

JOSEPH HAYDN KONSERVATORIUM
des Landes Burgenland

Katja KALMAR

Üben!?
**Über die Entwicklung des Übens während
des Studiums und der Karriere.**

Matrikelnummer NA44.1101636

Studienkennzahl NA44

**BACHELORARBEIT aus der Studienrichtung
Instrumental(Gesangs)pädagogik**

Erstellt innerhalb des Seminars Didaktik des Gesangs

Eingereicht am: 26.04.2018

Institut Abteilung 1

Betreuer: Prof. Mag.art. Mag.art. Mag.art. Mag.phil. Alexander Josef Mayr

Wien, April 2018

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	1
2. Üben – eine Begriffserklärung	3
3. Übemethoden	6
3.1. Übemethoden für Sänger	6
3.2. Das Einsingen.....	9
3.3. Mentales Üben.....	11
3.4. Übepausen	13
3.5. Konzentration.....	14
4. Körperbewusstsein	16
5. Lehrer-Schüler Verhältnis	20
6. Musikalisches versus technisches Üben	23
6.1. Was ist technisches Üben?	23
6.2. Was ist musikalisches Üben?	25
6.3. Das Erlernen neuer Literatur	26
6.4. Das Auswendiglernen	29
7. Der Umgang mit dem Ich	32
7.1. Motivation	32
7.2. Misserfolge und Fehler	33
7.3. Leistung und Disziplin.....	35
8. Abschluss.....	38
9. Resümee.....	40
10. Quellenangabe.....	42

1. Einleitung

Es gibt wohl kaum einen (professionellen) Musiker, der nicht die Höhen und Tiefen, die Lust und das Leid, das schlechte Gewissen, aber auch die Erfüllung und Befriedigung kennt, wenn es um das Thema »Üben« geht.

Diese Arbeit versucht sich dem Komplex »Üben« und all dem, was damit zusammenhängt, anzunähern. Was heißt Üben und wie verändert es sich im Laufe eines professionellen Musikerlebens? Um einen weitreichenden Überblick in diese Thematik geben zu können, wurden vier Sänger unterschiedlichen Ausbildungsstandes interviewt.

Studienanfängerin B4, Studienabschließende B1, Opernsängerin B2 und Kammersänger B3 wurden in einem persönlichen Gespräch nach ihren Erfahrungen und Erlebnissen in Bezug auf technisches und musikalisches Üben befragt. Fünf unterschiedliche Themenblöcke waren Ausgangsbasis für diese Gespräche. Die daraus resultierenden Antworten sind in unterschiedliche Kapitel gegliedert und sollen einen Überblick über die Veränderung des Übens im Verlauf eines Sängerlebens geben.

Der erste Block (Kapitel 3) beschäftigt sich mit dem Thema Übemethoden. Das Ziel war es herauszufinden, ob ein Sänger im Laufe seines Lebens eine eigene Übestrategie entwickelt, oder sich hauptsächlich an vorgegebenen Abläufe von außen (Lehrer) orientiert. Um dies zu ergründen, wurden die Sänger zu fünf wichtigen Unterkategorien (Übemethoden, Einsingen, mentales Üben, Übepausen, Konzentration) befragt, die Aufschluss über dieses weitreichende Themengebiet geben sollten.

Der zweite Block (Kapitel 4) beschäftigt sich mit dem Thema Körperbewusstsein. Da das Instrument eines jeden Sängers sein eigener Körper ist, ist dessen Gesundheit und Kondition ausschlaggebend für einen fruchtbaren Übeprozess. Es wurde versucht zu eruieren, welchen Bezug die Befragten zu ihrem eigenen Körper pflegen, und ob sie im Laufe ihres Studiums bzw. Lebens Erfahrungen mit spezifischen Körperschulungsmethoden gemacht haben. Ziel war es außerdem herauszufinden, ob ein fitterer Körper auch die bessere gesangliche Leistung erbringen kann.

Der dritte Block (Kapitel 5) beschäftigt sich mit dem Thema des Lehrer-Schüler-Verhältnis. Da besonders beim Erlernen des Gesanges der richtige Lehrer eine

wichtige Rolle spielt, wurden die Interviewten zu den Lehrerbeziehungen befragt, die sie im Laufe ihres Lebens gemacht haben. Bei dieser Befragung ging es vor allem darum zu erforschen, inwiefern der Lehrer Einfluss auf das Übeverhalten eines Sängers hat. Jedoch wurde auch der Frage nach der Wichtigkeit des Unterrichtenden und dessen allgemeiner Einfluss auf das eigene Singverhalten nachgegangen.

Block Nummer vier (Kapitel 6) beschäftigt sich mit dem Thema des musikalischen und des technischen Übens. Ein Sänger muss sich bei der Herangehensweise an ein neues Stück oft die Frage stellen, ob er dieses zuerst technisch, oder musikalisch erarbeitet. Oft entscheidet sich ein Sänger auch dafür, beim Übeprozess beide Komponenten ineinanderfließen zu lassen. Doch worauf basiert diese Entscheidung? Was bedeutet überhaupt technisches und musikalisches Üben? Und gibt es hier eine allgemein gültige Methode, oder ist die Herangehensweise wie so oft beim Singen eine individuelle? Diesen und anderen Fragen wird in diesem Kapitel auf den Grund gegangen.

Im letzten Block (Kapitel 7) wurden die Befragten zu ihrem Umgang mit den eigenen Stärken und Schwächen befragt. Untersucht wurde vor allem, inwiefern sich die Beziehung zu sich selber im Laufe des Übens verändert. Motivation, Leistung, Disziplin und Misserfolge waren die großen Themen, die zur Klärung dieser Frage beitragen sollten.

Meine persönliche Motivation zum Schreiben dieser Arbeit lag darin zu erforschen, auf welchen Parametern der Übeprozess eines Sängers aufgebaut ist. Um das herauszufinden, habe ich einen Fragenkatalog entwickelt, der – unabhängig vom Ausbildungsstand der Befragten – eine Vergleichbarkeit untereinander möglich machen sollte.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Bachelorarbeit die männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen verwendet. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts, sondern soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein.

2. Üben – eine Begriffserklärung

Jeder Mensch, der sich dazu entscheidet ein Musikinstrument zu lernen, wird sich auf Kurz oder Lang mit der Frage auseinandersetzen müssen, wie er das in der Stunde Erlernte am besten Zuhause umsetzen und üben kann. Denn wie wir alle wissen, Unterricht alleine hat noch aus keinem einen großen Meister gemacht.

Das Thema des „Übens“ ist für alle Instrumentalisten von großer Bedeutung, jedoch ist es besonders für Sänger ein Terrain, auf dem es besonders in den Anfängerjahren oft zu Unsicherheit und Verwirrung kommen kann.

Beim Singen ist der Körper das Instrument und das bedeutet zwangsläufig, dass sich der Übende mit diesem auseinandersetzen muss. Während seiner Ausbildung muss er lernen, seinem Körper bei jeder Gelegenheit und egal in welcher Verfassung sich dieser befindet, einen gesunden Klang zu entlocken. Er muss damit umgehen können, dass viele unterschiedliche, unkontrollierbare Umstände auf sein Instrument einwirken und während seiner Ausbildung eine Gesangstechnik erarbeiten, die es ihm ermöglicht, nicht optimale Umstände auszugleichen und sich mit einer bewussten Atemführung und Körperbalance über schwierige Zeiten hinwegzuhelfen.

Während einer Gesangsausbildung ist vor allem der Lehrkörper von großer Bedeutung. Er muss nicht nur oft trockenes, technisches Wissen vermitteln, sondern sich vor allem auch menschlich und emotional auf seine Schüler/Studenten einlassen können. (Mehr dazu im Kapitel über das Lehrer-Schüler Verhältnis).

Was bedeutet nun Üben wirklich? Das Problem, das dieser Begriff in sich trägt, liegt vor allem darin, dass jeder darunter verstehen kann, was er möchte. Francis Schneider spricht in seinem Buch „Üben – was ist das eigentlich?“ über drei verschiedenen Schritte, in die sich ein Übeprozess gliedert:

1. Das Sich-Vertiefen in ein Problem
2. Das Herausarbeiten von Lösungen
3. Das fantasievolle Verankern der für gut befundenen Lösungen¹

¹ SCHNEIDER, Francis (1992): Kapitel 47

Diesen drei Schritten sind wiederum viele weitere kleine Schritte untergeordnet, die bei der Entwicklung des eigenen Übeverhaltens eine große Rolle spielen. Das „Sich-Vertiefen-Können“ in ein Problem, hängt vor allem von der Konzentrationsfähigkeit jedes Einzelnen ab. Um diesen ersten Schritt zu erreichen, muss der Schüler/Student die Fähigkeit haben (oder erlernt haben), Probleme zu erkennen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Wurde das Problem nun erkannt, sollte es möglichst auch behoben werden. Es folgt Schritt Nummer Zwei: Das „Herausarbeiten von Lösungen“ braucht vor allem eines: Geduld. Bringen wir diese Geduld auf, können wir nun dem Gesangsapparat durch regelmäßige Übesequenzen Lösungen anbieten, die er durch stetiges Wiederholen verankern und letztendlich reproduzieren kann. Dies ist Schritt Nummer Drei, an dem – wer eine gesunde und vor allem nachhaltige Gesangstechnik erlernen will – kein Weg vorbeiführt.

Dass Üben wichtig ist, daran haben alle vier Interviewpartner egal ob Studienanfänger oder Opernsänger im Engagement, keinen Zweifel gelassen. Was sich jedoch herauskristallisiert hat, ist, dass das Üben im Laufe des Studiums und der Karriere bei allen an Priorität gewonnen hat. Alle Interviewten wurden am Anfang des Interviews gefragt, was ihnen spontan zum Thema „Üben“ einfallen. Alle Befragten betonten die große Bedeutung von konsequentem Üben. Jedoch stellte sich deutlich heraus, dass das Üben erst im Laufe der stimmlichen Entwicklung jedes Einzelnen und vor allem mit der kontinuierlichen Beschäftigung mit der eigenen Stimme an Struktur und Wichtigkeit gewonnen hat.

B4 spricht davon, dass „Üben wichtig ist und oft getan werden sollte“, jedoch sei es schwer, dies mit dem Alltag zu verbinden.² Dies könnte die Vermutung aufwerfen, dass das „Üben“ für B4 nicht an erster Stelle stehe.

Im Gegenzug dazu spricht B3, der von den Befragten auf die längste Karriere zurückblicken kann, davon, dass er ein „besessener und überzeugter Über“ sei. Er verpacke seine Vokalisieren immer in Arien- oder Liedpassagen, weil dies ihm die Möglichkeit gebe, eine Literaturpassage technisch in sein Üben zu integrieren.³ Dieser Nuanciertheit im eigenen Üben, geht eine längere

² vgl. LEEB, Mai. 2017. Persönlich geführtes Interview am 23.12.2017

³ vgl. WILDHABER, Helmut. 2017. Persönliches Interview geführt am 23.12.2017

Entwicklung voran, die man von einem Anfänger nicht erwarten kann.

B1 fasst gut zusammen, warum Üben eigentlich so wichtig ist: „Wer etwas erreichen will, muss üben“.⁴ Diese Aussage ist gleichzustellen mit der allgemein bekannten Aussage „Ohne Fleiß kein Preis“.

Singen ist Leistungssport! Lässt sich vielleicht in den ersten Jahren vieles noch mit Talent kaschieren, zeigt sich spätestens dann, wenn die erste große Partie gesungen werden soll, wer seinen Körper in jahrelanger Arbeit auf diesen Moment vorbereitet hat.

⁴ SPREITZGRABNER, Anna. 2017. Persönlich geführtes Interview am 12.12.2017

3. Übemethoden

3.1. Übemethoden für Sänger

Wenn ein Mensch den Entschluss fasst, seine Stimme ausbilden zu lassen, kommt er höchstwahrscheinlich nach seiner ersten Gesangsstunde mit dem Vorhaben nach Hause, das Erlernete üben zu wollen. Doch wie gestaltet man so eine Übesequenz nun? Was in der Stunde unter kontinuierlicher Führung noch so leicht erschien, kann alleine Zuhause viele Fragen aufwerfen.

Diese Fragen können viele Facetten haben: In welcher Lage beginne ich meine Übungen? Singe ich auf Vokale, oder doch lieber in Verbindung mit Konsonanten? Singe ich Läufe, Staccato oder lange Legatophrasen? Was tut meiner Stimme im Moment gut?

Diese Fragen können so überfordernd sein, dass der Schüler/Student im Zweifelsfall dann doch lieber ganz auf das Üben verzichtet.

Tatsache ist: Es gibt keine vorgegebenen Übemethoden für Sänger. Jeder Mensch ist unterschiedlich und da Singen etwas sehr Persönliches und Individuelles ist, kann es auch keinen allgemeingültigen Übeablauf geben, der zu jedem passt.

Um nun für sich persönlich ein maßgeschneidertes „Üben“ zu finden, braucht es vor allem zwei Dinge:

1. Gute und regelmäßige Führung durch einen Lehrkörper.
2. Geduld und Zeit sich Zuhause mit der eigenen Stimme auseinanderzusetzen.

Diese These untermauern auch die Befragten. Deutlich wird, dass sich erst im Laufe der Ausbildung jedes Einzelnen, ein wirklicher Übeablauf entwickelt hat. Und vor allem zeigt sich: Je erfahrener die Sänger mit der Zeit geworden sind, umso mehr hat der Lehrkörper an „Wichtigkeit“ verloren. Dies hört sich im ersten Moment vielleicht seltsam an, jedoch bedeutet es einzig und alleine, dass sich eine Möglichkeit zur „Selbsthilfe“ entwickelt hat.

Auf die Frage, wie sie Zuhause ihr Üben gestalten, spricht B4 davon, die in den Stunden erlernten Übungen zu wiederholen. Sie helfe sich dabei mit

Aufnahmen aus diesen, um sich selbst auch von außen kontrollieren zu können.⁵ Diese Außenwahrnehmung spielt vor allem für Sänger eine große Rolle, da sich der Mensch von innen anders hört als von außen. Auch B1 spricht davon, dass sie am Anfang rein auf das zurückgegriffen habe, was sie im Unterricht gelernt hatte.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass alle Befragten zu Beginn ihrer Ausbildung sehr stark dem Weg des Lehrkörpers gefolgt sind. Erst im Laufe der Zeit hat sich das eigene Üben entwickelt und der eigenen Wahrnehmung wurde mehr Raum gegeben. Bezeichnend hierfür ist die Aussage von B3, der erzählt, bei einigen alte Übungen des Lehrers bemerkt zu haben, dass diese ihm doch nicht so guttäten.⁶ Wie wichtig der richtige Lehrer für einen Sänger ist, bemerkt auch B2 die einräumt, dass die Arbeit mit ihrem ersten Lehrer nicht sehr zielführend gewesen wäre. Sie hätte sich anfangs einfach leiten lassen und erst nach einiger Zeit gemerkt, dass für sie diese Art von Führung nicht passend sei. Erst nach einem Lehrerwechsel habe sie „das erste Mal so richtig üben gelernt.“⁷

Doch wie gestaltet sich nun so ein Übeablauf? Sind Ablauf und Schema immer gleich? Die Befragten waren sich auch in diesem Punkt einig: Nein war die einhellige Antwort aller Befragten. Jede und jeder einzelne wiesen darauf hin, dass sie ihr Üben jeden Tag den gegebenen Umständen anpassen würden. Diese Umstände setzten sich hauptsächlich aus zwei Parametern zusammen: Zum einen komme es auf die jeweilige physische Tagesverfassung an, zum anderen auf die im Moment zu übende Literatur. Zwar gestalte sich ihr genauer Übeablauf jeden Tag etwas anders, jedoch wiesen alle Befragten darauf hin, dass am Beginn immer das Einsingen stehen würde. Danach erst folge das Erarbeiten von Literatur.

Eine interessante Frage, die sich bei Instrumentalisten oft stellt, ist, wie lange jeden Tag geübt werden soll. Man hört oft von Pianisten, Violinisten etc., die sich jeden Tag 5-8 Stunden ihrem Instrument widmen, um das Optimum an Leistung herauszuholen. Diese lange Zeitspanne ist bei Sängern nicht möglich, da der Stimmapparat nur bedingt belastbar ist.

⁵ vgl. LEEB, Mai

⁶ vgl. WILDHABER, Helmut

⁷ vgl. GUNZ, Verena. 2017. Persönlich geführtes Interview am 22.12.2017

Der Muskel, welcher bei der Stimmgebung am meisten beansprucht wird, ist der *Musculus vocalis*. Dieser Muskel ist neben anderen für die Stimmlippenspannung verantwortlich und schafft es, durch unterschiedlich schnelle Schwingungen verschiedene Tonhöhen zu erzeugen. (Bei tiefen Tönen schwingen die Stimmbänder langsamer als bei hohen). Wie bei allen anderen Muskeln im Körper, kann auch dieser Muskel (und alle anderen Muskeln, die bei der Stimmbildung beteiligt sind,) trainiert und aufgebaut werden. Daher kann man davon ausgehen, dass bei einem Anfänger, die Kehlkopfmuskulatur noch nicht so belastbar ist, wie bei einem voll im Berufsleben stehenden Opernsänger. Diese These untermauern auch die befragten Probanden. Spricht B4 davon, im Durchschnitt etwa drei Mal die Woche ca. 15-60 Minuten zu üben⁸, berichtet B3 von täglichen 2-4 Stunden andauernden Übesequenzen.⁹ Was passiert nun aber, wenn ein Sänger einmal krank ist? Wird dann trotzdem gesungen und geübt? Auch hier gibt es keine allgemein gültige Antwort. Prinzipiell stellt sich immer die Frage, ob bspw. bei einer Verkühlung der Kehlkopf und das umliegende Gewebe betroffen ist. Wenn das der Fall ist, und durch „Üben“ eine nachhaltige Schädigung des Gewebes droht, ist es besser, darauf zu verzichten.

B2 spricht in diesem konkreten Fall davon, besser zwei Tage lang nichts zu tun, als „draufzusingen“ und danach die Konsequenzen tragen zu müssen.¹⁰ Zwei der Befragten weisen jedoch darauf hin, dass bei einem Schnupfen sehr wohl geübt werden könne. B1 spricht davon, sich in diesem Fall Resonanzräumen zu widmen, die sonst nicht so präsent wären.¹¹

B4 hingegen merkt an, im Falle einer Verkühlung zwar nicht wirklich auszusingen, jedoch dem Schleim mit Summübungen und ausgiebigem Einsingen entgegenzuwirken.¹²

Prinzipiell muss sich ein professioneller Sänger so gut kennen, um im Falle einer Krankheit zu wissen, ob er seiner Stimme einen Konzertabend zumuten kann oder nicht. Parameter wie Dauer und Tessitur der Partie, Raum- und

⁸ vgl. LEEB, Mai

⁹ vgl. WILDHABER, Helmut

¹⁰ vgl. GUNZ, Verena

¹¹ vgl. SPREITZGRABNER, Anna

¹² vgl. LEEB, Mai

Orchestergröße und Schweregrad der Erkrankung müssen in solch eine Entscheidung mit einfließen. Man kann hoffen, dass jeder Sänger einen Arzt seines Vertrauens kennt, den er in solch einem Fall aufsuchen und um Rat fragen kann. Die Verantwortung tragen und die Vorstellung „über die Bühne“ bringen, muss aber in letzter Konsequenz der Künstler ganz alleine.

3.2. Das Einsingen

Wie schon in der Einleitung erwähnt wurde, verhält es sich beim Singen wie beim Leistungssport. Daher muss beim Singen, wie auch beim Sport, der Körper vorher mit Aufwärmübungen auf die folgende Belastung eingestellt werden. Diesen Prozess nennt der Sänger Einsingen. Das Einsingen ist eine sehr individuelle Angelegenheit und kann, abhängig von Stimmtyp und Stimmstruktur, 10 - 60 Minuten in Anspruch nehmen. In dieser Zeit werden die Muskeln aufgewärmt, die Atmung aktiviert und Resonanzräume geöffnet und erforscht.

Alle Befragten betonten in den Interviews die große Wichtigkeit des Einsingens. Als „wahnsinnig wichtig“ bezeichnet B4 ihren Einsingprozess. Für sie sei er auch eine Möglichkeit um zu sehen, „wie die Stimme drauf ist.“ Je nachdem, beeinflusse sie dann mit unterschiedlichen Übungen den momentanen Stand der Dinge.¹³

Für B2 ist das Einsingen ebenso von großer Bedeutung. Sich nicht einzusingen führe dazu, dass sie auf die Stimme „draufhaue“. In diesem Fall hätte sie eine Klangvorstellung, die nur mit Druck zu erreichen wäre. Sie empfinde ihre Stimme dann nicht im Sitz und die Balance zwischen Körper und Stimme sei nicht hergestellt.¹⁴

Der genaue Ablauf des Einsingens gestaltet sich bei jedem Sänger anders. Als Laie könnte man annehmen, dass Sänger hierbei immer den gleichen Ablauf verfolgen. Es stellt sich jedoch in den Befragungen deutlich heraus, dass sich auch das Einsingen jedes Mal anders gestaltet. B1 erzählt, dass für sie die ersten fünf Minuten des Einsingens nur „just for fun“ wären. Sie beginne in der Lage, die ihr in dem Moment angenehm erscheine und singe Vokalisieren – auch

¹³ vgl. LEEB, Mai

¹⁴ vgl. GUNZ, Verena

manchmal ohne Klavier – ohne Gedanken an „Technik“ zu verschwenden. Für sie seien diese fünf Minuten einfach nur da um zu sehen, wie es ihr heute stimmlich ginge.¹⁵

B3 – von den Interviewten der erfahrenste Sänger – spricht von der bekannten Methode, sich immer einen Ganzton über dem höchsten Ton der nachher gesungenen Partie einzusingen. Außerdem passe er seine Einsingübungen immer der folgenden Literatur an.¹⁶

Das literaturbezogene Einsingen erwähnten alle Befragten. Es bedeutet vor allem, dass der Sänger seine Stimme beim Einsingen nicht nur auf die folgende stimmliche Belastung einstellt, sondern auch auf die Art der Belastung. Denn diese kann von Partie zu Partie verschieden sein. In einer Mozartoper erwarten den Sänger andere Herausforderungen als in einer Wagneroper. Die Musik der Romantik ist anders als Barockmusik, ein Schubertlied braucht eine andere „Stimmeinstellung“ als Arnold Schönbergs „Buch der hängenden Gärten.“

Die Befragten beschrieben literaturbezogenes Einsingen auch damit, Phrasen aus Arien oder Liedern in das Einsingen zu integrieren. Diese würden chromatisch auf- und absteigend gesungen und erarbeitet werden. B3 geht sogar noch einen Schritt weiter. Er berichtet davon, Arienabschnitte und „gefährliche Stellen“ nicht nur auf unterschiedlichen Tonhöhen zu üben, sondern auch in unterschiedlichen Tempi und Dynamiken. Dies gebe ihm bei Zusammenarbeit mit neuen Dirigenten Sicherheit, denn er wäre dadurch auf alle möglichen musikalischen Wünsche eingestellt.¹⁷

Aber ist nun der Prozess des Einsingens nur ein „Aufwärmen der Stimme“ oder auch verbunden mit Technik? Bedeutet Einsingen gleich Üben? Diese Fragen werden nicht einheitlich beantwortet. Interessant ist die Differenz zwischen B4 (der jüngsten Befragten) und B3 (dem ältesten Befragten).

B4 spricht davon, sich immer technisch einzusingen, weil es anders nicht ginge. Wenn sie merke, dass eine Phrase nicht funktioniere, müsse sie sich überlegen, was sie technisch anders machen könnte. Zwar gäbe es immer wieder mal Phrasen die auch ohne „technisches Denken“ funktionieren würden, jedoch komme sie immer wieder an einen Punkt, wo der Körper nicht mehr von

¹⁵ vgl. SPREITZGRABNER, Anna

¹⁶ vgl. WILDHABER, Helmut

¹⁷ vgl. ebda.

selber wisse, was er tun müsse.¹⁸

B4 hingegen spricht davon, sich manchmal überhaupt nicht technisch einzusingen. Manchmal singe er sich mit Liedern ein. Richard Strauss für die Höhe, Franz Schubert für die Mittellage.¹⁹ Diese Aussage lässt die Vermutung zu, dass B4 über eine technische Sicherheit verfügt, die bei einem Anfänger noch nicht gegeben ist.

3.3. Mentales Üben

Es ist keine Frage, dass künstlerischer Fortschritt unweigerlich mit kontinuierlichem Üben verbunden ist. Dies ist jedoch bei allen Instrumenten mit großem Zeitaufwand verbunden, dem Studierende in Zeiten von Beruf und Studium nicht immer gerecht werden können. Es stellt sich daher die Frage, wie und ob man seine Leistung steigern kann, ohne sein Instrument in die Hand zu nehmen.

Viele Sportler und Musiker haben in diesem Fall das mentale Training für sich entdeckt. Dieses ersetzt natürlich nicht das „wirkliche“ Üben, kann jedoch als Teil des Trainings in die Ausbildung integriert werden. Das „mentale Training“ kommt ursprünglich aus der Sportpsychologie und wird dort seit über 70 Jahren praktiziert und als leistungssteigernd anerkannt.²⁰

Beim Sport bedeutet mentales Training, bestimmte Bewegungsabläufe zu automatisieren, indem sich der Sportler seine Handlungen wiederholt im Kopf vorstellt, ohne sie tatsächlich auszuüben.²¹

Auch beim Musizieren und Singen kann mentales Training für Übungszwecke genutzt werden. Bevor dieses jedoch zum Einsatz kommt, muss sich der Sänger erst einmal dem motorischen Üben widmen. Das bedeutet, dass der Sänger versucht, sich ein Stück bzw. eine Stelle durch mehrmaliges Wiederholen einzuprägen.²² Er versucht sich nicht nur mental Text und Melodie einzuprägen, sondern vor allem die Muskulatur darauf zu trainieren, sich

¹⁸ vgl. LEEB, Mai

¹⁹ vgl. WILDHABER, Helmut

²⁰ vgl. MIEDL, Johann Georg (1990): S.31

²¹ O.A.: Üben im Kopf verbessert Wahrnehmung. Spiegel online. 07.12.09. Abrufbar unter: <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/mentales-training-ueben-im-kopf-verbessert-wahrnehmung-a-665566.html> (Stand: 03.02.18)

²² vgl. MIEDL, Johann Georg (1990): S.32

bestimmte Bewegungsabläufe zu merken. Nicht umsonst sprechen Sänger oft davon, sich „ein Stück in den Körper singen zu müssen“.

Kennt der Sänger nun Melodie, Rhythmus und Text, kann er von mentalem Training Gebrauch machen. Er kann diese Teilbereiche einzeln, oder zusammen im Kopf durchgehen und dadurch den Lernprozess beschleunigen. Mentales „Durchgehen“ eines Stückes kann dazu beitragen, Unsicherheiten und Unklarheiten zu korrigieren und zu beseitigen. Die Bestätigung, jeden Ton „im Kopf“ zu haben, kann einem Künstler Sicherheit und Vertrauen in das eigene Können vermitteln.²³

Ob nun mentales Training für einen Musiker geeignet ist oder nicht, hängt ganz von der Persönlichkeit desjenigen ab. Dies offenbaren auch die Antworten der Umfrageteilnehmer, die keine allgemeine Aussage zulassen.

B1 und B2 vertreten beide die Ansicht, mentales Training würde helfen. Zwar weist B1 darauf hin, prinzipiell „zu unruhig“ zu sein, um sich diesem Thema wirklich zu widmen, meint jedoch auch, dass es ihr helfen würde, sich vor Konzerten noch einmal auf das Wesentliche zu fokussieren.²⁴

B2 geht hier schon einen Schritt weiter: Bei einem Performance-Coach in England hätte sie gelernt, wie sie sich vor einem Auftritt am besten in das „richtige Mindset“ bringen könne. Ausschlaggebend für dieses Training sei das Engagement bei einer modernen Oper gewesen. Sie hätte das erste Mal Zweifel gehabt, der anspruchsvollen Partie musikalisch gerecht zu werden. Mit Hilfe von mentalem Training habe sie es letztendlich nicht nur geschafft Vertrauen zu sich selber aufzubauen, sondern auch bei musikalisch schwierigen Passagen Sicherheit zu bekommen. Es habe ihr das Wissen gegeben, dass es keinen Grund geben sollte, warum sie das Erlernte nicht auch vor Publikum reproduzieren können sollte.²⁵

B3 und B4 sehen das Ganze von einer anderen Seite: B4 spricht davon, sich sowieso immer unfreiwillig Texte zu merken und daher nie extra lernen zu müssen.²⁶ B3 hingegen gibt einen anderen Grund an, dem mentalen Training aus dem Weg zu gehen:

²³ vgl. AUER, Caroline (2004): S.104

²⁴ vgl. SPREITZGRABNER, Anna

²⁵ vgl. GUNZ, Verena

²⁶ vgl. LEEB, Mai

Ich versuche dem auszuweichen, weil ich dann wahnsinnig schlecht schlafe. Weil ich dann im Schlaf dauernd Text memoriere. Vorgestern ist mir die zweite Strophe aus dem zweiten Lied der Schönen Müllerin nicht eingefallen. Die weiß ich jetzt noch nicht. Die ganze Nacht habe ich danach gesucht. Nein das tue ich ungern, obwohl es natürlich, wenn man sehr viel singt, geht das im Schlaf dann oft automatisch.²⁷

Abschließend kann gesagt werden, dass das mentale Üben dem praktischen zwar unterlegen ist, jedoch eine Kombination aus beiden Methoden zu den besten Ergebnissen führt. Vor allem vermittelt es dem Ausübenden das Gefühl, das Geübte besser behalten und abrufen zu können.²⁸

3.4. Übepausen

Jeder Sänger weiß, dass kontinuierliches Training nötig ist, um ein gewisses Level halten zu können. Jedoch ist es auch wichtig, der Stimme Phasen der Ruhe und Erholung zu gönnen. In dieser Zeit können sich Körper und Stimme regenerieren und das Erlernte kann sich festigen. Wird jedoch zu lange pausiert, kann auch das Gegenteil auftreten. Beim Singen betrifft das vor allem die Kondition. Die Muskulatur muss mühsam wieder „auftrainiert“ werden, um an vergangene Leistungen anknüpfen zu können.

Ob, und wenn ja, wie lange ein Sänger pausiert, muss jeder für sich selber entscheiden. Tendenziell sprachen die noch nicht im Berufsleben stehenden Interviewten davon, dass Pausen zwar passieren, sie diese aber nicht absichtlich einplanen würden. B1 spricht davon, sich eine Woche im Jahr „singfrei“ zu gönnen, jedoch würden sich Singpausen eher zufällig, durch Krankheit oder zu viel Stress, ergeben.²⁹

Ganz anders sieht das B2. Sie finde Pausen sehr wichtig und gönne sich diese auch immer wieder. Besonders nach einer anstrengenden Vorstellungssreihe fände sie es essentiell, Hirn und Körper Ruhe zu geben. Sie würde sich in dieser Zeit bemühen, sich auch nicht mental mit ihrer Arbeit auseinanderzusetzen, denn oft würden sich in dieser Zeit Verkrampfungen ganz

²⁷ WILDHABER; Helmut

²⁸ vgl. MIEDL, Johann Georg (1990): S.36

²⁹ vgl. SPREITZGRABNER, Anna

von selber lösen.³⁰

Studien zum Thema „Übepausen bei Sängern“ gibt es keine. Vergleicht man Gesang jedoch mit Leistungssport, kann gesagt werden, dass der Sportler, der sich während seines Trainingszyklus Pausen gegönnt hat, am Ende eine bessere Leistung erbringen wird als derjenige, der es nicht getan hat. Im Interview mit der Zeitung „Die Welt“ mahnt Malte Krüger, Diplom-Sportwissenschaftler beim Deutschen Forschungszentrum für Leistungssport in Köln:

Bei sehr ambitionierten Athleten und bei Profisportlern kann der Verzicht auf ausreichend Regenerationszeit auch zu dem sogenannten Übertraining führen. (...) Das beschreibt eine Art psychophysischen Zustand, der nicht nur mit körperlicher Ermüdung einhergeht, sondern auch mit einer mentalen. Die Folge kann sein, dass der Sportler anfälliger für Infekte ist, sein Immunsystem geschwächt ist und er insgesamt weniger leistungsfähig ist – in allen Bereichen. Pausen sind extrem wichtig.³¹

Und da vor allem Ermüdung und die damit mangelnde körperliche Unterstützung (falsche Technik) bei Sängern oft zu stimmlichen Problemen führt, sollten dem Körper regelmäßige Ruhepausen gegönnt werden.

3.5. Konzentration

Wenn ein Mensch sein Bewusstsein bündelt und mit seiner Wahrnehmung auf einen einzigen Bereich zielt, nennen wir das Konzentration. Sich zu konzentrieren bedeutet, einer einzigen Sache seine vollkommene Aufmerksamkeit zu schenken. Wie viele andere mentale Zustände, kann auch Konzentration geübt und erlernt werden. Unter anderem, kann das Erlernen eines Instruments dazu beitragen, seine Konzentration zu trainieren und zu fokussieren. Vor allem ist es wichtig, sich mit seinen Gedanken im „Hier und Jetzt“ zu befinden, und sich nicht von äußeren Umständen ablenken zu lassen.³²

Wir leben in einer Zeit, wo vor allem durch elektronische Geräte ständig Ablenkung droht. Daher ist man gut beraten, störende Faktoren wie Handy und

³⁰ vgl. GUNZ, Verena

³¹ HAACK, Melanie: Warum Trainingspausen Sie zum besseren Sportler machen. 01.06.17. Die Welt online. Abrufbar unter: <https://www.welt.de/sport/fitness/article165001272/Warum-Trainingspausen-Sie-zum-besseren-Sportler-machen.html> (Stand: 04.02.18)

³² vgl. MIEDL, Johann Georg (1990). S. 46-47

Laptop während seiner Übezeit zu eliminieren.

Das Thema „Ablenkung“ wurde auch in den Interviews von den Befragten erwähnt. Als konzentrationsstörend werden vor allem das Handy und laute Geräusche empfunden. B1 empfindet ein chaotisches Umfeld als ablenkend, weshalb sie sich gerne in einen externen Überaum an der Universität zurückziehe.³³ B4 hingegen spricht davon, dass ihre Konzentrationsfähigkeit stark mit ihrem Interesse für die jeweilige Materie zusammenhänge. Und da sie Musik und Singen sehr interessiere, hätte sie prinzipiell keine Probleme, sich auch über einen längeren Zeitraum hinweg zu konzentrieren. Was sie jedoch einräumt ist, dass selbst bei andauernder mentaler Konzentration, der Körper irgendwann müde sei und eine Pause benötige.³⁴

Dass Konzentration eine Folge des Interesses ist, beschreibt auch der amerikanische Autor und Sportpädagoge Timothy Gallwey: „Trying hard to concentrate doesn't work any better than trying hard to do anything else. Light, relaxed concentration grows deeper as the object of it absorbs more of our attention.“³⁵

Der älteste Befragte hingegen räumt ein, dass er mit fortschreitendem Alter an Konzentrationsfähigkeit verloren hätte. Diesem Phänomen wäre er mit profunderer Vorbereitung entgegengetreten. Dadurch hätte er vor allem an Sicherheit auf der Bühne gewonnen.³⁶

Zusammengefasst kann gesagt werden: Je mehr wir für etwas brennen, umso leichter werden wir uns diesem widmen können. Und da nur verbessert werden kann, was bewusst wahrgenommen wird, sollte man auch in diesem Bereich dem Körper Zeit lassen, um seine Sinne zu schulen.

³³ vgl. SPREITZGRABNER, Anna

³⁴ vgl. LEEB, Mai

³⁵ GALLWEY, Timothy (1986): S.141

³⁶ vgl. WILDHABER, Helmut

4. Körperbewusstsein

Ein Thema, welches Sänger ihr ganzes Leben begleitet, ist das Thema des Körperbewusstseins. Für einen Sänger ist es von großer Wichtigkeit, seinen Körper gesund und fit zu halten, denn er bietet die Basis für seinen Gesang. Das bedeutet vor allem, dass er lernen muss, seine Töne mit seinem Körper zu (unter)stützen. Diese Körperunterstützung zu beherrschen, erfordert jahrelange Übung, wobei der Sänger lernen muss, seine Muskelkräfte in eine gute Balance zueinander zu bringen. Seine „Stütze“ soll dazu dienen, die Kehlkopfmuskulatur zu entlasten und einen freien Atemfluss zu ermöglichen. Er muss jedoch nicht nur eine gute Balance zwischen seinen Muskelkräften herstellen, auch das Gleichgewicht zwischen seiner geistigen Vorstellungskraft (seiner musikalischen Intuition) und seinem Körper spielt eine große Rolle. Ein gut trainierter Körper weiß in jedem Moment, was zu tun ist, auch ohne ständig vom Bewusstsein kontrolliert zu werden.

Zu Beginn der Neuzeit stellte man sich den Menschen als ein Wesen, das aus zwei Teilen besteht, vor: aus dem Körper und der Seele. Descartes beschrieb ihn als eine Maschine, deren intelligente Zusammensetzung ein Ganzes ergab. Er regte an, die einzelnen Sinneswahrnehmungen und deren Mechanismen zu erforschen, um – im Wissen um deren Funktion – eine bessere Beherrschung dieser Fähigkeiten zu garantieren. Das Ziel war ähnlich wie in den Naturwissenschaften. Der Umgang mit dem Ich sollte rationalisiert, analysiert und systematisiert werden.³⁷

Eine solche Trennung zwischen Geist und Körper ist jedoch reine Fiktion, denn das eine bedingt das andere. Problematisch ist, dass in unserer Zeit die Bedeutung des Intellekts in diesem Gleichgewicht überschätzt wird. Der eigene Körper wird zu etwas Fremdem. Wir vertrauen unseren Körper- und Sinneswahrnehmungen nicht mehr. Der Intellekt versucht den Körper ständig zu kontrollieren und zu beherrschen.

Betrachten wir das Thema nun wieder aus der Sängerperspektive, erweist sich eine Einheit zwischen Körper und Geist als unabdingbar. Wo der Körper eines Instrumentalisten noch „als Mittler zwischen musikalischer Vorstellung und

³⁷ vgl. MIEDL, Johann Georg (1990): S. 60-62

realem Klang in Erscheinung tritt“³⁸, ist bei einem Sänger der Körper selbst das Instrument. Junge, noch am Beginn ihrer Ausbildung stehende Sänger, dominieren oft mit übermäßiger geistiger Kontrolle die sängerischen Vorgänge in ihrem Körper. Erst im Laufe der Zeit lernen sie diese abzugeben und der „Weisheit“ des Körpers zu vertrauen.

Heutzutage stehen Menschen viele Methoden zur Verfügung, um ihre Körperwahrnehmung zu schulen. Die große Schwierigkeit liegt darin, den individuell passenden Weg zu finden. Drei Methoden haben sich als für Sänger wertvoll herauskristallisiert: die Feldenkrais-Methode, Alexandertechnik und die Atem-Tonus-Ton Methode.

„Erst wenn wir wissen, was wir tun, können wir tun, was wir wollen.“³⁹ Dies ist der Grundgedanke der Feldenkrais-Methode. Die Art und Weise wie wir etwas tun, sollte uns mehr bekümmern als der Inhalt selbst. Feldenkrais geht davon aus, dass der Inhalt der Ausführung gar nicht mehr beeinflusst werden kann, sehr wohl jedoch die Art seiner Ausführung.⁴⁰ In dem speziell an Sänger gerichteten Buch über Feldenkrais, wird die Methode als „Mechanismus zur Entwicklung kinästhetischer Sensibilität“⁴¹ bezeichnet. Der Sänger soll hierbei lernen, sein gesamtes Selbst für die Klanggebung zu verwenden.⁴²

Die Alexandertechnik geht einen etwas anderen Weg. Der Mensch soll in Bereich der Muskelspannung, Emotionen, Haltung, Denk- und Fühlebene unbewusste Muster erkennen und diese – sollten sie den Körpertonus negativ beeinflussen – erkennen, verstehen und letztendlich vermeiden.⁴³

Die Alexandertechnik verfolgt nicht das Ziel aktiv etwas zu „tun“, um Verbesserungen hervorzurufen, sondern etwas „nicht mehr zu tun“ (Non-Doing). Somit sollen Muskeln gelöst und ausgeschaltet werden, die sich an Tätigkeiten beteiligen, für die sie nicht gebraucht werden.

³⁸ Ebda. S. 60-62

³⁹ GERAEDTS, Paul (2018): S. 27

⁴⁰ vgl. MIEDL, Johann Georg (1990): S. 70

⁴¹ NELSON, Samuel H., BLADES-Zeller, Elizabeth (2006): S. 11

⁴² Ebda. S. 11

⁴³ WICHERT, Angelika (2012): S.8

Die Atem-Tonus-Ton Methode stammt von der Atem- und Körperpsychotherapeutin Maria Höller-Zangenfeind. Sie ist aufgebaut auf drei großen Säulen:

1. **Atembewegung** wird erfahren und als Verbindung von Willensleistung und sensiblen unbewussten Funktionen in seiner zentralen Kraft verbessert.
2. **Tonus** kann man trainieren, automatisieren und bewusst lösen. Die willentlich einsetzbare Muskelkraft produziert eine elastische Spannkraft und verstärkt den Ton.
3. **Ton** ist eine Weiterleitung von Knochenvibration. Für Tonqualität und Klangweite muss der Übende den aktiven Krafteinsatz und die Gelassenheit für die Resonanz miteinander abstimmen.⁴⁴

Orientiert an diesen drei Säulen, soll der Mensch innerlich ablaufende Bewegungen – sogenannte Innenbewegungen – während der Tongebung erspüren. Befänden sich diese Innenbewegungen in keinem Gleichgewicht miteinander, wirke sich das unökonomisch auf den Energiefluss aus und die Stimmgebung könnte blockiert werden.⁴⁵

Während sich die Atem-Tonus-Ton Methode hauptsächlich mit der Klanggebung beschäftigt und somit spezifisch für Sänger (Sprecher) geeignet ist, eignen sich die Feldenkrais-Methode und Alexandertechnik auch für Menschen, die sich allgemein mit ihrer Körperhaltung auseinandersetzen wollen (z.B. Instrumentalisten).

Angesprochen auf das Thema Körperbewusstsein, betonten alle Befragten dessen Wichtigkeit, gaben jedoch auch zu, sich nie intensiver mit einer spezifischen Methode auseinandergesetzt zu haben. Die philosophische Lehre „Yoga“ bezeichneten jedoch alle Befragten als hilfreich, um in Kontakt mit dem eigenen Körper zu treten. Keiner der Befragten betreibt Yoga allerdings regelmäßig. B3 weist außerdem darauf hin, dass er Yoga zwar als sehr sinnvoll

⁴⁴ HÖLLER-ZANGENFEIND, Maria (2.Aufl. 2007): S.17

⁴⁵ vgl. HÖLLER-ZANGENFEIND, Maria (2.Aufl. 2007): S.16

erachte, dies aber unabhängig vom Singen betreibe. Es wäre einfach angenehm für Körper und Geist und eine gewisse „Sportlichkeit“ gehöre für ihn grundsätzlich zum Leben dazu. Von „esoterischen“ Übungen vor dem Singen halte er jedoch nichts. Dies hätte es auch während seiner Studienzzeit nicht gegeben.⁴⁶ Ähnlich wie B3 sieht es B1, die zwar die Wichtigkeit von Körperübungen für sich und ihre Schüler betont, allerdings solle das Üben möglichst „nicht in eine Turnstunde ausarten“.⁴⁷

Studienanfängerin B4 hingegen spricht davon die Hoffnung zu haben, dass ihr verschiedene Methoden im Verlauf ihres Studiums nähergebracht werden würden. Sie würde zwar immer wieder beim Singen Körperübungen anwenden (z.B. würde sie bei einem hohen Ton in die Knie gehen, um besser „in den Körper“ zu kommen), jedoch würden diese nicht auf spezifischen Methoden basieren.⁴⁸

Einzig B2 gibt an, sich im Zuge ihres Studiums mit der Alexandertechnik etwas genauer auseinandergesetzt zu haben. Jedoch habe sie damals nicht wirklich verstanden, um was es bei dieser Methode ginge. Es sei wahrscheinlich „zu früh“ gewesen, denn mit der feinmotorischen Arbeit hätte sie damals nicht sehr viel anfangen können. Sie würde sich aber auf jeden Fall weiter dafür interessieren und wäre gespannt, ob sich etwas an ihrem Zugang dazu verändert hätte.⁴⁹

⁴⁶ vgl. WILDHABER, Helmut

⁴⁷ vgl. SPREITZGRABNER, Anna

⁴⁸ vgl. LEEB, Mai

⁴⁹ vgl. GUNZ, Verena

5. Lehrer-Schüler Verhältnis

Möchte man ein Instrument lernen, ist die Wahl des Lehrers essentiell. Wenn ein junger Mensch plant, sich auf einem Instrument professionell ausbilden zu lassen, steckt er oft ausnehmend viel Energie in die Suche nach dem richtigen Lehrer. Nicht selten wird im Freundes- und Bekanntenkreis nach „heißen Tipps“ gefragt, denn wie in jeder Branche gibt es auch in Musikkreisen Lehrer, die besonders hohes Ansehen genießen. Dieser Ruf etabliert sich oft erst über die Jahre, sei es auf Grund von „Starschülern“, oder langjähriger Berufserfahrung.

Doch auch hier gilt: Passt ein Lehrer zu einem Studenten, bedeutet das nicht, dass er zwangsläufig auch zu einem anderen passt. Jeder Mensch braucht einen unterschiedlichen pädagogischen Zugang, und nur ein sehr guter, erfahrener Lehrer schafft es, sich individuell auf jeden einzelnen einzustellen.

Eine große Herausforderung für den Gesanglehrer liegt darin, dem Studenten Muskelbewegungen beizubringen, über die er keine direkte Kontrolle ausüben kann. Wo ein Klavierlehrer sehen kann, wann sich der Finger des Schülers verkrampft, kann der Gesangslehrer dies nur „erhören“. Hat er den Fehler „erhört“, kann er versuchen, durch richtiges Vorsingen und Imitation des Schülers eine Korrektur herbeizuführen. Manchmal kann es hilfreich sein, den Schüler durch Körperübungen zu lockern, oder – falls möglich – Verspannungen durch Ertasten direkt zu „begreifen“. Diese Vorgehensweise funktioniert jedoch nur begrenzt, da ein Sänger zu einem Großteil auf die für die Tongebung verantwortlichen Muskeln keinen direkten Zugang hat.

Doch nicht nur die rein „technische“ Führung spielt in der Lehrer-Schüler Beziehung eine große Rolle. Auch ein respektvoller Umgang miteinander und eine offene, vertrauensvolle Atmosphäre fördern den Fortschritt des Lernenden. Besonders das Vertrauen spielt bei einer Gesangsausbildung eine große Rolle. Das Instrument des Studenten, der Körper, befindet sich jeden Tag in einem anderen Zustand. Der Studierende fühlt sich körperlich wie auch seelisch nicht jeden Tag gleich gut in Form. Die große Aufgabe des Lehrers besteht nun darin, sich auf die jeweilige physische und psychische Befindlichkeit des Schülers einzustellen und dessen Gefühle und Emotionen ernst zu nehmen. Andererseits muss er im Hinblick auf die Herausforderungen des zukünftigen Sängerebens auch mit echten oder vermeintlichen Indispositionen professionell umgehen.

Angesprochen auf die Beziehungen zu ihren Lehrern haben die Befragten sehr unterschiedliche Angaben gemacht. B1 und B2 haben während ihrer Gesangsausbildung mindestens einen Lehrerwechsel vollzogen, bevor sie das Gefühl hatten, richtig aufgehoben zu sein. Im Gegensatz dazu berichtet B3 davon, während seiner gesamten Ausbildungszeit, nur einen einzigen Lehrer gehabt zu haben.⁵⁰ Dies lässt sich eventuell damit erklären, dass B3, als der Älteste der Befragten, zu einer Zeit studiert hat, in der das „Lehrer wechseln“ aus Respektgründen nicht üblich war. Man zeigte sich dankbar gegenüber dem, was man bekommen hat. Große Ansprüche wurden nicht gestellt. Damit soll nicht gesagt werden, dass Respekt und Dankbarkeit in der heutigen Zeit keine Rolle mehr spielen, jedoch wurde das „individuelle Bedürfnis“ des Einzelnen in den letzten Jahren mehr und mehr in den Fokus gerückt.

B2, die einen nicht unwesentlichen Teil ihres Studiums bei einem für sie unpassenden Lehrer verbracht hat, berichtet davon, sich während dieser Zeit sehr alleine gelassen gefühlt zu haben. Sie hätte weder in Bezug auf das für sie passende Repertoire, noch auf korrektes Üben die richtige Führung erlebt. Auch bei Unklarheiten habe sie keinerlei Hilfe erfahren. Sie räumt jedoch ein, dass dies auch an ihrer mangelnden Eigenverantwortung gelegen haben könnte. Sie habe bei Problemen selten nachgefragt, denn sie habe gedacht, ihre Ausbilder würden schon wissen, was das Beste für sie wäre. Im Nachhinein bereue, sie nicht kritischer gewesen zu sein. Jedoch wäre das für sie als junge Studentin sehr herausfordernd gewesen. Sie habe sich erst nach einem Lehrerwechsel besser aufgehoben gefühlt. Ihre folgende Lehrerin habe die Verantwortung für ihre Stimme mitgetragen und ihr allgemein größere Unterstützung zukommen lassen.⁵¹

Das Thema der „Schüchternheit“ spricht auch B1 an. Zwar wurde ihr nach eigener Aussage bei jedem Problem weitergeholfen, jedoch berichtet sie auch davon, am Anfang ihres Studiums nicht alles angesprochen zu haben. Sie habe sich jedoch im Laufe der Jahre sehr verändert und habe gemerkt, dass ihre „Fragen“ dazu beitragen, neue Lernprozesse einzuleiten.⁵²

⁵⁰ vgl. WILDHABER, Helmut

⁵¹ vgl. GUNZ, Verena

⁵² vgl. SPREITZGRABNER, Anna

„Sei dein eigener Lehrer“. Fast jeder Mensch wurde in seinem Leben schon einmal mit dieser Aussage konfrontiert. Doch was bedeutet diese Aussage nun bezogen auf den Gesangsunterricht? Eine ganz genaue Antwort hat B4 auf diese Frage: Man solle mit sich selber streng und diszipliniert sein.⁵³

B1 hingegen spricht davon, dass diese Aussage im ersten Moment für Kopfzerbrechen sorgen könne. Laut ihrer Auffassung solle man lernen, mit dem Wissen und Handwerk, welches man vermittelt bekomme eigenständig zu werden. Seine Stimme komplett selbstständig zu führen und dadurch konstant eine solide Leistung erbringen zu können, wäre für sie der Kern dieser Aussage. Angesprochen darauf, wie sehr sie selber ihr eigener Lehrer wäre, beziffert B1 das mit 75 Prozent. Es wäre phasenweise mehr, phasenweise weniger.⁵⁴

Doch wie sieht es eigentlich nach dem Studium aus? Braucht ein Sänger lebenslang Unterstützung und Kontrolle von außen, oder kann er sich, angelehnt an die obere Aussage, eines Tages komplett autark führen?

Die beiden berufstätigen Interviewten gaben dazu unterschiedliche Antworten: Während B2 angibt, die Kontrolle von außen sehr zu schätzen und auch zu brauchen, gibt B3 an, nach seinem Studium nie wieder einen Lehrer gehabt zu haben. Auch hier wird wieder die Individualität jedes Einzelnen sichtbar.

Sowohl B3 (die am Anfang ihres Studiums steht), als auch B1 (die im Mai 2018 ihr Studium beenden wird), wünschen sich hingegen für die Zeit nach dem Studium weitere Betreuung. B4 glaubt, die Betreuung müsse zwar nicht so intensiv sein wie zu Studienzeiten, jedoch wäre es wichtig, um immer wieder zur „Basis“ zurück zu finden.⁵⁵ Auch B1 glaubt, dass eine konstante und vor allem vertraute Außensicht nach dem Studium von Bedeutung sein wird. Im Falle von technischen Schwierigkeiten jemanden zu haben, den sie um Rat fragen könne, wäre ihr ein großes Anliegen.⁵⁶

⁵³ vgl. LEEB, Mai

⁵⁴ vgl. SPREITZGRABNER, Anna

⁵⁵ vgl. LEEB, Mai

⁵⁶ vgl. SPREITZGRABNER, Anna

6. Musikalisches versus technisches Üben

6.1. Was ist technisches Üben?

Allgemein kann gesagt werden, dass ein professioneller Sänger seine Gesangstechnik auf vier großen Säulen aufbaut:

1. **Vokalausgleich:** In der Sprachforschung wird zwischen hellen (e,i) und dunklen Vokalen (a,o,u) unterschieden. Beim Vokalausgleich wird versucht, eine/n Vokalform/Vokalklang zu finden, die/der eine klangliche Verbindung zwischen beiden Gruppen darstellt.
2. **Registerausgleich:** Hierbei wird trainiert, Brustregister und Falsett- oder Kopfreister (manchmal wird auch noch das Mittelregister erwähnt) nahtlos ineinander gleiten zu lassen, sodass sogenannte „Registerbrüche“ nicht mehr hörbar sind.⁵⁷
3. **Atemtechnik:** Der Haupteinatmungsmuskel ist das Zwerchfell, welcher die Brust- von der Bauchhöhle trennt. Bei der Einatmung senkt sich das Zwerchfell Richtung Bauchraum, verdrängt damit die Organe des Oberbauchs und nimmt eine kegelartige Form an. Dadurch wird die Brusthöhle vergrößert und die Lunge kann sich ausdehnen. Bei der Ausatmung hingegen entspannt sich das Zwerchfell und geht wieder in seine ursprüngliche Position zurück. Spricht ein Sänger davon seine Töne zu „stützen“, versucht er, seine Ausatmung muskulär zu steuern. Die Einatmungsmuskulatur (dazu gehört auch die Zwischenrippenmuskulatur) hält dem Zusammensinken des Atembehälters stand und soll damit die Kehlkopfmuskulatur entlasten.⁵⁸
4. **Legato:** Legato ist eng mit einer guten Atemtechnik verbunden. Hierbei wird versucht, den kontinuierlichen Atemfluss durch Konsonanten nicht zu behindern. Die Töne/Vokale fließen ineinander über und sollen so einen gleichmäßigen Tonstrom ermöglichen.

Diese Themengebiete können (und sollten) zwar einzeln trainiert werden,

⁵⁷ HUSLER, Frederick, RODD-MARLING, Yvonne (13. Aufl. 2009): S. 86

⁵⁸ O.A.: Zwerchfell. Wikipedia. <https://de.wikipedia.org/wiki/Zwerchfell> (Stand: 03.04.18)

greifen jedoch ineinander über. Eine gesunde Balance aus allen vieren macht im Endeffekt die „Technik“ des Sängers aus.

Sprechen Sänger von technischem Üben, bedeutet das vor allem, die Kehlkopf- und Atemmuskulatur zu trainieren. Geübt werden kann an Hand von Vokalisieren, Arien- oder Liedpassagen. Die meisten Sänger beginnen ihre Technikeinheit mit leichten Übungen und Vokalisieren, die sich in Schwierigkeit und Umfang steigern. Fühlen sie sich gut aufgewärmt und eingesungen, widmen sie sich des Weiteren der Literatur. Es gibt allerdings auch Sänger, die sich hauptsächlich mit Phrasen aus Liedern oder Arien aufwärmen, indem sie diese oktavierend und/oder transponierend chromatisch auf- und absteigend singen.

Sowohl Vokalisieren, als auch Literaturphrasen können auf unterschiedlichen Vokalen oder Silben geübt werden. Je nachdem, welches Themengebiet trainiert werden soll, variieren außerdem Länge und Stil der Übungen. Beispielsweise wird die Kopfstimmfunktion eher auf dem Vokal U, als auf dem Vokal A geübt. Soll das Zwerchfell aktiviert werden, wird der Sänger eher zu einer Staccato- als zu einer Legatoübung greifen. Aber auch hier bestimmen die Individualität und das Bedürfnis jedes Einzelnen Aufbau und Ablauf der Übungen.

Beschäftigt sich der Sänger auf technischer Ebene mit Literatur, sind ebenso die vier oben genannten Säulen Grundlage seiner Arbeit. Was bei der Literatur allerdings erschwerend hinzu kommt, ist die Sprache, in welcher Lied oder Arie geschrieben ist. Je nach Sprache können unterschiedliche Schwierigkeiten auftauchen. Es gibt sogenannte „sangliche“ Sprachen, wie etwa Italienisch oder Englisch. Wohingegen bspw. die deutsche Sprache dem Sänger große Probleme bereiten kann. Dies liegt unter anderem an den vielen harten Konsonanten (t,p,k,f usw.), die einen kontinuierlichen Atemfluss (Legato) erschweren. Insofern reicht es nicht, wenn der Sänger Arien- und Liedpassagen nur auf Vokale übt. Er muss sich speziell mit der Sprache auseinandersetzen, in der die Literatur geschrieben ist.

Des Weiteren geht es beim technischen Üben auch simpel und einfach darum, Kondition zu trainieren. Kann sich der Sänger beim Üben immer wieder Pausen gönnen, hat er diese in einer Operaufführung, oder bei einem Liederabend oft

nicht. Erschwerend hinzu kann kommen, dass (moderne) Operninszenierungen dem Sänger einiges an Sportlichkeit abverlangen können.

All diese Parameter müssen berücksichtigt und trainiert werden. Hat der Sänger nun fleißig trainiert und der Körper tut vieles schon „von selbst“, bedeutet dies jedoch nicht, dass der Sänger sich nun zurücklehnen kann. Hat er für den Moment eine gute Technik erarbeitet, muss er diese immer wieder adaptieren und Veränderungen und Umständen anpassen. Der Alterungsprozess, hormonelle Schwankungen und Veränderungen der Lebenssituation, machen auch vor der Stimme nicht Halt und somit ein kontinuierliches Training unumgänglich. Der Sänger muss sich mit dem Gedanken anfreunden, nie „fertig zu sein“. Diese Tatsache kann vor allem für Menschen mit ungeduldigem Gemüt eine große Herausforderung bedeuten.

6.2. Was ist musikalisches Üben?

Ein weiterer Bereich, der den Sänger während seines Übens beschäftigt, ist der musikalische. Hierzu gehören Phrasierung und Dynamik, aber vor allem die Interpretation des Musikstücks. Beginnt der Sänger sich mit den musikalischen Herausforderungen der Literatur auseinanderzusetzen, sollte er sich vor allem Wissen über Zeit und Stil der jeweiligen Epoche aneignen. Auf dieser Basis kann er letztendlich seine eigene Interpretation aufbauen. Beginnt der Sänger nun mit der musikalischen Arbeit, wird er diese nicht anders verfolgen als die technische. Phrasenweise werden Abschnitte des Stückes musikalisch geübt, um letztendlich zu einem großen Ganzen zusammengefügt zu werden.

Beschäftigt sich der Sänger mit einer Arie aus einer Oper, muss er bei der Interpretationsarbeit viele verschiedene Parameter beachten: In welcher Lebenssituation befindet sich die Figur? Welche Gefühle durchlebt sie im Moment? Spricht sie zu sich selber, oder zu jemand Anderem? Wie ist ihr Leben bis dahin verlaufen?

Sich mit all diesen Fragen zu beschäftigen, ist hilfreich, um seine eigene Interpretation zu finden. Im Laufe des Sängerlebens und in unterschiedlichen Inszenierungen kann sich diese allerdings auch verändern. Singt ein Sänger zwanzig Jahre lang immer wieder dieselbe Rolle, wird er diese höchstwahrscheinlich im Alter von 25 Jahren anders interpretieren als mit 45.

Ebenso verhält es sich, wenn der Sänger an Duetten, Terzetten etc. arbeitet. Hierbei geht es vor allem darum, sich mit seinen Sängerkollegen „aufeinander einzusingen“. Das technische Rüstzeug muss jeder Sänger selbst mitbringen, die musikalische Arbeit findet meistens im Beisein und unter Anleitung von Korrepetitor oder Dirigent statt. Eine gemeinsame Interpretation zu finden, benötigt allerdings Zeit, die im heutigen Opernalltag oft nicht in ausreichendem Maße vorhanden ist.

Ähnlich wie beim musikalischen Üben von Arien verhält es sich beim Liedgesang. Oft ist ein Lied Teil eines Zyklus (bspw. „Die Winterreise“ von Franz Schubert, oder „Frauenliebe und -leben“ von Robert Schumann), in welchem die Figur – gleich wie in der Oper – eine Geschichte durchlebt. Hier hat sich der Sänger dieselben Fragen zu stellen wie bei einer Operninterpretation. Lieder, die für sich alleine stehen, sind für den Interpreten ebenfalls eine große Herausforderung: Hier muss es dem Sänger gelingen, sich innerhalb kürzester Zeit in eine Situation hineinzusetzen, um dem Publikum glaubhaft den emotionalen Gehalt des Liedes zu vermitteln.

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass beim musikalischen Üben vor allem die Ideen und Vorstellungen des Sängers selbst im Vordergrund stehen. Trotzdem muss sich der Sänger flexibel zeigen, denn es kann vorkommen, dass Regisseure, Dirigenten und Korrepetitoren eine ganz andere Vorstellung von einer Figur haben, als der Sänger selbst. In diesem Fall muss er versuchen, sich dem Gewünschten anzupassen, jedoch ohne dabei seine eigene Interpretation komplett aus den Augen zu verlieren. Und auch hier gilt: Je intensiver sich der Sänger den Charakter einer Figur physisch und emotional zu eigen gemacht hat, umso überzeugender wird er ihn vor Publikum darstellen können.

6.3. Das Erlernen neuer Literatur

Muss ein Jusstudent und Anwalt im Laufe seines Lebens tausende Gesetzestexte lesen und auswendig lernen, muss sich ein Sänger im Laufe seines Studiums und seiner Karriere mit derselben Intensität neuer Gesangsliteratur widmen. Kann er sich diese während seines Studiums meistens selber aussuchen – bzw. bekommt diese angepasst an Stimme und

Ausbildungsstand von seinem Lehrer – muss er später oft Literatur singen, die nicht hundertprozentig zu seiner Stimme passt. Eine gute Taktik beim Erlernen neuer Literatur kann daher nur hilfreich und empfehlenswert sein.

Auf die Frage, wie sie mit neuer Literatur umgehen, hatten alle Befragten eine sehr klare Antwort. Jeder hat für sich eine individuelle Herangehensweise entwickelt, die sowohl musikalisch als auch technisch Sicherheit bieten soll. Allgemein kann gesagt werden, dass gute Blattlesefähigkeiten hilfreich sind, um neue Literatur einzustudieren. Ebenso können Klavierkenntnisse helfen, Melodien und Passagen schnell selbstständig zu erlernen.

Um einen ersten Eindruck zu bekommen, spielt sich B4 neue Literatur erst einmal am Klavier vor. Danach hört sie sich gerne verschiedene Interpretationen im Internet an. Sie betont jedoch auch, dass sie besonders bei Literatur, die sowohl von Männern als auch von Frauen gesungen werden kann (Lied), sich immer beide Geschlechter anhören würde. Dies solle verhindern, dass sie durch diese Eindrücke voreingenommen an ihre eigene Interpretation herangehen würde. Erst nach diesem ersten Höreindruck würde sie versuchen, die Literatur selber zu singen. Für sie seien zu Beginn vor allem Melodie und Text wichtig.⁵⁹

Auch B1 verfolgt einen sehr genauen Ablauf beim Erlernen neuer Literatur. Sie erzählt davon, neue Literatur „einfach mal so zum Spaß durchzusingen“. Auch sie helfe sich hierbei mit dem Klavier. Bei längeren Arien oder Liedern, nehme sie sich die Stellen heraus, die sie vom Notenbild am meisten ansprechen würden. Nach diesem ersten Schritt würde sie sich jedoch sehr präzise mit dem Stück auseinandersetzen. Diese Arbeit beträfe vor allem Melodie und Text. Den Text würde sie oft auch rhythmisch sprechend erarbeiten, um die Gefahr von Flüchtigkeitsfehlern zu minimieren. Im Endeffekt wäre ihre Arbeit ähnlich wie bei einem Puzzle. Die unterschiedlichen Teile des Stückes, würden sich im Verlaufe eines längeren Zeitraums zu einem Ganzen zusammenfügen.⁶⁰

B2 hingegen berichtet davon, bei einem Stück zuerst einmal vom Text auszugehen. Würde sie diesen verstehen, käme die Erarbeitung der Melodie hinzu. Je nachdem, ob das Stück tonal oder atonal wäre, würde sie einzelne

⁵⁹ vgl. LEEB, Mai

⁶⁰ vgl. SPREITZGRABNER, Anna

Intervalle herausarbeiten, oder sich direkt ganzen Phrasen widmen. Erst wenn alle Noten sowohl rhythmisch als auch melodisch richtig wären, würde sie sich der Interpretation widmen.⁶¹

Das Thema der Atonalität spricht auch B3 an: Wäre das neue Stück ein zeitgenössisches, würde er jede Intervallabfolge zu einer Melodie umarbeiten. Diese Abschnitte würde er sich „eindrillen“ und wie besessen üben, bis sich das ganze Stück wie ein romanisches Werk in seinem Gehör gefestigt hätte. Bei tonaler Musik hätte er prinzipiell keine Probleme, da er ein guter Blattleser sei.⁶² Doch ist nun die Herangehensweise bei einem Lied anders als bei einer Arie? Und wie üben Sänger schwierige Passagen? Steht hierbei die Technik oder die Musik im Vordergrund?

Drei der vier Befragten, empfinden Liedgesang schwieriger als Operngesang. B4 stellt diesbezüglich keine Wertung auf, weist jedoch darauf hin, dass sie sowohl bei der Erarbeitung eines Liedes als auch bei der einer Arie, von der technischen Ebene betrachtet, die gleiche Herangehensweise verfolgen würde.⁶³ Dass der Liedgesang anspruchsvoller als der Operngesang empfunden wird, liegt möglicherweise daran, dass eine Arie in den meisten Fällen eine emotionale Grundstimmung vorgibt, die der Sänger nur aufnehmen muss. Bei einem Lied – besonders bei einem Strophenlied – ist das oft nicht so eindeutig. B3 spricht davon, dass ihm bei einem Lied vor allem die Wortmalerei sehr am Herzen liegt. Besonders bei einem Strophenlied wäre es wichtig, dass jede Strophe unterschiedlich gesungen werden würde. Hier könne sich der Sänger an der gesamten Farbpalette seiner Stimme bedienen und seinen Worten dadurch Tiefgründigkeit verleihen.⁶⁴

Bei der Erarbeitung schwieriger Passagen stehen bei den Befragten vor allem die Isolierung dieser und das langsame Herausüben im Vordergrund. Die Phrasen werden – wenn nötig – in kleinere Teile zerlegt (chunking) und chromatisch auf und absteigend gesungen. B2 empfindet diese Art des Übens ähnlich wie ein sportliches Training. Erst wenn sie sich der Literatur technisch

⁶¹ vgl. GUNZ, Verena

⁶² vgl. WILDHABER, Helmut

⁶³ vgl. LEEB, Mai

⁶⁴ vgl. WILDHABER, Helmut

sicher sei, könne sie sich der Interpretation zuwenden.⁶⁵

Zwar ist die Herangehensweise an schwierige Passagen bei B4 sehr ähnlich wie bei B2, allerdings hätte sie Schwierigkeiten, Passagen rein von der technischen Perspektive betrachtet zu üben. Für sie würden Technik und Interpretation immer Hand in Hand gehen. Diese beiden Parameter voneinander zu isolieren, würde ihr sehr schwer fallen. Zwar wäre sie froh, dass die Musik aus ihrem Inneren so natürlich herausströmen würde, allerdings würde sich ihr Gestaltungsdrang auch manchmal als hinderlich erweisen.⁶⁶

6.4. Das Auswendiglernen

Muss ein Musiker ein neues Stück lernen, steht in den meisten Fällen am Ende der Erarbeitungsphase, eine Aufführung vor Publikum. Hier ist es üblich, das Erlernte auswendig zu präsentieren. Bei Sängern betrifft das jegliche Art von Literatur. Nur Messen und Oratorien werden üblicherweise mit Hilfe von Noten gesungen.

Das Auswendiglernen beginnt im besten Fall schon bei der allerersten Beschäftigung mit einem neuen Stück. Das Stück sollte von Beginn an mit wacher Aufmerksamkeit geübt werden, denn oft schauen sich Musiker das Stück erst dann genau an, wenn es um das Auswendiglernen geht. Dabei könnte ein Großteil der Arbeit während des Übeprozesses vor sich gehen. Francis Schneider schreibt in seinem Buch über das Üben: „Sicheres Auswendig-Spiel, setzt sicheres Inwendig-Spiel voraus: eine klare innere Vorstellung und eine genaue Kenntnis des Stücks sind die Garanten für einen zuverlässigen 'äußeren' Ablauf“⁶⁷. Hegen wir Interesse für eine Materie, wird es uns auch leichter fallen, Informationen über diese im Kopf zu behalten.

Beim Auswendigspielen verhält es sich nicht anders: Berührt uns eine Musik innerlich, behalten wir diese leichter im Kopf, als wenn wir keinen Bezug dazu haben. Spüren wir die Musik noch nicht in unserem Inneren, können sich Noten und Töne nicht so leicht in uns festigen.⁶⁸

Es gibt unterschiedliche Methoden, um sich Musikstücke besser einprägen zu

⁶⁵ vgl. GUNZ, Verena

⁶⁶ vgl. LEEB, Mai

⁶⁷ SCHNEIDER, Francis (1992): Kapitel 5

⁶⁸ Ebda.

können. Eine Methode die sich als hilfreich herausgestellt hat, ist die des Chunkings. Hierbei werden Einzeldaten zu sogenannten Chunks verarbeitet und zusammengefasst. Diese Chunks können sowohl aus musikalischen Sinneinheiten (Kadenzen, Läufen, Dreiklangszerlegungen etc.) als auch aus rein motorischen Bewegungsabläufen (betrifft eher Instrumentalisten) bestehen. Der Übende spielt/singt dadurch nicht nur aneinandergereihte Einzeltöne, sondern kann mit Strukturen und Sequenzen arbeiten, die ihm das Auswendiglernen erleichtern sollen. Hat der Musiker Chunks gebildet und sich damit auseinandergesetzt, ist es von großer Bedeutung, dass er diese am Ende wieder zusammensetzt. Besonders den Übergangsstellen zwischen den Chunks sollte er sich mit großer Aufmerksamkeit widmen, um Gedächtnislücken zu vermeiden.⁶⁹

B4 und B1, die beiden noch nicht im Berufsleben stehenden Befragten, geben an, dass das Auswendiglernen von Stücke einfach „passieren“ würde. Es geschähe während des Übens, bzw. durch das Singen und Wiederholen in Proben. B4 spricht gar davon, noch nie ein Stück extra auswendig gelernt zu haben. Sie habe immer alles automatisch behalten.⁷⁰

Bei den beiden berufstätigen Befragten verhält es sich diesbezüglich etwas anders: B2 weist darauf hin, dass bei ihr das Auswendiglernen immer damit zusammenhänge, in welcher Zeitspanne sie ein Stück lernen müsse. Sei sie beispielsweise dazu gezwungen, eine Partie in sehr kurzer Zeit zu lernen – wenn sie z.B. bei einer Produktion einspringen müsse – würde sie sich alle Texte aufschreiben und übersetzen, um diese besser behalten zu können. Wie gut und schnell sie ein Stück auswendig lernen würde, hänge auch immer von der Sprache ab. Gängige Sprachen wie Deutsch, Englisch und Französisch zu lernen würden ihr leichter fallen als Sprachen, zu denen sie keinerlei Bezug hätte.⁷¹

B3 bezeichnet das Auswendiglernen gar als „die schlimmste Strafe für den Opernsänger“. Dies begründet er damit, dass er als guter Blattsänger Stücke zwar schnell singen könne, aber um diese auch auswendig zu beherrschen, wäre für ihn oftmalige Repetition notwendig. Seine ausgezeichneten

⁶⁹ vgl. AUER, Caroline (2004): S.89

⁷⁰ vgl. LEEB, Mai

⁷¹ vgl. GUNZ, Verena

Blattlesekenntnisse hätten bei Opernproduktionen außerdem dazu geführt, dass er weniger Korrepetitionsproben bekommen habe als andere Sänger. Daher habe er immer so getan, als könne er die Sachen noch nicht, um sich nicht extra hinsetzen und lernen zu müssen. Denn das „sinnlose auswendig drillen, habe er gehasst wie die Pest“.⁷²

⁷² vgl. WILDHABER, Helmut

7. Der Umgang mit dem Ich

7.1. Motivation

Muss ein Musiker ein neues Stück erlernen, spielt seine Arbeitsstimmung und Arbeitseinstellung dabei eine große Rolle. Der amerikanische Psychologe Edward Lee Thorndike widmete sich im Zuge seiner Forschungen speziell dem Thema Lernvorgänge. Sein „Effektgesetz“ besagt, „dass die von einem lustvollen Zustand begleitete Verknüpfung eine Stärkung erfährt, die von einem unlustvollen Zustand begleitete hingegen eine Schwächung“⁷³.

Das bedeutet vor allem, dass ein Lernvorgang von einer unaufmerksamen oder verärgerten Stimmung negativ beeinflusst werden kann. In diesem Fall wäre es besser, den Lernvorgang abubrechen und später fortzusetzen. Emotionen, egal welcher Art, sind immer mit muskulären Einstellungen verbunden. Daher können Frustration und Ärger sich negativ auf die Muskelspannung auswirken und einen Lernfortschritt behindern, wenn nicht gar unmöglich machen. Aber auch übermäßige Konzentration und Motivation können einem Lernfortschritt im Wege stehen. Oft wird angenommen, dass eine hohe Arbeitsmotivation automatisch zu einer sehr guten Leistung führen wird. Jedoch fällt gerade in einem Zustand höchster Motivation und Anstrengungsbereitschaft die Leistungskurve stark ab. Untersuchungen zeigen, dass Körper und Gehirn dann Höchstleistungen erbringen können, wenn sich der Mensch in einer mittleren geistigen und körperlichen Aktivierung befindet. Dieses Phänomen wird in der Psychologie als „Lambda-Regel“⁷⁴ bezeichnet. Erst wenn der Lernende sich entspannt und entkrampft, wird er den bestmöglichen Lernfortschritt erreichen.⁷⁵ Auch beim Erlernen eines Musikinstrumentes spielt die Motivation eine große Rolle. Die innere Antriebskraft (intrinsische Motivation) ist wohl der wichtigste Faktor, der den Schüler/Studenten zum Üben bewegt. Natürlich können auch äußere Faktoren (extrinsische Motivation) den Übevorgang des Lernenden begünstigen, diese sind jedoch bei weitem nicht so konstant und eindringlich wie die inneren.⁷⁶

⁷³ AUER, Caroline (2004): S. 80

⁷⁴ vgl. AUER, Caroline (2004): S. 81

⁷⁵ Ebda. S. 81

⁷⁶ vgl. FERSTL, Johanna (2015): S. 15

Was bewegt einen Musiker nun dazu, sich jeden Tag aufs Neue seinem Instrument zu widmen? Alle Befragten bezeichneten den eigenen Fortschritt als größten Anreiz für regelmäßiges Üben. B1 bezeichnet nicht nur den eigenen Fortschritt, sondern auch den Auftritt vor Publikum als großen Motivationsfaktor. Für sie wäre eine Übephase dann am ertragreichsten, wenn an deren Ende ein Auftritt stehen würde. Vor allem auf eine Sache hinzuarbeiten, würde sie anspornen. Sie hätte während ihres Studiums gemerkt, was sie alles durch regelmäßiges Üben erreichen könne. Es hätte sich eine Art „Heißhunger“ manifestiert, der sie immer wieder zu höheren Leistungen antreiben würde.⁷⁷ B3 bezeichnet Üben schlicht und einfach als eine „sportliche Freude“. Als ehemaliger Sportlehrer hätte Üben für ihn denselben Hintergrund wie bspw. Tennistraining. Auszutesten, was sein Körper leisten könne, würde für ihn den Reiz des Übens ausmachen.⁷⁸

7.2. Misserfolge und Fehler

Wie jeder Mensch bleibt auch ein Sänger im Laufe seines Lebens nicht von Misserfolgen verschont. Diese können durch eigene Unzugänglichkeiten (technischer und musikalischer Art) verursacht werden, oder durch Zurückweisung durch Intendanten (bspw. bei Vorsingen) oder Publikum. Natürlich können Misserfolge den Sänger in seinem Selbstwert kränken, jedoch können vor allem Fehlschläge, die auf „Eigenverschulden“ zurückzuführen sind, zu Frustration und Ärger führen. Auf Misserfolge beim Üben angesprochen, spricht B1 davon, frustriert zu sein, wenn sie das Gefühl habe, eine Leistung nicht erbringen zu können, obwohl sie diese schon erbringen können sollte. Diese Erfahrungen wären jedes Mal bitter, denn sie sei prinzipiell ein sehr perfektionistischer Mensch. Trotzdem versuche sie aber auch, geduldig mit sich selber zu sein. Mit Schwierigkeiten würde sie auf zwei verschiedene Arten umgehen. Entweder würde sie sich ehrgeizig in das vorhandene Problem hineinarbeiten, oder sich etwas Anderem widmen, um später zu besagtem Problem zurückzukehren. Ginge es um Misserfolge beim Üben von Literatur, würde sie sich immer die Frage stellen, ob das jeweilige Stück eventuell ihrem

⁷⁷ vgl. SPREITZGRABNER, Anna

⁷⁸ vgl. WILDHABER, Helmut

jetzigen Ausbildungsstand einfach noch nicht entspräche. Für sie sei das auch immer eine Fachfrage. Es gäbe Literatur, die eher ihre stimmlichen Schwächen als ihre Stärken zeigen würde. Müsste sie aus diesem Grund eine Arie oder ein Lied weglegen, wäre es für sie jedoch kein Gefühl des „Scheiterns“.⁷⁹

Studienanfängerin B4 spricht davon, dass für sie im Moment eine Zeit wäre, verschiedene Stilrichtungen auszuprobieren. Sie wolle sich aktiv die Möglichkeit geben, mit Liedern und Arien zu experimentieren. Würde sich Literatur als für sie unpassend erweisen, hätte sie kein Problem damit, diese auch wieder wegzulegen. Dies würde sie nicht als Misserfolg interpretieren, denn sie sei noch am Anfang ihres Studiums und habe das Gefühl, technisch noch nicht allem gewachsen sein zu müssen.⁸⁰ B2 hingegen bezeichnet Misserfolge beim Üben als frustrierend. Sie wisse jedoch, dass es oft nur eine psychische Blockade sei, die nichts mit ihrem eigentlichen Können zu tun habe. Für sie sei in Zeiten der Fehlschläge vor allem das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten von großer Bedeutung.⁸¹

Fehler können als wertvolle Orientierungshilfe beim Umgang mit dem eigenen Selbst dienen. Zwar assoziieren die meisten Menschen Fehler mit etwas Negativem, allerdings hat die allgemein bekannte Aussage „aus Fehlern kann man lernen“ durchaus ihre Berechtigung. Ein Fehler signalisiert uns, dass das Gehirn eine Information noch nicht richtig verstanden hat.⁸²

Wir alle wissen, dass beim Üben der Fortschritt an erster Stelle steht. Um diesen zu forcieren, muss der Übende Stärken weiterentwickeln und Schwächen abbauen. Dies erfolgt vor allem durch eine gute „Fehleranalyse“, die erkennen lassen soll, wo eine Fehlinformation vorhanden, bzw. eine Verbesserung nötig ist.⁸³

Da das motorische Gedächtnis falsche Bewegungen ebenso schnell speichert wie richtige, ist es wichtig, dass sich der Übende konzentriert seinem Übeprozess widmet. Hat der Lernende falsche Muskelbewegungen eintrainiert,

⁷⁹ vgl. SPREITZGRABNER, Anna

⁸⁰ vgl. LEEB, Mai

⁸¹ vgl. GUNZ, Verena

⁸² vgl. SCHNEIDER, Francis (1992): Kapitel 14

⁸³ vgl. FERSTL, Johanna (2015): S. 35

braucht es viel Zeit und Geduld, diese abzulegen und durch die richtigen zu ersetzen. Laut einer russischen Studie sind sogar 30.000 Wiederholungen nötig, um bereits eingeschliffene Bewegungsfolgen wieder umzulernen.⁸⁴

Beim Singen, kann der Umgang mit den eigenen Fehlern sehr unterschiedlich sein. Manche Sänger setzen Fehler mit Misserfolgen gleich, für viele dienen Fehler jedoch auch als eine Motivation für den weiteren Lernprozess. Zusammengefasst kann gesagt werden, dass alle Befragten Fehler als etwas Positives bewertet haben. Angesprochen auf ihre Fehlerkultur erzählt B2 von einem ihrer ersten Engagements, bei dem sie sich im Nachhinein betrachtet sehr unprofessionell verhalten habe. Aus ihrem damaligen Verhalten habe sie gelernt und sich bei folgenden Engagements nie wieder so unvorbereitet gezeigt.⁸⁵ Auch für B4 sind Fehler wichtig, denn sie würden ihr aufzeigen, wo sie sich technisch noch verbessern könne. Um ihre Fehler zu analysieren, hätte sich für sie die Aufzeichnung ihrer Gesangstunden als wertvoll herausgestellt. Für sie wäre es wichtig, Fehler mit Hilfe einer Aufnahme wiederholt anhören zu können. Darauf könne sie besser reagieren, als wenn sie diese nur in der Stunde wahrnehmen würde.⁸⁶

B1 assoziiert mit dem Thema Fehler prinzipiell etwas Positives. Sie sei in einem Umfeld aufgewachsen, in dem Fehler nichts mit Scheitern zu tun gehabt hätten. Sie könne etwas nicht richtig machen, wenn sie es nicht auch einmal als falsch erlebt hätte. Fehler würden für sie einen Ansporn bedeuten, und eine gute Fehlerkultur gegenüber sich selber hätte für sie einen hohen Stellenwert.⁸⁷

7.3. Leistung und Disziplin

Die beiden Begriffe Leistung und Disziplin sind beim Singen untrennbar miteinander verbunden. Eine gute gesangliche Leistung kann nur dann erbracht werden, wenn sich der Sänger in seinem Alltag diszipliniert und einen Großteil seines Lebens auf seine Berufung ausrichtet. Diese Disziplin betrifft jedoch nicht nur das Üben, welchem täglich nachgegangen werden muss. Der Sänger muss vor allem darauf achten, seinen Körper gesund und fit zu halten.

⁸⁴ vgl. AUER, Caroline (2004): S. 83-85

⁸⁵ vgl. GUNZ, Verena

⁸⁶ vgl. LEEB, Mai

⁸⁷ vgl. SPREITZGRABNER, Anna

Regelmäßige sportliche Betätigung spielen ebenso eine Rolle wie genügend Schlaf und eine gesunde Ernährung. Rauchen und (übermäßiger) Alkoholkonsum hingegen sind möglichst zu vermeiden. Sich in diesen Bereichen zu disziplinieren wird von allen Befragten als selbstverständlich empfunden. Dies sei quasi der Preis, um auf der Bühne eine konstante Leistung erbringen zu können.

B1 setzt Disziplin auf dieselbe Ebene wie Beharrlichkeit. Sich zu disziplinieren würde für sie bedeuten, Kompromisse gegenüber sich und ihrer Umwelt einzugehen. Diese würde sie jedoch nicht als einschränkend empfinden. Als herausfordernd empfände sie vor allem, dem täglichen Üben genügend Zeit und Raum einzuräumen. Natürlich gäbe es genügend Ablenkungen in ihrem Umfeld. Diesen nicht nachzugeben, würde ihr manchmal einiges an Disziplin abverlangen. Sich diesbezüglich zu disziplinieren wäre jedoch für sie essentiell, um in ihrem Studium eine gute Leistung zu erbringen. Im Allgemeinen bedeute Leistung für sie, eine Aufgabe zu verfolgen und das bestmögliche aus dieser herauszuholen. Sie habe auch nicht das Gefühl, dass in ihrem Studium etwas verlangt werden würde, was sie nicht leisten könne. Natürlich müsse sie sich darum bemühen, konstant eine gute Leistung zu erbringen. Dies wäre für sie jedoch selbstverständlich und würde ihr Freude bereiten.⁸⁸

Studienanfängerin B4 spricht davon, in erster Linie das erfüllen zu wollen, was ihr Lehrer von ihr erwarte. Vor allem diese Erwartungshaltung würde sie dazu bringen, sich in Bezug auf das Singen zu disziplinieren. Des Weiteren ist es ihr wichtig eine gute Leistung zu erbringen, um ihren eigenen Erwartungen gerecht zu werden. Leistungsdruck sei für sie nur dann ein Problem, wenn sie merken würde, dass ihr Körper diesem kräftemäßig nicht mehr standhalten könne. Allerdings wäre sie „unter Druck die beste Version von sich selber“.⁸⁹

Anders als B4 spricht die im Berufsleben stehende B2 davon, Leistung und den damit verbundenen Leistungsdruck gleichzeitig als belastend und aufregend zu empfinden. Auf Knopfdruck funktionieren zu müssen, und der Erwartungshaltung von Agenten, Dirigenten und dem Publikum gerecht zu werden, wäre für sie nicht immer angenehm. Sich zu disziplinieren, bedeute für

⁸⁸ vgl. SPREITZGRABNER, Anna

⁸⁹ vgl. LEEB, Mai

sie vor allem auch in Phasen Leistung zu erbringen, in denen sie weniger erfolgreich sei. Regelmäßig zu üben und sich neuer Literatur zu widmen, auch wenn keine Engagements im Kalender stünden, hätte für sie viel mit Eigendisziplin zu tun. Prinzipiell wäre sie aber ein Mensch, der ohne Druck von außen eine bessere Leistung erbringen könne.⁹⁰

B3 hingegen sinniert darüber, ohne Leistungsdruck wahrscheinlich schon längst mit dem Singen aufgehört zu haben. Der Druck während seines Studiums und seiner 40 Jahre andauernden Karriere habe ihn zu immer besseren Leistungen angespornt. Allerdings habe er immer versucht, den Gesang nicht über sein Leben bestimmen zu lassen. Er wäre ein wichtiger und wertvoller Teil davon, allerdings hätte er aus Rücksicht auf seine Stimme – außer auf übermäßigen Alkoholkonsum – niemals auf irgendetwas verzichtet.⁹¹

⁹⁰ vgl. GUNZ, Verena

⁹¹ vgl. WILDHABER, Helmut

8. Abschluss

Am Ende des Interviews wurden jedem Befragten im Sinne einer Zusammenfassung folgende zwei Fragen gestellt:

1. Wie hat sich das Üben von Beginn des Studiums bis zum heutigen Zeitpunkt verändert?
2. Wie sieht die perfekte Übesequenz aus?

Betrachten wir es chronologisch, erzählt die jüngste Befragte davon, dass sie mit Beginn ihres Studiums überhaupt erst angefangen habe zu üben. Tägliches Üben wäre für sie davor kein Thema gewesen. Eine Regelmäßigkeit hätte sich vor allem durch ihre wöchentlichen Gesangstunden entwickelt. Dadurch hätte sie stimmliche Fortschritte gemacht, die für sie einen weiteren Motivationsfaktor darstellen würden. Eine perfekte Übesequenz würde sie dann erleben, wenn sie vor allem körperlich in einer guten Verfassung wäre. Innere Ruhe, kein Stress und die Freiheit so lange zu üben, wie sie wolle, würden außerdem ein wesentlicher Bestandteil erfolgreichen Übens sein.⁹²

B1 berichtet davon, dass sie im Laufe ihres Studiums vor allem eine eigene Übestrategie entwickelt habe. Zu Beginn habe sie fast ausschließlich die Übungen ihres Lehrers zuhause wiederholt und sich damit an ein von ihm vorgegebenes Konstrukt gehalten. Dieses hätte sie dann im Laufe der Jahre weiterentwickelt und mit neuen, eigenen Übungen ergänzt. Auch die Zeitaufteilung zwischen technischem Üben und dem Üben von Literatur, habe sich verändert. Die ersten Semester ihres Studiums habe sie sich fast ausschließlich der Gesangstechnik gewidmet. Im Moment würde sie ihre Zeit gleichmäßig zwischen Technik und Literatur aufteilen. Des Weiteren habe sie nicht nur sich selber besser kennengelernt, sondern auch den Aufbau ihres Stimmorgans. Zu wissen, welcher Muskel zu welchem Zeitpunkt bei der Stimmgebung welche Aufgabe übernimmt, habe ihr bei der Entwicklung ihres Übeprozesses sehr geholfen.

Prinzipiell würde sie sich bemühen, ihr Üben nicht zu werten. Besonders ertragreich wäre es allerdings dann, wenn sie sich in Ruhe ihrer Stimme

⁹² vgl. LEEB, Mai

widmen könne. Sich intuitiv auf ihren Körper einstellen zu können, wäre für sie Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Übesequenz.⁹³

Opernsängerin B2 berichtet von ähnlichen Erfahrungen wie B1. Sie habe sich und ihre Stimme im Laufe ihrer Karriere besser kennengelernt. Zu wissen, was ihrer Stimme gut täte, wäre ein Produkt aus jahrelanger Erfahrung und Auseinandersetzung mit ihrem Stimmapparat. Auf Grund der Bandbreite an Übungen, die sie heutzutage zu Verfügung hätte, habe sie vor allem die Möglichkeit, ihren Übeprozess an ihren körperlichen Zustand anzupassen. Besonders wohl fühlen würde sie sich bei einer Übesequenz dann, wenn sie das Gefühl habe, ihre Stimme sei jeglicher Literatur gewachsen.⁹⁴

Abschließend wurde auch B3 – dem erfahrensten aller Befragten – die Frage nach seinem perfekten Übeablauf gestellt. Er entgegnet darauf, dass es eine perfekte Übesequenz für ihn nicht geben würde. Für ihn wäre es am wichtigsten, sich stetig weiterzuentwickeln. Seiner Stimme Freiraum zu geben und musikalisch neue Wege zu ergründen, wäre nun seit fast 50 Jahren Antrieb seines Schaffens.⁹⁵

⁹³ vgl. SPREITZGRABNER, Anna

⁹⁴ vgl. GUNZ, Verena

⁹⁵ vgl. WILDHABER, Helmut

9. Resümee

Es hat sich im Zuge der Arbeit gezeigt, dass sich der Übeprozess eines jeden Sängers im Laufe seines Lebens verändert. Beim Block „Übemethoden“ stellt sich heraus, dass sich alle Befragten zu Beginn ihres Gesangstudiums eher an äußeren Einflüssen (Lehrer) orientieren und vorgegebenen Abläufen folgen. Mit der Zeit dominieren allerdings mehr und mehr die eigenen Erfahrungen und eine eigene Übestrategie entwickelt sich. Jedoch erreicht diese Entwicklung nie ihren Zenit, denn auch in der Musik ist Perfektion eine Utopie. Diese Theorie hat sich durch die Antworten der Befragten deutlich bestätigt.

Spannende Ergebnisse erzielte die Befragung zum Thema Körperarbeit. Keiner der Interviewten gab an, sich intensiver mit einer spezifischen Körperschulungsmethode auseinandergesetzt zu haben. Jedoch betonten alle die große Wichtigkeit von Sport und guter Kondition, was darauf schließen lässt, dass alle die Erfahrung gemacht haben, dass ein fitterer Körper auch bessere gesangliche Leistungen erbringen kann.

Sehr unterschiedlich fielen die Antworten zum Thema Lehrer-Schüler-Verhältnis aus. Betonten drei der vier Befragten die große Wichtigkeit eines Lehrers und die damit verbundene regelmäßige Betreuung, wies einer der Befragten darauf hin, nach seinem Studium nie wieder Unterricht bei einem Lehrer gehabt zu haben. Er habe seinen Übeprozess mit den Jahren selber adaptiert und entwickelt.

Die Befragung bezüglich musikalischem versus technischem Üben und dem Umgang mit den eigenen Stärken und Schwächen zeigt wohl die größte persönliche Note. Hier stellt sich deutlich heraus, dass im Grunde genommen beim Singen vieles eine Frage der Persönlichkeit und eigenen Individualität ist. Einigkeit herrscht zwar bei der Frage, was musikalisches bzw. technisches Üben sei, die Herangehensweise an diese beiden Themengebiete ist jedoch bei allen Befragten sehr unterschiedlich. Bei den Themen Motivation, Misserfolge, Disziplin und Leistung stellt sich indessen heraus, dass Prägung während Kindheit und Studium einen großen Teil zum Umgang mit dem eigenen Selbst beitragen kann. Wurde beispielsweise Leistungsdruck in der Kindheit nie als etwas Negatives empfunden, wird es auch im Studium und Berufsleben nicht als dieses wahrgenommen.

Abschließend kann gesagt werden, dass bei der Ausbildung der Stimme Individualität eine bedeutende Rolle spielt und daher keine allgemein gültigen Aussagen zu den verschiedenen Forschungsfragen getroffen werden können. Jedoch hat der Vergleich der Antworten zu interessanten und teilweise überraschenden Ergebnissen geführt, die mir als Sängerin neue Impulse für mein eigenes Übeverhalten gegeben haben.

10. Quellenangabe

Literaturquellen

AUER, Caroline: Üben und Gedächtnis – Der aktuelle Stand der Gedächtnisforschung und die Konsequenzen für das Auswendiglernen von Musikstücken. Masterarbeit – Universität für Musik und darstellende Kunst Wien, 2004

FERSTL, Johanna: Die Einflussfaktoren des Übeverhaltens von InstrumentalschülerInnen – eine empirische Untersuchung. Masterarbeit – Universität für Musik und darstellende Kunst Wien, 2015

GALLWEY, W. Timothy: The Inner Game of Golf. The Random House Publishing Group, 1986

GERAEDTS, Paul: Übungsbehandlungstechniken und -methoden in der Physiotherapie. Überblicke über gängige Therapieansätze bei muskuloskelettalen Erkrankungen. Wien: Springer Verlag, 2018

HÖLLER-ZANGENFEIND, Maria: Stimme von Kopf bis Fuß – ein Lehr- und Übungsbuch für Atmung und Stimme nach der Methode Atem-Tonus-Ton. Studien Verlag, 2. Auflage 2007

HUSLER, Frederick. RODD-MARLING, Yvonne: Singen. Die physische Natur des Stimmorgans – Anleitung zur Ausbildung der Stimme. Schott Musikpädagogik, 13. Auflage 2009

MIEDL, Johann Georg: Vom Denken zum Spielen - Aspekte des Übens ohne Instrument. Diplomarbeit - Hochschule für Musik und darstellende Kunst Wien, 1990

SCHNEIDER, Francis: Üben - was ist das eigentlich? Musikedition Nepomuk, Wege der musikpädagogischen Schriften Band 3, 1992

Onlinequellen

HAACK, Melanie: Warum Trainingspausen Sie zum besseren Sportler machen. 01.06.17. Die Welt online. Abrufbar unter: <https://www.welt.de/sport/fitness/article165001272/Warum-Trainingspausen-Sie-zum-besseren-Sportler-machen.html> (Stand: 04.02.18)

O.A.: Üben im Kopf verbessert Wahrnehmung. Spiegel online. 07.12.09. Abrufbar unter: <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/mentales-training-ueben-im-kopf-verbessert-wahrnehmung-a-665566.html> (Stand: 03.02.18)

O.A.: Zwerchfell. Wikipedia. <https://de.wikipedia.org/wiki/Zwerchfell> (Stand: 03.04.18)

Erklärung über die eigenständige Abfassung

Hiermit gebe ich die Versicherung ab, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten und nicht veröffentlichten Publikationen entnommen sind, sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form weder im In- noch im Ausland (einer Beurteilerin/ einem Beurteiler zur Begutachtung) in irgendeiner Form als Bachelorarbeit vorgelegt.

Wien, März 2018

Katja Kalmar