

De Lichtenberger Methode

Op weg naar een vrije klank

De Lichtenberger Methode. Voor velen nog onbekend terrein, maar een groeiende groep zangbeoefenaars zweert erbij. Precies veertig jaar geleden openden Gisela Rohmert en haar man Walter in het idyllische plaatsje Lichtenberg (Duitsland) de poorten van hun gelijknamige instituut. In Nederland zijn er inmiddels tientallen officieel geregistreerde Lichtenberg-docenten. Elke Jansen sprak met twee van hen, Niels Kuijers en Miriam Drost.

DOOR ELKE JANSEN



LICHTENBERG (DU) – BOVENAAN SCHLOSS LICHTENBERG, RECHTS ONDERIN HET LICHTENBERG INSTITUT

‘Samen even helemaal opgaan in die ene toon’

Mindfulness voor de stem, zo zou je het kunnen noemen. Waar andere zangmethodes werken met motorische aanwijzingen om het gewenste klankresultaat te verkrijgen, richt de Lichtenberger Methode zich op het waarnemen en ervaren van de klank. Het ultieme doel is een ruime, vrije stemklank die zonder moeite tot stand komt.

Vrijheid

De grote vraag is natuurlijk: #hoedan? Miriam Drost: ‘Bij een motorische methode gaat het over het bewust inzetten van bepaalde onderdelen van je lichaam: welke spieren gebruik je, wat doe je met je kaak, je tong, enzovoort. De Lichtenberger Methode werkt sensorisch, oftewel zintuiglijk. Je start met het zingen van een lange toon, bijvoorbeeld op ‘oe’, en wordt dan via vragen en stimulaties uitgenodigd tot waarneming. Wat gebeurt er allemaal, vanbinnen en vanbuiten? Een stimulatie kan bijvoorbeeld zijn dat je je handen voor je gezicht houdt; dat doet iets met de klank. Via die sensorische waarneming - dus het is een sensatie in plaats van een actie - kun je iets leren over wat jouw stem eigenlijk graag wil, en waardoor die vrijer kan functioneren. Je stimuleert daarmee het parasympatisch zenuwstelsel.’

Het ‘parasympatisch zenuwstelsel’, hoe leg je dat uit in jip-en-janneketaal? Miriam: ‘Ons autonome zenuwstelsel bestaat uit twee takken: het sympathisch zenuwstelsel en het parasympathisch zenuwstelsel. Het eerste zou je het ‘actie-zenuwstelsel’ kunnen noemen: dat wordt actief als je bijvoorbeeld moet opletten, stress hebt of in gevaar verkeert, zeg maar de overlevingsstand. Het parasympatisch zenuwstelsel zorgt juist voor rust en herstel. Daar zit ook de ruimte die je nodig hebt voor creativiteit, vrede, dankbaarheid, loslaten; dat lukt niet als je in de overlevingsstand zit. Van beide zenuwstelsels loopt er een zenuwbaan door je strottenhoofd. Je kunt je voorstellen dat het een groot verschil maakt of je strottenhoofd wordt aangestuurd door een stressmechanisme - waarbij je strot omhoogschiet om je te beschermen - of juist vanuit het mechanisme dat uitnodigt tot vrije beweging van het strottenhoofd.’ Lacht: ‘Is dat jip-en-janneke genoeg?’

Het Lichtenberger® Instituut

Het begon allemaal met zangeres Gisela Rohmert. Niels Kuijers: ‘Gisela Rohmert liep in haar praktijk als zangeres en zangpedagoog aan tegen de hoge eisen die het vak stelde aan haar stem. Ze vroeg zich af: kan het nou niet makkelijker?’ Samen met haar man Walter, arbeidswetenschapper, startte Rohmert begin jaren tachtig een wetenschappelijk onderzoeksproject aan de technische universiteit van Darmstadt, waar Walter werkzaam was als professor. Daaropvolgend opende het echtpaar in 1982 het Lichtenberger® Instituut für Angewandte Stimmphysiologie. Dit instituut zette de inzichten uit het onderzoek om in de praktijk, en functioneerde hiermee als scharnier tussen wetenschap en kunst. Inmiddels wordt het instituut geleid door dochter Johanna Rohmert-Landzettel en haar man, Martin Landzettel, en



MIRIAM DROST

trekt jaarlijks vele vocalisten, logopedisten, instrumentalisten, dirigenten en zangpedagogen uit Europa en daarbuiten die zich willen verdiepen in de methode.

Niels: ‘De officiële opleiding duurt drie jaar, en daarvoor moet je 25 keer een lang weekend naar het instituut. Na de opleiding zijn er elk half jaar terugkomweekenden, daarnaast biedt het instituut ook bijvoorbeeld themaworkshops en de jaarlijkse ‘Lichtenberger Sommer’. Ik ervaar een bezoek aan Lichtenberg altijd als een soort retraite; even weg uit je normale wereld en je helemaal op jezelf richten.’ Miriam: ‘Als ik aan Lichtenberg denk dan zie ik gelijk dat sprookjesachtige dorpje voor me, met het instituut daar op de top van die berg, en het kasteel ernaast. Een beetje een Efteling-gevoel. Als je daar de opleiding doet, dan heb je ook de mogelijkheid om in het instituut zelf te logeren, en eet je ook met elkaar. De locatie, de docenten, de sfeer; het is gewoon een hele fijne plek om te zijn.’

Zangerformanten

Een belangrijke ontdekking in het onderzoek van het echtpaar Rohmert was die van het bestaan van meerdere grondtoonafhankelijke zangerformanten. Dit zijn frequentiepieken van rond de 3000, 5000 en 8000 Herz, die worden versterkt bij goede samenwerking van verschillende onderdelen van je lichaam - denk aan strottenhoofd, slijmvlies, middenrif - maar ook instrumenten kunnen dit stimuleren. Het doen ‘oplichten’ van de zangersformanten leidt tot een heldere, transparante en doordringende klank. De zanger ervaart dan een paradoxaal effect: de intensiteit van de klank neemt toe terwijl het produceren van de klank minder kracht en energie kost.

Miriam: ‘Wat bijzonder is aan zangerformanten is dat ze ons zenuwstelsel via de gehoorgang, het trommelvlies en het middenoor een extra impuls geven. Ons oor is zo gebouwd dat het die drie formanten als het ware met een versterker ontvangt. En als ons gehoor die binnenkrijgt, dan geeft het de parasympathicus een seintje dat die actief kan gaan worden. Zo helpen die drie frequenties ons dus om het zenuw-

‘Er is geen tien-stappenplan’

stelsel meer richting die parasympathische kant te krijgen. En dat heeft dan weer direct uitwerking op je strottenhoofd, dat vrijer gaat bewegen, waardoor er weer meer zangersformaten kunnen ontstaan. En zo ontstaat er dus een prachtige kringloop, die jou helpt om makkelijker, vrijer en zuiverder te zingen.’

Saamhorigheid

Zowel Miriam als Niels zijn behalve zangpedagoog ook koordirigent. Hoe passen zij de Lichtenberger Methode toe in een koorsetting? Niels: ‘Ik begin sowieso elke koorrepetitie met het zingen van klanken op één toon - dus samen dezelfde toon - en daar vragen bij te stellen. Daarbij nodig ik mensen uit om op zelfonderzoek te gaan. Je mist dan natuurlijk de mogelijkheid om ergens individueel op in te gaan, maar doordat je samen zingt versterk je aan de andere kant wel de ervaring; het loskomen van alle beslommeringen en helemaal opgaan in die ene toon. Soms maak ik na tien minuten de grap ‘nou, het concert is volgens mij al begonnen’. Iedereen vindt het dan al zó mooi. Zo was mijn eerste ervaring in Lichtenberg ook: Gisela Rohmert zong één toon en ik werd meteen geraakt. Dan gaat het er even helemaal niet om of een lied wel of niet lukt.’

‘Als we met het koor dan later in de repetitie een meerstemmig lied repeteren zingen, grijp ik vaak weer terug op die klankervaring van het inzingen. Want tijdens een repetitie ga je natuurlijk weer met moeilijke dingen bezig; ritme, zuiverheid, bladmuziek, zeg maar het ‘sympathisch zingen’. Pas als je een stuk door en door kent, liefst uit het hoofd, kun je weer terugkeren naar die toestand van het één toon zingen. Op langere termijn merk ik dat alle Lichtenbergeroefeningen die ik doe tot een veel mooiere koorklank leiden.’ Miriam voegt toe: ‘Die oefeningen creëren ook vaak een enorm gevoel van saamhorigheid. Dat is ook het effect van de boventonen die ontstaan tijdens het zingen van klanken op één toon; dat maakt de klank homogeen en geeft een sterk gevoel van eenheid.’

Lichtenberg in Nederland

Niels: ‘Om de methode in Nederland wat meer voeten aan de grond te geven hebben we de Nederlandse Vereniging voor Lichtenberger® Docenten - de NVLD - opgericht. Op onze website kun je via een lijst en ook een kaart van Nederland een veertigtal docenten vinden bij wie je les kunt nemen. Er zijn wel meer zangdocenten in Nederland die de Lichtenberger methode gebruiken, maar deze veertig hebben allemaal de opleiding in Duitsland afgerond, zijn daar in een lijst opgenomen en komen er ook regelmatig terug.’ Miriam: ‘We komen twee keer per jaar samen, om ervaringen uit te wisselen. Zo kunnen we elkaar als docenten informeren en inspireren.’

Imago

Voor wie is de Lichtenberger Methode nou bij uitstek geschikt? Miriam: ‘Tja, voor wie niet? Ik zou het echt ieder-



een aanraden. Mensen die niet graag of makkelijk hun aandacht naar binnen richten voelen zich misschien niet aangetrokken tot de methode, maar die zouden het eigenlijk júst moeten doen.’ Niels: ‘Er zijn veel misverstanden rondom de Lichtenberger Methode. Sommige mensen denken bijvoorbeeld dat je er een klassieke klank van krijgt. Terwijl gelukkig steeds meer zangers uit de lichte muziek ontdekken dat dit zeker niet het geval is. Ik heb bijvoorbeeld mensen begeleid die op een verantwoorde manier wilden leren belten; ze ontdekten dat het met een vrijer strottenhoofd kan dan ze dachten.’

‘Die beeldvorming is soms wel lastig, we zitten toch snel in een zweverige hoek. Terwijl je, als je in Lichtenberg bent of die opleiding doet, juist merkt hoe niet-zweverig het is. Maar het is gewoon complex; als je er iets over uitlegt haken mensen snel af. Daarom ga ik in workshops altijd zo snel mogelijk aan de slag. Zodra mensen merken wat er gebeurt met hun klank, worden ze gepakt. Wat dat betreft zou ik het leuk vinden als een bekende popzanger ermee zou werken, voor het imago; dat zou ik de methode wel gunnen. Een paar jaar geleden was er een mooi programma van de VPRO rondom operazangeres Charlotte Margiono; ze had problemen gekregen met haar stem, en heeft in Lichtenberg toch weer een manier gevonden om te zingen. Dat heeft toen veel mensen aangezet om het ook te gaan doen. Zo werkt het gewoon.’

Quick fix

Miriam: ‘De beste manier om het te begrijpen is inderdaad toch door het zelf te ervaren. Ik weet het nog heel goed: mijn eerste les bij Niels, dat was een groepsworkshop. Er waren een paar mensen vóór mij aan de beurt, aan wie Niels allerlei vragen stelde. Ik dacht: dit gaat echt nooit werken bij mij, veel te zweverig allemaal. Maar toen ik daar zelf stond, was het ineens zo concreet, zo duidelijk en zo tastbaar. En mijn stem reageerde er ontzettend goed op. Ik was meteen helemaal om.’

‘In coronatijd ben ik met online-sessies VoiceMindBody gestart, waarbij mensen via het zingen van tonen - zoals we ook in de Lichtenberger Methode doen - in de rust- en herstelmodus komen. Een stemklankreis, zo noemen we dat nu. Die sessies hebben we steeds uitgezonden, eerst via

'Ik zou het de methode gunnen dat een bekende popzanger ermee werkte'

Zoom en later via YouTube. En nu is dit via onze nieuwe website VoiceMindBody.nl voor iedereen toegankelijk geworden. Dat heeft de coronatijd dan toch maar mooi opgeleverd. Het is ook een mooie manier om mensen laagdrempelig met de methode te laten kennismaken. De Lichtenberger Methode an sich is geen quick fix-methode, er is geen tien-stappenplan. Het is niet simpel, dus zo moet je het ook niet willen verkopen. Maar, zoals ik altijd tegen mijn leerlingen zeg: het doet veel meer dan je denkt. En als je er eenmaal mee begint wil je nooit meer terug' ||

WEBSITES MIRIAM DROST: REZONANZ.NL / VOICEMINDBODY.NL • WEBSITE NIELS KUIJERS: KLANKINITIATIEF.NL • LICHTENBERGER-OPLEIDING EN -DOCENTEN: NEDERLANDSELICHTENBERGERDOCENTEN.NL / LICHTENBERGER-INSTITUT.DE



NIELS KUIJERS



MIJN FAVORIETE INZINGER

Inzingen vormt een belangrijk ritueel aan het begin van een repetitie. Of je nu aan intonatie, adem, blending of ritme werkt, het effect is dat oren en lijf 'aan' gaan, en er gezamenlijke focus ontstaat. Professionals uit de zangwereld delen in ZINGmagazine hun favoriete inzinger.

DITMAAL DE FAVORIETE INZINGER VAN **RUBEN SMITS**



Tijdens workshops en mijn eigen repetities gebruik ik graag het refrein van *Better Is One Day* (Matt Redman). Misschien heb je de video al eens op YouTube gezien waarin Trey McLaughlin hem uitvoert. Het is een kort refrein, waardoor hij snel in te studeren is en je al lekker snel goed klinkend resultaat hebt. Dat geeft een lekkere energie aan het begin van je repetitie.

Chorus: Better is - uh one day in your courts, Bet - ter is - uh one day in your house, Bet - ter is - uh one day in your courts then thou - sands else - where.

Vervolgens kun je ermee gaan spelen en oefeningen doen, zoals:

- Staccato of legato zingen
- Verschil (laten) maken in volume
- Een bepaalde zangtechniek te herhalen, zoals neutral, twang, of met/zonder lucht
- De 'feel' aanpassen van straight naar swing sixteenths

Ook leuk: verdeel zinsdelen in het koor, zodat de zangers nog actiever moeten anticiperen op inzetten, goed moeten luisteren, timen en intoneren. Je kunt bijvoorbeeld 'Better is-uh' aan de sopranen en tenoren geven en 'one day in your house' aan de alten en bassen. Dat is een leuke, enigszins grappige uitdaging, maar wel eentje waar een flinke succeservaring uit te halen is, zeker als je de zangers feedback geeft en ondersteunt om het echt goed te doen.

Bij mij krijgen de zangers ook eigen ruimte: ik laat hen het refrein bijvoorbeeld twee keer zingen, en daarna is iedereen vrij op lange noten (ik geef alleen de klinker, bijvoorbeeld ah, oeh, yeah). Welke noten zij zingen, is helemaal aan henzelf. Zo kunnen zij experimenteren en inspelen op de harmoniën die er zo ontstaan. Als we dan weer samen terugkeren met het refrein, geeft dat een heel goed gevoel!

Ruben Smits is dirigent en arrangeur. Hij arrangeerde inmiddels meer dan 400 verschillende titels die wereldwijd worden gezongen. Hij leidt vocal groups Studio Voices (Utrecht) en VIVID (Zwolle) en geeft les aan de Dirigentenwerkplaats Utrecht en de Ward Swingle Cursus. Daarnaast geeft hij arrangeercursussen in Nederland en daarbuiten.

www.rubensmits.nl