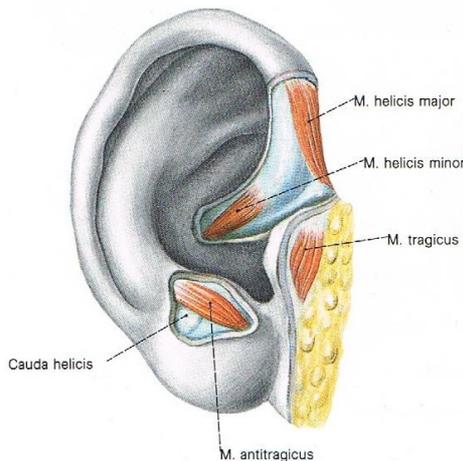


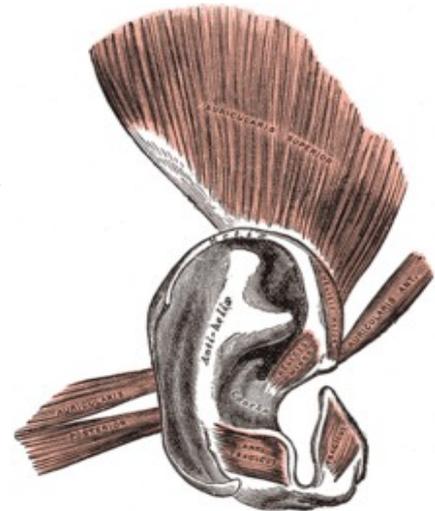
„Die Lauscher aufstellen“ und mit den Ohren wackeln - Wie Hören und Singen über die Mimik zusammenspielen

In den frühen Jahren meiner sängerischen Entwicklung hatte ich im Traum eine Begegnung mit Placido Domingo. In unserm Gespräch über das Singen verriet er mir, daß er beim Singen mit den Ohren wackelt, und gab mir das als Empfehlung mit auf meinen sängerischen Weg. Mir leuchtete das damals sofort ein. Als Kind hatte ich das Ohrenwackeln meinem Vater mit seinen bemerkenswert großen Ohren abgeschaut. Besonders beeindruckte mich an seiner Fähigkeit, daß das Gesicht und die Stirn dabei völlig entspannt und glatt blieben. Nach dem Traum habe ich einige Zeit beim Singen mit dem Ohrenwackeln gespielt, es dann aber wieder vernachlässigt.



Nach dreißig Jahren, als ich mich intensiver mit der Mimikmuskulatur, dem Fazialis und dem Trigeminus beschäftigte, habe ich dann in einem Anatomiebuch entdeckt, daß es in den Ohrmuscheln ganz kleine Muskeln gibt, und gleich ausprobiert, ob ich die beim Ohrenwackeln aktivieren kann. Und tatsächlich, sie bewegen sich fühl- und sichtbar beim Wackeln mit den Ohren. Der entscheidende Muskel ist aber der *Musculus auricularis posterior*, der hintere äußere Ohrmuskel, der bei Kontraktion die Ohrmuschel nach hinten zieht. Er gehört zu den Mimikmuskeln und wird wie alle Mimikmuskeln vom *Nervus facialis*, dem VII. Hirnnerv, innerviert (s.u. S.11). Neben diesem hinteren Ohrmuskel gibt es noch den oberen, der die Ohrmuschel nach oben zieht, und den vorderen, der sie nach vorne zieht.

Bei Säugetieren, bei denen die Ohren deutlich beweglicher sind und eine größere Rolle in der Mimik und dem Sozialverhalten spielen („Ohrspiel“), sind mehrere obere Ohrmuskeln ausgebildet. Die kleinsten äußeren Ohrmuskeln in der Ohrmuschel haben funktionell keine Bedeutung mehr, sie sind rudimentär. Entwicklungsgeschichtlich sind diese dagegen sehr interessant, da sie in unseren früheren Entwicklungsstufen für die Bewegung und Einstellung des äußeren Ohres bedeutsam waren. Der Tragus, das Ohrklappchen vor dem Gehörgang, ist bei manchen Tieren stärker ausgebildet. Es gibt Fledermausarten, die mit ihm den Gehörgang verschließen können.



Manche Menschen versuchen mit den Ohren zu wackeln, indem sie die Stirn hochziehen und in Falten legen. Dabei bewegt zwar der obere Ohrmuskel die Ohrmuschel etwas nach oben, aber das echte Ohrenwackeln wird dadurch eher erschwert. Bei **hohen Stimmen** kann man oft sehen, daß sie beim Singen die Stirn hochziehen (waagerechte Falten). Damit soll, meist unbewußt, eine bessere Stabilisierung des Kehlkopfs bei höheren Tönen erreicht werden, die Stimme mehr in den sogenannten „Vordersitz“ getrieben und aufgehellt werden.

In einem Konzert sah bzw. hörte ich mal einen Tenor mit einer wunderbar glatten hohen Stirn. Sobald er zu singen begann, zack, legte sich die Stirn in zahlreiche waagerechte Falten, und sobald er seinen Passus beendet hatte, zack, entspannte und glättete die Stirn sich wieder.

Die waagerechten Stirnfalten bilden sich über dem **Augenbrauenheber** (*Musculus frontalis*), auch Stirnmuskel oder Kopfhautmuskel genannt. Der Gegenspieler des Stirnmuskels ist der **Hinterhauptmuskel** (*venter occipitalis*), der die Stirn glättet und die Kopfhaut nach hinten zieht. Er wird wie der hintere Ohrmuskel innerviert vom *Nervus auricularis posterior*, einem Ast des Fazialis.

Auch der *Schläfen-Scheitelmuskel* (*M. Temporoparietalis*), ein zarter Hautmuskel, der zu den Muskeln des hinteren Kopfbereichs gehört und oberhalb des Ohres ansetzt, spannt die Kopfhaut zum Rücken hin. Diese beiden Muskeln arbeiten als Gegenspieler des Augenbrauenhebers mit dem hinteren äußeren Ohrmuskel beim Ohrenwackeln zusammen. Und mit dem hinteren Ohrmuskel werden gleichzeitig auch die **Muskeln der Ohrmuschel** aktiviert, der *M. tragicus* und der *M. Antitragicus* sowie die beiden *M. helicus* (s.o.), die „Lauscheraufsteller“.

Wird die Stirn in Falten gelegt, werden die Augenbrauen hochgezogen und damit die Augen aufgerissen – der **mimische Ausdruck** von Anspannung, Angst, Entsetzen und Erschrecken. Dabei werden „die Lauscher“ blockiert, die Ohrmuscheln können nicht bewegt werden. Die Ohren werden „aufgerissen“ und das Streßsystem wird alarmiert, so daß die Feinregulation und Stimulation der Stimme über das „innere Hören“ nicht mehr gut greifen kann. Entsprechend wird der **Kehlkopf** entweder festgestellt oder hochgezogen und damit ebenso in einer Abwehrhaltung blockiert, was wiederum durch andere sängerische Gegenmanöver kompensiert werden muß, wie „Tiefstellen“ oder „Verankerung“ des Kehlkopfs durch „Mund aufreißen“. In äußerster Not ist die Stimme entweder vor Schrecken blockiert oder der Kehle entfährt gerade noch ein gellender Schrei.

In einem „Weihnachtsoratorium“ sah und hörte ich in einer Fernsehübertragung, in der man die Gesichter und die Mimik der Sänger sehr nah sehen konnte, mal einen Sopran, der ein wunderschön glattes offenes Gesicht hatte, aber im Singen die Augen weit aufreißen und gleichzeitig die Stirn runzeln konnte. Dazu hatte er noch die ungewöhnliche Fähigkeit, den Mund viereckig zu öffnen, also Mundwinkelheber und -senker und den Lächelmuskel gleichzeitig anzuspannen. Interessanterweise war demgegenüber bei der Altistin zu beobachten, daß sie nicht nur bei der Arie „Schlafe, mein Liebster“, sondern im Singen ständig die Augenlider leicht gesenkt hielt, wie kurz vor dem Einschlafen. Entsprechend klang ihre Stimme streßfrei und wohlklingend, während die Sopranistin hör- und sichtbar mit verschiedenen Spannungsmustern zu kämpfen hatte.

Wer kein Gefühl für das Ohrenwackeln hat, kann probieren, die Stirn hochzuziehen, sie dann nicht einfach zu entspannen, sondern versuchen, aktiv die Kopfhaut mit den Hinterhauptmuskeln glatt zu ziehen. Wenn man dann die Hinterhauptmuskeln und die hinteren Ohrmuskeln entspannt und die Handflächen auf die Stirn legt, um den Stirnmuskel auszuschalten, kann man versuchen, nur mit der Aktivierung der hinteren Ohrmuskeln die Ohrmuscheln nach hinten zu ziehen und wieder zu entspannen. Die längere und gezielte Aktivierung der hinteren Ohrmuskeln braucht ein bißchen Übung.

Daneben gibt es noch einige andere Versionen in der Anspannung und Manipulation der Mimikmuskeln, die ein „Aufstellen der Lauscher“ verhindern oder zumindest erschweren.

Im Gegensatz zu den hohen Stimmen werden von manchen **tiefen Stimmen** die **Augenbraunenrunzler** (*M. corrugator supercillii*) kontrahiert, die die Augenbrauen zur Mitte hin nach unten zusammenziehen, wodurch die Stirn gerunzelt wird. Die Stimme kann so abgedunkelt werden, weil Druck nach unten auf den Kehlkopf ausgeübt wird. (Dieses Muster hat sich mir unter anderem in meinen frühen Erfahrungen im Chorsingen eingeprägt.)

Einmal habe ich im Fernsehen bei abgeschaltetem Ton eine Sängerin gesehen, die erstaunlicherweise beide Versionen in der Mimik der Stirn vereinen konnte, die Stirn **hochziehen** und zugleich die Augenbrauen **zusammenziehen**. Ich tippte auf Mezzosopran und so hörte ich es auch, als ich den Ton anschaltete.

Diese zwiespältige Aktivität der Mimikmuskulatur von Stirn und Augenbrauen kann dem Gesicht einen „leidenden“ Charakter geben. Die Frage beim Gesang ist dann, ob es sich bei dieser mimischen Ausprägung um einen echten schauspielerisch gestalteten Ausdruck handelt, oder ob es ein angelerntes Spannungsmuster für eine bestimmte Art von Gesangstechnik ist, die eine **freie Kehlkopfaufhängung** und eine **aktiv lauschende Hörhaltung** im Singen eher erschwert. Kann es so gesehen eine Unabhängigkeit von mimischem Ausdruck, Stimmfunktion und sängerischer Gestaltung geben, wenn z.B. die 'Königin der Nacht' singt: „Zum Leide bin ich auserkoren...“? Bei einer Altistin konnte ich in der „Missa solemnis“ deutlich hören, sehen und spüren, daß der Leidensausdruck ihres Gesichtes beim „miserere“ nichts mit einer gesangstechnischen mimischen Einstellung zu tun hatte.

Im Bereich der Stirn und der Augenbrauen spielt auch der sogenannte „Schlanke Muskel“ eine prägende Rolle, der *Musculus procerus* an der **Nasenwurzel** zwischen den Augenbrauen. Er zieht die Stirn und den mittleren Bereich der Augenbrauen nach unten und erweitert die Nasenlöcher. Im Zusammenwirken mit dem Muskel, der die Augenlider herunterzieht, erzeugt er eine waagerechte Falte an der Nasenwurzel, die sogenannte Zornesfalte. „Mit vor Wut aufgeblähten Nüstern“ - ein treffender Gesichtsausdruck für die Bösewichter in der Oper, mit dem die Stimme abgedunkelt, der Kehlkopf tiefgestellt und der Lautstärkedruck auf die Stimme erhöht werden kann und auch eine tiefe Stimme perfekt „in die Maske singen“ kann. Nicht nur diese Mimikmuskeln, sondern die gesamte Muskulatur, die vom Fazialis angesteuert wird, ist dann auf Abwehr und Vermeidung programmiert, was für eine effiziente energetische Regulation im System Ohr-Stimme nicht gerade günstig ist.

Im Fernsehen sah ich mal einen bekannten Tenor beim Singen seiner Arie frontal in Großaufnahme, von dem ich aus Interviews wußte, daß es sich um einen freundlichen empfindsamen Menschen handelt. In der Arie sang er keinen „bad boy“ und es ging auch nicht um Mord und Totschlag, aber als ich genauer hinsah, hatte er im Singen einen derartigen „Killerblick“, daß ihn mancher Schauspieler darum beneidet hätte. (Manche Sänger nennen diese Technik „Durch die Augen singen“.) Und als der Beifall aufbrauste, brauchte er fast eine Minute, um seinen Blick wieder zu entspannen und einigermaßen entspannt freundlich lächeln zu können.

Da der 'Placido Domingo' aus meinem Traum selten Bösewichter zu singen hatte, konnte er, so gesehen, sicher leichter beim Singen mit den Ohren wackeln. Und den „Bösewichtern“ würde er vielleicht im Traum empfehlen, zwischen den Arien zum Ausgleich immer mal wieder mit den Ohren zu wackeln, um den Fazialis zu neutralisieren. Dann könnten sich die „Lauscher“ wieder neu ausrichten, weg von **Zusammenziehen, Abwehr, Kampf und Aggression**, hin zu **Öffnung, Aufnahmebereitschaft, Zuwendung und Interesse**.

Pferde sind Fluchttiere, sie können ihre Ohren in verschiedene Richtungen aufstellen und ausrichten, und wenn Gefahr droht, sie Angst bekommen und sie hören, aus welcher Richtung die Gefahr kommt, ergreifen sie sofort die Flucht. Wenn sie sich sicher und wohl fühlen und etwas ihre Aufmerksamkeit erregt, setzen sie auch ihr „**Ohrspiel**“ ein und bekunden ihr Interesse. Auf einem Spaziergang kam ich einmal an einer Pferdekoppel vorbei, die teilweise von einer Hecke umgeben war und auf der zwei Pferde grasten. Wie ich das häufig mache, fing ich an, für die Pferde zu singen. Sie unterbrachen ihr Grasens, richteten ihre Lauscher zu mir aus und lauschten eine Weile. Dann trabte ein Pferd los und zwar zu einer Stelle in einiger Entfernung, wo die Hecke unterbrochen war. Dort sang ich ihm dann noch etwas vor, bis es das Interesse verlor und wieder zum Grasens davontrabte.

Ein anderes Mal stand ich an einem Zaun direkt vor einem Pferd, schaute ihm in die Augen, was Pferde eigentlich nicht so mögen, und begann zu singen, während das Pferd die ganze Zeit seine Lauscher auf mich gerichtet hatte. Nach einer Weile öffnete es die Nüstern, bleckte die Zähne und gab im Gähnen einen entspannt seufzenden Ausatem von sich, was mich sehr glücklich machte.

Wir Menschen können nicht mehr so mit den Ohren „spielen“ wie die Pferde. Wenn ich aber mit den **Ohren wackeln** kann, kann ich zumindest den hinteren Ohrmuskel und die eigentlich funktionslosen kleinen Muskeln in den Ohrmuscheln aktivieren – ein kurzer Kontraktionsimpuls und gleich wieder lösen - und das kann sich **im Singen** zu einem ganz spielerischen und gleichmäßigen Pulsieren ausdehnen (Ein Puls pro Sekunde fühlt sich ganz gut an.). Atemkraft und Klangstrom können so in eine günstige Balance kommen und die zirkuläre Resonanz von Stimme und Ohren kann sich aus sich heraus verstärken. Auch im **Stimmeinsatz** kann sich ein impulsiver Ohrwackler durchaus günstig auswirken. Das meist reflexartige oder auch gewohnheitsmäßige Zusammenziehen und/oder Hochziehen der Augenbrauen und die Kontraktion an der Nasenwurzel im Einsatz kann so mehr oder weniger neutralisiert oder gar außer Funktion gesetzt werden, zum Vorteil eines wirklich reflexartigen und impulshaften Kontaktes der Stimmlippen im Einsatz bei hängendem oder gesenktem Kehlkopf – eben kein Zusammenziehen und keine Starre, keine Abwehr und kein Vermeiden, kein Druck, kein Kampf und Krampf – stattdessen möglicherweise ein Einsatz aus der Öffnung in die Öffnung, voller Aufnahmebereitschaft, einladend und zugewandt, voller Interesse für innere Lebendigkeit und lebendiges In-der-Welt-Sein.

Während manche Sänger in einer Anspannung der Stirn und der Nasenwurzel durchaus längere Zeit verweilen können, ist es eher nicht so leicht die Ohrmuscheln zurückgezogen zu halten und sie nicht gleich wieder zu entspannen. Es bräuchte einige Übung und ist auf Dauer eher anstrengend. Besser könnte es da sein, häufiger aus vollem Halse herzlich zu lachen, um Anspannungen der Mimikmuskulatur zu lösen und die Gegenspieler von „Angst und Zorn“ in der Mimik zu trainieren. Mir ging es auf jeden Fall einmal so, als ich mir eine Reihe der Sketche von Lorient angeschaut hatte, bekam ich von den anhaltenden Lachanfällen einen regelrechten Muskelkater hinter den Ohren und in den Schläfen, weil ich lange nicht mehr so intensiv gelacht hatte.

Pferde können nicht nur mit ihren Ohren spielen, sie können auch gleichzeitig sehr flexibel mit ihren Nüstern Witterung aufnehmen. Den Menschen ist der feine Geruchssinn in der Evolution etwas abhanden gekommen. Und wir sind oft im ganzen Nasenbereich und vor allem im **Nasenmuskel** (*Musculus nasalis*) regelrecht verspannt, durch zuviel „Nase rümpfen“ und Mißmut, durch Abwehrgefühle wie Ekel oder „jemand nicht riechen können“, durch zuviel „vor Wut die Nüstern aufblähen“ oder auch durch Unterdrückung dieses Gefühls, zuviel schnaubenden und schnaufenden Atem. Manche Sportler brauchen ein Nasenpflaster auf dem Nasenmuskel, um freier atmen zu können. Und wer kennt nicht von Sängern, aber auch von Instrumentalisten, diesen heftig schnaufenden Einatem durch die enge Nase, der auch im Zuhörer durchaus entsprechende Abwehrgefühle auslösen kann. Ganz abgesehen davon, daß ein solch heftiger Einatem manchmal lauter als der Gesang sein kann, und als Streißphänomen in den Ohren des Sängers und des Zuhörers Abwehrreflexe auslösen kann. Auch mancher Chorleiter sollte sich nicht wundern, wenn er mit seinem laut schnaufenden Einatemimpuls beim Einsatz den Chor nicht zu einem genauen und klingenden Einstz führen kann.

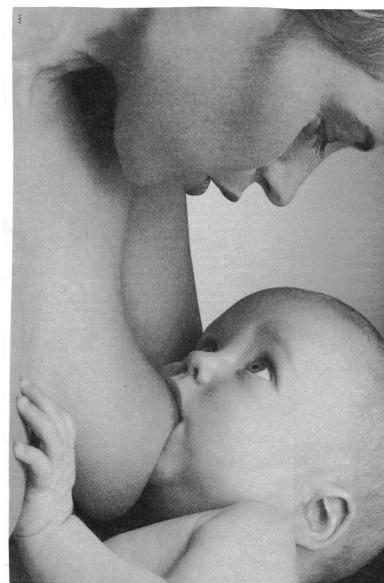
Eine freie und unabhängige Kontraktion des Nasenmuskels weitet die Nasenöffnungen und führt bei entspannten Augenringmuskeln zu einem fröhlich erstaunten Gesichtsausdruck, der (laut Anatomiebuch) auch für „*Verlangen, Begehren, Lüsterheit*“ stehen kann. Wenn das so ist, dann könnte ich ja bei dem beliebten Lied „Caro mio ben“ im Einatmen Witterung aufnehmen mit dem Objekt meines Begehrens, mich einatmend dem Klang von „Caro mio ben“ öffnen und im Singen mit erregt aufgestellten Ohren den Schwingungen des Klangs in meiner Nase lauschen - statt heftig einzuschnaufen und den Vokal „a“ mit dem anlautenden Konsonanten „k“ gleich wieder auszuspuken oder hinauszuschmettern. Entsprechendes könnte man sich bei der Arie von Gluck „O del mio dolce ardor bramato ogetto“ vorstellen („O beehrtes Objekt meines süß brennenden Verlangens“): Schon vor dem Einsatz steigen mir die Pheromone des begehrten Objekts in die Nase und lösen in meiner Kehle eine süß brennende Aufnahmebereitschaft aus, von der ich nicht mehr loskomme und die mich auch im Singen immer noch „inspiriert“ („einatmen“). Und im Sprung zum hohen Ton („bramato“) muß ich den hohen Ton nicht mit enger Kehle stemmen oder hinaus schleudern, sondern aus der Berührung der Lippen im Nasallaut „m“ können sich auf dem hohen Ton die hohen Schwingungen im Vokal „a“ bei wenig geöffnetem Mund in „die oberen Räume“ hinter und in der Nase und zwischen den Ohren entfalten und die inneren Ohren erregen.

Im Bereich der Nase und der Oberlippe gibt es aber auch eine Expression der Mimikmuskeln, die ganz und gar nicht zu einem lockeren Spiel mit den Ohrmuscheln paßt: Die **Heber von Oberlippe und Nasenflügel** ziehen die Oberlippe nach oben, erweitern die Nasenlöcher und legen dadurch die oberen Schneidezähne frei. Sie ermöglichen das „Zähne-Fletschen“. Zusätzlich heben sie die Nasenflügel an. Die Kontraktion dieser Muskeln drückt unter anderem Abscheu oder Verachtung aus. Sie sind auch für die Ausprägung der Nasolabialfalten verantwortlich. Wenn dann der Nasenmuskel noch den Nasenrücken komprimiert, die Augen zusammengekniffen und die Mundwinkel vom sogenannten Lächelmuskel breit gezogen werden, hört man in diesem Gesichtsausdruck förmlich das „igittigitt“ des Ekelgefühls.

Kann man bei manchen Sängerinnen und Sängern nicht auch dieses Zähnefletschen und die hochgezogenen Nasenflügel sehen, vor allem bei Frauenstimmen, wenn es in die untere Lage geht? Dieser für den Nichtsänger wahrscheinlich seltsame anmutende Gesichtsausdruck dient gewöhnlich dem sogenannten „**Vordersitz**“, der verhindern soll, daß die Stimme zu „kehlig“ wird oder auch „nach hinten rutscht“. Mir hat eine Stimmbildnerin mal empfohlen zu üben, den „Ton“ (?) mit dem Vokal „e“ zwischen Oberlippe und Schneidezähnen „anzusetzen“, was ich nach längerem

vergeblichen Bemühen wieder aufgegeben habe, als ich das „funktionale Stimmtraining“ (so hieß es vor 30 Jahren) entdeckt habe. Der Vokal „e“ wird im Deutschen gern als **Abwehrlaut** eingesetzt, wenn z.B. ein Nein verstärkt werden soll durch ein „Nee!“, und dabei die Zähne gefletscht, die Mundwinkel breit gezogen, die Augen angespannt werden und die Stirn gerunzelt wird. Vor allem in den hochgezogenen Nasenflügeln, dem gekräuselten Nasenrücken, der gerunzelten Stirn und den angespannten Augen kann man die weit verbreitete Technik des „**in die Maske**“ Singens erkennen, mit der neben dem „richtigen Stimmsitz“ vor allem eine höhere „Durchschlagskraft“ der Stimme erreicht werden soll. Diese Technik führt nicht nur zu einem seltsamen Gesichtsausdruck, der als Ausdruck des Ekels und der Abscheu nun wirklich nicht zu jedem Liedtext paßt, sondern erfordert auch von der Atmung und der Stimmgebung her erhebliche Spannungs- und Druckmuster, die wiederum „die Stimme“ „nach vorne“, „in die Nase“, „durch die Augen“ treiben sollen, was wiederum erfordert ... - ein *Teufelskreis* von Forcierung, Hemmung und Kompensation, ein „böses Spiel“, zu dem dann auch noch eine „gute Miene“ aufgesetzt werden sollte. Hinzu kommt noch, daß bei einem solchen Ausdrucksgebaren in der „Maske“ Zunge und Gaumen nicht außen vor bleiben können, die naturgemäß bei jeder Regung von Ekel und Abwehr ihre Schutzreflexe nach innen voll „zum Aus-Druck“ bringen müssen. Mal abgesehen von allen ungünstigen Begleiterscheinungen, macht die Technik des In-die-Maske-Singens natürlich einen gewissen Effekt, eine Stimme kann mit diesen Manövern so etwas wie „Durchschlagskraft“ haben und sie kann auch „brillant“ erscheinen, nur ist diese Art von Brillanz dann gleichbedeutend mit Forcierung und Druck. Der Sänger ist dann abhängig von angelernten Vibrationsempfindungen in der „Maske“ und den damit verkoppelten Spannungsmustern, aber das Hörsystem kann mit seinen sensorischen Markern nicht mehr unmittelbar auf die entsprechenden hohen Schwingungsenergien in der Stimme reagieren und sie in einem rückkoppelnden Regelkreis verstärken. Echte Brillanz, unabhängig vom mimischen Ausdruck, im klingenden Piano wie im anstrengungslosen Forte, auch in tieferen Lagen, auch in Koloraturen und in allen Vokalen kann bei dieser Technik nur schwerlich zum Vorschein kommen.

Der **Mundringmuskel** (*Musculus orbicularis oris*), der den Mund ringförmig umschließt, ist der beweglichste Mimikmuskel, weil er an keinen Knochen fixiert ist. Er ist wie der Stimmlippenmuskel, der *Musculus vocalis*, ein Schließmuskel, und es gibt nicht nur Parallelen wie bei allen Ringmuskeln oder Sphinktern, sondern auch direkte Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen den Mundlippen und den Stimmlippen. Im weiten Feld zwischen Öffnen und Schließen, Aufnehmen und Abwehren, Lust und Angst gibt es dementsprechend auf der Mundebene ein breites Konfliktpotential und eine mannigfaltige Palette an Möglichkeiten für Manipulation, wie sie im Singen in der Mimikmuskulatur zum Ausdruck kommen können.



Es geht allerdings auch ohne Konflikte. Wie im nebenstehenden Bild ganz anschaulich zu sehen, kann der Mundringmuskel des Babys aus sich heraus, ohne Gegenspieler und ohne Stabilisierung, greifen und umschließen, um im **Saugen** die Nahrung aufzunehmen. Die Mundwinkel sind entspannt, der Wangenmuskel unterstützt das Saugen, und der „Wangenfettpropf“ sorgt dafür, daß die Wangen beim Saugen nicht einfallen. Und da der Kehlkopf noch nicht abgesunken ist, kann das Baby auch im Saugen und Schlucken konfliktfrei aus- und einatmen.

Die Mutter spiegelt in ihrer Zuwendung mit ihren leicht hohlen Wangen und der gelösten Aktivität ihres Mundringmuskels die entspannte Aufnahmebereitschaft des Babys. Legt man das Bild auf die Seite, könnte man sich vorstellen: die Mutter singt mit dieser Mund-„Stellung“ gerade ein wunderbar weit schwingendes und tief empfundenes „u“, eben nicht den sogenannten „geschlossenen“ und mit zusammengezogenen Lippen artikulierten **Vokal** „u“. Als sänge sie eine Art Ur-Vokal, der sich aus dem elementaren Bedürfnis des Saugens heraus bildet, empfänglich bis in innerste Tiefen und sich öffnend für den umfassend umschließenden Kontakt mit der Welt.

So gesehen und gehört, greift sie mit dem Mundringmuskel nach dem Klang von „u“, berührt ihn mit den Lippen, spürt und umschließt ihn, ohne ihn einzuengen, als wollte sie ihn einsaugen. So verteilt er sich als stehende Welle inwendig in allen Resonanzräumen, erfüllt das innere Hören und läßt das Gesicht für den Klang transparent werden.

Die Mutter schaut voller Zuwendung zu den Augen ihres Kindes, das mit den Augen noch wenig unterscheidend wahrnehmen kann, das aber im Uterus schon lange über die Ohren die Stimme der Mutter wahrgenommen hat und mit ihrem Klang zutiefst vertraut ist. Das Baby „schaut“ von tief innen mit entspannt offenen Augen auf den Mund der Mutter, als würde es da den innigsten vertrauten Kontakt finden. Sein Ohren und seine Augen liegen in einer Linie mit dem Mund der Mutter. Und wenn wir uns vorstellen, aus dem Mund der Mutter erklänge gerade der „Saugvokal u“, dann würde dieser frei schwingende Klang nicht nur die inneren Räume der Mutter erfüllen, er würde auch ihr ganzes Gesicht ausfüllen und ihren Kopf wie den Kopf des Kindes umhüllen, und das Baby wäre im Saugen ganz Ohr, als würde es mit der Muttermilch auch den Klang der Mutter als „Nervennahrung“ aufnehmen. Und auch ohne hörbaren Klang scheinen beide von ihrer gesamten Mimik her nach innen und nach außen ins **saugende Lauschen** versunken.

Auf ähnliche, aber andere Art wie beim Saugen kann der Mundringmuskel als „Kontaktorgan“ eingesetzt werden, wenn seine äußeren Anteile kontrahieren und dadurch die Lippen wie zum Küssen gespitzt werden. Im Englischen wird er deshalb auch als „**kissing muscle**“ bezeichnet. So eignen sich Summtöne hervorragend, um mit wie zum Küssen leicht geschürzten Lippen auch die Stimmlippen ohne allen Druck so in ein erregtes Vibrieren zu versetzen, daß auch die Trommelfelle und die Gehörgänge spür- und hörbar mit zu vibrieren scheinen. Und wenn sich im Summen die Lippen voneinander lösen, um einen Vokal wie „u“, „o“ oder auch „a“ ins Klingen zu bringen, dann könnte man ja auch im Kontakt bleiben zu den inneren Vibrationen und Erregungen in den Stimmlippen und an den Trommelfellen, und die Lippen könnten wie in der Bereitschaft zum Küssen die Vokale liebkosen. Bei manchen Sängerinnen und Sängern, wie oft bei Fritz Wunderlich, kann man den Eindruck haben, auch wenn man sie nicht sieht, ihnen würden ihre Töne „munden“, als würden sie sie genußvoll mit Lippen, Zunge und Gaumen schmecken und lustvoll genießen.

Wie angespannte, steife, gepreßte oder zurückgezogene Lippen weder zum sinnlichen Küssen noch zum erfolgreichen Saugen und auch nicht zum genußvollen Singen taugen, so kann man mit solchen Lippen auch keine klar und markant klingenden **Pfeiftöne** hervorbringen. Ebenso wenig allerdings auch mit unterspannten, schlabbrigen und lätscherten Lippen wie bei zuviel Alkoholkonsum. Wie kann es aber gelingen, den Mundringmuskel so exakt zu tonisieren und die Lippen so flexibel zu genau der richtigen kleinen runden Öffnung zu formen, daß sich die ausgeblasene Luft so an der Lippenöffnung brechen kann, daß der Luftstrom innen in der Mundhöhle in eine gleichmäßige Schwingung versetzt wird? All die komplexe Feinregulierung von Lippen und Wangen wird intuitiv von den Ohren angesteuert, inklusive der genauen Ausbalancierung des Atemstroms und der Modulation der Zunge für die Einstellung der Tonhöhen. Pfeifen kann einem niemand als eine Technik beibringen, und allzu großes Bemühen mit angespannter Stirn und zusammengezogenen Augenbrauen ist kontraproduktiv, während eine entspannte Stirn und das Wackeln mit den Ohren hilfreich sein kann. Wie die hohe Signalwirkung eines Pfeiftons die Ohren unmittelbar erregt, so befördert die Intensität der gebündelten Frequenzen der Pfeiftöne die Feinregulierung und Tonisierung von Lippen, Wangen, Zunge und Zwerchfell.

Auch wenn die Stimme kein Blasinstrument ist, so kann doch die Erfahrung dieses rückkoppelnden Regulierungsprozesses unterstützend und anregend für das Singen sein. Interessant ist auch, daß sich die Wangen beim Pfeifen leicht nach außen wölben und bei Impulstönen nach außen federn, wie auch das Zwerchfell dabei ganz fein nach unten (!) federt.

Die Tonisierung der Wangen beim Pfeifen, Pusten und Blasen bewirkt der **Wangenmuskel** (*Musc. buccinator*), der beim Kauen die Nahrung aus dem seitlichen Mundhöhlenvorhof wieder zwischen die Zähne und in die eigentliche Mundhöhle transportiert. Er setzt an den Kieferknochen an und ist seitlich an den Mundwinkeln mit dem Mundringmuskel verflochten. Er spielt eine essentielle Rolle bei der Saugbewegung an der Mutterbrust, wie oben beschrieben, und unterstützt als mimischer Muskel zusätzlich den Ausdruck und den Klang des Lachens bzw. (!) Weinens.

Er wird auch „Trompetermuskel“ genannt. Die Bezeichnung Trompetermuskel geht zurück auf die

historischen Abbildungen der trompetespielenden Barockengel, welche stets mit aufgeblasenen Wangen dargestellt sind. Die wichtigsten Muskeln zum Trompetespielen sind aber der Mundringmuskel, der Unterlippen- und der Mundwinkelherabzieher und der Mundwinkelheber.

Der eigentliche Gegenspieler oder Antagonist des Mundringmuskels ist der sogenannte Lach- oder **Lächelmuskel** (*Musculus risorius*). Er setzt hinter der Kinnlade an und zieht die Mundwinkel zur Seite. Er ist integrierender Teil des *Halshautmuskels* (*Platysma*), der sich ausgehend vom Mundwinkelbereich stark verbreiternd über den Hals bis zum Brustansatz fortsetzt. Man kann sie beide auch als Lippendehnmuskeln bezeichnen.

(zum *Platysma* beim Spannungslächeln s.u., sowie bei der Mundöffnung S.10)

Bei einem „echten“ Lächeln sind die Augen beteiligt, die *Augenringmuskel* und der Augenhintergrund sind entspannt, der Lächelmuskel zieht leicht die Mundwinkel zur Seite und zu den Ohren, der **Jochbeinmuskel** (*M. Zygomaticus major*) zieht sie leicht nach oben und hinten und auch der Kiefer ist gelöst. Bei so einem Lächeln können die Ohren mitspielen und sie könnten auch „freundlich“ wackeln. Dieses Lächeln drückt Zuwendung und Aufnahmebereitschaft aus. Es signalisiert dem eigenen und dem fremden **Kehlkopf**: 'Keine Gefahr!', 'Du kannst entspannen und dich öffnen' und es könnte signalisieren 'Laß was von dir hören'.

Und wenn dann etwas stimmlich hörbar wird, läßt sich nicht mehr verbergen, welchen Charakter das in der Mimik sichtbare Lächeln hat. Denn alles was sich in diesem so wunderbar flexiblen Schließmuskel in den Lippen abspielt und ebenso um ihn herum in seinen Gegenspielern, spiegelt sich wider in dem entsprechenden Schließmuskel in der Kehle, in den Stimmlippen. Und alles, was sich im und um den Mundringmuskel herum abspielt, wirkt auch ganz direkt auf den Schließmuskel in der Kehle ein. **Zuwendung und Aufnahmebereitschaft** heißt hier: der Kehlkopf kann sich leicht senken oder ins Hängen kommen, die gut befeuchtete Schleimhaut auf den Stimmlippen und der gelöst aktive Stimmlippenmuskel können sich flexibel aufeinander abstimmen, und der Stimmklang kann sich unbehelligt von Schutz- und Abwehrreflexen frei und offen entfalten.

Umgekehrt wirkt ein solcher Stimmklang ebenso auf die Öffnungsbereitschaft der Kehle meines Gegenübers ein, dem das Lächeln galt. Durch seine Ohren empfängt seine Kehle die Botschaft: 'Da ist jemand mit sich in Kontakt und er zeigt sich verletzlich. Die Stimme bedrängt mich nicht und sie verbirgt nichts.' Es ist eine Einladung zum Mitempfinden und zum Austausch.

Eine solche Einladung wirkt noch stärker bei einem echten herzhaften und klangvollen **Lachen**, in dem jeder Schutz- und Abwehrreflex sich auflöst: die Augen leuchten, die Mundwinkel sind entspannt und die Lippen weich, der Kiefer ist gelöst und der Rachen weit, und vor allem hängt der Kehlkopf tiefer als gewöhnlich und als beim Lächeln, während das Zwerchfell im Rhythmus des Lachens tanzt. Dringen solche offenen Klänge aus einer vollen Kehle, stellen sich weit und breit alle Lauscher auf und das herzhaftes Lachen in den Ohren löst bei allen Anwesenden die lebhaftesten Reflexe in der Mimik, im Kiefer, im Rachen, in der Kehle und im Zwerchfell aus. Ein solch ungehemmtes Lachen ist ansteckend und wirkt über die Ohren immer wieder stimulierend auf das Lachen aller Beteiligten ein.

Ganz anders bei einer Schreckreaktion und bei starker **abwehrender Anspannung**, dann werden die Lippen vom „Lächelmuskel“ weit zur Seite gezogen, die Schneidezähne freigelegt, der Kiefer blockiert, die „inneren Ohren“ gehen zu, bei fixiertem Unterkiefer wird der *Halshautmuskel* (*Platysma*) angespannt und verkürzt, seitlich zu den Schlüsselbeinen hin treten die Stränge des Halshautmuskels deutlich hervor, das Zungenbein wird fixiert und damit der Kehlkopf hochgestellt, die Schultern werden hochgezogen und der Kopf wird eingezogen.

Bei Tieren wird ein Lächeln oft als Drohung verwendet (die Zähne zeigen) oder aber als ein Zeichen der Unterwerfung. (Katzen reagieren eher mit Zunwendung, wenn ich, statt sie anzulächeln, die Augen wiederholt ruhig auf und zu mache.) Bei vielen Menschen steht der Lächelmuskel ständig unter Spannung. Ein angespanntes Dauerlächeln mit festem Kiefer und angespanntem Hals kann als „soziales Lächeln“ signalisieren: 'Ich zeige mich zwar äußerlich offen und zugewandt, aber ich laß nichts an mich ran und schon gar nicht in mich hinein.' und zugleich signalisiert es: 'Ich laß nichts aus meinem Innersten, aus meiner Kehle nach außen dringen.' Falls doch ein Laut hörbar werden sollte, wäre das eher ein abgequetschtes „eh – eh“ oder

„äh – äh“ = 'Ich laß nichts rein – ich laß nichts raus'. Mancher Mimik um den Mund herum ist auch ohne stimmliche Äußerung anzusehen, wie es in der Kehle aussieht und wie sich die Stimme anhört, ob sie klingt oder ob sie eher eng und angespannt ist. Bei dieser Haltung erübrigt es sich, die Ohren auf ein soziales Interesse und Kommunikation hin auszurichten, jedes Spiel mit den Ohren ist unter solchen Umständen blockiert.

Schließlich gibt es als Gegenspieler des *Kuß- und Saugmuskels* noch den **Mundwinkelherabzieher** (*M. depressor anguli oris*), der in seinem Ursprung mit dem *Halshautmuskel* verwachsen ist und dessen Muskelfasern sich im Ansatzbereich mit denen des Lächelmuskels und des Mundringmuskels verweben. Er zieht die Mundwinkel nach unten und kann dadurch zusammen mit dem Unterlippenherabzieher Enttäuschung oder Trauer ausdrücken.

Der eigentliche mimische **Lachmuskel** (der Mundwinkelheber), die **Lippendehnmuskeln** (Lächel- und Halshautmuskel) und der **Mundwinkelherabzieher** kreuzen bzw. überlappen sich im Bereich neben den Mundwinkeln und bilden dort einen auch äußerlich sichtbaren, charakteristischen Knoten, den **Wangenknoten**. Hier können sich die gegensätzlichsten Bedürfnisse, Intentionen und Haltungen im wahrsten Sinne des Wortes verknoten zu einem bewußt nur schwer zu entwirrenden Knäuel. Hier durchkreuzen sich die Ausdrucksweisen der unterschiedlichsten **Gefühle** - Lust und Ekel, Zuwendung und Abwehr, Lachen und Weinen, Freude und Enttäuschung, Staunen und Erschrecken, die sich alle im Laufe des Lebens als Erfahrungs- und Gewohnheitsmuster tief in die Mimik eingepägt haben, sich in der entsprechenden Faltenbildung widerspiegeln und immer wieder im mimischen Gebaren aktualisiert werden.

In diesen Knoten ist nicht nur die ganz spezifische sprachliche Gewohnheitsartikulation jedes Menschen eingebunden, sondern auch der Grundklang der **Sprechstimme** wie auch ihre jeweiligen Ausprägungen in der Art der Stimmgebung. Ein nettes Wangengrübchen kann nicht darüber hinwegtäuschen, daß ein mehr oder weniger dauerhaft angespannter Lächelmuskel zu Enge und Anspannung in der Kehle führen kann und eine flexible Rundung der Lippen behindert, während man in der Stimme von Menschen, die mehr zu den oralen Charaktertypen gehören, manchmal den entspannten Kehlkopf und den Genußmund regelrecht zu hören und zu fühlen meint.

In der Mimik der Mundwinkel hat auf der einen Seite die Gewohnheitsartikulation der Sprechstimme ihren Niederschlag gefunden, und auf der anderen Seite beeinflussen die mimischen Ausprägungen des Wangenknotens die Artikulation und den Klang der Sprechstimme. Ebenso kann man auch beim **Gesang** in der Mimik und im Klang zum Teil sehr markante Wirkungen der Konstellationen in der Mimikmuskulatur hören und sehen, Wirkungen sowohl aus der Gewohnheitsartikulation und von meist unbewußten sängerischen Angewohnheiten, als auch von bestimmten angelernten „Verknotungen“ durch entsprechende Gesangstechniken.

Im Unterricht kann ich immer wieder hören und sehen, wie unterschiedlich bei Schülern der Knoten in den Wangen neben den Mundwinkeln formatiert sein kann. Die einen kostet es große Mühe, für den Vokal „u“ die Lippen gegen den Widerstand des Lächelmuskels einigermaßen zu runden, die andern können nur schwer von einer übertriebenen Zuspitzung der Lippen lassen. Und für manche scheint es die natürlichste Sache der Welt zu sein, mit leicht hohlen Wangen die Lippen zu runden zu einem mehr oder weniger voll tönenden Vokalklang (s.o. das Bild der stillenden Mutter). Beim Halbvokal „m“ sehe ich manchmal starke Ausprägungen der Wangengrübchen bei leicht zusammengepreßten Lippen, oder aber ich höre so starke Vibrationen, daß dem Singenden die Lippen kitzeln. Beim „n“ werden nur allzu oft in einer Abwehrhaltung die Mundwinkel breit gezogen und die Zunge wird an den Gaumen gepreßt.

Auch bei anderen Konsonanten, die mit der Zunge gebildet werden, wie „t“, „l“ oder „s“ wird gewöhnlich der Lächelmuskel zu Ungunsten einer flexiblen und klaren Artikulation angespannt. Nicht von ungefähr gilt das auch für den problematisch von mimischen Reflexen und einer tief eingepägten Gewohnheitsartikulation überlasteten Vokal „i“ („igitt“ oder „cheese“, man vergleiche auch das deutsche „nie“ mit dem italienischen „si“ oder dem französischen „oui“).

Im Kern dreht sich alles bei den spezifischen Ausprägungen des **Knotens** neben den Mundwinkeln und seinen Verschränkungen mit der Mimikmuskulatur um den **Konflikt** zwischen Aufnahmebereitschaft und Abwehr- oder Schutzhaltung. Dieser Konflikt um die Mundöffnung ist

Ausdruck der Konflikte an dem großen tiefer gelegenen „Verkehrsknotenpunkt“ im Hals, wo sich die **Wege von Atmung, Nahrung und Kommunikation** kreuzen. Und wie bei jedem essentiellen Konflikt, der sich aus tief unbewußten Erfahrungs- und Gewohnheitsmustern speist, gibt es kein einfaches Entweder-Oder, keine Vermeidungsstrategie und keine Lösung, die bewußt zu handhaben wäre. Von den vegetativen Funktionen her zwischen Mund und Kehle spielt sich der Konflikt ab zwischen Rein oder Raus, saugen oder kotzen, lutschen oder spucken, schlucken oder würgen, einatmen oder ausatmen, Kehlkopf hoch oder tief, Stimmritze offen oder geschlossen.

In der **sängerischen Praxis** kann das heißen: Wie weit kann ich die Lippen runden, um einen Vokal wie „u“ oder „o“ zu formen, ohne den Klang einzuengen oder zu dämpfen? Wie weit können sich die gerundeten Lippen öffnen, um dem Klang mehr Raum zu geben, ohne daß er sich verflüchtigt oder diffus wird? Wie können Lippen und Wangen dem Klang einen stabilen und reagiblen Resonanzraum bieten, in dem der Klang sich sowohl verdichten wie auch ausdehnen kann, ohne daß es irgendwelcher aufblähender oder forcierender Kompensationen im Mundraum und im Kiefer bedürfte? Wie kann der Kiefer unabhängig von der Mimik in eine Öffnung finden, die ein An- und Abswellen des Klangs ermöglicht und allen Klangbewegungen und -modulationen genügend freien Spielraum gibt?

Das freie Spiel der Ohren ermöglicht ein aktives „Aufstellen der Lauscher“ zur Ausrichtung des Gehörs nach außen und nach innen, auf die äußere Ausdehnung des Klangs hin wie auf seine Verdichtung in den inneren Resonanzräumen. Nur in der Balance von aktivem Lauschen und empfindsamer sensomotorischer Feinregulierung durch die Ohren kann der Konflikt zwischen **Aufnahmebereitschaft und Abwehrhaltung** neutralisiert werden und der „Knoten“ mehr oder weniger gelöst werden.

Der Konflikt kann sich in der sängerischen Praxis allerdings auch so äußern:

Die Lippen werden vorgeschoben, um dem Klang den nötigen Zugriff zu geben (nötig heißt aus der Not geboren); die Schneidezähne werden freigelegt, um dem Klang den nötigen Biß zu verleihen; um diese Kontraktionen zu stabilisieren, werden die beiden Lächelmuskel als Antagonisten des Mundringmuskels angespannt, was wiederum zwangsläufig mit einer Feststellung der Kieferöffnung einhergeht; das ganze Gerüst wird festgezurr im Knoten neben den Mundwinkeln, der sich dann charakteristisch in den Wangen abzeichnet. (Diesen sogenannten „Kaninchenbiß“ habe ich in meiner Ausbildung für chorische Stimmbildung kennengelernt. Und im Chor dieser Stimmbildnerin sah ich tatsächlich mehrere Sänger mit dieser eigenartigen Mimik.)

Wie das „**Lächeln**“ als **Gesangstechnik** antrainiert werden kann, erlebte ich einmal an einer Hochschule, als ich im Unterricht einer Kollegin zuhören konnte. Die Schülerin, die über eine weiche angenehme, aber nicht sehr kraftvolle Stimme verfügte, bekam die Aufgabe vom Vokal „e“ in den Vokal „o“ zu wechseln. Sie vollzog diese Modulation ganz geschmeidig bei völlig gelöster Mimik. Die Lehrerin gab ihr aber immer wieder die Anweisung, im „e“ zu lächeln und das Lächeln bis ins „o“ hinein beizubehalten. Das „Lächeln“ im als Abwehrlaut forcierten „e“ sollte offenkundig einen stärkeren Stimmlippenschluß bewirken (mediale Kompression), damit das „o“ weniger luftig diffus oder hohl klingen würde, sondern mehr „Kern“ hätte. In einer halben Stunde hörte ich bezeichnenderweise vielleicht zwanzigmal ein „Nein, nicht so“ von der Lehrerin, wenn die Schülerin nicht deutlich genug lächelte. Denn interessanterweise widerstrebte der Schülerin wohl diese angespannte mimische Manipulation des Lächelns, und sie sang mit weichen Wangen ein einigermaßen voll klingendes rundes „o“, das aus einem weichen fokussierten und runden „e“ hervorging.

Den Einsatz der Lächelspannung kann man bei vielen Sängern beobachten, meist eher bei Frauenstimmen. Manche Stimmen spannen die Mundlippen bei jedem „e“ oder „ä“ deutlich zur Seite, manche halten dieses „Lächeln“ über den gesamten Gesang hin aufrecht, vor allem in höheren Lagen, und unabhängig davon, ob es in manchen Liedern überhaupt etwas zu lächeln gibt. Beispielsweise könnte man bei einem Arpeggio zu einem höheren Ton hin (z.B. f-a-c-f"-c-a-f) auch beim Vokal „a“ sehen, daß immer genau zum höchsten Ton hin reflexartig die Mundwinkel breit gezogen werden. Diese mimische „Technik“ wird nicht nur antrainiert, sondern geschieht oft auch unbewußt, nicht nur um einen stärkeren Stimmlippenschluß zu erreichen, vor allem bei Frauenstimmen in der Kopfstimme, sondern auch um den Kehlkopf generell zu stabilisieren, gerade bei höheren Tönen, und um den Atem zu dosieren. Daraus ergibt sich leicht eine vertrackte Verknotung unterschiedlichster zusammenhängender oder sich widersprechender Spannungs-

muster in Lippen, Wangen, Kiefer, Zunge, Hals, Rachen und Kehlkopf, oft noch verstärkt durch entsprechend ungünstige Atemmuster.

Auch im Sprechen sieht man bei manchen Menschen, wie die Stränge des *Halshautmuskels* seitlich zu den Schlüsselbeinen hin und in der Mitte neben Kehlkopf bei angespannter Artikulation der Vokale „e“ und „i“ deutlich hervortreten, während andere bei ständig angespanntem Lächelmuskel verschwommen und undeutlich sprechen, weil sie kaum die Lippen runden können.

Mundöffnung

Die Mundöffnung dient ganz existenziell der Nahrungsaufnahme, ist hilfreich für eine vertiefte und intensive Atmung und ermöglicht eine flexible und offene Kommunikation. Und sie spielt natürlich eine zentrale Rolle in der mimischen Reaktion, zum einen bei allen Empfindungen von Freude, Lust, Überraschung oder Staunen, zum andern wenn der Mund im Erschrecken oder beim Ausdruck von Furcht oder Panik aufgerissen wird, wie auch bei allen Abwehrreaktionen, Vermeidungs- oder Schutzhaltungen, wenn Lippen und Zähne zusammengepreßt werden.

An der Mundöffnung und -schließung ist neben der Mimikmuskulatur mit dem *Mundringmuskel* und dem *Halshautmuskel* (er zieht bei Kontraktion den Unterkiefer, die Mundwinkel und die Unterlippe nach unten), hauptsächlich die *Kaumuskulatur* (M. masseter und M. temporalis) beteiligt, die über einen Zweig des Trigemini innerviert werden, aber auch der „zweibäuchige Muskel“ (Musc. digastricus) und der Schläfenbein(griffel)-Zungenbein-Muskel (M. stylohyoideus), die vom Fazialis innerviert werden. Die letzten beiden sind Antagonisten der Kaumuskulatur, sind Mund- und Kieferöffner und am Schluckakt beteiligt. Sie heben und fixieren das Zungenbein und damit den Kehlkopf.

Wie schon oben beim Mundringmuskel beschrieben, bewegen sich Mund- und Kieferöffnung mit der Polarität von Öffnen und Schließen, Aufnehmen und Abwehren, Lust und Angst in einem Feld mit hohem Konfliktpotential. Das Baby auf dem Foto hat bei gelöstem Kiefer mit gerundeten Lippen nach der Brustwarze der Mutter gegriffen, um an ihr lustvoll zu **saugen**, und muß dabei nicht mal Angst haben, daß ihm etwas in die falsche Kehle läuft. Wie lustvoll könnte das Singen sein, wenn wir, auch als aus diesem Paradies Vertriebene, für jeden Klang, für jede Phrase im Einatmen den Kiefer lösen, die Kehle und den Mund öffnen könnten, um bei entspannten Wangen im Einsatz mit den Lippen nach dem Klang zu greifen und mit der Art und dem Grad der Mundöffnung den Raum zu umschließen, den der Klang zu seiner Entfaltung und seiner besonderen Gestalt braucht. Und während der Kehlkopf beim Säugling von Natur aus noch hoch steht, könnten wir den Kehlkopf wie im Einatmen im optimalen Unterdruckmodus hängen lassen, wenn wir im Singen wie beim Saugen das lustvolle Gefühl von Öffnen und Aufnehmen beibehalten könnten, statt die Klangwelle unter Druck zu setzen und aus den inneren Resonanzhöhlen zu vertreiben. Wenn die Stimmlippen sich im Singen bis zu mehrere hundert Mal in der Sekunde öffnen und schließen, besteht keine Gefahr, daß etwas in die falsche Kehle läuft ! Es gibt keinen Konflikt! Es muß nichts geschützt und nichts muß abgewehrt werden!

Da es auch Säuglinge gibt, denen es nicht gleich vergönnt ist, so hingebungsvoll zu saugen wie das Baby auf dem Foto oben, die entweder zu heftig zubeißen oder beim Saugen sabbern oder vor sich hin mümmeln, könnte man darüber spekulieren, ob dieses Gebaren Auswirkungen auf die Art der Kiefer- und Mundöffnung, die Ausprägung der Lippen und auf die Grundhaltung beim Singen hat. Sicher gibt es da noch andere Prägungen und Einflußfaktoren, konfliktbehaftet ist das Öffnen und Schließen im menschlichen Leben eh.

Auch in der Fütterphase kann es zu prägenden Konflikten kommen, wenn das Kleinkind ein Machtspiel mit der Mutter versucht und mit zusammengepreßten Lippen die Aufnahme des Löffelchens mit Brei verweigert. Mag sein, daß etwas von dieser Haltung später wieder auftaucht in der Art, wie gern und wie leicht jemand den Mund öffnet, wie sich die Lippen spannen oder wie geschmeidig sie zum Beispiel bei einem Summtönen in Kontakt kommen. (Es gibt Menschen, die bei der Aufforderung zu summen die Lippen breit ziehen und fest zusammenpressen.)

Ganz anders verhält es sich beim **Erschrecken**. Im Moment des Schrecks reißen wir den Mund weit auf und im selben Moment schließen sich die Stimmlippen mit eoinem kurzen Einatemimpuls in einem Schutzreflex, so daß nichts in die Luftröhre dringen kann. Der Atem stockt, und ich kann

weder ein- noch ausatmen. Auch der Gaumen und die Zunge spannen sich an in einem Abwehrreflex. Vor allem wenn das auslösende Ereignis mit einem sehr lauten Geräusch verbunden ist, spannt sich der Steigbügelmuskel im Mittelohr und dämpft damit die Schallübertragung in die Cochlea, um eine Überlastung und Schädigung des Gehörs zu verhindern. (Der M. Stapedius wird auch vom Nervus facialis, dem Mimiknerv innerviert.) Die eustachischen Röhren werden durch die starke Kieferöffnung blockiert und das „innere Hören“ gestört und stark eingeschränkt. Auch während des Gähnens wird das Hören behindert, weil auch dabei der Mund überweit geöffnet und der Gaumen stark angespannt und hochgezogen wird, allerdings mit dem Effekt, daß sich anschließend die Überspannung in einem wohligen Entspannungslaut auflöst.

In Anbetracht dessen mag es schon verwundern, warum von vielen Hochleistungssängern ständig der Mund so weit aufgerissen wird, daß sichtbar der Unterkiefer aus dem Kiefergelenk vor den Ohren ausrastet, und warum von manchen Gesangspädagogen empfohlen wird, beim Singen eine Gähnschließspannung aufzubauen. Wie bei der Lächelschließspannung wird auch die starke Mundöffnung eingesetzt, um den Kehlkopf zu stabilisieren gegen zu hohen Atemdruck und zu hohen Schließdruck der Stimmlippen, was sich wechselseitig bedingt und was wiederum einer Fest- und Tiefstellung des Kehlkopfs bedarf. Die Anspannung des Gaumens, die einhergeht mit hohem Zungendruck komplettiert diese Verknotung und Verkettung von sich widersprechenden und kompensierenden Abwehreinrichtungen und manipulativen Öffnungsmachenschaften in der Mimik, im Mund-, Nasen- und Rachenraum, bei der Kieferöffnung, in den Ohren, im Kehlkopf und in der Atmung. Der entscheidende Punkt ist: ein freies Spiel der Kräfte, das über das Hören ausbalanciert wird, ist nicht möglich. Oder vereinfacht gesagt: Wer den Mund aufreißt, kann nicht seine Lauscher aufstellen und mit den Ohren wackeln. (Ungeachtet dessen kann es natürlich völlig angemessen sein, für einen bestimmten Ausdruck oder in bestimmten Wendungen den Mund auch weiter zu öffnen.)

Der **Fazialis**, der Gesichtsnerv, der alle Mimikmuskeln innerviert, enthält nicht nur motorische Fasern für die Mimik, die Kieferöffnung und die Schluckmuskulatur (Zungenbein), sondern auch für den *Steigbügelmuskel* im Mittelohr, der das Gehör feinregulieren kann, aber auch bei zu lautem Schall reflexartig die Ohren durch Dämpfung schützen kann. Er ist fadendünn und mit 5 mm Länge unser kleinster Muskel. Daneben erstreckt sich sein Nervengeflecht auch auf sensible Anteile für Schmerz- und Berührungsreize wie auch Temperaturempfindungen im äußeren Gehörgang und am Trommelfell und auf sensorische Geschmacksfasern in der Zunge; und zum Fazialis gehören auch parasympathische Anteile, die die Mundspeicheldrüsen und die Tränendrüsen regulieren. (Deshalb läuft einem beim streßfreien Singen manchmal das Wasser im Mund zusammen und ebenso können einem beim Lachen und bei einem bestimmten mimischen Ausdruck die Tränen kommen.)

Darüber hinaus gibt es am Trommelfell, im Gehörgang, in der Ohrmuschel und im Schläfenbereich Verbindungen zum Ohr-Schläfen-Nerv, einem Unterzweig des Trigemini, und ebenfalls im Gehörgang Verbindungen zum Nervus vagus, der den Kehlkopf innerviert.

Da stellen sich doch gleich die inneren Lauscher auf, und es muß einem im wahrsten Sinne des Wortes in den Ohren klingeln, wenn man sich diese Zusammenhänge vor Augen und Ohren führt. Wenn Augen, Nase und Mund mit Abwehr reagieren, wie sollen sich da die Ohren nicht abschotten gegen Berührungsreize und gegen gefährlichen Schalldruck, wie sollte der Mund da nicht trocken werden (Speicheldrüsen) und die Zunge in Abwehrstellung gehen, der Gaumen nicht den Nasenraum abdichten, und wie sollte der Kehlkopf da nicht in Konflikt geraten mit dem Schluck- und Würgereflex.

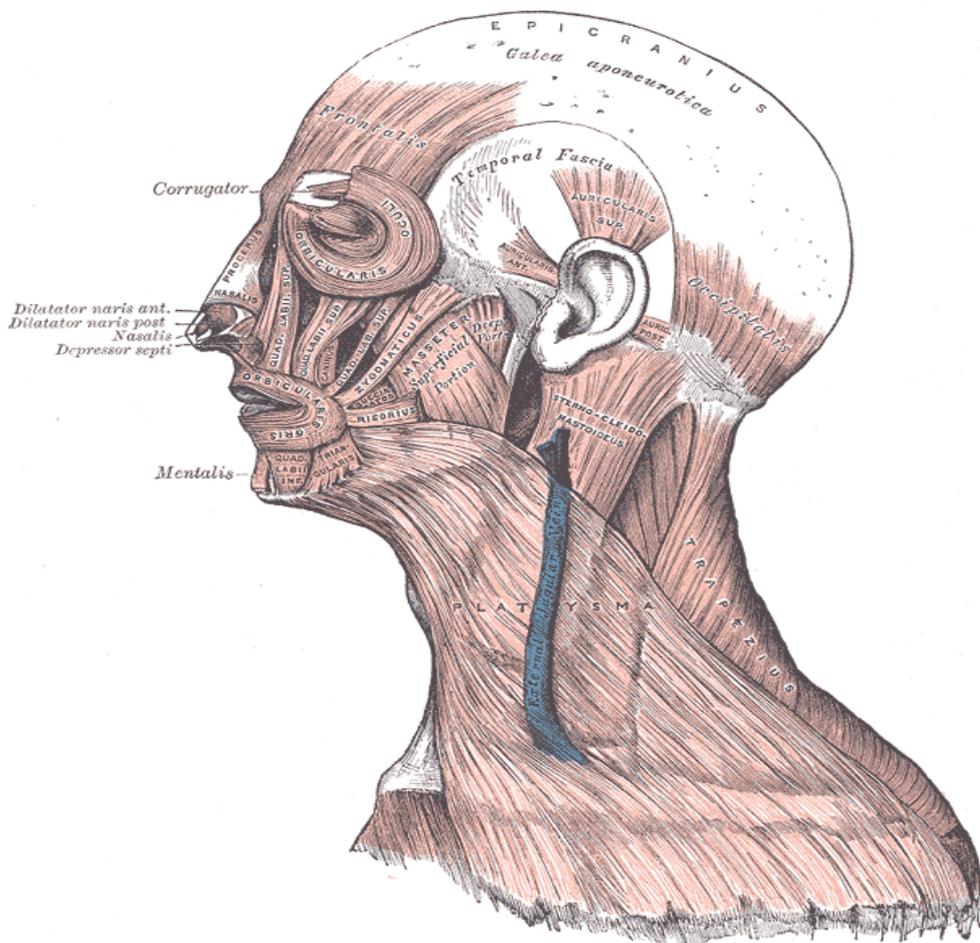
Doch es kann auch anders gehen: Natürlicherweise wird es in den Ohren von energiereichen Klängen klingeln und von akustischer Erregung kitzeln, wenn der Fazialis und die mit ihm verbundenen Nerven auf Öffnung, Aufnahmebereitschaft, Zuwendung und lebhaftes Interesse eingestellt sind; wenn die Lauscher sich aufrichten; wenn die Kopfhaut sich glättet und die Stirn sich weitet; wenn die Augen strahlen aus einem inneren Lächeln heraus; wenn die Nasenflügel sich weiten für feinste Witterungen; wenn Lippen und Zunge nach Saugen und Lutschen gelüftet; wenn das Gaumensegel der Nase den köstlichen Duft eines saftigen Geschmacks zuweht;

und wenn Kiefer und Zungenbein in einem Schwebestand von Aufnahme- und Öffnungsbereitschaft zwischen Innen und Außen, Außen und Innen verweilen können.

All dies kann geschehen, ohne das „Wackeln der Ohren“ einzuschränken, ganz im Gegenteil kann es durch das impulshafte Zurückziehen der Ohrmuskeln oder durch eine leichte Tonisierung der Ohrmuskeln noch angeregt und verstärkt werden. All dies ist möglich, wenn das „Spiel der Ohren“ sich ausrichtet auf eine volle Empfänglichkeit nach außen und einen unmittelbaren Kontakt nach innen, versinnbildlicht im „Ohrwackeln“ und auch ganz praktisch reell im leichten Zurückziehen der Ohrmuskeln und der Aktivierung der äußeren Hörmuskulatur.

Über 30 Jahre nach dem Traum mit Placido Domingo, in dem er mir das Ohrenwackeln empfahl, kann ich heute im Singen mit den Ohren spielen - im Einsatz, im Singen zum Anschwellen eines Tons oder um einen Klang aufleben zu lassen, vor einem hohen Ton, im Einatmen usw. Und immer reagiert mein Kehlkopf erfreulicherweise darauf mit einem leichten Absenken.

Auch in Stresssituationen, bei längerer Konzentration oder vor dem Einschlafen hilft mir das Ohrenwackeln, um zu entspannen, die Mimikmuster zu lösen und wieder zur Ruhe zu kommen.



Siehe auch die PDF-Dateien:

„Übungen und Erfahrungen zum Nervus facialis und zur Mimik“ auf der Seite „Übungen und Erfahrungen“
„Nervus facialis – Gesichtsnerv“ auf der Seite „Funktionskreis Stimme“