

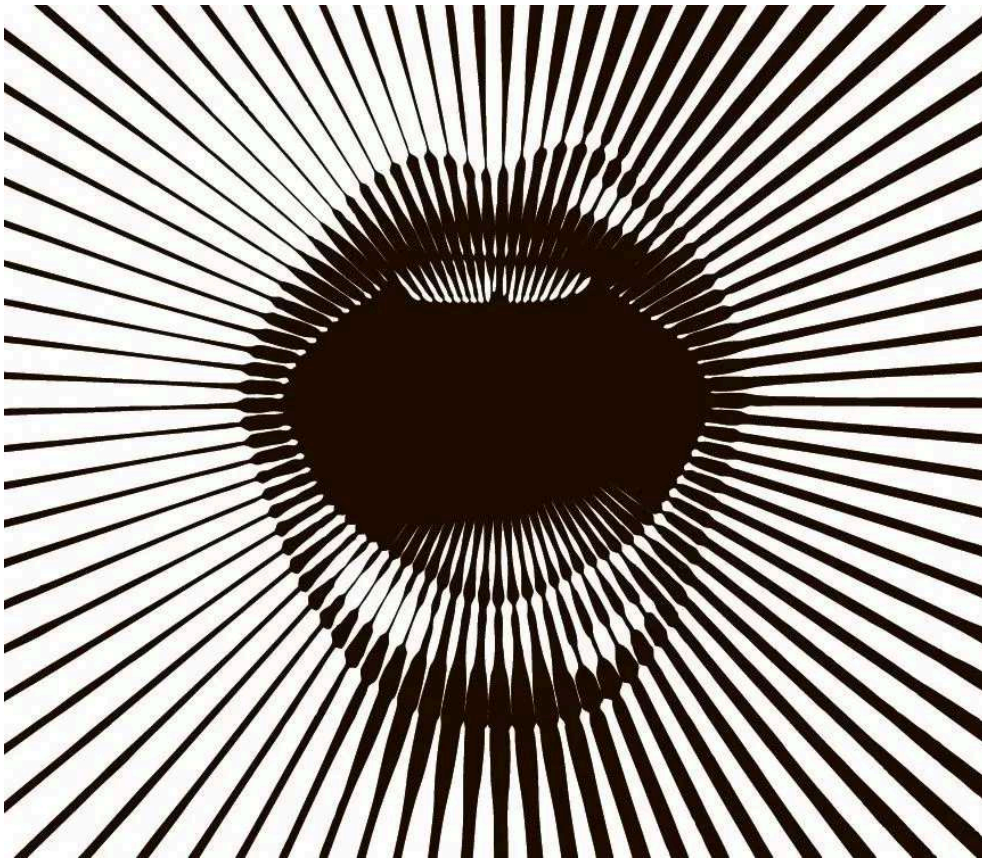
NZZ

Und ich kann es doch! Wie unsere Autorin gegen alle Widerstände das Singen lernte.

Wer singt, ist verletzlich. Warum sich das Wagnis trotzdem lohnt.
Ein Erfahrungsbericht.

Janina Bauer

11.01.2025, 21.45 Uhr ⌚ 12 min



Getty Images

«Hört das eigentlich je auf, dass man jemand anderes sein möchte, als man ist?», fragte ich meine Freundin Lü. Wir sassen nach einem Konzert im Norden Londons zwischen Sängern, Gitarristen und Schlagzeugerinnen auf Bierbänken und tranken uns die Winterkälte warm. «Man muss mit dem

Tagträumen aufhören und mit dem arbeiten, was man hat», sagte Lü. Mit der eigenen Nase, dem eigenen Witz, den eigenen Fehlern. Mit der eigenen Stimme.

Etwa ein Jahr zuvor bretterten ein Freund und ich mit 160 Kilometern pro Stunde über die A 81 Richtung Süden, wie wir es damals oft taten. Heimatbesuch. Vom Nebensitz aus liess ich meinen Blick und meine Gedanken aus dem Fenster schweifen. Die Sonne schien auf kahle Felder, das Radio dudelte. Ohne es zu merken, begann ich mitzusingen.

Als mir bewusst wurde, wie laut ich sang, traf es mich wie ein Schlag. Ich griff zum Lautstärkenregler und drehte nach rechts: «Sorry!» Er sah mich fragend an. «Mein Gesang», sagte ich und versuchte mich zu erklären. Dass, seit ich denken kann, immer jemand den Pegel lauter dreht, wenn ich singe. Oder halt sagt, ich solle aufhören. Dass ich es aber richtig, richtig gerne tue.

«Wieso lernst du es nicht einfach?», fragte der Freund, mit dem ich zu der Zeit eine Fortbildung besuchte. «Ehm, weil man singen nicht lernen kann?», sagte ich. «Klar kann man das», sagte er. Ich lachte und dachte: aber ich doch nicht. Oder?

«Musik führt zu Freundschaft», schrieb Alan Rusbridger, ehemaliger Chefredaktor des «Guardian» und Hobby-Pianist, in seinem Buch «Play It Again».

Ein paar Wochen wartete ich ab, doch das bisschen Hoffnung in mir bot den Zweifeln die Stirn, überlebte. Ich beschloss, zu googeln. «Sing a song – be happy», versprach eine

Gesangslehrerin auf ihrer Website. Ich verabredete eine Probestunde.

Kampf um Restwürde

Als es so weit war, zeigte sich Berlin von seiner grausten Seite. Drinnen im Vorzimmer schwitzten meine Hände. Oh, Gott. Warum tat ich das mir – und ihr – an? Ich dachte an die Nachmittage mit meinen Kindheitsfreundinnen, an denen wir Miley Cyrus in unsere Bürsten-Mikrofone gesungen hatten. Die eine konnte toll singen und wild tanzen, die andere traf die Töne und sah hübsch aus, und ich – na ja. Zwar sagten sie nichts, aber den Ausdruck in ihren Gesichtern, den kannte ich. Es war der gleiche wie damals, als ich das erste Mal ein Bustier trug und sie mir erklärten, das sei nur für Mädchen, die schon Brüste hätten.

Oder an das Musiktheaterprojekt in der Unterstufe. Für die Hauptrollen, zwei lebendig gewordene Mozartkugeln namens Motz und Arti, musste man vorsingen. Ich wollte unbedingt eine Mozartkugel sein. Also sang ich vor der Klasse: «In the jungle, the mighty jungle . . .» Die Lehrerin, die mich auf dem Klavier begleitete, nickte mir noch zu, doch die Rolle, die sie mir gab, war stumm.

«Komm rein!» Ich schaute in ein freundliches, von roten Haaren umrahmtes Gesicht. Bernadette stammt aus einer Künstlerfamilie und unterrichtet seit über zwanzig Jahren Anfängerinnen und Profis in Populärgesang. Im Unterrichtszimmer servierte sie mir erst einmal eine Tasse Kaffee, die mich ein klitzekleines bisschen beruhigte. Ich erklärte ihr, dass ich lernen wollte, zu singen, ohne dass alle

um mich herum die Krise kriegen. Was ich nicht sagte: ohne, dass ich die Krise kriege.

Bernadette nahm am Klavier Platz. Über ihr an der Wand stand wieder «Sing a song – be happy». Ich eierte durch den Raum. «Wo soll ich stehen?» Sie zeigte vors Klavier. Frei im Raum stehen, diese Vorstellung gab mir den Rest. «Kann ich ans Stehpult?» Bernadette nickte. «Klar.» Noch bevor wir richtig angefangen hatten, fühlte ich mich, als würde ich versagen. Für ein bisschen Restwürde stellte ich mich nicht hinter das Pult, sondern daneben. Meine rechte Hand umklammerte die Kante. Bernadettes Blick ruhte auf mir, meiner sprang durch den Raum.

«Denk ans Gaumensegel!»

«Jetzt wärmen wir erst einmal unsere Stimme auf. Ich singe vor, und du singst mir einfach nach», sagte sie und begann mit den Lippen zu blubbern. Ich stimmte mit ein. Dann «rrrrrr»-ten wir die Tonleiter hoch und runter, ein Kraftakt für die Zunge. Nach ein paar Minuten lief ich zum Fensterbrett, um einen Schluck Wasser zu trinken. Danach blieb ich einfach vor dem Klavier stehen. Ich war so fokussiert auf die Töne, dass ich vergass, dass ich gerade Angst hatte.

Woran das eigentlich liege, dass manche Menschen singen könnten und andere nicht, fragte ich Bernadette.

«Sozialisierung und Übung», sagte sie. «Wenn du von klein auf singst und musizierst, lernst du das spielerisch, und der Stimmapparat bildet sich ganz natürlich.»

Ich habe diese absurde Erinnerung, wie wir vor vielen Jahren an Weihnachten am Treppenabsatz um meinen Bruder und seine Gitarre herumstanden, er mit Ach und Krach die vier Akkorde von «Knocking on Heaven's Door» hinbekam und der Rest von uns sang. Papa lauthals, aber aus dem Takt, Mama grundsätzlich einen Ton daneben, und mein kleinster Bruder schrie einfach nur: «Knock! Knock! Knocking!» Auch Geburtstagsständchen sind bei uns eher eine peinliche Angelegenheit.

Das Problem sei, dass Kinder zu Hause oder in der Schule oft ausgelacht oder runtergemacht würden, wenn sie schief sängen, erklärte Bernadette. Du kannst nicht singen – für viele ein finales Urteil. Kunden und Kundinnen, die Jahrzehnte später zu ihr kommen, sind oft traumatisiert, weil sie das auch wirklich glauben.

«Stell dir mal vor, man würde einem Kind, das nicht so gut lesen oder schreiben kann, sagen: Hör auf damit!», sagte Bernadette. Mit diesen Kindern übe man ja auch. Ein ganzes Jahr lang verlor Bernadette kein einziges negatives Wort über meinen Gesang. Stattdessen sang sie mir wieder und wieder Töne vor, bis ich sie von allein traf. Oder sie gab mir Tipps: Mehr ausatmen. Bögen singen. «Denk ans Gaumensegel!»

Am Ende der Probestunde sollte ich noch ein Lied singen, am besten eines, von dem ich die Lyrics gut kannte. Dafür durfte ich mich sogar hinters Pult stellen. Bevor ich eine Sekunde nachdenken konnte, hörte ich mich «Don't Stop Me Now» sagen. Oh, girl.

Jedenfalls, und das realisierte ich erst so richtig, als die Melodie anlief, hing mir gegenüber ein Spiegel. I am gonna have myself a real good time. I feel alive. Ich schaute mir selbst in die Augen und spürte Bernadettes Blick auf mir. Alles klang schief, nach zwei Zeilen war ich ausser Atem, meine Finger krallten sich ins Holz. Ich hielt es nicht lange aus, senkte den Blick und fixierte stattdessen die Lyrics auf dem Bildschirm. I wanna make a supersonic woman of you. Als ich hinaus in die Kälte trat, spürte ich meinen Kopf noch immer glühen. Aber in einer Sprachnotiz lachte ich.

«In den sauren Apfel beißen»

Ungefähr alle zwei Wochen traf ich von nun an Bernadette, dazwischen praktizierte ich die Gesangsübungen zu Hause. Singen, das lernte ich als Erstes, ist Körperarbeit. Und die beginnt mit dem Atem. Schnell und tief muss sie gehen, die Einatmung. Die Bauchmuskeln müssen entspannen, nur dann gibt das Zwerchfell die unteren Lungenspitzen frei, damit auch sie sich mit Luft füllen können. Je mehr davon, desto länger kann man Töne halten. Ähnlich wie im Alltag, vergesse ich beim Singen fast immer Luft zu holen.

Strömt die Luft bei der Ausatmung durch den Kehlkopf, bringt sie die Stimmlippen zum Schwingen. Eine Freundin zeigte mir eine Aufnahme, auf der ihre Tante, eine HNO-Ärztin, sich selbst ein Endoskop in den Rachen geführt hatte. Sie filmte ihre Stimmlippen, während sie «iihhh» machte. Auf einem Bildschirm sieht man die Lippen, die geschlossen so aussehen wie eine Kaurimuschel, in Zeitlupe gegeneinanderschlagen. Die Bewegungen erinnern an eine Anemone, die vom Meerwasser in Wallung versetzt wird.

Interessant wird es, wenn die Luft in Rachen, Mund- und Nasenhöhle dringt, in unseren Resonanzkörper, oder auch: den körpereigenen Verstärker. Vor allem am Anfang, wenn die Stimmbänder noch schwach und unflexibel sind – und überhaupt der ganze Stimmapparat noch nicht so geschmiert läuft –, sorgt er dafür, dass zumindest die Töne, die produziert werden, klarer, voller, stabiler klingen. Sofern er eingesetzt wird. Konkret heisst das: Man muss so viel Platz im Mund schaffen wie möglich, damit der Ton maximal schwingt. «In den sauren Apfel beißen», sagt Bernadette dazu. Zu Hause sollte ich das vor dem Spiegel üben.

So stand ich also wahlweise im Badezimmer, in Hotelzimmern oder bei meinem Freund, den ich mit Kopfhörern in ein anderes Zimmer verbannte, vor Spiegeln und schaute mir zu, wie ich mit weit aufgerissenem Mund und gekräuselter Nase so aussah, als würde ich jemandem den Kopf abbeißen. Oder ich verzog meine Zähne zu einem irren Grinsen, bei dem sich meine Nasenlöcher zur doppelten Grösse aufplusterten. Ich sah aus, wie ich klang: beschissen.

Wie nach dem Sex

Als erwachsener Mensch etwas Neues zu lernen, bedeutet vor allem, die Schichten Eitelkeit, die man sich über die Jahre angeeignet hat, wieder abzulegen. Und zu akzeptieren, was darunterliegt. Das Loslassen war aushaltbar, solange mir niemand dabei zuschaute. Stand ich allein vor dem Spiegel, übertrieb ich die Grimassen sogar. Ich sang auch dann mit voller Kraft, wenn meine Stimme quietschte, ich gestikulierte. Ich dachte nicht nach. Hinter Bernadettes Stehpult fixierte ich weiterhin mit gesenktem Blick die Lyrics, auch wenn ich sie längst auswendig konnte.

Schnell hatte das Singen einen festen Platz in meinem Alltag. Ich sang am Morgen, in der Mittagspause, vor dem Schlafengehen. Ich sang Radiohead, die Parçels, Niko. Ich sang, wenn es mir gutging, und wenn es mir schlechtging, fühlte ich mich danach besser. Oft kam ich nach der Arbeit gestresst bei Bernadette an. Eine Stunde später verliess ich sie, gutgelaunt, der Nacken entspannt.

Zahlreiche Studien belegen die positiven Effekte des Singens. Der amerikanische Psychologe Robert Beck zum Beispiel entnahm Chorsingenden vor, während und nach der Probe Speichel und fand heraus: Je länger sie fortschritt, desto mehr sank der Wert des Stresshormons Cortisol.

Gleichzeitig wird vermehrt Endorphin, Serotonin und Dopamin ausgeschüttet – und nach dreissig Minuten sogar das Kusichelhormon Oxytocin. Manchmal verursacht dieser Glückscocktail ein regelrechtes Nachglühen, wie sonst nach dem Sex. Nur teilte ich diese Gefühle mit niemandem. Ausser mit Bernadette sang ich über Monate ausschliesslich allein.

Als Jugendliche war ich oft sprachlos. All die Wut, Trauer, Unsicherheit, die ich verspürte, wie gerne hätte ich sie hinausgeschrien. Doch die Worte blieben mir in der Kehle stecken und plumpsten zurück in meinen Bauch, wo sie verrotteten und einen bitteren Geschmack hinterliessen.

Und wenn ich es trotzdem nicht kann?

So fühlte ich mich wieder, als ich vergangenes Frühjahr bei Lü auf der Couch hing, während sie Gitarre spielte und sang. Ich spürte ihren Blick auf mir. Sie sang Lieder, von denen sie

wusste, dass ich sie auch kannte. Lü versteht mich, ich brauche mich vor ihr nicht zu verstecken. Immer wieder setzte ich zum Mitsingen an, doch mein Mund wollte sich ums Verrecken nicht öffnen.

Mit der Zeit versuchte mein Umfeld mich immer häufiger zum Singen zu bringen. Allein die Frage, wie es denn mit dem Singen laufe, stimmte mich widerspenstig. Sang ich doch mal irgendwo mit, im Klub, im Auto, dann mit Absicht schlecht. Oder ich drehte das Volumen auf.

Das Singen war mein Zufluchtsort geworden. Wenn ich sang, dann war ich ich, unverfälscht. Selbst Scheitern war an diesem Ort okay, niemand bekam es ja mit. Ich empfand es als Risiko, jemanden in diesen Raum hineinzulassen. Die Person würde mit Erwartungen kommen, insbesondere jetzt, wo ich Gesangsunterricht nahm. Was wäre, wenn ich trotzdem nicht singen könnte? Peinlich wäre das. So wie alles, was ich nicht kann.

Wenn Kollegen oder Freundinnen mich fragen, ob ich diese oder jene Person, Band oder Ausstellung kenne, lautet meine Antwort deshalb grundsätzlich erst einmal: Ja. Auch wenn ich keine Ahnung habe. Was sehen die anderen in mir, wenn ich nicht leiste, nicht kann, nicht weiss? Lieber lüge ich, als Unwissenheit zuzugeben. Lieber spiele ich eine Rolle, als ich selbst zu sein.

«Zu singen bedeutet vor allem, sich zu öffnen», sagte Bernadette, als ich ihr von meiner Befürchtung erzählte. «Die Stimme ist ja Teil von einem selbst.» Kritik an der Stimme zielt deswegen auch ins Herz der eigenen Existenz.

Es gibt diese Szene im Film «Toni Erdmann». Ines, gespielt von Sandra Hüller, performt gemeinsam mit ihrem Vater bei wildfremden Menschen «Greatest Love of All». Sandra Hüller singt in der knappen Minute auf eine Weise, die Ines' Wesen darlegt. Und zwar so, dass ich den Rest des Films nicht mehr brauchen würde, um ihre innere Zerrissenheit zu spüren, den Wunsch loszulassen – und es doch nicht zu können.

Und dann ist da Sinead O'Connor, bei einem Konzert im Jahr 1990, wie sie «Nothing Compares 2 U» singt. Barfuss zappelt sie vor dem Mikrofon herum, legt ihren kahlrasierten Kopf in den Nacken und reißt den Mund auf. Where did I go wrong? Sie wirkt dann kurz so, als würde sie sich um den Verstand singen.

Beide Videos schaute ich mir im vergangenen Jahr Hunderte Male an, manchmal weinte ich dabei. Der Mut der beiden, sich so zu zeigen, beeindruckte mich.

Für einen Tag vor ein paar Wochen steht folgender Vermerk in meinem Tagebuch: Durchbruch. Ich erinnere mich an einen Tag mit Deadline, an dem ich alles tat ausser schreiben. Also: Wäsche, Küche putzen, Gesangsübungen. Ich beschloss, einen neuen Song zu lernen, und nachdem ich ihn ein paarmal gehört hatte, stellte ich die Karaoke-Version auf meinem Laptop ein.

Die Sonne strahlte wie ein Scheinwerfer durch das Fenster in mein Gesicht. Mit geschlossenen Augen lauschte ich dem Gitarrenriff von «Ode to the Mets», das ich so liebe. Ich sang die erste Zeile, dann die zweite, meine Stimme zitterte. Aber ich traf die Töne. Dann driftete ich ab. Die Musik traf mein

Ohr, mein Hirn, mein Herz und zog mich fort. Als sie endete, öffnete ich die Augen. Ich fühlte mich, als würde ich aus einem Sekundenschlaf erwachen. Tiefe Befriedigung strömte durch meinen Körper.

Ein Dutzend Mal sang ich dieses und weitere Lieder an diesem Nachmittag, die Stunden vergingen, bis ich so hyper war, dass ich Lü eine Aufnahme schickte («Let's Start a Band»). Dann eine zweite («Slow Dance II»). «Ach Hasi liebs», schrieb sie zurück. «Ich weiss, dass du gerade lachst», antwortete ich. «Aber is okay, ich lach auch.»

«Bin doch nur ich!»

Drei Tage später stand ich wieder hinter dem Holzpult, sah mich selbst im Spiegel, in der rechten Hand das Mikrofon, durch das ich gleich zum ersten Mal singen würde. «Meine Hände sind schwitzig», sagte ich. «Bin doch nur ich!», sagte Bernadette.

Ich versuchte mich wieder auf die Melodie einzulassen, die mich wenige Tage zuvor so mitgerissen hatte. Doch von der ersten Strophe an versemelte ich jeden einzelnen Ton, was dank dem Mikrofon extragut zu hören war. Nach einer Minute brach ich ab.

Alfred Wolfsohn, der als Soldat im Ersten Weltkrieg Teile seiner Stimme und seines Gedächtnisses verlor und später mit seinen Experimenten die Stimmforschung prägte, glaubte, dass der Mensch tief ins eigene Dunkel hinab- und wieder hinaufsteigen müsse, um richtig singen zu können.

Daran musste ich denken, als ich einem Freund bei seiner Bandprobe drei Stunden lang zusah, wie er durch den Raum tanzte, schrie, schwitzte, sich auf dem Boden wälzte. Wie schaffte er es, so loszulassen? «Nur so kann ich mit aller Traurigkeit leben», sagte er. Würde er sie nicht rauslassen, er würde sich umbringen. Ich erzählte ihm von meiner Angst, vor anderen zu singen. «Du musst aufhören, darüber nachzudenken, was andere Leute von dir denken. Und du musst die Musik wirklich in deinem Körper spüren. Besonders Radiohead», sagte er und schlenkerte seine Arme wie eine Welle. Als er in Los Angeles gelebt habe, sei er einmal durch die Hollywood Hills spaziert und habe Thom Yorke getroffen: «Ich sagte: Hallo Thom! Er sagte, ich solle mich verpissen.» Er lachte und schwang sich aufs Rad. «Nächstes Mal werden wir zusammen singen», sagte er und fuhr davon.

Das riet mir auch Bernadette. Gemeinsam singen, sagte sie, könne sehr heilsam sein.

Showdown in der Karaoke-Bar

Vor zwei Jahren habe ich das letzte Mal vor einer Gruppe gesungen, bei einem Singstar-Abend in der WG, und zwar Cyndi Laupers «True Colors», im Duett. Danach blickten wir in bestürzte Gesichter. So schlimm würde es sicher nicht mehr werden. Nach einem Jahr Gesangsunterricht treffe ich viel mehr Töne. Am Übergang von Brust- zu Kopfstimme hapert es noch. Viel wichtiger jedoch: Wer wirklich singen will, das habe ich dieses Jahr gelernt, kann sich nicht verstecken. Meine Stimme transportiert so viel von mir. Es fühlt sich gut an, sie rauszulassen. Ich will mich nicht mehr verstellen.

Und so kam der Tag, an dem ich, meinen Freund im Schlepptau, in die komplett überfüllte «Fambar» im Zürcher Langstrassenquartier stapfte. Gut, dachte ich, denn je mehr Menschen mitsingen würden, desto weniger würde man mich hören. Über vierzig Lieder standen auf der Warteliste, als wir unsere Wünsche eintrugen. Ich: «Zombie». Mein Freund: «Roxanne».

Wir verzogen uns in eine Ecke und beobachteten, wie sich die Feiernden bei Robbie Williams in den Armen lagen oder zu Reggaeton in Phantasiesprache rappten. Hier werden Fremde schnell zu Freunden. Plötzlich vermisste ich meine Leute und bereute, ihnen mein Vorhaben verheimlicht zu haben.

Vier Stunden später, gegen halb drei Uhr, standen wir rauchend in der Kälte und schauten durchs Fenster nach drinnen. Gerade als wir gehen wollten, entdeckte ich meinen Namen auf der Leinwand. Er grinste mich an, ich schnappte seine Hand.

Das Mikrofon flutschte in meiner Hand hin und her. Ich überlegte noch, ob ich es ekelig finden soll, wie viele Münder es allein heute Abend schon berührt hatten, da ertönte die Musik. Ich spürte seine Hand auf meiner Schulter, schloss die Augen und holte Luft.

Als ich sie wieder öffnete, zeigte niemand mit dem Finger auf mich. Niemand lachte. Alle sangen. Ich blickte nach links, sah meinen Freund mitsingen, und nach rechts, wo mich Fremde anfeuerten. Auf einem Video von diesem Moment sieht man mich strahlen und tanzen. Schnell, viel zu schnell, spielte der letzte Takt.