

Zur Lichtenberger® Methode

Interview mit Constanze Albrecht,
Diplom - Gesangspädagogin, -sängerin und
Stimmbildnerin der Lichtenberger® Methode in Dresden
info@constanzealbrecht.de

Die Fragen stellt Geneveva dos Santos, Musikhochschule Düsseldorf

Seit wann arbeiten Sie mit der Lichtenberger Methodik?

Zunächst einmal: Der richtige und auch geschützte Name ist Lichtenberger® Methode nach Gisela Rohmert.

Im Februar 1998 lernte ich diese kennen, als ich einen Kurs in einem Feldenkrais-Zentrum belegte. Ich suchte Alternativen zu klassischen Gesangsmethoden, da mir Heiserkeit und Halsschmerzen nach dem Singen zu schaffen machten.

Wie sind Sie darauf aufmerksam geworden?

Für meine Diplom-Arbeit: „Über die Anwendbarkeit körpersensibilisierender Methoden zur Erschließung der Singstimme“ habe ich unterschiedliche Literatur studiert, so auch „Der Sänger auf dem Weg zum Klang“ von Gisela Rohmert.

Was fehlt einem Sänger im konservativen Studium:

- in Hinblick auf die Sprechstimme?
- in Hinblick auf die Sängerstimme?

Ich möchte das nicht trennen. Für beide „Phonationsarten“ wird das gleiche Organ genutzt. Sprechen und Singen profitieren voneinander. Es wäre einseitig, Probleme der Sprechstimme nur mit Sprechübungen lösen zu wollen: Das volle Potenzial des Kehlkopfes entfaltet sich im Singen. So wird sich die „Teilfunktion Sprechen“ mit der Sing-Funktion entwickeln. Wiederum kann das Singen z.B. vom spontanen Stimmeinsatz, den wir beim Sprechen kennen, profitieren.

Die entscheidende Verbindung ist die sensorische Beziehung zur eigenen Stimmfunktion. Das habe ich in meinem Studium vermisst.

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt werden, um eine Ausbildung am "Lichtenberger@ Institut für angewandte Stimmphysiologie" zu absolvieren? Muss man Sänger sein, um sich mit dieser Methode befassen zu können?

Die Menschen, die am Lichtenberger® Institut eine Fortbildung machen, kommen aus allen Berufsgruppen.

Gemeinsam ist Ihnen Experimentierfreude, Interesse an komplexen Einsichten in die Stimmfunktion und die tiefe Sehnsucht nach Leichtigkeit bei der Musikausübung.

Stellt es eine Gefahr dar, dass Nicht-Sänger mit Sängern arbeiten?

Die Lichtenberger® Klangarbeit bietet in der gesangspädagogischen Landschaft grundsätzlich andere Herangehensweisen. Ein zentraler Punkt ist beispielsweise die Förderung der funktionalen Selbstregulation. Dafür bedarf es einer speziellen Körper- und Klang-Wahrnehmungsschulung. Es geht nicht darum, Muskeln zu trainieren, sondern klangfreundliches Gewebe für Schwingungen zur Verfügung zu stellen. So wird man selbst mehr und mehr zum Klangkörper und weniger zur Klang-Produktionsstätte. Diejenigen, die vom Lichtenberger® Institut nach der Ausbildung eine Lehrbefähigung erhalten und anschließend in die Lehrer-Liste aufgenommen werden, sind in der Lage diese „Verfahren“ anzuleiten. Dabei spielt es keine Rolle, ob sie künstlerisch singen oder nicht.

Welche Rolle spielt der Lehrer in dieser Methode?

Der funktional geschulte Lehrer ist der Dialogpartner des Schülers. Er stellt ihm Fragen, die er sich selbst nicht stellen kann, aber nur von ihm beantwortet werden können. Die Fragen ergeben sich aus dem gelieferten Klang. Er gibt Auskunft über die Stimmfunktion und den Umgang des Schülers mit sich selbst.

Gezielt gestellte Fragen (keine Anweisungen!), führen den Schüler zu Einsichten, die ihn zu einem echten Lernen befähigen. Letztendlich führen Lehrer und Schüler einen Dialog mit einer inneren Instanz, die sich selbst regulieren kann.

Bedingungen für Selbstregulation sind „Tugenden“ wie Beiläufigkeit, Vertrauen, Erlebensfähigkeit und das Aufgeben von Kontrolle und Beurteilung.

Warum wird nicht vorgesungen?

Während meines langjährigen intensiven Kontakts zum Lichtenberger® Institut wurde mehr vorgesungen als während meines Gesangsstudiums.

Im Gegenteil: Mir ist in der klassischen Gesangsmethode oft eine Scheu vorm Vorsingen begegnet, aus Sorge, man könnte ein Vorbild kopieren.

Bei der Lichtenberger® Arbeit wird Vorsingen sogar gelegentlich als akustische Stimulans genutzt. Es kann nichts Besseres passieren, als sich von einer funktional hoch entwickelten Stimme beeinflussen zu lassen.

Was unterscheidet die Lichtenberger® Methode von der konservativen Gesangspädagogik?

Zunächst einmal ist mir wichtig, keine Rechnung aufzumachen. Ich persönlich war in meiner Entwicklung an Grenzen gestoßen und habe mir Hilfe gesucht. Viele Menschen spricht die Lichtenberger® Methode an, da sie Möglichkeiten aufzeigt, mehr Klang mit weniger Anstrengung zu erhalten.

Menschen, die lieber konkrete Anweisungen wünschen und sich nicht so gerne intensiv mit sich auseinandersetzen, können Anfangsschwierigkeiten mit der Methode haben.

Aus Sicht der Kehlkopfentwicklung muss ich jedoch sagen, dass mir in meinem Leben bisher nichts Plausibleres, Einfacheres und Effizienteres begegnet ist als die Lichtenberger® Methode.

Bei gängigen Gesangsmethoden geht es oft um die Frage: Was mache ich mit dem Klang/der Stimme, damit sie z.B. tragfähiger wird. Die Lichtenberger® Methode geht der Frage nach:

Was macht der Klang mit mir? Durch die Suche nach Antworten wächst die Klangbeziehung des Sängers und das hat weit reichende Folgen für die Qualität seines Stimmklangs.

Wie zeichnet sich die Arbeit mit Sängern mit Hilfe der Methode aus?

Welche Problematiken ergeben sich

- für den Sänger im Konflikt mit seiner Technik/seinen Gewohnheiten/ Vorschriften?

Es kommt darauf an, welche Fragen der Sänger hat und wie offen er ist, sich auf Neues einzulassen, aber auch wie groß die Not ist, denn ohne sie wollen die Wenigsten etwas umstellen. Auch spielt eine Rolle, wie frei der Sänger ist, der neuen Methode Zeit zur Entwicklung zu geben. Man muss davon ausgehen, dass die Lichtenberger® Methode dem Sänger zwar sofort Erleichterung verschafft, aber er diese nicht gleich 1zu1 auf der Bühne umsetzen kann.

Meistens haben Sänger einen guten Bezug zu sich und können Angebote schnell umsetzen. Die Hauptumstellung, die Jahre dauert, ist grundsätzlicher:

die Entwicklung vom Klangproduzenten zum -empfänger.

Wenn wir selbst zum Empfangsorgan für den eigenen Klang werden, hat das auf unsere Klangqualität entscheidenden Einfluss.

Ist die Methode im Bühnenleben und in der Gesangsliteratur umsetzbar?

Die Art, wie Sänger auf der Bühne stehen, wird sich ändern. Möglicherweise haben sie dann mehr Interesse an einer inneren Lebendigkeit als an einer veräußerlichten.

Auf das „normale“ Publikum hat das oft starke Wirkungen. In Ihren Rückmeldungen nach Konzerten äußern sie z.B. weniger: „Sie waren toll“ sondern mehr: „Als Sie gesungen haben, habe ich Folgendes gespürt...(z.B. hat es bei mir im Ohr vibriert...)“

Sie berichten also mehr von sich. Kann man das Publikum schöner berühren? Mich befriedigt diese Art der Rückmeldung zutiefst.

Menschen, die programmatisch zuhören, also Juroren, Agenten, Intendanten, Regisseure können einen Verlust empfinden in Erwartung der üblichen Show. Gleichzeitig bekommen sie (wenn es gut läuft) einen Klang geliefert, der sehr schwingungsreich und dabei mühelos ist – einen Klang, den man selten hört. Momentan können das noch Wenige wertschätzen. Mit anderen Worten: der Sänger kann sich im professionellen Alltag im Konflikt zwischen klangorientierter Singweise und den Erwartungen der musikalischen Leistungsgesellschaft befinden.

Diese Problematik ist in Lichtenberg bekannt.

Aber das Thema dort ist: Die optimale Entfaltung der Stimmfunktion und nicht: Wie kommen Sänger im momentanen Berufsalltag zurecht? Die Bedingungen, die eine Stimme zur Entwicklung braucht, stehen oft in krassem Gegensatz zu den Arbeitsbedingungen der Sänger am Theater: Konkurrenzdruck, Leistungsdruck, Erwartungsdruck.

Visionär gesprochen müssen nicht die Sänger sich anpassen, sondern das Geschäft muss sich ändern, will man die Gesundheit der Stimmfunktion fördern.

Ist sie ergänzend oder nimmt sie den gesamten Raum ein?

Wenn man kennengelernt hat, wie leicht es sein kann, „lichtenbergisch“ zu singen, möchte man das nicht mehr missen. Es geht auch nicht mehr anders. Meistens geht die Arbeit mit einschneidenden Aha-Erlebnissen und tieferen Einsichten in die Stimmfunktion und mit

echtem Wachstum der eigenen Klang-Körper-Beziehung einher. Das kann man gar nicht abschütteln.

Auf der Bühne wird man versuchen, die Verfahren zu verbinden, was wie schon besprochen, nicht konfliktfrei und damit schwierig ist.

Wird die Stimme “befreit“?

Nicht nur der Kehlkopf - der ganze Körper wird mehr und mehr durchlässig, das heißt vibrationsfähig und damit klangfreundlich. Ich selbst war zu Beginn meiner Lichtenberger® Ausbildung oft zu Tränen gerührt, wie einfach Singen sein kann bei einem Klangergebnis, das ich mir vorher nicht vorstellen konnte.

Wirkt es sich auf die Ästhetik aus?

Ja, der Stimmklang wird schwingungs-, auch obertonreicher und damit tragfähiger bzw. räumlicher bei gleichzeitiger Verringerung der körperlichen Anstrengung.

Nach welchen Prinzipien arbeitet man mit dem Sänger?

Es werden zunächst in bequemer Tonlage Eintonübungen mit Vokalwechsel gesungen: In der Mittellage O-A-O, in der Tiefe A-O-A und in der Höhe U-O-U. Die Übungen sind bewusst einfach, damit Klangstrukturen leichter erkannt werden können. Kaskaden und Arpeggien werden seltener thematisiert. Nicht äußere Bewegung sondern innere Lebendigkeit des Klanges soll entwickelt werden. So können dann auch schnellere Passagen geübt werden. Man versucht dann im gleichen Zustand zu bleiben.

Welchen Unterschied gibt es zwischen der Arbeit an der Sprache und der Arbeit am Gesang?

Was bewirkt die Arbeit mit der Lichtenberger® Methode im Hinblick auf die Sprechstimme?

Wie oben erwähnt werden beide Funktionen vom gleichen Organ, dem Kehlkopf, erfüllt. Die großen Themen „Klang-Körper-Wahrnehmungsschulung“ und „Schwingungsbeziehung“ bleiben die gleichen.

Die Sprechstimme profitiert beispielsweise von der Singstimme, wenn die Kopf- und Bruststimmfunktion wie beim Singen verbunden werden oder wenn die Vokale wie beim Singen gedehnter empfunden werden.

Die Singstimme kann vom Sprechen z.B. die Glissando-Fähigkeit lernen, die Selbstverständlichkeit (Spontanität im Atmen und im Stimmeinsatz) und die Kontrollreduktion (keine Vorbereitungsphase).

Wirkt sich eine gestörte Sprechstimme auf die Sängerstimme aus?

Eine „gestörte“ Sprechstimme, muss ein reduziertes Klangbild auch im Singen aufweisen. Auf dem „Markt“ kann man damit mit Geschick eine Weile bestehen. Irgendwann kann das

Muskelsystem die Disbalance jedoch nicht mehr ausgleichen. Es kommt zu Halsschmerzen, im schlimmsten Fall zu organischen Stimmstörungen.

Heiserkeit der Sprechstimme nach dem Singen kann jedoch zweierlei Ursachen haben:

1. Entweder man hat zu viel Druck aufgebaut (meist geht das mit Halsschmerzen einher) oder
2. die Schleimhaut wies beim Singen ein so grundsätzlich anderes, reicheres Schwingungsmuster auf, dass das gewöhnliche Sprechmuster nicht gleich aufschließen kann (Halsschmerzen treten nicht auf). In diesem Fall sollte man versuchen, die Errungenschaften der Singstimme direkt auf die Sprechstimme zu übertragen. Die „Heiserkeit“ müsste dann direkt verschwinden bei gleichzeitiger Klangerweiterung der Sprechstimme.

Wodurch ist eine gestörte Stimme gekennzeichnet (sowohl Gesang als auch Sprache) und wie geht die Lichtenberger® Methode damit um?

Der Atem- und Gewebsdruck ist so stark, dass die Stimmlippen nicht richtig schließen können und die Schleimhaut nicht unabhängig schwingen kann. Das Gewebe ist fest und undurchlässig, und damit nicht resonanz- bzw. vibrationsfähig.

Kommen viele Probleme zusammen, kommt es zu Stimmstörungen. Jedoch geht es auch bei „Gesunden“ um die Durchlässigkeit im Gewebe und den noch effizienteren Stimmbandschluss. Denn es ist z.B. nicht nur wichtig, dass die Stimmlippen sich schließen. Es ist von entscheidender Bedeutung wie „innig“ sie das tun und ob sie sich auch in der Tiefe (hinten-unten) berühren.

Deshalb gibt es keine entscheidenden methodischen Unterschiede beim Unterrichten von gesunden und kranken Stimmen. Leitfaden ist immer der Klang, den es zu entschlüsseln gilt.

Gibt es viele Sänger, die ihre Sprechstimme falsch behandeln, ohne es zu wissen oder ist das Bewusstsein für die Sprechstimme aufgrund täglicher Auseinandersetzung mit der Singstimme größer als bei Nicht-Sängern?

Grundsätzlich fällt bei vielen Sängern auf, dass sie eine bestimmte Weitstellung des Ansatzrohres gebrauchen, um eine klangvolle Sprechstimme zu haben. Damit erweitern sie tatsächlich den inneren Klangraum, jedoch sind dessen Wände (das Gewebe) fest gestellt und nicht schwingungsfähig. Wichtig wäre hier wieder an der Durchlässigkeit des Gewebes zu arbeiten, denn damit erweitert sich der akustische Raum automatisch und das völlig aufwandslos. Das Klangergebnis weist dann mehr Schwingungen auf. Die Sprechstimme ist nicht nur lauter, sie hat auch mehr Klangspektrum.

Wie wirkt sich die Psyche auf den Sänger aus (im Hinblick auf die existenziellen Stressfaktoren, die sich im Sängeralltag ergeben: Konkurrenz, Profilierung etc.)? Kann die Lichtenberger® Methode dem entgegenwirken oder kommt es eher zu einem Zwiespalt zwischen Ästhetik und Leistung?

Wie oben erwähnt ist äußerer Druck ungünstig für die Stimmentwicklung. Ist ein Sänger weit fortgeschritten, kann er möglicherweise mehr bei sich und mehr im Dialog mit sich bleiben. Mit der Lichtenberger® Methode hat er entscheidende Erfahrungen gemacht. Hier ist er gewohnt, mit sich in Kontakt zu kommen. Gelingt es z.B. auf den inneren Klangraum zu hören, ist man sogar weniger von der äußeren Raumakustik abhängig. Der innere Klangraum bietet so etwas wie eine Sicherheit. Das kann sehr ruhig und gelassen machen. Wichtig ist bei Aufregung, nicht zu kämpfen, denn das Gewebe versteift dann noch mehr. Möglicherweise ist

eine anfängliche Bewegung in der Stimme weniger schlimm, als ein fester (weil starrer) Stimmklang (das Zittern kann vielleicht auch gar nicht unterdrückt werden und so wird es durch zu festes Gewebe nur noch stärker).

Normalerweise sagt man: wie die Stimmung, so die Stimme.

Das stimmt dann, wenn wir den Einfluss von Psyche und Körper auf die Stimme betrachten. Jedoch kann eine vibrationsreiche Stimme auch günstig auf den Körper und die Psyche wirken. Eine mögliche Herangehensweise könnte die Frage sein: Wie erlebt das Zwerchfell diese Schwingung? Damit das Zwerchfell die Schwingung überhaupt erleben kann, muss es einen „aufnahmefreundlichen“ Zustand annehmen. Wenn das gelingt, verliert es an Festigkeit. Das hat jetzt z.B. Folgen für den Solar plexus (wo sich unsere Emotionen „sammeln“), der in Zwerchfellnähe ist. Das wiederum entspannt das Gemüt. Diese Art der Körper-Klang-Arbeit führt also zu einer positiven Beeinflussung der Psyche durch den Klang.

Ich denke, es bleibt eine Lebensaufgabe, dass sich ein Sänger auf der Bühne von dem dort herrschenden Druck vollkommen unabhängig fühlt.

Arbeitet die Lichtenberger® Methode mehr am Körper als die konservative Gesangsausbildung?

Jeder Gesangslehrer wird Körperübungen in seinen Unterricht einbauen.

Entscheidend ist hier wie immer das Bewusstsein. Wenn die Übungen mechanisch oder sportlich absolviert werden, kann keine echte Körperbeziehung entstehen.

Außerdem hält sich hartnäckig das Gerücht, ein lockerer Körper wäre die Lösung. Dabei geht es um Tonisierung. Das ist weder zu festes noch zu schlaffes Gewebe, da es sonst nicht schwingen kann.

Zu Beginn der Forschungen am Lichtenberger® Institut in den 80er Jahren hat man viele körpersensibilisierende Methoden und dessen Einfluss auf die Stimme untersucht und Folgendes festgestellt: „Körperdifferenzierung kann im Hinblick auf Musikausübung nur wirkungsvoll sein, wenn auch der Klang (und dessen Wahrnehmung) sich differenziert bzw. komplexer wird“ (aus: Musikpäd. Forschungsberichte 1996, Verlag Wißner).

Körperübungen am Lichtenberger® Institut sind stets verbunden mit Fragen nach der differenzierten Klangbeziehung und -wahrnehmung des Sängers.

Könnte die Methodik in eine Studienordnung aufgenommen werden?

Wäre das sinnvoll?

Sollte es in musikalischen Ausbildungsstätten Lichtenberger® Dozenten geben, die sich speziell mit dieser Arbeit beschäftigen oder ist es eher als eine ergänzende Ausbildung zu betrachten?

Es wäre zu begrüßen, wenn sich Ausbildungsstätten für die Lichtenberger® Methode interessieren würden. Die Bedürfnisse sind da. Möglicherweise würde das zu einem allgemeinen Umdenken in der Sängerbildung beitragen, in der viele unter dem täglichen Druck leiden und dabei etwas Sinnliches, nämlich Musik ausüben wollen. Vielleicht trüge es dazu bei, den Klängen und damit der Musik durch mehr Schwingungsreichtum echte Lebendigkeit zu verleihen und damit unsere Ursehnsucht nach tiefer Berührung mit uns und der Musik zu stillen.