

Schon während ihrer aktiven Bühnenlaufbahn legte Marilyn Schmiege Wert auf die Erkenntnis, dass Singen und Gesundheit eine Einheit bilden. Heute verbindet sie nicht nur Gesangspädagogik mit chinesischen Bewegungstechniken wie Qigong oder Tai Chi, sondern unterstützt mit ihrer Tätigkeit auch Long-Covid-Betroffene.

Von Stephan Schwarz-Peters

Was macht eigentlich ...

# MARILYN SCHMIEGE

Die Stimme ist ein Ätherwesen, das schwerelos durch Raum und Zeit schwebt. Gleichzeitig ist sie fest mit dem Körper verwachsen, ein Apparat aus Muskeln, Sehnen, Knorpeln und Bändern, der volle Leistung nur beim richtigen Gebrauch abrufen und kaputt geht, wenn man ihn falsch behandelt. Eine der erfolgreichen Stimmen der 1970er- bis frühen 2000er-Jahre war die von Marilyn Schmiege. Dass ihre Karriere auf den internationalen Opern- und Konzertbühnen so lange andauern konnte, lag nicht zuletzt an der Pflege und dem Wissen um das kostbare Organ, mit dessen Anatomie sie sich seit dem Studium gründlich auseinandersetzt. „Als lyrischer Mezzosopran habe ich immer geschaut, wie weit ich meine Stimme öffnen konnte“, sagt sie, „Das ging ziemlich weit nach unten und nach oben. Aber man muss seine natürlichen Grenzen beachten, sonst landet man irgendwann bei Brünnhilde. Und da habe ich mich nie gesehen.“ Um möglichst sicher durch ihr Sängerleben zu kommen, versuchte sie so viel wie möglich über die Stimmphysiologie zu lernen und schätzte bei Entscheidungen über neue Rollen oder Absagen den Rat von Phoniatern.

Von Dukas' Ariane über Schrekers Carlotta aus den *Gezeichneten* bis zu Margarita aus York Höllers *Meister und Margarita*: „Mein Repertoire gleicht einem Raritätenkabinett“, sagt Marilyn Schmiege und scheint damit einen Ort zu meinen, an dem sie sich sehr wohl fühlt. Freilich: Auch die Hauptfelder ihres Stimmfachs hat sie beackert – Dorabella mit Dieter Dorn, Octavian in München und Dresden –, und natürlich auch Wagner, mit dem sie 1994 als Kundry in Wolfgang Wagners *Parsifal*-Inszenierung in Bayreuth glänzte. In dieser Partie konnte sie viel über die Herausforderungen einer Bühnendarstellerin lernen. „Es gibt so einen unverwüstlichen Sängertyp, aber mir hat die Natur so eine Konstitution leider nicht mitgegeben“, sagt sie. „Doch gerade durch das Agieren auf der Bühne konnte ich viel Energie für meinen Gesang generieren.“ Während sie selbst völlig unerschrocken bei ihrem ersten Carmen-Auftritt eine Feuerwehrrampe herunterrutschte oder die Ariane auf einer Leiter stehend sang, erlebte sie bei Proben oft, wie sich Kollegen unter dem Vorwand „so nicht singen zu können“ weigerten, bestimmte Körperhaltungen einzunehmen. „Als ich das erste Mal Kundry sang, musste ich gleichzeitig auf die Bühne rollen“, erinnert sie sich. Vieles, was wie eine Zumutung klingt, war für Marilyn Schmiege eine lehrreiche Lektion über die Zusammenhänge zwischen Stimme und Körper. ►

Foto: Stephil



„Man hört oft, wie wichtig es sei, dass man beim Singen kerzengerade steht, weil sonst der Atem nicht richtig fließt und keine Stütze da sei“, sagt sie. „Klar muss ich das Zwerchfell nutzen, auch wenn ich auf dem Boden liegend singen soll. Aber dann muss ich die Stütze eben woandershin verlagern.“ In den Ellenbogen zum Beispiel, was nur eine von vielen Erkenntnissen ist, die Marilyn Schmiege in einer Mischung aus angewandter Bühnenphysik und *learning by doing* im Laufe ihrer aktiven Berufszeit gewann. Da man es heute auch in der Oper mit gestiegenen Anforderungen an die Darstellungskunst zu tun hat, können junge Sängerinnen und Sänger froh sein, dass Schmiege nicht nur ausgewählte Aspekte, sondern die gesamte Vielfalt ihrer Kunst an die nächste Generation weitergibt. Unterrichtet habe sie schon, ehe sie überhaupt den Master in der Tasche hatte, erinnert sie sich. Später, ab 2001, begann sie in ihrer Wahlheimat München zunächst am Richard-Strauss-Konservatorium und ab 2008 an der Hochschule für Musik und Theater zu unterrichten, wo sie 2010 eine Honorarprofessur erhielt. Auch in übergeordneter Funktion, als Präsidentin des Bundesverbands Deutscher Gesangspädagogen e.V. (BDG), setzte sie sich für einen zeitgemäßen Gesangsunterricht ein.

## WIEDER DURCHATMEN KÖNNEN

Nachdem sie im Rahmen eines BDG-Kongresses auf die traditionelle chinesische Bewegungslehre Qigong aufmerksam geworden war, absolvierte sie 2007 bis 2008 selbst eine Ausbildung auf diesem Gebiet und bot bereits während ihrer Hochschulzeit Kurse für Studierende an. Hier musste sie teilweise mit Erschrecken feststellen, wie wenig der gesundheitliche Aspekt in der auf Leistung und Perfektion gedrillten Musikausbildung beachtet wird. „Ein Gitarrenstudent erzählte mir, er habe seit Monaten Schmerzen in



...und als Katerina Ismailova in *Lady Macbeth von Mzensk* (Oper Köln).



Sängerin im Raritätenkabinett: Marilyn Schmiege als Marquise de Merteuil in *Les liaisons dangereuses* ...

der Hand. Ich fragte ihn, was sein Lehrer dazu sagen würde, und er antwortete: ‚Ignorieren und weitermachen‘.“ Heute unterrichtet Marilyn Schmiege, die sich regelmäßig auf diesen Gebieten fortbildet, unabhängig vom Gesangsunterricht Qigong und das verwandte Tai Chi. Deren Prinzipien übernimmt sie zugleich für ihre privaten Gesangsschüler – gestandene und angehende Profis, aber auch andere Menschen, die Lust aufs Singen haben –, nicht zuletzt auch, wenn es darum geht, Blockaden zu lösen, oder, wie sie es selbst erfahren hat, in darstellerisch schwierigen Szenen Gesang und körperliche Aktion in Einklang zu bringen.

Heute geht Schmieges Engagement für die Gesundheit weit über das Singen hinaus. Als im zweiten Pandemiejahr 2021 die ersten Fälle von Long Covid auftraten, rief sie, damals noch Präsidentin des BDG, die Initiative „Durchatmen® – Regenerationsbegleitung bei Long Covid“ mit einer Handvoll Gleichgesinnten ins Leben. In einem eigens konzipierten Seminar können sich Gesangspädagogen weiterbilden, um – aufbauend auf Atempädagogik, Körperarbeit, Entspannungstechniken und Wahrnehmung – ihre Fähigkeiten in den Dienst von Long-Covid-Betroffenen zu stellen. Eine Aufgabe, die derzeit 108 Absolventinnen und Absolventen in ganz Deutschland übernehmen und die gerade beim Vorliegen schwerer Verläufe, etwa beim chronischen Fatigue-Symptom, besonderes Fingerspitzengefühl erfordert.

„Die Erfahrung zeigt, dass Durchatmen® nicht nur bei Long Covid sondern auch bei verwandten Anwendungsgebieten wie Asthma, COPD (chronic obstructive pulmonary disease / chronisch obstruktive Lungenerkrankung), Burnout oder Stress effektiv ist,“ berichtet Marilyn Schmiege, die maßgeblich an der Konzeptionierung und Durchführung der Seminare beteiligt ist und auch selbst mit Long-Covid-Betroffenen arbeitet. Die bislang sehr erfolgreiche und von medizinischen Fachleuten unterstützte Initiative soll demnächst entsprechend aktiv auf diese Klientel erweitert werden. Ein wichtiger Schritt, wie Marilyn Schmiege findet. ■