

# Klang, der berührt - Funktionales Stimmtraining

Norbert Michael

Der Stimme eines Babys fehlt nichts, wenn es schreit. Es ist einfach lebendig! Da ist nichts, was es besser machen könnte. Aber bald lernt es, sich zu verstellen und seinen stimmlichen Ausdruck zu kontrollieren. Denn es erkennt, dass es nur so die Zuwendung bekommt, die es notwendigerweise braucht. Bei vielen Menschen ist die Kontrolle über den stimmlichen Ausdruck mit den Jahren so stark geworden, dass sie sich schliesslich von der Quelle ihrer Lebensenergie abgeschnitten haben. Wenn aber jemand versucht, ein anderer zu sein als er eigentlich ist, spiegelt sich das im Klang seiner Stimme wider. Gesprächspartner bekommen also eine doppelböde Botschaft und reagieren darauf instinktiv mit Misstrauen. Trans-



portiert der Klang der Stimme hingegen den unverstellten Ausdruck, erntet der Sprecher im Handumdrehen Aufmerksamkeit und Respekt, selbst wenn seine Worte eine Zumutung sind.

Wie nun können wir diese ursprüngliche Lebendigkeit wiederfinden, so dass sie im Klang unserer Stimme hörbar wird? Indem wir zuerst lernen, dem Klang unserer Stimme zuzuhören und anzuerkennen, was wir hören. Über 20, 30, 40 Lebensjahre eingeübte Verhaltensmuster lösen sich nicht einfach in Luft auf. Das braucht Zeit und liebevolle Zuwendung. Der wichtigste Lernschritt ist, sich zu dem was ich von meiner Stimme höre, zu bekennen, auch wenn ich es gerade überhaupt nicht schön finde. Wer versuchsweise einmal die Wertung weglässt, wird im Klang seiner Stimme den Unterschied wahrnehmen: Die Ohren melden, was ihnen gefällt. Und das ist es, was Substanz hat im Klang. Der zweite so wichtige Lernschritt ist dieser, meiner Wahrnehmung zu vertrauen und mich von fremden Urteilen freizumachen. Das wird belohnt mit einem immer feiner differenzierenden Hörsinn und der Fähigkeit, die Veränderungen im eigenen Klang erkennen und einordnen zu können. Und damit beschreiten Sie bereits Ihren individuellen Weg



zu mehr Klangfülle, größerer Lebendigkeit und zunehmender Leichtigkeit im stimmlichen Ausdruck. Natürlich erleichtert die aufmerksame Begleitung durch einen erfahrenen Stimpädagogen die Orientierung in diesem Neuland. Sackgassen können vermieden, aber verborgene Zugänge leichter aufgespürt werden. Das gilt ganz wesentlich für die Entwicklung der Hörwahrnehmung: Meine Ohren hören nicht anders, wenn jemand mich danach fragt, was sie hören, aber mein Gehirn verarbeitet die eingehenden Impulse gründlicher. Anstatt sich mit dem Kontrollieren der Tonhöhe zu begnügen, bezieht es nicht nur Klangfarbe und Rhythmus mit ein, sondern nimmt auch den Raum akustisch auf, was ansonsten vollkommen unbewusst geschieht.

Die Raumorientierung ist aber das älteste und am besten entwickelte Metier des Hörsinns. Blinde Mitmenschen leben uns vor, wozu wir in der Lage wären, würden wir uns im Alltag nicht der Dominanz des Sehens überlassen.

Die akustische Raumorientierung nutzt hohe Frequenzen, wie sie beispielsweise in den Zischlauten unserer Sprache vorkommen. Wir tun also nichts anderes als Fledermäuse, die das Echo ihrer Schmatzgeräusche verarbeiten, um Hindernisse zu umfliegen oder den fetten Brummer zum Abendessen zu vernaschen. Hohe Frequenzanteile, die sich etwa so anhören wie das Klirren von Gläsern oder das Knistern von Cellophan, machen den Klang einer Stimme erst interessant und tragfähig über gewisse Distanz. Sie berühren unsere Ohren auf subtile Weise, indem sie unseren Raumorientierungssinn ansprechen und so Sicherheit vermitteln, aber zugleich unsere Neugier wecken. Das mag



zunächst befremden, darum hier die Anregung zum Selbstversuch: Schließen Sie die Augen, wenn Sie eine Stimme hören, die Sie attraktiv finden. Mit Singstimmen gelingt der Versuch leichter, denn die Ohren haben mehr Zeit um den Klang aufzunehmen. Nun, was verän-

dert sich, wenn Sie die Augen schließen? Ist die Stimme immer noch attraktiv? Nur wenn Sie diese Frage mit „ja“ beantworten können, machen Sie weiter: Hören Sie neben Text und Melodie noch etwas anderes im Klang dieser Stimme? Was bringt im besten Fall das Gänsehautfeeling, das Glatte oder eher das Rauhe? Sind es die brummigen Klanganteile oder das, was knistert oder klirrt? Hat Ihnen der Versuch gefallen und neugierig gemacht? Dann hören Sie hin, wenn Sie selber singen oder sprechen. Hört sich das eher glatt oder rau an? Was erkennen Ihre Ohren wieder vom ersten Versuch?

Experimente dieser Art sind ein Hauptbestandteil des funktionalen Stimmtrainings. Weil ein verantwortungsbewusster Stimmtrainer seinen Ohren mehr vertraut als überkommenen Dogmen, bekommen Sie im Unterricht nie generelle Verhaltensregeln vorgesetzt, die Sie befolgen sollen. Sondern Sie lernen mit Hilfe von Wahrnehmungsexperimenten, sich selbst immer besser zu hören und erhalten so eine direkte Rückmeldung auf Ihren Klang. Sie beschäftigen sich also mit Tatsachen und nicht mit Vorstellungen, die andere Ihnen nahelegen. Die Entwicklungsschritte gehen Sie eigenverantwortlich, in Ihrem Tempo, mit Ihrem Temperament. Darum werden Ihnen Ihre Ohren die liebevolle Zuwendung mit Wachheit und Freude danken. Und Ihr Körper als Instrument Ihrer Stimme kann mit Wohlgefühl und Hinga-

**...meiner Wahrnehmung vertrauen**



**Norbert Michael**

Sänger und seit 1998 als Stimmtrainer tätig. Norbert Michael unterrichtet in Lahr und Freiburg. Nach klassischer Gesangsausbildung und Konzertengagements studierte er funktionale Stimpädagogik am Lichtenberger Institut bei Gisela Rohmert und erhielt 1998 die Lehrbefugnis. Seit 2007 ist der Klangraum L21 in Lahr seine Wirkungsstätte.

Weitere Informationen:  
Tel. 07821/98 24 19

[www.norbert-michael.com](http://www.norbert-michael.com)

be die Klangentwicklung unterstützen. Dann können sie rappen, rocken oder Opernarien singen, Fräulein Julie spielen oder Ihre Klasse für die Relativitätstheorie begeistern, der Klang Ihrer Stimme wird Sie berühren und Ihre Mitmenschen. Auf Ihre Wahrnehmung können Sie sich verlassen.

Man muss foglich nicht unbedingt die grosse Opernbühne als Lebensziel haben, um sich für eine lebendige und tragfähige Stimme einzusetzen. Aber wer weiß, was in Ihnen steckt! Wann wollen Sie anfangen, die brachliegenden Fähigkeiten Ihrer Ohren für die Entwicklung Ihrer Stimme zu nutzen?