

## 4 - Übungen und Erfahrungen zur Mimikmuskulatur

### Das Gesicht verknautschen

Aus der progressiven Muskelentspannung ist bekannt, daß es günstig sein kann, bestimmte Muskeln übermäßig anzuspannen, um dann im Lösen der Anspannung zu erleben, wie sich die entspannten Muskeln jenseits der gewohnten und unbewußten Grundanspannung anfühlen könnten.

Entsprechend kann ich auch im Gesicht und in der Mimik alles das anspannen, was für das Singen nicht unbedingt günstig ist. Ich ziehe die Schultern hoch zu den Ohren, spanne den Nacken an, presse das Kinn an den Hals, runzle die Augenbrauen, kneife die Augen, die Nase und die Lippen zusammen. Diese übertriebene Anspannung halte ich eine Weile, versuche dann noch in die Anspannung heftig einzuatmen, halte die Luft einige Sekunden an - und lasse dann auf einmal die Schultern ganz unvermittelt fallen und alle Anspannung los. Dabei wird sich natürlicherweise die Gesichtsmuskulatur mit dem spontanen Ausatmen entspannen (ausatmen ohne Übertreibung! und nicht sofort wieder „Luft holen“) ... es kann eine kleine Pause entstehen, ein Verweilen im Nicht-Tun .... und ganz unwillkürlich, wie von allein kommt von ganz tief innen ein feiner Sog, der sich zu einem ruhigen, ziellosen Einatem entwickelt ... bis sich als Reflex auf diesen Sog die Stimmritze schließt und die Stimmlippen im gleichen Moment zu schwingen beginnen ... in der **Balance von Ruhe und lebendiger Erregung** erklingt ein freier, voller, farbiger Klang ... Da Kiefer, Lippen, Mundraum, Rachen nach der hohen Anspannung gelöst und offen sind, und der Kehlkopf frei hängen kann, wird naturgemäß der Vokal „a“ erklingen auf einer bequemen, eher tiefen Tonhöhe.

Kann ich dem Klang anhören und fühle ich im Singen, wie meine Schultern auf dem Brustkorb ruhen, wie entspannt Hals und Nacken sich anfühlen, wie der Unterkiefer bei leicht geöffnetem Mund hängt, wie die Wangen leicht hohl und die Lippen leicht gerundet sind, wie weit und glatt die Stirn sein kann und wie freundlich die Augen mit weichem Blick in die Weite schauen können? Und kann ich ebenso hören und im Klang spüren, wie offen und gelöst Rachen und Kehle klanglich in Erscheinung treten, welch klarer, tiefer und weiter Raum sich da auftut, und wie der Klang auch die oberen Räume von innen zu durchklingen scheint, den Raum im und hinter dem Gesicht und den Raum zwischen den Ohren,?

(Diese Atem-Klang-Erfahrung findet sich auch in dem Text „Der Atemprozeß als Teil des vegetativen Nervensystems – Atmen und Singen im Modus des Parasympathikus“.)

### „Gut gebrüllt, Löwe“

Das Pendant zur obigen Übung und Erfahrung ist die Yoga-Übung „Der Löwe“, die ich für das Singen weiterentwickelt habe. In dieser Übung geht es auch um das Thema Anspannung-Lösen, nur daß ich im übertrieben Anspannen nicht alles Mögliche im Gesicht und im Halsbereich zusammenziehe, um es dann unvermittelt zu lösen, sondern daß ich stattdessen alles übertrieben aufreiße und eher überdehne, um es dann ganz allmählich zu lösen.

Im Sitzen, die Hände auf den Knien: Ich reiße den Mund auf, soweit ich kann, sperre die Augen auf, soweit es geht, und strecke ganz weit die Zunge heraus. Zusätzlich spreize ich noch ganz stark die Finger beider Hände - Dinge, die in gemilderter Form auch manche Sänger im Singen praktizieren: den Mund aufreißen, die Augen aufsperrn, die Zunge zumindest sehr anspannen und auch in den Händen eine Spannung aufbauen.

Diese extreme Anspannung halte ich länger und versuche dabei relativ normal zu atmen. Nach 10 Sekunden beginne ich sehr langsam (!) und ganz allmählich, die Spannung in den Händen zu lösen, in der Anspannung der Augen allmählich nachzugeben, die Zunge ganz langsam in den Mund zurück gleiten zu lassen und den Kiefer allmählich aus seiner Sperre zu lösen, bis er wieder in eine gelöste Ruheposition kommt und der Mund vielleicht noch ganz leicht geöffnet ist.

Dieser ganz allmähliche Lösungsprozeß kann, wenn es mir möglich ist, gut und gerne auch über 10 Sekunden dauern. Wenn die Hände wieder auf den Oberschenkeln ruhen, wenn die Zunge

wieder auf dem Mundboden angekommen ist, wenn die Lippen sich gerade eben nicht berühren, dann fühle ich weiter in meine Augen hinein, wie weit ich im Augenhintergrund noch weiter und tiefer entspannen kann. Es kann sein, daß ich nach einer kleinen Weile spüre, wie in und hinter meinen Augen, ganz für mich, ein feines „**inneres Lächeln**“ entsteht, wie eine leichte energetische Aufladung nicht nur des inneren Blicks, sondern auch des gesamten mimischen Ausdrucks im Gesicht.

Wenn die Augen im Aufreißen ins Schielen kommen, kann ich auch im Lösen der Anspannung ganz allmählich aus dem Schielen hinausgleiten.

(Bei Schülern oder in einer Gruppe kann ich nach dieser Übung dieses „innere Lächeln“ auch von außen in den Augen und im Gesicht sehen, ohne daß der Lächelmuskel kontrahiert oder die Mundwinkel angehoben werden.)

Im Kontakt mit dem „inneren Lächeln“ kann ich nun gleichsam „durch die fein erregten Augen in den Augenhintergrund“ ruhig einatmen, der Mund öffnet sich leicht mit dem Atem, und in der Balance von Ruhe und lebendiger Erregung, dem Modus des Parasympathikus, kann ich einen Klang ertönen lassen, der durchaus klangvoll und kraftvoll erscheinen kann, mit dem ich aber nicht das Revier meiner inneren Räume verteidigen muß und mit dem ich kein anderes Wesen so überwältigen und anbrüllen könnte, daß sich in ihm im Erschrecken alles zusammenzieht.

Eine andere Möglichkeit ist, am Ende der höchsten Anspannung einzusatmen für das Singen und im Beginn des Lösungsprozesses mit einem Klang einzusetzen, auch wenn der Klang im ersten Moment etwas verzerrt klingen mag. Im Verlauf des Lösens der Anspannung können dann ganz spezifische Klangqualitäten erscheinen, wenn die Stimme sich im Lösen freischwingt, wenn sich paradoxerweise im „Schließen“ des Mundes Klangräume öffnen, wenn in der Entspannung von Kiefer, Zunge und Augen die Stimme kraftvoller und farbiger wird, Qualitäten, die ich im gewohnten Atem- und Singprozeß gewöhnlich nicht so leicht erreiche, auf jeden Fall nicht willentlich. Es kann sein, wenn ich achtsam in den allmählichen Lösungsprozeß hineinspüre, daß der Klang relativ lange „trägt“, obwohl ich ihn nicht „stütze“ oder durch mimische Manipulationen „führe“, und daß er mir nicht entgleitet oder daß er sich verdünnt und allmählich verkümmert, obwohl sich einige der gewöhnlichen Anspannungs- und Manipulationsmuster allmählich und spürbar auflösen. Klingt der Klang dann ganz selbstverständlich aus, kann ich im weiteren Lösen mit einem „inneren Lächeln“ seinem Echo in den inneren Räumen nachhören und der lösenden Wirkung des Klangs in Augen, Kiefer und Zunge nachspüren.

Eine weitere Möglichkeit ist, am Ende der Anspannungsphase auszuatmen und dann allmählich im Lösungsprozeß den Einatem sich entwickeln zu lassen, daß also das Zwerchfell im Einatmen allmählich kontrahiert, während parallel dazu die Augen entspannen, der Kiefer in seine Ruhestellung zurückgleitet und die Zunge sich zurückzieht - wieder etwas paradox zu vielen gewohnten Einatemmustern. Das Ankommen von Zunge und Kiefer in einer Ruhelage kann möglicherweise in der Stimme den Impuls für den Einsatz auslösen, als würde auch sie im Prozeß des Lösens ankommen in den inneren Räumen und sich einfinden in der Balance von Ruhe und lebendiger Erregung, während Zunge und Kiefer in ihrer Ruhelage teilhaben an der klanglich vibrierenden Erregung. Möglicherweise kann der Klang auch weiterschwingen, bis in den Augen das „innere Lächeln“ als Echo eines freischwingenden Klangs erscheint.

(Beide Übungen setze ich auch gerne in einfacher Form im Chor zum „Einstimmen“ ein, was nach langem Arbeitstag am Computer oder nach Arbeit mit Menschen entspannend und erregend zugleich sein kann, nach dem Motto 'Zieh alles zusammen, spann übertrieben alles an, was du in der Arbeit notgedrungen vielleicht angespannt hast, was du als Chorsänger aber möglichst nicht zusammenziehen und anspannen solltest, um es im Singen für den Chorgesang zu lösen'.

Ich selbst praktiziere „Das Gesicht verknautschen“ und den „Löwen“ jeden Morgen auf der Bettkante, um mich aus der Trägheit des Schlafs zu lösen und zu öffnen für die Erregungen des Tages, vorerst ohne Töne.)