

Wozu soll Singen gut sein?



© Fraua Kruse-Zaiss, Februar 2008

Wie wäre es, wenn meine Beine nichts vom Springen, Tanzen, Hüpfen, Klettern wüssten und nichts vom Stampfen oder leisen Sohlen, und nichts davon, dass ich mit ihnen auf Berge steigen, im seichten Wasser plantschen oder auf einem Seil balancieren kann? Wie wäre es, wenn all das meine Beine nie erfahren hätten, sondern nur den Gang zum Auto oder zum Briefkasten? Oder meine Stimme - wenn die nur sprechen würde, niemals summen, singen, jubeln, trällern, jauchzen? Wäre das nicht wie ein stummer Vogel, der mit gestutzten Flügeln im viel zu engen Käfig hockt und gar nichts von der Lust am Fliegen weiß?

„Wie stehen Sie als Arzt und Wissenschaftler zu den momentan so vielzitierten populärwissenschaftlichen Forschungen zum Nutzen des Singens?“ frage ich auf dem 6. Leipziger Symposium zu Kinder- und Jugendstimme Prof. Dr. Michael Fuchs, HNO-Facharzt und Organisator des Symposiums. **„Sagen Sie mal ehrlich: Müssen wir als Sänger tatsächlich noch wissenschaftlich beweisen, wie gut das Singen tut!?“** antwortet er mir mit sächsisch-humorvoller Direktheit. Ich nicke zustimmend, denn er muss es schließlich wissen als langjähriger Thomanerchor-Sänger, Lehrbeauftragter für Stimmphysiologie, medizinischer Leiter der Schule für Logopädie, Mitglied der Voice Foundation, Herausgeber der Schriftenreihe „Kinder- und Jugendstimme“, vielseitiger Forscher auf dem Feld der Sing- und Sängerstimme sowie der biopsychosozialen Aspekte der Stimmentwicklung und vielem mehr.

Nein, man muss es mir nicht wissenschaftlich beweisen, ich weiß es auch so. Wahrscheinlich schon vom Mutterleib an.

Meine Mutter sang in der Küche, im Garten, beim Spaziergehen, im Auto auf dem Weg in den Österreich-Urlaub und mit meiner kranken Oma (die sang dann automatisch die zweite Stimme dazu). Und ich sang auch gern und viel und meistens ganz nebenbei: auf dem Fahrrad, im Zimmer bei den Hausaufgaben, mit Vergnügen in der Kirche beim Kindergottesdienst oder abends im Bett mit irgendeinem Liederbuch. Und als ich mit dem Studium anfang, war der Chor eine tolle Möglichkeit, Leute kennenzulernen, wunderbare Musik zu erleben, auf Konzertreise zu gehen.

Und dann merke ich, dass Tina Turner mich und meine Gesangstalente wahrscheinlich doch nicht entdecken wird, sondern ich mich einfach selber um mein Singen kümmern muss. Ich besuche Workshops, nehme Gesangsunterricht, gründe einen Chor und eine Band und bekomme immer mehr Lust auf noch mehr Singen. Was so ganz ohne Überlegen lange Zeit nur einfach schön war, entdecke ich nun ganz neu. Wie die russische Babuschka, die Puppe in der Puppe, eröffnet sich mit jedem neuen Schritt und jeder neuen Erkenntnis eine neue Welt. Anders als bei der Babuschka werden die neuen Welten aber nicht kleiner, sondern nehmen

immer größere Dimensionen an. **Was vielleicht bei der sauberen Intonation begann, kann beim Philosophieren zum Nada Brahma (Die Welt ist Klang) enden – oder anfangen?!**

Singen ist keine Technik oder Sportart (oder sollte es zumindest nicht sein), **Singen ist eine menschliche Sprache** – vermutlich sogar älter als das Sprechen selbst. Rhythmus und Klang sind untrennbar in unserem Inneren verbunden. Noch bevor wir sehen und sprechen lernen, entwickelt sich beim Fötus etwa im 7. Monat das Hören. Wir nehmen also schon aus dem „Off“ hörenden Kontakt auf mit Klängen und Rhythmen unserer zukünftigen Welt. Stimmen, Klänge und Pulsationen sind die ersten Lebenseindrücke unseres Seins, die uns Gefühle für Geborgenheit oder Gefahr vermitteln, lange bevor wir auch nur irgendetwas von dem begreifen, was um uns herum geschieht. Und lange bevor wir unser Ich als etwas eigenes, als etwas von uns steuerbares entdecken.

So tief wie Stimme, Klang und Rhythmus in unserem Inneren eingraviert sind, so tief berühren uns die Klänge, Botschaften und Stimmungen von Musik und Gesang. Mehr aber als jede andere Musikform ist das Singen körperlich und seelisch ganz tief mit uns als Person verbunden. Es kommt aus uns heraus und ereignet sich zugleich in uns. Es verteilt Schwingungen, Stimmungen und einen ganzen Fächer bewusst und unbewusst hörbarer Töne und Resonanzen. Und immer ist es im ständigen Fluss zwischen Innen und Außen, zwischen Einatmen und Ausatmen, Hören und Singen, Körper und Seele. Nicht eine Hirnhälfte allein ist aktiv, sondern beide zugleich. Und wie die Nadel eines Geigerzählers reagiert die Stimme auf Zustände des Körpers und der Seele gleichermaßen – wie ich stehe, wie ich atme, ob ich entspannt oder gestresst bin, ob mein Bauch voll oder leer ist, ob ich mich froh und frei fühle oder bedrückt und eingeengt. Und ebenso wie das Singen reagiert, agiert es auch. Gesang und seine Schwingungen bewirken selber Zustände in unseren Körperzellen und unserer Psyche und wirken damit auf uns als Ganzes.

Singen ist in einem ganz tiefen Sinne sozial – es steht in einem wechselseitigen Bezug zu uns und unserer Umwelt. Gesang gelingt und fühlt sich stimmig an, wo dieses Ich und Du, wo Innen und Außen, wo Hören und Singen in ein fließendes Miteinander treten. „...und die Welt hebt an zu singen, triffst Du nur das Zauberwort“ – Eichendorff's Worte beschreiben so einmalig diesen magischen Moment, wenn etwas einfach „stimmt“, wenn Singen zu Musik wird, wenn etwas abhebt, wenn Gesang mehr ist als perfekte Technik von Stimmbändern, Kehlkopf, Atem und Muskulatur, sondern zu schwingen beginnt.

Wir Menschen dürfen Klanghaus sein für dieses Phänomen! Unser Körper beherbergt diesen Zauberstab Sing-Stimme. Zugleich sind wir als Hörende Leinwand der Imaginationen und Illusionen, die der Gesang hervorruft. „Die wahren Abenteuer sind im Kopf!“ singt André Heller. Lauschen wir zum Beispiel den improvisierten Gesängen Bobby McFerrin's in seinen Circle Songs, dann befinden wir uns eben noch im Orient und kurz darauf vielleicht an einer Straßenecke in New York, um uns dann sogleich in afrikanischen Kreisgesängen wiederzufinden.

„Expeditionen ins Stimmreich“ lautete 2007 ein 5-tägiger Workshop der STIMMEN-Werkstatt Gesang mit Bobby McFerrin, seinem Vokalensemble Voicestra und 120 Teilnehmern, darunter 60 Schülerinnen und Schülern. **Der Zauberstab Singen** verwandelte wohl nahezu alle – einschließlich der Küchenfrauen und der Helfer beim Workshop. Was war da passiert? Zauber der Stars? Spaß in der Gruppe? Das Singen allerorten? Oder auch die für viele einmalige Entdeckung: **Ich singe!** Ich habe das Singen als Sprache für mich entdeckt, ich singe nicht nur Lieder nach, die man mir vorgibt, sondern spreche singend meine Ideen, Töne, die einfach aus mir kommen, kreierte Klänge und Stimmungen. Und gleichzeitig

funktioniert dies nur, wenn ich ganz konzentriert und achtsam bin auf das, was die anderen singen. Gelingt diese soziale und stimmliche Balance, komme ich singend in ein wunderbares Gespräch mit den Menschen in meinem Kreis. Aber es ist noch mehr als ein wunderbares Gespräch, weil es viel tiefer in mir etwas in Schwingung bringt und mich durchtönt - noch Stunden, Tage, Wochen später. „**Ich kann kaum glauben, dass ich wieder im Alltag ankommen soll. Singen, singen, singen - das ist alles, was ich will!**“ schrieb mir anschließend eine Kursteilnehmerin.

Mit unserem Klangkörper können wir Bilder, Geschichten, Filme auf die Leinwände des Hörens, Wahrnehmens und Imaginierens projizieren. Wir können uns und andere einstimmen. Wir können den Klangkörper einfach nutzen, wie er ist oder wir können ihn entwickeln, auskundschaften, verfeinern. Wir können herausfinden, was sich in der persönlichen Schatzkiste unseres Singens verbirgt und welche Möglichkeiten wir für uns persönlich damit wahrnehmen können. Wir können entdecken, dass Mensch und Person sein auch bedeuten kann, zu tönen, laut zu erschallen, also Personare in wahrstem Sinne zu leben.

Expeditionen ins eigene Stimmreich laden auch ein zu Expeditionen in andere „Stimmreiche“ – in Gesangs- und Stimmkulturen, z.B. zur mongolischen Bruststimme oder dem alpenländischen Naturjodeln oder in die unendliche Repertoire- und Ausdrucksfülle von singenden Menschen in den unterschiedlichsten Kulturen, sozusagen von Bach bis Blues oder von Raga bis Rap oder von Mantras bis Mariah-Carey-Pop. **Die Ziele möglicher Klangreisen sind unerschöpflich und wirklich: Körper und Geist fühlen sich so, als seien sie tatsächlich dort gewesen!**

Einen Berg selber zu besteigen, vermittelt deutlich andere Sinneswahrnehmungen und Erfahrungen, als lediglich mit der Seilbahn zum Gipfel gegondelt zu sein. Selber zu singen oder nur Musik aus dem i-Pod zu hören, sind auch zweierlei. Für eine überwältigende Mehrheit der Jugendlichen ist Musik sehr wichtig. Welches Potenzial an Glücksgefühlen schläft da noch und könnte anheben zu singen, träfen wir nur „das Zauberwort“!

„Zauberworte“ können für Menschen sein: Ich erlebe hautnah die Authentizität von Gesangs-Künstlern und Energie und Einsatz in ihrer Arbeit / Das Erlebnis des Singens in Gemeinschaft berührt mich / Ich darf spielend ohne Angst meine stimmlichen Möglichkeiten erkunden / Man nimmt mich ernst, fordert und fördert mich zu mehr Qualität von Klang und Ausdruck meiner Stimme / Ich werde eingeladen zu Klangreisen in fremde Kontinente anderer Gesangskulturen / Ich erarbeite solistisch oder in Ensemble oder Chor ein Werk und bringe das zur Aufführung / Ich entdecke Singen für mich als Sprache in meinen Alltag / Ich entdecke die Möglichkeiten, selber Lieder zu komponieren u.v.m.

Arbeit mit Menschen und ihrer Stimme ermöglicht unzählige Brückenschläge zwischen dem Mikrokosmos Individuum und dem Makrokosmos Welt. Die dem Singen innewohnende Notwendigkeit des Lauschens und Wahrnehmens bedingt eine der unmittelbarsten Formen des sozialen Menschseins. Sagen Sie mal ehrlich: Müssen Sänger tatsächlich noch wissenschaftlich beweisen, wie gut das Singen tut!?