

Atem - Hauch - Odem - Aura

„**Atem**“ - „**Hauch**“ - „**Odem**“ (Lebenshauch) - „**aura**“ (lat. Lufthauch)

Das Schallwort „hauchen“ als Verb und das daraus abgeleitete Substantiv „Hauch“ sind Bibelwörter, die Luther für seine Übersetzung geschaffen hat, „hauchen“ in der Bedeutung von „blasen“, „wehen“. Im Mittelhochdeutschen hatte „atem“ die Bedeutung von „Hauch, Geist“. Luther schuf daraus das Wort „Odem“ in der Bedeutung von „Lebenshauch“. „Aura“ heißt im lateinischen „Luft-hauch“, und in der Bedeutung wird es auch im älteren Italienisch als „l'aura“ benutzt. Im Deutschen ist mit „Aura“ eine besondere, geheimnisvolle Ausstrahlung gemeint.

Vorbemerkung: Ausgehend vom Thema „Flüstern im Ein- und Ausatmen“ hat sich dieser Text entwickelt und erweitert um Ausführungen zu verschiedenen Themen: Atem, Hauch, Artikulation, Klang, Singen und Sprechen, Stimulationen. Dazu gibt es Übungen und ein ausführliches Beispiel für die sängerische Praxis. In den Artikel sind auch erst mal einige Gedanken und Erörterungen eingeflossen, die in anderen entsprechenden Zusammenhängen dann von mir noch weiter ausgeführt werden.

„Flüstern“ beim Ein- und Ausatmen (S.1) – Hauch (S.2) – Die stimulierende Wirkung des Hauchens verstärken (Hand an Ohr und Mund, Ohren zuhalten, Stethoskop S. 4 - 8) – Flüsterndes Sprechen beim Einatmen (S. 8) - Vor einer Gesangsphrase flüsternd einatmen (S. 8) – Flüsternd zählen (S. 8) – Konsonanten-Impulse (S. 10) - Ein Wort oder einen Text flüsternd einatmen (S. 10) – Beispiel: „Im Abendrot“ (S. 12) - Ventilröhrchen (S. 16) - Atem ohne Hauch (S. 18)

„Flüstern“ im Ein- und Ausatmen

Beim Flüstern bilden die Stimmlippen ein umgekehrtes Y, d.h. im vorderen Teil berühren sie sich und im hinteren Teil stehen sie etwas offen und bilden das sogenannte **Flüsterdreieck** (Schließfunktion durch Aktivität des Musculus lateralis – seitlich neben dem Musculus vocalis). Der eigentliche Stimmlippenmuskel, der Musculus vocalis, bleibt inaktiv, so dass kein Klang zu hören ist und keine Vibrationen am Kehlkopf zu spüren sind, sondern durch den Luftstrom entstehen an der **Engstelle** des Flüsterdreiecks **Verwirbelungen**, die wir als luftiges **Geräusch** hören. Werden die Stimmlippen nicht allein durch den Lateralis exakt und ohne Druck bis auf das Flüsterdreieck geschlossen, sondern nähern sie sich nur an durch Spannungsdruck im Vokalis, kann neben dem Luftgeräusch auch ein gedämpftes Klanggeräusch durch Aktivitäten vom Vokalis her entstehen. Das entspricht dann nicht dem funktionalen Flüstermodus.

Mit dem Geräusch, das nur durch die Verwirbelungen im Flüsterdreieck entsteht, können verständliche Konsonanten und Vokale gebildet werden, es kann also hinreichend verständlich gesprochen werden. Wenn beim Flüstern nicht forciert wird oder Druck auf die Stimmlippen ausgeübt wird, und wenn im Flüstern die Lautgebung nicht einfach nur unterdrückt oder gehemmt werden soll, also keine Konflikte durch Forcierung oder Hemmung entstehen, ist das Flüstern stimmphysiologisch nicht schädlich.

Es kann sogar im Gegenteil durchaus eine nützliche Erfahrung für die sängerische Praxis sein, um eingefleischte ungünstige Muster in der **Atmung**, der **Tongebung** oder der **Artikulation** zu neutralisieren, abzuschwächen oder außer Funktion zu setzen:

- wenn die Verwirbelungen der Atemluft im Flüsterdreieck ohne Atemdruck oder -schub entstehen können;
- wenn die partielle Schließung der Stimmlippen sanft und flexibel ist, und so der Vokalis nicht dysfunktional für die Schließfunktion kontrahiert, also Druck ausübt;
- und wenn mit Zunge, Lippen, Kiefer und Gaumen, ohne Druck oder Belastung durch Atmung und Tongebung, Vokale und Konsonanten präzise und differenziert artikuliert werden können.

Durch die **feinen und vielfältigen Geräusche** beim Flüstern in sehr hohen Frequenzbereichen wird zum einen das Gehör stark erregt und stimuliert, so daß es präziser die Artikulation aussteuern kann, und zum andern können durch das Geräuschhafte festgefahrene Hörgewohnheiten und Hörerwartungen, wie ein Vokal oder ein Konsonant zu „klingen“ habe und entsprechend zu artikulieren sei, regelrecht gelöscht oder zumindest maskiert werden (Maskierung oder Verdeckung: hochfrequente rauschende Geräusche „übertönen“ bestimmte tiefere Frequenzanteile im vertrauten Gehör).

Eine spezielle Erfahrung ist das „**Flüstern**“ beim **Ein- und Ausatmen**. So kann ich auf den Vokal „a“ gleichmäßig flüsternd ein- und ausatmen, was ganz nebenbei durch die Gleichwertigkeit von Ein- und Ausatem den Atemprozeß beruhigt. Bekommt das Geräusch im Einatem neben seinen hohen hellen Anteilen auch noch einen etwas dunkleren Anteil, ist hörbar und auch spürbar, daß der **Kehlkopf** durch den Atemstrom sinkt und mehr ins Hängen kommt. Es entsteht ein tieferes und größeres Raumgefühl im Rachen und in der Kehle. Bleiben im flüsternden Ausatem diese **Hell-Dunkel**-Anteile bestehen, und ist im Ausatemgeräusch auch noch ein Echo von dem tiefen und dunklen Einatemraum zu hören, kann der Eindruck entstehen, dass der Kehlkopf auch im Ausatem eher hängen bleibt, zumindest in einer **positiv neutralen Position** verweilt und auf keinen Fall durch Atemschub oder -druck wieder nach oben geschoben wird.

Kontinuierliches **Ein- und Ausatmen im Flüstermodus:**

Vor dem ersten Einatem mit „Flüsterstimme“ ist es günstig, erst leicht etwas auszuatmen, um dann im ersten Impuls für den **Einatmen** zu hören und zu spüren, wie sich die Stimmlippen mit einem leisen „plop“ oder „pfff“ für den Flüstermodus schließen und nur hinten im Flüsterdreieck etwas geöffnet bleiben, durch das dann die Luft in dünnem Strahl einfließt. Das „Plop“ oder „Pfff“ am Beginn des Einatems entspricht dem „Ventiltönchen“ (s.u. S. 16), das in diesem Fall dadurch entsteht, daß die Stimmlippen in ihrer Grundfunktion als **Einlaß-Ventil** aktiviert werden.

(Analog kann mit den Lippen das gleiche Model angewandt werden: Ich atme etwas durch den offenen Mund aus, dann berühren sich die Lippen weich, die oberen Vorderzähne berühren innen die Unterlippe; wenn sich die Lippen beim Einatemimpuls mit einem „pfff“-Laut leicht lösen, wird durch die Sogkraft vom Zwerchfell her die Atemluft zwischen den Lippen und den Zähnen eingesogen und verwirbelt an der Engstelle zu einem kontinuierlichen stimmlosen „f“.)

In der Wende zum Ausatem können die Stimmlippen im gleichen Flüster-Modus verharren, während der **Ausatem** dann, nach einem Moment des Innehaltens, ohne zusätzlichen Druck, einfach durch allmähliches Entspannen des Zwerchfells nun die geräuschhaften Verwirbelungen hauptsächlich oberhalb des Flüsterdreiecks erzeugt. Und wiederum benötigt dann auch die Wendung in den nächsten Einatem kein besonderes Manöver, wenn der Ausatem in einer kleinen „Pause“ ausgeklungen ist, die Stimmlippen weiter in ihrer Position verweilen, das Zwerchfell zu kontrahieren beginnt und durch den so entstehenden Sog durch die Kehle nach „innen-unten“ die Einatemluft am Flüsterdreieck wieder verwirbelt, diesmal ohne den ersten „plop“ an der Glottis, der Stimmritze.

Hauch

„**Hauch**“ - was für ein wunderschönes lautmalerisches deutsches Wort:

„**H**“ - die reine Luft, Geräusch pur im strömend oder impulshaft einstimmenden „H“; aus dem heraus unmittelbar der volle, weite, offene, klare, vielfarbige Vokal „a“ erklingt; der dunkler ausklingt in der runden Tiefe des „u“; um am Ende der Lautmalerei in den geräuschhaften Verwirbelungen des „**ch**“ alle Luft auszuhauchen.

Das Geräusch, das beim Atmen im Flüstermodus entsteht, ist ganz und gar nicht zu verwechseln mit den Atemgeräuschen, die durch **Druck- und Hemmungsmuster**, also durch Streßmuster entstehen:

- wenn die Stimmritze sich für den Einatem nicht entspannt öffnen kann, weil auf den Stimmlippen ein ständiger Schließdruck lastet;
- oder wenn im Einatmen die Schultern und die Kehle hochgezogen werden (wie ein „asthmatischer“ Einatemkrampf) und Kehle und Rachen eng werden;
- oder wenn in letzter Not nach Luft geschnappt wird oder hektisch mitten in einer Phrase zwischen zwei Noten oder zwei Worten nachgeatmet wird.

Und ebenso sind die Hauchgeräusche im Flüstermodus auch nicht zu verwechseln mit dem **Hauch** (der „**wilden Luft**“, die nicht in Klang transformiert wird), der manche Singstimme begleitet, weil die Stimmlippen nicht richtig schließen, was sowohl an Unterspannung liegen kann („Mädchenstimme“) als auch an zuviel Schließdruck in den Stimmlippen oder am Ausatemdruck von den Bauchmuskeln her (Verengung der falschen Stimmlippen). Und sie sind auch nicht zu

verwechseln mit dem Hauch, der auf manchen Sprechstimmen liegt aufgrund von Unter- oder Überspannung, auch einer Mischung aus beidem, oder aufgrund von vielfältigen Konflikten in den Atem- und Artikulationsmustern, die man als Hauch in oder über der Stimme hört, als wäre sie müde von all diesen Konflikten beim Atmen, Sprechen und Singen.

(Das schließt nicht aus, aus stilistischen oder ästhetischen Gründen einen Hauch in der Stimme einzusetzen - Hauch in einer Frauenstimme soll angeblich „erotisch“ klingen. Schlecht nur, wenn man gar nicht mehr anders kann, oder die genannten Konflikte und Spannungsmuster in der Stimmgebung so nachwirken, daß auch wenn kein unmittelbarer Hauch in der Stimme zu hören ist, sie nicht wirklich kraftvoll, frei und farbig wirkt.)

Der funktional stimmige **Hauch**, der beim **Ein- und Ausatmen im Flüstermodus** durch die Verwirbelungen der Luft am und im Flüsterdreieck hörbar wird, wirkt in vielerlei Hinsicht **stimulierend** auf die **Sensorik**. Das **Gehör** wird durch die diffusen hohen Frequenzanteile im Geräusch regelrecht gereizt, gerade in den Hörbereichen, die besonders empfindlich sind und einen hohen Energieumsatz haben. Ebenso kann auch direkt über die Hörempfindung eine Empfindung im **Tastsinn** und in der inneren körperlichen **Eigenwahrnehmung** angeregt werden, wenn ich höre und spüre, wie die Atemluft die Räume von Mund, Nase, Rachen und Kehle durchstreift und an den Wänden dieser Räume entlang streicht oder „streichelt“. Auch eine Temperaturempfindung kann das Hauchen auslösen, es kann je nach Frequenzanteilen und Strömungsdynamik als wärmend oder als kühlend wahrgenommen werden. So kann die Empfindung selbst in Bereiche hineinreichen, in denen ich gewöhnlich kaum Empfindungen oder gar Wahrnehmungen habe. Und auch die **visuelle** Vorstellungskraft kann durch das Hauchgeräusch angeregt werden, wenn ich quasi mit den Ohren den **hellen feinen Schimmer** sehe, der im Mundraum am Gaumen, an der hinteren Rachenwand und hinten-unten in der Kehle wie eine Lichterscheinung aufleuchtet, über den dunklen Tiefen unterhalb der Kehle.

Auch beim ersten „plop“ oder „pfff“, wenn die Stimmlippen sich bis auf das Flüsterdreieck schließen, kann ich nicht nur erahnen, **wo und wie** in den dunklen Tiefen jenseits des Zungengrundes und des Kehldeckels mein **Kehlkopf** hängt, sondern ziemlich konkret **hören und spüren**, wo und wie sich die **Stimmlippen** zusammenschließen. Und ich kann vor allem spüren und hören, mit welcher Qualität die Stimmlippen in **Kontakt** kommen und wie diese **Berührungsqualität** im steten Rauschen des Hauchs aufrecht erhalten werden kann; wie präzise und einfach der erste Kontakt der Stimmlippen sein kann, eben ein **reflexartiger Impuls**; wie geschmeidig und feinfühlig die Stimmlippenmuskeln in Kontakt bleiben können; wie gleichmäßig ruhig die **Fließbewegung** im Hauchen strömen kann; wie klar und ungerührt die Weite und Tiefe des Raums hörbar in Erscheinung tritt. Als gäbe es in den inneren Räumen keinen Widerstand im und gegen den Strom des Hauchens, keine Ecken und Kanten, kein träges oder aufgeblähtes Gewebe, keine weitere Engstelle, an der der Atemstrom verwirbelt, außer an der kleinen dreieckigen Öffnung hinten an den Stimmlippen. Als würde der Ein- und Ausatemstrom ohne besondere Antriebsenergie auskommen; kein Schub, kein Druck oder gar Überdruck, um das Strömen in Gang zu setzen oder aufrecht zu erhalten. Und als wäre der Rachen und der Schlund für die Zeit des Hauchens frei von jedem Reflex zu schlucken oder zu würgen und so auch frei von jeder Tendenz sich zusammenzuziehen; der Kanal durch die Rachenringmuskulatur zum Kehlkopf in die Luftröhre ist freigelegt für den Ein- und Ausatemhauch.

Das Hauchen beim Ein- und Ausatmen wird so zu einem in jeder Hinsicht streßfreien „Tun“, oder besser gesagt, kann einen in einen **streßfreien Zustand** versetzen: keine Bedrohung von außen, die abzuwehren ist; keine Angst, daß von innen etwas hörbar wird, was anderen Menschen unangenehm oder für sie bedrohlich sein könnte; kein Bedürfnis und keine Notwendigkeit, den überlebensnotwendigen Zugang zur Luftröhre zu schützen.

Es gibt keinen Zweck und kein Ziel: ich muß nicht atmen, um zu überleben; ich hole nicht Luft, um einen Ton oder eine Phrase zu singen; ich habe nicht die Absicht, einen besonders schönen Klang hervorzubringen; ich muß nicht mit einer raffinierten Atemtechnik tricksen, um lange singen zu können; ich muß nicht bestimmte Unzulänglichkeiten durch andere Manipulationen kompensieren; usw.usf.

Atmen geschieht im Modus des Parasympathikus, in der **Balance von Ruhe und lebendiger Erregung** (vgl. den Text „Der Atemprozeß als Teil des vegetativen Nervensystems“):

auf der einen Seite ein entspannter Zustand von Nicht-Aktivität und Ziellosigkeit im ruhig strömenden Hauch und auf der anderen Seite die feinen Erregungen des Gehörs, der sensorischen Empfindungen, der Eigenwahrnehmung; zum einen die aktivierende und energetisierende Wirkung der unaufhörlichen Verwirbelungen und der schimmernden hohen Frequenzanteile im Geräusch des Hauchens und zum andern die beruhigende und ausgleichende Wirkung des gleichmäßig andauernden Hauchstroms, als gäbe es nichts zu tun, als gäbe es keinen Widerstand, als könne es ewig so weitergehen – ruhiges Strömen, aus der Ruhe in die Ruhe, Fließen ohne Ziel, ohne Anfang und Ende.

(Mir geht es oft so, wenn ich mich auf den gleichmäßigen Strom des Hauchens im Ein- und Ausatem einlasse, daß sich hörbar meine Peristaltik verstärkt bemerkbar macht – ein sicheres Anzeichen für die Wendung des vegetativen Nervensystems in den Modus des Parasympathikus.)

Wie Meeresrauschen kann das hell-dunkle, kontinuierliche Geräusch in der Atemwelle des Hauchens gleichzeitig **beruhigend und erregend** auf das Nervensystem wirken. Der sortierende Verstand kann nicht mehr unterscheiden, was ist Einatem und was ist Ausatem, von wo kommt das Geräusch und wo geht es hin, was ist hoch und was tief, was ist innen und was ist außen, was ist Handeln und was Empfinden. Absichtslos kann das Bewußtsein in den Zustand einer **wachen Trance** gleiten, ganz präsent in jedem Moment des Prozesses, ganz dicht im Kontakt mit allen Empfindungen, offen für Erfahrungen jenseits des gewöhnlichen Raum-Zeit-Erlebens.

Die stimulierende Wirkung des Hauchens verstärken

Der feine, präzise Impuls - „plop“ - im Beginn des Hauchs, die Kontinuität im gleichmäßig strömenden, schimmernden Hauchgeräusch von Ein- und Ausatem, der stille Moment des Innehaltens am Ende des Einatmens vor der Wendung in den Ausatem, die „Pause“ am Ende des Ausatems als Zwischenraum vor dem nächsten Einatem – all diese stimulierenden Qualitäten können noch intensiver erfahren und gespürt werden, wenn ich mich dem Hauch im feinen Geräusch des Ein- und Ausatems und den Verwirbelungen in der Kehle konzentriert und lauschend zuwenden kann. Die Erfahrung des Hauchens bewirkt und erfordert ja eh schon eine hohe Konzentration, und die lauschende Zuwendung ins hauchende Geschehen hinein verläßt eh schon weit die gewohnten Bahnen des Hörens. Durch Schließen der Augen kann sich die Hörerfahrung noch vertiefen, als könnte ich mit den Ohren tief in die inneren Räume schauen.

Möglichkeiten, die stimulierende Wirkung des Hauchens zu verstärken:

- Handflächen zwischen Ohren und Mund

Wenn ich die Fingerkuppen von beiden Händen auf die Ohrmuscheln lege, die Handflächen mit kleinem Abstand zu den Wangen und die Handgelenke neben die Mundwinkel halte, reflektiert das Hauchgeräusch an den Händen, wird direkt umgeleitet zu den Ohren und dadurch quasi verstärkt. Ich höre mich dann nicht mehr in meiner gewohnten und vertrauten Art, mein **Wahrnehmungsfeld** für das Hören wird verschoben und erweitert. Auf eine Art höre ich mich teilweise so, wie es auch im Außen von anderen Personen gehört werden kann. Zugleich kann ich mich, frei von den Bedingungen im Außenraum, unmittelbarer, stärker und näher hören.

Das **Spektrum** des Hauchgeräusches kann sich ändern, die Hell- und Dunkelanteile können sich verschieben und stärker oder schwächer wahrgenommen werden. Ich kann meine Wahrnehmung mehr ausdifferenzieren, dem Geräusch wie **von außen** zuhören, als stünde ich am Ufer des Hauchstroms, und ich kann es auch wie **von innen** belauschen, als würde das Hauchgeräusch meine Ohren umspülen.

Durch die Reflektionen an den Handflächen kann auch eine vertiefte und genauere Wahrnehmung der **inneren Räume** in ihrer konkreten Ausprägung ermöglicht werden, die Form der Räume, ihre Ausdehnung, ihre Wände, ihre Verbindungen. Und zugleich kann durch den verstärkten Höreindruck eine Vorstellung von einem größeren übergreifenden Meta-Raum hervorgerufen werden jenseits aller konkreten Ausprägungen von Mund, Nase, Rachen und Kehle – durchlässig, unbegrenzt, rund, klar, transparent, flexibel, leer, verdichtet ...

Da das Hauchen **pures Geräusch** ist, werden keine Vibrationen über die Knochenleitung an das Innenohr übertragen. Dennoch kann der Eindruck entstehen, ich würde das Hauchgeräusch nicht nur über die Handflächen verstärkt von außen durch die Gehörgänge hören, sondern als würde es auch von innen zum Trommelfell vordringen. Das kann tatsächlich möglich sein, wenn die **eustachischen Röhren** durchlässig sind, oder wenn sie genau durch die stimulierende Wirkung des Hauchens in einem **Rückkoppelungsprozeß** angeregt werden sich zu öffnen. Das Geräusch der Luftverwirbelungen am Flüsterdreieck gelangt so aus der Kehle, durch den Rachen, hinter das Gaumensegel in den Nasenrachenraum, zu den Öffnungen der eustachischen Röhren und zum Mittelohr von innen ans Trommelfell. Und wie das Hauchgeräusch keine Unterscheidungen und Begrenzungen kennt, so hebt sich in dem quasi beiderseitigen Geräuschreiz am Trommelfell die Unterscheidung **innen und außen**, von innen und von außen, nach innen und nach außen auf. Ein solch komplexer Höreindruck, der jede Alltagswahrnehmung übersteigt, kann so eindrucksvoll und prägend für das vorbewußte und unbewußte Hören sein, daß ein, **Neutralisieren** vielleicht sogar ein Löschen und ein **Neuformatieren** ganzer Programme von Hören, Atmen, Empfindung, Spüren, Kommunikation und damit letztlich auch von Singen möglich erscheint.

- Ohren zuhalten

Die äußere Gewohnheitswahrnehmung kann ich ausschalten, indem ich an beiden Ohren mit einem Finger den Tragus, das kleine Kläppchen als Ohrdeckel vor den Gehörgang lege und ihn gut abdichte. Durch das Verschließen der äußeren Gehörgänge wird das Richtungshören verhindert, die Wahrnehmung von Außen- und Innenraum und die räumliche Orientierung verändert sich, wie auch bestimmte Frequenzverstärkungen durch die Ohrmuscheln wegfallen. Trotz der geschlossenen Ohren können die meisten Töne und Klänge, Musik wie auch Sprache weiterhin hinreichend wahrgenommen und unterschieden werden, auch ohne daß ich der Schallquelle zugewandt bin. (Selbst im Nebenzimmer kann ich bei offener Tür mit geschlossenen Ohren Sprechen im Fernseher hinreichend verstehen und Musik im Radio ausreichend wahrnehmen, in der Nähe der Lautsprecher sogar, wenn ich komplett in eine Bettdecke eingehüllt bin.)

Es gibt verschiedene **Möglichkeiten, die Ohren zu verschließen**, mit unterschiedlichen Auswirkungen auf Körperhaltung, Hals-, Kiefer- und Gesichtsmuskulatur, was sich wiederum auswirkt auf die innere Selbstwahrnehmung und das Hören nach innen. Eine Möglichkeit ist, die Zeigefingerspitze auf den Ohrdeckel zu legen, den Daumen unter den Unterkieferknochen, Mittel- und Ringfinger auf die Schläfe und den kleinen Finger neben die Augenwinkel. Eine andere Art nach innen zu hören kann sein, wenn ich die Fingerbeeren der Zeigefinger auf den Ohrdeckel lege, die Hände auf die Wangen, die Finger auf das Kiefergelenk, die Daumen unter den Kiefer, die Handballen auf den Kiefer und die Handgelenke vor dem Mund aneinander lege. Der Kiefer kann sich unter dem Gewicht der Hände lösen und die Mimikmuskulatur kann nachgeben, wodurch zusätzlich noch der Kehlkopf mehr ins Hängen kommt und die Öffnung der eustachischen Röhren gefördert wird. Meine ganze Wahrnehmung kann sich so tief nach innen richten.

Dieses **innere Hören** nehmen wir normalerweise nicht wahr, obwohl das Gehör natürlich auf die entsprechenden Reize reagiert. Wenn ich bei einem gesungenen Ton die Ohren von außen verschließe, hört sich das normalerweise von innen erst mal sehr andersartig an. Beim Hauchen ist der Unterschied interessanterweise nicht so frappierend, wahrscheinlich weil beim Hauchen eh die gewöhnlichen Unterscheidungsmerkmale und -kriterien des sortierenden Bewußtseins verschwimmen oder nicht mehr taugen. Und weil das Hauchgeräusch nicht über die Knochenleitung wahrgenommen wird.

Einmal positiv eingestimmt und eingehört in die ungewöhnliche und eigene Welt von purem Hauch und Geräusch, sind wir offenkundig im inneren Hören eher bereit, neugierig zu werden für neue Erfahrungen.

Natürlich ist diese **Hörerfahrung** zunächst ganz subjektiv, und das macht die Sache für die konkrete Hörerfahrung so spannend. Die gewohnten Definitionen und Kategorien für die Verarbeitung meiner Höreindrücke funktionieren nicht mehr, und gleichzeitig werden sie sowieso durch das akustische Rauschen im Hauch gelöscht oder maskiert.

Meist ist es so, daß das Hauchgeräusch am Anfang eher wie weiter entfernt erscheint und auch dunkler, verschwommener. Je mehr ich in die innere Wahrnehmung eintauche, je mehr Räume,

Höhlen, Kanäle und Durchgänge behaucht und miteinander verkoppelt werden und je länger die Hörzellen durch das diffuse Rauschen erregt werden, umso näher, dichter, heller, „feinnerviger“ erscheint mir der Hauch, umso eher kann ich meine Aufmerksamkeit auf bestimmte Orte, Durchgänge und Räume richten, umso vielfältigere Phänomene kann ich im Hauch differenzieren, umso mehr wirkt **meine Art des Hörens** auf die Qualitäten des Hauchens und diese wiederum auf die Art meines Hörens.

Eine spezielle Rolle bei der **Verkoppelung von Rachen-, Mund- und Nasenraum** und für die Öffnung der **eustachischen Röhren** spielt das Gaumensegel. Im Hauchgeräusch kann ich möglicherweise den weichen Gaumen verorten und unterscheiden, daß er sich weder hebt, um den Nasenraum abzuschließen, noch im schlaffen Zustand den Hauchstrom abdämpft, sondern daß er sich als gespanntes Segel im Hauchwind aufstellen kann und so den Zustrom zum Nasenrachenraum ermöglicht und direkt über seine Spannung die eustachischen Röhren öffnen kann, den Zugang zum Mittelohr.

Die Wahrnehmung der Verbindung von Kehle und tiefem Rachen mit den oberen Räumen kann verstärkt werden, indem ich die Zungenspitze wie bei einem „L“ vorne-oben an den Gaumen lege. Dadurch kann sich der Kehldeckel besser aufrichten und der Zungengrund kann sich öffnen. Wenn ich die Zunge wie bei einem „N“ an die obere innere Zahnreihe und den Gaumen lege, kann ich spüren und hören, wie der Hauch auch den Nasenraum und den Nasenrachen durchströmt und noch einen zusätzlichen silbrigen Schimmer bekommt. Günstig ist für diese Erfahrung, mit offenem Mund, entspanntem Kiefer und ruhender Zunge den Einatemhauch mit dem ersten kleinen „plop“ auszulösen und dann erst die Zunge für das „N“ an den Gaumen zu legen.

- Kopf hängen lassen

Bei solch intensiveren Atemerfahrungen kann es vorkommen, daß doch immer wieder tief eingepärgte Spannungsmuster wirksam werden, die sich ungünstig auswirken, wie das Heben der Schultern und des Brustbeins. Dann werden die Kehlkopfsenker gehemmt und die eh schon angespannten Kehlkopfheber aktiviert, ganz abgesehen von der ganzen Kette von Druck- und Hemmungsmustern die verstärkt werden.

Eine einfache, aber wirkungsvolle Möglichkeit, diese **Muster zu neutralisieren** (gewollt vermeiden kann man sie nicht!), ist es, aufrecht zu stehen oder zu sitzen, die Schultern und der Schultergürtel ruhen mehr oder weniger auf dem Brustkorb, und dann den Kopf so weit es geht nach vorne hängen zu lassen und den Nacken ganz lang werden zu lassen, auch wenn es sich vorne am Hals wie abgeklemmt anfühlt. In dieser Position müßte es sich einfach ganz seltsam anfühlen, Schultern und Brustbein im Einatmen zu heben, und dann kann man es auch freiwillig bleiben lassen. Die Nackenmuskulatur ist entspannt; der Kiefer ist gelöster als mit aufgerichtetem Kopf; auch die Mimikmuskulatur ist entspannter (Lächelmuskel); das Gaumensegel ist weder angespannt angehoben noch unterspannt; und vor allem der Kehlkopf ist in dieser Position nicht mehr eingekesselt und eingepfercht von unterschiedlichsten Spannungsmustern und kann so beim Ein- und beim Ausatem in einer **positiven Nullstellung** verweilen. Auch die Schließfunktion der Stimmlippen für die Flüstereinstellung gestaltet sich so ganz einfach und ungehindert.

Vergleicht man das Hauchgeräusch mit aufgerichtetem Kopf und mit hängendem Kopf, wird man keine besonderen Unterschiede wahrnehmen, die innere Raumwahrnehmung bleibt gleich, ob mit offenen Ohren, mit den Handflächen zwischen Ohren und Mund oder mit geschlossenen Ohren. Es kann eher so sein, daß der Unterschied im Hauchen beim Ein- und beim Ausatmen kaum noch zu hören ist, ein heller Schimmer über einem dunklen Untergrund, ein gleichmäßiges Strömen und ein Hauch, der durch alle inneren Räume streicht.

Eine Übung mit Hauchen und Tönen (zur Erholung zwischen der Lektüre)

Einige Atemzüge lang stimuliere dein inneres Hören mit geschlossenen Ohren mit Hauchgeräuschen im Flüstermodus. Dann öffne die Ohren, singe ein paar Töne und registriere, wie das Hauchen im Singen nachwirkt: Hat der Einatem eine andere Qualität? Ist der Einsatz rhythmisch und reflexartig? Wie spürst du im Singen die Stimulation der Ohren durch das Hauchen? Hat der Klang Kontakt zu den Ohren? Stimuliert der Klang die Ohren? Ist im Klang die Verkoppelung der inneren Räume zu hören?

Wie gestaltet sich im Klang der silbrige Schimmer über dem dunklen Untergrund, wie er im Hauchen zu hören war? ...

Oder atme eine Weile im Flüstermodus ein und aus, jeweils mit einem kleinen „Plop“ am Beginn von Einatem und von Ausatem, so daß sich die Stimmritze zwischendurch leicht öffnen kann. Laß nach einer Weile Hauchstimulation die Ohren geschlossen, atme mit Flüsterhauch ein, um nach einem Moment des Innehaltens, in dem sich die Stimmritze kurz öffnet, wie in der Wende zwischen Ein- und Ausatemhauch, einen Ton zu singen: Hörst du das weiche, klare und markante, aber drucklose und hauchlose Schließen der Glottis im Einsatz? Hörst und fühlst du, wie im Moment der Schließung ein Klang erscheint, und wie dieser Klang in der Glottis zu verwirbeln scheint, ähnlich wie der Hauch im Flüsterdreieck, nur jetzt durch das gleichmäßige Öffnen und Schließen der Stimmlippen nicht als Geräusch, sondern als Klang, als gleichmäßige Schwingung. Und hörst du, wie dieses Verwirbelungs- oder Schwingungsmuster sich im Rachen-, Mund- und Nasenraum ausbreitet und durch die eustachischen Röhren bis zu den Ohren dringt?

- Mit dem Stethoskop den Kehlkopf abhören

Wer mit seinen Ohren noch tiefer in die **Welt der inneren Räume, Kanäle, Röhren und Höhlen** eintauchen möchte, kann ein Stethoskop in die Ohren stecken und die Membran vorne seitlich an den Kehlkopf, etwas höher oder tiefer halten – und dann: die Augen schließen, durch den Mund ruhig ein- und ausatmen und – lauschen was für **Atmo-Sphären!** Das Spektrum der Eindrücke kann vom sanften Hauch bis zu einem Hauchtornado reichen, von stürmischen Winden bis zu einer milder Brise, von dichten Wirbeln bis zu diffusen Strömungen, von schäumender Gischt bis zu wogendem Wellenrauschen, von dunklen Abgründen bis zu lichten Höhen, von tragem Dahinfließen bis zu heftigem Sog - begleitet vom Puls des Herzschlags. Wen überkommt da nicht die Lust, genauer zu erforschen, wie weit und tief diese Höhlenlandschaft reicht und was für beeindruckende Hörbilder sich vor dem inneren Ohr auftun.

Und wer hätte nicht Freude daran, ganz spielerisch zu entdecken, wie das innere Hauchen und Rauschen mit Lippen, Kiefer, Zunge und Gaumen gestaltet und verändert werden kann?

Läßt man dieses ganze Spektrum an Atemgeräuschen eine Zeit lang auf sich wirken, gerät das Ohr unter all den Eindrücken möglicherweise in einen **Hör-“Rausch“** - die Zeit dehnt sich, die Wahrnehmungsräume weiten sich; was ist Einatem und was Ausatem, als gäbe es kein Ziel und keinen Zweck für den Atem; nichts ist gerichtet auf eine Funktion hin, nichts definiert nach Nützlichkeit; wo ist innen, wo außen, höre ich das Rauschen von innen oder von außen oder befinde ich mich gar **mitten in dem großen Hauch** und umgeben von aller Arten von Atemwinden. Das Rauschen meines Atems wirkt wie ein potenziertes Hauch, es wirkt auf die Ohren, auf meine Körper- und Selbstwahrnehmung, es hat eine beruhigende und zugleich erregende Wirkung auf das vegetative Nervensystem und kann durchaus auch in eine leichte Wachtrance führen. Die nach außen gerichtete Wahrnehmung der Ohren wird umgekehrt, das Richtungshören über die Ohrmuscheln und die Orientierung im Außenraum werden ausgeblendet. Ich lasse mir nicht mehr den Wind der großen weiten Welt um die Ohren wehen, der Atemwind wird direkt aus den Tiefen der Kehle durch die Röhren des Stethoskops in die Gehörgänge zu den Trommelfellen geleitet, und so lasse ich mir den Wind meiner **inneren Höhlenwelt** in die Ohren wehen. Wenn da mal nicht einiges in meinem Gewohnheitshören und der gewöhnlichen Wahrnehmung meiner selbst durch diese Art von Wind durcheinandergewirbelt wird und neue eigenartige, anregende Wahrnehmungen aufgewirbelt werden.

Lasse ich einen Zwischenraum zwischen zwei Atemzügen, halte ich kurz oder länger etwas inne, oder atme ich ganz sachte bei weit geöffneter Glottis ohne jeden Hauch weiter, was höre ich dann in diesem Zwischenraum oder durch die offene Kehle hindurch – meinen Herzschlag, das ferne Rauschen meines Blutes, eine tiefe Stille?

Halte ich den Mund im Hauchen geschlossen, streicht der Atemhauch im Nasenrachenraum hinter dem weichen Gaumen direkt an den Öffnungen der **eustachischen Röhren** vorbei und möglicherweise auch durch sie hindurch ins Mittelohr. Höre ich dann das Rauschen überwiegend über das Stethoskop quasi von außen, oder werden vor allem die hohen Frequenzschichten im Rauschen

durch die eustachischen Röhren verstärkt, so daß mein Gehör auch von innen angeregt wird? Sind die Rohrleitungen des Stethoskops nur eine Umleitung für mein Hören, bei der die Schallinformation außen am Kehlkopf abgegriffen und von außen in die Gehörgänge geleitet wird, oder wird durch das Stethoskop das innere Rauschen in Kehle, Rachen, Mund- und Nasenraum nur für meine bewußte Wahrnehmung verstärkt, während mein **inneres Hören** unabhängig von einem sortierenden und unterscheidenden Bewußtsein auf die vielfältigen Reize des Rauschens und Hauchens unmittelbar reagiert?

So gesehen regt das Abhören der inneren Geräuschwelten über das Stethoskop eigentlich das innere unbewußte Hören an und verstärkt die Verkoppelung der Röhren von Luftröhre, Kehlkopf, Rachen und eustachischen Röhren. Und warum sollten dadurch nicht auch die entsprechenden Nervenleitungen erregt und verstärkt werden oder gar neue Verbindungen angeregt und verschaltet werden, die andere und erweiterte Arten des Hörens ermöglichen.

Praktiziere ich mit dem Stethoskop gezielt das **flüsternde Hauchen**, kann ich praktisch ganz genau hören, mit welcher Geschmeidigkeit und Präzision die Glottis im Einsatz des Hauchs schließen kann, wie unaufwendig sich die Stimmlippen im Flüstermodus berühren und aneinander haften bleiben können und wie fein, gleichmäßig und stetig die Atemluft als Hauch im Flüsterdreieck verwirbeln kann.

Zu Beginn lausche ich mit geöffneter Stimmritze ohne allzuviel Atemgeräusche in den tiefen Raum oberhalb und unterhalb meiner Kehle hinein, höre von fern das feine Rauschen des Blutes und richte meine Aufmerksamkeit auf meinen Herzschlag, bis ich seinen Rhythmus mehr oder weniger deutlich wahrnehmen kann. Aus dieser Ruhe heraus beobachte, ob sich nach einem Ausatem die Stimmritze im Rhythmus des Herzschlags impulshaft schließen will, ohne besonderen Aufwand und ohne eine gerichtete Aktivität. Mit einem sanften „plop“ kommt im flüsternden Einatem ein feiner Hauch ins Fließen. Nach einer Reihe von Herzschlägen kann sich die Stimmritze wieder öffnen für die Atemwende, um beim nächsten oder übernächsten Herzschlag wieder mit einem „plop“ zu schließen und den Ausatemhauch in der kleinen Öffnung verwirbeln zu lassen. Wieder nach einer Reihe von Herzschlägen öffnet sich wieder die Stimmritze für die Wende in den Einatem, und wiederum beim nächsten oder übernächsten Herzschlag beginnt mit einem kleinen „plop“ ein weiterer Hauchzyklus.

(Alle drei Möglichkeiten, den Höreindruck zu stimulieren und zu intensivieren, können natürlich auch beim „richtigen“ nicht behauchten, klingenden Singen praktiziert werden.)

Flüsterndes Sprechen beim Einatmen

Das flüsternde Sprechen beim Einatmen mag sich anfangs etwas seltsam anfühlen, weil es im allgemeinen vielen weit verbreiteten Atemmustern und Sprechgewohnheiten widerspricht, sei es, daß der vegetative Atemprozeß zu stark durch Streß- und Spannungsmuster vom Sympathischen-Nervensystem her gestört ist, sei es, daß bei der Artikulation durch die von klein auf tief eingepprägten Sprachmuster und durch die fürs Singen angelesene Artikulationsmanöver hinderliche willkürliche wie unwillkürliche Bewegungsmuster auftreten.

Wenn der Einatem in strömender Ruhe, also angeregt vom Parasympathischen-Nervensystem, am Flüsterdreieck verwirbelt, können sich auch manche Artikulationsgewohnheiten lösen und neue flexiblere, feinere und sensiblere Modelle in der Artikulation herausbilden. Und auch umgekehrt können sich durch die **Umkehrung der Artikulationsrichtung** im einatmenden Flüstern günstigere Atemmuster etablieren, die sich mehr am **Modus von Ruhe und lebendiger Erregung** orientieren.

Flüsternd zählen beim Ein- und Ausatem

Ich zähle ruhig und gleichmäßig „1 - 2 - 3“ sowohl beim Einatmen, als auch beim Ausatem, indem ich gedehnt flüstere: „aaainnsss - zzwaaaai – draaaai“. Jeweils am Beginn von Ein- und Ausatem gibt es ein leichtes Ventiltönchen, wenn sich die Stimmlippen für die Flüsterstellung schließen. Oder ich dehne das Zählen noch mehr und atme flüsternd ein auf „aaaaaiinnnssss“ und flüsternd aus auf „zzzzwwwwaaaaii“, dann wieder ein auf „dddrrraaaaii“ und wieder aus auf „aaaaiinnnssss“ usw. (vgl. auch die Übung „Den Atem ausbalancieren“, im Pendeln zählen)

Das flüsternde Zählen beim Ein- und Ausatmen kann man natürlich auf alle Zahlen ausdehnen, gerade die Zahlenreihe ab 21 ff. bietet eine gute Gelegenheit, im ruhigen 4er Puls langsam flüsternd zu zählen - „|ein – |und - |zwan - |zig“ einatmen - „|zwei - |und - |zwan - |zig“ ausatmen. Dadurch beruhigt sich nicht nur der Atem, sondern auch der Herzschlag, wodurch sich der vagale Tonus erhöht, was weniger streßanfällig macht. (vgl. den Text über den „Atemprozeß als Teil des vegetativen Nervensystems“ S. 3)

Nicht nur mit Zahlwörtern, mit jedem Wort kann man spannende und ungewöhnliche Erfahrungen machen: was passiert, wenn ich es flüsternd dehne auf einen Einatem oder einen Ausatem?

Es kann ein echtes Vergnügen werden, wenn sich die Worte **im Sog des flüsternden Einatems** so wunderbar dehnen können, wie ich es im Sprechen noch nie erlebt habe. Die Zahlwörter oder auch jedes andere Wort haben nun keine Funktion mehr, sie sind nicht mehr gerichtet auf einen Adressaten, sie sind entlastet von Intention und Bedeutung. Befreit davon, etwas zum Ausdruck bringen zu müssen, eröffnen die unterschiedlichen Lautkombinationen einen ganz **neuen Erfahrungsraum**. Umhüllt vom Hauch des Einatems verwandeln sich die Worte in eine Lautmalerei, in einen Tanz zwischen Zunge, Gaumen, Zähnen und Lippen.

Als hätte ich alle Zeit der Welt, kann ich ausgiebig in jeden Laut hineinhören, ihn mit den Ohren abtasten, mich in seine räumliche Ausdehnung hinein fühlen, seine Art sich zu bewegen erspüren, seinen eigenen Charakter ergründen. So kann ich jeden Übergang zwischen den Vokalen und Konsonanten in seiner Eigenart auskosten und zugleich alle Arten von Kontaktorten, -punkten und -flächen unterscheiden, an Zunge, Zähnen, Gaumen und Lippen. Alles wird umweht und durchzogen von einem frischen Hauch, an Engstellen und Berührungslinien oder -flächen bilden sich Strömungen und Verwirbelungen wie in der Gischt und den Strudeln eines Baches. Es könnte den Anschein haben, als würde diese Mischung aus Luft und Wasser nicht nur durch die kleinsten **Zwischenräume** strudeln, nicht nur über die **Schleimhäute** von Zunge, Lippen und Gaumen schäumen, sondern als könnten die unzähligen feinen Bläschen auch ins **Gewebe** eindringen und es beleben und erregen.

„**eins**“ : „**a**“ – mit feinem anlautenden „plop“, a öffnet den Mundraum im Lösen des Kiefers; „**ei**“ - hier nicht als Diphtong ausgesprochen; nachspüren wie sich im Übergang vom „a“ zum „n“ allmählich der Zungenrücken hebt, scheinbar wie zu einem „i“, bevor sich zum „n“ Zungenspitze und Zungenränder von innen an die obere Zahnreihe im Übergang zum Gaumen legen, der Zungenrücken braucht den Gaumen nicht zu berühren, Mund bleibt offen, Kiefer gelöst, Hauch geht durch die Nase; „**s**“ - die Zungenspitze beugt sich hinter die unteren Zähne, der vordere Teil der Zunge wölbt sich etwas nach vorne, die Zungenränder lösen sich etwas von den Zähnen, der Mund schließt sich, die Zähne berühren sich fast, die Lippen runden sich, das helle Geräusch mit dunklem Hintergrund entsteht durch die Verwirbelungen an der Engstelle zwischen Zähnen und Zunge

„**zwei**“ : „**z**“ – wie „tttsss“, Reibelaut Zunge/Zähne, Zungenspitze berührt erst den Übergang von Gaumen und Zähnen und gleitet dann wie oben beschrieben zum „s“; „**w**“ - Reibelaut zwischen oberen Schneidezähnen und Unterlippe, die Zunge legt sich (die Zungenspitze an den unteren Zähnen) und die oberen Zähne setzen auf der Unterlippe auf; „**aaa-ii**“ - mit dem Lösen des Unterkiefers lösen sich auch Lippen und Zähne von einander, der Mundraum öffnet sich, und im Ausklang gleitet der Zungenrücken nach vorne-oben wie zu einem „i“

„**drei**“ : „**d**“ – „ddd“, wie stimmloses „t“, hier empfunden wie ein Reibelaut zwischen Zungenspitze und Übergang von Gaumen und Schneidezähnen mit anlautender weicher Berührung der Zungenspitze; „**r**“ - hier weder als Zungen-R noch als Zäpfchen-R artikuliert, sondern wie beim dunklen „ch“ als Reibelaut zwischen Zungenrücken hinten-unten und Rand des weichen Gaumens; nach dem „d“ gleitet Zungenspitze hinter die unteren Vorderzähne hinterer Zungenrücken und Gaumensegel bilden einen feinen Spalt, in dem der Hauch verwirbelt; zum „**aaa-ii**“ hin senkt sich der Zungenrücken und das Gaumensegel hebt sich wieder

„**vier**“ : „**v**“ – hier wie stimmloses „w“ (siehe „zwei“), gerade beim flüsternden Einatmen ein ungewöhnlicher Reibelaut nach innen; „**ie**“ - im Entspannen des Unterkiefers löst sich die Unterlippe von den oberen Zähnen, der Mund öffnet sich nur leicht, die Lippen bleiben entspannt, während sich der Zungenrücken nach vorne-oben Richtung Gaumen hebt; **iii-er** - der Zungenrücken senkt

sich allmählich wie in einem Diphthong nach hinten-unten in Richtung des für die „drei“ beschriebenen „r“.

Übung mit Konsonanten-Impulse

Für diese Übung eignen sich besonders die sogenannten Explosiv-Konsonanten „d“ und „t“ sowie „g“ und „k“.

In den Flüsterhauch von Ein- und Ausatem setze ich mit Zungenspitze bzw. Zungenrücken jeweils vier gleichmäßige kurze rhythmische Impulse, zum Beispiel: ein - „dhh - dhh - dhh - dhh“ und ohne Unterbrechung im gleichen Puls aus – „dhh - dhh - dhh – dhh“. Diese Impulse setze ich solange fort, bis sich der Atem beruhigt hat und sich zu einem ganz gleichmäßigen, sanften Strömen entwickelt hat, bis sich das Verhältnis von Ein- und Ausatem gleichwertig ausbalanciert hat, bis auch die Zunge in die Balance von Ruhe und Erregung gefunden hat, bis sie immer wieder aus der Ruhelage wie von allein in den kurzen Bewegungsimpuls springt und gleich wieder in die Ruhelage fällt, bis ich mich als Übender nicht mehr als handelnder Akteur fühle, so als würde der Atemprozeß und die Zungenimpulse sich reflexartig von selbst aussteuern.

(beide Modelle, „Flüsterndes Zählen“ und „Konsonanten-Impulse“, sind auch gut zu verbinden mit der Übung „Das Brokattuch austreichen“)

Vor dem Einsatz für eine Gesangsphrase im Takt flüsternd einatmend zählen

Statt sich selbst auf dem letzten Taktschlag (auf der „Vier“) mit dem Einatem den Einsatz zu geben, wie es vielfach praktiziert wird, oder gar ganz unrythmisch, quasi auf den letzten Drücker, noch schnell vor dem Stimmeinsatz mit einem Schnappatem einzuatmen, kann es für die Qualität des Einatems eine nützliche Erfahrung sein, flüsternd zählend einzuatmen, ganz in Ruhe auf zwei Schläge, zum Beispiel bei einem volltaktigen Einsatz genau im Tempo eines Liedes auf „**draaai – viiiier**“ (z.B. |drei |vier |„Oo|o wie |schön |ist |deine Welt“ - Schubert, Im Abendrot).

- Durch das gedehntes Zählen entwickelt sich ein Zusammenspiel zwischen dem andauernden Flüsterhauch und dem Impuls im Zählen, und so können meine Ohren und mein Bewegungssinn angeregt werden, sich einzustimmen in **Strömen und Pulsieren**, also in die Grundelemente von Rhythmus. Und so wie die Einatemqualität in spezifischer Weise geprägt wird von dem Rhythmus der erklingenden Musik, so wird auch der Einsatz der Stimme ganz rhythmisch und sehr präzise erfolgen, wie auch die Gesangsphrase von Strömen und Pulsieren getragen sein wird.

- Vom flüsternd einatmenden Zählen kann insbesondere die **Zunge** profitieren, wenn der helle, feine Hauch über Zungenspitze, Zungenrücken bis zum Zungengrund streicht und wenn er die Zunge umspielt bei ihren Vokalmodulationen und ihren Kontakten an Gaumen und Zähnen. Der strömende Hauch kann die ganze Zunge in ihren **Artikulationsbewegungen** beruhigen und entspannen und er kann sie zugleich erregen für eine flexiblere und feinfühlere Beweglichkeit in der Artikulation.

- Da die **Strömungsrichtung** des Hauchs beim Zählen mit dem Einatem nach **innen-unten** geht, wird die gewohnte Artikulationsbewegung nach vorne-oben und nach außen produktiv gestört, so daß sich das zählende Einatmen zunächst etwas sonderbar anfühlen mag, als sei man irgendwie sprachbehindert. Wenn sich erst mal der tief in der Zunge eingepreßte Artikulationsdruck nach außen etwas abgeschwächt hat, wenn die in der Zunge eingelagerten Muster von Sich-ausdrücken -Wollen an Dringlichkeit verlieren, und wenn das sängerische Bedürfnis nach „**Ausdruck**“ nicht mehr allzu sehr Atem, Stimme und Artikulation dominiert und überfrachtet, dann kann sich das einatmende Zählen ganz spielerisch, leicht und sehr stimulierend anfühlen. Die Folgen einer solchen Anregung auf die Stimmgebung sind im Klang der Stimme und in der sprachlichen Flexibilität unmittelbar zu spüren und zu hören.

- Mit den **Vokalen** „a“ und „i“ (drei, vier) wird im feinen Hauchgeräusch ein **Raum** hörbar, der nicht durch eine bestimmte Größe definiert erscheint (Mund weit oder nicht weit auf) und auch nicht mit seinen Wänden und Begrenzungen wahrgenommen wird (hart, fest, flach, eng), vielmehr entsteht durch die Diffusität des Hauchgeräuschs der Ein(!)druck eines Raumes, der geradezu undefiniert und unbegrenzt zu sein scheint, weit und tief im „a“, schlank und verdichtet im „i“, und gleichzeitig tief und rund im „i“, dicht und schlank im „a“. Der Raum des „a“ hat in seiner Weite und Tiefe eine dunkle Farbe, schimmert aber an seinen Rändern hell; der schlanke und verdichtete Raum des „i“ scheint sich zu einer vertikalen Röhre zu formen, deren tiefer Grund ins Dunkle reicht, und die nach oben hin sich immer heller färbt. So sind schon selbst in dem diffusen Geräusch durch die Vokalfarben die zwei wesentliche Parameter eines komplexen Resonanzraumes erkennbar, **Ausdehnung und Fokussierung**, wie auch die **Hell-Dunkel-Polarität** aller Klangfarben.

- Man kann den Einatem auch noch mehr beruhigen, wenn man sich die Zeit und den Raum nimmt, auf vier Schläge gleichmäßig, einfach und präzise flüsternd einzuatmen - „aains-zwaai-draai-viiier“. Das Gefühl von **pulsierendem Strömen** prägt sich spürbarer und deutlicher ein und wirkt hörbar weiter in die Gesangsphrase hinein. Die eindeutige Strömungsrichtung nach innen-unten kann zu einem so starken und steten **Sog** in und durch die Kehle führen, daß auch im Singen saugendes Gefühl aufrecht erhalten werden kann. Die unterschiedlichsten Artikulationsbewegungen in den vier Worten entspannen und erregen die Artikulationsorgane Zunge, Lippen, Kiefer und Gaumen so fein und diffizil, daß **Klang und Sprache** sich fast spielerisch gegenseitig anregen und aufeinander wirken können.

Durch die **Balance von Ruhe und Erregung** im langsam zählenden, flüsternden Einatem wird die Atmung so fein und gleichmäßig enerviert, daß mit geringstem Aufwand ein sehr hoher und geschmeidiger Tonus im **Zwerchfell** entsteht, der die Stimme mühelos und flexibel auch durch längere Phrasen trägt.

(vgl. den Text „Der Atemprozeß als Teil des vegetativen Nervensystems – Atmen und Singen im Modus des Parasympathikus“)

In der Praxis kann es dann nach solchen Erfahrungen mit dem flüsternd zählenden Einatmen ausreichen, nur noch **mental** zu zählen oder nur ganz fein, ohne Geräusch „drei-vier“ zu artikulieren und sich das Flüstergeräusch nur vorzustellen, als würde man es hören.

Varianten beim zählenden Einatmen:

Bei einem Dreier-Takt wird entsprechend auf „eins-zwei-drei“ flüsternd eingeatmet.

Bei einem Auftakt, z.B. „Im wunderschönen Monat Mai“ (Dichterliebe), 2-Viertel-Takt mit Sechzehntel-Auftakt, kann man entweder - „eins-zwei-drei“ - die Achtel einatmend zählen oder („aains-zwei“) eine Viertel und eine Achtel einatmen (letzteres musikalisch sinnvoller).

Auf den ersten Vokal „o“ flüsternd, mental „3 - 4“ zählend, einatmen - „O wie schön ist deine Welt“: 3|ooh4|ooh - |“Oo|o wie |schön ist...“

Oder man setzt im Takt auf den Schlag Einatemimpulse mit dem Anfangs-Konsonanten der nächsten Phrase: 3|khhh 4|khhh |„Köö|önnt ich |klagen“.

Oder bei einem Reibelaut wie „w“ atmet man flüsternd, mental zählend, |whhh|h hh |„wee|enn dein |Glanz |her|niederfällt“.

Alle Möglichkeiten des zählenden Einatmens lassen sich sehr gut verbinden mit dem oben beschriebenen Modell, im Flüstern die **Ohren zuhalten**. Dadurch wird die Erfahrung für das Hören und Spüren noch einprägsamer und die Stimulation für das Singen noch wirksamer.

Ein Wort oder einen Text flüsternd einatmen

Es gibt in der Entwicklung der Stimme und in der sängerischen Praxis immer wieder Konflikte im Zusammenhang von Atmung und Stimmgebung, Klang und Sprache, zwischen **Alltagsgewohnheiten** und **angelernten Mustern** in der Atmung, im Singen und in der Artikulation auf der einen Seite und den Möglichkeiten und Bedingungen auf der anderen Seite, die sich in physiologischen, senso-motorischen und akustischen **Funktionszusammenhängen** und **systemischen Prozessen** entfalten können.

Das flüsternd zählende Einatmen ist eine Möglichkeit, diesem Konfliktpotential zu entkommen: entweder Einatmen oder Ausatmen, erst Luftholen und dann Singen, entweder Klangentfaltung oder Textverständlichkeit, entweder Musik gestalten oder „schön singen“.

Eine andere Möglichkeit, vertraute konfliktrträgliche Gewohnheiten und Muster in der Atmung und im Singen aufzubrechen oder effektivere Modelle zu erproben, kann man erkunden, indem man das erste Wort oder das wichtigste Wort einer Gesangsphrase flüsternd einatmet.

Es ist natürlich generell zu empfehlen, nicht einfach nur irgendwie einzuatmen, um dann mit der Gesangsphrase loszulegen, sondern sich vor dem Einsatz auf die Lage, die Melodieführung und den Charakter der Phrase einzustellen, möglicherweise auch, mental vorausehend, die Phrase quasi einzuatmen. Atme ich nun ein oder mehrere Wörter im Flüstermodus vor der Gesangsphrase ein, können sich generelle und spezifische Möglichkeiten in der Lösung oder der Umspielung der benannten Konflikte ergeben.

Die ersten Worte eines Liedes oder einer Phrase flüsternd einatmen

Schubert - Im Abendrot

*O, wie schön ist deine Welt, Vater, wenn sie golden strahlet!
wenn dein Glanz herniederfällt und den Staub mit Schimmer malet,
wenn das Rot, das in der Wolke blinkt, in mein stilles Fenster sinkt.
Könnt ich klagen, könnt ich zagen, irre sein an dir und mir?
Nein, ich will im Busen tragen deinen Himmel schon allhier!
Und dies Herz, es es zusammenbricht, trinkt noch Glut und schlürft noch Licht.*

An diesem bekannten Lied von Franz Schubert (siehe Hörbeispiele) möchte ich mit einigen Beispielen etwas detaillierter erläutern und andeuten, wie der Flüstermodus in der sängerischen Praxis erkundet, erprobt und fruchtbar eingesetzt werden kann.

„**O, wie schön ist deine Welt**“ -

Wie oben schon beim zählenden Einatmen beschrieben, kann ich im **Flüstermodus** den **Vokal** „o“ im Takt der Musik auf zwei Schläge einatmen. Oder ich richte mich vor dem Einatem mental auf den Vokal „o“ aus, konzentriere mich im Atmen ganz auf den Raum, die Farbe und die Qualität des Vokals „o“, achte auf das kleine „plop“ bei der Schließung der Stimmlippen zu Beginn des Einatems im Flüstermodus und lasse den Einatem leicht beginnen in ein freies Strömen ohne Takt und ohne Ziel hinein, ohne auf einen langen Atem oder auf ein bestimmtes Quantum an Atem hin zu spekulieren. Es ist eher die Geste des „O wie schön“, die ich einatme, und so kann der Atemhauch wie ein gesungenes „O...“ ausklingen in einem stillen Moment des Innehaltens vor dem Einsatz, der Wende vom Einatemhauch hin zum Schwingen der Stimmlippen. Der **Einsatz** kann dann im günstigsten Fall (nicht immer !) reflexartig sein, die Stimmlippen schließen als Einlaß-Ventil durch den von der Zwerchfellabsenkung ausgehenden Sog aus der Lunge am Ende des Einatems. Beim flüsternden Einatem können sich die Stimmlippen im Moment des Innehaltens vor dem Einsatz leicht aus dem Flüstermodus lösen, so daß sich (im günstigsten Fall) durch die angeregte **Einatemtendenz** (Unterdruck) die Glottis im Einsatz weich und klar schließen kann, ohne Schließdruck (harter Einsatz) oder Atemschub (behauchter Einsatz), und auch ohne ein bei anlautenden Vokalen dazwischen gemogeltes „h“, um den harten Einsatz zu vermeiden bzw. den hohen Schließdruck zu kaschieren („Ho wie schön“ hört man dann, wenn man genauinhört.). Als wollte ich den Vokal immer noch einatmen, ihn in mich aufnehmen oder als wollte ich mich in der **Geste** von „O wie schön“ immer noch weiter dem Vokal öffnen, so kann möglicherweise die Stimme mit dem „O....“ einsetzen, als könnten die Stimmlippen genau im Moment der Berührung anfangen zu schwingen, quasi genau in der Nullphase der Schwingungswelle, ohne zusätzlichen Antrieb, allein durch den Sog am Ende des Einatems und durch den Impuls und die Qualität der Schließung.

Da der Einatemhauch durch keine Tonhöhenvorstellung definiert wird, sondern nur durch Hell-Dunkel-Anteile, und weil der **Kehlkopf** durch den Sog im Hauch eher unter „Normalnull“ hängt, kann ich mit einem flüsternden Einatem in jeder Lage einsetzen, auf jeden Fall wird der Kehlkopf nicht durch Gewohnheiten und angelernte Muster tiefgestellt und er wird nicht zwangsläufig hochgezogen oder -geschoben. Ebenso kann ich nach einem flüsternden Einatem in Voll- oder in

Randschwingung und auch mit Minimalschwingung singen, weil die Schließung für den Flüstermodus durch den Lateralis erfolgt, und so können **Vokalis, Faszien und Schleimhaut** unabhängig und differenziert je nach Schwingungsmodell in Funktion treten und sind nicht beeinträchtigt oder gar außer Funktion gesetzt durch entsprechende Konzepte von „Stimmansatz“ oder Einsatzmanöver, was vor allem für die Schleimhautfunktion gilt.

„**O wie schön**“ - Es kann auch Sinn machen, am Beginn des Liedes flüsternd die Worte „O wie schön“ einzuatmen, um mit dem Einatem einen tiefen *Ein*-druck zu nehmen 'von der Schönheit der Welt im Glanz der untergehenden Sonne'. Im Einatem kann mich ein leuchtendes, staunendes „O wie schön“ tief innen ergreifen, ich muß dann nicht diese Ergriffenheit im Singen interpretieren oder gestalten. Und ich muß auch nichts mehr zum *Aus-druck* bringen und in die Welt hinausposaunen, die Stimmung des Liedes erklingt in mir wie eine Spiegelung des 'Glanzes der Sonne' im Bild des Abendrots. „**Inhalare la voce**“ heißt dann, im Singen den 'Glanz' quasi einzuatmen und im Klang in meinen inneren Räumen als Brillanz hörbar werden zu lassen. Durch das „n“ im Wort „schön“ können am Ende des flüsternden Einatmens auch noch die Nasenräume angeregt und geöffnet werden, was auch für die Brillanz förderlich sein kann.

(Es mag kitschig oder übertrieben klingen: Doch genau im Moment, wo ich diese Zeilen schreibe, geht die Sonne in einem leuchtend roten Schimmer zwischen den Wolken über den Bergen im Westen unter, während ich am Schreibtisch vor einem Südfenster sitze und dieses Schauspiel in einem Spiegel, der neben dem Fenster hängt, bestaunen kann.)

„**Vater, wenn sie golden strahlet**“ -

Auch wenn die zweite Prase direkt an die erste anschließt, kann es sich lohnen, sich gesondert in diese Zeile einatmend einzustimmen mit dem Wort „**Vater**“, um die ganze Phrase nicht durch einen antrainierten, streßbehafteten „Schnappatem“ zu belasten, der sich nur zu leicht dauerhaft ins Arbeitsgedächtnis einprägt und unwillkürlich immer mit dieser Phrase verbunden bleiben wird. Und dann wird es nicht verwunderlich sein, warum das Wort „Vater“ nie einen vollen, offenen Klang erreicht.

Zu beachten ist, daß bei diesem Wort, wie bei allen stimmlosen **Reibelauten**, die Gefahr besteht, in die Gewohnheitsartikulation zu verfallen, in der das „a“ nach dem Reibelaut „f“ gerne einfach „aus dem Mund fällt“, so daß beim Einatmen des Wortes die Atemluft nur kurz zwischen Lippen und Zähnen verwirbelt, um dann zu schnell in Richtung Kehle zu stürzen. Deshalb ist es günstiger, erst die Stimmlippen durch ein paar kurze Einatemimpulse auf „ah – ah – ah“ tatsächlich in den Flüstermodus zu versetzen, damit die Atemluft hauptsächlich im Flüsterdreieck verwirbelt, und dann langsam nach etwas längerem Reibelaut das ganze Wort flüsternd einzuatmen und dabei dem Vokal „a“ nach zu lauschen („ah-ah-ffffaaaater“).

Das „er“ wird natürlich nicht umgangssprachlich als „Vata“ ausgesprochen bzw. eingeflüstert, und das „r“ wird auch nicht „sängerisch“ gerollt, sondern nach dem „t“ kommt die Zungenspitze wieder hinter die unteren Schneidezähne und der hintere Zungenrücken kommt etwas nach vorne oben wie für einen Diphthong. Mit der Nebensilbe „ter“ kann man das Wort am Ende des Einatems quasi auch abphrasieren, um dann das „a“ in all seinen Farben erklingen zu lassen, nach dem kurzen Reibelaut „f“, der nun nicht mehr den Klang nach außen bläst, sondern der den Vokal vielmehr wie ein kurzer anregender Impuls eher in die inneren Resonanzräume hinein klingen läßt.

Werden die beiden ersten Phrasen im Zusammenhang gesungen, sollte man nicht einfach nur schnell nachatmen, sondern man kann den **Konsonanten „t“** vom Wort „**Welt**“ als kurzen, feinen Impuls der Zunge nutzen und sich damit etwas Raum und Zeit geben, um mit dem Vokal „a“ quasi den Klang des Wortes „Vater“ einzuatmen. Das kann gelingen, wenn man erstmal das Wort „Welt“ flüsternd einatmet und dann spürt, wie schnell und reflexartig sich am Ende des Wortes und am Ende des Einatems die Zungenspitze vom Gaumen lösen kann und die **Zunge**, angeregt durch den in die Öffnung führenden Einatemsgog, unwillkürlich in die Artikulationseinstellung für den Vokal „a“ fällt (!). Man kann das Fallen der Zunge noch hören, wenn man nach dem eingeatmeten Wort den Vokal „a“ singt, ein offener freier Klang kann da erscheinen. So kann der „Explosiv“-Konsonant „t“ von allem Überdruck entlastet werden und er kann sich zu einem flexiblen „Implosions“-Konsonanten verwandeln, ohne irgendetwas an Präzision und Prägnanz zu verlieren.

In verbreiteter Praxis wird das „t“ des Wortes „Welt“ am Ende der ersten Phrase zum einen stark belastet durch Spannungs- und Druckmuster in der „Atemführung“, in der Stimmgebung und der

Artikulation und zum andern wird es gern als Auslöser oder Sprungbrett für die entsprechenden Stützmanöver in der nächsten Phrase eingesetzt. Beides ergibt dann häufig den bekannten Explosionseffekt eines „geknallten t“, das durchaus lauter sein kann als der vorherige Klang des Vokals und das wiederum ein so heftiges enges Einatemgeräusch auslösen kann, daß die Wahrnehmung einer zusammenhängenden Klanglinie zwischen den Phrasen gestört wird.

Auch die beiden zentralen Worte am Ende der ersten Zeile, „**golden strahlet**“, verdienen eine gesonderte Aufmerksamkeit. Wie kann das Wort „golden“ auf dem Höhepunkt der Phrase wirklich golden erstrahlen und das Wort „strahlen“ im Ausklang der Phrase noch seine Strahlkraft zeigen? Das anlautende „g“ als weicher Explosivkonsonant (Verschlußkontakt zwischen Zungenrücken und Gaumen) neigt dazu, den folgenden Vokal aus dem Mund zu treiben, vor allem bei zu starkem Atemdruck und bei fester Zunge. Und wenn die Zunge zu stark in gewohnten Sprechmustern feststeckt, wird der kurze Vokal „o“ schnell durch Druck der Zunge an den Gaumen für das „l“ und das „d“ abgewürgt. Nicht besser wird es, wenn diese Artikulationsmuster wiederum verhindert werden sollen durch Atemstützmanöver und diverse Manipulationen in Kiefer, Lippen, Zunge und Gaumen. Das flüsternde Einatmen kann Möglichkeiten bieten, diesem grundlegenden Dilemma in der Artikulation zu entgehen.

Es empfiehlt sich zunächst (wie in der Übung S.6) zur Stimulation mit einem offenen „o“ (kurzer Vokal) flüsternd ein- und auszuatmen und dann, nach flüsterndem Einatem, den Vokal zu tönen (mit offenen oder geschlossenen Ohren). Um den Nasenraum und die eustachischen Röhren zu öffnen, kann man mit dem Nasallaut „ng“ flüsternd ein- und ausatmen, dann auch das „ng“ vokalisieren und schließlich aus dem „ng“ das „o“ entstehen lassen, oder man läßt direkt nach einem „ng“-Einatem den Vokal in allen inneren Räumen erklingen, eben nicht nur im Mundraum, wie in der Gewohnheitsartikulation, sondern auch in den Räumen oberhalb des Gaumens.

„*gggooollllddeeeennn*“ - das ganze Wort gedehnt flüsternd einatmen. Gerade bei den **Halbklingern** „g“ und „d“ kann viel Artikulationsdruck aus der Zunge genommen werden, wenn die Zunge nicht schon vor der Artikulation der Konsonanten in angespannter Bereitschaftsstellung sich an den Gaumen drückt, sondern wenn zwischen **Zungenrücken** und mittlerem **Gaumen** bzw. zwischen **Zungenspitze** und vorderem Gaumen ein feiner **Spalt** entsteht, in dem die Einatemluft wie im Flüsterdreieck verwirbeln kann. Der Zungenrücken oder die Zungenspitze pressen nicht an den Gaumen, sondern sie streben eher in den Kontakt mit dem Gaumen und sind zugleich bereit, sich wieder aus diesem Kontakt zu lösen. Je mehr und je häufiger die Zunge in diesem **Schwebezustand von Kontakt und Lösung** verweilen kann, umso leichter können tiefsitzende Artikulationsmuster in der Zunge neutralisiert werden und die für den Singprozeß so elementare **Balance zwischen In-den-Kontakt-Streben und Aus-dem-Kontakt-Lösen** kann immer tiefer auch in die Sensomotorik der Zunge eingepreßt werden.

(Bei zuviel Artikulationsdruck in der Zunge hört man oft statt „golden“ ein gesungenes „ngolden“ oder, wie in der fünften Zeile, statt „deinen Himmel“ „ndeinen“. Das „n“ wegzulassen, geht nicht so einfach, weil es sich um ein systemisches Problem handelt.)

„*ghhhhhhhh - golden*“: Man läßt beim flüsternden Einatem mit „gh“ die Luft im feinen Spalt zwischen Zungenrücken und Gaumen verwirbeln, die Zungenspitze ist vorne in gefühltem Kontakt mit den unteren Zähnen, der Mund ist leicht geöffnet, der Kiefer relativ entspannt, die Lippen andeutungsweise gerundet. Und dann - ohne den Mund weiter aufzumachen, ohne die Lippen zu einem „wohlgeformten“ „o“ nach vorne zu schieben und ohne die Zunge wie einen Löffel an den Mundboden zu drücken – am Ende vom Einatmen, nach einem Moment des Innehaltens, in dem sich die Stimmlippen aus der Flüstereinstellung lösen und der Zungenrücken sich aus dem Kontakt zum Gaumen etwas löst, kann nach einer kurzen impulshaften Berührung des Zungenrückens am Gaumen („g“) im günstigsten Fall - **der Vokal „o“ in all seiner Herrlichkeit „golden“ erstrahlen**. Der günstigste Fall kann dann eintreten, wenn sich der Klang - stimuliert durch die Qualitäten des flüsternden Einatmens – in den inneren Räumen frei entfalten kann, offenkundig nicht begrenzt durch die „Wände“ von Mund- und Rachenraum, nicht gedämpft durch Zungenverformungen, nicht eingezwängt in engen Nasenräumen, nicht gedeckelt durch den Gaumen, nicht abgedunkelt durch tiefgestellten Kehlkopf, nicht nasal aufgehellt durch Gaumenspannung.

Konsonanten-Impulse beim Einatem (siehe Übung S. 8): Zur Einstimmung läßt man im ruhigen, gleichmäßigen Ein- und Ausatmen jeweils drei oder vier kurze, leichte „gh“-Impulse hörbar werden, „gh - gh - gh — gh - gh - gh“. Dann kann man im Takt des Liedes in zwei oder drei Vierteln mit „ghhh - ghhh“ flüsternd einatmen, um dann im Takt die Silbe „gooo“ erklingen zu lassen. Oder man macht quasi im 4/4-Takt nach zwei kurzen „gh“-Einatemimpulsen auf die 1 und die 2 dann auf die 3 und die 4 einen längeren Einatem, „gh - gh - ghhhh“, um sich durch den rhythmischen Einatmen sowohl in den Puls als auch das Strömen im Singen einzustimmen.

Im „l“ am Ende der ersten Silbe kann die **Zungenspitze** beim flüsternden Einatmen etwas länger im Kontakt am Gaumen verweilen. So drängt sie nicht mehr zu stark und zu schnell nach vorne-oben, der offene Vokal „o“ ist als kurzer Vokal zu erkennen, kann aber hinreichend lange klingen, so daß die Silbe auch als Hauptsilbe im Sprachrhythmus erkennbar bleibt, und sogar noch im „l“ nachklingen. Die Zungenspitze berührt im behauchten „l“ den Gaumen eher mit einem leicht **saugenden Kontaktgefühl**, und so kann auch beim „l“ wieder durch den Einatemstrom Artikulationsdruck aus der Zunge genommen werden.

Wird das ganze Wort „golden“ mit **Haupt und Nebensilbe** langsam flüsternd eingeatmet, so kann sich zum Ende des Einatems hin die Nebensilbe zum einen noch weiter öffnen wie in einen **Echo-raum** der Hauptsilbe hinein, und zum andern kann sie im Ausklingen des ruhig strömenden Einatems als Nebensilbe bis ins „n“ hinein **abphrasiert** werden, in einer zeitlichen Dehnung und einer gefühlten Aufmerksamkeit, wie sie im Singen leider nie möglich ist.

Noch zwei Hinweise zum Wort „**strahlet**“: Der anlautende Reibelaut „sch“ gefolgt vom Explosiv-Konsonanten „t“ in Verbindung mit dem Halbklinger „r“ kann nur allzu leicht dazu führen, daß der Vokal „a“ eben nicht erstrahlt, sondern unter Druck gerät und eher aus den inneren Klangräumen hinausgetrieben wird, bevor er seine Farben entfalten kann, ganz abgesehen davon, daß diese Konsonantenkombination viel Zeit und Bewegungsenergie verbraucht.

Das „**sch**“ mit den sehr hohen rauschenden Frequenzen eignet sich gut zur **Stimulation** für die Ohren. Dazu atmet man mit den Händen an den Ohren und neben den Mundwinkeln eine Weile mit dem weißen Rauschen des „sch“ ein und aus. Durch die Verwirbelungen der Luft in dem Spalt zwischen den Zungenrändern und der oberen inneren Zahnreihe wird auch die Zunge in ihrer Empfindungsfähigkeit angeregt. Im andauernden strömenden Rauschen beruhigt sich der Atem, und in den Verwirbelungen an den Engstellen zwischen Zunge und Zähnen scheint das Atemgeräusch „schtill“ zu „schtehen“, beim Einatmen wie beim Ausatmen. Die heftige Schubkraft nach außen, die dem „st“ meist in der Artikulation anhaftet, wird neutralisiert, kann mehr oder weniger aus den Artikulationsprogrammen der Zunge gelöscht werden.

Sind **Ohren und Zunge** ausreichend durch das „sch“ **sensibilisiert und erregt**, kann aus dem Geräusch des „sch“ der Klang des „a“ hervortreten, ein **Klang**, dem die Sensibilisierung und Erregung von Ohren und Zunge noch anzuhören ist, der in seinen Schwingungsmustern wie still zu stehen scheint, dessen verdichtete Leuchtkraft unmittelbar aus den weißen Rauschen der Verwirbelungen in den Engstellen zwischen Zunge, Zähnen und Gaumen hervorgegangen zu sein scheint.

Am besten läßt man die Hände an den Ohren, zur Verstärkung der Wahrnehmung hinein in das Geräusch und den Klang, atmet ein „sch“ ein und läßt nach einem Moment des Innehaltens, ohne den Mund aufzumachen (!), in den Ohren bzw. zwischen Zunge, Zähnen und Gaumen den Vokal „a“ erklingen, ohne ihn irgendwie gewohnheitsmäßig artikulieren und formen zu wollen. Die mentale Intention für den Vokal reicht aus. Das, was da möglicherweise *in Erscheinung tritt*, entspricht wahrscheinlich nicht dem „a“, wie wir es aus diesem oder jenem Wort kennen, und sicher auch nicht unserer Gewohnheitsartikulation. Erscheint im „a“ ein Glanz oder ein Leuchten, das die Ohren stark erregt, fühlt es sich intensiv und nicht angestrengt an, bleibt der Klang quasi in den inneren Räumen für eine gute Weile stehen, dann kann das nur ein **klangvoller, energiereicher, farbiger, brillanter Klang** sein, der weit mehr Informationen enthält als lediglich die über den Vokal und die Tonhöhe.

Nach dem saugenden Einatmen mit „sch“, kann man auch in in das „ausatmende“ Rauschen hinein den Vokal ertönen lassen, ohne den Mund aufzumachen und ohne das „a“ zu artikulieren, nur die Zunge löst sich leicht von den Zähnen und vom Gaumen, und ohne dem Vokal einen

besonderen Schub zu geben, als wollten das Rauschen und die Verwirbelungen einfach weiter gehen, und als würde sich das Strahlen eher **nach innen wenden** in den Raum zwischen Zunge und Gaumen.

Und wenn die Klangvorstellung sich dann stabilisiert hat, die Zunge genügend erregt und sensibilisiert ist und der Artikulationsdrang genügend neutralisiert ist, kann man nach einem Einatem mit „sch“ das ganze Wort vielleicht etwas einfacher zum Strahlen bringen – „schschtraaalet“. Das „str“ wird dann auch leichter und flexibler von der Zunge gehen, ohne übertrieben gerolltes „r“.

Und noch ein Hinweis zum **Endungs-„t“** im Wort „strahlet“: Wird nochmal das ganze Wort „strahlet“ flüsternd eingeatmet, zeigt sich, daß das „t“ am Ende des Einatmens wie ein Impuls ganz kurz und ohne Druck den Gaumen berühren kann, und die Zunge sofort wieder in eine neutrale, gelöste Position fällt.

Wie schon zum Wort „Welt“ ausgeführt, gerät ein „t“ am Ende eines Wortes und erst recht am Ende einer Phrase leicht ziemlich „knallig“. In diesem Fall muß nach dem Wort nicht schnell nachgeatmet werden, vielmehr kann der ganze Satz „Vater, wenn sie golden strahlet!“ noch in die folgende Pause hinein **nachklingen** – wenn sich im letzten Wort auf dem „a“ soviel **Glanz** ausbreiten kann, daß auch in die Nebensilbe hinein und über sie hinaus noch ein **Schimmer** von diesem Glanz fällt. In diesen ausklingenden Schimmer wird die Zunge ohne großen, störenden Aufwand ein feines, präzises „t“ genau auf den Punkt des Pausenbeginns setzen.

Zum Abschluß dieser Ausführungen kann ich empfehlen, den ganzen Liedtext im fließenden Wechsel von Ein- und Ausatmen flüsternd zu sprechen, abwechselnd eine Zeile einatmen und die nächste Zeile ausatmen. Oder man wechselt entsprechend der musikalischen und sprachlichen Geste, z.B. *ein* „O wie schön“ und *aus* „ist deine Welt“, *ein* „Vater“, *aus* „wenn sie golden“ und *ein* „strahlet“. Oder man kann auch probieren, im spontanen Wechsel von Ein- und Ausatem gerade gegen den Rhythmus von Sprache, von Aussage und auch von der Musik flüsternd zu atmen. Und dann: Jede Zeile atme ich flüsternd ein, bevor ich sie singe; dann die nächste Zeile wieder erst einatmen usw. – „O wie schön ist deine Welt“ – „Vater, wenn sie golden strahlet!“ – „wenn dein Glanz herniederfällt“ – „und den Staub mit Schimmer ladet.“ –

„Ventiltönchen“

Das sogenannte Ventiltönchen ist ein feiner kurzer **Laut**, der entsteht, wenn die Stimmlippen sich kurz berühren und dann wieder lösen oder wenn sie in der Schließung **aneinander haften** und sich nur ganz kurz **lösen** und gleich wieder in Kontakt kommen, was man rhythmisch oder in unregelmäßigen Abständen wiederholen kann. Daß sie sich zwischen den „plops“ berühren, merkt man daran, daß man zwischen den Ventiltönchen weder ein- noch ausatmen kann. Einen ähnlichen „plop“-Laut kann man in der entsprechenden Art und Weise auch mit dem Pendant der Stimmlippen, dem Mund-Schließmuskel, also den Lippen und ihrer Schleimhaut erzeugen.

Das Ventiltönchen unterscheidet sich vom Flüstermodus, bei dem das Flüsterdreieck geöffnet bleibt, in dem der Ein- oder Ausatemhauch verwirbeln kann. Dagegen sind beim Ventiltönchen die Stimmlippen komplett in Kontakt und lassen keine Atemluft durch. Und auch in der kurzen Öffnung ergibt sich höchstens ein ganz geringer Luftaustausch.

Die Stimmlippen sind in ihrer **Primärfunktion** ein **Schließmuskel**, der sich öffnet, um Atemluft ein- und auszulassen, und der sich schließt, um die Luftröhre zu schützen, damit nichts für die Lunge Gefährliches eindringen kann, vor allem beim Schlucken und Würgen. Dieser Schließmuskel schließt zum Beispiel reflexartig, wenn ich plötzlich erschrecke. Man reißt unwillkürlich den Mund auf, es gibt einen kurzen Einatemimpuls und reflexartig schließt sich sofort dieses **Einlaß-Ventil**. So schützen die geschlossenen Stimmlippen die Lunge, und man kann erst wieder atmen, wenn sich die Starre des Erschreckens gelöst hat. Da diese primäre Schutzfunktion der Stimmlippen zu den Überlebensreflexen gehört, können natürlich immer wieder diverse Konflikte auftauchen, wenn ich diesen Schließmuskel in seiner **sekundären Funktion**, nämlich zum Sprechen und Singen einsetzen möchte (vgl. den Text „Singen mit einem 'Schließmuskel'?“ auf der Seite „Funktionskreis Stimme“).

Auch bei der Erzeugung eines Ventiltönchens kann es durch Spannungsmuster und zuviel Druck in den Stimmlippen Probleme geben, die nicht nur stimmphysiologisch, sondern auch in mentalen Konzepten und Haltungen begründet sein können. In einem existenziellen **Konfliktbereich** wie dem tiefen Rachen und der Kehle mit all seinen Reflexen, Schutzmechanismen und Lebens- wie Überlebensgewohnheiten und -strategien ist mit gutem Willen und bestem Bemühen meist nicht viel auszurichten.

Nun zu entdecken, daß tief in der Kehle ein kleiner Laut, ein „**Tönchen**“, entstehen kann, nur aus einem Kontakt, einer feinen Berührung, einem Öffnungsimpuls, ohne Handlungsstrategie, ohne Absicht - das kann mit der Zeit zu einer wirkungsvollen, verwandelnden Erfahrung werden, in der sich manche Konflikte lösen, Schutzreflexe an Bedeutung verlieren und neue Möglichkeiten auftauchen können.

Auch ganz praktisch gesehen, macht es stimmphysiologisch Sinn, für das Ventiltönchen die Stimmlippen und die übrige Kehlkopfmuskulatur wie auch den Aufhängemechanismus des Kehlkopfs ab und zu mal zu entlasten von allen muskulären Anstrengungen für Schließung, Lautstärke, Tonhöhe und was es sonst noch für Aufgaben gibt, das richtige Maß an Spannung und Entspannung zu finden. Es geht eben um nicht mehr und nicht weniger, als einen kleinen Laut des Einlaß-Ventils hörbar werden zu lassen.

Und auch für mein sängerisches Erfolgsstreben kann es ganz entspannend sein, ab und zu mal einfach einen „Laut“ von sich zu geben beziehungsweise hörbar werden zu lassen, ohne besonders schön singen zu müssen oder zu wollen, ohne sich mit lauter und voller Stimme exponieren zu müssen oder zu wollen, ohne etwas Besonderes im Ausdruck und der Interpretation hervorbringen zu müssen oder zu wollen, eben ohne den ganzen Erwartungsdruck von außen und an sich selber.

Um in dieses Stimmphänomen reinzufinden, daß der Schließmuskel „Stimmlippen“ nach einem kurzen Einatem reflexartig schließt, kann man vielleicht erstmal ein ganz leichtes „Erschrecken“ simulieren („Ha!“). Wenn man dann nicht mehr atmen kann, kann man spüren, daß die Stimmritze geschlossen ist, und man kann auch ein vages Gespür haben, wo die Stimmlippen sich befinden und wie sie sich berühren.

Durch einen ganz kleinen Impuls nach oben-außen kann dieser **kurze kleine „plop“-Laut** entstehen, in unregelmäßigen Abständen oder rhythmisch gleichmäßig, immer mit einer Schließphase zwischen den Lauten. Schwierig wird es nur, dieses kleine Tönchen hervorzubringen, wenn auch nur ein bißchen zuviel Atemstau oder Schließdruck entsteht. Genauso wenig kann ich mit aufgeblasenen Backen und zusammengepreßten Lippen mit dem Mund viele schöne „Plops“ produzieren. Und genau das kann die wirkungsvolle Erfahrung mit dem Ventiltönchen sein: wie kann ich ohne den geringsten Atempreßdruck und ohne irgendwelchen Druck der Stimmlippenmuskel einen wirklich impulshaften und scheinbar unwillkürlichen Laut erzeugen, als würde irgendwo im Dunkel meiner Kehle eine kleine Blase platzen oder ein Tropfen in die Tiefe fallen.

Dasselbe Phänomen kann sich natürlich auch **umkehren**, also statt quasi nach oben-außen gerichtet zu sein, wie das Ventiltönchen gewöhnlich praktiziert wird, kann es auch einem **Einatemimpuls** folgen. Wenn sich die Stimmlippen als Unterdruck-Ventil bzw. Einlaß-Ventil reflexartig nach einem kurzen Einatemimpuls schließen, können sie sich wohl auch nach **innen-unten** mit einem **impulshaften Laut** kurz aus ihrem Kontakt lösen. Manchmal kann es einen kleinen Einatemhauch in der kurzen Öffnung („plohhp“) geben, und daran kann ich den Laut von dem anderen, oben beschriebenen Ventiltönchen unterscheiden. Wenn sich die Stimmlippen ohne einen besonderen Sog vom Einatem her, quasi nur mit einer Art Einatemtendenz, ganz geschmeidig aneinander legen, kann dieser „**Einatem-Plop**“ auch als Laut ohne Atemgeräusch entstehen. Die Stimmlippen schließen ohne jeden Druck, und was ihren Kontakt aufrechterhält, das kann vor allem die Anhaftungskraft der Schleimhaut auf den Stimmlippen sein, deren Flexibilität und Geschmeidigkeit den Plop-Laut sehr präzise und ganz unaufwendig gestalten kann. So kann der Eindruck entstehen, als würde bei jedem „Plop“ eine kleines Bläschen zwischen den Schleimhäuten nach innen-unten in den dunklen Raum zur Luftröhre hin platzen, oder als würde ein Wassertropfen in den tiefen Brunnen der Kehle fallen und würde beim Auftreffen auf die wässrige Schleimhautoberfläche zerplatzen, mit einem kleinen Echolaut in der Brunnenröhre.

In der Literatur über Stimmfunktionen wird nur das Ventiltönchen nach oben-außen beschrieben,

bei dem eine gewisse Gefahr besteht, daß vorhandene Überdruckmuster durch ein zu starkes drängendes „Hervor“bringen des Ventiltönchens noch mehr angeregt werden. Im besten Fall haften die Stimmklappen ohne Druck aneinander und der Kehlkopf bleibt in einer quasi „normalen“ Position. Der Vorteil des Ventiltönchens nach innen-unten zeigt sich darin, daß es grundlegend die funktional sinnvolle Schließung aus der Einatemfunktion fördert, die Anhaftungsqualität in der Schleimhaut der Stimmklappen verstärkt und in der Aufhängung des Kehlkopfs eine eher hängende, tiefere Position anregt.

So kann das Praktizieren des Ventiltönchens nach innen-unten ein Modell sein, um die Stimmklappen funktional klarer auszurichten und feiner zu justieren in ihrer Grundfunktion als Einlaß-Ventil, mit allen wirkungsvollen Folgen für das ganze System „Stimme“.

Es geht beim Ventiltönchen eben nur um ein kleines Ventilgeräusch, also müssen keine aufwendigen Manöver veranstaltet werden, keine besondere Kraftanstrengungen unternommen werden oder spezielle Hebelwirkungen in Gang gesetzt werden, um erst besonders viel Atemluft durch das Ventil zu lassen und dann ihr ungehindertes Ausströmen zu blockieren; um unterhalb des Ventils genügend Überdruck anzustauen und entsprechend in der Kompression der Ventilmembran einen starken Gegendruck aufzubauen und gleichzeitig im Aufhängemechanismus des Ventils die entsprechenden Hebelkräfte einzusetzen, die ein Hochschieben des Ventilkörpers verhindern; oder um den Ventilkörper gezielt tiefzustellen, damit der Überdruck einer größeren Dynamik oberhalb des Ventils bewirken kann. Solche Manöver werden bewußt oder unbewußt durchaus in mancher Art von Gesangstechnik eingesetzt und führen oft zu einem Teufelskreis von Konflikten, nicht unbedingt zum Besten einer gesunden Singstimme.

(Das Ventiltönchen kann auch gut mit dem Stethoskop beobachtet werden.)

Atmen ohne Hauch : stiller Atem - aus der Stille - in die Stille

„Atmen ohne Hauch“ ist ein Atem ohne irgendwelche Geräusche, ohne deutlichen Unterschied zwischen Ein- und Ausatem, ohne spürbare Bewegungsrichtung, ohne Zweck und Ziel, ohne gerichtete Aktivität. Einzig das Zwerchfell senkt sich und entspannt sich wieder in den Ruhezustand der „Pause“ hinein, den Zwischenzustand vor dem Impuls zum nächsten Einatem. Die **Stimmritze** ist beim Einatem und beim Ausatem weit geöffnet; der **Kehldeckel** ist vertikal aufgerichtet; die **Rachenringmuskulatur** (Schlucken und Würgen) aktiv gelöst; die **Zunge** scheint nach vorne-oben in die Aufrichtung zu streben; das **Gaumensegel** steht in positiver Nullstellung im „Wind“ (weder angespannt, noch unterspannt) und läßt die Atemluft sowohl unterhalb zum Mundraum als auch oberhalb zum Nasenrachenraum vorbeistreichen; und in die andere Richtung streicht die Atemluft vom Mundraum den Gaumen entlang hinunter in und durch die Kehle wie auch durch die Nase und den Nasenrachenraum hinter dem Gaumensegel die hintere Rachenwand entlang; auch durch die **eustachischen Röhren** bis ins Mittelohr scheint die stille Atemluft zu dringen; der **Wangenmuskel** („Lächelmuskel“) ist als Gegenspieler des Lippenmuskels entspannt und Richtung Mundöffnung gedehnt; die **Lippen** sind wie bei einem offenen „O“ in gelöster Aktivität gerundet, als wollten sie sich rund um den Atemstrom schmiegen. Die scheinbar „**atemlose**“ **Stille** ist erfüllt und durchdrungen von „**atemvoller**“ **Stille**, bis in die tiefste Höhle, den letzten Winkel, die feinste Ritze.

„**Nicht ein Lüftchen regt sich leise**“ heißt es in einem Lied von Richard Strauss (s.u.), in dem zu Beginn selbst die Klänge stillzustehen scheinen. Kein Atemstrom fließt durch die Kehle, keine Atemwelle wogt durch den Körper. Das Brustbein vorm Herzen ruht und auch die Rippenbögen ruhen. Einzig die Bauchdecke hebt und senkt sich leicht und träge im ruhigen gleichmäßigen Wechsel. Im Kehlkopf, in den Räumen von Rachen, Mund und Nase und in den Ohren sind feinste Regungen nur zu erahnen, in den gleichen Räumen, die im Singen widerhallen von den leisesten und den vollsten Klängen, in denen sich die Klangwellen brechen und in denen die Klangspektren in den vielfältigsten Farben reflektieren. Nun im Atem ohne Hauch herrscht **dröhnende Stille**, wie eine **Strömung unter Wasser**, keine Bewegung von da nach da, kein rein und kein raus, kein mehr oder weniger an Spannung oder Entspannung, kein entweder aktiv oder passiv, kein Ort hier oder da, keine Unterscheidung, keine Trennung. War das der Zustand im Uterus? Schwebend im Fruchtwasser, innen und außen, der Schließ- und Öffnungsmuskel in der Kehle bildete sich erst heraus und hatte noch keine überlebenswichtige Funktion.

Vielleicht können wir uns manchmal im Atmen mit Hauch und im Atmen ohne Hauch geheimnisvollerweise ganz vage an diesen Zustand er-“innern“ oder irgendeine Ahnung oder Anmutung erinnert uns daran, wenn in unseren Atem- Klang- und Resonanzräumen ein **Zustand von Ruhe und Strömen** herrscht, wenn sich in die Tiefe ein **unergründlicher Raum** auftut, ein **unbegrenzter Raum** in die Weite und ein **unfaßbarer Raum** in höchste Höhen. Was mögen das erst für Klänge sein, die diese Räume erschüttern und durchzittern können, deren schwingende Wellen sich in ihnen ausbreiten können, deren lichter Glanz in dunkle Tiefen leuchten kann und lichte Höhen erstrahlen läßt. Wenn die Kehle sich ungeschützt öffnen kann, mögen das Klänge sein, die zutiefst **verletztlich** und zugleich voller **Lebenskraft** sind.

In einer Arie von Gluck heißt es:

O del mio dolce ardor bramato ogetto, O du begehrtes Objekt meines brennenden Verlangens,
l'aura che tu respiri, alfin respiro. den **Lufthauch**, den du atmest, endlich atme ich ihn auch.

Und der Tenor in „Cosi fan tutte“ singt so schön schmelzig: „**Un aura amorosa...**“
(ein Liebeshauch, in der deutschen Fassung „Der Odem der Liebe...“)

In einem wunderschönen, berührenden Lied von Richard Strauss heißt es:

„Ruhe, meine Seele!

Nicht ein Lüftchen regt sich leise, sanft entschlummert ruht der Hain;
durch der Blätter dunkle Hülle stiehlt sich lichter Sonnenschein.
Ruhe, ruhe meine Seele, deine Stürme gingen wild,
hast getobt und hast gezittert, wie die Brandung, wenn sie schwillt!
Diese Zeiten sind gewaltig, bringen Herz und Hirn in Not.
Ruhe, ruhe meine Seele, und vergiß, was dich bedroht!“