



Abb. median-sagittaler Schnitt durch einen menschlichen Schädel, L. da Vinci,
https://en.wikipedia.org/wiki/Sagittal_plane (zuletzt eingesehen am 26.09.2022)

Intro:

- Warum summen? Masken/Corona/eigene Beziehung zum Klang /weniger Bewertung
- Warum Matten? Nichtstun/Einnicken/Konsolidierung von neu Erlerntem
- Quellen: * Lichtenberger Modell (Angewandte Stimmphysiologie)
 - Julie Henderson (siehe hand-out)

Alle liegen auf dem Rücken, die Beine können aufgestellt werden

Summen in den ganzen Körper

- Welche Vibrationsfelder erlebe ich?

Ruhepause:

- Wo summt's noch nach in der Ruhe?

Summen mit ‚mjammm, mjammm‘ und Bauch reiben

- Wo entstehen neue Vibrationsfelder?

Summen auf verschiedenen Tonhöhen, mit Glissandi

Summen auch beim Einatmen: - Wo vibriert jetzt neues Gewebe mit?

Ruhepause

Summen und dabei den Kopf nach rechts und links drehen, sodass mal das rechte, mal das linke Ohr näher zum Boden kommt

- Wie klingt das Summen zu den verschiedenen Seiten hin?
- Was ist anders im Vergleich zu dem Summen zur Mitte

Ruhepause

linke bzw. rechte Seite der Nase abwechselnd zuhalten

- Wo ist der Nasenraum aktuell freier?

Summen in die Nasenscheidewand

Sich die Mitte zwischen den beiden Trommelfellen vorstellen + summen

Summen in die Gaumennaht (= Boden der Nasenscheidewand, evtl. mit der Zunge entlangfahren)

Summen in das Zungenband (Zungenrücken schmiegt sich an die Gaumennaht)

Ruhepause

Summen in die Berührungsfläche von linker und rechter Stimmlippe (Glottis)

Summen in die Gabelung der Luftröhre (Bifurkation)

Summen in die Mittellinie des Zwerchfells (zw. Sternum-Spitze und BWS)

Summen in die Mittellinie des Beckenbodens (zw. Symphyse und Steißbein)

Sich die imaginäre Mitte zwischen beiden Füßen vorstellen + summen

Ruhepause

Nachfahren der vorderen Mittelnaht (von Scheitel – Nasenwurzel ... bis Symphyse),
in Richtung Füße imaginär verlängern: Wäscheleine, an der die einzelnen Teile hängen

Summen in die ‚Sagittal-Gardine‘

Ruhepause

Sich zwei (doppelt aufgehängte) Gardinen vorstellen:

beim Einatmen dazwischen durchatmen + summen

Ruhepause

Räkeln, Aufrichten

Feedback

Vom tätigen Untätig-Sein beim Singen

Gute Gründe für Nichtstun im Unterricht

- Nichtstun vor einer Aktion, z.B. vor einer schwierigen Passage in einem Musikstück:
 - ermöglicht, neue Bewegungsvarianten auszuprobieren, anstatt in einen Automatismus zu verfallen, denn „(w)er keine Wahl hat, dem wird Anstrengung zur Gewohnheit.“¹
 - „Innehalten meint, von einer zielfixierten, nur am Ergebnis interessierten mentalen Haltung, die immer auch mit ‚unangemessener‘ Muskelanspannung einhergeht, in einen Zustand wacher Aufmerksamkeit für das situationsgemäße ‚Wie‘ eines Handlungs-zusammenhangs zu kommen.“²
- Nichts (oder weniger) tun während einer Aktion:
 - „Motorische Beruhigung bei sensorischer Wachheit“³ kann ich als Lehrkraft gut über Fragen nach der Wahrnehmung anregen (*Fragepädagogik*). Motorik und Sensorik stehen beim Singen in einer sensiblen Balance zueinander: Je mehr ich motorisch aktiv bin, umso weniger kann ich sensorisch wahrnehmen. Aber ich kann dieses Verhältnis auch umkehren, und zwar indem ich mich meiner Sensorik zuwende, also ‚auf Empfang‘ gehe, brauche ich weniger motorisch aktiv zu sein. Die Empfindung ist dann eher so, dass ich das Singen geschehen lasse anstatt es zu ‚machen‘.⁴ Hilfreich können auch Anweisungen sein, die unsere Gewohnheiten unterbrechen, wie z.B. Über-Kopf-Singen, beim Einatmen singen, auf einem Bein stehen usw.
 - Spielerisches Aufgehen im Tun, das nicht mehr als Anstrengung wahrgenommen wird, sondern ‚von selbst‘ läuft, wird seit einigen Jahren als Phänomen des *Flow* untersucht und in die Instrumental- und Vokalpädagogik übertragen.⁵
 - Singen ist physikalisch eher einem *Zustand* als einer Aktivität vergleichbar, da sich die Schwingungen im Mikrobereich (Millisekunden-Bereich) bewegen und unserer Willkür-motorik nicht zugänglich sind.⁶
- Nichtstun nach einer Aktion:
 - entspricht am meisten dem ‚wu wei‘-Gedanken (chin. 无为, meist übersetzt als ‚nichthandelndes Handeln‘, wörtlich: ‚nicht um zu‘).⁷ Hier kann das neu Erlernte im Gewebe nachwirken und sich so neurologisch konsolidieren. Das Nichtstun kann sogar so weit gehen, dass wir dabei kurz einnicken, was einem leicht veränderten Bewusst-seinszustand entspricht, in dem unser Körper besonders gut nacharbeiten kann.⁸

¹ Feldenkrais, Moshe (1993): *Bewusstheit durch Bewegung*. Frankfurt/M. S. 120

² Dick, Tonio (2009): *Vom Bekannten zum Unbekannten. Psycho-physische Bildung am Beispiel der F.M.-Alexander-Technik in Bezugnahme zum Fachgebiet Rhythmik/Musik- und Bewegungspädagogik*. Essen. S. 42

³ Rohmert, Gisela/Landzettel, Martin (2015): *Lichtenberger Dokumentationen Bd. I. Lichtenberg*. S. 47f

⁴ Vgl. dazu: Jacoby, Heinrich: *Jenseits von ‚begabt‘ und ‚unbegabt‘*. Hamburg 1994. S. 12f

⁵ Czíkszentmihályi, Mihály (2005): *Flow. Das Geheimnis des Glücks*

Burzik, Andreas (2003) *Üben im Flow – Eine ganzheitliche Übemethode*. Referat auf dem Musikschulkongress 2003 in Hannover, unter https://www.musikschulen.de/medien/doks/mk03/referat_ag08_16.pdf (08.09.'22)

⁶ <http://www.forum-stimme.de/web-content/STIMMTAGE/thema.html> (zuletzt eingesehen am 08.09.2022)

⁷ https://de.wikipedia.org/wiki/Wu_wei (zuletzt eingesehen am 15.09.2022)

⁸ Henderson, Julie (2019): *Embodying Well Being - wie man sich trotz allem wohl fühlen kann*. Bielefeld. S. 32f
Henderson, Julie (2017): *Das Buch vom Summen*. Bielefeld. S. 44f