

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 • Muskelgurtung 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	

Muskelgurtung des Kehlkopfes und des Zungenbeins

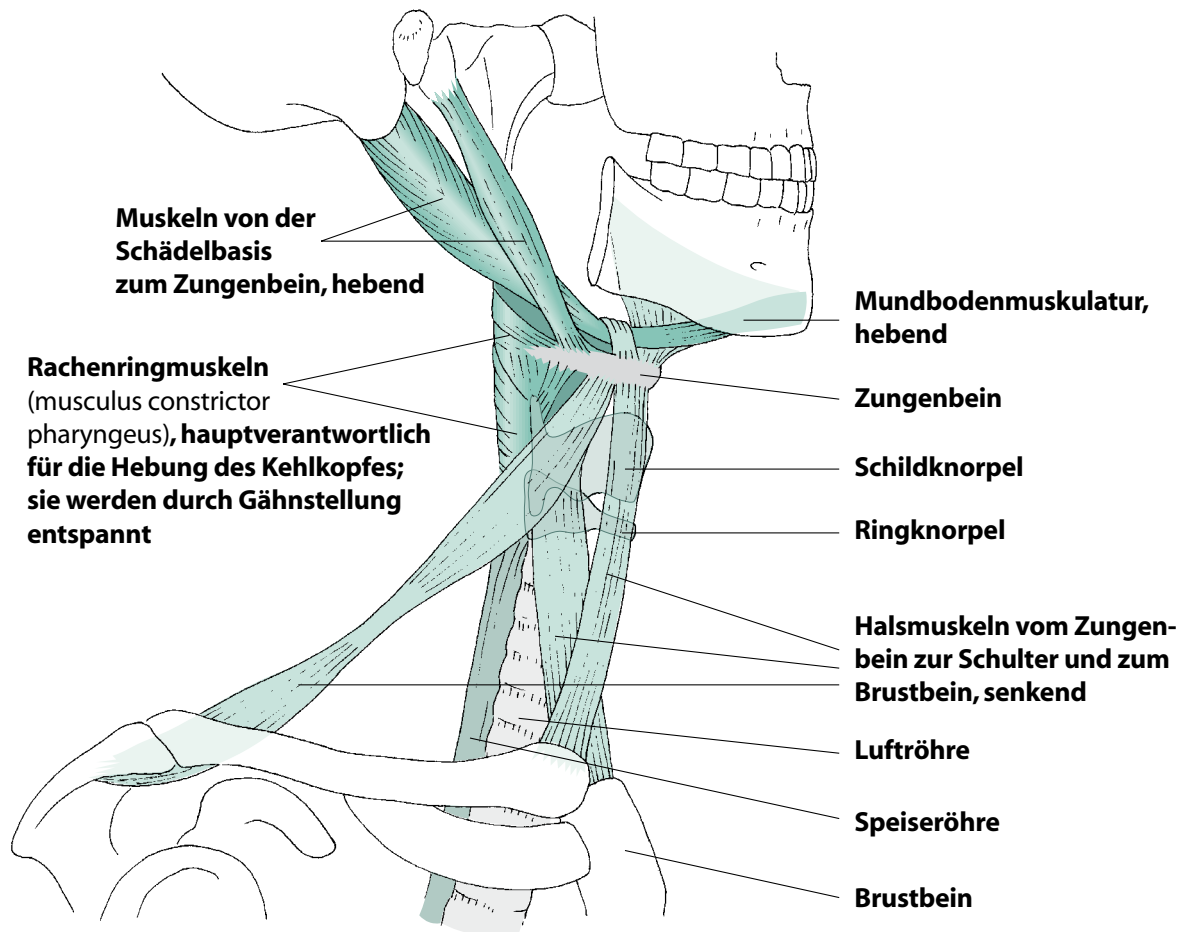


Abbildung 5

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 getestet 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 erläutert werden: Die Artikulatoren Zunge, Lippen und Unterkiefer agieren in einem kombinierten Aktivitätsmuster mit den kehlhebenden Muskeln, die in weit größerer Anzahl als die kehlensenkenden vorhanden sind. Die Art der Sprechartikulation kann insofern als reale Gefahr gesehen werden, weil Artikulieren in der Art des Sprechens oft eine kehlhebende Wirkung auslöst, da alle ungünstigen Einflüsse der unreflektierten und automatischen Sprechgewohnheiten die sängerische Einstellung verschlechtern. Im Sprechen werden hauptsächlich die Konsonanten betont, die ihrerseits beim Sprechen aber nicht sängerisch gebildet werden und genau dadurch eine kehlhebende Wirkung und Verengung des Ansatzrohres hervorrufen. Ein sängerischer Klang wird so nicht gefördert! Ein anderer Fall liegt vor, wenn eine komplizierte Rhythmik über den Text erarbeitet werden soll. Das Sprechen zum Üben von Vokalmusik ist deshalb sehr genau in seinem methodischen und stimmbildnerischen Wert zu prüfen.

Eine Zunahme von Lautstärke und damit einhergehend eine Erhöhung des Luftdrucks kann immer kehlhebende Wirkung beim Laiensänger hervorrufen (Beim professionellen Sänger 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 mit der Tonrichtung aus der Mittellage nach unten beginnen!

Die Übergänge von runden (**u** und **o**) zu offenen ([ɔ] und **a**) und vor allem zu den engen Vokalen (**e** und **i**) sind diesbezüglich problematisch. Deshalb sollten **e** und **i** immer vom kehlensenkenden **u** oder **o** aus geübt werden.

Wenn die muskuläre Gesamtspannung des Körpers zu hoch ist, sind die Auswirkungen auf unser Gesangsinstrument umfassend negativ: Der Luftdruck nimmt unökonomisch zu, die flexible Leistungsfähigkeit 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 Körperspannung), dazu oft noch nach vorne und oben geschoben, wodurch nicht nur die Kehle nach oben gezogen wird, sondern sowohl die Funktion des M_{CT} als auch alle Kehlmuskeln in ihrer feinmotorischen Aufgabe blockiert werden!

Einer genauen Kontrolle muss der viel beschworene Lippenring unterliegen. Wird er in übertriebener 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**-Einstellung zu sehen!) den Kehlkopf eher nach oben. Auch eine stark angespannte **mimische Muskulatur** lässt die Hebermuskulatur aktiv werden.

Eine fixierte **Zungenmuskulatur** im hinteren Bereich zieht die Kehle über das Zungenbein hoch. Eine feste Zunge bewirkt meist einen starren Mundboden, das Zungenbein 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 Rahmbedingungen: Elastizität, weite Sänger-/ Gähnhaltung, tiefe Kehle, Glissandotechniken, ›Inalare la voce‹, Atemreflex, Tiefatmung

Muskuläre Elastizität und Spürsinn

- Ü 1** ▶ Den ganzen Körper leicht schütteln und dazu ein **m** in bequemer Lage im *mp* ›mitschütteln‹.
- Ü 2** ▶ Ein stimmhaftes **s** in Vokal-**o**-Stellung begleitet ein sehr langsames Rollen der Schultern nach hinten; die Hände liegen genüsslich auf dem Bauch.
- Der Brustkorb wird gedehnt und die Aufhängemuskulatur des Kehlkopfs wird geschmeidig.
 - Das stimmhafte **s** sorgt zusätzlich für eine Verbesserung der muskulären Durchlässigkeit. (Durchlässigkeit der Muskulatur fördert die Resonanz.)
- Ü 3** ▶ ›Die Fußsohlen spüren den Boden‹ (nicht ›ich‹ spüre den Boden). Dazu stellt man sich ein stimmhaftes **s** vibrierend zwischen Boden und Fußsohle vor. Diese Übung für den Spürsinn fördert die Einatemtendenz. Durch die hohe Sensibilität wird der Tonus optimiert, die Muskulatur wird leistungsfähig elastisch.
- Ü 4** ▶ Minimales Kreisen 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 Suchen schaltet, d. h. auf ›Aufnehmen‹ und ›Wahrnehmen‹. Damit ist immer eine Aktivität des Zwerchfells verbunden.

Glissando

- Ü 5** ▶ 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 Takt (bei 3/4-Takten) intensiviert das tonansaugende Gefühl und regelt damit das Luftdruckniveau. Jede Vorstellungshilfe, die eine Sinneswahrnehmung enthält, kann für die Übungen verwendet werden; vor allem Riechen und Horchen (z. B. bei Ü 3 / Ü 7). Ansonsten sind zu den Übungen entsprechende Vorstellungshilfen angegeben.

Ü 1

1. Zwei Takte vorstellen und Glissando mit **u** sehr leicht nehmen. Der Chor imitiert, dabei die Intonation überprüfen!
2. Vier Takte vorstellen und müheloses Glissandogefühl beibehalten.
3. Sodann die ganze Übung vermitteln. Einatmen bereits mit einer u-Einstellung und auf der Anfangstonhöhe.



Wie aus weiter Ferne lauschen $\text{♩} = 88$

Dmaj7 Bm7 Em7 G6 A9 G6 A7 D6

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

Tipp!

Sequenzierung erst einen Halbton tiefer und dann nach oben gehen bis h^1 (Frauenstimmen) bzw. h (Männerstimmen).

Ü 2

- Startmotiv vorstellen und dabei die Anfangskonsonanten **l** und **m** in Sängereinstellung intensiv bilden, da diese die Stimmfaltenmasse programmieren. Den Vokalklang am **l** und **m** orientieren.



Verhaltene Sehnsucht $\text{♩} = 56$

D pp G D Bm G Em6 A7 D

lu ___ mo ___ lu ___ mo ___ lu ___ mo ___ lu ___ mo

Ü 3

- ›Auf die anderen horchen.‹ ›Teil des Klangs sein.‹ ›Die Füße spüren den Boden.‹ Auf **o** mit entsprechender Tiefstellung des Unterkiefers einatmen und das **ng**, das nun eine tiefe Kehlstellung 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!



$\text{♩} = 66/76$

① ② ③

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 Glottiswiderstand und geringer Kompression der Stimmfalten zu erreichen, sind einige Stimmeinsätze mit dem Anlaut **h** konstruiert. Damit soll der Stimmeinsatz sehr sanft gestaltet werden, um eine bestmögliche Registrierung der Stimmfalte zu erreichen. Das Gefühl einer durch **h** erspürten freien Glottis soll dann jeweils auf die Folgetöne übertragen werden.

Ü 1



Mühe los, nebenbei im Vorbeigehen ♩ = 120

mp F D m

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

B^b C7 *p* F

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 an der Kehlaufhängung und hält den Luftdruck zurück. Die Melodiebewegung nach oben darf kein Crescendo bekommen, da die Stimmfaltenformation sonst ungünstig verändert wird. Hohe Stimmen können offene Vokale an das **l** anhängen.



Spielerisch ♩ = 96

mp F G m7 F D m

lo lo lo lo lo lo lo lo lo lo lo lo lo lo

B^b F C7 F

lo lo lo lo lo lo lo lo lo lo lo lo lo lo

Ü 3



Freudig ♩ = 126

mf C G A m E m F9 F° C

S/T: 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, der stets unverändert angewendet wird. Insbesondere musikalische Variationen und unterschiedliche Texte zu einzelnen Übungen bieten sowohl Chorleitern als auch Chorsängern die nötige Abwechslung und lassen Einsingen und Stimmbildung nicht zu einem „lästigen Übel“ werden.

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

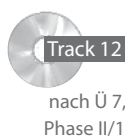
Einsingsequenz 1

Phase I: Dispositionsübungen

- Abklopfen mit wohligen Lauten begleiten
- Schultern hochziehen, in Spannung halten und mit einem befreienden Seufzer fallen lassen, Seufzer immer höher ansetzen
- »einen Zeh ins kühle Wasser« halten und mit der dadurch erreichten Einatemspannung vorsichtig rufen
- Einatemgefühl mit Glissandoübungen kombinieren, alle Glissandi mit geringstmöglichem Luftdruck
- auf Töne in bequemen Lagen mit **o** hingähnen, runde Mundstellung beachten, Zungenstellung vorne

Phase II: Randfunktion, sanfte Dehnung der Stimmfalte

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



Ganztaktig, ein Atem

1. *gliss.* 2.

u o

The musical notation is on a single staff in 3/4 time. It begins with a treble clef and a key signature of one flat. The melody starts with a half note G4, followed by a series of eighth notes: A4, Bb4, C5, Bb4, A4, G4, F4, E4, D4, C4. A slur covers the first seven notes, with a circled '1.' above it and the word 'gliss.' written below. The eighth note is a half note G4, with a circled '2.' above it. Below the staff, there are two horizontal lines: the first is labeled 'u' and the second is labeled 'o', both spanning the duration of the notes above them.

Einsingsequenz 10

Phase I: Dispositionsübungen

- ›Bahh!‹ – Atemspannung genießen, Glissando mit ›oohh!‹ Unterkiefer tief halten, *pp*
- ›Hmm?‹ – Frage wirken lassen – Fragegefühl beibehalten und dabei ›jaaaaa‹
- ›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 mit **ng** im *pp* nach oben ziehen
- Gähnen mit runder Mundstellung in den Vokal [ɔ], Zunge vorne halten und auf einem beliebigen Ton landen. Gähnstellung kontrollieren. Verschiedene Vokale anfügen.
- Weich strömender Stimmeinsatz, freies Gefühl an der Glottis, (sanft einkuppeln):
 - ›ho ho ho ho – o, o, o, oooo‹
 - ›ha ha ha ha – a, a, a, aaaa‹
 - ›ro, lo, lo, loo‹
 - ›fffffwwwwoooo‹
 - ›froh, froh, froh‹
- Imaginäres Heranziehen der Arme, dazu einen Ton sehr leise mit der Luft einziehen, kombiniert mit dem Gefühl des Überwältigtseins beim Anblick einer schönen Landschaft (oder Sonnenuntergang u.Ä.), Gefühl bewahren und dann einen Ton mit dem registrierten Einatemgefühl auf beliebiger Stufe mit Vokal **o** langsam trillern, dazu in den Raum horchen und die Arme in bewundernder Geste nach oben halten.

Phase II: Randstimmengeprägte Übungen

Schwebend, Vokale in der Lautstärke dem ng anpassen

*Traumtänzer
(Übergang in Phase 3)*