

Maria Führmann

**DIE PRAXIS  
DES GESANGES**

unter  
geisteswissenschaftlichem  
Gesichtspunkt

1. Auflage 1959 Verlag Die Kommenden, Freiburg i. Br.
2. Auflage 1980 Verlag Die Kommenden, Freiburg i. Br.
3. Auflage 1997 Pädagogische Forschungsstelle beim  
Bund der Freien Waldorfschulen, Stuttgart

© 1997 by Pädagogische Forschungsstelle beim  
Bund der Freien Waldorfschulen, Stuttgart

### III

#### I N H A L T

	Seite
Vorwort ( M. F. )	V
Vorwort zur 3. Auflage (Dr.G.Rösch, H.Bär)	VI
Vorwort zur 2. Auflage (Tilla Hoffmann)	VII
Biographische Skizze (H.Bär)	X
I. Von der Grundhaltung im Singen	1
II. Von der Atmung	6
III. Der Ansatzpunkt	9
IV. Noch einiges über die Tonbildung	16
V. Was ist das Ätherische	21
VI. Die Tonwesen	25
VII. Die Metren	28
VIII. Die formenden Wirksamkeiten der Tierkreiskräfte	31
IX. Die Vokale	38
X. Tonbildung, Tonbewegung, Tonempfindung	40
Nachwort	45

#### A N H A N G

I. Bildbetrachtungen	A 1
II. Schautafeln:	
Die Tonsphären im Menschen (Zeichnung 3)	A 13
Einordnung des Menschen in Licht- und Schwerekräfte	A 14
Zusammenschau der Grundelemente im Tierkreis	A 27
III. Notenbeispiele für die tägliche Übung	A 15
Literaturnachweis	A 34
Bildquellennachweis	A 35



*Maria Fühmann*

Vorwort

Ein langer Werdegang mit dem Studium der Schriften Rudolf Steiners, des Begründers der Anthroposophie, ist dieser Arbeit vorausgegangen.

Wenn ich über das Singen im Sinne Rudolf Steiners sprach, ist mir oft entgegengehalten worden: "Was hat denn Rudolf Steiner über das Singen gesagt?!" Doch das Suchen nach seinen Aussprüchen in den verschiedenen Schriften und Vorträgen hat mich immer wieder reich belohnt. Rudolf Steiner hat es seinen eigenen Worten nach sogar sehr am Herzen gelegen, dass jeder Mensch singen sollte, "nicht um Sänger zu werden, sondern um gesund zu werden"; auch den Gesang schon in den Schulen zu pflegen, aber vom aetherischen, d. h. lebenerfüllten Tone aus. Dieses Singen bedingt ein völliges Selbstlos-Werden in Verbindung mit dem inneren Hören, sonst kann man zu diesen Erkenntnissen nicht kommen.

Hierbei danke ich von Herzen Anny von Lange für die langjährige Zusammenarbeit auf dem Gebiete des Anthroposophisch-Musikalischen. Ebenso sei ihr gedankt für die Korrektur dieses Buches. Die von ihr gegebene Methodik des Hörens und die hierbei gewonnene Erkenntnis der Zusammenhänge von Mensch, Musik und Kosmos konnte grundlegend in die hier vertretene Stimmbildung mit eingebaut werden.

Und zuletzt gilt ein herzlicher Dank Herrn Dr. Peter von Siemens für alles freundschaftliche Verstehen und Mithelfen beim Zustandekommen dieser Arbeit.

MARIA FÜHRMANN

Nürnberg, Dezember 1958

Vorwort zur dritten Auflage

Das vorliegende Buch war seit mehreren Jahren vergriffen. Und doch wurde immer wieder danach gefragt, da die Methode sowie deren geisteswissenschaftliche Hintergründe nicht veraltet sind, sondern im Gegenteil wertvolle Impulse für die Gesangspädagogik und die Gesangstherapie der heutigen Zeit geben. Im Unterricht wurden viele bestätigende Erfahrungen damit gemacht; deshalb ist eine Neuauflage dringend notwendig geworden. Wir haben das Buch ergänzt durch eine biographische Skizze, zwei Bilder und einen Literaturnachweis der verwendeten Zitate Rudolf Steiners, den Andrea Stückert dankenswerterweise zusammenstellte.

Ein zweiter Teil zu diesem Buch: "DIE PRAXIS DES SPRECHENS unter geisteswissenschaftlichem Gesichtspunkt" liegt noch als Manuskript vor, doch haben wir bislang auf seinen Abdruck verzichtet, um das Buch nicht zu verteuern. Dieses Manuskript kann aber eingesehen werden im Bibliotheks-Archiv der Freien Hochschule Stuttgart, Seminar für Waldorfpädagogik, Haußmannstraße 44 a, 70188 Stuttgart.

Wir danken der Pädagogischen Forschungsstelle beim Bund der Freien Waldorfschulen, daß durch ihre Hilfe und durch die Spenden ehemaliger Schüler von Maria Führmann das Buch für die Studierenden und für Interessenten wieder zur Verfügung stehen kann.

Stuttgart, Januar 1997

Gisela Rösch  
Hartmut Bär

Vorwort zur zweiten Auflage

Die Nachfrage nach diesem seit Jahren vergriffenen Buch von Maria Führmann hat sich auffallend gesteigert. Diese Tatsache und das von ihr schon gegen Ende ihrer Lehrtätigkeit übergebene Vermächtnis, diese Schulung weiterzutragen, sind die Veranlassung der NEUAUFLAGE.

Mit Ausnahme der "Schule der Stimmenthüllung" von Valborg Werbeck-Svärdström hat sich bekanntermassen kein Lehrbuch der Gesangsliteratur in massgeblichem Umfang verbreitet, das den Weg weist, die Stimme nicht von der manipulierten Technik aus zu führen, sondern ausgehend von seelisch-geistigen Gesichtspunkten, im Bewusstsein der kosmischen Kräfte, die uns mit dem Urelement der Tonwelt verbinden. So ist die Neuauflage des Buches an der Zeit. Überdies besteht dazu die Verpflichtung dem Werk Rudolf Steiners gegenüber, der durch die geisteswissenschaftlichen Erkenntnisse, die er den Menschen der Jetztzeit vermittelte, diese neuen Wege ermöglicht.

Die Praxis des Gesanges, die Frau Führmann schildert, die Handhabung der Stimme, wie sie von ihr aus den Angaben Rudolf Steiners erarbeitet ist, wurde von Frau Marie Steiner als absolut richtig befunden. In dem Arbeitsgespräch, in welchem ihr Frau Führmann Proben ihres Könnens gab, forderte sie die Künstlerin auf, diese Gesangsweise unbedingt weiterzutragen, da sie nicht mit allem einverstanden sein könne, was in dieser Hinsicht aus den Ratschlägen Rudolf Steiners bisher gemacht wurde.

Man darf es wohl als besondere Tat bezeichnen, dass Frau Führmann zur Erlangung der unbedingt notwendigen Einstellung unseres Gesangsinstrumentes die Erarbeitung der richtigen Körperhaltung forderte durch die Konzentration auf "Schwere lastet abwärts, Licht strömt aufwärts" (s. S. 3 ff.). Rudolf Steiner betont ausdrücklich, dass Sprache und Gesang die edelsten Modifikationen unseres Atems sind, wir somit mit Ehrfurcht und Andacht diesem Geschehen gegenüberstehen müssen, um dann den Atem im Künstlerischen zu gestalten. Wörtlich heisst es im Zyklus "Makrokosmos und Mikrokosmos" \*1) : "Atemübungen bedeuten Einwirkungen auf eine höhere Sphäre. Ganz sachlich können wir darauf hindeuten, dass alle diejenigen Anleitungen, die heute in dieser Richtung so leichtfertig gegeben werden über dieses oder jenes Atmen, wirklich den Eindruck machen, als wenn sie so gegeben werden, wie wenn Kinder mit Feuer spielen. Wenn man bewusst in seinen Atmungsprozess eingreift, so appelliert man in der menschlichen Natur an den Gott, an den Geist im Menschen."

Die in der "Praxis" gegebenen Anweisungen lassen den Singenden mit den Füßen wie in den Boden hineinwachsen ("Schwere lastet abwärts") und dann das Weiten spüren ("Licht strömt aufwärts"), den Brustkorb, die Schulterblätter, die sich wie Flügeltüren öffnen. Es sind ja unsere einstigen Flügel, und wir fühlen unsere ätherische Organisation sich weit in den Raum ausdehnend. Diese Bereitschaftshaltung darf keinen Augenblick verloren gehen. Das innere Lauschen auf den zu erwartenden Ton ist die Voraussetzung für sein Erklingen. In diesem Augenblick wird die Hilfeleistung des Körpers deutlich spürbar. Der Unterkörper mit den Hüften bildet als kraftgebende Ruhequelle den Halt für den Ton. Die Stimmbänder, der Kehlkopf, die ganze anliegende Sangesorganisation werden dadurch entlastet. Man kann diese Verankerung wie den Sockel einer Büste empfinden, auf dem der klangdurchströmte Oberkörper ruht. Die verhängnisvolle Überbetonung des im heutigen Gesangsunterricht als "Stütze" bezeichneten Vorganges, der primär mit Kraft erzeugt werden soll, macht jede Tonbildung auf die Dauer hart und scharf, ganz besonders in der Höhe. Was dabei als "Technik" im Vordergrund steht, wurde von der Unterzeichneten auf früheren Wegen teilweise selbst durchlitten. Es ist deshalb ein doppeltes Anliegen, aus eigener Erfahrung zu bestätigen, dass mit Hilfe der vielseitigen Angaben des vorliegenden Buches auf geisteswissenschaftlichem Wege, also unter entgegengesetzten Vorzeichen, mehr als nur technische Beherrschung der Stimme erreicht wird. Dass bei der Angabe der vier Erlebnisstufen, "auf die es beim Sänger ankommt" (s. S. 17 ff), das Zuhilfekommen des Körpers als Letztes genannt wird, bedeutet eine wesentliche Bestätigung. Es sei aus persönlicher Erfahrung die Feststellung erlaubt, dass es nur dank dieser Schulung möglich ist, in hohem Alter Liederprogramme erfolgreich zu gestalten, deren Tongebung von den Zuhörern als Wohltat, frei im Raum schwebend, empfunden wird. Dass es langjähriger, geduldiger Übungserfahrung bedarf, um den sog. "ätherischen Ton" zu erreichen, wird jeder verantwortungsbewusste Musiker bestätigen. Es bedeutet lauschendes, abwartendes Empfangen, absolut selbstlose Hingabe, damit die ätherischen Lebensströme einwirken für die Handhabung unseres leiblichen Instrumentes.

Dem Einwand, dass bisherige grosse Sänger ohne all dieses Wissen berühmt geworden sind, kann entgegengestellt werden, dass sie aus ihrer künstlerisch-schöpferischen Veranlagung heraus wohl ihre Stimme handhaben konnten, unbewusst aber erstrebten sie das Gleiche.

Wenn eine bekannte frühere Kammersängerin des Staatstheaters in Karlsruhe als Erstes von ihren Schülern forderte: "Stellen Sie sich den Ton weit, weit draussen vor, wie einen Stern am Himmel", was bedeutet dies anderes, als sich in den Kosmos hinaustasten? Enrico Caruso äusserte: "Wenn ich singe, fühle ich mich in einem Schwingungsbereich." Erlebte er da nicht den ätherischen Raum, in den wir uns mit der Vorstellung der Licht-Klangsäule hinausweiten? Benjamins Gigli sagte von seinem Singen: "Ich spüre, dass ich mich des Persönlichen zu entäussern und in eine andere Sphäre einzutauchen habe, eben jene, aus der der Ton stammt. Es ist eine ständige, immer neue moralische Verpflichtung."

Auf das Wissen um diese Verbundenheit mit einem höheren Sein wird auch von Maria Führmann im Nachwort ihres Buches hingewiesen, wenn auch behutsam, als auf "ein vielleicht noch Zukünftiges." Im Zeitalter der Bewusstseinsseele haben wir die Aufgabe, unser Tun so weit als irgend möglich durch Schulung mit wachem Bewusstsein zu durchdringen.

So können die Gesangstudierenden die aus der Geisteswissenschaft gegebenen Richtlinien in eigener vertiefter Beobachtung ergreifen, um selbst die helfende Grundlage und die harmonisierende Wirkung dieses Übungsweges zu erproben und zu erleben.

Es sei an dieser Stelle noch der herzliche Dank an Herrn Dr. Peter von Siemens zum Ausdruck gebracht, der auch diesmal das Erscheinen des Buches ermöglicht.

Tilla Hoffmann

**M a r i a F ü h r m a n n****( 1886 - 1969 )**

## B i o g r a p h i s c h e S k i z z e

Am Rande der Mecklenburgischen Seenplatte, in der Residenzstadt S c h w e r i n wurde M a r i a S c h e f e am 22. März 1886 geboren.

Ihr späteres Studium der Musik (Gesang und Klavier, mit dem Berufsziel Opernsängerin) fand wohl schon in Hamburg statt, wo sie bald den Großkaufmann Ernst Führmann heiratete. 1909 und 1912 wurden ein Sohn und eine Tochter geboren.

Bei ihrer musikalischen Weiterbildung erlebte Maria Führmann das Unbefriedigende der damaligen Gesangsmethoden, die in einseitiger Weise auf das Physisch - Körperliche ausgerichtet waren. Dennoch nahm sie das Medizinstudium ihrer Tochter zum Anlaß, selbst physiologisch-anatomische Vorlesungen zu besuchen, die den Vorgang der Tonerzeugung zum Inhalt hatten. Dieses Medizinische Interesse behielt sie lebenslang bei und vermittelte auch ihren Schülern manche der daraus gewonnenen Einsichten. Solche boten zudem Grundlagen für ihr späteres musikalisch - therapeutisches Wirken. - Dabei wurde ihr das eigene Lebensziel immer deutlicher: eine Tonbildung ganz aus dem Geistig - Wesenhaften der Musik heraus zu entwickeln.

Das Kennenlernen der Anthroposophie (schon vor 1926) eröffnete ihr dazu einen ganz neuen eigenen Weg. - Wie fruchtbar dieser wurde, zeigte sich an ihren Konzerten, für die sie gute Kritiken erhielt. Trotz Drängens ihres Konzertagenten, der viel mehr Konzerte wünschte, schränkte sie diese Tätigkeit ihrer Kinder wegen ein.

Im Jahre 1934 begegnete sie A n n y v o n L a n g e , die im Hamburger Zweig der Anthroposophischen Gesellschaft einen Kursus gab über das Studium musikalischer Phänomene nach goetheanistischer Methode. Maria Führmann schreibt darüber in einem Nachruf auf die spätere Freundin und Lebensgefährtin: "Nach einem längeren Kennenlernen beschlossen wir dann, unsere Arbeit gemeinsam fortzuführen, sie auf dem Gebiete des Anthroposophisch - Musikalischen und ich im Erfassen des i n n e r e n H ö r e n s als Grundlage zur Ausgestaltung der von mir vertretenen Stimm- bildung unter geisteswissenschaftlichem Gesichtspunkt." \* 0)

Bei einem Arbeitstreffen mit M a r i e S t e i n e r , der Maria Führmann ihre Art des Singens und Sprechens vortrug, erhielt sie den ermutigenden Zuspruch: "Bei Ihnen gabeln sich ja Gesang und Sprache; die Sprache geht nach vorne abwärts, der Gesang nach oben rückwärts. Machen Sie s o weiter!"

Als die Wirkensstätte der beiden Musikerinnen in Hamburg gegen Ende des Zweiten Weltkrieges durch Bomben vernichtet wurde, übersiedelten sie nach Stuttgart und führten von dort aus ihre Tätigkeit, die während der Zeit des Dritten Reiches immer mehr eingeschränkt worden war, mit neuer Kraft fort.

Die Begegnung mit Dr. P e t e r v o n S i e m e n s im Jahre 1951 führte zu dem Impuls der "Freien Künstlerischen Bildungsstätte Nürnberg", wohin die beiden 1953 übersiedelten. Maria Führmann entwickelte hier das heilend-therapeutische Element ihrer Gesangsmethode immer zielgerichteter weiter, wovon das erstmals 1958 erschienene vorliegende Buch Zeugnis ablegt. Darin bieten insbesondere die Kapitel VII, VIII und IX Ansätze zu differenziertem therapeutischen Wirken : durch das gezielte Einsetzen von Metren, Konsonanten (Tierkreiskräften) und Vokalen (Planetenwirksamkeiten).

Als im April 1958 Anny von Lange starb, ließ Maria Führmann deren II. Band von "Mensch, Musik und Kosmos", der als unvollendetes Manuskript vorlag, durch Hermann P f r o g n e r revidiert veröffentlichen (Vlg. Die Kommenden).

Bis zum Jahr 1965 unterrichtete sie Schüler aus dem Nürnberger Raum und solche, die von weit her angereist kamen, um die belebenden und heilenden Wirkungen ihres Unterrichts an sich zu erfahren: Befreiung von Verspannungen und Verhärtungen,- Verinnerlichung, Selbstfindung sowie Neubelebung und Stärkung der allgemeinen Lebenskräfte.

In ihrem 78. Lebensjahr zog sie nach Leinfelden bei Stuttgart, wo ihr Sohn, der Kunstmaler Rudolf Führmann mit Frau und zwei Kindern lebte. Hier vollendete sie im März 1967 das Manuskript von "Die Praxis des SPRECHENS unter geisteswissenschaftlichem Gesichtspunkt", gedacht als Erweiterungsteil zu vorliegendem Buch. - Auch in ihrem Unterricht hatte sie die dem Sänger zur ergänzenden Ausbildung so notwendige S p r a c h g e - s t a l t u n g entwickelt und regelmäßig gepflegt.

Im Jahr 1968 bringt ihr Sohn die inzwischen Betreuungsbedürftige in ein Altenwohnheim nach Murrhardt/Württ. Dort stirbt sie am 28. August 1969 . Die Urne wird, ihrem Wunsche gemäß, in Dornach (Schweiz) beigesetzt.



## I.

Von der Grundhaltung im Singen

"Nicht auf die Vollkommenheit, in der wir ausführen können dasjenige, was gewollt werden muss, kommt es an, sondern darauf, dass das, was hier ins Leben treten muss, wenn es auch noch so unvollkommen ins Leben treten muss, einmal getan wird, dass ein Anfang gemacht wird."

Rudolf Steiner

"Das älteste, echtste und schönste Organ der Musik, das Organ, dem unsere Musik allein ihr Dasein verdankt, ist die menschliche Stimme." Dieses sagt Richard Wagner.

Man kann nun beobachten, dass durch den Materialismus unserer Zeit, der ja alle Kunst erfasst hat, besonders die Gesangspädagogik gelitten hat. Viele Krankheiten und seelische Hemmungen entstanden für die Stimmbildung, die menschliche Stimme sank rein äusserlich ins Physische hinab. Dieses feine Instrument ist verhärtet, ist von dem inneren Ohr, dem inneren Hören ganz abgeschlossen worden, und dadurch ist etwas Unnatürliches in den Gesang hineingekommen.

Dass durch eine richtige Gesangspädagogik der Mensch gesund an Leib, Seele und Geist wird, sagen uns auch die Worte von Professor Müller, Köln:

"Ohne Stimmpflege keine vollkommene Gesundheit, kein vollständiges seelisches Reifen, keine ganze Charakterbildung!"

Es ist interessant zu sehen, wie eine Persönlichkeit wie Professor Müller mit diesen Worten eine Art Dreigliederung im Menschen anschlägt, womit er das Singen verbindet. Denn, wenn er sagt: "Ohne Stimmpflege keine vollkommene Gesundheit", so weist er damit auf die Beziehung des Singens zum rein Leiblichen.

Wenn er weiter sagt: "kein vollständiges seelisches Reifen", so ist die Seele des Menschen zentral angesprochen.

Und zum dritten: "keine ganze Charakterbildung", so ist die Beziehung zum Ich des Menschen, als seinem tiefsten Geistprinzip, damit offenbar.

Aus diesen Worten kann man entnehmen, wie wichtig eine gesunde Gesangspädagogik für Leib, Seele und Geist des Menschen ist.

Will man nun versuchen, auf diese Gliederung und die damit sich offenbarenden Gesetze der Tonbildung etwas näher einzugehen, so kommt man zu der Frage: Womit hat man es in der Musik zu tun?

Rudolf Steiner gibt hierauf folgende Antwort ("Eurythmie als sichtbarer Gesang", \*2)

"Die Sprache ist immer ein Verhältnis des Menschen zur Welt. Musik ist ein Verhältnis des Menschen als seelisch-geistiger Mensch zu sich selbst."

Man hat es also mit der Beziehung des seelisch-geistigen Menschen zu sich selbst in allem Musikalischen, also auch grundlegend im Gesang zu tun. Will man demnach die Tonbildung musikalisch ansetzen, das heisst, an ihrem eigenen Grundgesetz anknüpfen, so muss man sie vom Seelisch-Geistigen ausgehen lassen, nicht, wie es bis jetzt gewöhnlich getan wird, vom Physischen aus.

Man hätte demnach das Schema:

Leib                      Seele                      Geist

Insofern die Musik das seelisch-geistige Verhältnis des Menschen zu sich selbst ist, muss man sie also in dem Zentrum des Menschen, mit dem Aufruf seelisch-geistiger Aktivitäten beginnen. Man kann sich da ganz halten an den fundamentalen Ausspruch Rudolf Steiners ("Die Umwandlungsimpulse für die künstlerische Evolution der Menschheit", \*3) dass in der Musik sich die Gesetze des Ich offenbaren.

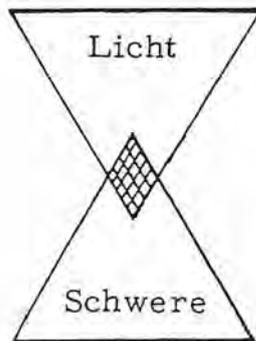
Man berührt hiermit einen wesentlichen Unterschied zwischen der bisherigen Gesangspädagogik und dem, was mit diesen Ausführungen angestrebt wird.

Denn: wie beginnt üblicherweise ein Gesangsunterricht? Die Mahnung: Öfter vor dem Spiegel üben mit Lippen-, Zungen- und Kieferübungen, ist auch bei guten Lehrern üblich. Viel wird vom Atem gesprochen, der in einseitiger und übertriebener Weise trainiert wird. Man lässt ihn einsaugen, einschlürfen usw., welches alles rein körperliche Funktionsübungen sind, die weder mit einem Musikalisch-Künstlerischen, noch mit einem seelisch-geistigen Element etwas zu tun haben. Man setzt beim Leiblichen an. Auf das richtige innere Hören wird der Gesangschüler so gut wie gar nicht aufmerksam gemacht. Er wird nicht hingeführt zur inneren Stille und Bereitschaft. Gerade dieses setzt aber eine grosse Wachheit und Akti-

vität des Ichzentrums im Menschen voraus. Es wäre also das innere Hören im Sinne Rudolf Steiners der eigentliche Ansatzpunkt.

Es gibt einen Rosenkreuzer-Spruch, den Rudolf Steiner erwähnt ("Die Mysterienstätten des Mittelalters", 4)

"Licht strömt aufwärts,  
Schwere lastet abwärts"

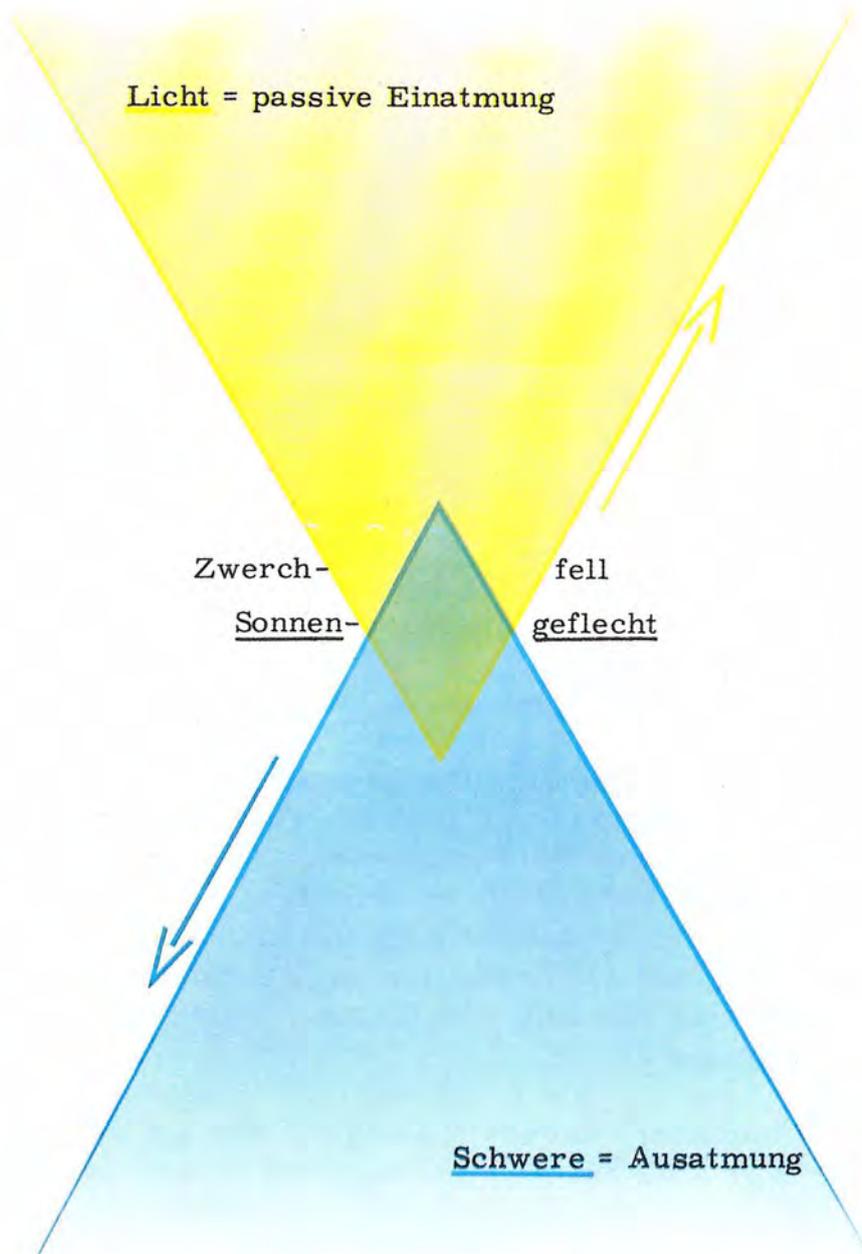


An diesem Spruch kann man für den Gesang ansetzen. Warum? In Licht und Schwere erfasst man den ganzen Ein- und Ausatemprozess. Es ist sozusagen die innere Polarität des Menschen. Die äussere Polarität zeigt sich, indem man den Menschen sieht in der aufgerichteten Haltung (Zeichnung 1, nächste Seite): ruhend abwärts mit seinen Füßen auf dem Erdboden, mit seinem Haupte aufwärts gerichtet, zum Kosmos.

Wie ruht man beim Singen nun auf dem Erdboden? Indem man einen Schritt nach seitwärts macht. Wenn man die Füße zusammenstellt, kann man nicht zur Elastizität des Körpers kommen, die unbedingt nötig ist. Die Kniee müssen gelöst sein, nicht durchgedrückt, wie es bei den zusammengestellten Füßen immer der Fall ist. Denn der singende Mensch ist in einer Tätigkeit, die nur auf Grund der physischen Lockerung geschehen kann. Man kann hier von dem körperlichen Verhalten zum Gesang sprechen. (S. Zeichnung 1).

Lässt man nun den Schüler, nachdem er das Ruhen auf dem Erdboden mit nach seitwärts geöffnetem Schritt erlebt hat, Licht und Schwere erleben, so kommt er ganz von selbst in die Strömungen eines sich nach oben öffnenden Dreiecks für das Licht, und eines sich öffnenden Dreiecks der Schwere nach unten hinein. Denn was tut der singende Mensch? Er verbindet sich einerseits mit dem kosmischen Raum, den er als "Licht" erlebt. Die ganze Seligkeit eines himmelwärts gerichteten Erhoben-Werdens erfüllt ihn, während die für die Tonbildung notwendige Tätigkeit seiner Organe ihn an die Erdschwere bindet. So atmet er an der Lichtausweitung in vollster seelischer Hingabe den Weltenraum ein, um in der eigenen Tongebung seine irdisch-tönende Antwort auszuatmen. So-

dass man sagen kann: Licht und Schwere ist die Aktivität ins Ätherische = Einatmung vom Licht aus, die den ganzen Oberkörper horizontal erfüllt, während durch ein weiches Drängen = Schwereempfindung vom Unterleib aus dann die Ausatmung einsetzt und die Kniee lockert.



Zeichnung 1

Sonnengeflecht: Zentralorganisation des Bewegungssystems, wozu auch der Kehlkopf gehört

Durch das Übergreifen der beiden Dreiecke entsteht ein inneres Viereck. Mit diesem ergibt sich ein Raum, in dem die Kräfte des Lichtes und die Kräfte der Schwere sich die Waage halten, das heisst, sich neutralisieren. Und überall, wo ein solcher Schwebezustand zwischen den Polaritäten sich bildet, kann eine tragende Ichkraft sich entwickeln. Man kann also annehmen, dass an dieser Stelle sehr wesentliche Vorgänge im Singen sich abspielen. Und wenn man bedenkt, dass in dieser Region das Zwerchfell und das Sonnengeflecht liegen, so ist ohne weiteres ersichtlich, wie wichtig dieser Raum ist, und mit welcher besonderen Aufmerksamkeit er zu behandeln ist.

Wesentlich ist nun, dass das seelisch-geistige Erlebnis einer Lichtempfindung einerseits und einer Schwereempfindung andererseits bewusst erübt wird, d. h., dass man diese Erlebnisse in voller Intensität willentlich aufruft, nicht aber, indem man körperliche Einstellungen übt. Hierbei zeigt sich, dass den Schüler an dem Licht eine innere Beseligung erfüllt, dass eine grosse innere Weite sich einstellt: Dieses bewirkt, dass sein Gesicht sich entspannt und der Mund sich weich zu einem horizontalen Oval  öffnet. Aber - und das ist das Wesentliche: diese Einatmung ist passiv, ja man könnte sagen geistiger Natur, denn sie ist nicht körperlich-willensmässig, sondern infolge eines seelischen Erlebnisses entstanden. An der Schwere aber merkt man, wie die Ausatmung sich durch ein Drängen im Unterleib bemerkbar macht.

Man hat damit das erreicht, was Rudolf Steiner sagt ("Die Kunst der Rezitation und Deklamation", \*5) Wenn diese Worte auch für die Rezitation und Sprachgestaltung gegeben sind, so kann man sie ebenso gut für das künstlerische Üben im Singen als ein Methodisches betrachten:

"Man wird gerade beim Erlernen der Rezitationskunst auf ein solches Erkennen sich in ganz anderer Weise stützen können als dann, wenn man aus allerlei rein äusserlichen, materialistisch-mechanistischen Beobachtungen des menschlichen Leibes in Deklamationen aller Methoden den Atem ausbildet, rein äusserlich mechanisch, die Stimme rein äusserlich mechanisch stellt usw. Eine Verinnerlichung auch des Lernens an der Kunst ist möglich. Ich will darauf nur zum Schluss mit ein paar Beispielen hinweisen: Es handelt sich nicht darum, dass wir z. B. so etwas, wie das Halten der Stimme, das Halten des Tones, das wir ja auch lernen müssen beim Rezitieren, durch allerlei Anleitungen, den Atem so und so zu stellen, ganz äusserlich, wie es schlechte Gesanglehrer und -lehrerinnen auch tun, an den Menschen heranbringen; sondern darum

handelt es sich, dass dasjenige, was in der Unbewusstheit verharren muss, auch beim Lernen einer solchen Sache in der Unbewusstheit verharren soll; dass also nicht durch irgendein t ä p p i s c h e s Behandeln des Leibes der Mensch unmittelbar aus aller Unbewusstheit herausgerissen werde. Und dennoch, man kann zum künstlerischen Behandeln den ganzen Atemprozess bringen, wenn man ihn heranbildet so, dass er selber in einer gewissen Sphäre der Unbewusstheit verbleibt, aber hereingerissen wird in das seelische Element, das die Kunst zur Darstellung bringt.<sup>11</sup>

Man hat mit der oben angeführten Übung von Licht und Schwere das erste Erlebnis, dass die Seele, dass das Geistwesen des Ich den Körper ergreift und anfängt, ihn zu bilden. Zugleich aber hat man im singenden Menschen eine Polarität geschaffen zwischen oben und unten durch die Überschneidung der Dreiecke im Viereck, eine Polarität von Ein- und Ausatmung, jedoch nicht körperlich, sondern seelisch-geistig erlebt.

Und was erreicht man dadurch? Jedes einseitig körperliche Bewusstsein verhärtet den Menschen, denn es zwingt ihn tiefer in die Materie hinein. Man kann nicht singen, wenn man an irgendeine bestimmte äusserliche Körperstelle oder Stellung denken muss. Doch hier bleibt der ganze Körper innerlich elastisch, denn der Schüler erlebt sich primär im Seelisch-Geistigen. Dadurch bleibt er in innerer Bewegung. So kann man zusammenfassend sagen, dass er jetzt die Grundeinstellung, die innere Haltung der Bereitschaft zum Singen, nicht nur leiblich, sondern vor allen Dingen seelisch-geistig gefunden hat.

## II.

### Von der Atmung

Ein wesentliches Moment dieser Bereitschaft, die aus dem Erlebnis von Licht und Schwere sich bildet, ist das Unbewusstbleiben der Atmung, die sich erst wie von selbst regelt. Wie ist die richtige Atmung für das Singen? Üblicherweise, wie schon vorhin erwähnt, wird die Luft von aussen eingesogen und zurückgehalten. Durch diese äusserliche aktive Atmung entsteht ein Vorrat von viel zu viel Luft im Men-

schen, der Stauungen verursacht und die Stimmbänder überspannt. Ausserdem steht man dabei wiederum im Körperlichen. Bei der Lichtatmung hingegen kann man von einer "passiven" Einatmung sprechen, ein Ausdruck, den auch schon Professor Müller gebraucht. "Passiv" insofern, als man nicht daran denkt, sondern die Luft von selbst aus dem Erleben des Lichtes und der seelisch-geistigen Weite empfängt: Der innere Luftmensch weitet sich in den Raum hinein.

In diesem Zusammenhang ergibt sich das Gesetz, keine allgemein bekannten stummen Atemübungen zu machen. Es wäre dieses ja wiederum ein völlig körperliches Trainieren. Was für die Beherrschung des Atems im Singen vonnöten ist, wird nur an Hand sprachlicher und musikalischer Gegebenheiten zu üben sein. Denn mit diesen lässt sich auch immer ein rein künstlerisches Erlebnis verbinden.

Hierbei tritt die Frage auf, ob sich Sprache und Gesang nach der gleichen Raumrichtung hin entwickeln? Üblicherweise würde man sagen ja, nämlich nach vorne. Man spricht von "Nach-vorne-singen", "In-die-Maske-singen" und dergleichen mehr. Hält man sich aber an den vorher schon erwähnten Hinweis Rudolf Steiners:

"Die Sprache ist immer ein Verhältnis des Menschen zur Umwelt, Musik ist ein Verhältnis des Menschen als seelisch-geistiger Mensch zu sich selbst",

so ergibt sich daraus ganz eindeutig, dass Sprache und Gesang sich in gegensätzlicher Richtung entwickeln müssen: Die Sprache nach vorne in die irdische äussere Umwelt hinein, der Gesang auf sich selber bezogen, nach hinten orientiert. Dieser Ausdruck "auf sich selber bezogen" bedeutet aber in keiner Weise ein Sich-Verfestigen in die eigene Persönlichkeit. Hier handelt es sich um den kosmischen Menschen, der von der Musik erfasst wird. Denn alles Tönende ist ein Niederschlag der Sphärenharmonie, und alles Tongestalten ist infolgedessen eine bewusste Verbindung mit diesen überirdischen Welten.

Gerade in einigen Gesprächen mit Sängerinnen kommt Rudolf Steiner auf das "In-die-Maske-singen" zu sprechen:

"Machen wir uns klar, was das bedeutet: ein Sich-Ab-schnüren von der äusseren Welt, ein Sich-Einkapseln in die eigene Persönlichkeit, immer weiter weg vom Miterleben der Welt, immer mehr hinein in sich. Kunst also, die da ist, um uns mit dem Ewig-Geistigen zu verbinden, wird ein Mittel, um uns noch tiefer einzuschnüren in das eng Persönliche, in die Maske."

Man kann in einer solchen Gegenüberstellung zwischen Sprache und Gesang ganz stark erfahren, wie der singende Mensch vom Raum aus die Richtung nach hinten oben einnimmt. Er wird wie in Licht gehoben. Ein Wachsen von den Hüften aus ins Kosmische entsteht. Der Ton wird sphärischer und schwingender, er löst sich mehr von der Körperlichkeit. Das bedeutet, dass die Aktivität des Singens bewegter, d.h. ätherischer wird. Dabei behält der Ton eine feine, lebendige Lichtvibration, an der man die Wahrheit des Ausspruches Rudolf Steiners erleben lernt, dass der Äther- oder Lebensleib "Licht atmet". Demnach ist in diesem Zusammenhang auch ganz deutlich zu erfassen, dass die Wirkung des Tones genau wie das Licht sich in den kosmischen Umkreis hinein weitet.

Immer wieder muss man sich ganz klar machen, wie unterschiedlich Laut und Ton entstehen. Der Laut - sei er Vokal oder Konsonant - entsteht durch die bewusste Aktivierung der einzelnen Sprachwerkzeuge, wie Lippen, Zunge, Gaumen und dergl. Der Ton hingegen ist das Ergebnis der Phonation im Kehlkopf, die vom Atem getragen wird. Fügt man nun Sprache und Gesang, Laut und Ton im heutigen Singen zusammen, so wird das Gedankenelement durch die Sprachwerkzeuge mit dem tontragenden Atem verbunden. Hiervon spricht Rudolf Steiner folgendermassen ("Des Menschen Äusserung durch Ton und Wort", \*6)

... "Wenn heute gesungen wird, so nimmt der Mensch das, was er beim Sprechen eigentlich ausführt mit Hilfe der Innervation des Nervensystems, zurück in die Atmungsströmung, und er bringt bewusst diese zweite Strömung, die Atmungsströmung in Tätigkeit. Es ist die Fortsetzung der Atmung in das Haupt, welche direkt in Tätigkeit gesetzt wird, wenn zu der Erzeugung des Tones auch noch, wie im Singen, das Vokalisieren kommt; aber es ist nicht ein Herausgehen aus dem Atem. Es ist also ein Wieder-Zurücknehmen der prosaisch gewordenen Sprache in das Poetische, in das Künstlerische des rhythmischen Atmungsprozesses."

Es ist evident, dass in dieser gegenseitigen Vermengung der reine Ton nicht mehr gesungen werden kann, ebensowenig wie auch das Wort sich rein nur seinen Wesensgesetzen nach offenbaren kann. Eines nimmt vom anderen geistige Elemente auf. Ein reines Singen müsste alles Sprachliche auslöschen. Auch über diese Dinge sprach sich Rudolf Steiner im vorhin erwähnten Gespräch aus. Er formulierte es ganz deutlich:

"Das Ideal des Sängers besteht darin, die Sprache zu verwischen und zur Nachtigall zu werden, die nicht

spricht, sondern singt." Und weiter:  
 "Der Ton müsste, wenn er seine geistige Mission  
 erfüllen soll, reiner Ton bleiben."

Auch dieses Ideal müsste sich im Laufe der Entwicklung erreichen lassen, wenngleich heute noch die Sprachbehandlung im Singen einen bedeutenden Raum einzunehmen hat. Das "reine" Singen wird erst dann aufleben können, wenn der Mensch beginnt, die geistig-musikalischen Inhalte eines Tones, einer Melodie usw. ebenso objektiv qualitativ zu erleben und zu gestalten wie das gedankliche Element im Sprechen.

Nach all diesem lässt sich sagen, dass Sprache und Gesang sich nicht nach derselben Richtung im Raum entfalten dürfen, ihrem inneren Verhältnis zum Menschen gemäss. Wohl haben sie den selben Ansatzpunkt - wovon im nächsten Kapitel die Rede sein wird -, dann aber gabeln sich Sprach- und Tonstrom: der eine nimmt die Richtung nach unten-vorne, während der andere sich nach oben-hinten sphärisch entfaltet.

### III.

#### Der Ansatzpunkt

Wenn man vom Ansatzpunkt des Tones sprechen will, dann ist es an dieser Stelle wesentlich, erst einiges über das innere Hören zu sagen. Dabei kann man wieder zurückgreifen auf die anfangs geschilderte Einstellung zum Erlebnis: "Schwere lastet abwärts, Licht strömt aufwärts. "Diese Haltung muss immer von neuem wirklich intensiv erlebt werden. Die "Lichtatmung", die sich in den Kosmos ausweitet, verbindet sich mit einem inneren Hören, eine Verbindung aus der helfende Kräfte entstehen. Der Ton wird draussen vorauhörend erlebt. Das Wort wird Wahrheit: Der Ton ist geistiger Besitz.

Die Aktivität des Ohres ruft die Phonation im Kehlkopf hervor als äusserlich hörbaren Ton-Einsatz.

Mit dem Moment des Erklingens des Tones wird bei diesem Vorgang die Tiefatmung erfasst, die sich im vorderen Unterleib als leichtes Druckgefühl bemerkbar macht. Von da aus entwickelt sich andererseits ein Wärmestrom, der den Ton in Schwingung hält.

Gleichzeitig wird der Ton vom Kehlkopf abgelöst. Das entstehende Raumgefühl wird wirksam, indem man den Tonklangpunkt erfasst: Der Ansatzpunkt wird klingend. Die Erlebnissphäre dieses Ansatzpunktes liegt in der Gegend des harten und weichen Gaumens. Es ist der Bereich der Hypophyse.\*) Diese Erfahrung lässt sich an jedem erklingenden Gesangston machen. Man berührt damit eine Empfindungsregion, die aufnahmebereit für den Ton ist. Man hat es also im Grunde mit zwei, resp. drei wesentlichen Vorgängen zu tun:

1.) das innere und äussere Hören des Tones, 2.) der aktive Einsatz des Ohres, der einerseits die Phonation im Kehlkopf hervorruft, als äusserlich hörbaren Ton-Einsatz, andererseits aber zugleich als 3.) Vorgang diesen Toneinsatz vom Kehlkopf vollkommen ablöst und ihn zum vollbewussten Ansatz in die Region der Hypophyse hinaufleitet. Man stösst hier auf ein

\*) Unter "Bereich" oder "Region" der Hypophyse verstand M. Führmann den Kräftebereich zwischen Hypophyse und Epiphyse (Zirbeldrüse) vergl. Rudolf Steiner Zyklus "Eine okkulte Physiologie" GA Nr. 128 (Anm. T.H.)

bisher nicht genügend beachtetes Gesetz, nämlich auf die Einheit von Ohr und Kehlkopf. Jeder Hörakt, sei er von aussen angeregt, oder nur unhörbar geistig verlaufend, löst immer gleichzeitig eine entsprechende Bewegung im Kehlkopf aus: Ohr und Kehlkopf bilden ein Organ, wie es Rudolf Steiner ausführt. Was aber so als Ton-Bewegung auflebt, wird im Zusammenhang mit der Lichtatmung zur Region der Hypophyse\*) bewusst hinaufgeleitet, um dort seinen eigentlichen gesanglichen Ansatzpunkt zu ergreifen und sich in ihm für alles weitere Geschehen zu verankern. Von dort aus singt der Mensch!

Vom Ohr werden also zweierlei Leitungen aufgerufen: zum Kehlkopf und zum Ansatzpunkt. Und es beleuchtet sich von hier aus die im vorigen Kapitel zitierte Stelle ("Des Menschen Äußerung durch Ton und Wort" \*6): Die Leitung des Ohres nach oben entspricht der "Fortsetzung der Atmung in das Haupt", welche bewußt in Tätigkeit gesetzt wird. Und wenn dort vom "Vokalisieren" gesprochen wird, so darf man dabei an die seelische Empfindung denken, die den bis dahin nur äußerlich phonierten Ton mit Erlebnissubstanz erfüllt.

Schon Goethe weist in seiner "Tonlehre" darauf hin, dass das Hören sich nicht im Ohr lokalisiert, wie man gewöhnlich annimmt, sondern dass im Laufe eines Hörvorganges von aussen nach innen das Ohr eine Leitungskraft entwickelt. Es heisst da folgendermassen:

..."Doch ist bei dem Ohr die Leitung nach innen besonders zu betrachten, welche durchaus erregend und produktiv wirkt. Die Produktivität der Stimme wird dadurch geweckt, angeregt, erhöht und vermannigfaltigt. Der ganze Körper wird angeregt." \*7)

Goethe spricht hier von einer fünffachen Auswirkung dieser "Leitung" des Ohres; und zwar äussert sich diese nach seinen Worten folgendermassen:

Die Produktivität der Stimme wird

- 1.) geweckt, das heisst, es entsteht im Menschen der Impuls zum Lautwerden eines Tones als Phonation im Kehlkopf.
- 2.) angeregt, das heisst, dieser Ton wird durch die "Fortsetzung der Atmung in das Haupt" bewußt mit dem Ansatzpunkt verbunden. Damit wird die Produktivität der Stimme
- 3.) erhöht. Denn durch das Ergreifen dieser Atmung kann der schöpferische Gestaltungswille des Menschen einsetzen, ein Vorgang, den man physisch kaum merkt. Hieraus kann sich
- 4.) die ganze Fülle schöpferischer Ausdrucksmöglichkeiten für die Stimme entfalten. Goethe sagt: Die Produktivität der Stimme wird verman-

\*) (s. Anm. S. 9)

nigfaltigt. Indem dieser Atmungsvorgang durch den ganzen Körper strömt, bleibt dieser in einer lebendigen Elastizität und Wärme.

Goethe formulierte ganz entsprechend als fünfte Auswirkung:

5.) der ganze Körper wird angeregt.

Ist nun durch alles dieses der Ansatz des Tones oben hinten sicher und fühlbar geworden, so wird man merken, daß für die Tonbildung auch im Unterkörper des Menschen ein Wesentliches geschieht. Im Allgemeinen spricht man hier von Tiefatmung oder Tiefgriff, insofern als die passive Einatmung hinunterströmt bis in den Unterleib: das Zwerchfell senkt sich. In dem Augenblick jedoch, wo der Ton "ertönt", setzt die Ausatmung ein. Diese verbindet sich mit einem "Drängen des Gehirnwassers an die Venen des Unterleibes" (Rudolf Steiner), wobei sich das Gesäß etwas einzieht.

Rudolf Steiner weist in diesen Zusammenhängen darauf hin ("Das Ich von außen wahrnehmbar als Sprache und Gesang, als schöpferische Phantasie, als Innenerlebnis", \*8) daß der Schüler erleben muß, was die Luft in ihm und um ihn in ihrer Bewegung tut. Um ihn bildet die Luft im Raum den Boden für das "Tönen des Tones"; in ihm aber beginnt die Atemsäule der passiven Einatmung in eine weiche, webende Bewegung zu kommen. Gerade diese ganz entspannte Weichheit der inneren lebendigen Atmung steht im stärksten Gegensatz zu allem, was sonst als Bemühung um die sogenannte "Stütze" geschieht. Bezeichnet man doch als solche ein innerliches Ansammeln und Stauen der Luft. Hiermit aber ist jeder Ton in der Gefahr, fest und starr zu werden, denn nur aus einem elastischen Körper kommt ein gelöster Ton.

Man sieht, wieder bildet sich für den Vorgang des Singens eine Polarität zwischen Tonansatz hinten oben und Ergreifen des rhythmischen Atmungsprozesses unten. Und gerade diese Polarität, in der man jetzt steht, ermöglicht es, die starke Verhaftung an den Kehlkopf zu überwinden. Keinerlei Bewußtsein geht mehr dahin, und infolgedessen bleibt dieses Organ frei von allem Druck. Es ist nur Durchgang.

Dieser ganze Impuls zur Lautwerdung, der eben betrachtet worden ist, führt nun unmittelbar weiter zu der Frage, an welchen künstlerischen Elementen diese Lautwerdung sich vollenden kann. Und damit kommt man zum Gebiet des Sprachlichen im Singen. Warum muß ein Gesangston sich am Sprachlichen entwickeln? Warum ist es nicht möglich, ihn im rein Musikalischen, ohne sprachliche Elemente zu formen?

Damit rollt sich ein Problem auf, das eine nähere Beantwortung fordert, denn das Singen ist ja letzthin eine musikalische Frage. Es gehen ja auch manche Bestrebungen der Gegenwart darauf hinaus, sich von dem Wort-

inhalt im Singen zu lösen. Auch von Rudolf Steiner werden diesbezügliche mündliche Hinweise öfters erwähnt. Andererseits weist er selber darauf hin ("Des Menschen Äusserung durch Ton und Wort"), dass gerade am Konsonantischen das Instrument der Stimme auszubilden ist, während das Vokalische das seelische Element ist, was auf diesem Instrumente spielt.

Ein solcher scheinbarer Widerspruch löst sich, wenn man bedenkt, dass es sich hier um zwei ganz verschiedene Dinge handelt. Es ist ein Unterschied, ob man einer Komposition das Wort zugrunde legt, wie im Gesang, und infolgedessen ein intellektuelles Element, nämlich der Sinn dieser Worte, sich mit dem rein Musikalischen verbindet, oder ob man für die Ausbildung einer Stimme als solcher nicht den Gedankensinn des Wortes, sondern die Bildekraft des einzelnen Lautes schlechthin als ein Element der Sprache gebraucht. Reine Konsonanten tragen ihren Sinn in ihrer bildenden Kraft, insofern sie als Sprachelemente eingesetzt werden, nicht aber als Wortgebilde. Und da die Konsonanten im Bereiche der Sprache das plastizierende und formende Prinzip darstellen, so wird es von hier verständlich, dass diese plastizierende, formende Kraft auch einwirken kann in die ganze physische und organische Gesangskonstitution des Menschen.

In dem seelischen Element des Vokales hingegen wird sich auf dem so vorgebildeten Instrument des Singens dann die ganze Fülle künstlerischer Ausdrucksmöglichkeiten entfalten können. Rudolf Steiner sagt darüber ("Des Menschen Äusserung durch Ton und Wort", \*9) folgendes:

... "Wenn wir die menschliche Organisation, wie sie hier auf Erden vor uns steht, betrachten, so ist sie ja durch und durch ein Abbild des Geistigen. Indem der Mensch sich sprachlich äussert, indem der Mensch sich gesanglich äussert, drückt er ja als eine Offenbarung seinen ganzen Organismus nach Leib, Seele und Geist nach aussen hin aus, und auch nach sich selbst zu: nach innen. Der Mensch ist gewissermassen in dem, was er lautlich und tonlich offenbart, ganz drinnen enthalten. Im Laufe der geschichtlichen Entwicklung der Menschheit ist ja eigentlich die Sprache aus einem ursprünglichen Gesanglichen hervorgegangen. Je weiter wir zurückgehen in vorhistorische Zeiten, desto ähnlicher wird das Sprechen dem Rezitativ und zuletzt dem Singen. Und in sehr alten Zeiten der irdischen Menschen-Entwicklung unterschied sich die lautlich tonliche Offenbarung des Menschen nicht nach Gesang und Sprache, sondern beides war eines.

Alles was wir in der Sprache zur Geltung bringen, setzt sich ja zusammen aus einem konsonantischen Elemente und aus einem vokalischen Elemente. Das konsonantische Element beruht eigentlich ganz auf unserer feineren Körperplastik. Wenn wir ein B oder P oder ein L oder ein M sprechen, so beruht das darauf, dass irgendwas in unserem Körper eine bestimmte Form hat. Es ist nicht immer so, dass man, wenn man von diesen Formen spricht, nur von dem Sprach- oder Gesangs-Apparat zu sprechen hat. Die sind nur die höchste Gipfelung. Denn wenn der Mensch einen Ton oder einen Laut hervorbringt, so ist eigentlich sein ganzer Organismus daran beteiligt, und was da in dem Gesangs- oder Sprachorgan vor sich geht, das ist nur die letzte Gipfelung dessen, was im ganzen Menschen vor sich geht.

Was ist denn dann eigentlich dieser menschliche Organismus? Dieser menschliche Organismus ist eigentlich von diesem Gesichtspunkte aus ein Musikinstrument. Wenn man vom Konsonantischen spricht, hat man eigentlich im Gefühl immer etwas, was an Musikinstrumente erinnert. Und die Gesamtheit, die Harmonie alles Konsonantischen stellt eigentlich die Plastik des menschlichen Organismus dar."

Nach solchen Worten ist es wohl verständlich, dass man mit diesem sprachlichen Element der Konsonanten ein Mittel in der Hand hat, durch das alle Organe, die für das Singen notwendig sind, unmittelbar ergriffen und gebildet werden können. Und es ist ebenso ersichtlich, dass alle Übungen, die gewöhnlich am wichtigsten für die Stimmbildung erachtet werden, wie Übungen, die den Kiefer lockern, den Lippenrand stärken, die Zunge beweglich machen, den Gaumen weiten usw. hierdurch hinfällig werden. In der Sprachgestaltung Rudolf Steiners werden ja alle Beziehungen der konsonantischen Laute zu den Sprachorganen aufgezeigt. Es ist da z. B. die Rede von Gaumenlaut-, Zungenlaut-, Zahnlaut-, Lippenlaut-, Stosslaut-, Wellenlaut-, Wärmelaut-, Luftlaut-, Zitterlaut- oder Blaselaut-, Feuerlaut-Üben usw. Das heisst aber nichts anderes, als dass auf der Grundlage einer bewusst durchseelten Gestaltung diese Laute ihren Weg zu den ihnen zugehörigen Sprach- und Gesangsorganen nehmen und dieselben ausbilden. Nachdem nun die physische Konstitution des Menschen in den Kräften des Tierkreises urständet, liegt es auf der Hand, dass auch die Konsonanten sich dieser kosmischen Zwölfheit einordnen. Sie bilden so den Hintergrund der ganzen folgenden Arbeit (siehe Zeichnung Anhang, Seite 27 ).

Nach all' diesem ergibt sich jetzt die Frage, welcher Konsonant aus der Zwölfheit des Tierkreises sich am entsprechendsten der Grundhaltung von "Licht und Schwere" mit ihrer Polarität zwischen Tonansatz hinten oben und Aktivierung der Ausatmung unten, einfügt. Für einen freien Ton ist jedenfalls vonnöten, dass er schwebend wird, dass er zum Klingen gebracht wird, und dass eine innere Weitung des Schlundes erreicht wird. Als Ausgangspunkte für die Tonbildung braucht man demnach 3 Konsonantenkräfte. Auf deren seelisch-geistige Erfassung wird im Kap. VIII "Die formende Wirksamkeit der Tierkreiskräfte" näher eingegangen werden. Fürs erste sei nur folgendes angegeben:

Das Schwebende wird erreicht durch den Bewegungslaut "h" - aber nicht ein "h", was nach vorne ausgeblasen wird, sondern ein "h", das sich dem Bewegungsstrom der Lichtatmung hinten - oben anschliesst.

Zum Klingen wird ein Ton am besten gebracht durch einen Konsonanten, der an sich schon Klangsubstanz hat. Aus der Reihe dieser Konsonanten, die man gesangs-technisch die Klinger nennt: M, W, N, L, R, S, J, eignet sich das "N" am besten, weil es den Weg zum Ansatzpunkt frei macht, aber natürlich niemals in die Maske gesungen werden darf.

Die Weitung erreicht man dann, indem zu dem "N" noch das "G" hinzugenommen wird als "ng". An diesem zusammengesetzten "hng" erlebt man etwas wie ein weiches Gähngefühl, das einer Entspannung gleichkommt und die notwendige Elastizität des Unterkiefers herbeiführt. Schon in den Worten: Klingen, Gesang, Schwingen, Überschwang usw. hört man, wie der Ton eine Kuppel bekommt, zu einer Kugelform sich ausweitet. Aber auch dieses "hng" ist niemals in die Maske zu singen, wie es üblicherweise oft geschieht, sondern von hinten oben zu fassen. Das "ng" in die Maske gesungen verfestigt, das "hng" aus dem Gähngefühl gesungen, lässt die Weitung des Rückens und des Nackens erleben, öffnet die Kehle, lässt damit den Ton frei und führt ihn aufs Ätherische. Es entsteht ein Raumgefühl im singenden Menschen, durch das man sich mit dem inneren Hören ohne weiteres verbinden kann.

Nimmt also die Tonbildung den Weg dahin, so ist es wesentlich, dass zuerst nur im feinsten "pp" gesungen wird, um den Vorgang des inneren Hörens nicht zu überdecken. Man kann nicht hören, wenn man am Anfang der Ausbildung laut singen will. Dieses schädigt die Stimmbänder. Besonders morgens ist das leise Singen von grösster Wichtigkeit. Man muss die Töne der Stimme abschmeicheln. Es mag vielleicht mancher denken, dass er auf diese Weise niemals zu einem grossen Ton kommen könnte! Die Gesetze eines freien ätherischen Tones sind aber andere als die eines physisch gebildeten. In dem Grade, als es gelingt, den Ton im Ätherischen vom inneren Hören aus frei zu erfassen, wird er ohne Schwierigkeiten

auch an Volumen zunehmen, ohne dass irgendeine Druckgebung nötig ist. Man halte sich hier an das schöne und wahre Wort des bedeutenden Sängers Johannes Meschaert: "Was man im "pp" nicht besitzt, besitzt man nie im "ff"".

Es hat sich also ergeben, dass für das erste Erfassen des Tonansatzes im Bereiche der Hypophyse\*), verbunden mit dem Erfühlen des Drängens der Tiefatmung im Unterleib, die drei Konsonanten "h", "n" und "g" die besten sind. Genau so wie Rudolf Steiner in der Ton-Eurythmie auf das Fühlen des Ansatzes im Schlüsselbein weist, so ist es auch für das Singen unbedingt notwendig, dass der gesangliche Ansatzpunkt im Bereiche der Hypophyse\*) - dort, wo harter und weicher Gaumen ineinander übergehen - mit voller Bewusstheit durch das "hng" erarbeitet und hörend gefühlt wird. Diese Erarbeitung beginnt mit einem leisen Ansummen, das sich zu einem Ton öffnet, der zwischen A und O klingt. Mit diesem "Öffnungsklang" erfasst man den Ansatzpunkt. Später setzt man dann direkt mit diesem Öffnungsklang ein.

Es ist mit diesen drei Konsonanten innerhalb der Tierkreiskräfte ein Dreiklang entstanden, und zwar ein Dreiklang, durch den in dreifacher Art ganz starke musikalisch-ätherische Bewegungsabläufe hingestellt werden:

"h" der Hauchlaut, das Schwebende,  
 "n" die Hinleitung zum Ansatzpunkt,  
 "g" die Eröffnung der inneren Weite.

Der richtige Ansatzpunkt ist aber nur möglich im Zusammenhang mit der Lichteinatmung und der damit verbundenen Belebung der Region des Rückens und des Nackens, aus der dann im Unterleib die Fähigkeit zur sogenannten Führung der Ausatmung erwächst.

Somit schliesst sich der Ring der Betrachtung zum Anfang zusammen: ob man nun ausgeht von dem Rosenkreuzerspruch: "Licht strömt aufwärts, Schwere lastet abwärts", an dem, fast möchte man sagen, zwangsläufig der singende Mensch zu einer Einheit zwischen sich und der Welt geführt werden kann, oder ob man abschliesst mit den ätherisch bewegenden Weltkräften im Tierkreis

"h", "n" und "g" =  $\text{II}$ ;  $\text{H}$ ,  $\text{A}$ ,

immer gilt es für eine Tonbildung, die dem Bewusstseinsseelen-Menschen entsprechen möchte, die Aufmerksamkeit des singenden Menschen von der Physis abzulösen und zum Geistig-Ätherischen hinzuführen.

Aus dem heraus kann dann das äussere Instrument geformt und gestaltet werden.

\*) (s. Anm. S. 9)

In diesem Sinne seien noch die folgenden grundlegenden Sätze Rudolf Steiners erwähnt ("Das Ich von aussen wahrnehmbar als Sprache und Gesang, als schöpferische Phantasie und Innenerlebnis", \*10).

"Die Sprache und der Gesang sind zusammengedrängt durch Ahriman aus der ganzen Menschennatur. Wenn das einmal richtig verstanden werden wird, wird sich etwas ausserordentlich Wichtiges für das wirkliche Leben ergeben. Erstens wird sich ergeben für die Gesangspädagogik der Grundsatz, dass man ein Bewusstsein hervorrufen muss bei dem Singen-Lernenden von dem Anteil, den der Ätherleib dabei hat; gleichsam von dem fortwährenden Überleiten der Töne auf den Ätherleib. Erst dann, wenn die Teilnahme des Ätherleibes beim Singen wirklich in Betracht gezogen werden wird, wird auch jener Umwandlungsimpuls eintreten, der mit Bezug auf die Gesangspädagogik notwendigerweise aus unseren Prinzipien heraus erfolgen muss. Praktisch gesprochen wird sich das darin zeigen, dass die Gesanglehrer und -lehrerinnen den Schüler immer mehr dahin bringen werden, weniger mit Bewusstsein zu verbinden das Gefühl in den physischen Organen, dafür aber mehr Bewusstsein zu entwickeln in dem, was gewissermaßen diesen physischen Organen anliegt. Der Singende muss ein Gefühl haben, nicht so sehr von der Bewegung der Organe, sondern von dem, was die Luft in ihm und um ihn in ihrer Bewegung tut. Eine Emanzipation des bewussten Erlebens des Tones in der Luft von dem Erleben des Tones im Organ ist dasjenige, was aus dem richtigen Erkennen der geisteswissenschaftlichen Grundsätze in der Gesangspädagogik folgen wird."

Diese Überleitung der Töne auf den Ätherleib und die Beachtung dessen, was die Luft in und um den Singenden tut, wird in den weiteren Kapiteln behandelt werden.

#### IV.

#### Noch einiges über die Tonbildung

Wenn man über alte Gesangsmethoden liest, ist man immer wieder erstaunt, wie wenig in ihnen über das "innere Hören" gesagt worden ist. Es ist ja die-

ses Hören, das Seelisch-Geistige, was man im Singen erfasst. Selbstverständlich ist der Körper Durchgang und kommt dem Singenden zu Hilfe: In diesem Zusammenhang ist es wichtig, sich einige Worte Rudolf Steiners ins Gedächtnis zu rufen. ("Eurythmie als ,sichtbarer Gesang", \*11)

"... beim Sänger kommt es darauf an, dass er in den Ton hineinkommt, ihn hat, hören kann und da eigentlich in etwas lebt, wo ihm der Körper ausserordentlich stark zuhilfe kommt..."

Dr. Steiner weist hier ganz deutlich den inneren Weg durch 4 Erlebnisstufen. Der singende Mensch muss:

- 1.) in den Ton hineinkommen,
- 2.) den Ton haben,
- 3.) den Ton hören und
- 4.) das Erleben des Zuhilfekommens des Körpers empfinden.

zu 1) Was heisst es: in den Ton hineinkommen? Welches wären die Voraussetzungen? Als erstes die absolute innere Stille, wie schon gesagt. Aber wie kommt man zu einer solchen inneren Stille? Indem man sich von der Aussenwelt abwendet und damit den Bezug zu sich selbst nimmt. Diese Abwendung aber kann nur geschehen durch den völlig bewussten Einsatz des Willens und ist somit eine zentrale Icherfassung. Die erste Forderung Rudolf Steiners, in den Ton hineinzukommen, appelliert demnach an das Ich des Menschen. Wenn aber der Mensch sich im Ich erfasst, erlebt er sich in seiner Aufrichtekraft zwischen oben und unten, zwischen der Welt des Geistes, der man sich durch die Verbindung mit dem Kosmischen nähert, und der Welt des Irdischen, auf der man mit seinen Füßen ruht. Mit diesen Worten charakterisiert sich schon die ganze Bereitschaft zum Singen, wie sie in den bisherigen Ausführungen über Licht und Schwere gegeben wurde.

zu 2) Der Sänger muss den Ton haben - was bedeutet das? Wenn man sich nun diese Grundhaltung von Licht und Schwere zu eigen gemacht hat, erlebt man in sich das Entstehen eines inneren Raumes, in dem diese beiden Kräfte sich die Waage halten. In diesem Raum liegt das Sonnengeflecht, das Zentrum der ätherischen Organisation des Menschen. Wenn also zum Schluss des III. Kapitels im Zitat von Rudolf Steiner betont wurde, dass

"man ein Bewusstsein hervorrufen muss bei dem Singen-Lernenden von dem Anteil, den der Ätherleib dabei hat, gleichsam von dem fortwährenden Überleiten der Töne auf den Ätherleib",

so ist es klar, dass man von diesem Sonnengeflechtzentrum aus den Ton "haben" kann. Umsomehr, als auch der bedeutsame Atmungsmuskel, das Zwerchfell, in diesem Raum durch die Neutralisierung von Licht und Schwere eine bleibende Elastizität bewahren kann. Wird nun der Strom des Ätherischen in Verbindung mit der Atmung zum Ansatzpunkt hinaufgeleitet, so "hat" man den Ton auch in Bezug auf sein äusserlich-hörbares Aufklingen, wenigstens der Möglichkeit nach.

zu 3) Es wird das Hören-Können als weitere Vorbedingung für den Sänger erwähnt. Und zwar hat man es hierbei nicht allein mit einem äusseren, sondern vielmehr noch mit einem inneren Tonsinn zu tun. Eine klare Tonvorstellung sowohl der Tonhöhe als auch der Klangqualität nach ist deutlichst zu erfassen, ein Vorgang, der am Beginn des III. Kapitels, S. 9 ff. schon eingehend betrachtet worden ist. Worauf jedoch in diesem Zusammenhang besonders hingewiesen werden muss, ist die Wichtigkeit des innerlichen Voraus-Hörens dessen, was gestaltet werden soll. Auch hier übernimmt das innere Ohr die Leitung des musikalischen Ablaufes. Geschieht dies nicht, so singt man im Grunde zusammenhanglose Einzeltöne, was man oft beobachten kann. Für ein wirklich künstlerisches Singen aber muss schon im ersten Einsatzton einer Phrase die ganze Melodie wie ein klar überschaubarer Weg im Bewusstsein mitgehört und mit einbeschlossen sein. Das äussere Singen kann so Schritt für Schritt der inneren Vorentfaltung folgen, womit sich ein wirklich schönes Legato, ein "belcanto" im schwingenden Übergang von Ton zu Ton gewährleistet. Das "Haben" des Tones schliesst sich so mit dem "Vor-Hören" zur Einheit zusammen. Die Tonvorstellung erweitert sich zum Erleben der Ton- und Intervallbewegungen zwischen den Tönen und diese vom inneren qualitativen Hören vorerlebten Wandlungen und Entwicklungsmetamorphosen erst geben der Stimme die nötige Biegsamkeit und Ausdrucksfülle.

zu 4) In Bezug auf das Zuhilfekommen des Körpers kann man sagen: Der Sänger kommt von einer geistig-seelischen Einstellung her, d.h., dass sein Bewusstsein primär nicht im Körper verhaftet ist. Dieser wird erst durch die spirituell-musikalischen Erlebnisse zur Aktivität aufgerufen. Wenn im Vorhergehenden vom "hng" gesagt werden konnte, dass der Ton damit ins Schwebende kommt, dass er zum Ansatzpunkt geleitet wird und zur Eröffnung der notwendigen inneren Schlundweite führt, so bedeutet das nichts anderes, als dass man an diesem innerseelischen Lauterleben eine Beziehung zur Physis herstellt, die es dem Körper ermöglicht, mit seinen Organen helfend entgegenzukommen, von sich aus aktiv zu antworten. Es entspricht dies dem Hinweis Rudolf Steiners, dass beim Sänger die Sinne oder der Kehlkopf in das seelisch-geistige Erlebnis "einschnappen". Aber dieser Vorgang ist nicht körperlich-willensmässig gewollt, sondern erst eine Folge des geistigen Erlebens. Das Körpergefühl, das dabei entsteht, wird von den Schülern oft als ein "Grösser-Werden", ein sich "Erweitern" nach bei-

den Seiten der Flanken, auch als ein "Leichtwerden, als wollte man fliegen" und dergl. mehr charakterisiert.

Auf Seite 9 war die Rede von der Einheit zwischen Ohr und Kehlkopf. Dieser Hinweis Rudolf Steiners ist von grösster Bedeutung für das Singen-Lernen, ebenso wie seine Angabe, dass der Lehrer immer "mit einer gewissen Liebe" vormachen sollte. Aus diesen beiden Aussprüchen ergibt sich nämlich, dass der Schüler alles, was ihm vorgemacht wird, was er also hört, in seinem eigenen Kehlkopf mitmacht! Man erkennt hieraus, wie wichtig es ist, dass mit einer gesunden Stimme und in vollster Beherrschung dessen, was geschult werden soll, vom Lehrer vorgesungen wird. Falsch oder mit kaputten Organen Vorgemachtes wirkt sich schädigend aus, da ja alles vom Kehlkopf übernommen wird. Es beleuchten sich von hier aus die vielen Stimmschädigungen und Niederbrüche während des Studiums völlig neu, und das lädt dem Unterrichtenden eine ernst zu nehmende Verantwortung seinem eigenen Singen gegenüber auf. Nichts dürfte erklingen, was nicht völlig einwandfrei und schön beherrscht wird. Der Lehrer muss dauernd an sich selber weiterarbeiten, um den Anforderungen seines Schülers gerecht zu werden. Auch Lilli Lehmann weist auf diese wichtige Tatsache hin, dass der Lehrer nie aufhören dürfte, zu arbeiten, - es wäre sonst ein Rückgang für ihn und seinen Schüler unvermeidlich...

Und ein anderes kann man dieser Einheit von Ohr und Kehlkopf, von Hören und Singen noch weiter entnehmen. Der Lehrer hat ja die Aufgabe, den Schüler mit den kosmischen Hintergründen, aus denen heraus er schöpft, zu verbinden. Er ruft das Weltenmusikalische in der Arbeit mit auf, er steht unter dem Walten der Sphärenharmonie. Es gibt kaum ein bedeutungsvolleres Wort darüber, als die folgenden Sätze, die Rudolf Steiner in diesem Zusammenhang zu den Lehrern der Waldorfschule 1919 sprach, und die auch hier nicht fehlen sollen:

"Man muss nur bedenken, dass ein unendlich Wichtiges im Zusammengehen des Menschen mit der Welt erreicht wird, indem der Mensch singt. ...Indem der Mensch singt, bringt er zum Ausdruck die bedeutungsvolle Weisheit, aus der die Welt heraus gebaut ist. ...Und wiederum, indem das Gehör des Menschen für das Musikalische ausgebildet wird, wird der Mensch dazu veranlasst, das Musikalische der Welt selbst lebendig zu empfinden. Das ist von allergrösstem Wert für den sich entwickelnden Menschen." \*12)

Aber nicht nur für den jungen Menschen ist es von Wert, sondern auch für jeden Erwachsenen. Der im Vorwort erwähnte Ausspruch Rudolf Steiners,

dass jedermann singen sollte "um gesund zu werden", findet im Laufe der Arbeit seine volle und beglückende Bestätigung. Ist doch der Klangäther, der den Ton trägt, der Heiläther der Welt! Und für diese Gesundung ist gerade die Tiefatmung oder die Vollatmung, der sogenannte "grosse Atem" unerlässlich.

Was man in dem Lichterleben als Weite im Raum empfindet, ist physisch gesprochen das Einströmen der Luft in die Lungen. Es wölbt sich der Brustkorb nach oben und nach vorne, er weitet sich nach den Seiten, und es entsteht ein horizontales Raumgefühl, das sich mit dem äusseren deckt. Der ganze Körper schwingt im Rhythmus der Atmung. So versteht man auch die Aussprüche der Schüler von einem "Grösser-sein-als-man ist" usw. Diese Tiefatmung vom Lichterlebnis aus gibt die Ruhe, den Ansatz des Tones zu fühlen und zu einem edlen Stimmklang zu kommen. Den mit dieser Tiefatmung singenden Menschen erfasst ein Wohlsein, ja eine Beseligung. Er erlebt das Einströmen von Kräften, an denen sein ganzer Mensch gesundet. So gewinnt die Seele aus dieser Lichtatmung neuen Schwung und frischen Lebensmut. Man wird wach daran! Der grosse Hufeland hat "Das gute Atmen" als das grosse Mittel der Lebensverlängerung bezeichnet. Es ist aber auch das Mittel zur Stärkung des Ichbewusstseins. Der so Singende verliert jegliche Müdigkeit, geht erfrischt und belebt aus den Stunden und verliert mit der Zeit alle Hemmungen und Unsicherheiten. Der ganze Mensch singt! Das heisst jedoch nichts anderes, als dass die Gesetze des Ich, die in der Musik sich offenbaren, ihn ergreifen und bilden, ihn fester und bewusster mit dem irdischen Dasein verbinden.

Eine Frage, die im Laufe dieser Entwicklungen öfters auftaucht, ist folgende: Weshalb kommt der Mensch bei diesem Singen meistens zum Gähnen? Man spricht von einem Geheimnis des Gähnens und streitet über seinen physiologischen Zweck. Es ist durchaus nicht immer ein Zeichen von Müdigkeit; man gähnt, um mehr Luft zu bekommen und sich dadurch zu entspannen. Kommt der Schüler in die Gesangstunde und muss zuerst heftig gähnen während des Singens, so ist das ein Zeichen, dass er tagsüber nicht zur Tiefatmung gekommen ist, "luft-arm" eigentlich ist.

Es war ja bei den vorausgegangenen Ausführungen im II. Kapitel über den richtigen Ansatzpunkt schon die Rede von dem "h - n und g". Was bewirkt dieses "hng"? Worte wie Gesang, Klang, Schwung, Sprung, Singen, Klängen usw. geben dem Schüler das Öffnen des Mundes (  ), das Weitmachen des Schlundes. So kommt man von hinten an den Ton heran. Aber dieses "hng" darf niemals in die Maske gedrückt werden, wie so viele Methoden es tun. Denn mit diesem "In-die-Maske-singen" wird der Mundraum zu stark erfasst. Man zieht die Backen ein und verändert die Mundstellung zu einem , wodurch die innere Schlundweite völlig verloren geht. Es ist dies eine der wichtigsten Stellen für das Singen-Lernen, wie es schon aus den hier wiedergegebenen Erklärungen Rudolf Steiners hervorgeht.

Noch bis zum Griechentum waren Ton und Wort eng verbunden. Es ist ersichtlich, dass sie zusammengehören, dass eines am anderen sich bildet. Infolgedessen ist ein spirituell orientiertes Lauterleben und eine sorgsame Sprachausbildung eng mit jeglicher grundlegenden Tonbildung verbunden. Nicht allein, damit man verständlich für den Hörer wird, sondern weil - wie schon früher erwähnt - die Gesangstimme von den lautebildenden Kräften bis ins Physische geformt wird. An ihnen bildet sich der Körper zum "Instrument" und kann als solches dem Sänger "helfend entgegenkommen". Wichtig ist aber hierbei, dass dieses körperliche Ergriffen-Werden und die daran gemachten Erfahrungen dem Schüler nicht vorher gesagt und erklärt werden. Er soll sie am erlebenden Tun allmählich selber finden und bewusst formulieren lernen.

## V.

### Was ist das Aetherische?

Diese Frage wird immer wieder gestellt, sie lebt eigentlich in jedem Schüler. Es sei daher versucht, an Hand eines einfachen praktischen Beispiels näher darauf einzugehen.

Man nehme an, der Schüler soll eine schlichte Übungsfolge nachsingen, beispielsweise die Grundtonskala oder einen Dreiklang. Er hat es aufmerksam gehört. Was aber so zuerst aufgenommen wird, ist lediglich das physisch hörbare Erklingen der höhenmässig fixierten Töne: C - D - E oder C - E - G usw. Mit dem reinen Nachsingen dieser Noten beruhigen sich die meisten Menschen. Es scheint ihnen dieses die Hauptsache und musikalisch völlig genügend. Aber man vergisst, dass mit diesem Anfang des sauberen Notensingens - so wichtig er ist - man vorerst nur die Hülle, den leblosen Körper des Klingenden erfasst hat, noch nicht aber sein Leben. Notensingen ist noch kein wirklich musikalischer Vorgang! Dieser beginnt erst dort und dann, wenn die Dynamik, wenn die Bewegung von Ton zu Ton bewusst und lebendig gestaltet wird. Sei diese Bewegung nun vom Gesichtspunkt des Intervalles oder der Tonwesenswandlung, vom Wechsel der harmonischen oder rhythmischen Bestimmungen oder von wo aus immer genommen - jedenfalls wird man erst hierbei beginnen dürfen, von einem lebendigen musikalischen Geschehen zu sprechen. Um mit dieser Bemühung, den Melodien und Motiven unter dem Gesichtspunkt der sie bewegenden lebendigen Kräfte, der Wandlungen und Verbindungen einzelner tönender Faktoren Ausdruck zu verleihen, macht man den Übergang

vom physisch-fixierten Ton in die Sphäre seines Lebens, seiner Bewegungsmöglichkeiten - eben des Ätherischen.

Von der Geisteswissenschaft aus gesprochen sind diese dynamischen Bewegungskräfte in Mensch, Tier und Pflanze Lebensfunktionen, die das Wachstum, die Fortpflanzung und die Metamorphosengesetze bestimmen. Es kommt nun darauf an, diese selben Lebensfunktionen auch im Bereiche des Musikalischen - wie oben gezeigt - hören und gestalten zu lernen. Die ganze Aufmerksamkeit und Aktivität wendet sich nicht allein der Aneinanderfügung einer Folge akustisch und physisch fest fixierter Töne zu, sondern ebenso ihrem lebendigen Wesensausdruck und ihrer dynamischen Beweglichkeit zueinander. Von hier aus wird eine Formulierung des grossen Gesangspädagogen Garcia verständlich, der von dem "Tragen des Tones" sprach. Und insbesondere beleuchtet sich in voller Klarheit der Hinweis Rudolf Steiners, dass das Musikalische "zwischen den Tönen" liege.

Eine Praxis des Gesanges also würde als grundlegende Forderung in sich tragen, dass der Schüler den hier geschilderten Übergang vom physischen Töne-Singen in die Sphäre musikalischer Lebens- und Bewegungsmöglichkeiten, d. h. in diejenige des Ätherischen von Anfang an bei jedem Tone im Bewusstsein hat und beherrschen lernt. In diesem Sinne bedeutet schon die allererste Anfangshaltung von "Licht und Schwere" das fortwährende Ergreifen ätherischer Wirksamkeiten im Raum sowie auch im Menschen selbst.

Zum tieferen Verständnis dieser Vorgänge möge noch folgende Betrachtung dienen: Ein Willensimpuls vom Ichwesen ausgehend bildet den Ausgangspunkt zur Herstellung der sängerischen Grundhaltung von "Licht und Schwere". Der Schwerpunkt dieser Übung liegt in dem willentlichen Aufrufen einer seelisch-geistigen Erlebniskraft in Bezug auf dieses Licht und diese Schwere. Damit ruft das Ich die Seelenkräfte des Empfindungs- oder Astralleibes auf. Gerade dieses Moment wird Vielen sehr schwer. Der moderne Mensch ist im allgemeinen so gleichgültig und verhärtet, dass ihm solche Erlebnisse nicht mehr von vornherein selbstverständlich gegeben sind - er muss sich zu ihnen erziehen. Und gerade dieses bedeutet für die ganze Arbeit einen ganz wesentlichen Wert nicht nur vom künstlerischen, sondern insbesondere auch moralischen Gesichtspunkt aus. Die Intensität des aufgerufenen Erlebnisses aber führt weiterhin hinüber zum ätherischen Ergreifen des Raumes. Bei diesem sich Herausheben und sich allseitig Ausweiten erlebt sich nicht nur ein lebendiges Einatmen resp. Aufsaugen der Ätherwelt, sondern zugleich das Bewusstsein höherer Wesenskräfte, die den Zugang zu dieser Raumergreifung mit ermöglichen. Spricht man aber auf diese Weise von einer Aktivierung des Ätherischen, so ergibt sich damit das volle Ergreifen und Bilden an den Organen des Leibes.

So kann man an Hand einer solchen Betrachtung der Ausgangsübung sofort den Durchgang durch die Viergliedrigkeit des ganzen Menschen aufzeigen, der sich am besten in folgendem Schema darstellen lässt:

Ich	Wesen	Willensimpuls
Astralleib	Seele	Erlebnis
Ätherleib	Leben	Raumergreifen
Phys. Leib	Körper	Organbildung

Bei diesem ganzen Vorgang jedoch lässt sich noch Weiteres beobachten, was sich an den folgenden Ausspruch Rudolf Steiners anschließt,

"Der Raum ist erfüllt von ätherischen Strömungen, die abzutasten sind."

Hierbei handelt es sich um die allem Leben zugrunde liegenden 4 Bildkräfte: Wärmeäther, Lichtäther, Chem.-oder Klangäther, Lebensäther. Von diesen haben Licht- und Wärmeäther ausdehnenden Charakter, während der sogenannte chemische oder Klangäther als Kraft der Stoffamalgamierungen sowie der Lebensäther zusammenziehend wirken. Soll nun ein Ton erklingen, so wird er erfasst von diesem ätherischen Spiel ausdehnender und zusammenziehender Kräfte, insonderheit des Licht- und Klangäthers. Von hieraus versteht sich die Formulierung G. Wachsmuths in seinem grundlegenden Werke (G. Wachsmuth: Die ätherischen Bildkräfte in Kosmos, Erde und Mensch, \*13) dass der Ton, den man sinnlich wahrnimmt, das Ergebnis einer kämpfenden Tätigkeit ist zwischen dem chemischen Äther oder Klangäther und dem Lichtäther. Die Substanz der Luft schwankt zwischen Verdünnung und Verdichtung, deren Ergebnis der Ton ist. "Resonieren," Wieder-Tönen des innerlich erhörten und erlebten Tones geschieht also im Raum.

Schaut man nun das obige Schema der Viergliederung im Menschen mit der Anordnung der ätherischen Bildkräfte und ihren Aggregatzuständen zusammen, so entsteht folgendes Bild:

Feuer	= Wärmeäther	= <u>Ich</u>	= Wesen	= Willensimpuls
Luft	= Lichtäther	= <u>Astralleib</u>	= Seele	= Erlebnis
Wasser	= Klangäther	= <u>Ätherleib</u>	= Leben	= Raumergreifen
Festes	= Lebensäther	= <u>Phys. Leib</u>	= Körper	= Organbildung

Daran kann ersichtlich werden, dass jegliche Tonbildung ihr Zentrum hat in der gegenseitigen Durchdringung von Astralischem und Ätherischem, von Licht- und Klangätherkräften.

Licht und Schwere sind im engsten Zusammenhang mit der Atmung, die vom Luftmenschen und den Bewegungen des Gehirnwassers getragen werden (siehe die ersten Kapitel). Indem aber das Astralische als seelisches Erlebnis seinen Impuls vom Willen des Ich erhält, andererseits das ätherische Raumergreifen den Körper erfasst, kann man das Ichwesen und den physischen Körper zu einer zweiten Zusammengehörigkeit in der Viergliederigkeit des Menschen anschauen. Es zeigt sich somit als das Endergebnis dieser Beobachtungen das folgende dritte Schema:

Willensimpuls Erlebnis	<u>Ich</u> <u>Astralleib</u>	Wesen Seele
Raumergreifung Organbildung	<u>Ätherleib</u> <u>Phys. Leib</u>	Leben Körper

In diesen Zusammenhängen mag man das schöne Relief "Das Engelkonzert" von Tilmann Riemenschneider (1468-1531) betrachten (s. Anhang, S. 7 ). Seine singenden und musizierenden Engel stehen auf einem luftigen, ätherisch bewegten St rom, - ja, sogar die ganze Gewandung ist bewegte Musik! Man könnte sich nicht vorstellen, dass diese Wesen nur einzelne fixierte Töne singen, ebenso wenig, dass nur jedes für sich allein musizierte! Wie eingeschlossen in einen geistig tönenden Sphärenraum fügen sie ihre Melodien im gegenseitigen Hören und Zutragen ineinander, die Ganzheit und Einheit ihrer Innen- und Aussenwelt in wunderbarer Harmonie offenbarend. Aus einer so tiefen Hingabe an das Musikalische ist dieses Kunstwerk geschaffen, dass der Betrachter ganz davon mitgenommen wird und mitsingen möchte...

Bevor man nun zu den Einzelstudien der Tonwesen und Übungen fortschreitet, wird man noch einmal zu der Frage geführt, in welchem Verhältnis das Ätherische zum inneren Hören steht.

Von diesem war bereits die Rede:

Sowohl im ersten Kapitel über "Die Grundhaltung im Singen" wie auch im dritten über "Den Ansatzpunkt". Die dort geforderte St ille und Konzentration, das Voraushören sind schon Haltungen, die den Bezug zum rein Ätherischen herstellen. Hier sei nur deutlichst darauf gewiesen, dass es sich bei dieser ganzen Frage immer um ein qualitatives Erfassen des Musikalischen handelt. Alle äusserlich hörbaren Bestimmungen sind dabei nur Absprung, aber nicht das Wichtige. Vielmehr wird das jedem Element ureigene "Quale", d.h. sein Wesensausdruck und seine Wirkungskraft verfolgt und zum Erleben gebracht. Diese Geschehnisse aber spielen sich sozusagen "hinter" dem äusserlich Hörbaren als Offenbarung einer unhörbaren seelisch-geistigen Substanz ab. Sie sind somit dem rein Physischen wie enthoben und werden unmittelbar als lebendige Funk-

tionen erlebt, durch welche die ganze Vielfalt ätherischer Bildekräfte sich dokumentiert.

In diesem Sinne führen nun auch die nächsten Kapitel in die praktische Arbeit hinüber.

## VI.

### Die Tonwesen

Wenn man die einzelnen Töne erhört und erfühlt, dann erlebt man jedesmal an den verschiedenen Tönen verschiedene Seelenhaltungen. Insofern kann man von "Tonwesen" sprechen, weil sie eine ganz bestimmte, nur ihnen eigene Willenskraft offenbaren. Man kommt durch sie in Verbindung mit geistig wirkenden Kräften, die der Schüler als den musikalischen Charakter der einzelnen Töne erfasst.

Das Tonwesen erklingt am Instrument. Durch viele Jahre erprobt, kommen fast immer die gleichen Antworten, ganz abgesehen vom Alter, vom Geschlecht oder von völkischer Zugehörigkeit der Hörer. Sie sind in folgendem wiedergegeben:

- Tonwesen c: Aufrichtekraft, Ruhe im Drüberstehen, zusammenfassend;  
 " d: bewegt, fragend, suchend, den Umkreis ergreifend;  
 " e: auch bewegt, aber innerliche Wärme, es wird eine gewisse Objektivität gefühlt;  
 " f: es kommt von aussen auf den Menschen zu, es durchbohrt ihn;  
 " g: fortgehend, eine neue Sphäre ergreifend;  
 " a: eine ausstrahlende Bewegung, - eine siebenjährige Schülerin sagte: "Der Ton geht um die ganze Welt!"  
 " h: zielstrebend, nach Erlösung rufend.

Die erlösende Ruhe bringt dann auf höherer Stufe das wieder erklingende c. (S. Anny von Lange: "Mensch, Musik und Kosmos", \*14)

Es sind diese Übungen nicht zu verwechseln mit Intervallstudien. Diese werden später gemacht, wenn die Stimme die Sicherheit des Ansatzpunktes, d.h. ihren Sitz gefunden hat. Hieran werden zuerst zu Beginn aller Stunden die Töne immer wieder am Instrument gespielt, erhört und erfühlt. Auf diese Weise entsteht mit der Zeit eine gewisse Sicherheit im Hören und Wiedererkennen der Tonwesen.

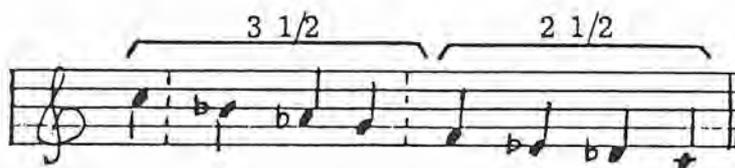
Dann schreitet man weiter zum Aufbau der Skala. Im Wechsel von Ganz- und Halbtonschritten ergibt sich dabei die untenstehende Struktur.



Indem man nun die Skala mit "hng" aufwärts summt, tritt einem eine Dreiteiligkeit in ihrem Ablauf entgegen. Der Schüler erlebt, dass nach dem Ton f etwas Neues einsetzt: es wird vom Ton g an lichter. Die Töne c-d-e-f sind mehr dem Irdischen zugewandt, - von den Tönen g-a-h an weitet man sich dagegen über sich hinaus bis zur grössten Lichtspannung im h, um dann die ganze Folge im oberen c vollends zusammen zu fassen.

Diese Konstatierung ist mehr als nur eine theoretische Frage. Der Durchgang durch die ersten vier Töne bedeutet eine ganz starke, dem Irdischen zugewandte Dramatik. Der Übergang zu der nächsten Gruppe der Töne g-a-h erfordert dagegen eine bewusste Wendekraft zur Gegensphäre des Lichtes; Zusammenziehung bei f wird Lichtausweitung bei g. Und wieder wird eine starke Wende gefordert: die höchstaktive Spannung bei h muss sich wie eine grosse Peripherie wieder zur Ruhe und Geschlossenheit zusammenraffen. Vier Töne, drei Töne und ein Ton ergeben so die Dreigliederung dieser Grundtonskala. Am Üben dieser starken Wendepunkte vom vierten zum fünften und vom siebenten zum achten Ton gewinnt die Stimme ihre erste Beweglichkeit und Gestaltungskraft.

Bei dem nochmaligen Abhören der aufwärts schreitenden c-Skala wird dann die Aufmerksamkeit auf ihren Durcharakter gewandt; sie weitet sich in den Raum. Das Gegenerlebnis hierzu wird an folgender Tonfolge gewonnen.



Sie lässt einen starken Mollcharakter im In-sich-Hineingehen erleben. Es ist dieselbe Struktur in Ganz- und Halbtönen wie aufwärts, nur im Rücklauf; Dreieinhalb plus Zweieinhalb.

Diese Umkehrung zwischen aufwärts und abwärts gewinnt in der Stimmbildungsarbeit eine ganz grosse Bedeutung. Von oben nach unten kommend ist man dem Ansatzpunkt im Ätherischen am nächsten. Und warum? Die

Abwärtsführung der Skala, die an dieser Stelle ausgesprochenen Mollcharakter trägt, gibt dem Schüler sofort die richtige Bewegungsrichtung für die Stimme. Diese wird solange geübt, bis der Schüler selbst angeben kann, wie sie auch körperlich verläuft: nämlich vom Ansatzpunkt am harten Gaumen unterhalb der Hypophyse\*) schmal aufwärtssteigend in den Raum. Es wird oft als die Empfindung des Fliegens erlebt. Man kommt von hinten oben an den Ton heran, und der Weg ins Ätherische muss ganz schmal zusammengehalten und nach oben geführt werden. Die dabei immer wieder neu zu erfassende Lichteinatmung gibt dem Schlund die notwendige Weitung, ohne dass man diese vom Körper aus erarbeitet. Die Alten nannten es "eine offene Kehle haben".

Die Lichteinatmung ist - wie eingangs gesagt - ein passives Erlebnis. Diese Erweiterung des inneren Schlundraumes überträgt sich als Ausdehnungsgefühl auf den ganzen Körper. Wiederum mit den Worten des Schülers ausgedrückt kann gesagt werden: Die Brustorganisation weitet sich nach beiden Flanken, als würden von den Schulterblättern aus zwei Flügeltüren nach den Seiten hin geöffnet. Wenn dann der Ton zum Erklingen kommt, setzt mit der Ausatmung die unberührte Elastizität des Zwerchfelles ein, der Leib wird weich, nicht nach vorne gedrängt, sondern fällt im Gegenteil etwas nach innen ein. Das ist wichtig, weil durch das zumeist übliche Vorstossen des Bauches diese notwendige innere Zwerchfellockerung nicht geschehen kann. Als ebenso wichtig sei noch einmal betont, dass diese Vorgänge nicht etwa körperlich geübt werden sollten. Sie werden dem Schüler allmählich bewusst am Erlebnis des Lichtes und der Schwere, also an einem seelisch-künstlerischen Vorgang, nicht aber aus einem willkürlichen Eingriff und Training der Physis. Dieser Punkt im Prozess der Stimmbildung ist methodisch so wichtig und entgegengesetzt dem üblichen Verfahren, dass eine grundlegende Ausführung darüber aus dem Buch "Die Kunst der Rezitation und Deklamation" von Rudolf Steiner hier folgen möge. Diese Stelle wurde schon einmal im ersten Kapitel (S. 5) erwähnt. Es sei aber trotzdem erlaubt, sie im jetzigen Zusammenhang noch einmal zu wiederholen. Es heisst da:

"Man wird gerade beim Erlernen der Rezitationskunst auf ein solches Erkennen sich in ganz anderer Weise stützen können als dann, wenn man aus allerlei rein äusserlichen, materialistisch-mechanistischen Beobachtungen des menschlichen Leibes in Deklamationen aller Methoden den Atem ausbildet rein äusserlich-mechanisch, die Stimme rein äusserlich-mechanisch stellt usw. Eine Verinnerlichung auch des Lernens an der Kunst ist möglich... Es handelt sich nicht darum, dass wir z. B. so etwas, wie das Halten der Stimme, das Halten des Tones,

\*) (s. Anm. S. 9)

das wir ja auch lernen müssen beim Rezitieren, durch allerlei Anleitungen, den Atem so oder so zu behandeln, die Stimme so oder so zu stellen, ganz äusserlich, wie es schlechte Gesangslehrerinnen auch tun, an den Menschen heranbringen; sondern darum handelt es sich, dass dasjenige, was in der Unbewusstheit verharren muss, auch beim Lernen einer solchen Sache in der Unbewusstheit verharren soll; dass also nicht durch irgend ein täppisches Behandeln des Leibes der Mensch unmittelbar aus aller Unbewusstheit herausgerissen werde. Und dennoch, man kann zum künstlerischen Gestalten, zum künstlerischen Behandeln den ganzen Atemprozess bringen, wenn man ihn heranbildet so, dass er selber in einer gewissen Sphäre der Unbewusstheit verbleibt, aber hineingerissen wird in das seelische Element, das die Kunst zur Darstellung bringt... "

Es ist selbstverständlich, dass der Skalenaufbau, wie er von c zu c mit seiner Umkehrung aufgezeigt wurde, auch für alle weiteren Tonleitern gilt, die sich von den sieben Grundtönen aus bilden lassen: von d zu d, von e zu e, von f zu f usw. Doch wird es sich hier erstens darum handeln, die einmal als wichtigst erlebte Grundzäsur zwischen f und g und zwischen h' und c beizubehalten. Auf diese Weise erhält man sieben in ihrer Dynamik völlig verschiedene Tonwesensskalen. Denn von d bis d z. B. ergibt nicht mehr eine Aufbaustruktur von vier Tönen, drei Tönen und einem Ton wie bei c, sondern von drei Tönen d-e-f, nochmals drei Tönen g-a-h und abschliessend zwei Tönen c-d (s. Anhang: Tonwesensskalen, S. 19 )

Ferner ergibt sich, dass für jede Skalenumkehrung verschieden chromatisch gefärbte Tonfolgen entstehen. Die mit dem Erlebnis von Kreuz und Be verbundene Lichtspannung oder Schwereneigung wird daher an dieser Stelle Übungsmässig mit einbezogen (s. Anhang, S. 19 )

## VII.

### Die Metren

Hier fügt sich ein neues Gebiet ein, nämlich das der Metren (s. Anny von Lange: "Mensch, Musik und Kosmos", Bd. I, S. 222-228). Welche Bedeutung haben nun diese für den Gesang? Was erlebt der singende Mensch an ihnen?

An den Kürzen ( . ) lernt er ein aktives Zugreifen vom Willen aus, an den Längen ( - ) hingegen gibt er sich einem besinnlichen Elemente hin. Und gerade am gleichmässig wiederholten Wechsel dieser beiden Prinzipien erfährt er eine Regelung und Harmonisierung seines Atmungsmenschen. Wie wenige Schüler kommen heute noch so ungehemmt zu einem, dass man gleich an freien melodischen Übungen mit ihnen anfangen könnte. Die Organe müssen erst herangebildet werden. Dieses Heranbilden erfasst man vom eben erwähnten gesetzmässigen Wechsel des Metrum aus. Es wirkt gesundend und ausgleichend auf jedes gestörte Gleichgewicht im Menschen.

Bei den Griechen sprach man vom Metrum als dem "plastischen Element ihrer Sprache", die ja ursprünglich noch eine Einheit mit der Musik bildete. Infolge dieses plastisch geformten, rhythmisch-musikalischen Ablaufes im Metrum wird der Atem auch noch für eine heutige Menschheit in seinem Fluss gefördert und erweitert.

Die Urformen der zwölf Metren werden wohl kaum mehr bekannt sein (vergl. die Tabelle im Anhang, S. 21). Die Grundeinheit des Metrums zwischen Längen und Kürzen hat das Verhältnis 1:2. Es ergibt sich so eine verschiedene pulsartige Gliederung. Zwei resp. drei Kürzen oder Längen haben:

Pyrrhichius	..	Spondäus	--
Tribrachus	...	Molossus	---

Die nächsten vier Gruppen sind dreigliedrig und viergliedrig:

Jambus	. -	Trochäus	- .
Anapäst	. . -	Daktylus	- . .

Dann folgt ein Übergang von der Vier- zur Fünfgliedrigkeit zwischen

Amphybrachus	. - .	und Amphimakros (Kretikus)	- . .
Bacchius	. - -	und Antibacchius	- - .

Die letzten zusammengesetzten Metren sind sechsgliedrig:

Antispast	. - - .	Choriambus	- . . -
Jonicus I	. . - -	Jonicus II	- - . .

Die vier abschliessenden, sich ständig verwandelnden Epitritusarten sind siebengliedrig:

Epitritus I	. . - - -	Epitritus III	- - . -
Epitritus II	- . - -	Epitritus IV	- - - .

Die vier entsprechenden Päonarten sind fünfgliedrig:

Päon I	- . . .	Päon III	. . - .
Päon II	. - . .	Päon IV	. . . -

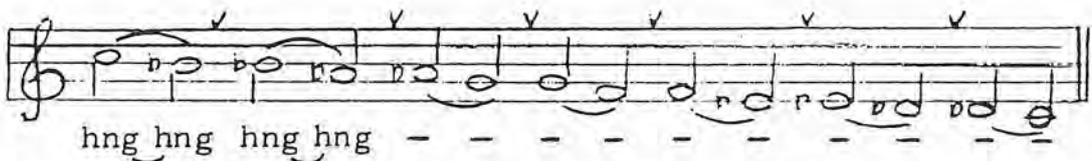
Mit jeder solchen Gliederung spricht man eine ganz bestimmte Wesensart im Menschen an: Zwei- und Viergliederungen verbinden sich mehr mit den physischen Gesetzmässigkeiten, die beschwingteren Drei- und Sechsglie-

derungen dagegen sind empfindungsmässigerer Natur, und die Fünf- und Siebengliederungen beleben in ganz besonderem Maße das Ätherische im Menschen.

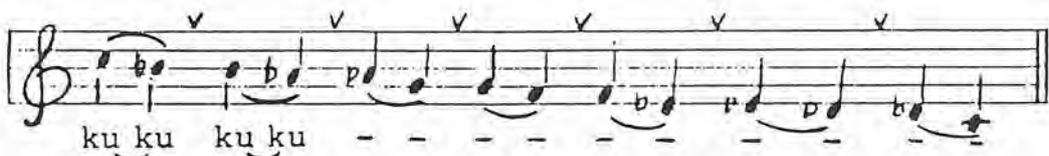
Die Metren bilden zusammen mit den Tonwesenskalen ein wichtiges Übungsmaterial, das aber vom Taktlichen klar zu unterscheiden ist. Dieses bezieht sich auf das Erleben von Schwere und Leichte im Zusammenhang mit dem Ich und dem Gliedmaßenmenschen. Metrum aber lebt als Länge und Kürze im Atem.

Als solche werden die Metren zuerst an den Tonwesenskalen von oben nach unten geübt. Mit der Silbe "hng" erfasst man am besten die Länge. Denn der schwebende Hauchlaut h, die Hinleitung zum Ansatzpunkt im n und die Eröffnung der inneren Weite im g, - alle drei sind Lautelemente, die durch ihre unmittelbare Beziehung zum Ansatzpunkt die Ruhe der Besinnlichkeit am Klang erüben. Die aktive Silbe "ku" als Kürze fliegt dagegen wie ein Bällchen nach hinten, oben ins Ätherische des Raumes.

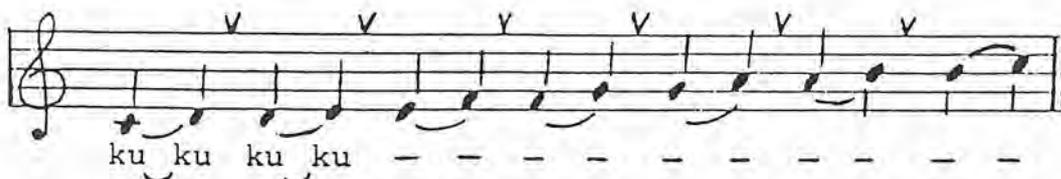
Zum Beispiel: C-Skala mit Spondäus in der Umkehrung:

Spondäus - - 

Nach jedem Metrum muss fürs Erste immer wieder die Lichteinatmung vollzogen werden, weil man durch diese Tiefatmung - auch Vollatmung - den ganzen Körper löst. Später singt man das Metrum durch die ganze Skalenform ohne Zwischenatmung:

Pyrrhichius . . 

Wenn der Ansatzpunkt des Tones von oben nach unten in der Skala gut empföhlt werden kann, so nimmt man dann die Kürzen von unten nach oben durch die Skala:





Steiners gewiesen, wonach die Konsonanten die Physis zum Instrument bilden, während der Vokal Ausdruck der Seele ist, die auf diesem Instrumente spielt.

Auf diese Wichtigkeit des konsonantischen Elementes für die Bildung eines freien und tragenden Tones wies auch Richard Strauss einmal hin, indem er zu den sich beklagenden Sängern, dass das Orchester zu laut sei, ge- äussert haben soll: "Meine Damen und Herren, würden Sie mehr Konsonanten singen, ständen Sie über jedem Orchester!"

Die sogenannten Klinger der Konsonanten M, W, N, L, R, S machen den Anfang (s. Tierkreis, Anhang S.27 ). Ihre starke plastische Formkraft ergreift, von aussen nach innen bildend, die Teile des menschlichen Körpers, die in einem Wesenszusammenhang mit ihnen stehen.

So suchen z. B. im Laute M, der dem Wassermann (  ) zugeordnet ist und mit den Kräften der Unterschenkel und Unterarme zusammenhängt, die Lippen eine innige Verbindung miteinander. Schon das Zeichen dieser Tierkreisstelle drückt es aus: Es sind zwei übereinander liegende Wellenlinien. Dieses Schliessen der Lippen hält daher den Laut im Innern wie zurück. Er webt innerhalb der Physis und offenbart sich am besten als Summton. Man sagt "hm", wenn man den andern Menschen verstanden hat und zeigt mit diesem Laut, der sich mit dem H verbindet, dass man mit dem Gehörten innerlichst zusammenstimmt. Dieses Zusammenstimmen darf durch keine Gebärde nach aussen gestört werden. Unterschenkel und Unterarme, die dabei durchströmt werden, verbleiben in einer völlig in sich ruhenden Gelassenheit.

Die geschlossene Innerlichkeit des M öffnet sich im W nach aussen. Es ist der Laut des Widders (  ), der Aufrichtekraft, der Stirn. Diese Aufrichtekraft bedeutet die eigentliche königliche Haltung des Menschen. Im Gegensatz zum Tier erhebt er mit dieser Haltung sein Haupt, er fasst mit seinem Blick und seiner Erkenntnis das Firmament, Erde und Himmel verbindend. Gerade hier erlebt sich am tiefsten, was bisher über Lichteinatmung gesagt wurde. Der Mensch fühlt sich im Weltenall, die Geheimnisse des Universums in sich aufnehmend. Das W ist der Laut, der diese Geheimnisse wieder nach aussen ertönen lassen kann. Er öffnet die Lippen zu einem Spalt, und das richtige Verhältnis in dem Zusammenwirken von Oberzähnen und Unterlippe bringt ihn zum Klingen auf dem Strom des fliessenden Atems. Bei dieser Lautgestaltung nimmt auch das Haupt des Menschen eine leichte Neigung nach hinten-oben an. Stirn, Nacken und Rücken suchen eine starke Bindung zueinander, was bei keinem andern Laut in dieser Intensität erlebbar ist.

Der nächste Klinger N, den Fischen zugehörig (  ) und mit den Händen und Füßen zusammenhängend, führt den Menschen zu einer leichten äusse-

ren Berührung mit der Umwelt, die er im Widder zuerst erschaute. Jedes Ergreifen und wieder Loslassen eines Gegenstandes mit der Hand, jeder Schritt, den man im Gehen dem Erdboden einprägt bedeuten eine immer erneute äusserliche Berührung mit der Umwelt. In demselben Sinne berührt im N die Zunge den Gaumen, um es zum Erklingen zu bringen. Aber im Unterschied zum M erlebt man hier nicht eine Geschlossenheit, sondern ein immer mehr Sich-Öffnen der Lippen. Mit diesen drei ersten Stufen M, W und N wird das Klangerlebnis im Menschen bewusst gemacht.

In dem Laut L, der dem Tierkreiszeichen Steinbock (♄) zugeordnet ist, fühlt der Mensch eine Fülle und Formkraft der Bewegungsmöglichkeit. Dieses Zeichen in seiner schwingenden Gestalt zeigt in dreimaliger Wendung und Beugung die wellende Kraft und Bewegungsmöglichkeit der Kniee und Ellbogen. Nachdem im N-Laut die Berührung mit der Umwelt durch die Zungenspitze geschah, muss der singende Mensch jetzt weiterhin lernen, seinen Laut und Ton in diese Umwelt locker hineinzuschnellen. Wieder übernimmt die Zunge diese Aufgabe und wird hier wesentlich. Sie rollt sich ein und aus, wie der untere dritte Teil des Tierkreiszeichens es zeigt. Eine grössere Fülle und Beweglichkeit des Tones entsteht und gibt die Basis für eine flüssige musikalische Verbindung der Töne untereinander. Hierbei erlebt man seelisch auch ein tastendes Element, verbunden mit einer zunehmenden Freude an der Gestaltung dieses L-Lautes.

R, der dem Stier (♉) zugeordnete Laut, gehört zu den Tierkreiskräften, die den Kehlkopf und damit die Wortkraft des Menschen bilden. Dies bedeutet die Offenbarung eines Schöpfungsvorganges, dem als Ursubstanz der Wunsch zur Selbstäusserung zugrunde liegt. Infolge dieser innerlich lebendigen Vibration gewinnt der R-Laut seinen so stark aktiven, um nicht zu sagen aggressiven Charakter. Die Zunge wird davon erfasst, die schon durch die vorhergehenden Laute gelockert und beweglich gemacht wurde. Der ganze Atmungsprozess kommt in Bewegung und trägt den Laut rollend nach aussen. Dr. Steiner sagt einleuchtend: Er hat ein A in sich. R und A werden in Dialekten oft ausgetauscht, weil das A seinen Sitz an der Zungenwurzel hat und es der eigentliche Öffnungsvokal für diese innere Schlundweite ist. Diese letztere Weite aber verlangt auch das Konsonantische, um wirklich richtig klingen zu können.

S, Sch und Z im Skorpion (♏) gelten als die Laute der Schlange, die ja auch immer in einer dauernden S-Form am Boden entlang kriecht. Wie bekannt, symbolisiert dieses Tier das Wesen eines intellektuellen abstrakten Gehirndenkens, das ebenfalls an die Erde gebunden, und dem die Kraft zum Himmelsfluge abhanden gekommen ist. Die Kräfte des Skorpion wirken in der Sexualsphäre. Im Tierkreis polar entgegen steht der Stier als Bildner des Kehlkopfes, der Wortkraft. Mit dieser Polarität berührt man eines der wichtigsten Geheimnisse der Stimmbildung.

In welcher Beziehung stehen nun Skorpion und Stier, die im Tierkreis sich gegenüber liegen, zueinander? In beiden Sphären erfasst der Mensch schöpferische Vorgänge. Im Organ des Kehlkopfes gipfelt die höchste Kraft dessen, was in der seelisch-geistigen Empfindung des Menschen in Ton und Wort zum Ausdruck drängt. Mit den Skorpionkräften gewinnt der Mensch die Fähigkeit, seinesgleichen körperlich zu erzeugen. Wie eng diese beiden Sphären des Kehlkopfes und der Fortpflanzungsorganisation zusammenhängen, beweist die Mutation, die bei der Geschlechtsreife eintritt.

Die immer stärkere Verbindung des Menschen mit dem Physischen liess auch den Stimmumfang allmählich zurückgehen. Es trat ein Schrumpfungsprozess ein, wonach die Stimme sowohl männlich als auch weiblich allmählich nur noch zwei bis drei Oktaven umfasste. Mit der ätherischen Stimmbildung kann man den früheren vollen Umfang der Stimme in der Höhe und der Tiefe zu zurückgewinnen. Die Stimme kann sich wieder erweitern zu fünf Oktaven und mehr. Ein Wohlsein erfasst dabei den Menschen in allen Tonhöhenlagen.

Diese Erlösung der Stimme nach oben und unten war auch der Zweck der Kastration. Ein freier ätherischer Ton ist jedoch nur zu erlangen, wenn die untere Sphäre geläutert und beherrscht wird. In dieser Beherrschung liegt auch die Ruhe. Und die Ruhe dieser unteren Polarität gibt die Basis für den gelösten Ton ohne Zwang und Druck. Sie gibt auch zugleich die Haltekraft, die für die Lichteinatmung in der Brustorganisation notwendig ist.

Für die Gestaltung der beiden Skorpionlaute S und Z sind die beiden Zahnreihen wichtig. Während das S jedoch im Anlaut noch ein Klinger ist, stellt sich das Z zischend dar, wie es auch die Schlange von sich gibt. Z ist in dieser Beziehung noch einen Schritt weiter zum toten Geräusch geworden.

Hiermit ist die Betrachtung der Klinger beendet. Sie führt von der tief innerlichen Abgeschlossenheit im M über W, N, L und R bis zu S, Sch und Z immer weiter nach aussen.

## B. Die übrigen Laute

Von hier aus geht man dann zum Studium der Blaselaute F, V, CH und J, sowie der Stosslaute, B, P, D, T, G, K und dem Hauchlaut H über.

Mit F und V im Krebs (  ) erfasst man die Brustorganisation des Menschen, mit der die Ein- und Ausatmung zusammenhängt. Das Zeichen spricht davon, indem es eine ein- und ausrollende Spirale darstellt. Genau wie man sich mit der Lichteinatmung dem kosmischen Einströmen öffnet, so ge-

schiebt es gleicherweise für die Luft. Kosmisches Einströmen der Luft aber heisst das Erlebnis der Einhauchung des göttlichen Odems haben. Diesem gibt der Mensch die Antwort seiner lebendig gewordenen Seele mit der Ausatmung. Fund V sind die Laute, die diese Ausatmung des Menschen offenbaren. Daher sind es geheimnisvolle Einweihungslaute, insofern in ihnen die schöpferischen Weltgedanken des göttlichen Odems liegen. So versteht man den Ausspruch Rudolf Steiners über das F: Wisse, dass ich weiss...

Sprachlich werden F und V als Blaselaute angesprochen. Der Atem entströmt den zu einem Spalt geöffneten Lippen so stark - besonders beim F - dass man von einem Fauchen sprechen kann. In der heutigen Zeit werden diese Laute viel zu weich ausgesprochen, - F und V sind keine Klinger wie das W, welches eigentlich zu ihnen gehört. Auch bei diesen Lauten wird die ganze Fülle der eingeatmeten Luft ausgeströmt, ebenfalls wie beim W durch das richtige Zusammenwirken von Oberzähnen und Unterlippen. Zu üben sind diese beiden Laute mit einem Vokal oder einem klingenden Konsonanten wie z. B. R und L.

Eine Vertiefung dieses Atmungsvorganges geschieht im Raum der Jungfrau (  $\text{TP}$  ) durch das Zwerchfell. Dieses wird allgemein als Ausatemungsmuskel bezeichnet, welcher in der langsamen Einatmung nach unten gedrückt wird als sogenannte Tiefatmung, in der Ausatmung aber in seine Ruhelage nach oben zurückkehrt. Hierher gehören auch die Aussprüche früherer Gesangspädagogen, die von der Ruhe in der Bewegung und von der Bewegung in der Ruhe sprechen.

Das Tierkreiszeichen Jungfrau ist eines der geheimnisvollsten und ätherischsten. Das Bild der reinen Jungfrau mit dem Kinde weist darauf, dass man es hier mit dem Werden des Menschen zu tun hat. Auch dieses geschieht durch eine geistig-ätherische Einatmung aller Kräfte des Weltalls. Darum spricht man bei diesem Zeichen von dem ätherischen Zentrum, dem Sonnengeflecht als dem "inneren Weltsystem" im Menschen.

Genau so wie das Kind als ein Ichwesen aus diesen Kräften der Geburt entgegenreift, so wird auch von hier aus durch das Zusammenwirken ätherischer Kräfte des Sonnengeflechtes und der Tätigkeit des Zwerchfelles jedem Ton oder Laut die Möglichkeit gegeben, sich äusserlich hörbar zu offenbaren. B und P - die Laute der Jungfrau - tragen den Charakter eines In-sich-Geschlossenen, man könnte sagen Räumlichen. Auch für ihre Schrift wie für ihre Aussprache tritt dieses In-sich-Geschlossene deutlich in Erscheinung. Ein Einhüllendes ist damit gegeben, was sich besonders in dem weichen, behutsam umschliessenden B ergibt, während das P mehr dem Plötzlichen, von einem innerlichen Impuls bewirkten Aufplatzen entspricht.

Es ist nicht nur die Unterschiedlichkeit zwischen weich und hart, die hier in Erscheinung tritt, sondern auch die zweierlei Richtung der Laute mit ihrem völlig gegensätzlichen Geschehen: das B umschliesst, umhüllt und schützt das Leben eines Innenraumes, während das P für dieses Leben den Raum nach aussen öffnet. Es offenbart sich damit in vertiefter Art wiederum ein lebendiger Atmungsvorgang.

Diese Doppelheit zeigt ein Gesetz, welches auch für die Laute T und D des Löwen, CH und J der Waage sowie für G und K des Schützen gilt.

Wenn man den Löwen (  ) mit seiner grossen wärmenden, strahlenden Mähne anschaut, wird einem die Herznähe, das Ein- und Ausstrahlende der Laute T und D in ihren beiden Richtungen begreiflich: das Einstrahlende, schlagartig Eingreifende des T vom Geistigen, vom Erkennen aus und das nach aussen Hindeutende, Richtungweisende im D. Die äussere und innere Aktivität sprechen hier mit. Das kleine Kind deutet mit seinen Fingern, wenn sich ihm im Aussenraum etwas offenbart und sagt: Daa... Dieses "Daa" des Kindes wie auch das selbstergreifende T sind ja der Ausdruck einer Liebe zum Leben und zur Erde. Von dieser Tierkreisstelle aus werden daher auch die Herzkräfte im Menschen gebildet. Die bewegliche Zunge tritt wieder in Aktion und die Lippen öffnen sich noch mehr im Vergleich zum B und P.

Der H-Laut in den Zwillingen (  ) tritt einem in der Zweiheit dieses Tierkreiszeichens als zwiefältige Organisation des Menschen entgegen: zwei Stimmbänder, zwei Schulterblätter, links und rechts, die Zweiheit der Gliedmaßen usf. Alles ist polar und symmetrisch geordnet. So sind es hier zwar noch nicht zwei Laute, wohl aber zwei Gebärden, die sich im H unterscheiden: einmal das Heranwehende und zum andern Mal der in die Luft gestaltende Hauchlaut. Er wurde schon als Bestandteil der "hng"-Silbe als das Schwebende charakterisiert.

Im Bilde dieser Zwillinge ist das eine das Erdenkind, das andere das Geisteskind, die sich die Hände überkreuz reichen. Das Physische und das Geistige, das Empfangende und das Gebende wirken in diesem Laut zusammen und schaffen die Fähigkeit des gegenseitigen Ausgleiches und des Gleichgewichtes.

Rudolf Steiner bezeichnet das H nicht als Konsonanten, sondern als einen "Vokalumschwung". Als solcher steht er vor jedem Laut, vor jeder Silbe. Er gibt der Stimme mehr Klangfülle, und weitet die Schulterblätter. Ganz diesem weitenden Wesen gemäss öffnen sich auch an ihm die Lippen mehr als bei den anderen Lauten.

Durch die Kräfte der Waage (  ) bildet der Mensch an seiner Mitte, und diese befähigt ihn, sein Gleichgewicht in sich wie auch in der Welt zu halten. Die Hauchgebärde des H kristallisiert sich hier zu Gegensätzlichkei-

ten, die besonders im CH in Erscheinung treten: Als Anlaut gewinnt das CH die Festigkeit des K, während im Auslaut der weiche Laut des H bestimmend wird. Z.B. Charakter, Chor im Anlaut, während Tuch, Buch, Ich usw. weich im Auslaut sind. Zu diesen zwei Polen des CH kommt als drittes der J-Laut, der eine Art Mitte darstellt. Einerseits nähert er sich einer gewissen Festigkeit, ohne doch seine Weichheit preiszugeben. Er ist so recht der Repräsentant des Hypomochlions der Waage.

Im Tierkreis erfasst das Waagezeichen die Hüften. In ihnen ruht das Gleichgewicht im Stehen und Gehen, wobei man sich mit dem Erdmittelpunkt verbindet. Aber sie geben auch die Stütze ab für ein gewisses "Wachsen" bei der Lichteinatmung, was für eine ätherische Tonbildung von grosser Bedeutung ist. Beide Laute - CH wie J - sind Gaumenlaute, von denen Rudolf Steiner sagt, dass ihr Gebrauch den Ätherleib stärkt.

Mit den Stosslauten G und K im Schützen (  ) kommt man zum Abschluss des Tierkreises und zum Abschluss der "Bildung des Instrumentes", auf dem dann die Seele mit den Vokalen spielen kann. Das Zeichen Schütze deutet auf ein Ziel, welches einem nur aus innerer Lebendigkeit und Bewusstheit erreichbar wird. Hat der G-Laut - ganz entsprechend dem Bild des Schützen, der den Bogen auf sich zu spannt, um den Pfeil auf das Ziel loszulassen - mehr das Abwehrende und das Zusammenhaltende in seiner Gebärde, so lässt der K-Laut hingegen mehr das zielvolle Ergreifen der Materie erleben. Von hier aus versteht man, dass diese Laute im Gegensatz zu ihrer Härte die grösste Elastizität des Zwerchfelles verlangen, sonst sind sie garnicht aussprechbar. Und die Oberschenkel und Oberarme des Menschen bedürfen dieser weisheitsvollen Kraft in ihren Bewegungen, um dem Menschen dienstbar werden zu können.

Rückschauend auf den Ausgang der Konsonanten vom M aus, wo man der Aussenwelt mit einer inneren Ruhe und Harmonisierung gegenübersteht - auch die Lippen liegen geschlossen übereinander - bleiben diese bei den anderen Konsonanten mehr oder weniger geöffnet. Der Atemstrom gibt den Weltweiten freier als beim M zurück, was er aus diesen mit der Lichteinatmung aufgenommen hat. So ist mit sämtlichen Konsonanten der Tierkreiskräfte das innere Raumgefühl erfasst worden.

Eine Schülerin sagte einmal, in der Bibel stehe: Als Moses mit Gott sprach, musste er sich aus seinen Hüften reissen, und dies erlebt man auch in der richtigen Haltung zum Gesang. Es ist ein Gefühl des Wachsens nach oben bei der Einatmung und eine Ruhehaltung im Unterleib bei der Ausatmung. Der singende Mensch hat am Tierkreis sein Instrument, seine Physis gebildet; und die Seele kann nun mit den Vokalen sich in den Aussenraum ausweiten, in das Ätherische. Mit dieser Haltung hat man das A und O des Gesanges erfasst.

## IX.

Die Vokale

Über die Zusammenhänge der einzelnen Töne mit den Planeten und Metallen äusserte Rudolf Steiner in einer Fragenbeantwortung in München 1908 folgendes: \*15)

Ton C	Mars	Eisen	Vokal E
" D	Merkur	Quecksilber	" I
" E	Jupiter	Zinn	" O
" F	Venus	Kupfer	" A
" G	Saturn	Blei	" U
" A	Sonne	Gold	" AU
" H	Mond	Silber	" EI

Was hier in den Aussprüchen Rudolf Steiners über die Planeten und Metalle im Zusammenhang mit den Tönen gesagt worden ist, ist in der Zeichnung von Anny von Lange (s. Anhang, S.13) im Menschen bildlich dargestellt. Es ist damit eine Zusammenschau gegeben der Angaben Rudolf Steiners; einerseits in obiger Fragenbeantwortung, andererseits in seinen Vorträgen über das "Initiatenbewusstsein".\* Es kann im Rahmen dieses \*16) Buches nicht ausführlich darauf eingegangen werden, weshalb auch auf die planetarische Bezeichnung der Töne und Tonarten verzichtet wird. (S. hierüber das mehrfach erwähnte Werk von A. v. Lange "Mensch, Musik und Kosmos"). Immerhin aber ergab sich hieraus die ganze Grundlage für die therapeutischen Studien (s. Anhang ). Diese konnten sich im Laufe einer jahrzehntelangen Anwendung in ihrer ganzen Richtigkeit und tiefen heilenden Wirksamkeit erweisen.

Im Gegensatz zu den Konsonanten drückt der Vokal ein stark seelisches Erlebniselement der Sprache aus, während erstere mehr an der Physis plastizieren. - Folgt man nun ihrem Erleben, so erfährt man am A das Sich-Öffnen, das Verehrende, bei dem sich unwillkürlich auch der Mund öffnet. Diese Gebärde ergreift den ganzen Menschen und führt den Vokal am weitesten an den hinteren Gaumen.

Den Erlebnissen der Umwelt gegenüber muss jedoch der Mensch sich wehren, damit er nicht von ihnen überrannt wird. Und der Laut dieses Sich-Wehrens ist das E = Abwehr. Der Mensch erfasst sich dabei immer selbst. Ganz diesem entsprechend schliesst sich auch der Mund zu einem feinen Spalt. Und so kann der Laut nicht wie das A ganz herausströmen, sondern stösst an die Zahnalveolen an. Ein solches Sich-selbst-Erfassen, wie es das E ausdrückt, bringt den Menschen zum Bewusstsein seines Ich.

Damit entsteht das I. Mit diesem Laut erlebt der Mensch seine Verbindung zum Himmel wie auch zur Erde. Er dokumentiert dieses durch seine Aufrichtekraft. Aber auch die Schwelle zwischen innen und aussen wird im I ausgedrückt, indem sich die Lippen verbreitern zu einer schmalen ovalen Ritze, deren Form durch die Falte der Mundwinkel betont wird.

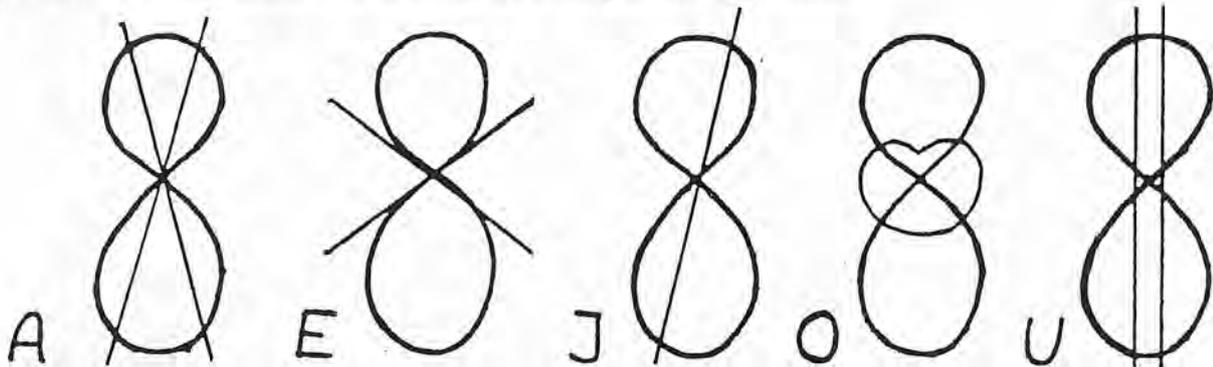
Wie die Umwelt im Sich-Öffnen des A den Menschen überwältigt, wie er sich dagegen im E wehren muss und im I sich aufrichtet, so kommt er von sich aus zu einem liebenden Umfassen der Umwelt im O, das immer mit einem Staunen verbunden ist. Ganz diesem Seelenerleben gemäss liegt dieser Vokal vor den Lippen, - die Schwelle nach aussen ist übertreten. Die Lippen werden innerlich zu einem umfassenden Rund geformt.

Durch diese liebende Gebärde im O kann jetzt ein Erfassen der Umwelt in all ihren Vielfältigkeiten und Klängen möglich werden. Die Stufen von A bis O werden nun noch einmal als Ä - Ö - Ü durchlaufen. Es sind Umlaute, die den Vollvokal geradezu wie zersprühen lassen. Diese Laute werden ausserhalb des Mundes im Raum gesprochen, und in ihnen fügen sich die Resonanzen des Körpers und des Raumes zusammen. A, O und U versprühen sich in diesen Umlauten. Dieses Versprühen muss jetzt vom Ich wieder zusammengefügt werden, um sich in diesem Aussenerleben nicht zu verlieren. Diese Gefahr ruft etwas wie ein Fürchten auf, und es entsteht eine innere Zusammenziehung als Gegenbewegung: Der Vokal U bildet sich. Die Öffnung der Lippen wird daher innerlich auf das kleinste Maß zusammengezogen, die Mundwinkel behalten die ovale Form. Der U-Laut ist in der Reihe dieser Vokale der am weitesten draussen liegende. Um ihn bilden zu können, muss man sich seelisch schmal zusammenziehen.

Man sieht, wie in der Folge dieser Vokale ein Entwicklungsdurchgang gegeben ist, den man ganz tief in der Seele verfolgen kann, und an dem man die Einwirkung auf die physischen Sprachwerkzeuge unmittelbar abtastet.

Eine schöne Darstellung wurde der Verfasserin als von Dr. Julia Bort, Dornach/Arlesheim stammend übermittelt, bei der die Charakteristik der fünf Vokale gestenmässig im Herzen verankert wird, als dem Mittelpunkt des sich ja in Form einer Lemniskate vollziehenden Blutkreislaufes.

Demnach entstehen im Menschen folgende Formen:



Dazu sagt Dr. Bort:

"Der Leib des Wortes offenbart sich in den Konsonanten, und die Seele des Wortes wohnt in den Vokalen. Metalle verhalten sich zu den Erden so wie Vokale zu den Konsonanten."

## X.

### Tonbildung, Tonbewegung, Tonempfindung

Wenn die Vokale mit den sieben Tönen der Skala zum lebendigen Erlebnis geworden sind, so ist es notwendig, noch einmal zum Tierkreis zurückzukehren. Wie kommt man mit den verschiedenen Konsonanten zur Entwicklung der Tonbildung, der Tonbewegung und der Tonempfindung?

Die Zwölfheit des Tierkreises lässt sich in 3 mal 4 aufteilen. Es entstehen dabei drei Kreuze, resp. drei Vierecke, die jeweils ganz bestimmte Tierkreisorte erfassen. Sie sind in den drei nachfolgenden Zeichnungen (s. nächste Seite) dargestellt.

Wenn man nun das rote Kreuz ins Auge fasst, so sieht man die vier Orte der Aufrichtekraft im Widder, des Atems im Krebs, der Raumorientierung in der Waage und der Bewegung der Kniee und Ellbogen als Beugen und Strecken im Steinbock gegeben. Von der Stimmbildung aus erhebt sich die Frage nach der Bedeutung dieser Kräfte.

Die Aufrichtekraft im Widder orientiert die Haltung des Menschen der Stirne zu. Dort im Innern des Hauptes, hinauf zur Hypophyse\*) liegt auch entsprechend der Ansatzpunkt des Tones.

\*) (s. Anm. S. 9)

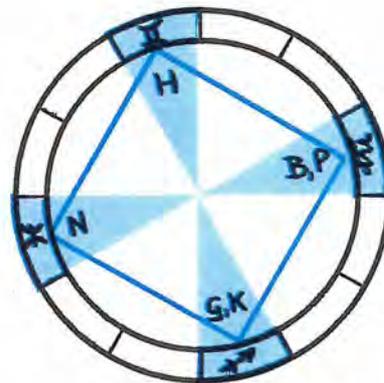
Dass die Tonbildung weiterhin mit dem Atemzentrum des Krebses zusammenhängt, wurde gleich im Anfang bei der Grundhaltung von Licht und Schwere behandelt.

Tonbildung

Tonbewegung

Vater (physisch)

(aetherisch) Sohn



Tonempfindung



Zeichnung 2

Geist (astralisch)

Ebenso erwies es sich, dass man ein wirkliches Erleben nur erreicht, indem man sich mit dem kosmischen Raum verbindet. Dieses bewirkt das Gefühl eines Wachsens aus den Hüften heraus, wovon ja schon die Rede war. Mit den Hüften jedoch erfasst man die körperliche Region der Waage.

Im Steinbock - Kniee und Ellbogen - gewinnt der Ton die notwendige Elastizität, wie sie dem körperlichen Beugen und Strecken entspricht; darf er doch

nicht in ein starres Stehen kommen. Denn der eigentliche musikalische Vorgang liegt im tragenden Überschwung von Ton zu Ton. Man sieht, wie in diesen vier Kräftezentren von Widder, Krebs, Waage und Steinbock die physische Haltung des singenden Menschen liegt.

Die Tonbewegung, das Ätherische, ist im blauen Kreuz gegeben. Wiederum sind es vier Orte, deren Kräfte dafür notwendig sind. Die Ausbildung des Bewegungselementes führt unmittelbar hinüber in das Ätherische. In Kapitel V wurde ausgeführt, dass das Ätherische im Menschen sich als Inbegriff der Lebensfunktionen äussert, die sein Wachstum, seine Fortpflanzung und die Metamorphosengesetze seiner Entwicklung bestimmen. Man wird es also mit der Ausbildung der vier für den Gesang wichtigsten Lebensfunktionen zu tun haben.

Die Phonation, d.h. das erste Erfassen und wieder Loslassen des erklingenden Tones und der Tonfolgen liegt in den Fischen. Es ist solches im Gesanglichen der entsprechende Vorgang, als wenn man im Schreiten den Boden erfasst und im Abheben der Füsse wieder verlässt, oder als wenn man mit der Hand etwas ergreift und loslässt.

In den Zwillingen wird die Zwiefältigkeit von rechts und links in den Schulterblättern mit der Ein- und Ausatmung fühlbar. Ohne diese zweite Funktion der polaren Tätigkeit eines Nehmens und Gebens, eines passiven und aktiven Prinzipes in Wechselwirkung mit der Luft, der Trägerin des Tones, wäre dessen Halten unmöglich.

Im Zeichen des Schützen hat man es als dritte Funktion mit der Führung des Tones zu tun. Jede Gestaltung einer melodischen Linie setzt voraus, dass schon beim Ansatz des ersten Tones die ganze Folge bis zum Ziel im Geiste gehört wird. Eine solche Bewusstmachung führt zum Erfassen und Üben musikalisch-melodischer Gliederungen, wenn sich die notwendige Elastizität des Zwerchfelles entwickelt. Man sieht, wie auch hier wiederum das polare Prinzip der beiden ersten Funktionen in neuer Folge wiederkehrt.

Für die vierte Funktion der ätherischen Tonbewegung sind die Kräfte der Jungfrau angesprochen. Hier entsteht durch die Ein- und Ausatmung von Licht und Schwere eine Überschneidung der beiden Dreiecke (siehe Zeichnung auf Seite 3) und bildet einen viereckigen Raum der Mitte. In ihm liegen die Zentralorganisationen des Bewegungssystemes, des Zwerchfelles und des Sonnengeflechtes. Es wurde schon bei der Betrachtung der Jungfrau im vorhergehenden Kapitel darauf hingewiesen, dass durch die Kräfte dieses Tierkreisortes für jeden Ton sich die Möglichkeit bildet, nach aussen hörbar zu werden.

Es schliesst sich hier der Ring der Betrachtungen über die vier ätherischen Funktionen der Tonbewegung. Die Jungfrau ist das Gegenbild der Fische. Zu dem dort betrachteten, dem Fassen und Loslassen des Tones, bildet sie insofern die Voraussetzung und Vollendung, als sie jedem Ton seine ihm eigene ätherische Formkraft verleiht. Mit dieser aber bezeugt er seine Verwurzelung im sphärenharmonischen Weltsystem, wofür die Jungfrau das Tor öffnet.

Das dritte, gelbe Kreuz führt hinüber in die Gestaltungsbereiche der vom Astralischen getragenen Tonempfindung. Rudolf Steiner ordnet in der Laut-eurythmie ("Eurythmie als sichtbare Sprache", \*17) dem hier wirksamen "Viergetier" von Stier, Löwe, Skorpion resp. Adler und Wassermann die Seelenkräfte von Wollen, Fühlen, Denken und Gleichgewicht zu. Man wird also annehmen können, dass die seelischen Ausdruckskräfte sich insbesondere von diesen vier Tierkreissphären aus entwickeln lassen.

Jede Tongebung beruht seelisch auf dem Willen zu einer Selbstäusserung. Diese offenbart sich durch den Kehlkopf am Stier als Wortkraft im umfassendsten Sinne. Will man z. B. eine Skala singen, so muss man das innerlich Erlebte von Ton zu Ton als Schöpfungstat nach aussen stellen. Dies verlangt die Schulung einer wachen Aktivität des Phonationsvorganges im Kehlkopf. Sei der Empfindungsausdruck weich oder kräftig - immer wird für seine Gestaltung als erstes ein lebendiger, bewegter Willenseinsatz dazu nötig sein.

Dann aber muss dieser Willensakt von den Herzkräften des Löwen durchströmt werden. Gibt doch das Fühlen dem Singen die eigentlich künstlerische Substanz, von der aus der Hörer ergriffen werden kann. Eine kalte Stimme, die der Italiener als "voce bianca", d. h. als völlig farblos bezeichnet, lässt den Hörer unberührt. Hier gilt immer wieder das schöne Wort des alten Gesangsmeisters Tosi aus dem 17. Jahrhundert, das er seinen Schülern zum Abschluss des Studiums mitgab: "Kinder, vergesst mir das Herz nicht! Man soll nicht denken, dass das Fühlen sich nur auf den künstlerischen Teil des Gesangstudiums bezieht. Gerade in der hier gemeinten Methodik ist es unerlässlich wichtig, auch alle Übungen mit starken, bewusst aufgerufenen Empfindungen zu machen, denn an ihnen gewinnt die Stimme Volumen, Wärme und Farbigkeit.

Wie aber leben die Denkkräfte des Skorpions bzw. Adlers in der Stimmbildung? Was wird von dieser Region aus entwickelt? Dr. Steiner führt in seiner "Theosophie" (\*18) aus, dass die Welt der Sphärenharmonie die gleiche ist, die unserem Denken zugrunde liegt: die Verhältnisse der "schaffenden Weltgedanken" zueinander finden ihren künstlerischen Niederschlag in den Gesetzmässigkeiten alles Tönenden. So steht der singende Mensch in tiefster Wesensbeziehung zu dieser Weltenharmonie, die man

in ihrer Gesamtheit als die Kräfte des Geistes anspricht, durch die sich das Christus-Sohnesprinzip als schöpferischer Logos, als das Weltenwort dem erkennenden Bewusstsein mitteilt. Und so kann man sagen, dass jede Bemühung um eine klare Konturierung der einzelnen Töne und ihrer Verhältnisse zueinander von den Kräften dieses Tierkreisortes seelisch getragen wird. Doch spricht hier die Unterschiedlichkeit zwischen Skorpion und Adler bedeutsam mit: bezieht sich die besagte Konturierung nur auf die Tonhöhenverhältnisse zueinander, so untersteht sie der abstrakten Verstandeswirksamkeit der Skorpionkräfte. Erfüllt sich aber diese Konturierung mit lebendigen und schöpferischen Erlebniskräften, so wird der Vorgang in die Sphäre des Adlers gehoben.

Im Wassermann, der zumeist unter dem Bilde des Engels dargestellt wird, erfasst der Mensch diese Logoskräfte in sich als sein höheres Ich. Er wird damit zum Christophorus, zum Christusträger, in dem alle drei Seelenkräfte von Fühlen, Wollen und Denken zum höheren Gleichgewicht sich zusammenschliessen. So singt der Mensch aus schöpferischer Willenskraft, aus tiefster Herzenswärme und aus unmittelbarem Geistbewusstsein, das göttliche Urbild seines Wesens offenbarend.

### Nachwort

Bezugnehmend auf alles bisher Gesagte möchte man sich abschliessend noch einmal klar machen, worin der Unterschied besteht zwischen der hier bezeichneten Methode und den sonst üblichen Stimmbildungslehren. Man könnte diesen Unterschied so formulieren: In den sonst üblichen Gesangsausbildungen wird der Ausgangspunkt von der Physis aus genommen, bei der man gewöhnlich stehen bleibt. Die ganze Ausbildung bezieht sich auf das Erringen einer technischen Beherrschung der Gesangsorgane und zeigt im allgemeinen eine mechanische Orientierung. Wie könnte es auch bei der Mentalität unserer Zeit anders sein? Ist diese doch im weitgehendsten Maße technisch-mechanisch bestimmt.

Im Gegensatz dazu wird in diesem Buche der Versuch gemacht, von einer geistigen Erkenntnis und einem seelischen Erleben aller Elemente des Singens auszugehen, seien sie lautlich oder tonlich. Man kann die Erfahrung machen, dass viele Stimmen ein physisches Training nicht aushalten, dass das lebendige Verhältnis zum Künstlerischen in Gefahr ist, daran zu ersterben. Denn die Region der Physis ist die Verhärtung und schliesslich die des Todes.

Geht man aber vom Gegenpol im Menschen, vom Geistig-Seelischen aus, so kann man nie aus der Sphäre des musikalisch schöpferischen Tuns herausfallen. Was als Können im letztlichen Durchgang durch die Physis erungen wird, ist nicht Routine, sondern immer von neuem ein unmittelbar schöpferisches Geschehen. Dass dieses zugleich auch selbstschöpferisch am Menschen bildet, liegt auf der Hand. Und man müsste, insofern der Weg zum Singen im obigen Sinne richtig gegangen wird, den Sänger sofort erkennen an seiner freien aufrechten Haltung, am Reichtum seiner Seele und am harmonischen In-sich-Ruhen seines lebendigen schöpferischen Geistes. Vielleicht ist hiermit vorerst ein noch Zukünftiges gezeichnet. Aber in dem, was man heute als Ideal in sich trägt, lebt der Keim für die morgige Realität. Diese aber ist der Mensch, der sein ganzes Sein im Weltenmusikalischen geborgen weiss, und der sich berufen fühlt, mit seiner Stimme den göttlichen Adel seines Menschseins zu offenbaren.

So möge dieses Buch seinen Weg nehmen in die Herzen und zum wachen Denken der Menschen.

Maria Führmann



ANHANG

I. BILDBETRACHTUNGEN





Lübeck - Marienkirche, Engelköpfe aus dem farbigen Glasfenster des Westeinganges

Versenkt man sich in diese Engelsköpfe, besonders in den Engel mit den gefalteten Händen, so ist man beeindruckt von dem Blick, der ins Übersinnliche geht. Er singt aus einem inneren Verbundensein mit dem Geistigen, und der Blick des anderen Engels ist auch nicht von dieser Welt. Das Verhältnis der Musik zum Seelisch-Geistigen ist dem Künstler Erlebnis gewesen.



Giotto (1267 - 1337): Die Erfindung der Musik  
Florenz, Campanile

Ein bedeutsames Relief ist uns hier von Giotto in seinem letzten Lebensjahr geschenkt worden. Der Flöte spielende Mensch ist sich seines Atems bewusst geworden, seine Sinne sind erhellt und der Vorhang zum Göttlichen in der Musik hat sich geöffnet. Er sitzt vor einem Altar und sein Atem trägt ihn durch den Klang der zweiteiligen Flöte in die Weltweiten hinaus. Die Altarstille lässt seine äusseren Sinne diese feine Lichtatmung erleben, bei der der Körper unberührt elastisch bleibt.



Melozzo Da Forli (1438 - 1494):  
Singer Angel with Lute

Der Engel ist hineingestellt in einen Zitronenhain und nimmt mit seinem Atem die Weltweiten in sich auf. Reife Früchte des Zitronenbaumes, das "Crescendo" in der Natur umgibt ihn. Das Haupt ist leicht nach hinten geneigt als erlebe er den Ansatzpunkt von hinten, vom Hören aus. Die Augen sprechen von einer inneren Begeisterung zum Übersinnlichen. Auch diese Gestalt zeigt eine grosse Elastizität der körperlichen Haltung. Der Engel ist ganz Geist geworden im Gesang seiner lebendigen Seele.



Hans Brüggemann (um 1520):  
Lautenspielender Engel. Holz  
Berlin, Deutsches Museum

Die Plastik zeigt uns ebenfalls ein Bild vergeistigter Musik-Erkenntnis. Auch dieses Haupt nimmt die Neigung nach hinten; die gelockten Haare geben der Bewegung nach. Das freigelegte Ohr und der sichtbare Kehlkopf künden von einer geheimnisvollen Verbindung miteinander. Die Faltenbewegung des Gewandes hat die gleiche Tendenz nach hinten wie der ausgebreitete Flügel. Selbst das Instrument folgt diesem Zuge. Eine wundervolle Harmonie spricht aus dem Kunstwerk zum Menschen und erzählt von der heiligen Musikauffassung dieses Künstlers.



Luca Della Robbia: Cantorie. Marmorform.  
Firenze, Museo di S. Maria del Fiore

Luca Della Robbia lässt den griechischen Menschen erleben, der sich ja in allem mit seinen Göttern verband, wohl besonders in der Musik. So hatte der Grieche noch den gelösten Mund, er nahm immer das Licht des Göttlichen in sich auf. Auch seine Körperhaltung spricht von dieser Polarität im Menschen der damaligen Kultur. Die Gestalt der jugendlichen Sängerin mit dem nach hinten gewandten Haupte (3. von rechts) ist ganz dem Übersinnlichen hingegeben. Und der kleine Putto zu ihren Füßen scheint das verbindende Element zwischen oben und unten anzudeuten - Licht und Schwere.



Luca Della Robbia: Cantorie. Marmorform.  
Firenze, Museo di S. Maria del Fiore

Auch auf diesem Bild zeigt uns der Künstler eine Gruppe singender Jugend. Der zweite Jüngling von links lässt die horizontale Ausdehnung der Schulterblätter erkennen. Allen Gestalten ist eine herrliche Elastizität des Körpers und ein Lauschen nach hinten eigen.



Tilmann Riemenschneider (1468 - 1531): Engelskonzert. Holz.  
Berlin, Deutsches Museum

Die singenden und musizierenden Engel stehen auf einem luftigen, ätherisch bewegten Strom, - ja, sogar die ganze Gewandung ist bewegte Musik! Man könnte sich nicht vorstellen, dass diese Wesen nur einzelne fixierte Töne singen, ebenso wenig, dass nur jedes für sich allein musizierte! Wie eingeschlossen in einen geistig tönenden Sphärenraum fügen sie ihre Melodien im gegenseitigen Hören und Zutragen ineinander, die Ganzheit und Einheit ihrer Innen- und Aussenwelt in wunderbarer Harmonie offenbarend. Aus einer so tiefen Hingabe an das Musikalische ist dieses Kunstwerk geschaffen, dass der Betrachter ganz davon mitgenommen wird und mitsingen möchte...

(S. auch S. 24 im Textteil)



Kleine Engländerin, 3 Jahre und 4 Monate alt

Dieses Mädchen, so erzählt die Mutter, spielt Musikstücke nach ein- bis zweimaligem Hören gleich nach: mehrere Tänze, Hymnen und alle ihre Kinderlieder. Sie kann weder schreiben noch lesen, nur Musik. Schaut man dieses Köpfchen an, so wird man ergriffen von dem innerlichen Ernst des Hörens nach hinten, welcher sich in den Augen und dem geöffneten Mündchen zeigt; sie singt innerlich mit, was sie hört. Das kleine Körperchen ist aufgerichtet und man erlebt entschieden schon eine Ich-Tendenz. Elastisch liegen die kleinen Fingerchen auf den Tasten.



Ausschnitt aus einem Knabenchor

Mehr oder weniger ist bei allen die Tendenz vorhanden, die Haltung des Hauptes nach hinten und den innerlichen Blick zu haben. Am weitesten ist der kleine Sänger links, dessen schöne ovale Öffnung des Mundes und das innere Licht der Augen von einer gelösten Stimme und einer seelisch-geistigen Empfindung sprechen. Er ist mit ganzem Herzen bei seinem Singen.



Kleine Engländer (Zwillinge), Patienten in einem Kinderhospital

An diesem Bild haben die Beschauer immer wieder gleiche Freude. Peter und Paul lauschen einem Konzert für die Kranken. Peter ist ganz Auge, Paul ganz Ohr. Es sind Zwillingbrüder - aber zwei verschiedene Seelenhaltungen. Paul ist ganz dem innerlichen Hören hingeeben und Peter dem Schauen.



Paul Gauguin

Ausschnitt aus einem Gemälde  
von Gauguin (1848 - 1903)

Beide Gestalten sind ganz dem inneren Lauschen hingegeben. Die vordere scheint mit dem Rücken zu hören, was auch die aufrechte Haltung zeigt. Durch die Farben wirkt das Gemälde bewegt und äußerst musikalisch. Lichtgelbes Gewand der vorderen Gestalt, blaue Rockgewandung der Flötenspielerin, beide mit dunklem Haar auf grün-rot-blauem Hintergrund der Landschaft.



*Thorvaldsen.*

Relief im Thorwaldsen-Museum in Kopenhagen ( Ausschnitt )

Vollkommenes Relief der mittleren Rücken-  
und Kreuzmuskulatur ( "Zentrale" )

Beachte die Wichtigkeit des Dreiecks im Kreuz des Rückens  
für T o n a n s a t z u n d T o n f ü h r u n g !

II. S C H A U T A F E L N

III. N O T E N B E I S P I E L E



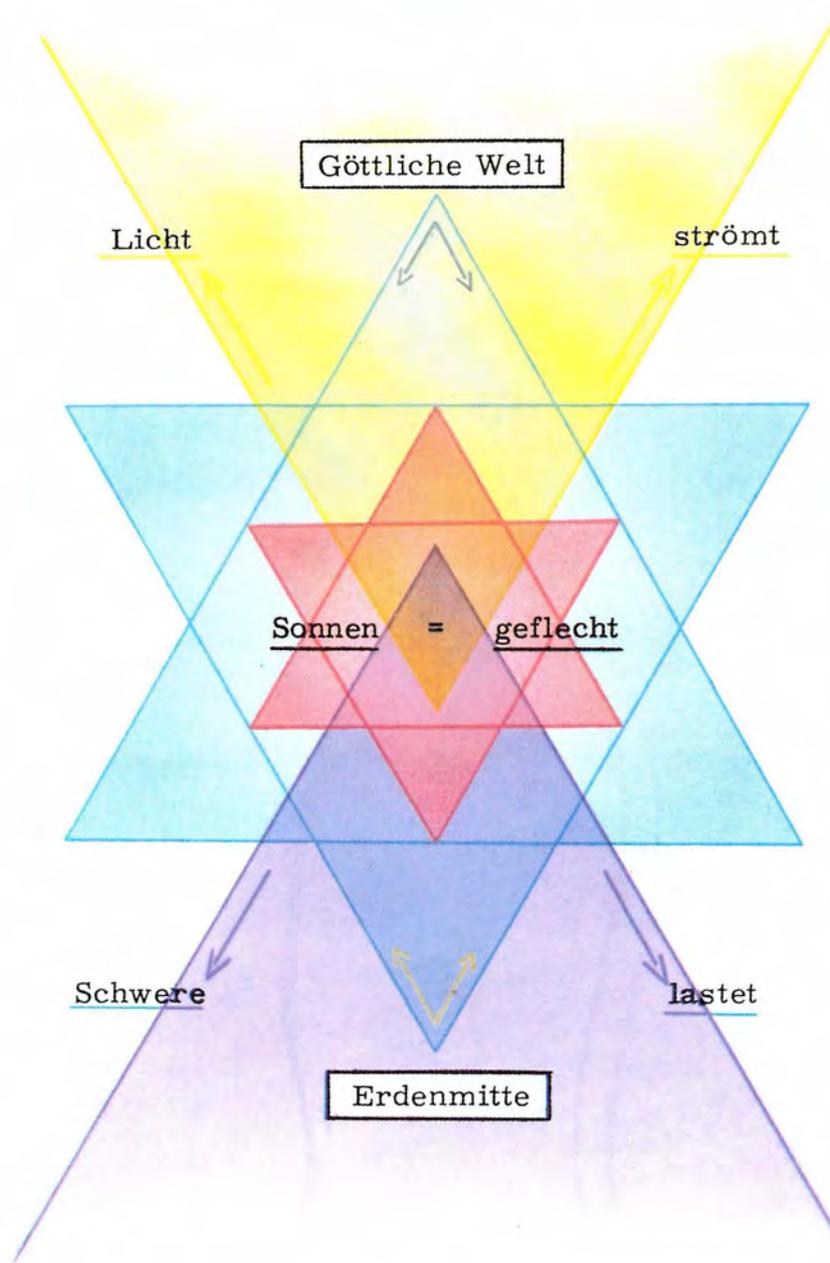
Die Tonsphären im Menschen

<u>Metall</u>	<u>Laut</u>	<u>(K)</u>	<u>Ton</u>	<u>Tag</u>	<u>Organisation</u>
Blei	u	(e)	g ♄ Saturn	Samstag	Übersinnl. Organisation (Milz)
Zinn	o	(a)	e ♃ Jupiter	Donnerstag	Denkorganisation (Leber)
Eisen	e	(u)	c ♂ Mars	Dienstag	Kehlkopf (Galle)
Gold	au	(ü)	a ☉ Sonne	Sonntag	Herz
Kupfer	a	(ö)	f ♀ Venus	Freitag	Magen, Sonnengef. (Nieren)
Quecksilber	i	(o)	d ☿ Merkur	Mittwoch	Säfteorganis. (Lunge, Drüsen)
Silber	ei	(i)	h ☾ Mond	Montag	Fortpflanz.org. (Gehirn, Haut)

Zeichnung 3

(K) = Konkordanz

■ = Welt  
■ = Mensch



Zeichnung 4

Notenbeispiele für die täglichen Übungen

"Mit dem Wegfall des täglichen Singens geht ein Teil der gesunden Lebensweise verloren und die Atmung verfällt!"

Dr. med. Julius Parow

Grundhaltung für Gesang und Sprache (s. nebenstehende Zeichnung):

"Licht strömt aufwärts"; ein Erlebnis, bei dem der Schlund sich weitet. Zunge und Zungengrund legen sich flach, harter und weicher Gaumen heben sich nach oben und bilden eine Kuppel.

"Schwere lastet abwärts"; hierbei füllt sich der Leib bis ins kleine Becken passiv mit Luft, die Kniee werden locker. Mit der Ausatmung setzt ein weiches Drängen im Unterleib ein. Man fühlt ein ruhendes Gleichgewicht in der Ein- und Ausatmung.

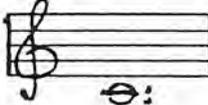


Oberstes Gesetz: Inneres Hören!

Der Ansatzpunkt des Tones ist unterhalb der Hypophyse \*)  
hörend zu erfühlen;  
sie ist das bedeutsamste Konzentrationsorgan.

|| Die Ursache ist hinten, ||  
 || die Wirkung ist vorne. ||

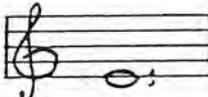
\*) vgl. Anmerkung S.9

Tonwesen: qualitativ gehört


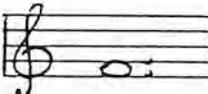
Aufrichtekraft, Ruhe, ein Drüber-  
stehen, zusammenfassend



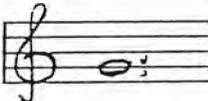
bewegt, fragend, den Umkreis  
ergreifend



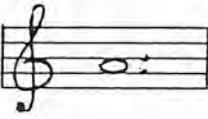
auch bewegt, innerliche Wärme,  
Objektivität wird empfunden



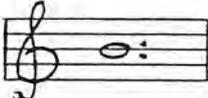
kommt von aussen auf den Men-  
schen zu, es durchbohrt ihn



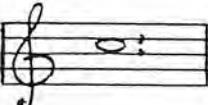
fortgehend, eine neue Sphäre  
ergreifend, den Raum erfassend



eine ausstrahlende Bewegung.  
Eine 7jährige Schülerin sagte:  
"Der geht um die ganze Welt!"



zielstrebend, nach Erlösung  
rufend



die Erlösung bringt der auf hö-  
herer Stufe stehende Oktav-Ton

Erlebnis von # und bSpannung und Lösung

# = Spannung - Auflichtung - Lösung im dritten Ton



b = Verdunkelung - Schwere - Aufrichtung im dritten Ton



Diese Übungen sind mit allen Konsonanten des Tierkreises zu singen,

# und b werden nun miteinander verbunden.



Das Abhören der Konkordanz

Rudolf Steiner legt im Vortragszyklus "Eurythmie als sichtbarer Gesang" \*19) folgendes dar:

... "Nun, von einem besonderen Interesse ist dabei das Folgende; es muss ja gefühlt werden eine Verwandtschaft des Musikalischen mit der Sprache. Wenn man sich nun bemüht, aus den Hauptvokalen herauszuhören die Skala, dann kommt als Interessantes heraus;

	etwa dem u entsprechend		etwa dem e entsprechend
	" " o " "		" " ü " "
	" " a " "		" " i " "
	" " ö " "		

Das ist ungefähr die Konkordanz der Skala mit den Hauptvokalen, rein nach dem Gehöre. "...

Das Konkordanz-Erleben tritt seelisch-geistig ergänzend zu dem Erleben des äusserlich klingenden Tones hinzu. Zum Beispiel :

Man singt den Ton c mit einer innerlichen Gegenvorstellung von u. Also man denkt u und singt den Ton c mit dem Laut E. So stehen sich hier Schmal- und Breit-Spannung gegenüber, somit Polaritäten. Die mit der Gegenvorstellung geübten Vokale erhalten eine besondere Klarheit und Schönheit.

Gegenüberstellung der Planeten-Laute mit der Konkordanz

Planeten-Zeichen:							
Planeten-Laut:	E	I	O	A	U	Au	Ei
Konkordanz:	u	o	a	ö	e	ü	i
Ton:							

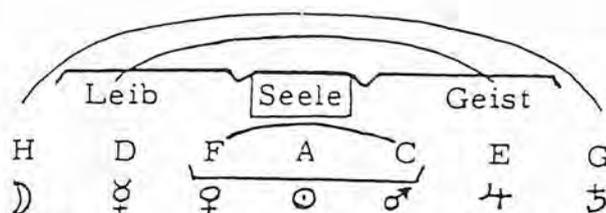
Tonwesen-Skalen

Die folgenden Skalen sind im Anfang des Studiums stets von oben nach unten zu üben. Man ist dem Ätherischen näher. (S. Textteil S. 28)

Grund-Skala		Umkehrung	
	♂		431
	♀		332
	4		233
	♀		134
	♂		341
	0		242
	♂		143

Gegenüberstellung der Gliederungen

C	4	3	1	} In sich gefügt, harmonisch Bewegung, ungeformt Bewegung, geformt Unharmonisch Zielstrebig, konsonant Gleichgewicht Zielstrebig, dissonant
D	3	3	2	
E	2	3	3	
F	1	3	4	
G	3	4	1	
A	2	4	2	
H	1	4	3	



Der einzelne Ton

Alle Tonwesen mit allen Konsonanten und den betreffenden Vokalen in einem Ton singen. Der Ansatzpunkt, die Tonhöhe und der Sitz der Vokale werden durch diese Studie bewusster gemacht. Zum Beispiel:

(K)ü i u o a ö e ü (K)i u o a ö e ü i  
 lau lei le li lo la lu lau lei le li lo la lu lau lei

(K)u o a ö e ü i u (K)o a ö e ü i u o  
 ne ni no na nu nau nei ne mi mo ma mu mau mei me mi

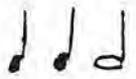
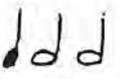
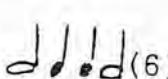
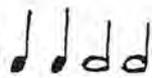
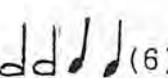
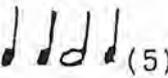
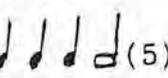
(K)a ö e ü i u o a (K)ö e ü i u o a ö  
 wo wa wu wau wei we wi wo kra kru krau krei kre kri kro kra

(K)e ü i u o a ö e (K)ü i u o a ö e ü  
 du dau dei de di do da du glau glei gle gli glo gla glu glau usw,

Hier ist eine Skala durchgeführt von unten nach oben, sie kann auch von oben nach unten geführt werden. Die Konkordanz wird gedacht, der Planetenlaut in Verbindung mit einem Konsonanten wird gesungen.

Lichtmundstellung: 

Die metrischen Grundeinheiten der Griechen in ihrer Folge

1) Pyrrichius	( u u )		(2)	Spondäus	( - - )		(4)
2) Tribrachus	( u u u )		(3)	Molossus	( - - - )		(6)
3) Jambus	( u - )		(3)	Trochäus	( - u )		(3)
4) Anapäst	( u u - )		(4)	Daktylus	( - u u )		(4)
5) Amphy- brachus	( u - u )		(4)	Amphymakros (Kretikus)	( - u - )		(5)
6) Bacchius	( u - - )		(5)	Antibacchius	( - - u )		(5)
7) Antispast	( u - - u )		(6)	Choriambus	( - u u - )		(6)
8) Jonicus a minore I	( u u - - )		(6)	Jonicus a majore II	( - - u u )		(6)
9) Epitritus I	( u - - - )		(7)	Päon I	( - u u u )		(5)
10) " II	( - u - - )		(7)	Päon II	( u - u u )		(5)
11) " III	( - - u - )		(7)	Päon III	( u u - u )		(5)
12) " IV	( - - - u )		(7)	Päon IV	( u u u - )		(5)

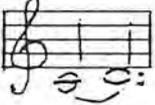
Zahlen in ( ) = Gliederung

u = Kürze

- = Länge (jede Länge hat 2 Kürzen)

Siehe Anny von Lange: "Mensch, Musik und Kosmos", S. 222,  
Textteil, S. 28 - 31

Intervalle qualitativ gehört

<u>Aufwärts</u>		<u>Abwärts</u>		
	Aufrichtekraft, Ruhe	Prim		primhaft
	fragend, suchend, bewegt	Sekunde		septimhaft
	innig	Terz		sexthaft
	die Tat, aktiv	Quarte		quinthaft
	nach oben strebend, eine neue Sphäre ergreifend	Quinte		quarthaft
	begeistert, strahlend	Sexte		terzhhaft
	Ruf nach Erlösung	Septime		sekundhaft
	vollkommene Einheit	Oktave		vollkomme- ne Einheit

Mit den betreffenden Vokalen und allen Konsonanten zu üben

Intervall-Studien von unten und von oben zu üben

Sekunde      Terz      Quarte      Quinte



Sexte      Septime      Oktave

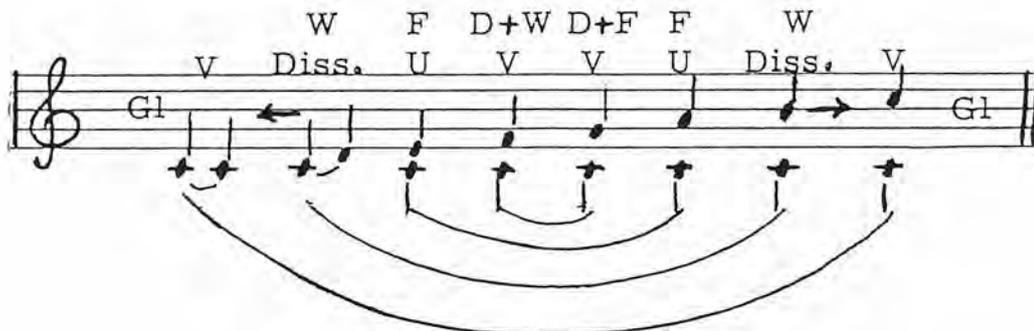
Das Erlebnis der Intervalle von oben nach unten ist ein anderes als von unten nach oben

Das Tragen des Tones von unten nach oben durch vier  
Sekundschritte mit darauf folgendem Oktav-Erleben



Je nach Lage der Stimme ist der erste Ton anzusetzen.  
Mit allen Konsonanten und den betreffenden Vokalen zu singen.  
Man erlebt an dieser Übung die Ruhe in der Bewegung und die  
Bewegung in der Ruhe.

Konsonanz = Ruhe, Dissonanz = Bewegung



- V = vollkommene Konsonanz
- Gl = Gleichgewicht
- D = Denken
- W = Wille
- U = unvollkommene Konsonanz
- F = Fühlen
- D + W = Denken und Wollen
- D + F = Denken und Fühlen

Siehe Anny von Lange: "Mensch, Musik, und Kosmos" S. 150 - 158

Diese Studie ist vom inneren Hören aus zu erfassen; sie ist eine Hörübung,  
auch mit 2 Stimmen zu singen.

## Konsonanten plastizieren

Wie wichtig das Studium mit den verschiedenen Konsonanten ist, merkt der Schüler sehr bald an dem Elastischwerden seiner ganzen Singeorganisation. Hierher gehört auch die Silbe ng, die am Anfang den verschiedenen Vokalen und Silben angefügt wird. Das Erlebenis von ng löst den Unterkiefer und öffnet den Schlund. Zum Beispiel: mung, wung, nung, lung, rung, gung, hung, kung, sung, zung. Beim Erlebnis des j = jung erfährt man besonders die Hebung des Gaumens, fühlt man den Ansatzpunkt und das weiche Drängen im Unterleib.

Die Klinger wie m, w, n, l, r, und s können summend im Ansatzpunkt gefühlt und gehört werden. Ist die Leitung des Ohres in dieser Weise geschult worden, können verschiedene Doppelkonsonanten gesungen werden, einzeln und mit den verschiedenen Vokalen.

### Beispiel 1: (Klinger)

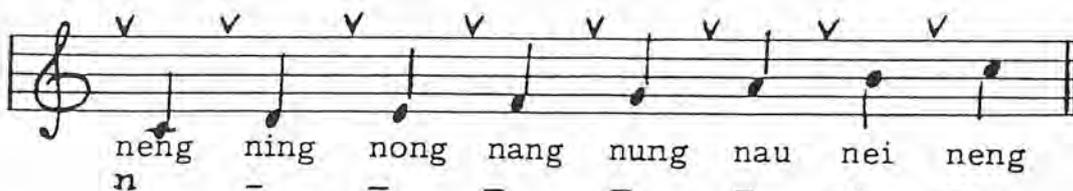
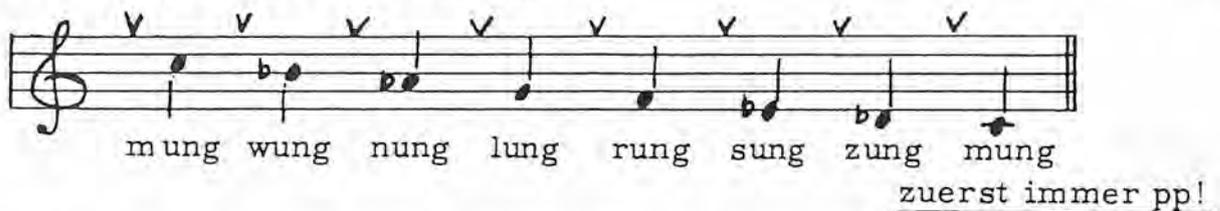
Die C = Mars-Skala am Dienstag

Man beginnt mit dem Ton g, er ist der Ton, welcher am stärksten mit der übersinnlichen Organisation verbindet und infolgedessen dem Ätherischen am nächsten liegt. Dann folgt die Skala zuerst von oben, anschliessend von unten.

Jeder Tag wird mit der zu ihm gehörigen Skala gesungen (s. Seite 19). Die Diphthonge werden ohne ng geübt.



Es ist gut, alle Studien zuerst mit dem u-Vokal zu singen, weil die Stimmbänder durch die feine Zusammenfassung im u-Erleben geschlossen werden. Bei der Phonation eines guten Tones ist das unbedingt nötig. Man hat den guten Stimmbandverschluss heute fast nicht mehr. Und die Lichtatmung ist zuerst nach jeder Note zu nehmen.



Es kann auch nur der Klinger gesungen werden!

Beispiel 2: (Doppelkonsonanten)

H = Mond-Skala am Montag



Es ist im Anfang immer mit dem Ton zu beginnen, welcher der Stimme leicht wird, also ohne Druck und vom inneren Hören aus.

Die Doppelkonsonanten sind:

wr, tn, kl, kr, br, bl, pl, fl, fr, gl;

auch 3 Konsonanten können zusammen geübt werden, wie:

blm, jmk, mbr, schwz, krm, wrm, frm, usw.

Die Vokale geben ja die seelische Klangsubstanz. Rudolf Steiner sagt dazu:

"Vokale sprechen, heisst sein Inneres ausgiesen im Sprachstrom. Da werden Sie selbst zur Flüssigkeit, schwimmen im allgemeinen Sprachstrom darin.

Konsonanten sprechen, heisst die Flüssigkeit gestalten, in Form giessen. Konsonanten sprechen, heisst mit der Welt leben.

Vokalisieren heisst, sein Inneres ausdrücken.

Konsonantisieren: Wechselverhältnis des Menschen zur Welt."

(R. Steiner in: "Methodik und Wesen der Sprachgestaltung" von E. Froböse, Seite 49.)

An diesen konsonantischen Übungen kann man von Fall zu Fall erleben, wie sie an dem menschlichen Körperinstrument bilden.

Tonwesen-Lemniskaten  
(Therapeutische Lemniskaten)

Über die konsonantischen Übungen hinaus führen die jetzt folgenden in die Therapie des Singens hinein. Entsprechend den Ausführungen in Kapitel X (s. auch Anhang S. 13) beziehen sich diese Lemniskaten-Übungen auf das dort gegebene Menschenbild in seinen kosmischen Tonzusammenhängen.

Obersonnige Planeten:

Untersonnige Planeten:

Konkordanz:

mü mu ma me ma mu mü      nü nö no ni no nö nü

Vokale:

ü u a e a u ü      usw. mit allen Konsonanten



Lemniskaten der A = Skala  
 ("Sonnen-Lemniskaten")

lau lei lau lu lau

lau le lau la lau + le

lau li lau lo lau + li

lau lo lau li lau + lo

lau la lau le lau + lä

lau lu lau lei lau + lu  
 (i) (e)

lau lau lau lau lau + lü  
 (lü)

Mit diesen Abschluss-Übungen fasst man von der Ruhe in den Viertelnoten ausgehend bis zu den Sechszehntelnoten in den Quintolen, Sechstolen und Septolen (Geläufigkeits-Studien) alle Intervalle zusammen. Sie sind mit allen Konsonanten in Verbindung mit den betreffenden Planeten- wie Konkordanzlauten zu singen.

Die Stimme wird, je nach ihrer Lage - von der Mitte ausgehend nach oben und nach unten in den verschiedenen Schnelligkeitsgraden ausgeglichen und im Linie-Singen entwickelt. Der pp-Ansatz ist in jedem mf- und ff-Erleben enthalten.

Der einzelne Ton  
in seinen Metamorphosen von Ton zu Ton

Zum Schluss möchte er noch einmal in seiner Wandlungsfähigkeit erfüllt und gehört werden:

 Aufrichtekraft und Ruhe findet sich zwischen den Tönen als Seelenkraft und nochmalige Bestätigung für das folgende c, welches dann viel leichter erklingen kann.

 Die Aufrichtekraft und Ruhe wandelt sich vor dem Erklingen des d seelisch-geistig um in das Bewegt-Fragende, und dann erst erklingt das d.

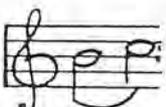
 Während das d erklingt, mischt sich im Voraushören und Vorausfühlen das Wesen des Tones e, und dann erklingt das e in seiner innerlichen Wärme und Objektivität.

 Das objektiv erlebte e wandelt sich um in das mit einer gewissen Aktivität zu erfassende f, welches darauf wie von selbst im Ansatzpunkt erklingen kann.

 Das f in seiner Bestimmtheit wird im Erklingen weit fortgehend zum Ton g, der darauf erfasst werden kann.

 Ton g als Raumausweitung findet jetzt im Voraushören des a das Erleben eines Zentrums, von dem aus in neuer, strahlend bewegtester Form das a erklingen kann.

 Im Erklingen des a mischt sich jetzt als Umwandlung zum h die gespannte Polarität zwischen Grundton und Oktavzielung hinein, die im zuletzt erhörten

 seine Beruhigung und Vollendung findet.

Die starken Wandlungsübergänge dieser Übungsweise lassen von Ton zu Ton ein lebendiges und lückenloses Legato entstehen, und bereiten den Schwellton als Raumerlebnis vor. Der Schüler kommt auch in den sogenannten Planeten-Lemniskaten (therapeutische Lemniskaten) von sich los und erfasst die Empfindungswelten zwischen den Tönen, welche ja die Musik sind.

Schwellton-Übungen

Das crescendo, decrescendo und die messa di voce

F. Sieber

The musical score consists of three systems, each with a vocal line and a piano accompaniment. The key signature is one flat (B-flat major or D minor) and the time signature is common time (C). The first system has dynamic markings *pp p mf f ff* above the vocal line and *ff f mf p pp* below the piano line. The second system has *pp p mf f ff* above the vocal line and *ff f mf p pp* below the piano line. The third system has *pp p mf f ff* above the vocal line and *ff f mf p pp* below the piano line. The piano accompaniment features a steady eighth-note accompaniment in the right hand and a more complex bass line in the left hand, often with a melodic counterpoint.

Der Triller ergibt sich ganz von selbst aus dem Studium der Sonnen -  
Lemniskate

---

Professor Ferdinand Sieber, geboren am 5. 12. 1822 in Wien, gestorben am 19. 2. 1895 in Berlin, studierte Gesang unter J. Miksch, war eine zeitlang Opernsänger, ging 1846 zu Ronconi nach Italien zur weiteren Ausbildung. 1848 kehrte er nach Dresden zurück, wo er viel komponierte. 1854 siedelte er nach Berlin über, gab Gesangunterricht und komponierte. Sein Lehrbuch der Gesangkunst in zwei Teilen ist ein hervorragendes Werk, seine Solfeggien sind auch heute noch sehr gesucht, aber nicht mehr zu haben.

---

Zum Studium der Doppelschläge und Triller

The image displays a musical score for six voices and piano accompaniment. The score is written in a key signature of one flat (B-flat) and a common time signature (C). The six voices are numbered 1 through 6, and the piano accompaniment is shown at the bottom. The music is characterized by frequent double slurs and trills, which are indicated by the number '3' above the notes. The first system consists of six staves, each representing a voice part. The second system consists of a grand staff (treble and bass clefs) representing the piano accompaniment. The music is divided into two measures per system, with a repeat sign at the end of each system. The overall style is that of a technical exercise or study piece.

This musical score is for six voices and piano accompaniment. It is written in the key of B-flat major (one flat) and common time (C). The score is divided into two systems. The first system contains staves 7 through 12, and the second system contains the piano accompaniment. Staves 7, 8, 9, 10, and 11 are for individual voices, while staff 12 is for the piano. The piano part consists of a right-hand melody and a left-hand accompaniment. The music features a variety of rhythmic patterns, including eighth and sixteenth notes, and includes several triplet markings. The piano accompaniment provides harmonic support with chords and moving lines in both hands.

### Literaturnachweis

- 0) Mitteilungen aus der Anthroposophischen Arbeit in Deutschland, Ostern 1960
- 1) Rudolf Steiner: Makrokosmos und Mikrokosmos (S.282ff) GA 119 1988 Dornach
- 2) " Eurythmie als sichtbarer Gesang (S.16) GA 278 1975 "
- 3) " Kunst im Lichte der Mysterienweisheit(S.45) GA 275 1980 "   
früherer Titel: Umwandlungsimpulse f.d.künstler.Evolut.d.Menschheit
- 4) " Die Mysterienstätten des Mittelalters (S.71) GA 233a 1980 Dornach   
(Vortrag vom 12.1.1924)
- 5) " Die Kunst der Rezitation und Deklamation(S.69)GA 281 1987 "   
(Vortrag vom 13.10.1920)
- 6) " Das Wesen des Musikalischen und das Tonerlebnis im Menschen   
(Vortrag vom 2.12.1922) (S.106) GA 283 1989 "
- 7) J.W.v.Goethe: Tonlehre Goethe-GA Bd.16 (S.906) Artemis Verlag 1977 Zürich   
(Zitat korrigiert nach H.Ruhland in "Der Merkurstab" Sept/Okt. 1996 Dornach)
- 8) R.Steiner: Wege der geistigen Erkenntnis und der Erneuerung künstlerischer   
Weltanschauung (Votr.v.9.1.1915) S.23 GA 161 1980 Dornach
- 9) " siehe 6) S.103
- 10) " siehe 8) S.23
- 11) " siehe 2) S.36 (Vortrag vom 20.2.1924)
- 12) " Erziehungskunst,Methodisch-Didaktisches S.48 GA 294 1990 "   
(3.Vortrag, vom 23.8.1919)
- 13) Guenther Wachsmuth: Die ätherischen Bildekräfte in Kosmos, Erde und Mensch   
1927 Dornach
- 14) Anny von Lange: Mensch, Musik und Kosmos I.Bd. S.146ff 1956 Freiburg/Br.
- 15) R.Steiner: Fragenbeantwortung, vermutlich nach Votr.v.17.3.1908 in München   
(Natur- und Geistwesen, ihr Wirken in unserer sichtbaren Welt)   
GA 98 1983 Dornach
- 16) " Das Initiatenbewußtsein GA 234 1993 "   
(besonders Vorträge vom 13./14. und 15.Aug.1924 in Torquay/Engl.)
- 17) " Eurythmie als sichtbare Sprache (S.172 ff) GA 279 1990 Dornach   
(X.Vortrag)
- 18) " Theosophie (S. 123 ff) GA 9 1987 "
- 19) " siehe 2) S.54 (Vortrag vom 24.2.1924)

Anmerkung: GA = Gesamtausgabe der Werke Rudolf Steiners mit Bibliographie-Nr.

Die **B i l d e r** stammen

von den Verlagen: Photo Castelli, Lübeck (Seite A 1), A.Egger, Köln (A 2), F.A.Ackermanns Kunstverlag, München (A 3), Staatliche Bildstelle Deutscher Kunstverlag, Berlin (A 4), Casa Editrice Gino Giusti, Firenze (A 5, A 6), Bärenreiter Verlag, Kassel (A 7), F.Hanfstaengl, München (A 11),

von Privat: Seite A 8, A 9, A 10 und A 12.

Sie wurden mit freundlicher Genehmigung der Verlage reproduziert.

