

41. Jahrgang, Mai 2025

2025 2

FAMA

feministisch politisch theologisch



singen

Editorial



Um singen zu können, ist ein Zusammenspiel von vielerlei Dingen nötig: Werkzeuge wie die Stimmbänder oder das Zwerchfell. Luft, Druck, Kontrolle. Dazu kommen Raum in der Lunge und Raum für Resonanz. Natürlich gibt es auch viele emotionale und psychische Aspekte beim Singen, davon ist in diesem Heft des Öfteren zu lesen. Welche Worte gesungen werden und wie wir sie der heutigen Zeit anpassen, wie sie unseren Gefühlen Ausdruck geben können, und welche besondere Magie die Kombination aus Worten und Klängen auslösen kann. Auch über das gemeinsame Singen und dessen Kraft denken wir nach, über die politische und spirituelle Bedeutung.

Aber zu Beginn stehen eben diese ganz technischen Voraussetzungen, ohne die singen nicht möglich ist. Auch um eine Zeitschrift herauszugeben, müssen gewisse Dinge erfüllt sein, und die unterscheiden sich nur wenig vom Singen: Wir brauchen Werkzeuge, wir brauchen Raum und Luft, wir brauchen Resonanz und ab und zu ein wenig Druck. Und so richtig zum Klingen kommt alles erst dann, wenn wir uns alle gemeinsam hinsetzen.

Richtig geklungen hat es letztes Jahr bei Nemo. Nemo hat den Eurovision Song Contest (ESC) mit dem Lied «The Code» gewonnen, in dem es um Nemos eigene Reise raus aus den Normen geht. Die Bebilderung des Hefts zeigt Teilnehmende des ESC aus unterschiedlichen Ländern und Jahren. Was ihnen allen gemein ist: Sie haben sich mutig auf eine Bühne gestellt und ihre Stimme mit der Welt geteilt. Und dabei nicht selten mit Konventionen und Traditionen gebrochen.

So wie in diesem Heft über Traditionen im Singen nachgedacht wird, haben auch wir uns Gedanken gemacht. Und sind zum Schluss gekommen: Der Text – die Themen der FAMA – soll so vielfältig bleiben wie eh und je. Feministisch, politisch, theologisch. Doch ab dem nächsten Heft wechselt die Melodie: Die FAMA kriegt ein neues Layout. Viel Spass also beim Geniessen der letzten Ausgabe in diesem Kleid und viel Vorfreude auf die nächste FAMA!

Veronika Henschel

Inhalt

<i>Katharina Hiller Frank</i> Singt! Singt! Sonst sind wir verloren	3
<i>Maria Laschinger</i> Ich singe, also fühle ich Vom körperlich-emotionalen Singen	4
<i>Nadja Schnetzler</i> Mehr als ein Song Contest Queere Identitäten am ESC	6
<i>Gabriela Allemann</i> Wovon wir singen Erwägungen zum Kirchengesang	8
<i>tinx h.</i> singen ist sich zeigen  eine frage von verletzlichkeit und zugängen	10
<i>Vanessa Zallot</i> Love at First Note Weibliche Stimmen im Film	12
<i>Elena Gußmann</i> Stimme Macht Organisation Die politische Kraft des gemeinsamen Singens	14
Literatur und Forum	17

 Dieser Artikel ist auf: famabloggt.wordpress.com

Ich singe, also fühle ich

Vom körperlich-emotionalen Singen



Ruslana, 2004

Maria Laschinger

Bestimmt hast du das auch schon einmal erlebt: Du hörst Musik, Klang, Gesang – und ehe du einen klaren Gedanken fassen kannst, reagiert dein Körper. Dir stellen sich die feinen Härchen auf, es kribbelt wohligh im Bauch oder ein angenehmer Schauer durchströmt dich.

Du bist berührt von der Musik, vom Gesang, von der Stimme, der Emotion. Im doppelten Sinne berührt: seelisch-geistig-emotional wie auch ganz direkt körperlich, als könnte der Klang deinen Körper anfassen, streicheln, berühren. Im Grunde tut dies Klang auch und schwingt in Schallwellen durch Raum, erreicht unseren Körper und versetzt ihn in Schwingung. Ich setze mich als Sängerin, Chorleiterin und Gesangspädagogin täglich mit der (heilenden) Kraft des (Eigen-)Stimmklanges auseinander. Als Sängerin stellt sich für mich das Thema der «Selbstberührung» durch mein Singen.

Frei UND kontrolliert

Wie oft habe ich schluchzend aufhören müssen, an der Sterbensarie der Dido von Purcell zu üben. Wenn ich damit auf

die Bühne trete, muss ich diese tiefen Emotionen bereits durchlebt haben, damit ich davon nicht im Konzert über-rumpelt werde und kontrolliert, frei und entspannt singen und der Opern-Figur und deren Musik gerecht werden kann. Frei UND kontrolliert? Ja, im Singen sind diese Widersprüche die Regel. Es gibt nicht ein «Entweder-oder», es gilt das «Sowohl als auch»-Prinzip. Das grosse UND. Ich suche mittels Gesangstechnik die bestmögliche Kontrolle über meinen Körper, meine Atmung und meine Stimme, um zur grösstmöglichen Freiheit und Spontaneität im Singen und in der Interpretation zu gelangen. Weinend singen geht nicht, da gebe ich die Kontrolle über mein wichtigstes Atem-Steuerungs-Element ab: das Zwerchfell.

Das Zwerchfell und der Spannungsabbau

Im Alltag hilft das Zwerchfell beim Spannungsabbau, wenn Emotionen reguliert werden sollen: Ich bin emotional energiert, das Zwerchfell schüttelt, ich weine oder lache, und die Spannung wird wieder abgebaut. Im Singen brauche ich das Zwerchfell aber auch als Steuerungsorgan für meine Atemstütze. Und die will kontrolliert werden. Der Atem wiederum ist für mich der grösste Emotionsträger beim Singen. Der Atem scheint mir die Verbindungsbrücke zwischen

empfundener Emotion, Textinhalt, Musik und Gesangstechnik zu sein. Das wichtigste Element also im körperlichen Singen: die gleichzeitig frei und emotional schwingende und zugleich kontrolliert gestützte Atmung. Und hier kommen für mich die Stränge der soliden Technik mit individuellem Empfinden und ureigenem Ausdruck zusammen. Hier entscheidet sich, ob und wie die Zuhörenden berührt werden. Hier wird jede Stimme, jedes Singen einzigartig.

Seelischer Striptease

Singen heisst für mich: sich zeigen. Wenn ich da so emotional nur noch in den Unterhosen auf der Bühne stehe, bin ich schon sehr verletzlich und sehr auf ein wohlwollend-empathisches Publikum angewiesen. Und es wird klar, wie eng verknüpft meine Stimme, mein Körper und mein Wohlbefinden sind. Die Stimme erlebe ich oft als Spiegel – ob bei mir selbst oder bei einem Gegenüber. Wie geht es mir jetzt gerade? Bin ich glücklich, traurig, wütend? Bin ich müde? Gesund? Wie ist meine Grundstimmung; meine Lebenshaltung? All das spiegelt sich direkt in der Stimme, ob ich es möchte oder nicht. Deshalb ist neben regelmässigem Üben meine grösste Aufgabe als Sängerin, zu schauen, dass es mir möglichst gut geht. Dass mein Körper gesund und fit, ausgeruht und ausgeschlafen ist und ich emotional und mental im Lot bin, damit die Stimme möglichst frei schwingen kann. Selbstfürsorge als Berufsinhalt.

Die Heilkraft des Singens

Auch als Chorleiterin und Gesangspädagogin suche ich bei den Kindern, den Jugendlichen und den erwachsenen Sänger*innen diese emotional-körperlich verbundene Qualität im Singen. Ich wünsche mir, dass sich die Sänger*innen mit ihrer ganzen Individualität, ihrem eigenen Erfahrungsschatz und ihrer aktuellen Lebensrealität einbringen können. Dass es beim Singen zuallererst um sie selbst geht. Ich glaube sehr stark an die Heilkraft des Singens. Dass die Klangwellen, die wir als Chor gemeinsam erzeugen, das synchronisierte Atmen und die Anpassung der Herzfrequenz, was ja erwiesenermassen beim Chorsingen geschieht, für uns auf allen Ebenen äusserst gesund sind. Schön ist auch der soziale Aspekt: Ich sehe scheue, wilde, langsame, quirliche – einfach sehr unterschiedliche Menschen, welche gemeinsam ein Klangprodukt erzeugen, welches mehr ist als die Summe aller Stimmen. Jede Person kann so viel reingeben, wie gerade geht und für sie stimmt, und trotzdem Teil des umhüllenden Gesamtklanges sein. Das kann gerade in schwierigen Phasen im Leben unheimlich tröstend, heilend und selbstermächtigend wirken.

Gefühlsrepertoire erweitern

Mir ist es wichtig, dass Kinder, Jugendliche und natürlich auch Erwachsene – ob im Chor oder im Solo-Gesangsunterricht – neben dem Einbringen der eigenen Gefühlswelten und Erfahrungen auch am Nachempfinden von Emotionen verschiedener Lieder wachsen können. So können sie im besten Falle ihr eigenes Gefühlsrepertoire erweitern und, quasi in geschütztem Rahmen, vielleicht fremde, andere, tiefe, unangenehme, schöne Gefühle nachempfinden und damit ihre Persönlichkeit weiter entwickeln. Wie ein*e Schauspieler*in dürfen sie in die Rolle und Emotionalität eines Liedes schlüpfen und ausprobieren, wie sich das wohl anfühlen könnte. Ich bin überzeugt davon, dass dies helfen

wird, wenn sie dann irgendwann «im echten Leben» diesem Gefühl begegnen. Sie lernen ihre Emotionen, ihren Körper und dessen Funktionen besser kennen und können in jeder Probe gerade so intensiv einsteigen, wie das im Moment für sie stimmt. So können sie beim Singen eines Liedes den «Ernstfall» schon mal vorwegnehmen und den Umgang damit üben.

Von fliessenden Energieströmen

Ebenfalls eindrücklich ist für mich die Wechselwirkung, die zwischen Chorleiter*in und Chorsänger*innen entsteht – und im Konzert auch noch mit dem Publikum.

In magischen Momenten fliesst die empathische Kommunikation berauschend hin und her. Als Chorleiterin verspüre ich Gänsehaut oder bin zu Tränen gerührt, wenn sich die Singenden mit ihrer ganzen Persönlichkeit und mit allem, was sie haben, voller Vertrauen und Leidenschaft in ein Lied stürzen und wir gemeinsam musizieren und zaubern können. Da entstehen elektrisierende Momente, von welchen im Chor noch lange danach gesprochen wird.

Mit Haut und Haar

Für mich als Gesangspädagogin ist es die höchste und zugleich tiefste Aufgabe, in Gesangsstunden ein empathisches Umfeld und eine vertrauensvolle Stimmung zu schaffen, welche die Sänger*innen dazu einlädt, sich ganz und gar einzulassen. Ich möchte die Kinder und Jugendlichen mit Haut und Haar in der Musik und entsprechend in der Emotion haben. Das sind die meisten leider gar nicht gewohnt. Sich nur auf eine einzige Sache einzulassen, dafür mit allem, was körperlich, geistig und seelisch zur Verfügung steht, wird im Alltag oft überrollt von mehrgleisigem Arbeiten, Multitasking und viel Ablenkung. Den Fokus nur und ausschliesslich auf ein Lied und eine Tätigkeit – das Singen – zu zentrieren, holt die Menschen voll in den Moment, ins Hier und Jetzt, und wird oft als sehr kraftvoll und verbindend erlebt. Diese innere Haltung beim Singen kann sich auch auf die Haltung im Alltag auswirken und diesen sehr positiv beeinflussen.

Singend sich und einander Sorge tragen

Singen kann eine Art Tankstelle sein, um die Batterien neu aufzuladen, der Ort, wo ich meine (sonst vielleicht eher unterdrückten) Gefühle frei auslebe, wo ich Mitgefühl empfinde und Freude weitergebe, wo ich meine Mitsänger*innen, ohne es explizit auszusprechen, in ihrer (vielleicht aktuell schwierigen) Lebensphase unterstütze. Im Chorsingen entscheide ich (meist unbewusst) selbst, ob ich den Chor-Pool mit meiner Energie gerade eher auffüllen oder davon zehren und mich selbst auffüllen lassen mag – oder (wie wohl meistens) beides gleichzeitig. Für mich ist das Chorsingen eine der schönsten Arten, um für sich selbst sowie zueinander und füreinander zu sorgen.

Maria Laschinger ist freischaffende Sängerin (z.B. Duo Blickwechsel), Gesangspädagogin und Co-Leiterin der Kinder- & Jugendchöre der Musik-Akademie Basel. marialaschinger.ch.