

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Vorschlag für einen Quick-Start zum Stimmtraining Wie Sie schnell zum Wesentlichen und zur unmittelbar praktischen Nutzung des Buches kommen	7
THEORIE – Die physiologisch-technischen Rahmenbedingungen der Singstimme	11
Die besondere Anatomie der Stimmfalte Wo kann Stimmbildung ansetzen? • Der Prozess der Tonbildung	12
Das Tonhöhemuskelsystem und das Lautstärkemuskelsystem Warum ist es möglich, die Aufgaben der Kehlmuskulatur in Tonhöhe und Lautstärke einzuteilen? • Die muskuläre Aktion im Tonhöhe (M_{ct})-System • Die muskuläre Aktion im Lautstärke (M_{voc})-System • Aufbau des Kehlkopfes in Originalgröße	15
Die Vermischung des Tonhöhemuskelsystems mit dem Lautstärkemuskelsystem Weshalb hat die Technik der Registermischung im Einsingen einen übergeordneten Stellenwert? • Gibt es Unterschiede zwischen Frauen- und Männerstimmen und wie kann der Chorleiter mit diesem Problem im gemischten Chor umgehen? • Warum müssen wir Tonhöhe (M_{ct})- und Lautstärke (M_{voc})-System koordinieren? • Welche stimmtechnischen Mittel können für die Vermischung der Register eingesetzt werden? • Weshalb sind die Registerübungen im Schulchor besonders schwierig? • Mit welchen Fehlsteuerungen, die die Registerkoordination erschweren, hat der Chorleiter zu rechnen?	17
Die Beeinflussung der Kehlkopflage Warum sollte der Kehlkopf beim Singen überhaupt tief stehen? • Welche Tricks gibt es, eine tiefe Kehllage herbeizuführen? • Fehlerquellen beim Üben der Gähnhaltung • Muskelgurgung des Kehlkopfes und des Zungenbeins • Wodurch kann die tiefe Kehllage gestört und gefährdet werden?	24
Das Zusammenwirken der Artikulatoren Unterkiefer – Lippen – Zunge und die Höhe der Kehlkopflage im Ansatzrohr Welche Auswirkungen hat die Gestalt des Ansatzrohres auf den Stimmklang?	28
Muskuläre Reflexwirkungen durch Vokale und Konsonanten In welcher Folge sollten die Vokale beim Einsingen eingesetzt werden? • Was bewirken die Konsonanten?	31
Lenkung der Atmung bei der Tongebung – reflektorische und willentliche Möglichkeiten Warum muss der Atemablauf während des Singens im Gegensatz zum Schlaf willentlich gesteuert werden? • Die Atmung – ein individueller Prozess • Übungsinhalt: Atemreflex • Übungsinhalt: ›Inalare la voce‹ • Übungsinhalt: Hilfen zur Aufrechterhaltung der Zwerchfellspannung und der Einatemgegenkraft währes des ausatmenden Singens • Übungsinhalt: Vermittlung der Zwerchfellbewegung und Lenkung der einfließenden Luft • Die Einatmer und Ausatmer – kurze Darstellung einer beachtenswerten Untersuchung	47
Abstimmung und Optimierung des Luftdrucks Welche Bedeutung hat der Luftdruck für einen entspannten Klang? • Abstimmung des Luftdrucks auf die Stimmfalten • Woran erkennt der Chorleiter überhöhten Luftdruck? • Welche praktischen Tricks kann der Chorleiter grundsätzlich einsetzen, wenn die Tonbildung mit zu großem Luftdruck geschieht? • Welche grundsätzlichen Fehler führen zu unangepasstem großem Luftdruck?	54

THEORIE – Die sensorischen und intuitiv-vegetativen Rahmenbedingungen der Singstimme	59
Vorstellungshilfen und affektive Beeinflussung	60
Wie kann eine Vorstellungshilfe im Chor sinnvoll genutzt werden? • Die vegetative Versorgung des Kehlgorgans • Vorstellungshilfen zur gezielten Beeinflussung der Tonusituation • Vorstellungshilfen zum Aufbau und Erhalt der Einatemspannung • Zur Bewertung einer Vorstellungshilfe • Affekte • Die Macht des Spürsinn • Wie wirken sich die Vorstellungshilfen und Affekte auf unser Gesangsinstrument aus?	
Gedanken zur Haltung	65
Das Zusammenwirken der wichtigsten Rahmenbedingungen im Überblick	66
PRAXIS – Einsingübungen	69
Die Systematik der Einsingübungen im Überblick	70
Phase I	73
Üben der Grundtechniken ohne fixierte Tonhöhen, Dispositionsübungen	
Phase II	81
Phase II/1: Vom Glissando zu den fixierten Tönen, gezieltes Stimmtraining von der Randfunktion aus	
Phase II/2: Von der Randstimme geprägte Parlando-Übungen im Quintraum, Übungen für ›Inalare la voce‹	
Phase III	93
Phase III/1: Übungen zur Vermischung der Register / Registerkoordination	
Phase III/2: ›Messa di voce‹ – die hohe Kunst der Registerkoordination	
Phase IV	109
Phase IV/1: Koloratur-Übungen	
Phase IV/2: Übungen für die Höhe	
Phase IV/3: Übungen für die Klangweite in tieferen Lagen	
Chorisches Stimmtraining in der Praxis	131
Tipps für die Praxis	133
Zehn Vorschläge für die Zusammenstellung von Übungen zu allen vier Phasen	136
Sinn und Unsinn im Gebrauch von Tonsilben	156
Kanons und Klangmodelle	159
Einige Klavierbegleitmodelle	162
Literaturverzeichnis	173
Biografie	175
Begleit-CD	

Muskelgürtung des Kehlkopfes und des Zungenbeins

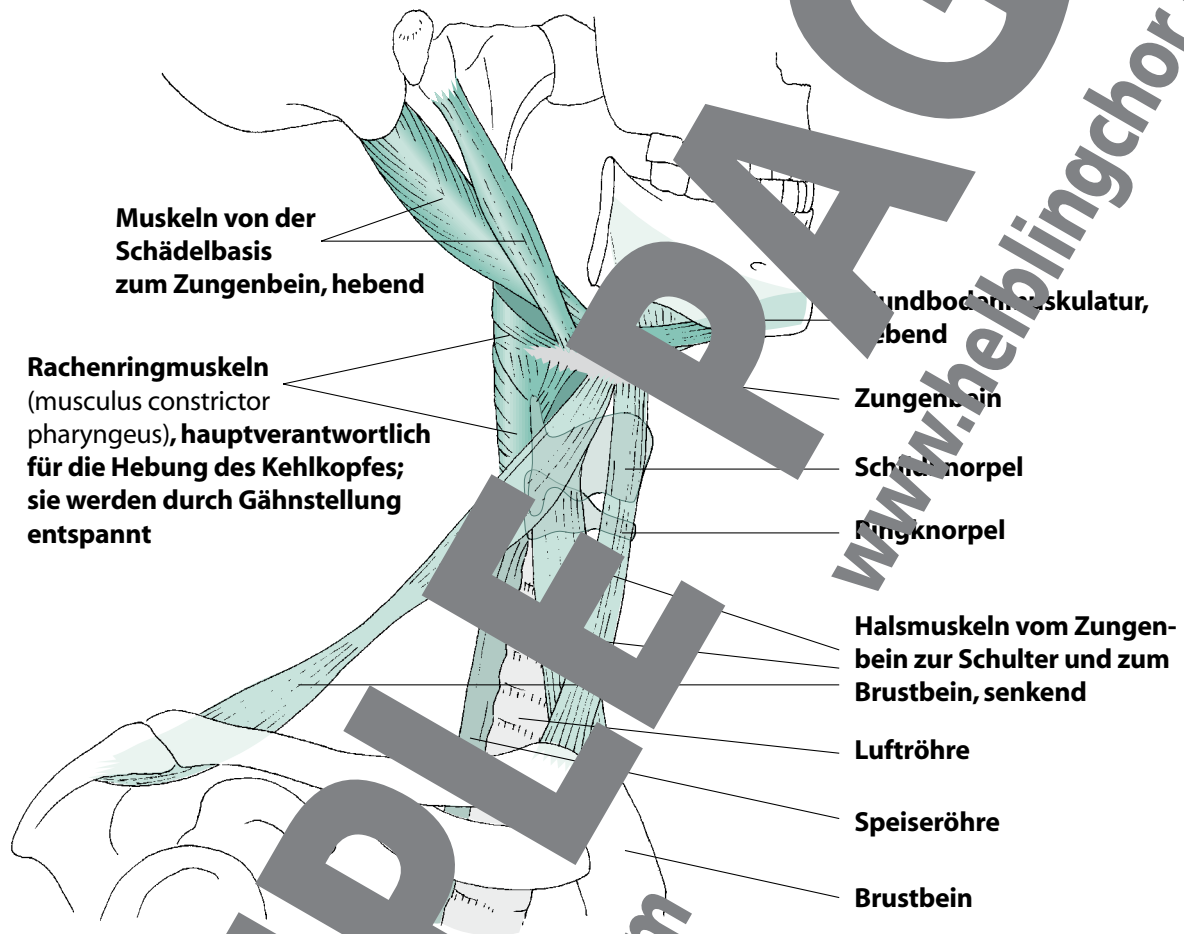


Abbildung 5

Wodurch kann die tiefe Kehllage gestört und gefährdet werden?

Um eine hohe und für das Singen unbrauchbare Kehllage zu spüren, kann der Schluckvorgang bewusst an der Kehle getastet werden. Beim Schlucken bewegt sich die Kehle am weitesten nach oben, im selben Moment schließt sich reflexartig der Kehldeckel (die Epiglottis).

Zuerst soll das Problem des **Sprechens** zum Üben von Vokalmusik gelöst werden: Die Artikulatoren Zunge, Lippen und Unterkiefer arbeiten in einem komplexen Aktivitätsmuster mit den kehlhebenden Muskeln in weitest möglicher Anzahl als die kehlensenkenden vorhanden sind. Die Art der Sprachartikulation ist insofern als reale Gefahr gesehen werden, weil Artikulieren dieser Art des Sprechens oft eine kehlhebende Wirkung auslöst, da alle ungünstigen Einflüsse reflektierten und automatischen Sprechgewohnheiten die sängerische Einstellung verschlechtern. Im Sprechen werden hauptsächlich die **Hebermuskulatur** aktiviert, die ihrerseits beim Sprechen aber nicht sängerisch gebildet werden und durch eine kehlhebende Wirkung und Verengung des Ansatzes hervorrufen. Ein sängerischer Klang wird so nicht gefördert! Ein sängerischer Fall ist dann, wenn eine komplizierte Rhythmik über den Text erarbeitet werden soll. Das Singen zum Üben von Vokalmusik ist deshalb sehr gut in seiner methodischen und stimmlichen Wert zu prüfen.

Eine Zunahme von Lautstärke und damit zunehmend eine Erhöhung des Luftdrucks kann immer kehlhebende Wirkung beim Sängern hervorrufen (Beim professionellen Sängern hingegen senkt sich der Kehlkopf bei Zunahme der Lautstärke meistens noch mehr ab). Auch das Singen nach oben birgt diese Gefahr, deshalb soll das Einsingen in der Tonartung aus der Mittellage nach unten beginnen!

Die Übergänge von **o** und **o** zu **u** und **a** und vor allem zu den engen Vokalen (**e** und **i**) sind eher noch problematisch. Deshalb sollten **e** und **i** immer vom kehlensenkenden **u** aus geübt werden.

Wenn die vertikale Gesamtspannung des Körpers zu hoch ist, sind die Auswirkungen auf unser Gesangsstruktogramm umfassend negativ: Der Luftdruck nimmt unökonomisch ab, die Flexibilität und Anpassungsfähigkeit der Muskulatur wird aufgegeben, alle Hebermuskulaturen werden aktiv und ziehen durch ihre Kontraktion den Kehlkopf nach oben. In diesem Zusammenhang wird meist der Unterkiefer fixiert (ein Indiz für zu hohe Spannung), dazu wird er noch nach vorne und oben geschoben, durch nicht funktionierende Kehle nach oben gezogen wird, sondern sowohl die Funktion als auch die Kehlmuskeln in ihrer feinmotorischen Aufgabe blockiert werden:

Einer guten Kontrolle muss der viel beschworene Lippenring unterliegen. Wird dieser in falscher Weise gebildet (nach vorne gestülptes Fischmaul), besteht die Gefahr der Kehlhebung über die Kontraktion der Mundbodenmuskulatur. Ein entspannter Lippenring jedoch unterstützt nachweislich die Kehlensenkung im Zusammenhang mit der Unterkieferöffnung. Im Gegensatz dazu ziehen gespreizte Lippen (oft bei falscher **i**-Einnahme zu sehen!) den Kehlkopf eher nach oben. Auch eine angespannte **Hebermuskulatur** lässt die Hebermuskulatur aktiv werden.

Eine fixierte **Zungenmuskulatur** im hinteren Bereich zieht die Kehle über das Zungenbündel nach oben. Eine feste Zunge bewirkt meist einen starren Mundboden, das Zungenbündel wird dann nach vorne oben gezogen und zieht die Kehle mit.

Phase I

Üben der Grundtechniken ohne fixierte Tonhöhen, Dispositionsübungen

Die Übungen verbinden in unterschiedlichster Weise die folgenden stimmlichen Rahmenterminologien: *»Inalare la voce«, Atemre-*
»Inalare la voce«, Atemre-
»Inalare la voce«, Atemre-

Muskuläre Elastizität und Spürsinn

- Ü1 ▶ Den ganzen Körper leicht schütteln und dazu ein **m** in bequemer Lage im *mp* ›mitschütteln‹.
- Ü2 ▶ Ein stimmhaftes **s** in Vokalstellung begleitet ein sehr langsames Rollen der Schultern nach hinten; die Hände ruhen genüsslich auf dem Bauch.
 - Der Brustkorb wird gedehnt und die Aufhängemuskulatur des Kehlkopfs wird geschmelert.
 - Das stimmhafte **s** ist zusätzlich für eine Verbesserung der muskulären Durchlässigkeit. (Durchlässigkeit der Muskulatur fördert die Resonanz.)
- Ü3 ▶ Die Füße spüren den Boden (nicht ›ich‹ spüre den Boden). Dazu stellt man sich in stimmhafter *pp* vibrierend zwischen Boden und Fußsohle vor. Die Verbindung für den Spürsinn fördert die Einatemtendenz. Durch die sensorische Sensibilität wird der Tonus optimiert, die Muskulatur wird leistungsfähig elastisch.
- Ü4 ▶ Minutenschnellen um den Körpermittelpunkt und dazu ein **m** im *pp* klingen lassen. Körperkreisen bedeutet feinstes Ausbalancieren des Muskelspiels und fördert zum einen die sensorische Elastizität, zum anderen bewirkt sie eine Steigerung des ›Inalare la voce‹-Gefühls, weil bei Balanceübungen der Körper auf ›Aufnehmen‹ und ›Wahrnehmen‹ schaltet (d.h. auf ›Aufnehmen‹ und ›Wahrnehmen‹). Damit ist immer eine Aktivität des Zwerchfells verbunden.

Glissando

- Ü5 ▶ Mehrmaliges vorsichtiges Gähnen von oben und mit [ɔ] im *p* landen.

Unterstützende Vorstellungshilfen für die Übungen der Phase II

Alle Übungen können mit einer Bewegungshilfe kombiniert werden. Eine langsame Bewegung zum Körper pro halben oder ganzen Takte (bei 3/4-Takten) intensiviert das tonansaugende Gefühl und regelt damit das Druckniveau. Jede Vorstellungshilfe, die eine Sinneswahrnehmung enthalten kann für die Übungen verwendet werden; vor allem Riechen (z. B. bei Ü 3 / Ü 7). Ansonsten sind zu den Übungen entsprechende Vorstellungshilfen angegeben.

Ü 1

1. Zwei Takte vorstellen und Glissando mit mehr leichten Tönen. Der Chor imitiert, dabei die Intonation überprüfen!
2. Vier Takte vorstellen und müde, sandige Gefühl beibehalten.
3. Sodann die ganze Übung vorstellen. Einnehmen dieses mit einer neuen Einstellung und auf der Anfangstonhöhe.



Wie aus weiter Ferne lauschen

Dmaj7 Bm7 Em7 G6 G6 A7 D6

u ...
nu ...
no ...

Tipp!

Sequenzierung erst einen Ton nach unten und dann nach oben gehen bis h^1 (Frauenstimmen) bzw. h^2 (Männerstimmen).

Ü 2

- Startton vorstellen und die Anfangskonsonanten **l** und **m** in Sängereinstellung intensiv bilden, dabei diese die Stimmfaltenmasse programmieren. Den Vokal nach **l** und **m** orientieren.



Verlangenssucht $\text{♩} = 56$

D Bm G Em6 A7 D

mo lu mo lu mo lu mo

Ü 3

- »Auf anderen hochgehen.«, »Teil des Klangs sein.«, »Die Füße spüren den Boden.«
Auf **o** entsprechend der Tiefstellung des Unterkiefers einatmen und das **ng**, das die tiefe Konstellation bewirkt, einen schwebenden Klang erzeugen lassen.
Die Gestaltung der Lippenrundung sollte sich während der Übung nicht ändern.
Das **o** sollte nicht lauter, als das **ng** sein. Den Schlussston nicht nachdrücken!

$\text{♩} = 60/76$

ng - - - ngo ng - - - ngo

Die Übungen Ü 1, Ü 2 und Ü 4 führen spielerisch leicht in die Höhe. Ü 3, Ü 5–8 entwickeln dazu einen weiten Klang. Um die Höhe mit geringem Stimmwiderstand und geringer Kompression der Stimmfalten zu erreichen, sind einige Stimmansätze mit dem Anlaut **h** konstruiert. Damit soll der Stimmansatz weicher sanft gestaltet werden, um eine bestmögliche Artikulation der Stimmfalten zu erreichen. Das Gefühl einer durch **h** erspürten Spannung im Glottis kann jeweils auf die Folgetöne übertragen werden.

Ü 1



Müelos, nebenbei im Vorbeigehen

mp

lo b(w)o lo bo lo lo bo lo

lo bo lo bo lo bo lo bo lo lo lo lo lo lo lo

Ü 2

Die schnelle und leichte Trommelbewegung der Zunge schafft einen geschmeidigen Muskelzustand in der Mundauflage und hält den Luftdruck zurück. Die Melodiebewegungen können dann in Crescendo bekommen, da die Stimmfaltenformation sonst unklar wird. Hohe Stimmen können offen an das **l** anhängen.



Spiel = 96

lo lo lo lo lo lo lo lo

lo lo lo lo lo lo lo lo

Ü 3

Freude = 126

Ho ho Ho - si - an - na. Hal - - - - le - lu - ja.

A/B: Ha ha, Hal - le - lu - ja. Ho - - - - si - an - na.

Zehn Vorschläge für die Zusammenstellung von Übungen zu allen vier Phasen

Das Stimmtraining ist nie als ein starrer Vorgang zu sehen, es stets unverändert angewendet wird. Insbesondere musikalische Variationen und unterschiedliche Texte zu einzelnen Übungen bieten sowohl Chören als auch Chorsängern die nötige Abwechslung und lassen Einsingen der Stimmführung nicht zu einem „lästigen Übel“ werden.

Die folgenden Vorschläge zu Zusammenstellungen von Einsingsequenzen aus Übungen aller vier Phasen enthalten deshalb auch leichte Varianten (vor allem in Bezug auf Tonhöhe, Anzahl und Dynamik) sowie einige völlig neue Übungsbeispiele.

Einsingsequenz 1

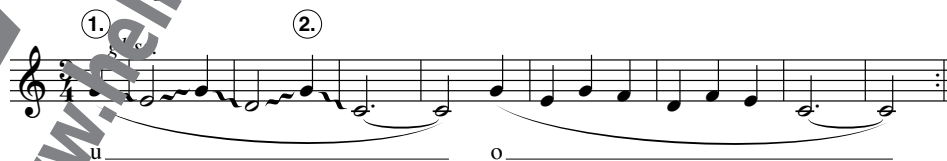
Phase I: Dispositionen

- Abklopfen mit wohliger Hand auf den Schenkel
- Schultern hochziehen, in Spannung halten und mit einem befreienden Seufzer fallen lassen; Seufzer immer höher ansetzen
- rechten Zeh ins Wasser tauchen und mit der dadurch erreichten Einatemspannung vorsichtig
- Atemgeräusche mit Glissandoübungen kombinieren, alle Glissandi mit geringstem Atemdruck
- auf Tönen in hohen Lagen mit Ohringähnen, runde Mundstellung beachten, Mundstellung

Phase II: Randfunktion, sanfte Dehnung der Stimmfalte

Übungen erst mit *pp* beginnen, dann mit *f* und darauf halbtönlige bis zum *b* nach oben transponieren. Töne gleitend verbinden und tonansaugendes Gefühl vermitteln; diese Wahrnehmung durch horchendes Lauschen beim Kanonsingen

Ganzaktive in Atem



Einsingsequenz 10

Phase I: Dispositionsübungen

- »Bahh!« – Atemspannung genießen, Glissando machen, »nh!« Unterkiefer hängen lassen, *pp*
- »Hmm?« – Frage wirken lassen – Fragegefühl bewahren, »hei« bei »ääaaa«
- »Ha, ha, ha, ha« laut und tief (sängerisch) lachen, dann immer leiser und höher lachen (Atemapparat spüren, vitale Aktion genießen)
- Unterkiefer in entspannter Tiefe hängen lassen, Glissando machen, im *pp* nach oben ziehen
- Gähnen mit runder Mundstellung in der Vokalstimmhaltung und auf einem beliebigen Ton landen. Gähnen mit kontinuierlichen verschiedenen Vokale anfügen.
- Weich strömender Stimmreiz (Gefühl der Glottis, »m«-einkuppeln):
 »ho ho ho ho – o, o, o, ooo«
 »ha ha ha ha – a, a, a, aaaa«
 »ro, lo, lo, loo«
 »fffffwwwwoooo«
 »froh, froh, froh«
- Imaginäres Herannahen der Arme, dazu einen Ton sehr leise mit der Luft einziehen, kombiniert mit dem Gefühl des Überwältigten, ins beim Anblick einer schönen Landschaft (oder Sonnenuntergang u.Ä.), Gefühl bewahren und dann einen Ton mit dem überlarten Empfindungsgefühl auf beliebiger Stufe mit Vokal **o** langsam trillern, dazu die Arme horchen und die Arme in bewundernder Geste nach oben halten.

Phase II: Klangstimmungsgeprägte Übungen

Schöne Vokale in der Lautstärke dem **ng** anpassen

u o m ng u

Triller (Übergang in Phase I)

ho ho ho ho ho ho ho ho ho

mp

ho ho ho ho ho