

## **Energetischer Aufwand von Solisten**

*Marianne Weingart 2015*

Haben Sie sich als Konzertbesucher schon mal gefragt, woher die Vorjodler und die Solistinnen und Solisten ihre Kraft schöpfen, um an einem Unterhaltungsabend das Programm von A – Z gepflegt über die Bühne zu bringen? Möglicherweise unterschätzen Sie die Anforderungen gewaltig. In diesem Beitrag werden zahlreiche Punkte angesprochen, welche unerlässlich sind, damit Körper, Stimme und Seele im Einklang bleiben.

### **Stimmliche Voraussetzung**

Ja sicher, man sollte mit einer gesunden Veranlagung ausgestattet sein um den Anforderungen Stand zu halten. Je nach dem, wie viel bereits in der Wiege gelegen hat, muss man sich erarbeiten. Von Natur aus begabte Stimmen haben es etwas einfacher. Trotzdem müssen auch diese Sängerinnen und Sänger sehr viel an Stimmbildung und allgemeiner Schulung investieren. Aber davon sei hier nicht die Rede.

### **Es geht mehr um die Energie**

Es wird viel über Stimmbildung geschrieben, doch der Aufwand an Energie wird oft vernachlässigt. Was ist es denn eigentlich, was uns so beansprucht? Dieser Artikel hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ist auch nicht wissenschaftlich belegt. Er beruht einfach auf jahrelanger Erfahrung und bezieht sich zudem auf das Älterwerden.

### **Unbeschwert**

Als Jung macht man sich nicht so viele Gedanken darüber. Man ist frisch und munter und stellt sich unbeschwert auf die Bühne. Doch halt: Haben nicht gerade die Jungen oft ein unsägliches Lampenfieber? Was mag dahinter stecken? Zu versagen, zu vergessen, abzustürzen. Ja natürlich, das Lampenfieber im klassischen Sinn. Aber die Energie? Wohl eher nicht. Dieses Problem scheint erst etwas später aufzukommen. Natürlich gibt es Solisten, welche ganze Nächte durchmachen können und immer noch bei Stimme sind, aber diese sind eher selten.

### **Auf der Hut sein**

Die meisten müssen lange vor dem Auftritt aufpassen, dass sie gut drauf sind. Es kann leicht sein, dass die Belastung schon mit der Zusage des Auftritts

beginnt. Man besinnt sich auf alles was zu viel sein könnte, damit man im Moment X voll dabei ist. Ja, es kann sogar sein, dass man paar Tage vor wichtigen Auftritten auf das Eine oder Andere verzichtet, weil es zu viel Energie kostet. Man ist innerlich auf Standby, achtet vorzugsweise auf genügend Schlaf, gesundes Essen, geht vielleicht in die Sauna, lutscht Täfelchen und vermeidet möglichst alles Stressige. Das geht aber nicht immer, und so ist es vorteilhaft wenn wir uns bewusst sind, was wir persönlich dazu beitragen können.

### **Der innere Antrieb**

Bei den Allermeisten ist es so, dass sie einfach singen „müssen“. Der innere Antrieb verleiht ihnen Kraft und treibt sie immer wieder an, aus dem Vollen zu schöpfen. Ungeahnte Energie durchströmt den Körper und verleiht ein absolutes Hochgefühl, namentlich beim Applaus. Haben Sie auch schon erlebt, dass Sie auf der Bühne ganz „bei sich selber“-, oder fast „Hi“ waren? Diese Momente sind beinahe die höchsten aller Gefühle. Was gilt es aber im Vorfeld zu tun?

### **Vertrauen in sich selbst**

Eine gute Vorbereitung ist das A und O. Eine gute Einstellung dem Auftritt gegenüber ebenso. Dann folgt aber gleich das Vertrauen in sich selbst. Das Vertrauen in die Stimmbänder und den Körper im Allgemeinen sowie die Erfahrung, dass es bisher immer gut gegangen ist. Auch das Vertrauen an die Mitsänger und Musikanten ist nicht zu unterschätzen. Aber man weiss es, es wird nicht einfacher, wenn der Erwartungsdruck aus den eigenen Reihen und von den Fans riesig ist, oder familiäre und berufliche Anspannung Präsenz markieren. All diese Ablenkungen kann einem Solist alle Energie rauben und der Auftritt wird zur Tortur.

### **Was ist mit dem älter werden?**

Die äusseren Einflüsse gewichten mehr. Den Stressfaktoren muss vermehrt Beachtung geschenkt werden und die Erholungszeit dauert länger. Die Singstimme bedarf intensivere Pflege aber gewisse Situationen bleiben dieselben. Man hat die Probe durchzustehen. Man hat die Liederwünsche auszuführen, man hat dieselbe Präsenzzeit zu erfüllen und man soll im Hintergrund immer alles perfekt vorbereiten, dass Outfit und Ausstrahlung den Anforderungen entsprechen. Das tönt etwas hart, ist aber Realität. Deshalb ist es auch nicht verwunderlich, dass sich einige Jodlerinnen und Jodler etwas schwer tun, ihre Leader Rolle abzugeben. Auf der einen Seite möchten sie

ihrem Glück und der Anerkennung frönen und auf der andern Seite ist der Stimmliche und Energetische Aufwand so gross, dass sie sich fragen, wie lange sie das noch mitmachen wollen.

### **Respekt vor den abtretenden Solisten**

Nach diesem Artikel dürfte allen klar sein, dass viel mehr hinter den Solisten steht, als man gemeinhin denkt. Deshalb sollte man den alternden Solisten mit Sensibilität begegnen und sie bei ihrem Kürzertreten mit Respekt und Anstand behandeln. Sie haben jahrelang einiges mehr an Energieaufwand geleistet und haben einen würdevollen Abgang verdient.