

"Stimmt`s? – Integrative Stimmtherapie und Stimpädagogik, ISTP"©

von Evemarie Haupt

Ist es möglich, dass sich Stimmtherapie und Gesangspädagogik, diese beiden Eckpfeiler der Arbeit mit der Stimme, verbinden lassen? Wie ist die Stimmbildung zuzuordnen? Wo sind die Abgrenzungen? Welche Situation haben wir in Deutschland und Österreich zur Zeit, welche Probleme und Ziele? Aus jahrelangen Erfahrungen ist mit der „Integrativen Stimmtherapie und Stimpädagogik, ISTP“ ein erfolgreiches Modell der Arbeit mit dem „Klangkörper Stimme“ entstanden, welches in allen drei Bereichen effektiv einzusetzen ist, wie sich in der genauen Darstellung der Zusammenhänge zeigt. Beispiele zur konkreten Anwendung im stimmbildnerischen und gesangspädagogischen Bereich mögen zur eigenständigen Kreativität anregen.

Es ist faszinierend was sich in den letzten zwei Jahrzehnten in BDG und EVTA an Zusammenarbeit entwickelt hat in zwei Bereichen, die vorher eher als getrennt wahrgenommen wurden: Die Gesangspädagogik, welche auf Jahrhunderte zurückblicken kann in denen sie langsam gewachsen ist, und die Stimmtherapie, da ist es gerade eben ein Jahrhundert, seit es sie definitiv gibt. (1) Was verbindet und was trennt diese Gebiete, die sich mit einem Phänomen befassen, welches zutiefst menschlichen Ausdruck betrifft? – Da ich persönlich in meinem Leben das Glück habe beiden Sparten anzugehören, beschäftigt mich diese Frage natürlich besonders intensiv. Als junge Gesangstudentin an der ehrwürdigen Musikhochschule Leipzig stürzte ich mich mit Begeisterung in die Opernliteratur, zumal meine Mutter am Klavier alles ad hoc begleiten konnte. Das Staatsexamen, das ich dann später im Westen ablegen konnte, hatte mir zwar viele Kenntnisse und Fähigkeiten gebracht, aber eine grundlegende sichere Stimmschulung war nicht dabei, obwohl ich gute, aber auch mäßige Gesanglehrer kennengelernt hatte. – So kam es, dass ich nach vielen Jahren Ehe mit einem Kirchenmusiker, drei Töchtern, viel Konzertgesang, Gesangspädagogik, Stimmbildung für Chöre und Musikkritiken schreiben, schließlich stand mit Stimmlippenlähmung und –Knötchen, dazu Scheidung und Existenzfragen. Klassisch würde ich heute sagen, wie im Bilderbuch. – Durch Zufall lernte ich in Tübingen eine der damals seltenen Logopäden kennen, die zudem noch von Schlaffhorst-Andersen geschult war. Rasch kam ich wieder zu meiner Stimme und mein Entschluss stand fest: Das will ich noch lernen, zumal mich die medizinische Seite schon immer anlockte.

„Stimmt`s? – Stimmtherapie in Theorie und Praxis“ – war Jahre später der Titel meines ersten Buches, das nun in 5. Auflage vorliegt. Heute kann ich sagen, ja der Ansatz stimmt, der sich in langen Jahren zur „Integrativen Stimmtherapie und Stimpädagogik, ISTP“ entwickelt hat, da es sich immer wieder bewährt. In einer Fragebogen-Aktion für Stimpatienten 2014 zeigte sich, dass diese holistische Methode „bemerkenswert erfolgreich“ (2) ist. Bei 97 % war die Stimmfunktion geheilt oder verbessert, die Selbsthilfe-Möglichkeit lag bei 95% und auch die Gesamtgesundheit hat sich bei 68% durch die Stimmtherapie verbessert. Die Lebensqualität – entsprechend der ICF, International Classification for Functioning, Disability and Health – als wichtigstes Ziel für den Therapie-Erfolg, weist eine Höhe von 76 % Verbesserung auf. Was für kranke, überanstrengte Stimmen hilfreich ist, kann natürlich bei gesunden Stimmen ähnlich effektiv eingesetzt werden. Dies liegt nahe, und daher auch der Einsatz in der Stimmbildung und Gesangspädagogik.

In der „Hochschule der Künste“ Bern konnte ich 2010 einen vielbeachteten Vortrag über das Verhältnis von „Stimmtherapie und Gesangspädagogik – Abgrenzungen und Überschneidungen“ halten. Daraus möchte ich hier eine aktualisierte kurze Zusammenfassung bringen, um einen allgemeinen Überblick zu haben: Zunächst geht es um eine Bestandsaufnahme: Wer sind die offiziellen Vermittler von Gesangspädagogik und Stimmtherapie? Dabei betrifft es die momentane Situation in Österreich und Deutschland:

Der Bundesverband Deutscher Gesangspädagogen, BDG – hat eine Mitgliederzahl von 1221. Im Vorstand sind Gesangspädagogen und auch Phoniater beratend vertreten.

Der Bund Österreichischer Gesangspädagogen, die EVTA Austria – hat eine Mitgliederzahl von 279. Die 14 Vorstandsmitglieder sind ausschließlich künstlerisch und pädagogisch tätig.

Der Deutsche Logopäden-Verband, DBL hat eine Mitgliederzahl von 12.798, im Vorstand sind Stimmtherapeuten kaum vertreten. Dabei ist zu vermerken, dass die Stimmtherapie nur ein Teilgebiet der Logopädie ist, welche vom Säugling bis zu Senioren eine Vielzahl von Bereichen umfasst. Phonotherapie ist ein international verwendeter Begriff für Stimmtherapie und wäre zu diskutieren.

Tabelle 1

Was geschieht in der Gesangspädagogik – der Stimmbildung – der Stimmtherapie?

Gesangspädagogik arbeitet künstlerisch <i>pädagogisch</i> therapeutisch	Stimmbildung arbeitet <i>künstlerisch</i> pädagogisch therapeutisch	Stimmtherapie arbeitet künstlerisch <i>pädagogisch</i> therapeutisch
---	---	--

Der Österreichische Logopädenverband, Logopädie-austria – hat eine aktuelle Mitgliederzahl von 1024, im Vorstand sind auch Stimmtherapeuten vertreten.

Der Schlaffhorst-Andersen-Lehrer-Verband, Atem-, Stimm- und Sprechlehrer, in Deutschland, hat eine Mitgliederzahl von 1512.

Das gesamte Spektrum spannt sich von der hochprofessionellen Gesangsausbildung, die teilweise staatlich bezahlt und qualitätsgesichert ist über Staatsexamen - Gesangspädagoge ist bisher ein nicht geschützter Beruf in beiden Ländern, der Berufsverband strebt den geschützten Beruf an – bis zur ärztlich verordneten Stimmtherapie/Logopädie. Diese wird bezahlt über die Krankenkassen, ist qualitätsgesichert über Abschluss-examen und ist ein geschützter Beruf in beiden Ländern. Dazwischen gibt es eine Vielzahl von Zwischenstationen, und daher ist klarzustellen, dass das Gebiet der Stimmbildung mit aufzuführen ist. Denn hier arbeiten viele Kollegen, Schlaffhorst-Andersen-Lehrer, Chorleiter, Schulmusiker, Sprachgestalter, freie Stimmbildner, Stimmtherapeuten, Heilsing-Lehrer und andere in den Breitenbereichen der Musik, das heißt eigentlich im wichtigen mittleren Kernbereich, oft auch in nicht geschützten Positionen und in allen musikalischen Genres. Um dies zu verdeutlichen dient die kurze Auflistung (Tabelle 1).

In der Gesangspädagogik wird von einem intakten „Klangkörper“ ausgegangen, funktionelles Training und Interpretation hoch entwickelt. Dabei zeigen sich jedoch oft Mängel, und es sind Nachbesserungen notwendig = **Klangkörper entfalten**

In der Stimmbildung wird vor allem pädagogisch gearbeitet, mit künstlerischer Orientierung. Es ist jedoch mehr Aufmerksamkeit auf die „Klangkörper“ zu legen, d.h. auch Verantwortung der jeweiligen Leiter ist nötig für die stimmliche Gesundheit der Mitglieder (3) und Kontakt zu therapeutischen Möglichkeiten = **Klangkörper trainieren**.

In der Stimmtherapie wird der funktionsfähige „Klangkörper“ wieder hergestellt, auch etwas trainiert, und es kann in bestimmten Fällen in künstlerische Bereiche übergehen = **Klangkörper wieder herstellen**.

Die Phoniatrie ist hier ebenfalls aufzuführen, sie arbeitet medizinisch, etwas therapeutisch und versteht meist auch den pädagogischen und künstlerischen Aspekt.

Die Aufgabenstellungen sind klar ersichtlich. Ebenfalls auch die Vernetzungen. Alle Bereiche greifen ineinander und haben Überschneidungen.

Die Ursachen für Probleme in allen drei Bereichen sind vielfältig. In der Gesangspädagogik gibt es Unterschiede im Niveau. Große Sängernamen an den Hochschulen garantieren nicht unbedingt pädagogische Fähigkeiten, auch sind Unterrichtsausfälle häufig. Nicht jeder Schüler passt zu jedem Lehrer. Dies sagt nichts über die jeweilige Qualität aus, aber der „Deckel muss zum Topf“ passen, die „Wellenlänge“ muss stimmen. Auch sind die nötigen Voraussetzungen der Gesangschüler oft nicht genug vorhanden. In der Stimmbildung gibt es ebenso sehr unterschiedliche Ausbildungssituationen. Chorleiter und Musiklehrer sind oft musikalisch gut vorbereitet, haben aber zu wenig Kenntnis in Bezug auf Stimmgesundheit, Gruppendynamik und psychologische Elemente. Daher dominiert manchmal der musikalische Ehrgeiz und überfordert vor allem junge Stimmen. In der Stimmtherapie ist die Situation ähnlich unterschiedlich. Nicht jede Logopädin ist auch Stimmtherapeutin, es erfordert Zusatzausbildungen, vor allem für die Singstimmtherapie ist dies notwendig. Die Ziele in allen drei Bereichen können nur in einer lösungsorientierten Vernetzung liegen: In der Gesangspädagogik ist durch Kontakte mit Phoniatern, Stimmtherapeuten und Stimmbildnern mehr Information wünschenswert, um Gefahren für die Stimme zu erkennen sowie frühzeitig bei Problemen reagieren zu können. Hospitationen bei Stimmtherapeuten sind ebenfalls empfehlenswert.

Für die Stimmbildung ist es notwendig, über Voraussetzungen Bescheid zu wissen, die der menschliche Klangkörper braucht, um das „Instrument“ aufzubauen, bei Kindern, Jugendlichen, älteren Menschen oder auch erschöpften Erwachsenen, die nach der Arbeit zur Probe kommen, Bescheid zu wissen über die Möglichkeiten der Stimmtherapie und der Phoniatrie ebenso wie die künstlerischen Anforderungen jeweils einschätzen zu können.

Für die Stimmtherapie, speziell Singstimmtherapie muss gefordert werden, vertraut zu sein mit der Stimmbildung und den Anforderungen, die an Chorsänger, Popsänger sowie professionelle Sänger aller Kategorien gestellt werden. Hospitationen bei Gesangspädagogen oder auch Meisterklassen anzuhören sind hilfreiche Möglichkeiten.

Die Vision für die Zukunft ist ein vernetztes System, in welchem der ganze singende Mensch im Mittelpunkt





steht und individuell ethisch verantwortlich mit Möglichkeiten und Grenzen umgegangen wird. Wenn in den einzelnen Berufsgruppen gegenseitiger Respekt und Achtung gegeben sind, können unbewusste Ängste und Unsicherheiten abgebaut werden. Vernetzung ist heute in einem Maße möglich wie bisher noch nie. Beispiele sind Symposien wie PeVoC, (Paneuropäische Voice Conference) und andere. In Wien und Hamburg sind diese Themen aktuell, wie Workshops und Roundtables auf diesen Symposien zeigten. Die Frage ist ja auch, für wen ist das jeweilige Angebot gedacht? Da gibt es Verschiebungen der Interessenlagen und eine Fragebogen-Aktion wie aktuell vom BDG gibt sinnvolle Aufschlüsse.

Die „Integrative Stimmtherapie und Stimpädagogik“[©] nach Evemarie Haupt, die sich aus langjährigen Erfahrungen entwickelt hat, kann in allen drei genannten Bereichen - Stimmtherapie, Stimmbildung, Gesangspädagogik - sinnvoll eingesetzt werden. Die Frage heißt daher, was ist das Spezielle daran, dass dies möglich ist?

- ▶ Als erstes ist der grundlegende holistische Ansatz zu nennen, es ist ein ganzheitlich orientiertes Modell, welches die gesamte Persönlichkeit mit ihrem Umfeld in den Mittelpunkt stellt.
- ▶ Die Fähigkeiten und Ressourcen eines Menschen werden zunächst wahrgenommen und gestärkt, dann können auch Defizite ausgeglichen werden.
- ▶ „Integrativ“ zu arbeiten bedeutet, dass alle methodischen Möglichkeiten und komplementären Verfahren herangezogen werden können, um die gesundheitliche und persönliche Balance zu erreichen, die sich in der authentischen Stimme ausdrückt.
- ▶ Die Stimme ist ein Balance-Phänomen, in physischen, psychischen, mentalen und sozialen Aspekten: Stimme ist Balance! Der singende Mensch ist Instrument und Spieler zugleich. Daher zeigt sich auch jeder persönliche Zustand in der Stimme. Wohlgefühl bringt Wohlklang und Wohlklang bringt Wohlgefühl!
- ▶ Die Stimmentwicklung des Säuglings liegt methodisch zugrunde. Dargestellt wird dies durch den

„Stimmfunktionskreis“ mit seinen sechs Bereichen. Sind alle Bereiche in lebendiger Balance, ist Stimm-entfaltung, Gesundheit und persönliche Entwicklung gegeben.

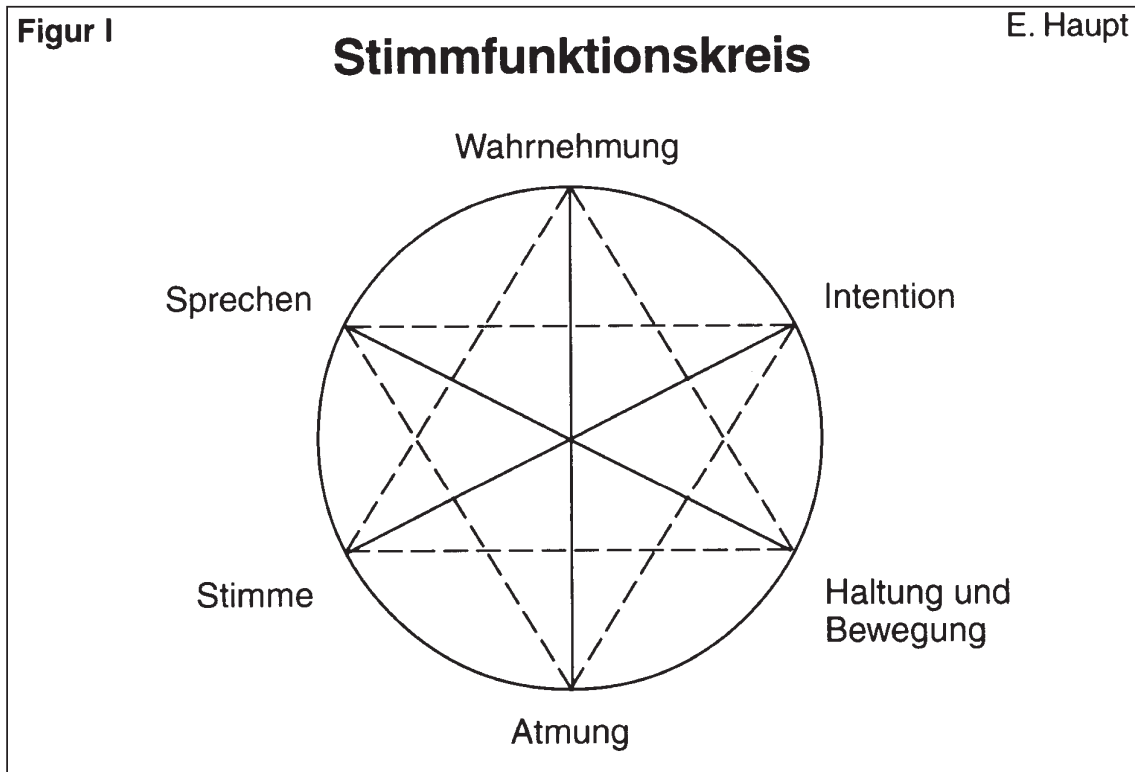
- ▶ Die ISTP integriert alle stimmtherapeutischen und –pädagogischen Methoden und Verfahren und ordnet sie, ihrem jeweiligen Focus entsprechend, den sechs Bereichen des „Stimmfunktionskreises“ zu. Dadurch ist Orientierung und Übersicht gegeben, welche vernetztes Denken fördern und fördern. Die Wirkfaktoren jedes methodischen Ansatzes werden herausgearbeitet.
- ▶ Die ISTP ist ebenso ein eigenes Konzept für Therapie und Unterricht, dem Stimmfunktionskreis (SFK) folgend in Aufbau, Durchführung und Evaluation. Ausgehend von der Stimmentwicklung des Säuglings und basierend auf dem Balance-Prinzip in vielfacher Hinsicht, heißt es „Stimme ist Balance der Kräfte und Energien“.

Der „Stimmfunktionskreis“ als Grundlage der ISTP

1980 wurde ich an der Universität Ulm vor die Aufgabe gestellt, die Fächer Stimmbildung und dann auch Stimmtherapie für die Logopäden zu unterrichten, wie weiterhin an der Universität München und an Fachhochschulen Österreichs. Dazu habe ich intensive Recherchen über einschlägige Methoden und Lehrbücher betrieben. Es lagen neben gesangspädagogischen Werken bereits viele interessante und effektive Methoden vor: von Fröschels über Schlafhorst-Andersen, Smith, Coblenzer und anderen, die mich theoretisch (4) und praktisch faszinierten. Ich suchte jedoch nach einem Grundlagenmodell, das ich bisher – eben auch in der Gesangspädagogik – nicht gefunden hatte. Für den Unterricht stellte ich mir daher zwei grundlegende Fragen:

1. Wann geschieht die erste Stimmäußerung des Menschen?

Diese erste Frage führte zur Entstehung der „Integrativen Stimmtherapie und –pädagogik“ mit dem „Stimmfunktionskreis“ als Grundlage. Dieser ist



ein bisher einzigartiges Strukturelement zur Orientierung und Integration mit dem Ziel, die vielfältigen Zusammenhänge des komplexen Phänomens Stimme zu erfassen und darzustellen. Damit werden Übersicht, Fokussierung und Vernetzung ermöglicht. Die logische Antwort „im Geburtsschrei“ legt nahe, genau zu beobachten, wie es dazu kommt: Eine Fülle von Wahrnehmungsreizen führt zu Reizreaktionen im zentralen Nervensystem, die sich durch Reflexbewegungen äußern und dadurch das Atemsystem weiteranregen. Im Ausatmen werden die Stimmlippen aktiviert, das Sprechen bleibt zunächst auf vokalische Äußerungen beschränkt. Jede stimmliche Äußerung folgt diesen Gesetzmäßigkeiten. Stimmtherapie und Stimmpädagogik müssen notwendigerweise dem gleichen Muster folgen. Daher umfasst der Stimmfunktionskreis sechs Bereiche:

- ▶ Wahrnehmung
- ▶ Intention
- ▶ Haltung und Bewegung
- ▶ Atmung
- ▶ Stimme
- ▶ Sprechen.

Diese sind miteinander verbunden und beeinflussen sich wechselseitig. Alle Stimmstörungen und -funktionen können ihrer Priorität entsprechend den sechs Bereichen zugeordnet werden, ebenso alle stimmtherapeutischen und stimpädagogischen Methoden, sowie ergänzende Verfahren für den gesamten „Klangkörper“. Der Stimmfunktionskreis ist im Wesentlichen als Spirale zu verstehen, da sich der Ablauf jeweils auf anderen Ebenen wiederholt.

2. Wie genau entsteht diese erste menschliche Stimm-äußerung?

Dies war die zweite, folgende Frage: Wieso ist es möglich, dass ein Neugeborenes mit winzigen Stimmlippen so lange und ausdauernd schreien kann, ohne heiser zu werden? Der renommierte Phoniater Bernhard Richter schreibt in seinem umfassenden neuen Buch „Die Stimme“ (5) dazu: „Die Tatsache, dass Babys nicht heiser werden, ist ... ein erstaunliches - bisher noch nicht verstandenes Phänomen“. Genau dieses Phänomen gab mir - auch als dreifacher Mutter - den Impuls für die Weiterentwicklung meiner Methode der „Integrativen Stimmtherapie und -pädagogik“ (6). Hier muss der Schlüssel für die Kraft der Stimme liegen. Die tägliche Erfahrung bestätigt mir und meinen Kollegen, dass der sogenannte „Streckreflex“, der Impuls zur Aufrichtung der Wirbelsäule den entscheidenden Faktor darstellt. Er wird von den Füßen her ausgelöst und führt zur freien Schwingungsfähigkeit im Organismus. Gelöster Atemfluss, modulationsfähige Stimmgebung und klare Artikulation folgen. Lebendige Balance in allen sechs Bereichen des Stimmfunktionskreises ist das Ziel für Stimme, Gesundheit und Persönlichkeit. ▶▶▶

Drei Grundsätze entsprechen den sechs Bereichen:

Stimme ist Schwingung. Wo Druck ist, kann nicht Schwingung sein.

Tonusbalance, durch Streckreflex mit Aufrichte-Impuls, Atembalance, durch geräuschlose Einatmung

Stimmbalance, die Ruf- und Singstimme ist die Klang-Grundlage der Sprechstimme.

In meiner täglichen Arbeit auch mit Hochleistungsstimmen aller Genres fällt mir immer wieder auf, dass eine grundlegende Balance fehlt: Eher zu viel Konzentration und Anspannung ab Zwerchfellbereich, der oft sehr fest ist, nach oben – bis hin zu Stirnfalten; eher wenig Beachtung der Körperspannung, die von den Füßen über das Kreuzbein und die Wirbelsäule als zentraler Funktion aufgebaut wird. Daher hat sich die Arbeit mit dem „Streckreflex mit Aufrichte-Impuls“ stark weiterentwickelt und bringt beachtliche Resultate – auch im Zusammenhang mit Qigong-Übungen – für die Stimmfaltung, die Stimmgesundheit, für die Erkältungsvorbeugung und wie psychologisch bestätigt ist, auch für das Selbstbewusstsein. Die Qigong-Regel „Oben leicht und frei – unten fest und stabil“ oder Stabilität und Agilität in Balance, bewährt sich auch hier. Bei den Sängern liegt oft Druck auf den Vokalen, es mangelt häufig an der Vokal-Konsonanten-Balance, wobei letztere oft zu wenig beachtet werden, denn diese sichern den Kontakt zum gesamten „Klangkörper“. Das ist ebenso wesentlich bei mangelndem Stimmlippenschluss, sogenannter „wilder Luft“ bei der Stimmgebung (Hypofunktion). Andererseits wird oft zu krampfhaft die Atmung zurückgehalten, muskulär gepresst (Hyperfunktion), der freie Fluss ist blockiert und kann in der Verbindung mit Bewegung, zum Beispiel einer Qigong-Übung, gelöst werden, was sich dann im natürlichen Vibrato der Stimm-schwingung zeigt. Es ist erstaunlich, was mit relativ wenig Einsatz erreicht werden kann an Stimmumfang, Dynamik und Klangqualität.

Was sind spezielle Inhalte der ISTP in den sechs Bereichen des SFK und wie wird dies in der Stimmbildung und Gesangspädagogik umgesetzt?

Der Unterschied zwischen therapeutischer, pädagogischer und künstlerischer Arbeit mit der Stimme besteht vor allem im Verschieben des Fokus, wie vorher gezeigt. Wenn der „Klangkörper“ stimmtherapeutisch erst wieder hergestellt werden muss, liegt der Fokus im SFK wesentlich in den ersten vier Bereichen, hier dominieren naturgemäß medizinische Kriterien, dies ist an anderer Stelle publiziert (7). In der stimmpädagogischen Stimmbildung liegt der Fokus mehr in den letzten vier Bereichen (8). Die künstlerische Gesangspädagogik der verschiedenen Genres umfasst alles, vorrangig sind die letzten beiden Bereiche. Immer sind jedoch alle Vernetzungen eingeschlossen. Einige Inhalte sind im Folgenden aufgelistet, der Zusatz ISTP besagt dass dieses Original-Übungen der ISTP sind:

Wahrnehmung: Erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit für die gesamte Person und ihr Umfeld, Sinnesorgane trainieren, Eutonische Übungen, Hörwahrnehmungen „was drückt die Stimme wirklich aus? ISTP“, Tondauer-Test ob „Klangtyp oder Ausdruckstyp, ISTP“, evtl. Phonetogramm.

Intention: Motivation und Zielvorstellungen beiderseits definieren, insgesamt und für jede Unterrichtsstunde; Emotionen in der Stimme zum Ausdruck kommen lassen; Double-bind-Meldungen erkennen über „Paradoxes Sprechen, ISTP“. Interpretationen im Sprechen und Sin-

gen erarbeiten. Balance Stimme und Ausdruck beachten. Die ursprüngliche Singfreude wecken und erhalten.

Haltung und Bewegung: Tonuslage erkennen, mit „Eutonischen Übungen“ (9) verändern zur Spannungsbalance; den „Streckreflex mit Aufrichte-Impuls, ISTP“ bewusst erarbeiten; Qigong-Übungen einsetzen und Sinnesorganmassagen nach dem „Fünf-Elemente-System“ (10). Rhythmische Impulse, auch weitergehend mit der „Akzentmethode“ (11).

Atmung: Nasenatmung vertiefen, ISTP; Koordination Atmung und Bewegung; „Reflektorische Atemergänzung“ (12) trainieren im Sprechen und Singen, auch „Streckreflex“ und Qigongübungen, „Erkältungsvorbeugung, ISTP“.

Stimme: Die „Sechs Stimmpflege-Übungen, ISTP“ erarbeiten mit Anschluss von Gesangsübungen, evtl. bereits auf das zu erarbeitende Musikwerk bezogen; Dynamik mit Piano- und Forte-Funktion trainieren. Die „Primal sounds“ (13) als Quellen der Stimme und Emotionen mit den „5 Elementen“ ausbauen, und entsprechend den „Klangkörper“ aufbauen; Klangerbeit mit Klanggabeln (14) für Schwingungs-Durchlässigkeit und Resonanz-Aufbau. Auch über die „Knochenleitungs-Übungen, ISTP“ kann der persönliche Klang weiter entfaltet werden. Musikalische Phrasierung, einzelne Phrasen, Klangfarben erarbeiten.

Sprechen: Das Prinzip der „Semioccluded Phonation“ (15) anhand der Konsonanten und Vokale trainieren

Literaturangaben:

1. E. Haupt: Emil Fröschels und sein Erbe... unveröff. Logopädie-austria Symposium 2011 Salzburg
2. E. Haupt: Integrative Stimmtherapie.. in: „FORUM Logopädie“ Köln, Heft 4 (29) 2015, S. 6-11
3. E. Haupt: Die Stimme stimmen. In „Musik und Gottesdienst“ 65. Jahrgang, CH-Chur 1/2011, S. 2-9
4. W. Seidner, J. Wendler: Die Sängerstimme. 1978 Henschel Berlin
5. B. Richter: Die Stimme, Leipzig, Henschel 2013 Berlin
6. E. Haupt: Stimmt's – Stimmtherapie in Theorie und Praxis. 5. Auflage 2010, Schulz-Kirchner Idstein
7. E. Haupt: ebenda
8. E. Haupt: Singen und Stimme. Ratgeber 2. Auflage 2010, Schulz-Kirchner Idstein
9. G. Alexander: Eutonie. Kösel 1976 München
10. J. Chen: Medizinisches Qigong, Salzburg 2008 Residenzverlag
11. S. Smith: Die Akzentmethode. Spezial-pädagogischer Verlag 1980 Flensburg
12. H. Coblenzer: Erfolgreich sprechen. ÖBV 1987 Wien
13. J. L. Chapman: Singing and Teaching Singing. Plural Publishing 2006 San Diego
14. P. Goldman: Klangtherapie. www.licht,klang,farbe.com
15. PEVOC Paneuropean Voice Conference 2013
16. Lax Vox: www.laxvox.de
17. E. Haupt: Stimmt's? .. S. 112
18. G. Böhme Hrsgb.: Komplementäre Verfahren bei Kommunikationsstörungen. Thieme Stuttgart
19. C. Spahn (Hrsgb): Körperorientierte Ansätze für Musiker. Hogrefe 2017 Bern
20. T. Hörhold: Vokalimprovisation in der Musiktherapie... Masterarbeit unveröff. 2016 Berlin
21. E. Haupt: Integrative Stimmtherapie und Qigong. In LogoThema 4 (1), S.8 – 15, 2004 Wien
22. M. Schmiege, S. Warwitz: Qigong und Kinesiologie für Sänger. In Dokumentation XXV. Jahreskongress des BDG 2013, S. 128 - 142

in Verbindung mit dem „Streckreflex“ und „Lax Vox“ (16). Ausdrucksgehalt der Konsonanten erleben; Balance von Vokalen und Konsonanten im Sprechen und Singen; „Sechs Schritte zur Text-Erarbeitung, ISTP“; Kommunikationsverhalten erarbeiten, Interpretation.

Alle Bereiche sind in lebendiger Balance miteinander verbunden. Der Focus wandert lediglich. Der „Arbeitsplan, ISTP“ dazu (17) ist eine Strukturhilfe, zeigt die jeweiligen Fähigkeiten auf, und auch die Defizitbereiche welche zu bearbeiten sind, zeigt Wege auf und Zielvorstellungen. Es liegt also im gesamten Aufbau und in jeder Stunde diese klare Struktur zugrunde. Es kann auch mit den Querverbindungen der Bereiche fokussiert gearbeitet werden. Dadurch ist es möglich, verschiedene Stile und Methoden, auch international, zu integrieren; besonders die sogenannten „Komplementären Verfahren“ (18), eher bekannt als „Körperarbeit“ (19), welche gezielt helfen können, den „Klangkörper“ in Balance zu bringen. Meine Wahl fiel auf das aus China stammende „Qigong und das Fünf-Elemente-System“, nachdem ich vieles ausprobiert hatte. Das Ziel der Balance von Kräften und Energien, welches sich in der Yin/Yang-Monade ausdrückt, entspricht bestens der Zielsetzung in der Stimmarbeit (20). Seit Jahren verbinde ich Qigong und Stimme im Sprechen und Singen mit besten Erfolgen in Einzelarbeit und Kursen (21). Die besondere Qualität dabei ist auch die Entwicklung der Vorstellungskraft, das kommt natürlich der künstlerischen Arbeit enorm zugute, aber ebenso wesentlich ist der gesundheitliche Aspekt (22). Natürlich können alle anderen Methoden und Vorgehensweisen integriert werden nach individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten. Jede Unterrichtsstunde, jeder Therapie-, Unterrichts-, Seminar-Aufbau folgt dieser Struktur, dadurch ist immer eine klare Standortbestimmung gegeben.

Anwendung des SFK in der Interpretation

Im Erarbeiten eines Musikwerks kann ebenso mit dem SFK in jedem Genre gearbeitet werden:

Wahrnehmung: Welches Werk, Komponist, Textdichter, Zeit, Kontext, Genre, Tonart, Takt, Tempo, Rhythmus, Melodischer Verlauf, Klavier-, Orchesterbegleitung etc.

Intention: Welche Vision des Komponisten, Dichters steht dahinter, - welche Interpretation ist mir entsprechend, welche Emotion? Welcher Ausdruck?

Haltung und Bewegung: Welcher körperliche Ausdruck ist gefordert? Welche Spannungslage, welcher Tonus?

Atmung: Wie können die Atemphrasen der Musik und dem Text entsprechend eingeteilt werden? Können sie mit der „Reflektorischen Atmung“ und erhobener Sprechstimme vortrainiert werden?

Stimme: Welcher Stil ist gefordert? Höre ich den Klang bereits innerlich? Kann der melodische Verlauf zunächst über Klangsilbe erarbeitet, Farben und Höhepunkte erfasst, sowie Dynamik vorbereitet werden?

Sprechen: Was ist die Aussage des Textes und der „Subtext“? Wie verdeutlichen Konsonanten und Vokale diese? Wie kann ich mit den Zuhörern kommunizieren?

Es ist eine große Herausforderung, Menschen heute wieder zum Singen kommen zu lassen und damit eine Dimension der Emotionalität und Spiritualität zu wecken, die nicht genug gewürdigt werden kann. Dies gilt vor allem für die gesangspädagogische Stimmbildung, mit welcher auch psychische und physische Vorteile verbunden sind für die vielen Menschen in Chören und Musikgruppen, für die der BDG auch einen Rahmen geschaffen hat. Das professionelle Singen dagegen ist eine andere Herausforderung, wesentlich mehr stressbeladen, da meist die Existenzgrundlage damit verbunden ist. Hier die Balance der Kräfte und Energien zu stärken. Indem immer wieder alle sechs Bereiche des SFK in ein Zusammenspiel gebracht werden, kann die gesunde Stimmfunktion, kann die ursprüngliche Kraft und Begeisterung für das Singen, den Klang, die Musik erhalten werden.

Täglich empfinde ich große Dankbarkeit, dass ich mich mit so etwas Wunderbarem wie der menschlichen Stimme befassen darf. Da gibt es kein Ende an faszinierenden Entdeckungen von Zusammenhängen und Wirkungsweisen. Das Schönste dabei ist das Singen in jeglicher Form! Meinen Dank möchte ich jedoch auch hier noch ausdrücken an den BDG, der sich in immer stärkerer Weise für den Gesang insgesamt einsetzt. Meine erste - nachhaltige - Begegnung mit dem BDG war der Kongress in Freiburg 1999 mit dem Motto „Von der Wiege bis zur Bahre: Cantare“! Mein besonderer Dank geht an Frau Präsidentin Prof. Marylin Schmiege und Herrn Dr. Büttner für die Einladung, meine Arbeit hier darstellen zu können.



Evemarie Haupt

wurde 1931 in Leipzig geboren. Nach Abschluss des Gesangsstudiums an den Musikhochschulen in Leipzig und Trossingen, erfolgte eine rege Konzert- und Unterrichtstätigkeit.

Mit der weiteren Ausbildung zur Logopädin und Stimmtherapeutin arbeitet sie viele Jahre in eigener Praxis, sowie als Dozentin an den Universitäten Ulm, München, den Fachhochschulen Graz, Wien und weiteren. Komplementäre Qigong- und Zen-Studien in Japan und China. Als Seminarleiterin in ganz Europa tätig, sowie weltweit auf Kongressen mit Fachbeiträgen zur Integrativen Stimmtherapie und Stimpädagogik ist sie international mit Stimmexperten vernetzt.