euro-zentristisches Phänomen, begrenzt auf die italienische Oper – selbst wenn diese Art des Singens unter bestimmten historischen und kulturellen Umständen zu Beginn des 17. Jahrhunderts in Italien entstanden ist.

Ein Vergleich soll dies veranschaulichen: Wir verstehen unter Demokratie nicht nur ein Phänomen der griechischen Antike, weil sie vor 2500 Jahren zuerst in Griechenland aufkam. Vielmehr ist Demokratie eine Gesellschaftsform, die auf natürliche Gesetze des menschlichen Zusammenlebens aufbaut. Demokratie gründet sich auf die Selbstverantwortlichkeit und Selbstorganisation eines Volkes bzw. einer Gesellschaft, ohne äußere Hierarchie. In der Antike hatten bestimmte außenstehende Mediatoren – *katartistéres*, „Ins-Lot-Richter“ genannt – die Aufgabe, in kritischen Situationen bedrohtes Gleichgewicht in der *polis* durch ihre ausgleichende Vermittlung wiederherzustellen. Dies konnten Sänger (!), orakelkundige Männer aus Delphi oder Weise sein.⁹ – Bis heute ist Demokratie als Gesellschaftsform gültig und international anzutreffen (auch wenn sie sich aktuell zunehmend hinterfragt und bedroht sehen muss).

In vergleichbarer Weise finden wir in der klassischen Gesangstechnik eine Form des Stimmtrainings, das auf stimmphysiologischen Grundlagen aufbaut und bei dem sich bestimmte Funktionen des menschlichen Körpers – unter dem Prinzip der Selbstorganisation der Stimme – so aufeinander einstellen, dass das

9 Siehe Christian Meyer, *Kultur, um der Freiheit willen. Griechische Anfänge – Anfang Europas?*, München, 2009, S. 143, S. 222

volle Potenzial der elektronisch unverstärkten Singstimme musikalisch und künstlerisch genutzt werden kann. Man könnte, um im Vergleich zu bleiben, von einer Demokratisierung des Körpers und der am Singen beteiligten Organe sprechen. – Klassische Gesangstechnik ist universal ausführbar, zu allen Zeitepochen und von Sängern und Sängerinnen aller Nationen. Und auch hier muss einschränkend gesagt werden: auch wenn ihre Bedeutung in letzter Zeit zunehmend in Frage gestellt wird. – Um den missverständlichen historischen Bezug zu vermeiden, ziehe ich den Begriff *fundamentale Gesangstechnik* vor. In englischsprachigen Fachkreisen werden in der Stimmtechnik aktuell die Begriffe „balanced“ oder „coordinated“¹⁰ („ausbalanciert“ oder „koordiniert“) verwendet. –

So haben wir es sowohl in der Demokratie wie bei der westlichen klassischen Gesangstechnik mit vergleichbaren Phänomenen zu tun: Die Demokratie setzt die Existenz gesellschaftlicher Grundstrukturen voraus, die sich, unterstützt durch einen entsprechenden Schulungsprozess, selbst ordnen können. Bei der Stimme sind es körperlich-funktionale Grundstrukturen, deren Selbstorganisation ebenfalls durch einen ganz auf Ausgleich ausgerichteten Schulungsprozess unterstützt wird. Somit sind wir als Stimmbildner und Gesangspädagogen im Grunde genommen letztlich auch „Ins-Lot-Richter“.

Fundamentale Gesangstechnik setzt ein *funktionales Urbild der Stimme* voraus, einen neutralen Archetypus, eine Art *universale Matrix der Stimme*. Jede individuelle Stimme stellt demnach eine spezielle Variante, ein Abbild dieses Archetypus dar. Unterschiedlichste vokale Stilrichtungen und Genres lassen sich als Spielarten der universalen Matrix der Stimme verstehen. Nicht nur die Singstimme, auch die Sprechstimme (Sprecherziehung, Logopädie) orientiert sich an diesem Archetypus! Unter dieser Voraussetzung bedeutet *fundamentale Gesangstechnik: das Abgleichen jeder individuellen Stimme mit den universellen Gesetzmäßigkeiten der Stimme an sich*.

10 So z.B. „balanced breath management techniques“ (für Appoggio), „balanced onset“ (für weich-präzisen Einsatz), in: Kari Ragan, „Bridging the Gap: Musical and Pedagogical Terms for Voice Care Professionals“, Springer, published online 2. August 2023.

Platons Höhlengleichnis bringt die Verbindung zwischen Urbild und Abbild auf anschauliche Weise zum Ausdruck.¹¹ Bei der Gesangsausbildung geht es nicht nur um ein absolutes Urbild, die Idealstimme „an sich“, die angestrebt wird, sondern um deren jeweils individualisierte Variante. Den eigenen Idealtönen, die ureigene Stimme zu finden und sie jederzeit verfügbar zu machen, ist für jeden Sänger das eigentliche Ziel der Stimmbildung.

Auf der Grundlage dieser Ausgangsvoraussetzung sind in der fundamentalen Stimmbildung folgende Prinzipien wirksam:

1. Die Bildung von Gesangstechnik dient nicht dem Selbstzweck einer bloßen Stimmerziehung, sie ist weder Meditation noch mechanisches Training, sondern vielmehr die Basis einer auf künstlerische Verwirklichung ausgerichteten Gesangsausbildung. Eine umfassende Gesangsausbildung ist demnach dreiteilig: Auf der Gesangstechnik (Stimmbildung) bauen die musikalisch-stilistische Arbeit (Stilbildung) und die Darstellung/persönliche Interpretation (Präsentation) auf.

Entsprechend ist die Schulung der Sprechstimme über die Basis der Sprechtechnik hinaus auf die Gestaltung von Texten und deren Vortrag ausgerichtet. Sowohl in der Gesangsausbildung wie in der Sprecherziehung soll Technik sich überflüssig machen, sobald sie beherrscht wird. Ein Sänger, der auf der Bühne singt und ein Pfarrer, der am Altar zelebriert – sie sollen nicht mehr an ihr stimmliches Handwerk denken, sondern sich ganz ihren Arien bzw. Inhalten zuwenden.

2. Nicht nur die Kehle, sondern der ganze Körper – und der ganze Mensch – ist das Stimminstrument. Dies gilt sowohl für die Sing- wie für die Sprechstimme.

3. Das Stimminstrument ist ein lebendiger Organismus. Der Sänger, der Sprecher ist selbst sein eigenes Instrument.

4. Organismen wachsen und entwickeln sich nach dem Gesetz von „Polarität und Steigerung“. Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832) beschrieb dieses zentrale Gesetz des Wachstums in seinem Lehrgedicht

11 Barbara Hoos de Jokisch, Die geistige Klangvorstellung, Wiesbaden: Breitkopf&Härtel, 2015, S. 274ff

„Metamorphose der Pflanzen“.¹² Auch die Stimme als lebendiger Organismus bildet sich nach diesem Gesetz, durch „Balance“ (Ausgleich von Polaritäten) und „Synergie“ (Steigerung).

Balance bedeutet: Zwei gegensätzliche Kräfte ziehen einander an und streben nach Ausgleich, wie z.B. der negative und positive Pol der elektrischen Ladung. – Ein gelungener Ausgleich löst einen Synergieeffekt aus. *Synergie* (wörtlich: Zusammenwirkung) bedeutet sinngemäß: „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“ Durch Synergie wird eine neue Ebene der Entwicklung erreicht, oft durch einen überraschenden Entwicklungssprung. Der österreichische Medizin-Nobelpreisträger und Hauptvertreter der klassischen vergleichenden Verhaltensforschung (Ethologie) Konrad Lorenz (1903–1989) prägte für diesen Sprung den Begriff *Fulguration*. Durch Fulguration „... entstehen schlagartig völlig neue Systemeigenschaften, die vorher nicht vorhanden waren.“¹³ Synergie kann nicht erzwungen, sondern nur ermöglicht werden. So können z.B. das Vibrato der Singstimme und die Klarheit der Sprechstimme nicht antrainiert werden, sondern sie treten „von selbst“ auf, sobald die Stimme die Balance zwischen Anblasedruck und Anziehung (Adduktion) der Stimmlippen gefunden hat. – Die Stimme organisiert sich somit selbst durch funktionslogische Vorgänge:

*„Allgemein versteht man unter Funktionslogik ein folgerichtig aufeinander abgestimmtes Zusammenwirken verschiedener Teilbereiche eines Systems im Sinne eines effizienten Ganzen, also einem Nebeneinander von Teilfunktionen mit unterschiedlicher Bedeutungsstruktur für das Ganze. Das ist auch im Prozess des gesanglichen Lernens nicht anders, indem z.B. psychomotorische Teilfunktionen innerhalb der einzelnen Funktionskreise sowie des komplexen Ganzen in bestimmter (folgerichtiger) Weise zusammenwirken.“*¹⁴

12 Johann Wolfgang von Goethe, „Metamorphose der Pflanzen“, in: *Goethes naturwissenschaftliche Schriften. II. Abteilung, 6. Band. Zur Morphologie*. Sophien-Ausgabe, Weimar 1891

13 Konrad Lorenz, *Die Rückseite des Spiegels. Versuch einer Naturgeschichte des menschlichen Erkennens*, Piper, 1973, S. 48

14 Pezenburg, Michael, „Aus der Theorie für die Praxis – Funktionslogik für den Gesangsunterricht“, in: *Vox humana* 10.2017, S. 38f

Mit anderen Worten: Ausgleich zwischen Gegensätzen schafft Einheit in einem Teilbereich der Stimme und ermöglicht damit Steigerung und Entwicklung der Stimme zu einem ausbalancierten Ganzen, frei für den künstlerischen Einsatz.

Wir verstehen die Stimme somit als ein kohärentes, d.h. zusammenhängendes funktions-logisches System, das sich nach dem Gesetz von Ausgleich und Steigerung, von Balance und Synergie, entfaltet.



Rogier van der Weyden, Jüngstes Gericht, um 1450, Wikimedia

Durch den Erwerb von Gesangstechnik vollzieht sich allmählich eine Umgestaltung des ganzen Körpers und seiner stimmbezogenen Funktionen. Technische Meisterschaft der Singstimme wächst in einem Prozess, der viel Geduld und regelmäßig e Zuwendung braucht, ähnlich wie das Wachstum einer Pflanze. Wir gehen bei der Schulung der Gesangsstimme erfahrungsgemäß von mindestens drei Jahren aus.

Dies wirft ein völlig anderes Bild auf die Gesangstechnik:

Durch gezieltes klassisches/fundamentales Stimmtraining schaffen wir kein beliebiges ästhetisches Produkt, sondern unterstützen die Stimme in der folgerichtigen Ausprägung ihrer natürlichen Anlagen. – Die Ausbildung von Stimmtechnik ist nicht nur auf die körperliche Ebene beschränkt, sondern geschieht in dichter Wechselwirkung mit dem Seelisch-Geistigen.

Die geistige Klangvorstellung, die wir von unserer Stimme vor dem Erklingen entwickeln, prägt sowohl die Singstimme wie die Sprechstimme auf charakteristische Weise mit. Denn sie sucht die Verbindung zum eigenen stimmlichen Urbild. Jedoch geht es in beiden Fällen nicht um ein vorgegebenes Muster, eine fremde Anforderung, sondern um eine wahrhaftige persönliche Suche.

Hier geschieht eine wesentliche Wendung in der Blickrichtung. Der Körper ist zwar das materielle Organ, das einen Klang erzeugt und physisch ausstrahlt. Für die Klangvorstellung jedoch kommt die Stimme aus dem ätherischen Umkreis auf den Menschen zu. Beide Wahrnehmungsrichtungen schließen einander nicht aus, sie können sich abwechseln oder sogar auch gleichzeitig wirken. Es handelt sich dabei ganz darum, auf welche der beiden Quellen ich meine Aufmerksamkeit lenke, die körperliche oder die ätherisch-geistige.

III. Stimmbildung

Das Babuschka-Modell der menschlichen Stimme und die sieben Grundelemente der Stimmbildung

In Malerei und Plastik finden wir oft unbewusste komplexe Einsichten in die Natur des Menschen, so genanntes „implizites Wissen“¹⁵, in bildhafte Form verpackt. So hat z.B. der Maler Paul Klee (1879–1940) in seinem Bild „Ein Antlitz auch des Leibes“ ein zweiteiliges Modell des menschlichen Leibes dargestellt, das die Parallele zwischen Kopf und Rumpf verdeutlicht. Mit dieser Parallele gehen wir in der Gesangstechnik wie selbstverständlich um, wenn wir nach neuem Sprachgebrauch das sogenannte „kleine System“ mit dem „großen System“ miteinander in Beziehung setzen. Diese Unterscheidung war vom Phänomen her schon der Gesangspädagogin Franziska Martienßen-Lohmann (1887–1971) geläufig: Sie deutet z.B. bei der Atmung auf die Parallele in der Beweglichkeit von Oberkiefer und oberem Brustraum („gespannte Raumvorstellung“) und die Parallele zwischen Unterkiefer und Bauchdecke (flexible „Passivität“) hin.¹⁶ – Auch Rudolf Steiner verweist auf den Bezug zwischen Kopf und Rumpf im Zusammenhang mit aufeinanderfolgenden Inkarnationen. – Konsequenter weitergedacht, können wir im gesamten Stimminstrument verschiedene Grade an Beweglichkeit auf drei Ebenen beobachten: 1. Ruhe (in Stirn und Brustbein), 2. etwas Beweglichkeit (in Wangen und Flanken), 3. viel lockere Beweglichkeit (in Unterkiefer und Becken).

Mit einfachen Worten ausgedrückt, geht es in der Ausbildung der Stimme darum, Kopf und Rumpf miteinander in Beziehung zu setzen. Der Kehle – als dem eigentlichen Stimmorgan – kommt dabei eine vermittelnde Aufgabe zu.

15 „Implizites Wissen einer kohärenten Entität stützt sich auf unser Gewährwerden der einzelnen Merkmale dieser Entität.“ Michael Polanyi, *Implizites Wissen*, STB 543, 1985, S. 37

16 Franziska Martienßen-Lohmann, *Das bewusste Singen*, Leipzig: Kahnt 1923, Neudruck 1989, S. 41f



Paul Klee: „Ein Antlitz auch des Leibes“ (1939), Wikimedia

Für das im Folgenden vorzustellende konkrete Modell der Stimme als Instrument wurden neuere stimmwissenschaftliche Kenntnisse der drei Teile oder Stimmfunktionen mit dem gesangspädagogischen Konzept der Gesangspädagogin Franziska Martienßen-Lohmann verknüpft.

Das der Ausbildung der Singstimme zugrunde liegende Körpermodell wird seit Jahrhunderten als dreiteilig vorgestellt. Wir sprechen heute von drei Funktionsbereichen, die sich im Rumpf, in der Kehle und im Kopf befinden. Der phonationsanregende erste Funktionsbereich im Rumpf ist für die Bereitstellung von Körperspannung, Haltung und den Atemprozess verantwortlich. Im

stimmbildenden zweiten Funktionsbereich wird die Atemluft in Klang verwandelt. Im klang- und lautformenden dritten Funktionsbereich erhält der Stimmklang in den Ansatz- und Resonanzräumen seine unverwechselbare persönliche Farbe und in der Artikulation die Ausprägung seiner Vokale und Konsonanten.

In der Gesangstechnik sprechen wir von verschiedenen Ausgleichen, wie Atemausgleich, Registerausgleich, Vokalausgleich etc.. Diese Ausgleiche stehen so lange beziehungslos nebeneinander, bis wir erkennen, dass in jedem der drei Funktionsbereiche *eine* übergeordnete Polarität/Dualität wirksam ist, die einen bestimmten Ausgleich zum Ziel hat. Diese Hauptpolarität gliedert sich oft noch in weitere Unterdualitäten auf.

Als Hauptpolaritäten der drei Funktionsbereiche zeigen sich: „*Atemung und Energetisierung*“ (in Funktionsbereich 1), „*Register in Lage und Dynamik*“ (in Funktionsbereich 2), „*Artikulation und Resonanz*“ (in Funktionsbereich 3). So kommen sechs Grundelemente der Gesangstechnik zustande.

Franziska Martienßen-Lohmann schreibt zunächst zur Grundpolarität des Singens: „Gesang ist eine dualistische Kunst. Zuerst stehen sich darin Musik und Sprache gegenüber: ideal vermählt in den Meisterliedern der großen Komponisten von Schubert bis Hugo Wolf ... überall in mehr oder weniger gewollter oder geglückter Verschmelzung.“¹⁷

Die Aufgabe der Ausbildung von Gesangstechnik charakterisiert sie folgendermaßen: „Die vollkommen ausgeglichene Sängerstimme, in allen Lagen und Stärken gleichmäßig ansprechend: sie ist in der Vollendung selten ... Dennoch gilt die technische Arbeit ... dem Bild von der vollkommenen Ausgeglichenheit der Stimme. Die Forderung nach Ausgeglichenheit steht in aller nüchternen Realität über dem täglichen stimmlichen Pensum.“¹⁸

Stimmtechnik vermitteln bedeutet somit letztlich, gezielt vielfältige Ausgleiche zwischen gegensätzlichen Polen zu ermöglichen und damit die entsprechenden Polaritäten zu überwinden. Damit entsteht Harmonie im Instrument.

17 Franziska Martienßen-Lohmann, *Der wissende Sänger*, Zürich: Atlantis 1956, 3 1988, S. 86

18 Franziska Martienßen-Lohmann, *Der wissende Sänger*, Zürich: Atlantis 1956, 3 1988, S. 42

Das Babuschka-Modell und die 7 Grundelemente der Stimmbildung¹⁹

Die 7 Grundelemente:

„Kleines System“

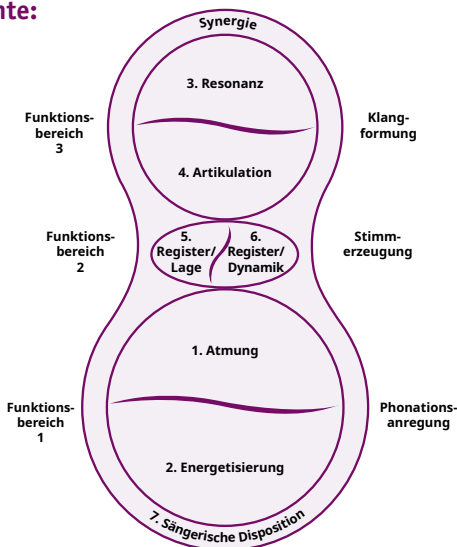
Funktionsbereich 3:
„Klang-/Lautformung“

Funktionsbereich 2:

„Stimmerzeugung“

„Großes System“

Funktionsbereich 1:
„Phonationsanregung“



FU 3:

3. Resonanz
4. Artikulation

FU 2:

5. Register in Lage
6. Register in Dynamik

FU 1:

1. Atmung
2. Energetisierung/ Haltung

Innerhalb der drei Funktionsbereiche zeigen sich folgende zentrale Polaritäten mit den dazugehörigen gesangstechnischen Aufgaben, die modifiziert auch für die Sprechstimme gelten:

¹⁹ Dieses Modell liegt dem Arbeitsbuch zugrunde:

Barbara Hoos de Jokisch, *Die 7 Grundelemente der Stimmbildung. Gesangsübungen von Franziska Martienßen-Lohmann, übermittelt durch Reinhard Becker, Breitkopf & Härtel*, zweite überarbeitete Auflage 2021.

Siehe dazu auch die Buchvorstellung „Die 7 Grundelemente des Singens“ in: *Vox Humana* Jg. 18.4, Heft 12.2022, S. 31–33

Funktionsbereich 1: Phonationsanregung

Im **1. Grundelement *Atmung*** mit der Hauptpolarität „*Einatmung – Ausatmung*“ (offene und geschlossene Glottis) arbeiten wir daran, die reflektorische Einatmung zuzulassen und dafür den Ausatemstrom bewusst zu kontrollieren. Einatmung beinhaltet körperliche Weitung, Aufnahme des Atems aus der Außenluft nach innen, seelisch oft erlebt als ein Zu-sich-Kommen. Ausatmung bedeutet dagegen Zusammenziehung des Leibes, Konzentration, jedoch Aussendung des Atems nach außen, oft erlebt als ein Sich-Ausgeben, ein Sich-Verbinden mit der Welt. Als Synergieergebnis der beiden gegensätzlichen Atemgesten erscheint die *Atembalance*, der gelungene rasche Wechsel zwischen Ein- und Ausatmung.

Beim Sprechen wie beim Singen hat sich die Tiefatmung (costo-abdominale Atmung) als wirkungsvoll erwiesen.²⁰ Während beim Sprechen Einatem- und Ausatemphase eher angeglichen sein können, steht beim Singen u.U. nur sehr wenig Zeit für die Einatmung zur Verfügung, die Ausatemphase muss dafür deutlich verlängert werden können. –

Der Umgang, den ein Sprecher mit seinem Atem pflegt, bestimmt unbewusst am entscheidendsten über das körperliche Wohlfühl der Zuhörenden. Kurzatmigkeit und Hochatmung, geräuschvolles Nach-Luft-Schnappen der Sprecher führen auch bei den Hörern zu einem Gefühl von Luftnot und Unruhe. Diese Schwächen machen sich überdies in störenden Unterbrechungen des Atembogens und damit des Satzzusammenhangs bemerkbar.

Im **2. Grundelement *Energetisierung*** mit der Hauptpolarität „*Spannung – Entspannung*“ (Zusammenziehung und Lösung) arbeiten wir stimmtechnisch an der ergonomisch richtigen Verteilung von Spannung und Lösung im gesamten Rumpf. Als Synergieergebnis erscheint die gelungene *Spannungsbalance*, die wiederum den raschen Wechsel zwischen beiden Polen erlaubt.

20 Siehe Barbara Hoos de Jokisch, „Der Atem als Schlüssel zur Persönlichkeit“, in: *Die Christengemeinschaft* 3_2022, S. 16, 1. Spalte

Sowohl beim Singen wie beim Sprechen muss eine ausgeglichene körperliche Grundspannung vorhanden sein. Unterspannung ist ebenso hinderlich wie Überspannung. Die Körperspannung ist beim Singen grundsätzlich etwas höher, vor allem steigt sie parallel zur Tonhöhe spürbar an.

Nach dem Ausgleich der Gegensätze innerhalb der beiden Pole Atmung und Spannung können auf der nächsten Entwicklungsebene die erreichte *Atembalance und Spannungsbalance* miteinander ausgeglichen werden. So kommt das angestrebte *Atem-Appoggio* (*appoggiarsi in petto*) zustande, die Atemstütze oder das Atemstützspiel²¹, bei dem die bei der Phonation entweichende Luft durch graduell zunehmende Muskeltätigkeit ausgeglichen wird. Diese Ausgleichstätigkeit ist sowohl beim Sprechen wie beim Singen wirksam. Dem „*Singen auf dem Atem*“ entspricht ein „*Sprechen auf dem Atem*“, bei dem die körperliche Grundspannung, wahrnehmbar als Atemsäule, aufrechterhalten und nur ein geringer Teil der Atemmenge tatsächlich in Klang verwandelt wird (der auch von Rudolf Steiner so bezeichnete „sublimierte Atem“).²²

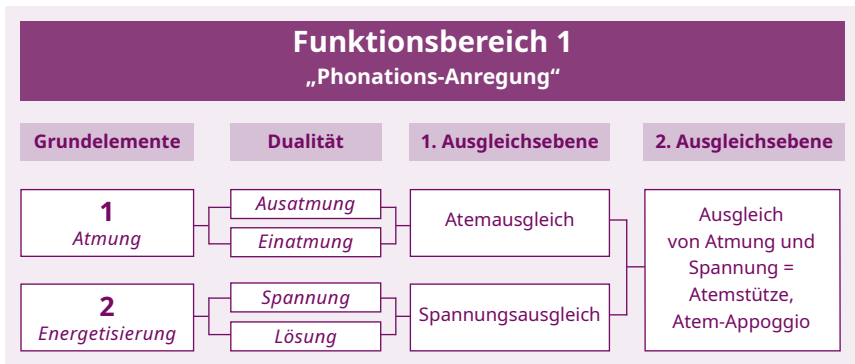
Wenn, wie anfangs beschrieben, die Stimme eines Sprechers zum Satzende hin schwächer wird und kaum noch gehört werden kann, so deutet dies auf eine mangelnde Beherrschung des Atemstützspiels, des *Appoggio*, hin. D.h. die beim Sprechen abnehmende Atemluft und der damit verbundene Spannungsabfall werden nicht durch zunehmende Muskelaktivität und damit erfolgenden Spannungsaufbau ausgeglichen. Dies lässt sich jedoch trainieren. – Der erste Funktionsbereich bestimmt somit über die *Tondauer*, d.h. über die Fähigkeit, lange Töne auszuhalten, bzw. mit dem Atem lange Sätze sprechen zu können und bis zum Schluss hörbar zu sein.

Mit dem wirkungsvollen Synergieergebnis des Atemstützspiels (*Atem-Appoggio*) ist der erste Funktionsbereich, oder das „große System“, in sich ausbalanciert.

21 Ebd. S. 16, 2. Spalte

22 Ebd. S. 17, 1. Spalte

Hier eine graphische Tabelle, auf der beispielhaft Atem- und Spannungsausgleich in Funktionsbereich 1 verdeutlicht werden:



Wegen der zuvor erwähnten gesangspädagogisch wirksamen Koppelung der beiden äußeren Systeme Rumpf und Kopf gehe ich nun vom „großen System“ (FU 1) direkt zum „kleinen System“ (FU 3) über.

Funktionsbereich 3: Klang-/Lautformung

Im **3. Grundelement Resonanz** mit der Dualität „hell – dunkel“, oder „Brillanz – Wärme“ arbeiten wir gesangstechnisch am *Resonanzausgleich*, vor allem im Kopfbereich. Das italienische *chiaroscuro* bezeichnet die ideale Balance zwischen Brillanz und Wärme in jedem Ton. Brillanz wird durch die hellen Vokale I und E sowie Stirnresonanz gefördert, Wärme durch die Vokale U und O sowie Kuppel- bzw. Hinterkopffresonanz.

Auch bei einer Sprechstimme sollen die Resonanzen gut genutzt werden. Ist die Stimme grell, so überwiegt darin die Helligkeit, klingt sie dumpf, so hat die Wärme überhandgenommen. Eine als angenehm empfundene Sprechstimme enthält gleichermaßen helle und warme Anteile, wobei das Verhältnis hier auch individuell von Körperbau und Temperament beeinflusst werden kann.

Das **4. Grundelement Artikulation** enthält die Grundpolarität „Vokal – Konsonant“, dazu gehören „Ausdehnung der Vokale – Zusammenziehung der Konsonanten“, „Emotion – Bedeutung“. Hier arbeiten wir gesangstechnisch neben dem allseits bekannten *Vokalausgleich* auch am *Konsonantenausgleich*. Die *Artikulationsbalance* (Konsonant-Vokal-Ausgleich) zeigt sich in einem ebenmäßigen Fluss der Vokale, umrahmt und getragen von den Konsonanten.

Während es bei der Artikulation sowohl beim Singen wie beim Sprechen um größtmögliche Deutlichkeit der Laute geht, zeigen sich hier jedoch erkennbare Unterschiede. Beim *Singen* werden die Vokale als die eigentlichen Träger des Klangs so lang gedehnt, wie es die Komposition vorsieht, die Konsonanten dagegen werden meist kurz und präzise artikuliert. Beim *Sprechen* dagegen sind die Vokale und Konsonanten in ihrer Dauer eher angeglichen, d.h. die Vokale nehmen nur wenig mehr Zeit ein als die Konsonanten. Dennoch ist es wichtig, im Deutschen zwischen langen geschlossenen und kurzen offenen Vokalen zu unterscheiden. – Der gesamte Charakter eines Textes ändert sich, wenn eher konsonantenbetont oder eher vokalbetont gesprochen wird.

Die *Artikulation der Sprachlaute* birgt eine Fülle von Fehlerquellen, für deren Beschreibung hier der Raum fehlt. Sie reicht von offensichtlichen Sprachfehlern über dialektale Besonderheiten bis zur Verfärbung von Vokalen und Vernachlässigung von Konsonanten. Gutgemeinte Überartikulation oder gar die Zerlegung von Wörtern in einzelne Laute, mit der Absicht, die einzelnen Lautwesen sich aussprechen zu lassen, wirken erheblich sinnentstellend.

Sobald *Resonanzausgleich* und *Artikulationsausgleich* miteinander in Balance kommen, wird das erste Synergieergebnis im „kleinen System“ erreicht, das *Klang-Appoggio* (*appoggiarsi in testa*). Es zeigt sich in einer gelungenen Balance zwischen Klang und Sprache, die in der klassischen Vokalmusik angestrebt wird. – Im dritten Funktionsbereich werden somit sowohl die *persönliche Klangfarbe*, das Timbre einer Stimme, als auch die *Differenzierung der Laute* bestimmt.

Nun kann das *Klang-Appoggio* im „kleinen System“ mit dem *Atem-Appoggio* im „großen System“ in Verbindung treten – das Ergebnis ist das umfassende *Appoggio* des gesamten Instruments, das damit in Atem und Klang als

Ganzes spannkraftig und schwingungsfähig geworden ist. Dies ist nicht ohne seelisch-geistige Mitwirkung denkbar.

Auch beim *Sprechen* wirkt die Verbindung zwischen Atmung und Resonanz (Rumpf und Kopf) äußerst befriedigend, da sie ein ganzheitliches Erlebnis des Körpers als Instrument vermitteln kann – sowohl bei den Sprechenden wie bei den innerlich mitsprechenden Zuhörern.

Funktionsbereich 2: Stimmerzeugung

Die beiden äußeren Funktionsbereiche der Stimme werden miteinander durch Funktionsbereich 2 verbunden: In der Kehle wird die Atemluft in Klang verwandelt. Hier befindet sich die „Schlangengrube“ der Stimmarbeit: der Umgang mit den Registern. Martienßen-Lohmann folgend, unterscheide ich zwischen *Register in Lage* (vertikal) und *Register in Dynamik* (horizontal).

In diesem sensiblen Zwischenbereich des Instruments werden die deutlichsten Unterschiede zwischen Sing- und Sprechstimme ausgeprägt. Der erste Unterschied bezieht sich auf die *Tonhöhen*. Während die *Sprechstimme* durch gleitende Tonhöhen gekennzeichnet ist, sind die Töne in der *Singstimme* eindeutig fixiert und können beliebig ausgehalten werden. Sobald in der Sprechstimme erkennbare Töne gehalten werden, nehmen wir dies als unangemessenen pastoralen „Singsang“ wahr. Übergänge zwischen Singen und Sprechen finden sich im gregorianischen Gesang und im Melodram zu Beginn des 20. Jahrhunderts.

Der *Umfang* der Sprechstimme ist gegenüber der Singstimme wesentlich kleiner und bewegt sich etwa im Rahmen einer Quinte. Der Umfang der Singstimme kann dagegen eine Dezime bei der männlichen Modalstimme (ohne Falsett) und bis zu drei Oktaven bei der weiblichen Stimme betragen.

Die *Lage* der Sprechstimme ist bei Männern und Frauen im Bereich des Brustregisters angesiedelt. Während Männer in dieser Lage auch singen und ihnen daher der Wechsel zwischen Sprechen und Singen nicht schwerfällt, bewegt sich die Frauenstimme im Gesang mindestens bis zu einer Oktave über der Sprechlage und erfordert einen Registerwechsel. Daher ist für Frauen der Wechsel zwischen Sprech- und Singstimme eher problematisch.

Jede Stimme verfügt über eine natürliche „Wohlfühllage“, die sogenannte *Indifferenzlage*. Diese richtet sich nach Länge und Dicke der Stimmlippen und kann nur geringfügig willentlich beeinflusst werden. Dagegen nehmen wir sogleich wahr, wenn eine Stimme aus dieser natürlichen Lage willentlich in die Höhe oder in die Tiefe hin verschoben wird. Wenn Frauen im Pfarrerberuf früher zuweilen – durchaus wohlmeinend – nahegelegt wurde, doch eine deutlich tiefere Stimmgebung anzunehmen, um damit vermeintlich mehr Autorität auszustrahlen, so kann dies langfristig sogar zu einer chronischen Schädigung der Stimme führen.

5. Grundelement Register in Lage. Bei der vertikalen Schichtung der Register der Gesangsstimme orientiere ich mich an der Einteilung in fünf Registerbereiche nach Bernhard Richter.²³ Hier ist die Dualität durch die beiden Grundschwingungsmodi „*Vollschwingung (Bruststimme) – Randschwingung (Kopfstimme)*“ gegeben, die sich als „hoch – tief“ äußert. Gesangstechnisch wirken wir auf den Ausgleich dieser beiden grundsätzlichen Schwingungsmodi hin. In der unausgebildeten Singstimme sind die Übergänge („*passaggi*“) zwischen den drei zentralen Registern zuweilen deutlich erkennbar. Der gelungene lagenmäßige Ausgleich der Register ist *die* zentrale Aufgabe und das Hauptmerkmal der klassischen Stimmbildung. Es soll der Eindruck einer ausgeglichenen „Einregister-Stimme“ entstehen.

Bei der Singstimme sind die *Stimmgattungen* nicht beliebig beeinflussbar, sondern weitgehend durch Struktur und Länge der Stimmlippen vorgegeben (Frauen: Sopran, Alt, Männer: Tenor, Bass, bzw. die männlichen Falsettstimmen Sopranus, Altus, allg. als Countertenöre bezeichnet). Fragen der Zugehörigkeit treten zuweilen vor allem in den Zwischengattungen Mezzo und Bariton auf.

Wie bei der Singstimme, so sollen auch bei der Sprechstimme sogenannte *Registersprünge* oder -brüche vermieden werden; es wird in beiden Formen eine einheitliche Registrierung angestrebt. Die Stimmregister unterliegen in der Jugend (Mutation) oder im Alter (Klimakterium), wachstums- bzw. hormonell bedingt,

²³ Richter, Bernhard, *Die Stimme. Grundlagen, künstlerische Praxis, Gesunderhaltung*, Leipzig 2013, 2 2014, S. 137ff.

natürlichen Veränderungen. Die Stimme verändert sich im Laufe des Lebens und trägt in ihrer Unverwechselbarkeit wesentlich zu unserer Identität bei.

Im **6. Grundelement Register in Dynamik** besteht die Dualität ebenfalls in „Randschwingung – Vollschiwingung“ der Stimmlippen, die sich hier jedoch in der Lautstärke, d.h. in „leise – laut“ (*piano – forte*) äußert. Der gelungene dynamische Ausgleich zeigt sich beim *Singen* in der Schwellfähigkeit der Stimme auf einem Ton (*messa di voce*).

Auch in der *Sprechstimme* legen wir Wert auf eine sinnentsprechende Abstufung der Lautstärkegrade. Dauerhaft zu leise oder zu laute Stimmen kommen entweder durch ungünstigen Registergebrauch oder Divergenzen in der Körperspannung zustande, bzw. können psychisch verursacht sein. – Durch das flexible Spiel zwischen den Stärkegraden kann die *Raumwahrnehmung*, der Abstand zwischen Sängern/Sprechern und Zuhörern gestaltet werden: Im *Forte* vergrößert sich der Abstand, der Hörer weicht innerlich zurück; im *Piano* verkleinert er sich, der Hörer kommt innerlich auf den Sprecher zu.

In der *kompletten Registerbalance* ist die Stimme sowohl in *Lage* (vertikale Übereinanderschichtung der Register) wie in *Dynamik* (horizontale Schwellfähigkeit der Lautstärke) ausgeglichen, d.h. die „Einregisterstimme“ und das stufenlose Gleiten der Lautstärke (*Messa di voce*) werden sowohl über den gesamten Stimmumfang wie auf einem einzelnen Ton gemeistert.

Beim Sprechen schätzen wir eine modulationsfähige Stimme, die über ein breites Ausdrucksspektrum verfügt: in Bezug auf Tonhöhe, Lautstärke und Klangfarbe.

7. Grundelement Synergie: Eine in jedem Funktionsbereich und in allen Gegensätzen / Dualitäten vollständig ausbalancierte Stimme weist über die Modulationsfähigkeit hinaus weitere Qualitäten auf, die wir jetzt als Ergebnisse von gelungenen Ausgleichen, d.h. als Synergieeffekte erkennen können. Hierzu gehören die Kennzeichen des *Belcanto*: *legato* und *agilitá* (als gesangstechnische Fertigkeiten), dazu *Vibrato* und *Timbre* (den individuellen Stimmklang auszeichnend) sowie *Intonation* und *Tragfähigkeit* (als instrumentale Forderungen).

Damit wird einmal mehr deutlich, was Franziska Martienßen-Lohmann meinte, als sie schrieb: „Singen ist eine dualistische Kunst.“ „Dennoch gilt die technische Arbeit [...] dem Bild von der vollkommenen Ausgeglichenheit der Stimme.“²⁴ Dieses Bild wird vollständig, wenn sich körperbasierte Gesangstechnik mit einer psycho-physischen Grundeinstellung zur *sängerischen Gesamtdisposition* verbindet und sich als solche der künstlerischen Gestaltung zur Verfügung stellt.

Das Entsprechende gilt für die *Sprecherstimme*: Körperbasierte Sprechtechnik und eine gehobene seelische Grundspannung lassen eine Bereitschaft entstehen, die unmittelbar in die Textgestaltung übergehen kann.

Ein eindeutiges Modell der Stimme, wie es im dreiteiligen Babuschka-Modell und den Prinzipien von Balance und Synergie anschaulich wird, kann – zusammen mit einer genauen Kenntnis der dazugehörigen gesangstechnischen bzw. sprechtechnischen Aufgaben und einer systematischen Sammlung wirksamer Übungen und Hilfestellungen – wesentlich zur Klarheit in der Ausbildung von Gesangs- bzw. Sprechtechnik dazu beitragen, kann Lehrenden wie Lernenden Orientierung und Sicherheit beim Ausbilden von Stimmen geben – und Leichtigkeit beim Spiel zwischen Struktur und Intuition schenken.

24 Martienßen-Lohmann, Franziska, *Der wissende Sänger*, 1956, 31988, S. 86, S. 42

IV. Innere Mitte und Freiheit

Stimmbildung und innere Mitte

In der Mitte der eigenen „Klanglichkeit“ öffnet sich der Weg zur stimmlichen – und persönlichen – Freiheit.



Paul Klee „Schwankendes Gleichgewicht“ (1922, 1959), Wikimedia

In einer für den Film „Der Klang der Stimme“ aufgenommenen Unterrichtseinheit gibt die Schweizer Gesangspädagogin Prof. Barbara Locher der jungen Sängerin Regula Mühlemann folgenden Rat:

„Du musst bei Dir bleiben ... Wenn Du *innen drin* bist, wenn Du *in der Mitte* bist, musst Du immer denken: Es ist eine Übereinanderschichtung von Mit-ten, die wir machen: Mitte Bauch, Mitte Zwerchfell, Mitte Kehle, Mitte Kopf, das ist der Fokus, und da oben kommt das Ganze wieder raus! Das ist eigentlich die Idee, dass wir in uns drinnen sind, in der ganzen Klanglichkeit drinnen, dass wir zwar (nach vorn) projizieren, aber auch nach hinten – das sind eben die beiden Seiten der Medaille.“²⁵

Aus dieser körperlichen Mitte heraus ist der „360 Grad-Klang“ möglich, den Mühlemann bei Anna Netrebkov bewundert hatte und der von allen Seiten zu hören war, auch wenn die Sängerin mit dem Rücken zum Publikum sang. Diese Mitte ist auch die Voraussetzung dafür, dass die berühmte Kerze vor dem Mund nicht flackert. So soll durch die italienische Anweisung „*inhalare la voce*“ der Ton in der Vorstellung nicht von den Stimmwerkzeugen nach außen geschickt, sondern aus dem Umkreis wie angesaugt und empfangen werden. Dadurch kann sich auch ein neues Gleichgewicht zwischen Singen und Hören einstellen.

Die bedeutende niederländische Gesangspädagogin Margreet Honig (*1938) spricht in einem Interview darüber, dass Mitte die Möglichkeit zu allseitiger Flexibilität beinhaltet: „*In der Mitte sein und bleiben bedeutet zugleich auch, in alle Richtungen gehen zu können.*“²⁶

Daraus erklärt sich, dass von einer fundamentalen Gesangstechnik aus, wie sie dem Belcanto-Gesang zugrunde liegt, konsequenterweise auch in alle Stilrichtungen des Gesangs gegangen werden kann²⁷ – und in die Schulung der Sprechstimme.

25 In: Bernard Weber, „Der Klang der Stimme“, Video-Film, Schweiz 2018. Übertragung aus dem Schweizerdeutschen: Hoos de Jokisch.

26 Margreet Honig/Gordana Crnkovic, *Der freie Ton. Ein Gespräch mit Margreet Honig*, Aachen: Shaker Media 2011

27 Siehe Noelle Turner „Belcanto am Broadway“, in: *Vox Humana*, Jg. 19.3, Heft 10_2023.



Für das kultische Sprechen kann in diesem Zusammenhang die Aufforderung Rudolf Steiners in neuem Licht erscheinen, dass ein Priester „mit dem Rücken sprechen“ solle. Er solle also auch mit dem Rücken zur Gemeinde stehend noch absolut deutlich verstanden werden. Wenn die Prinzipien der Schulung einer ausbalancierten Singstimme konsequent auf die Sprechstimme übertragen werden, so kann es gelingen, auch beim Sprechen eine flexible Mitte auszubilden. Dann ist auch in der Sprechstimme ein „360-Grad-Klang“ möglich, mit dem der Priester sowohl von der Gemeinde abgewandt wie ihr zugewandt gleich gut gehört werden kann.

Für mich besteht der eigentliche Kulturauftrag der klassischen Gesangstechnik in eben diesem Ermöglichen von Mitte im Gesangsinstrument. Mitte kommt durch das Harmonisieren, Ausgleichen, Ausbalancieren von gegensätzlichen Polen innerhalb der drei Bereiche des Körpers zustande. Mitte ist – wie das Zünglein an der Waage – nie statisch, sondern immer flexibel, sie muss immer neu zwischen den Gegensätzen hergestellt werden. Mitte bedeutet Wachheit und Geistesgegenwart.

In diesem Sinne sehe ich klassische, fundamentale Gesangstechnik als eine Kunstfertigkeit, die von einem zutiefst michaelischen und christlichen Schulungsimpuls inspiriert ist. Dieser Impuls kann auch in einer entsprechenden Sprechtechnik wirksam werden.

Ausbildung der Singstimme – Ausbildung der Sprechstimme, subjektives – objektives Sprechen, Stille und Geistesgegenwart

Der Ausbildung der klassischen *Singstimme* liegt der Schulungsweg der Belcanto-Tradition zugrunde, auf den sich bis heute die gegensätzlichsten Gesangsmethoden beziehen.²⁸ Offensichtlich vermochte diese Schulung, deren Anfänge bis in das frühe 17. Jahrhundert zurückreichen, das Urbild der Stimme so wesensgemäß zu erfassen, dass sich selbst ein Abglanz davon durch die nachfolgenden musikhistorischen und gesangspädagogischen Entwicklungen hindurch noch bis heute erhalten konnte.

Mein Vorschlag, den ich in diesem Aufsatz darlege, lautet daher: Durch eine Orientierung an dem Urbild der Stimme, wie es sich in der Ausbildung der klassischen Gesangsstimme finden kann, dazu in genauer Kenntnis der Gemeinsamkeiten und der Unterschiede zwischen Singen und Sprechen, kann heute auch die *Sprechstimme* zu einem vielseitigen Instrument ausgebildet werden. Dieser Ausbildung liegt ein Modell der Stimme zugrunde, in dem sich die sechs Grundelemente Atem/Energie, Register/Dynamik, Artikulation/Resonanz mit dem alles verbindenden siebten Grundelement der Synergie zu einem Ganzen zusammenschließen.

Die Ausbildung der Sing- und Sprechstimme will keine künstlichen Produkte erzeugen, sondern die Stimme in ihrer natürlichen Entwicklung unterstützen. Die Arbeit am Instrument entspricht der Natur des Körpers als Instrument, sie folgt objektiven Gesetzen – und führt zugleich zur Freiheit.

Wenn also eine *Objektivität* in der Sprechstimme angestrebt wird, so kann dies nicht bedeuten, dass jegliche *Subjektivität* vermieden werden soll – es

28 Siehe exemplarisch dazu Maja Pietikäinen, Kap. „Das Intermezzo: Die alte Belcanto-Schulung“, in: *Des Herzens Weltenschlag*. Biographie von Walborg Werbeck-Svårdström, Verlag am Goetheanum, 2012, S. 72–76; Cornelius L. Reid, *Erbe des Belcanto*, Mainz: Schott, 2009

sei denn, damit ist lediglich eine beliebige emotionale Färbung der Inhalte gemeint. Es soll vielmehr gerade darum gehen, die individuellen, subjektiven Anlagen der Stimme so zu stärken und herauszubilden, dass sie an das Objektive heranreicht, ihrer „besten Version“, ihrem Ideal am nächsten kommt.

Nicht die Vermeidung, sondern die Erhöhung von Subjektivität macht Objektivität möglich.

Ein auf diese Weise entwickeltes Instrument, das mit der individuellen körperlichen und seelischen Grundkonstitution ganz übereinstimmt und daher die Aufmerksamkeit der Hörer nicht mehr ablenkt, kann als Werkzeug uneingeschränkt für die Verwirklichung von Inhalten – und damit auch von Gebetstexten – zur Verfügung stehen.

In diesem Sinne schließt es sich auch völlig aus, dass für das Sprechen der Inhalte äußere Sprechmuster vorgegeben werden, die entweder tradiert wurden oder bestimmten Vorstellungen entspringen. Der Text soll sich vielmehr selbst aussprechen können. Dazu gehört es, dass seine Gestaltung auch den lautlichen, grammatikalischen Gesetzmäßigkeiten der Inhalte abgelauscht wird. Dies ist die objektive Seite der Gebetstexte.

Für ein geistesgegenwärtiges, wahrhaftiges Sprechen geht es immer neu darum, den Zugang zur Stille zu finden. In der Stille können die Worte empfangen werden und im Inneren klingen. Echte Feierlichkeit kann daher nicht bewusst erzeugt werden; sie kann sich jedoch als natürliche Erhabenheit einstellen.

Jede ernsthafte Ausbildung der Stimme ist im Grunde eine Suche nach deren individuellem Urbild – eine Art „Weihe“ der Stimme. Jede Menschenweihehandlung ist eine Weihe des Menschen zu seinem Urbild hin. Beides kann fruchtbar zusammenwirken.

V. Stimme und Sprache

Bewusste Gestaltung von Stimme und Sprache auf drei Ebenen

Die Schulung und Vorbereitung eines Sprechers findet, vergleichbar mit der eines Sängers, auf drei Ebenen statt. Die erste Ebene betrifft *die Ausbildung des Körpers*. Damit ist, wie oben ausgeführt, eine sinnvolle Koordination von stimmbezogenen Körperorganen zum Singen bzw. Sprechen gemeint, das Ausgleichen von Gegensätzen in den drei Funktionsbereichen, die Ermöglichung von Synergie, kurz: die Unterstützung der Selbstorganisation des Körpers als Instrument. – Die zweite Ebene betrifft *das praktische Gestalten des Textes*, verbunden mit dem gedanklichen Erfassen der Inhalte. Dies entspricht dem übenden Aneignen einer musikalischen Komposition, im Zusammenhang mit dem Text- und Rollenverständnis. – Die dritte Ebene betrifft *die innere Einstellung des Sprechenden*, seine innere Motivation und Bereitschaft, die Inhalte zu seinen eigenen zu machen, seine Wahrhaftigkeit, Herzensoffenheit und Liebe. Diese innere Haltung kann im besten Fall als authentische, persönlich wahrhaftige Ausführung vor einer Gemeinde bzw. einem Publikum zum Ausdruck kommen. Der Sprechende zeigt sich als Person. Dadurch können sich auch die Zuhörenden persönlich angesprochen fühlen. Und hier kann auch die Mitwirkung der geistigen Welt, die Gnade des Augenblicks, einströmen: in der Menschenweihehandlung, in einem Vortrag, in einer musikalischen Aufführung.

Der Einschlag des göttlichen Funkens kann jedoch durch keine noch so gute Vorbereitung des Instrumentes und des Inhalts erzwungen werden – er ist ein Akt der Gnade. Alle Vorbereitung ist letztlich nur eine Geste, ein Angebot. Denn wenn die innere Wahrhaftigkeit und die Verbundenheit mit den Inhalten tief sind, kann auch ein noch so schwaches oder gesundheitlich eingeschränktes Instrument dennoch eine starke Wirksamkeit entfalten. Dies sei unbedingt relativierend gesagt. Dessen ungeachtet enthebt uns dies nicht der

Aufgabe, in der Ausbildung und Vorbereitung die sorgfältigste Aufmerksamkeit auf die Schulung des Instruments – und auf Vorbereitung und Durchdringung der Inhalte zu verwenden.

Erste Ebene: Körper als Instrument

Im Laufe meiner Schulung als klassische Sängerin habe ich ein Instrument ausbilden können, das ich – unter der Berücksichtigung bestimmter Unterschiede – auch für das Sprechen einsetzen kann. Das erlebe ich immer wieder in meiner Tätigkeit als Vortragsrednerin. Für mich hat sich das „Singen mit dem ganzen Körper“ in ein „Sprechen mit dem ganzen Körper“ verwandelt. So kann sich auch beim Sprechen – zunächst ganz unabhängig von den Inhalten – meist eine spürbar gehobene körperliche Energie und „Sprechlust“ einstellen.

Der Sprechvorgang selbst ist dann bereits zu einer Quelle von Kraft geworden. Aus- und Einatmung, mit der damit verbundenen muskulären Spannung und Lösung, wird als tiefe, verlässliche Bewegung in Unterleib und Brustkorb, im „großen System“ erlebt – vereinfacht ausgedrückt: das große Schwingen des Zwerchfells. Die Artikulation der Laute, mit ihrem feinen, inneren Abtasten des Mundraums durch die Zunge, den unterschiedlichen Bewegungen der Sprechwerkzeuge zur Gestaltung von Konsonanten und Vokalen, werden zu einem Dialog zwischen Körper und Seele im „kleinen System“ – vereinfacht ausgedrückt: der feine Tanz der Zunge.

Wenn die beiden Beweglichkeiten von Zwerchfell und Zunge miteinander in Verbindung treten, wenn Kopf und Rumpf beim Sprechen auf diese Weise zusammenwirken konnten, tritt bei einem Vortrag keine Erschöpfung ein, keine Ermüdung der Kehle. Es erhält sich im Gegenteil eine energetische Gehobenheit, das Gefühl, geerdet und zugleich beflügelt zu sein: ganz in der eigenen Mitte gefasst – und zugleich ganz in den Umkreis ausgeweitet zu sein. Dieses Grundgefühl ist mit einer tiefen Daseinsbejahung und Dankbarkeit verbunden.

Zweite Ebene: Text als Gestalt

Auf der zweiten Ebene der Vorbereitung geht es um den Inhalt. Dessen Verständnis kann gedanklich und meditativ angebahnt werden. Mir ist es jedoch auch hier wichtig, die Textgestalt wirklich mit dem ganzen Körper „schmecken“, „kauen“, tanzen zu können, d.h. seine Betonungen, seine Schwere und Leichte nicht nur abstrakt zu denken, sondern in großen Bewegungen im Raum mit allen Gliedmaßen auszudrücken. Von einem der Priester, der vorher Bühnensänger und -tänzer war, wurde mir erzählt, dass er für sich die gesamte Menschenweihehandlung getanzt habe. Während einer Synode in Namibia habe ich auf diese Weise die beteiligten Priester einmal eine ganze Woche lang dazu angeleitet, ausgewählte Texte in ihrer Eigenart durch große, schwere und kleine, leichte Schritte im ganzen Raum zu erleben, eine Choreographie für jede Zeile zu finden. Die daraus entstehende vertiefte Körpererfahrung hat wesentlich dazu beigetragen, dass die Textgestalt als solche beim Sprechen viel eindeutiger und deutlicher hervortreten konnte als zuvor. Das nachfolgende Sprechen im Stehen, ohne jegliche äußere Bewegung, wurde wesentlich lebendiger – und hat das Verständnis der Inhalte nicht nur für die Sprechenden selbst, sondern dadurch auch für die Gemeinde erleichtert. – Die Entscheidung für die Betonungen eines Textes muss jedoch nicht für alle Zeiten festgelegt werden. Wohl gibt es gewisse Betonungsgesetze, die beachtet werden wollen. Dennoch sollte auch hier Raum für die Spontaneität des Augenblicks sein.

Ähnlich wie mit dem Körper kann ein Text auch mit der ganzen Seele abgetastet werden: helle und dunkle Farben, weiche und harte Oberflächen, große und kleine Räume. Hier können uns Anregungen aus der schauspielerischen Arbeit zugutekommen. So sind z.B. die fünf Grundgesten, die Michael Tschechow zur Verdeutlichung und Intensivierung einer Textaussage gefunden hat, verbunden mit den emotionalen Koloriten, sehr dazu geeignet, einen Zugang zum seelischen Ausdrucksgehalt eines Textes zu öffnen und wie von selbst verschiedene Atmosphären im Raum entstehen zu lassen.²⁹

29 Siehe Michael Tschechow, *Werkgeheimnisse der Schauspielkunst*, Zürich: Verlag Werner Classen, 1979

Dritte Ebene: Innere Haltung als Motivation

Dieser Bereich betrifft letztlich die gesamte priesterliche Aus- und Fortbildung: Die innere Überzeugung und Einstellung zum Beruf, die Botschaft und Mission, die lebendige Flamme – das kostbarste Motiv für die gesamte Arbeit. Grundsätzlich trete ich hier respektvoll zurück und vertraue auf die Arbeit der Dozenten und Seminarleiter an den drei Priesterseminaren. Allenfalls bezogen auf den inneren Bezug zu den Inhalten, die Identifikation mit dem Gesagten, können in der sprachlichen Arbeit Aspekte davon aufleuchten. Die Grundfragen scheinen hier zu sein: Kann ich mein Herz öffnen, bin ich überzeugt von dem, was ich sage, meine ich es wirklich, kann ich die vertrauten Gebete jeden Tag neu erleben, bin ich in der Gegenwart, fühle ich Liebe zu den Inhalten?

Zusammenfassung: Kultisches Sprechen kann Körper, Seele und Geist stärken

Im Vertrauen auf den anfangs beschriebenen inneren Mitvollzug durch die Hörer kann vom Altar aus *ein kraftvoll ausgeprägtes, in sich ausgeglichenes und auf innere Mitte ausgerichtetes Instrument des Priesters und der Priesterin* bei den Gemeindemitgliedern zunächst eine Erfahrung von *körperlicher Stärkung, Aufrichtung, tiefem Schwerpunkt und innerem Gleichgewicht* bewirken. Eine *lebendige, sinnvolle Gestaltung* der Gebete kann den Gemeindemitgliedern sodann eine Anregung sein und *seelische Aufrichtung* durch Lebensbejahung und Freude auslösen. Schließlich kann sich die präsente innere Motivation des Priesters und der Priesterin auf die *Bestätigung der eigenen Lebensaufgabe, des Lebenssinns* übertragen.

Auf diese Weise können die Gemeindemitglieder auf allen drei Ebenen zu lebendig Mitwirkenden am Altargeschehen werden, die ihre Erfahrung der Menschenweihehandlung alsdann in den Alltag tragen und in ihrem Umkreis fruchtbar wirken lassen können.

Diese innere Lebendigkeit und Freude wünsche ich allen, die vom Altar aus das kostbare Geschenk der Menschenweihehandlung durch das Jahr hindurch immer wieder Wirklichkeit werden lassen – und allen, die dieses Wirken als innerlich aktive Gemeindemitglieder mitbegleiten.

