

Aus dem

Infobrief

Inhalt / Impressum

Verbandsintern

Von der Redaktion	2
Aus Vorstand und Büro	2
Heike Sheratte & Irmel Weber: Herbsttagung 2020	2
Ulrich Bitter: Forum für Berufsanfänger*innen	3

Redaktionsschluss / Impressum / Termine	2
--	----------

Beiträge

Evelyn Plank: Pressearbeit für den AT-Verband	1
Angelika Andrae-Kiel: Noch ein paar Worte zu unserer Kommunikationsarbeit	4
Renée Allen: Auseinandersetzung mit der Atmung	5
Johanna Miller: AT als Präventionsmaßnahme	11
Rosella und Andreas: Neues vom 12. Intern. Kongress	12
Gertrud Schultis: Persönlicher Nachtrag zur ATVD-Herbsttagung 2019 in Freiburg	14
R. Cohen, Zusammenfassung Maleen Schultka: Die Wissenschaft holt auf	14

Sonstiges

Hinweis auf 2 Artikel im Pressespiegel	15
--	----

Erfahrungsberichte

Daniela Bechtold: Workshop Dart-Procedures	15
--	----

Projekte

A. Hesse, H. Grell, U. Wolf, A. Kopperschmidt: Neuer Projektverbund „ATfM“ in Norddeutschland	17
Andreas Dirschherl und Uschi Hartberger: Mitgliederbefragung	18
Maleen Schultka: Team „The PoiseProject“ in Europa	18

Kontaktadressen des ATVD	19
---------------------------------	-----------

Anzeigen	20
-----------------	-----------

*Mit Dank
an die
Redaktion*

Renée Allen

Auseinandersetzung mit der Atmung

Als Hornistin beschäftigt mich Atmung, seit ich fünfzehn Jahre alt war. Ich habe, wie viele meiner Generation, zuerst Bauchatmung gelernt und war der Meinung, mein Zwerchfell läge irgendwo unter meinem Bauchnabel. Meine ersten Lehrer an der Universität in Montreal und danach in Boston waren erfolgreiche Hornisten, die in großen Orchestern mit Dirigenten wie Arturo Toscanini, George Szell, Erich Leinsdorf und Leopold Stokowski gespielt haben. Wie die meisten arrivierten Blechbläser hatten sie große Brustkörbe und verfügten über bis zu acht Litern Luft. Nicht so wie ich, die als junge Frau eine Luftkapazität von vielleicht drei bis vier Litern besaß.

Zu dieser Zeit habe ich ungefähr alle halben Jahre zwischen Bauchatmung und Brustatmung hin und her gewechselt und jedes Mal geglaubt, das Richtige gefunden zu haben. Trotz mangelnden Verständnisses war ich, dank meiner guten Ausbildung und meines starken Willens, erfolgreich. Ich bekam Stellen mit *l'Orchestre Symphonique de Québec*, spielte Tourneen mit dem *National Ballet in Canada* und gewann einen Wettbewerb für junge Musiker, der Preis war eine Soloaufnahme im Radio.

Ich bekam nicht unbedingt Probleme, aber ich fühlte mich nicht richtig wohl auf der Bühne. Als ich die Alexander-Technik durch ein kleines Buch von Sarah Barker entdeckte, war ich begeistert: ein System, das wenig Energieaufwand für mehr Ergebnis verspricht! Schon vor meinem ersten AT-Unterricht mit Tom Lemens, der damals jeden Monat aus New York nach Montreal reiste, entschied ich mich, die Ausbildung zu machen. Ich hatte mit London, New York und Philadelphia (wo damals Marjorie Barlow unterrichtete) telefoniert und war sehr enttäuscht, als ich erfuhr, dass die Ausbildung drei Jahre dauern (und viel Geld, das ich nicht hatte, kosten) sollte. Drei Jahre? Am Beginn meiner Karriere? Nach der ersten Stunde sagte ich Tom, er dürfte mir nicht so ein starkes Gefühl der Leichtigkeit vermitteln und dann einen Monat verschwinden, und verlangte noch eine Stunde am nächsten Tag. End-gaining habe ich damals nicht verstanden, sondern gelebt.

Zur selben Zeit entdeckte ich das Naturhorn und beschäftigte mich – zuerst autodidaktisch – mit historischer Aufführungspraxis. Ein Naturhorn ist ein Horn ohne Ventile, mit austauschbaren konischen Bögen, die das Horn in alle Tonarten von Bb-Alto (2,80 Meter lang) bis Bb-Basso (5,60 Meter) wechseln lassen. Das ventillose Horn ist viel leichter im Gewicht, was die Haltung des Instruments begünstigt, aber viel schwerer zu spielen. Auf diesem Instrument ist es nur möglich, die Töne zu produzieren, wenn diese vorerst im inneren Ohr gehört worden sind – und auch das gibt keine Sicherheit, dass es klappen wird! Hier hatte ich einen perfekten Audio-Spiegel in der Hand, der mir alle technischen Schwächen widerspiegelte.

In meiner Alexander-Technik Ausbildung habe ich unendlich viel gelernt, aber Atmung wurde damals nicht gesondert gelehrt, weil man sich auf die Aussage Alexanders verließ, dass es sich von alleine regeln würde. Ja, meine Atmung hat sich

verändert, aber der Reiz, zum Horn spielen viel Luft zu holen, war noch immer immens groß und es war mir nicht möglich, das Einatmen einfach zu erlauben.

Ich vertiefte mich in die frühen Artikel von F.M. Alexander aus *Articles and Lectures* von Mouritz Verlag, mit dem Ziel, Atmung aus Alexanders Sicht zu verstehen. Diese Artikel sind in umständlicher, altmodischer Sprache und oft als eine Art Selbst-Reklame geschrieben, so dass ich, trotz Englisch als Muttersprache, Mühe hatte, Alexanders Texte zu verstehen. Leider sind diese Artikel nicht auf Deutsch übersetzt und hierzulande wird die Auseinandersetzung damit nicht groß sein. Ich möchte meine Erkenntnisse der persönlichen Erfahrung hier teilen. Über die Jahre habe ich die Musikmethodik, Musikmedizin, das Delsarte System und den allgemeinen Zeitgeist der Jahrhundertwende recherchiert – ohne das wäre ich nicht zu einem tieferen Verständnis von F.M. Alexander und seiner Technik gekommen.

Zeitgeist

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts, nach der französischen Revolution, wurden Kunst, Kultur und Musik für das Volk gewissermaßen freigegeben. Innerhalb des Bürgertums gehörte es sich, Bildung in diesen höheren Fächern zu erlangen, und auch Frauen wurden in den „Schönen Künsten“ ausgebildet. Der „Salon“ war der Ort, an dem Kunst, Literatur und Musik geteilt und erlebt wurden, und das Publikum, im kleinen oder großen Kreise, fand es wichtig, dabei zu sein. Die Zuhörer, ergriffen vom Zeitgeist der Romantik, wollten Emotionen spüren und sogar bis zu Tränen gerührt werden. Hier durften sowohl Amateure als auch Professionelle ihre Darstellung präsentieren. Die Akteure konnten entweder bekannte Schauspieler, virtuose Musiker, Amateure, gebildete Töchter des Hauses oder der dilettierende Hausherr selbst sein. Nicht alle Darbietungen waren von hoher Qualität und hübschen jungen Frauen und reichen Gastgebern wurde ihre schlechte Darstellung schneller verziehen. Virtuose Musiker, namhafte Schauspieler oder gefragte Künstler zu erleben, war mit sozialem Prestige verbunden. Eines der höchsten Ziele war, den Menschen durch ausdrucksvolle Kunst zu berühren.

In so einer Atmosphäre begann Alexander seine Vorträge als Mitglied von Amateur- Schauspiel-Vereinen und kam sicherlich in Kontakt mit den romantischen Idealen seiner Zeit. Er trat neben Musikern, Komikern und anderen Schauspielern auf, denn man wollte dem Publikum Abwechslung bieten.

Alexanders Entwicklung

In Australien, wohin viele Delinquenten aus Großbritannien mit Schande ausgewiesen wurden, hatte man das Klassensystem mit importiert. Besonders Schurken und Kriminelle wurden nach Tasmanien geschickt – von dort zu stammen, brachte ein Stigma mit sich.

Im Jahr 1888 ging Alexander als Neunzehnjähriger von Tasmanien nach Melbourne, in der Hoffnung, Karriere als Schau-

spieler zu machen. Er hat sich mit verschiedenen Anstellungen als Buchhalter über Wasser gehalten, um seine Leidenschaft für das Theater zu finanzieren. Er entschied sich für eine Karriere als Rezitator statt Schauspieler, litt aber unter schlechter Gesundheit und musste die Stadt eine Weile verlassen, um sich am Meer zu erholen.

Bei einem Salon-Wettbewerb für Amateur-Rezitatoren (*Victorian Amateur Competitions Association*) gewann er 1892 einen ersten Preis. Kurz danach muss die Zeit gewesen sein, wo er sich intensiv mit seiner Stimmproblematik auseinandersetzte. Er reiste 1894 zurück nach Tasmanien, wo er mehrere Auftritte hatte (fast immer mit einem selbst-geschriebenen Gedicht im Programm), die in der lokalen Zeitung positiv erwähnt wurden. Gleichzeitig nutzte er diese Aufmerksamkeit, um sich als Lehrer zu promoten und bot Unterricht für „*Natural Elocution as an Accomplishment*“, „*Speech Culture*“ und „*Full-Chest Breathing*“ an. Ich vermute, dass sein damaliger Unterricht eine Mischung war aus dem Lehren von „Hochenglisch“ zur Verbesserung der australischen Aussprache, rhetorischen Ausdrucksmitteln, Stimmbildung und bewusstem Atmen. F.M. betonte, dass es nicht darum ging, eine künstliche Stimme zu kultivieren, sondern so viel wie möglich aus der eigenen natürlichen Stimme zu holen.

Alexanders Versuch, seine Geräusche beim Einatmen zu unterbinden, hatte nicht nur das Ziel, seine Stimmprobleme zu beseitigen, sondern beinhaltete auch den Wunsch, seine Karriere als Rezitator voranzubringen und die Zuhörer nicht durch unnötigen Lärm in ihrem Hörerlebnis zu stören. Im *Gebrauch des Selbst* schreibt Alexander über seine schmerzliche Erkenntnis, dass er beim Rezitieren „nach Luft schnappen“ und hörbar „Luft einsaugen“ würde:

„Dies machte mir noch mehr Sorgen als meine eigentlichen Halsschwierigkeiten, die damals im Anfangsstadium waren, denn ich war immer stolz darauf gewesen, nicht wie viele andere Rezitatoren, Schauspieler und Sänger, die Luft hörbar einzusaugen.“¹

F.M. ging im folgenden Jahr (1895) auf erfolgreiche Tournee nach Neuseeland, und unterrichtete nebenbei Stimm- und Atem-Technik. Zurück in Melbourne Ende 1895, begann er sich ernsthaft seiner Karriere als Atem-Lehrer – mit seiner besonderen Methode – zu widmen. Im Jahr 1900 ging er nach Sydney, wo er seine Arbeit mit Privatunterricht fortsetzte. Auf der Rückseite eines 32-seitigen Büchleins schrieb F.M. von neuen Methoden, Atemübungen, die den Brustkorb erweitern, sowie der Heilung des Stotterns und anderer Stimmstörungen. Von dem Inhalt des Büchleins blieben nur Fragmente, unter anderem über Meister der Sprache, die in der Lage waren, das Publikum zu inspirieren, zum Lachen oder Weinen zu bringen. Alexander schreibt, dass diese Fähigkeit durch die Kombination physischer und spiritueller Bemühungen im stimmlichen Bereich zu erlangen sei.²

Der Ursprung dieses Gedankengangs geht auf den Tenor François Desaltre zurück. Im Jahr 1902, in einem Kursangebot der von F.M. selbst gegründeten Schule namens *The Sydney Dramatic and Operatic Conservatorium*, wurde die Delsarte Methode zum ersten (und letzten) Mal als Teil des Curriculums genannt, sowie Leichtigkeit in Bewegung und Stimmbildung.

Delsarte

François Delsarte (1811-1871) studierte Gesang im *Conservatoire de Paris* und sang von 1825-1829 im Chor der *Opéra Comique*. Er musste seine Stelle wegen Stimmproblemen aufgeben und begann, menschliche Bewegungen, Reaktionen und emotionale Ausdrucksweisen zu beobachten. Zu dieser Zeit waren die Bewegungen auf der Opern- und Schauspiel-Bühne sehr maniert, und Delsarte war auf der Suche nach einer natürlichen Ausdrucksweise, die Stimme, emotionalen Ausdruck und Bewegung integrieren konnte. Er wurde ein sehr gesuchter Lehrer für Rhetoriker, Sänger und Schauspieler. Durch körperliche Übungen, die antagonistische Spannungsverhältnisse im Körper schulten, unterrichtete er die Verbindung zwischen Gefühlen und Bewegung. Delsarte glaubte an eine Dreieinigkeit des Menschen (Körper, Geist, Seele) und nannte seine Methodik „Wissenschaft der angewandten Ästhetik“. Seine Methode war jedoch nicht geschützt und verlor um 1900 ihren hohen Status, weil jeder sich Delsarte-Lehrer nennen konnte. Erst Jahre später in Amerika hat dessen bester Schüler, James Morrison Steele MacKaye (1842-1894), Delsartes Methodik erfolgreich ausgebreitet.

Die Parallelen zwischen Alexander und Delsarte sind nicht zu verleugnen und zu Beginn von Alexanders Karriere als Pädagoge war das Delsarte-System ein wichtiger Bestandteil seiner Arbeit – was Erfahrung und Auseinandersetzung mit dieser Methodik voraussetzt. 1901 organisierte F.M. eine Produktion des *Merchant of Venice* mit seinen Schülern, wo er natürlich *Shylock* spielte und im Jahr darauf *Hamlet*, wo er die Rolle des Prinzens übernahm. Die Produktionen wurden in 29 verschiedenen Städten Australiens vorgeführt. Dies brachte zwar Ruhm durch die Kritiken, aber dennoch Schulden. Alexander widmete sich daraufhin noch intensiver seiner pädagogischen Karriere und dem Studium seines „Selbsts“. Schon im Jahr 1903 war nicht mehr die Rede von Delsarte, sondern von der Prävention und Heilung von Tuberkulose.

Schwindsucht

Tuberkulose war die Krankheit des Jahrhundertwechsels, die für ein Sechstel der Toten verantwortlich war. Mit dem wachsenden Bewusstsein, dass Luftverschmutzung in den Großstädten durch die Industrie, in Kombination mit wenig Bewegung, der Gesundheit nicht förderlich war, entstanden die ersten Gymnastikübungen. Auch Atemübungen wurden den Kranken verschrieben, und Sanatorien entstanden als Heilorte. Trotz guter Luft, bewusster Ernährung und der neuen Übungen, starben 50% der Patienten binnen der ersten fünf Jahre ihres Aufenthaltes.

1 F.M. Alexander, „Der Gebrauch des Selbst“, Kösel Verlag, 1988, S. 21.

2 F.M. Alexander, *Articles and Lectures*, Mouritz Verlag, Jean M. O. Fischer Editor, *The Human Voice Cultivated and Developed for Speaking and Singing by the New Methods*. S. 15

Außerdem trugen die Frauen zu Beginn des 19. Jahrhunderts Miederwaren, die den Brustkorb einengten und erhebliche Gesundheitsprobleme mit sich brachten. Neben einer großen Einschränkung der Rippenbewegung wurden im Namen des neuen Schönheitsideals (die schmale Taille) die Organe gequetscht. Die Frauenkrankheit, die wegen der Gewichtsabnahme Schwindsucht (Consumption) genannt wurde, war unmittelbar liiert mit schlechten Atemgewohnheiten. Es ist leicht sich zu vorstellen, wie Frauen, die in Großstädten der Industriellen Revolution lebten, in ihren Miederwaren bis zu 14 Stunden in Fabriken arbeiteten, immer schwächer wurden, bis sie buchstäblich verschwanden. In einem solchen Zustand eine Krankheit wie Tuberkulose zu bekommen, endete oftmals mit dem Tod.

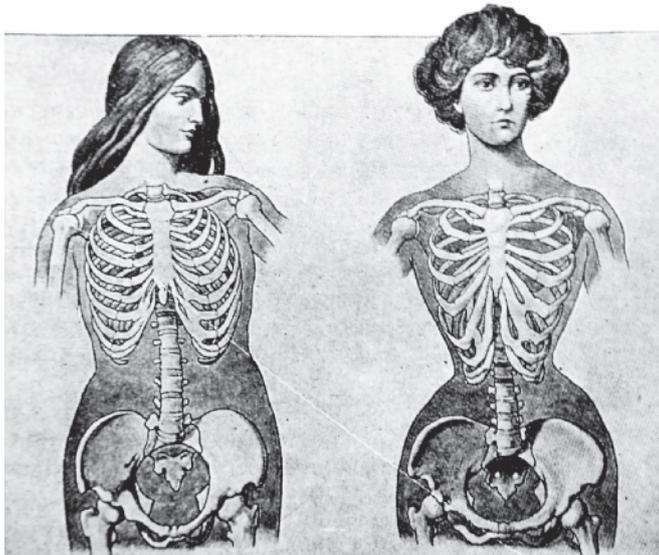


Abb. 1.: Auswirkungen des Korsett-Tragens auf den weiblichen Brustkorb: Zeitgenössische Darstellung.³

Alexanders Konzept der Atmung

Alexander bekam Empfehlungen von dem Arzt Dr. McKay in Sydney und wurde sich mit der Zeit über die Auswirkungen seiner Technik immer bewusster. In seiner Publikation in *The Daily Telegraph* vom Dezember 1903 – *The Prevention and Cure of Consumption* – schrieb er eine Liste atemstörender Gewohnheiten:

- A. – Verengung des Halses – contraction of the throat
- B. – Runterdrücken des Larynx – depression of the larynx
- C. – Heben der Schultern – raising the shoulders
- D. – Schnaufen/nach Luft schnappen – sniffing and gasping
- E. – Verengung der Nasalwege – contraction of the nasal passages
- F. – Schwache Bewegung des Thorax und wenig Lungenvolumenkapazität – poor thoracic mobility and vital capacity
- G. – Gewohnheit durch den Mund zu atmen – habit of mouth-breathing⁵

F.M. beschreibt den natürlichen Atemprozess als geräuschlos, wobei Hals-, Nacken-Muskulatur, Larynx und Schultern passiv bleiben und die Nüstern breiter werden. Er betont, dass all dies allein durch die *Motive Power* des Brustkorbs geschähe. Alexander schrieb zum ersten Mal von *Motive Power*. Was meinte er hiermit genau? *Power* ist deutlich als Kraft zu übersetzen und als Substantiv bedeutet *motive* den Grund, um etwas zu machen. Als Adjektiv hat das Wort, wie Alexander es hier benutzt, die Bedeutung Erzeugung von physischer oder mechanischer Bewegung (z.B. kann ein Auto sich durch Benzin als "*motive power*" fortbewegen). Es ist die Beschreibung der Atmung als eine Steuerung vom Brustkorb aus, doch es wird deutlich, dass seine Technik noch in Entwicklung begriffen – von der Kopf-Nacken-Rücken-Beziehung ist noch keine

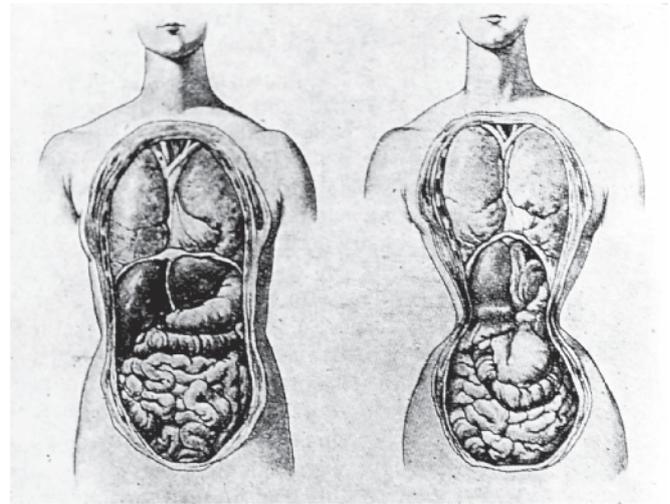


Abb. 2.: Auswirkungen des Korsett-Tragens auf die weiblichen Organe: Zeitgenössische Darstellung.⁴

Rede. (Den Begriff *Primär Steuerung* nutzt er erst 1940!) Auch wenn Alexander noch nach Begriffen suchte, wächst er an Selbstbewusstsein, weil er Verbesserungen und sogar Heilung bei Schülern erlebt. Über die Bedeutung seiner Arbeit ist F.M. sich ganz sicher, auch wenn er von der Schwierigkeit spricht, ein Vokabular für eine neue Methode zu finden. Spannend finde ich immer, dass seine Ideen mit den neuen Entdeckungen der Medizin, Hirnforschung und Neurologie unserer Zeit im Einklang bleiben und dadurch unterstützt werden.

Mit wenig Geld, einem guten Anzug und einem Stapel Empfehlungsbriefe von Ärzten, wanderte Alexander im April 1904 nach London aus. Er stellte sich vehement gegen die neuen Gymnastik- und Atemübungen, die auch in Schulen unterrichtet wurden. F.M. gab an, dass er Tuberkulose durch seine „neue Methode“ heilen könnte, und sagte, dass eine Wiederherstellung des Atemsystems nötig wäre, um zu einem natürlichen Gleichgewicht zurückzufinden. Wie er selbst sagte, war das,

3 Aus *Mediziner des 18/19 JH als Modekritiker Kleider machen Krank*, Dr. phil. Imtraut Sahmland, *Die Waage*, Zeitschrift der Grünenthal, GmbH, Aachen, Nummer 3, Band 31/1992. S 101

4 Aus *Mediziner des 18/19 JH als Modekritiker Kleider machen Krank*, Dr. phil. Imtraut Sahmland, *Die Waage*, Zeitschrift der Grünenthal, GmbH, Aachen, Nummer 3, Band 31/1992. S 101

5 *Articles and Lectures, The Prevention and Cure of Consumption*, S. 20

was er unterrichtete, nicht neu, sondern eher eine Umschulung („*Re-Education*“). F.M. war der Meinung, dass Krankheiten mit einem natürlichen Körpergebrauch und gesunder Atmung vermieden werden und sogar verschwinden könnten. Wenn man den kleinen Änderungen in Alexanders Flyern folgt, kann man beobachten, dass ab 1905, dem Jahr, in dem der Arzt Robert Koch den Nobelpreis für Medizin für die Entdeckung der Tuberkulose-Bazillen erhielt, von Tuberkulose nicht mehr die Rede ist, obwohl erst 1921 eine Impfung für diese Krankheit gefunden wurde. Hartnäckig hob Alexander den schlechten Einfluss von Gymnastik-Übungen hervor, die in Sanatorien, Schulen und auch im Militär praktiziert wurden.

1905 preist Alexander seine eigene Methode als „Information, die in jede Schule und jedes Heim gehört“. Durch seine inzwischen „perfekte Methode“ verspricht Alexander Vergrößerung von Lungen und Brustkorb, größere Mengen an Sauerstoff mit minimalem Aufwand und maximale Luftzufuhr, sowie Stimulation der Verdauungsorgane. Er bezeichnet sich selbst als Experten (was er nach 17 Jahren Erfahrung sicherlich auch war), aber was genau im Unterricht passieren sollte, ist nicht beschrieben.

Wie es weiter ging – der Schlüssel zum Verständnis

Außer die Liste meiner eigenen Problematiken und die Wichtigkeit des Brustkorbs beim Atmen zu erkennen, konnte ich wenig Greifbares aus diesen frühen Texten entnehmen. Erst durch den Begriff „*Loss of chest Poise*“ (Verlust der aufrechten Haltung des Brustkorbs), den er 1906 beschrieb als ein deutliches Absinken des oberen Brustkorbs und der Lendenregion („*a decided sinking-in of the upper chest and lumbar region*“) und später in 1907 als nachteiliges Einsinken der Brust („*harmful falling of the upper chest*“), wurde ich schlauer.

Bel Canto Schule

In 1906 erwähnt Alexander die „alte Italienische Schule“ – hiermit ist die *Bel Canto* Gesangstechnik gemeint. Sie wurde lange Zeit von Meister zu Schüler weitergegeben und erst in 1840, in seiner ersten Methode, schrieb Manuel Garcia (1805-1906) eine detaillierte Betrachtung des Atemprozesses für Sänger. Diese Methode, inklusive geräuschlosem Einatmen und kontrolliertem Ausatmen, steht in Einklang mit Alexanders Konzepten. Interessant ist, dass Alexander nicht nur Problematik und Technik des Gesangs erwähnt, sondern auch über die Interpretation spricht, was ja das Ziel von *bel canto* war, im Einklang mit den Intentionen der Romantik. Er kritisiert nicht die damaligen Gesangsmethoden (F.M. kannte sicherlich Garcias Methode, weil er Gesang an *The Royal Academy of Music*, London, von 1848–95 unterrichtete), sondern den Verlust von Körperbeherrschung.

„*Deterioration or want of respiratory control demands consideration where old vocal methods are concerned, notably those of the Italian schools. These may have been excellent when pupils were in full possession of adequate respiratory control (...). The student can hardly fail, after re-education, to sing in human fashion. The training has become part of himself; the new habits, so far as the respiratory and vocal mechanism is concerned, give full control, leaving the whole mental power free for devotion to intelligent interpretation of song or speech.*“⁶

„*Mangel an Atemkontrolle erfordert Beachtung, wenn es um alte Gesangs-Schulen, besonders die alte Italienische Schule, geht. Sie waren vielleicht hervorragend für Schüler, die im vollen Besitz angemessener Atemkontrolle waren (...). Nach der Umschulung kann es der Schüler kaum verfehlen auf menschliche Weise zu singen.*

Das Training ist ein Teil von ihm geworden; die neuen Gewohnheiten, soweit sie Atem- und Stimm-Mechanismus betreffen, geben volle Kontrolle und lassen die ganze geistige Kraft frei, um sich intelligenten Interpretationen des Gesangs oder Textes zu widmen.“⁷

Messa di Voce

Manuel Garcia wurde von seinem Vater, der denselben Namen trug, ausgebildet. Vom Vater Garcia existieren Gesangsübungen, basierend auf der *Messa di Voce*, die erst in 1836, vier Jahre nach seinem Tod, herausgegeben wurden. Die *Messa di Voce* ist die musikalische Übung des 18. und 19. Jahrhunderts: Hiermit ist die kontrollierte An- und Ab-Schwellung eines Tones gemeint. Es ist zwar möglich, mit einem eingefallenen Brustkorb einen Ton anschwellen und immer lauter zu werden zu lassen, aber das danach leiser werden ist nicht mehr richtig kontrollierbar. Nur mit erhobenem Brustbein ist dies gut auszuführen.



Abb. 3 Erste Übung, die Messa Di Voce⁸

Auch in der Deutschen Gesangsschule dieser Zeit wurde die *Messa di Voce* gepriesen, wie aus folgendem Zitat ersichtlich. Es entstammt der Methode von C. G. Nehrlich (mit imposantem Titel! – siehe Fußnote), einem Theologen und Gesangspädagogen:

6 F.M. Alexander, „Articles and Lectures“, edited by Jean M.O. Fischer. Mouritz, London, 1995. Introduction to a new Method, 1906 p. 48.

7 Eigene Übersetzung.

8 Auguste Andrade, Erste Übung, aus « Méthode de Chant », Paris, 1867. S. 13

9 „Die Gesangkunst oder die Geheimnisse der großen italienischen und deutschen Meister alter und neuer Zeit von physiologischen, psychologischen, ästhetischen und pädagogischen Standpunkte aus betrachtet mit Berücksichtigung aller Erfordernisse, von denen die vollendete Ausbildung eines Sängers abhängig ist. Systematisch bearbeitet, durch anatomische Tafeln erklärt, nach eigenen Erfahrungen erweitert und durch rationelle Basis zur Wissenschaft erhoben“ von C.G. Nehrlich, Privatgelehrter und Lehrer des italienischen Kunstgesanges zu Leipzig. Leipzig, Druck und Verlag von B.G. Teubner, 1841. S. 224

„Das Studium der *Messa di Voce*, welches wir früher als Übung zur Erlangung eines schönen Tons betrachteten, wird, wenn wir es nach dem Verfahren der alten großen Meister Jahre lang fortsetzen, uns zugleich das sicherste Mittel nicht allein zur Erreichung eines langen Atems, sondern auch des großen Tons.“⁹

Auffallend ist, dass bei den alten Musik-Methoden – gleich ob Stimme, Geige, Horn oder Pauke gemeint ist – alle dieselbe erste Übung nennen: eine *Messa di Voce* auf einen C. Extreme Körperkontrolle ist nötig, um dies auszuführen, was kein Anfänger haben kann. Besonders das *diminuendo* (leiser werden) zu vollbringen, ist herausfordernd, weil es ein allmähliches Nachlassen der Spannung verlangt. Diese Übung ist also „*the means whereby*“. Ob mit einem Bogen am Streichinstrument, mit der Stimme oder mit Blasinstrumenten – es ist extrem schwierig, allmählich leiser zu werden, ohne dass der Ton absackt oder an Qualität verliert. Aus dem *Conservatoire de Paris* kommen sehr viele Etüden (Vokalisieren genannt), um genau diese Fähigkeit zu schulen. Luigi Cherubini, Direktor des *Konservatoriums* von 1822-1842, wird zitiert in einem Vorwort zu einer Gesangsmethode von 1867:

„Selbstvertrauen ist nötig, um ohne Angst oder Verlegenheit in Anwesenheit eines Publikums aufzutreten. Aber es ist nur möglich, diesen wertvollen Vorteil zu gewinnen durch langes Studium in *Solfèges* und *Vokalisieren* der großen Meister, das letztendlich zu einer *Fazität* und *Leistungssicherheit* bei Auftritten führt.“¹⁰

Manuel Garcia Junior sagte selber nach 60 Jahren Erfahrung als Gesangslehrer:

„By keeping the pitch at a constant level during a diminuendo, the breast bone remains lifted and the intercostal muscles are more activated.“¹¹

„In dem man die Stimmung auf einem konstanten Niveau während eines *Diminuendos* hält, bleibt das Brustbein gehoben und die *Zwischenrippenmuskulatur* wird mehr aktiviert.“¹²

*„He who knows how to breathe, knows how to sing.“
Manuel Garcia, 1894¹³*

Mein Weg

Es ist unglaublich schwierig, bei sich selbst festzustellen, was genau man beim Atmen macht, und es ist herausfordernd – besonders heutzutage – als Musiker bei seinem Ton zu bleiben, ohne den Wunsch zu haben, seinen Klang besonders projizieren zu wollen. Mit der zunehmenden Wucht der Ensembles sind schwerere Instrumente und auch eine neue Atemtechnik entstanden: Hierbei wird bewusst in den Bauch geatmet und durch Druck auf das Brustbein eine Luftkompression erzeugt, die den Anschein einer größeren Kraft gibt. Wenn man jedoch Alexanders Anregungen folgt und nach den AT-Prinzipien ausgerichtet ist, habe ich die Erfahrung gemacht, dass der Ton – mit minimalem Aufwand – klarer und stärker zu hören ist. (Diese Umerziehung ist kein schneller Prozess und braucht die klare Führung einer/s erfahrenen AT Lehrerin oder Lehrers.)

Mit all den oben genannten Indizien, habe ich mich dem Üben der *Messa di Voce* und der *Vokalisieren* intensiv gewidmet. Auch wenn ich ein *crescendo/diminuendo* gut ausführen konnte – innerhalb eines musikalischen Kontexts blieb es schwer, nicht einatmen zu wollen. Es war am leichtesten, am Ende eines Stückes die Luft wieder mühelos einströmen zu lassen, aber während des Spiels hat allein der Gedanke, Luft holen zu müssen, den Vorgang gestört. In den *Vokalisieren* sind stets Pausen hineinkomponiert, um Zeit für das Wiedereinströmen der Luft zu erlauben. Hier war strenges Innehalten verlangt, das nur mit höchster Aufmerksamkeit möglich war. Dazu brauchte ich Unterstützung nicht nur von Spiegeln, sondern zusätzlich durch Aufnahmegeräte und ein Atemspielzeug.



Abb. 4 Atemspielzeug mit Schülern (Fotografin Kerstin Rolfes)

10 Auguste Andrade, "Méthode de Chant", Paris, 1867, Lettre 6, S. 2. Eigene Übersetzung aus dem Französischen.

11 Manuel Garcia, "Hints on Singing", Ascherberg, Hopwood and crew ltd., 16 Mortimer street, London, 1894

12 Eigene Übersetzung

13 Ibid

Dieses Spielzeug macht die Luft sichtbar und hat mir die körperliche Erfahrung einer freien Atmung geschenkt. Sehr hilfreich beim Einatmen war es, die Aufmerksamkeit auf den Rücken und die Flanken zu lenken und wegzukommen von Gedanken über Brust oder Bauch. Ebenso wichtig war es, bei der Ausatmung nicht das Brustbein fallen zu lassen – dazu bedurfte es des Innehaltens durch einen bewussten Gedanken, wie

„Ich lasse mein Brustbein nach oben schweben“.

Der immense Reiz, den Atem kontrollieren zu wollen, ist am besten geeignet dazu, das Innehalten zu lernen. Ich verstand, warum Alexander aufgehört hat, über den Atem zu sprechen, aber das tat er schließlich erst nach fast 20 Jahren Beschäftigung damit! Durch die bewusste Auseinandersetzung mit dem Atmen habe ich mehr über das Innehalten und die Primär Kontrolle verstanden.

Eine gute Gelegenheit, meine Erkenntnisse einzusetzen, habe ich mit der deutschen Salon Musik des 19. Jahrhundert gefunden. Ein Heft aus dem Fischer Verlag, 1896 in Bremen gedruckt, mit dem Titel „Solo Stücke für Horn“ fiel mir vor Jahren in die Hände. Diese Sammlung hat alle Musikgenres des Salons beinhaltet: Elegien, Abschiede, Romanzen, Variationen bekannter Melodien der Zeit und virtuose Stücke, aber von nicht berühmten Komponisten. Indem die Musik hauptsächlich unbekanntes Repertoire war, konnte ich ihr ohne alte Gewohnheiten und mit frischem Geist begegnen. Im Ausdruck war es mein Ziel, den Ton immer mit leichten Schwankungen im tempo (*rubato*) und in der Dynamik zu gestalten. Das spannende Ergebnis ist, dass diese Art zu spielen den Zuhörer in den Bann zieht und wenig Platz für abschweifende Gedanken lässt.

Résumé

Ich bin der Meinung, dass die Atmung den Kern der Alexander-Technik darstellt. Atmen in Alexanders Sinne ist unterstützt von einem immer wiederkehrenden Schwingen der Wirbelsäule und Weiten des Brustraums mit jedem Atemzug – das ist „*the motive power*“, von der er in seinen früheren Texten sprach.

Musik bewusst zu gestalten, ist wie Direktiven geben. Eine Direktive wird vor und während des Geschehens an den Körper gegeben. Musik vorausdenken ist ein gestalterischer Prozess, der *vor* der Tonerzeugung kommt. Durch Üben lernt der Körper auf verschiedene Weise differenzierte Klänge zu produzieren. Indem die Töne **eine Nanosekunde vor ihrer Erzeugung** in allen ihren Facetten vorher im Geist kreierte werden, weiß der Körper, was er tun soll, um diese Klänge zu reproduzieren. Auf dieser Art bleibt der Musiker in einem kreativen Prozess. Ich nenne diesen Prozess **Audiolisation**.

Voraussetzung dafür ist eine körperliche Vorbereitung durch AT-Prinzipien und die Fähigkeit, das Einatmen geschehen zu lassen. Nebenbei werden die Gedanken immer stiller, die

Atmung funktioniert tatsächlich von alleine und *„gibt dem Musiker volle Kontrolle und lässt die ganze geistige Kraft frei, um sich intelligenten Interpretationen der Musik zu widmen“.*¹⁴



Abb. 5 Renée Allen mit Fischer Horn (Fotografie Kerstin Rolfes)

Renée Allen hat 1993 ihre Alexander-Technik Ausbildung in Freiburg bei Giora Pinkas und Aranka Fortwängler absolviert. Ihren Beruf als Hornistin hat sie nie aufgegeben und spielt weltweit in namhaften, an historischer Aufführungspraxis orientierten, Orchestern, und ist an über 100 CD Aufnahmen beteiligt. Auch wenn sie ab und zu solistisch zu hören ist, ist die »Salon Musik für Waldhorn«-CD ihre erste eigene Produktion.

Wer Interesse an dieser Aufnahme hat, kann sich ab März entweder bei Startnext beteiligen:

(<https://www.startnext.com/salon-musik-waldhorn-fischer-bremen>)

oder Kontakt über meine Website aufnehmen:

www.accessing-inpiration.de

¹⁴ Paraphrase F.M. Alexander. Siehe Fußnote 5.