

MUT ZUM SINGEN



INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT VON TONI INNAUER

PROLOG

EINLEITUNG

VERTRAUE

DEM KÖRPER LUST ZUM SINGEN GEBEN

Grundsätzliches

Physiologische Grundlagen

Bereite deinen Körper vor

Den Körper aufwecken

Vor dem Aufstehen den Körper begrüßen

Schütteln

Klopfen

Schulterrollen

Dehnen

Die Ohren massieren

Mund öffnen und Kiefermuskulatur entspannen

Bewege deine Zunge

Mit der Zunge Zähne putzen und Zungenkreisen

Unterhaltung mit fixierter Zunge

Gähnen und Zunge herausstrecken

Stimmenspannung - und Kräftigung

Haltung

Die Haltung wahrnehmen

Aufrichten

Aufrichtung und Anmut durch Balancieren
Die Kopfhaltung überprüfen
Die Beckenposition finden
Erden
Haltung im Sitzen
Gangarten
Das Zwerchfell und die Artikulationsmuskulatur
aufwecken
Hecheln
Wechselatmung
Lokomotive/ Wasserfall/ Konsonantenimprovisation
Schnupperatem
Marder vertreiben
Zwerchfellübungen als Aggressionsventil
Atemübungen
Den Duft einer Blume genießen
Wirbelsäulenpolster
Sitzknochenmagnet
Kopf weiten
Resonanzräume im Mundinnenraum erfahren
Fahrradschlauch
Lippenvibrieren
Schwimmreifen

GIB DEINER STIMME RAUM UND FÜLLE

Weitung des inneren Raumes
Unterkiefer fallen lassen und Klangkontrolle
Gähnen – Spüre den (körper-)inneren Raum
Erstaunen
Öffnung – Raumeinstellung durch das Betrachten von
Kunstwerken

Nimm dir Raum, innen und außen
Den Atem in die Tiefe lenken
Sitzknochengang
„Schielende Sitzbeinhöcker“ (im Liegen/Rückenlage)
Umgekehrte Raumvorstellung/ Baum
Partnerübung: Rücken fühlen
Federn
Befreiung der Stimme durch Elastizität
Die Wildkatze
Das Jo-Jo
Bewegungen zu Liedern

FRAGEN ZUM SINGEN

„Mir geht beim Singen immer so schnell die Luft aus.
Wie kann ich meinen Atem verlängern?“

„Wenn ich singe rauscht immer Luft mit: wie kann ich
es steuern, dass nicht soviel Luft geräuschhaft
entweicht?“

„Ich habe oft beim Singen ein störendes
Trockenheitsgefühl“

„Ich bin heiser“

Unterstützung des Heilungsprozesses bei
Erkältungskrankheiten:

Hausmittel

Zwiebelwickel

Salbeitee

Ingwertee und Ingwer mit Honig

Käsepappeltee (Malventee) und Eibischwurzelttee

Holundertee inhalieren

Mentale Unterstützung

Ursachen der Heiserkeit

Physikalische Ursachen

Chemische Ursachen

Psychische Ursachen

Überlastung bzw. Sprechen/ Singen unter
Anspannung

„Mir „schnappt“ die Stimme in einer bestimmten
Tonlage weg“

„Kann man lernen hohe Töne zu singen?“

„Bin ich zu alt zum Singen?“

„Ich möchte gerne auftreten, leide aber schrecklich
unter Lampenfieber“

Das kannst du üben:

Übungen ohne zu singen

Gib dich der Vorfreude auf die Musik hin

Vor dem Auftritt / Zuhören genießen / Sich vergessen

LIEBE DEINE STIMME - LIEBE DICH SELBST

Mut zum Fühlen

DRÜCKE DICH AUS UND SCHENKE DER WELT KLÄNGE

Seufzen

Durch Theaterspielen Zugang zu den eigenen
Gefühlen finden

Klagefrau

Der/ Die Wütende

Der/ Die FröhlichkeitshüpferIn

Gruppenspiele

Eismann/ Eisfrau - Geliebte(r) und Trainerin

Variation - Müde und Muntere

Schlange und SchlangenbeschwörerIn

Operndiva (Heldentenor) und Verehrerin

Der/ Die Verliebte

Finde deine Melodie

„RICHTIG SINGEN LERNEN“

„Richtig“ und „falsch“ in unserer Gesellschaft

„Richtig“ und „falsch“ in der Musik/ Musikalische Logik

Töne treffen ist lernbar

Entwicklungsrückstände aufholen

Zusammenfassung - Ursachen von Störungen der auditiven Wahrnehmung

Ausschalten von Stressfaktoren

Äußere Faktoren

Innere Faktoren

Praktische Übungen zum „Richtigsingern“

Lauschen lernen - die auditive Wahrnehmung schulen

Denken und Fühlen verbinden

Kinesiologische Übungen zur Auflösung von Stressblockaden

Die auditive Konzentrationsfähigkeit üben

Intervalle hören

Töne nachsingen

Spüren von Vibrationen

Suche eine günstige Tonlage

Fassen wir noch einmal zusammen

Optische und motorische Hilfen

Optische Unterstützung durch Notation (Musiknoten)

Das melodische Gedächtnis entwickeln

Denke in Melodieebenen und Bezugstönen

Nimm Melodiemodelle zu Hilfe

Die Fünftonreihe

Die Dreiklangsmelodie

Die Auftaktquart

Stimmtraining mit Melodiebausteinen
Lieder auswendig lernen
Mentales Training
Höre den Zusammenklang - entwickle das
harmonische Denken
Einleitung
So entwickelst du dein harmonisches Denken
Die Stimme halten beim mehrstimmigen Singen

ERLEBNISSE MIT DEM SINGEN

Markus
Brigitte: Die Liebe und das Leid mit dem Singen
Robert - Mut zum Singen
Ariane
Maria

LIEBE STATT STARALLÜREN UND STARKULT

SINGE, SINGE, SINGE UND GENIESSE

Bewusst - Sein durch Singen: Dem Tag Klang geben
Singen mit der Natur, für die Natur
Tonis Singers
Gleichgesinnte suchen
Singen ist gesund
Singe und freue dich

SINGEN UND SPIRITUALITÄT

Meditatives Singen
Obertongesang
Das Singen von Mantren
Taize Lieder
Summ - Meditationen

Chakren - Singen
Singe aus dem Herzen

DANKSAGUNGEN

ANGABEN ZU MIR

VERZEICHNIS DER ABBILDUNGEN

DAS BUCH TEAM

LITERATURLISTE

Vorbemerkung: Da Singen und stimmlicher Ausdruck etwas sehr Persönliches sind, verwende ich „du“ als Anrede.

VORWORT VON TONI INNAUER

In meinem Terminkalender findet sich seit drei Jahren jeden zweiten Dienstag ein Notenschlüssel, das Zeichen für unsere Singgruppe bei Angelika Hensler. Jeder, der viel unterwegs ist und glaubt unzählige Verpflichtungen zu haben, weiß, wie schwer auch nur zwei Abende im Monat zu „schützen“ sind. Es muss einem schon etwas wert sein, sonst schafft man es nicht, weil oft etwas scheinbar Wichtigeres auftaucht. Seit über drei Jahren ziert dieses schwungvolle Symbol, das ich als Kind zu zeichnen gelernt hatte, in nahezu rhythmischen Abständen meine Jahresplanung. Das lässt mich staunen, schmunzeln und auch ein wenig stolz sein. Wer hätte sich das jemals gedacht?

Ausgerechnet meine musikalische Wenigkeit war der Initiator einer mittlerweile stattlich angewachsenen Singrunde mit eigener professioneller Lehrerin, Klavier und ein paar Gitarren. Und wir genießen es!

Meine musikalische Erweckung ist noch lange nicht vollzogen, aber mein Interesse und meine Freude wachsen mit den kleinen Fortschritten. Ein jährlicher Impuls durch einen Gitarrenworkshop bei Michael Langer schiebt da auch noch mit. Am meisten verblüfft oder irritiert hat meine „späte Liebe“ zur Musik meine leider im Vorjahr verstorbene Mutter. Sie hatte zwar einst - kurzfristig und ohne Erfolg - versucht mich für das Spielen mit der Ziehharmonika zu motivieren. 45 klanglose Jahre später liegt das gute Stück immer noch in der Gaststube des Berghaus Sonderdach im Bregenzerwald. Die Mutter hatte in ihrer Jugend jahrelang im Kirchenchor und in einem Chor in der angrenzenden Schweiz gesungen. Darauf war sie spürbar stolz und

bezeichnete mich gerne und scherzhaft als „musikalisches Wildschwein“. Meinte sie, dass mir das als Vollblutssportler wohl völlig egal sein würde, weil ich ja für die motorische Seite einiges an Talent mitbekommen hatte? Für sie war es jedenfalls lustiger als für mich...

Sportlich war meine Aufnahme ins heute (sport-)weltberühmte Skigymnasium ein Glücksfall, weil ich unter die Obhut von Prof. Baldur Preiml kam. Er verstand es, unsere Begeisterung und Begabungen auf seine ganz besondere Art weiter zu entwickeln und zu kultivieren und in der Skisprungwelt deutliche Zeichen zu setzen.

Schon in der Hauptschule im Bregenzerwald war ich relativ früh, offiziell wegen Stimmbruch und vermutlich auch wegen demonstrativen Desinteresses, während des Musikunterrichtes zum Malen und Schweigen verdonnert worden. Das könnte übrigens auch die Erklärung dafür sein, warum ich mich zwar lange nicht zu singen traute, aber den Schwung des Notenschlüssels bald im Schlaf drauf hatte...

In Stams ging es weiter über die musikalische Hintertreppe, dort wurde überhaupt kein Musikunterricht angeboten. Die Fachrichtung dafür kam mangels Interessenten nie zustande. Wohl hatten wir mit Paul Ganzenhuber und Franz Leiner zwei Trainer und Erzieher, die gerne, gut und wahlweise auch sehr frech Lieder zweistimmig singen konnten. Abgesehen vom Singen zu Kassetten und Radio im Auto war's das dann.

Nicht ganz, da war doch noch 1976 die unvorbereitete Auseinandersetzung mit unserer Bundeshymne zu einem besonderen Anlass, auf dem Podium der Siegerehrung im Olympiastadion zu Innsbruck stehend. Und da war er wieder, der Tipp, den ich vom Absingen der familiären Weihnachtsnummern schon kannte, diesmal von Sportwart Hans Stattnann, einem Kärntner, die ja bekanntlich das

Singen mit der Muttermilch einsaugen. „Einfach nur die Lippen bewegen und so tun als ob du singen würdest. Es könnte ja ein Mikrofon in der Nähe sein!“

Als Student nach meiner aktiven Sportlerzeit begeisterte mich eines Abends unser Kollege Hermann, als er die Gitarre auspackte und die ganze Runde großartig unterhielt und sogar mich zum Mitsingen brachte. Ich bewunderte den Kerl im souveränen Umgang mit Instrument und Stimme, aber auch wie er unsere ganze Gruppe zum Schwingen brachte. Mir wurde warm ums Herz und es war ein besonderes Erlebnis, das mir in dieser Form noch nie begegnet war. Das, wusste ich sofort, würde ich gerne öfter erleben. Die Gelegenheit ergab sich in manch längerer studentischer Nacht in Innsbruck. Ich wechselte die Uni, studierte in Graz weiter und widmete mich neben dem Studium ganz intensiv dem Spiel mit den Saiten: Allerdings waren es noch die Saiten des Tennisschlägers, die mich in den Bann zogen, und jahrelang blieb dies mein liebstes Hobby. Die Frage der Saitenstimmung wurde im Grad der Bespannungshärte von 24 bis 30 kg quer oder längs auch sehr ernst, aber eben wieder nicht musikalisch erörtert.

Zurück in Innsbruck traf ich Hermann bei einem Junglehrerseminar am Brenner wieder. Um halb sechs Uhr früh und nach unzähligen Nummern von Cat Stevens, den Beatles, Leonhard Cohen und einer „Überdosis Gefühl“ wusste ich wieder, das tut mir wirklich gut. Das ist etwas anderes als Sport und könnte eine tolle Erweiterung meines Lebens sein.

Drei weitere Jahre vergingen, dann schenkte mir meine perspektivisch denkende Frau Marlene zum Dreißiger eine Gitarre zur Entspannung! Hermann tauchte wieder auf und übergab mir neben ersten Hinweisen zur Begleitung auch eine kleine blaue Mappe mit Liedtexten und Akkorden, die

ich heute noch hoch in Ehren halte. Immerhin zwei Einheiten hat er mit mir geübt, um dann als Assistenzprofessor an die Universität Salzburg zu übersiedeln. Und weg war er wieder, mein Lehrer.

Aus diesem ersten musikalischen Schub habe ich immerhin ein schwieriges Picking-Muster von Reinhard Mey und eine emotionale Bindung zu Leonard Cohen und seinen Songs bis in die Gegenwart gerettet. Die beruflichen Herausforderungen in der Sportwelt ließen meine Ambitionen nach wenigen autodidaktischen Jährchen wieder im Schnee versickern. Immerhin ermunterte ich meine Sportler als Trainer dazu, sich statt mit dem PC auch mal mit der Gitarre zu beschäftigen. Angelehnt an den Tipp eines berühmten Liedermachers, der sich auf die wichtigsten Zutaten zu einem Hit bezog, entstand der ernst gemeinte Ratschlag an übermotivierte Springer vor dem Start: „Zwei Drittel Rhythmus und ein Drittel Schmalz!“ Schmalz meinte in unserem Zusammenhang den Einsatz der Kraft, der nicht übertrieben werden darf, damit das Bewegungsmuster intakt bleibt. „Singen und Springen kann man eben nicht erzwingen...“

Auf überlangen Autofahrten greifen einige Trainer des alten Schlages auf das gemeinsame Singen zurück, um munter zu bleiben, und als risikomindernder Nebenefekt wird viel langsamer gefahren. In jener schicksalhaften Nacht, als mein bester Freund auf einer langen Autofahrt nach einem Wettkampf tödlich verunglückte, waren wir im zweiten Teamwagen eine viertel Stunde später auf derselben Strecke unterwegs. Paul und ich haben einige Stunden lang und zum Leidwesen unserer Mitfahrer quer durch den Gemüsegarten gesungen, was das Zeug hielt, um wach zu bleiben. Als uns die plötzlich auftretende Schneeglätte überraschte, waren wir – vermutlich durch das Singen – langsam genug unterwegs.

Vor vier Jahren spürte ich, dass es Zeit war, sich vom Spitzensport in tragender Funktion zu lösen, und ich machte mich selbständig. Vieles nimmt man sich vor für so eine dramatische Veränderung seines Lebens. Nicht noch mehr Erfolg und Status, sondern der Gewinn von mehr Lebensqualität war mein Motiv.

Bei meinem Zahnarzt Theo Saxer lag eines Tages das Buch „Mut zum Singen“, für dessen dritte und substanziell erweiterte Auflage ich gerade das Vorwort schreibe.

Mit der professionellen Neugier des Trainers aus einem anderen Genre, der immer auf der Suche nach Anregungen und Quervergleichen ist, und angestachelt durch meine persönliche Betroffenheit „fraß“ ich das Buch und griff zum Hörer.

Und diese Entscheidung führte zum ersten Treffen mit Angelika. Die Vorstellung, Musik, aber auch die menschliche Begegnung beim Singen und das Miteinander systematisch Teil meines und unseres Lebens werden zu lassen wurde spürbar. Spitzensport ist immer ein Kind seiner Zeit, aktuell ist er knallharter, hochglanzpolierter Wettbewerb. Der Zweite ist der erste Verlierer, es gilt nur zu gewinnen, zu dominieren, es herrschen Starkult und ausufernder Narzissmus, die uns alle ständig noch mehr unter Druck setzen. Das habe ich mit Begeisterung und bis zum Überdruß selber gelebt und erlebt. Profisport wird diese Einstellungen und Verhaltensweisen immer prägen. In Ausnahmefällen kann er von verantwortungsvollen Betreuern uminterpretiert werden und wertvolle Subkulturen im Geschehen begründen. Das habe ich - in der Verantwortung einer bemerkenswerten Tradition stehend - jahrzehntelang versucht und mit der Zeit gegen immer größer werdende Windmühlen gekämpft.

Wie im Sport gibt es in der Musik, sogar für uns Spätberufene, tolle Aha- und Erfolgserlebnisse! Man lernt dazu, das Schwere, Sperrige wird plötzlich möglich und kann erfreulicherweise mühelos werden. Das ist ähnlich wie im Sport. Verhaltensforscher sprechen von Funktionslust, die empfunden wird, wenn eine Verhaltensweise, eine komplexe Bewegungsabfolge, die sehr schwer zu erlernen war, nach anstrengendem Üben und langer Zeit plötzlich leicht von der Hand geht. Funktionslust deshalb, weil man Lust entwickelt, das zu wiederholen, was man endlich „unfallfrei“ beherrscht und sich erinnern kann, wie mühsam es zu erlernen war.

Aber es kommt eine wesentliche Dimension dazu beim Musizieren, und die wird mir - dem ehemaligen Leistungssportler - immer wichtiger. Musik verbindet, es geht nicht anders, Harmonie erfordert das Einfühlen in eine Gruppe, das Hinhören, sich Anpassen und Ergänzen. Statt auf eine Schwäche zu lauern, um sie dann gnadenlos für den eigenen Sieg auszunützen, wird der Wohlklang gesucht. Viele aus unserer Singgruppe empfinden es vermutlich aus diesem Grund ähnlich wie ich. Nach manchem Arbeitstag ist man sehr müde und kann sich nicht leicht überwinden zum Singabend zu fahren. Wir treffen uns bei Angelika ganz freiwillig, ohne den Zwang, für einen Auftritt trainieren zu müssen. Dort angelangt verfliegt nach dem für Sportler gewöhnungsbedürftigen aber lustigen Aufwärmen nach kurzer Zeit die Müdigkeit, und es stellt sich ein überraschender Prozess ein. Man spürt sich und andere viel besser. Durch die Musik zieht man sich und andere aus der gerade noch deutlich spürbaren Trägheit oder Erschöpfung und beginnt Energie zu tanken!

PROLOG

Die Leute im Dorf nannten das Haus, in dem ich aufwuchs, „Pagode“. Mächtige Tannen überragten die schindelbedeckten Türmchen des Hauses. Meine Schwestern und ich genossen diesen Wald mit seinen Tieren und dem Licht - Schatten - Spiel, wenn die Sonne und die Zweige Muster auf die Baumrinde zauberten. So wuchsen wir in einer geheimnisvollen Welt auf.

Das Radio war schon lange kaputt, wir hatten weder einen Fernseher noch ein Telefon. Wir lauschten dem Gesang der Vögel, bauten uns eine Phantasiewelt und fühlten uns in ihr genauso geborgen wie auf dem weichen moosigen Waldboden. Es gab noch keinen Kindergarten in dem Dorf. Als ich in die Schule kam, hatte ich die Gewohnheit, immer wieder in meinen Traumwelten zu versinken, um den ungeliebten Schulalltag einfach auszublenden, wenn ich keine Lust mehr hatte.

War das der Grund, warum ich manchmal „falsch“ sang, oder war es meine Stimme, die schon damals tief war? Ich bekam im Unterrichtsfach „Singen“ eine schlechte Note. Als ich dann das Gymnasium in Innsbruck besuchte, begann meine musikalische Karriere also mit dem Besuch des Kurses für singehemmte Kinder in der Musikschule. Ich fühlte mich von Frau Gertrud Neubacher, die diesen Kurs hielt, verstanden und ihre gütige Art führte dazu, dass ich den Wunsch hatte, auch nach diesem Kursjahr von ihr unterrichtet zu werden, und so wurde ich ihre Blockflötenschülerin. Ich lernte die Musik so lieben, dass ich sie zu meinem Beruf machte.

Durch diesen Start in das Musikleben weiß ich, dass man Singen lernen kann. Wenn das nicht möglich wäre, hätte ich wohl kaum das Musikstudium und das Gesangstudium an der Musikuniversität Mozarteum abschließen können. Ich fühle eine tiefe Empörung, wenn Menschen dafür gedemütigt werden, dass sie nicht singen können („Halt besser den Mund oder tu nur so, als ob du singen würdest“) und jemand behauptet, dass man das Singen nicht lernen kann.

Singen ist eine urmenschliche Ausdrucksform und sehr wichtig für die Seele! In der jetzigen Zeit erkennen wir immer mehr, dass es um die seelische Entwicklung geht. Es ist individuell verschieden, wo ein Mensch in Kontakt mit seinem Lebenssinn und seinem „Spirit“ kommt, aber es ist wichtig, dass ihm alle Möglichkeiten offen stehen!

Darum habe ich dieses Buch geschrieben.

***„Dieses Buch widme ich all jenen, die den Mut
aufbringen, mehr auf ihr
Inneres zu hören als auf das, was „die Leute“
sagen.“***

Helena König - Hammer hat die Veränderungen, die jetzt im Gange sind, damit wir in die Qualität der neuen Zeit kommen, so beschrieben: „Diese Revolution jetzt ist eine Revolution des Herzens, eine Revolution der Liebe“. (1)

Unaufhaltsam setzen wir uns für die liebevolle Entfaltung allen Lebens ein. Welche Umstände es auch sein mögen - wenn sie hinderlich sind, entschließen wir uns jetzt, sie zu ändern.

EINLEITUNG

Es war einmal

Es waren einmal singende und tanzende Menschen.
Die Menschen sangen bei der Arbeit, als Gebet.
Sie sangen und tanzten ihre Kinder in den Schlaf.
Sie sangen aus Trauer und Freude, wie Tränen und Lachen
klang ihr Gesang.
Es war ein Teil von ihnen. Der Gesang lebte.
Niemand bewertete, verglich, es gab kein „falsch“ und
„richtig“.
Niemand schämte sich seines Gesanges.
Der Mensch sang und tanzte so natürlich, wie er atmete.



Leider ist diese Zeit vorbei! Wie lange schon? Bei kleinen Kindern beobachten wir diese Ganzheit, sie tanzen und singen, wenn sie Musik hören. Irgendwann in der Menschheitsgeschichte und in der persönlichen Entwicklung zum Erwachsenen ist diese Einheit zerbrochen.

Wir glauben den Botschaften der Medien, dass man mit fünfzig noch so aussehen sollte wie mit fünfundzwanzig, als ob die Menschheit momentan keine anderen Probleme hätte als ein paar Falten, und wenn man singt, sollte die Stimme klingen wie bei Anna Netrebko oder Conchita. Sähen alle gleich aus, klängen alle Stimmen gleich – wie langweilig wäre dann die Welt!

Aber die Sklaven der Wirtschaft in den Medien hämmern uns ein: „Vergleichen, beurteilen, konkurrieren!“

Depressionen gehören bereits zu den am meisten verbreiteten Volkskrankheiten. Und warum? – Weil wir vermittelt bekommen, dass wir so, wie wir sind, nicht annehmbar, nicht vollkommen sind, dass wir Versager sind und nur ein paar besondere Leute „da oben“ es geschafft haben. Wir verhungern seelisch in einer Arbeitswelt, die immer unmenschlicher wird: Noch mehr leisten, der Druck steigt ins Unermessliche, das Handy stört uns. Wer da nicht mithalten kann, bleibt auf der Strecke, verliert seine Arbeit und gerät in den sozialen Abgrund. Und wir lassen uns hetzen und antreiben, bis wir nicht mehr können, bis die Seele zu ersticken droht.

Beenden wir die Versklavung durch die Dummheit!

War dein Vater davon überzeugt, dass er und die ganze Familie unmusikalisch sind?

Hat deine Mutter dir gesagt, dass du die schlechten Anlagen von ihr geerbt hast?