

One Voice Technique – Bedeutung und Funktion

von Annett Thoms

One Voice Technique (OVT) ist eine funktionale Stimmbildungsmethode für den nichtklassischen Gesang. Bei der One Voice Technique wird, das ist der entscheidende Vorteil den meisten anderen Trainingsmethoden gegenüber, die Gesangsstimme nicht in mehrere Gesangsregister oder „Stimmen“ eingeteilt (z. B. Bruststimme, Kopfstimme, Mittelstimme, Mischstimme), sondern vom tiefsten bis zum höchsten Ton als EINE Stimme benannt und trainiert.

Warum reden viele von Kopf- und Bruststimme?

Die Frage, warum die meisten unsere Stimme in verschiedene Stimmen einteilen, hat verschiedene Ursachen. Die häufigste Antwort ist, weil die Stimme in verschiedenen Lagen unterschiedlich klingen kann und sich für die Sängerinnen und Sänger auch unterschiedlich „anfühlt“. Meist wird mit der „Bruststimme“ ein sehr direkter, voller, teilweise auch bassiger Stimmklang verbunden. Der Stimmklang bzw. die „Stimme“ fühlt sich stark und schwer an. Die Kopfstimme wird meist mit einem halligen und hellen Tonklang verbunden und fühlt sich sehr leicht und zart, oft auch unnatürlich an (siehe die Propriozeption der Stimme in der Artikelserie von Christian Herbst in der VOX HUMANA). Bei der untrainierten Stimme kann es beim Singen über verschiedene Lagen zu einer spontanen Veränderung der Klangqualität kommen – durch spontane Veränderung des Schalldrucks oder der Resonanz. Dieser Vorgang wird umgangssprachlich gerne als „Bruch“ bezeichnet, der wiederum das Gefühl erzeugt, dass man von einer Stimme in eine andere „bricht“.

Die Ursachen dafür sind tatsächlich grundverschiedene Systemeinstellungen bei der Stimmgebung. Wie sind die Filtereinstellungen in den Resonanzbereichen unseres Schädels, wie hoch ist der Tonus des Vokalmuskels, wie groß ist der Schalldruck usw. Es gibt also tatsächlich große Unterschiede bei der Entstehung der Stimmklänge – die wir aber selbst unbewusst bewusst so wollen. Im Umkehrschluss würde das bedeuten: Wenn wir selbst nichts verändern, verändert sich auch nichts am Klangergebnis. Ausgenommen sind hier selbstverständlich die Frequenzen. Ein tiefer Ton hat eine tiefe Grundfrequenz und kann dadurch in unserem Instrument deutlich mehr Teiltöne bzw. Obertöne stapeln als ein hoher Ton, der schon in der Grundfrequenz bei beispielsweise 1500 Hz liegt.

Wieso ordnen Sängerinnen und Sänger bestimmte Stimmklänge bestimmten Stimmtechniken zu?

Das kann verschiedene Ursachen haben. Die häufigste ist, dass Sängerinnen und Sänger eine ganz konkrete Vorstellung davon haben, wie der Klang ihrer Stimme sein soll, anstatt den individuellen Sound der eigenen Stimme für den Gesang zu (be)nutzen.

Eine weitere häufige Ursache ist eine gewisse „Kraft-Vorstellung“ im Kehlkopf und im Rachenraum. Diese Sängerinnen und Sänger können sich nicht vorstellen, dass sich ein Tonklang in allen Lagen gleich „schwer“ oder gleich „leicht“ anfühlen kann.

Manchmal fehlt den Sängerinnen und Sängern aber auch nur das nötige Wissen über ihr Instrument. Dann haben sie sogar die Vorstellung einer anatomischen Ursache für eine Teilung in mindestens zwei „Stimmen“. Nach heutigen Erkenntnissen des anatomischen Aufbaus unseres Instruments und seiner Funktionalität ist das aber nicht der Fall. Es könnte mit dem derzeit verwendeten Lupen-Stroboskop bisher auch keine Irritationen der Stimmlippen beim Singen über mehrere Stimmklänge bestätigt werden.

„Bruch“ zwischen „Brust- und Kopfstimme“ – eine anatomisch-funktionale Erklärung

Wir hören einen „Bruch“ in der Stimme, wenn sich die Klangqualität spontan verändert. Besser gesagt: Wenn WIR sie spontan verändern. Denn unsere Stimme unterliegt dem willkürlichen, dem somatischen Nervensystem. Welche Änderungen haben eine andere Klangqualität zur Folge? Das können Änderungen des Atemdrucks aus der Lunge, des Schalldrucks oberhalb der Stimmlippen durch Verengung der beweglichen Filterräume, durch Veränderung des Tonus des Vokalmuskels, unseres Frequenzfilters und natürlich auch der Resonanzfrequenz* sein (Formantenbildung). Damit haben wir ganz schön viele Möglichkeiten, um die Tonqualität zu verändern.

Was wäre also, wenn ich alles, was oben für die „Bruststimme“ beschrieben wurde, auch für die „Kopfstimme“ benutze? Der Stimmsitz wäre das Einzige, was funktionieren würde. Aber ein hoher Ton braucht einen kleinen Raum. Auch der hohe Tonus des Vokalmuskels lässt sich bei hohen Tönen nicht halten. Um die Stimmlippen auf die Länge eines hohen Tones zu bringen, muss sich der Vokalmuskel graduell entspannen, damit die Dehnung erfolgen kann. Es ist kompliziert.

Wie und wieso funktioniert OVT?

Unser Nervensystem teilt sich in zwei große Bereiche – den unwillkürlichen und den willkürlichen – das autonome und das somatische Nervensystem.

Die Entstehung des Tons beginnt mit Hilfe des somatischen Nervensystems. Für alle Hauptbeteiligten – Rachen, Lunge, Kehlkopf – ist die Phonation nicht die Primär-, sondern die Sekundärfunktion. Auf den Punkt gebracht heißt das: Wir „können“ durch unseren Willen unseren Stimmklang BESTIMMEN (auf Grundlage unserer anatomischen Gegebenheiten). Das ist eine wichtige Erkenntnis. Es bedeutet im Umkehrschluss,

dass uns unsere Töne nicht „passieren“. Wir haben nur die falschen Befehle gegeben, das falsche gewollt. Oder gar nichts konkret gewollt – und damit ungewollt „alte Befehle“ zur Stimmklanggebung abgerufen.

Für das Gesangstraining heißt das: Wir brauchen unseren Willen für den ersten Schritt, die Klangqualität zu bestimmen.

Die Stimmklanggebung beim Sprechen unterliegt einem hochkomplexen System. Es wird bestimmt durch unsere körperliche Verfassung und dem „Auftrag“, den wir unserem Gehirn für die entsprechende Artikulation geben. Auftrag heißt: Was wir mit unserer jeweiligen Lautbildung bezwecken wollen. Möchten wir zeigen, dass wir traurig sind, wollen wir jemanden anschreien, möchten wir jemanden trösten usw. Die dafür nötige Soundproduktion hat unser Körper schon lange gelernt. Bei einer gesunden Stimme funktioniert dieses System – die Einstellung von Atem- und Schalldruck und das Hervorheben oder Unterdrücken von Frequen-

„Zu wissen, dass es anatomisch keinen zwingenden Grund gibt, meine Stimme in zwei oder mehrere Stimmen aufzuteilen, hilft gewaltig.“

zen durch unser Filtersystem. Es sind die natürlichen physiologischen Gesetzmäßigkeiten der Sprechstimme. Dieses System nutzen wir für unser OVT-Gesangstraining. Die Modifizierung des Luftstroms durch Phonation und Artikulation ist nahezu identisch mit der Modifizierung des Luftstroms für den Tonklang der Sprechstimme. Auch der Tonus des Vokalmuskels passt sich bei der Tonklangerzeugung beim Singen auf allen Tonhöhen genauso der Länge der Stimmlippen an, wie bei der Entstehung eines Sprechtonklangs (siehe dazu auch die M.O.V.E. Technik von Prof. Dr. Josef Pilaj). Zur Erzeugung des Atemdrucks wird die Gesangsatmung angewendet: Der Ausatemvorgang wird für längere Passagen verzögert. Für dynamische Veränderungen werden die Muskeln des Atemstützsystems je nach

Bedarf bewegt. Die innere Kehlkopfmuskulatur wird trainiert und die Rachenmuskulatur wie beim natürlichen Sprechtonklang auf Entspannung konditioniert. Wenn wir in dieses komplexe System der natürlichen Tonklangproduktion nicht eingreifen, sondern es in seiner Gesamtheit unterstützen, können wir vom tiefsten bis zum höchsten Ton ohne Veränderung der Tonqualität, also ohne „Bruch“, singen. Wenn wir es wollen.

Mentaler und körperlicher Weg zu einem optimalen Singtonklang

Wie oben erwähnt, funktioniert die Stimme zuerst über das willkürliche Nervensystem und die sekundäre Funktion der beteiligten Organe. Um zu einer Einheitsstimme zu gelangen, sollten wir uns also zuerst einmal den mentalen Bereich ansehen. Uns sollte klar sein, dass ein Gedanke – jetzt oder irgendwann einmal gedacht – bestimmt, ob ich die Klangqualität auf jeder Tonhöhe gleich lasse oder (unbewusst) bewusst verändere. Wird die Klangqualität von der Sängerin bzw. dem Sänger verändert, müssen wir den mentalen Ursprung finden.

Da die Erforschung der Stimme relativ jung ist, geschuldet auch der schleppenden Entwicklung der Medizintechnik in diesem Bereich, existiert sehr viel Nicht- und Halbwissen über das Instrument Stimme. Oft reicht es schon aus, den Sängern zu erklären, wie die Klangproduktion im Körper funktioniert, um die mentale „Bruch“-Ursache zu beseitigen. Zu wissen, dass es anatomisch keinen zwingenden Grund gibt, meine Stimme in zwei oder mehrere Stimmen aufzuteilen, hilft gewaltig. Für das physische Training brauche ich einen Weg zu optimalem Stimmklang und Dynamik, ohne dabei in das natürliche System der Tonklangerzeugung einzugreifen. Deshalb ist ein Weg zum Ziel, alle Gesangsübungen mit der Tonhöhe zu beginnen, die von der Sängerin bzw. dem Sänger beim Sprechen am häufigsten genutzt wird. Mit dem festen Willen, „nichts zu verändern“, kann so der Klang in die oberen und unteren Lagen übertragen werden (bekannt auch von der SLS-Methode).

Eine solcherart geschulte Stimme ist in der Lage, relevante Parameter wie Stimmklang bzw. Klangfarben und Dynamik quasi per Autopilot einzustellen. Die Interpretation wird dadurch im Wortsinn selbstverständlicher und gewinnt maßgeblich an Plastizität. ■



Annett Thoms

Annett Thoms studierte Gesang, Schauspiel und Gesangspädagogik. Ihre sängerischen Erfahrungen sammelte sie in der Zusammenarbeit mit vielen renommierten Musikerinnen und Musikern als Leadsängerin auf der Bühne und in verschiedenen Studios weltweit. Im Jahr 2000 entwickelte Annett Thoms eine neue Stimmtrainingsmethode für den nichtklassischen Gesang und nannte sie in weiterer Folge One-Voice-Technique (OVT). Anfang des Jahres 2020 begann sie gemeinsam mit Ao.Univ.Prof. Dr. Berit Schneider-Stickler und MSc Katharina Klavacs die Durchführung der SiACo Studie (Stimminterventionen gegen Heiserkeit).

Derzeit ist sie Institutsleiterin für Gesangspädagogik an der JAM MUSIC LAB Private University for Jazz and Popular Music Vienna und unterrichtet dort und an der AMP außer Gesang u.a. Schauspiel, Didaktik und Stimmanalyse.

Bei Resonanzfrequenz stimmt die Eigenfrequenz eines schwingenden Systems mit der Frequenz der zugeführten Energie überein. Im Resonanzfall wird die Auslenkung der Schwingung größer. In der Akustik bedeutet eine höhere Amplitude von Schallwellen einen höheren Schalldruck und damit eine größere Lautstärke.