

# schöner singen 60plus

## Erfolgreiche Stimmbildungsarbeit für ältere Chorsängerinnen und Chorsänger

von Landeskantorin Christiane Hrasky



*Christiane Hrasky bei einem Stimmbildungstag in Bremerhaven*

**Viele Chorleiter/innen kennen das: Der Chor wird älter, der Chorklang unsauberer, und der Wunsch, etwas zu verändern, immer stärker. Doch was tun? Müssen ältere Sängerinnen und Sänger zwangsläufig den Chor verlassen, wenn sich ihre Stimme verändert?**

**Ich möchte Ihnen im Folgenden als Alternative ein Stimmbildungsprogramm vorstellen, das leicht verständlich und einfach zu erlernen ist. Es basiert auf Atem- und Körperwahrnehmung und lässt sich hervorragend in großen Gruppen umsetzen.**

Singen macht Freude. Es ist herrlich, die belebende Kraft des Singens zu spüren - wenn die Stimme trägt. Doch als Teil des Körpers verändert sich die Stimme ständig. Manche Sänger/innen erleben mit der Zeit,

- dass Singen nicht mehr so leicht funktioniert wie früher
- dass sich die Stimme manchmal eng, klein oder rau anfühlt
- dass Höhe und Tiefe verloren gehen.

Es ist bitter und oft unnötig, dass Sänger/innen aufgrund solcher Erfahrungen den Chor verlassen müssen. Gute und regelmäßige chorische Stimmbildung kann gerade älteren Chorsänger/innen die Chance geben, ihre Stimmen weiterzuentwickeln. Dadurch können sie neue Höhen und Tiefen gewinnen und somit den Verbleib im Chor auf Jahre hin sichern.

Voraussetzung ist natürlich, dass die Sänger/innen bereit sind, Stimmbildung anzunehmen. Dafür braucht es manchmal eine längere Überzeugungsarbeit - und die Konsequenz des/der Chorleiter/in, Stimmbildung in **jeder** Probe einzusetzen. Einzelne Stimmbildungsaktionen haben einen wunderbaren Aha-Effekt. Aber fundierte Stimmbildung benötigt einen langen und kontinuierlichen Aufbau. Ergebnisse zeigen sich oft erst nach Monaten oder sogar Jahren – dann aber umso schöner und stabiler.

Noch eines vorab: Mein Stimmbildungsprogramm fußt auf der tiefen stimmbildnerischen Tradition unserer Chorlandschaft. Sie werden sicher viel Vertrautes lesen. Was Ihnen der hier vorgestellte Ansatz bietet, ist eine auf die Probleme älterer Stimmen fokussierte Zusammenstellung sinnvoller Übungen, auf einen einfachen, verständlichen Nenner gebracht. (Und diese funktioniert praxiserprobt für alle Altersgruppen hervorragend.) Mein Stimmbildungsprogramm beruht auf meinen Erkenntnissen aus Stimmbildung, Gesangsunterricht, Stimmphysiologie und Chorleitung sowie auf jahrelanger Erfahrung, die bestätigt: Auch und gerade bei älteren Chorsänger/innen ist immense stimmliche Entwicklung möglich. Und reife Stimmen können wunderbar klingen!

## Der Körper – die Basis

Singen erfordert eine komplexe muskuläre Arbeit. Doch mit dem Alter bildet sich die Muskulatur – auch die fürs Singen notwendige – zurück. Ein Fokus liegt daher auf einer gesunden und unterstützenden Körperhaltung:

### Im Stehen:

- Füße hüftbreit und parallel
- Knie mit freiem Spiel (durchgedrückte Knie verspannen den Beckenboden und blockieren die Atmung)
- Becken mittig und beweglich, kein Hohlkreuz

### Im Sitzen:

- aufgerichteter Oberkörper
- beide Füße am Boden

### In beiden Haltungen:

- aufgerichtetes Brustbein, Schultern locker
- Kinn zurück, Kiefer und Zunge locker
- strahlende Augen, gelöste Stirn

Chorsänger/innen kommen oft abgeschlagen, müde und – mit zunehmendem Alter immer häufiger – mit gesundheitlichen Beschwerden in die Probe. Dieses kann das Singen beeinträchtigen, denn mit Schmerzen oder Unwohlsein singt es sich nicht gut.

Drei wichtige Körperregionen sollten ohne Einschränkungen gut funktionieren und deshalb in der Aufwärmphase beachtet werden:

- **Zwischenrippenmuskulatur** - dehnen, um die freie Atmung zu erleichtern.
- **gerader Bauchmuskel** - aktivieren und lockern, um Tiefatmung, freie Artikulation und gleichmäßigen Atemfluss zu ermöglichen.
- **Nacken** - dehnen, um Muskelverspannungen rund um den Kehlkopf zu verhindern.

Und ansonsten: strecken, beugen, hüpfen, ausschütteln, dehnen etc... Der allgemeinen Körperlockerung und Muskelstärkung sind keine Grenzen gesetzt – auch außerhalb der Probe.

Übungen:

- **Arme einzeln drehen wie bei einer Windmühle**, dabei den Atem geschehen lassen – wenn das nicht geht, Schultern einzeln kreisen und den Atem geschehen lassen
- **Ellenbogen und Knie zusammen bringen, dabei aufsch ausatmen**, beim Einatmen Ellenbogen und Knie lösen, das Brustbein bleibt so weit wie möglich aufgerichtet. Tief in den unteren Rücken einatmen – das geht auch im Sitzen
- **Oberkörper vornüber fallen lassen**, dann Hände in die Flanken legen und auseinanderatmen – auch im Sitzen
- **Im Sitzen Knie mit den Armen anziehen**, dabei einatmen – ausatmen, danach Knie wieder loslassen.



*Beweglichkeit und Atem kombinieren*

## Fließender Atem – die Unterstützung

Wenn ich in meinen Kursen frage, was „Stütze“ beim Singen ist, gehört der fließende Atem selten zu den Antworten. Mir ist es sehr wichtig, diese Grundlage für alle verständlich zu vermitteln. Ein einfaches Bild hilft mir dabei: **Die Badehose**.

**Übung:** Stellen Sie sich vor, Sie haben eine Badehose an und spannen überall, wo der imaginäre Stoff sitzt, ihren Körper an: den Bauch unterhalb des Bauchnabels einziehen, den Beckenboden aktivieren, den Po in die Spannung einbeziehen, aber nicht zusammenkneifen. Sie halten die Spannung ein paar Sekunden und lösen sie wieder.

Dann bauen Sie die gleiche Spannung langsam auf (über 10 Sekunden). Halten Sie die Spannung in der Endposition einige Sekunden und lösen sie wieder.

Als nächstes verbinden Sie den langsamen Spannungsaufbau mit einer gleichmäßigen Ausatmung – z. B. auf einem langen f. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Atem gleichmäßig und großzügig abgeben.

Im letzten Schritt ersetzen Sie das f mit einem langen Ton und später mit einer Tonfolge. Von jetzt ab wird jede Stimmgebung mit dieser Spannung unterfüttert. Je höher Sie singen, desto mehr Spannung brauchen Sie.

Die „Badehose“ ist in meinen Proben und Kursen ein erheiterndes und hilfreiches Stichwort geworden. Externes Bauchmuskel- und Beckenbodentraining ist sehr unterstützend und allen Chorist/innen anzuraten.

**f---w---ff sprechen**

dabei die nötige Körperspannung beobachten

**w-----**

viel Geräusch machen, wie bei einem Staubsauger

**1-2-1-2-1—5—1**

## Tiefatmung – die Grundlage

Die Tiefatmung ist die Grundlage der sängerischen Atmung und ermöglicht eine ausreichende Luftversorgung für lange oder laute Töne und Passagen.

**Übung:** Stellen Sie sich vor, um Ihren unteren Bauch befindet sich ein Schwimmring. Beim Einatmen füllen Sie den Schwimmring ringsum mit Luft. Atmen Sie bewusst in die Tiefe und lösen Sie dabei den Kiefer. Öffnen Sie beim Einatmen Ihre Hände und Arme leicht nach außen. Beim Ausatmen führen Sie sie wieder zum Körper zurück.

**Übung:** Um die Flanken in die Tiefatmung einzubeziehen, stellen Sie sich vor, Sie stehen mit dem Schwimmreifen in einem Fass. Beim nächsten Atem füllen Sie zuerst den Schwimmreifen und dann füllen Sie weiter ringsum das Fass, bis ungefähr zur Brustmitte. Dabei spüren Sie deutlich, wie die Flanken sich weiten. Ihre Hände und Arme öffnen sich beim Einatmen seitwärts nach außen. Beim Ausatmen kommen sie zum Körper zurück.

**Übung:**

**ein:** Arme seitlich nach oben führen – tief in die Flanken einatmen, die Rippen heben sich

**aus:** Arme seitlich nach unten führen – dabei auf f ausatmen

**ein:** Arme nach vorn (etwas großes Rundes umarmen) – tief in den unteren Rücken atmen

**aus:** Arme zurück – auf f ausatmen

**ein:** Steißbein fallen lassen, Knie seitlich einknicken – den Atem tief in den Körper einfallen lassen

**aus:** über die Füße den Körper hoch drücken – auf f ausatmen

## Paradox-Atmung

In jeder Gruppe finden sich Sänger/innen, die paradox atmen, d. h. bei denen beim Einatmen der Bauch hinein und beim Ausatmen hinaus geht, besonders in Stress-Situationen. Das muss unbedingt erkannt und umgestellt werden, denn auf dieser Atemgrundlage ist keine Stimmbildung möglich.

Richtig:

**Beim Einatmen** senkt sich das Zwerchfell: der Bauch geht **hinaus**.

**Beim Ausatmen** (= singen) hebt sich das Zwerchfell: der Bauch geht **hinein**.

## Reflektorische Atmung – die schnelle Variante

Die reflektorische Atmung ermöglicht eine schnelle Luftzufuhr, die besonders in kurzen Atempausen oder während langer Koloraturen hilfreich ist. Dabei geht es darum, den Unterdruck der Lunge zu nutzen und nur soviel Luft aufzunehmen, wie wir für den Moment brauchen.

**Übung:** Atmen Sie vollständig aus. Dann öffnen Sie Bauch und Kiefer **gleichzeitig**. Durch den weiten Hals fällt die Luft von alleine und geräuschlos in die Tiefe. Reflektorische Atmung beugt der Überatmung und daraus resultierender Luftnot beim Singen vor.

**Übung:**

Atmen Sie schnell und kräftig auf **sch** aus. Dann öffnen Sie Bauch und Kiefer gleichzeitig – die Luft fällt ein. Schnell mehrmals wiederholen.

**Übung:**

Singen Sie eine kleine Phrase auf **o** (z.B. 1-2-3-2-1) mehrmals schnell hintereinander, auch in steigenden oder sinkenden Tonhöhen. Bleiben Sie in den kurzen Pausen zwischen den Phrasen in der Vokalform **o** und lösen Sie Ihren Bauch, so dass eine geringe Luftmenge reflektorisch aufgenommen wird.

## Luftknappheit – Sänger in Not

Viele Chorsänger/innen klagen darüber, dass ihnen viel zu schnell die Luft knapp wird. Das Lungenvolumen wird zwar mit zunehmendem Alter immer kleiner, dennoch ist dies selten die Ursache für die Luftknappheit. Das größere Problem ist, dass viele Sänger/innen beim Singen zu wenig Luft abgeben. Die Folge ist (neben einem glanzlosen und mageren Klang), dass beim nächsten Atemholen noch Restluft vorhanden ist, die erstmal ausgeatmet werden müsste, um neue Luft schöpfen zu können. Da dafür meist die Zeit nicht reicht, atmen diese Sänger/innen auf die bereits vorhandene Luft und geraten so in relativ kurzer Zeit in einen Überatmungszustand, der Hochatmung und Atemnot sehr ähnlich ist.

**Übung:**

Laufen Sie auf der Stelle, gerne auch mit größeren Arm- und Beinbewegungen.

Atmen Sie vier Schritte ein, vier Schritte auf **f** aus.

Steigern Sie dann die Frequenz:

Vier Schritte ein, sechs Schritte aus.

Vier Schritte ein. Acht Schritte aus.

.....

## Ausatmung – die Klangträgerin

Der Ehrgeiz, lange Phrasen unbedingt bis zum Ende durchzuhalten, führt meist zu gepressten, unsauberen Schlusstönen und verkrampfter Atemmuskulatur. Die Luft beim Singen großzügig abzugeben, erzeugt einen schönen und kraftvollen Klang und sichert einen ausgeglichenen Atemhaushalt. Jederzeit reflektorisch (d. h. kurz und lautlos!) nachzuatmen gibt auch älteren Chorsänger/innen die Freiheit, lange und anspruchsvolle Phrasen klangschön und sauber intoniert zu Ende zu bringen.

### Übung:

Öffnen Sie beim Einatmen die Arme seitwärts. Atmen Sie dann opulent und gleichmäßig auf f aus und bringen Sie dabei die Hände wieder zusammen. Bei der jeweils letzten Zählzeit berühren sich die Hände und alle Luft muss abgegeben sein.

**4 Schläge f**-----

**6 Schläge f**-----

**8 Schläge f**-----

.....

auf einer Tonhöhe:

**4 Schläge do**-----

**6 Schläge do**-----

**8 Schläge do**-----

.....

Verschiedene Skalen:

**1-2-3-4-5-4-3-2-1**

**1-2-3-4-5-6-5-4-3-2-1**

**1-2-3-4-5-6-7-8-7-6-5-4-3-2-1**

.....

Sollten die Phrasen zu lang werden, können Sie jederzeit reflektorisch nachatmen.

## Fehlspannung – Energie an der falschen Stelle

Singen braucht Spannung. Leider entwickeln sich neben der nötigen Atemspannung auch diverse Fehlspannungen, die einer mühelosen Stimmgebung oft im Weg sind.

Um diesen auf die Spur zu kommen, singen Sie mit ihrem Chor eine melodische Vokalise in bequemer Tonhöhe.

**oh**-----**wie schön.**

**1-3-2-4-3-5-4-2-1**

Bei jeder Wiederholung der Vokalise sollen die Chorsänger/innen eine von Ihnen genannte Körperstelle entspannen (Nacken, Hände, Nase, Kopfhaut, Füße, Knie, Kiefer, Augen, Stirn, Oberarme etc...) Sie werden erstaunt sein, wie unterschiedlich ein- und dieselbe Phrase klingen kann.

**hi-hi-hi-hi-ho-ho-ho-ho-ha**

staccato, federndes Zwerchfell

**1--3--5--3--1---3---5--3--1----**



*Lax Vox ist eine geniale Übung aus der Atemtherapie und sorgt langfristig für eine mühelose Stimmproduktion. Das „Blubbern“ funktioniert auch hervorragend im Chor, fördert einen obertonreichen Gesang, erweitert den Stimmumfang und verhindert, dass Chorsänger/innen nach langen Proben abgesungen sind. [www.laxvox.de](http://www.laxvox.de)*

## Großer Raum – großer Wohlklang

Unser Vokaltrakt gibt uns viele Möglichkeiten zur Klangformung und Klangverstärkung. **Das Gaumensegel** kann dafür genutzt werden, die hintere Mundhöhle zu weiten und damit eine enorme Klangvergrößerung durch Erweiterung des Resonanzraumes und gelingenden Vokalausgleich zu erzielen. Chorsänger/innen, die diese Technik begriffen haben, können großen Nutzen daraus ziehen und ihren Gesang auf eine neue Qualitätsstufe heben.

**Übung:** Das weiche Gaumensegel hebt sich automatisch, wenn wir gähnen und lässt sich mit etwas Übung bewusst ansteuern. Atmen Sie durch den geöffneten Mund tief ein. Da, wo es hinten oben kalt wird, sitzt das Gaumensegel. Versuchen Sie nun, einen raumigen Vokal **O** zu sprechen und gleichzeitig das Gaumensegel zu heben. Die Vorstellung einer Kuppel im Mund hilft dabei. Sprechen oder singen Sie nun ein flaches, enges und dann ein raumiges, resonanzreiches **O** im Wechsel, um den Unterschied deutlich zu spüren. Singen Sie im Anschluss eine kleine Linie im Umfang einer Terz und versuchen Sie, alle Töne mit dem gleichen Resonanzraum zu versehen. Achten Sie darauf, dass Sie beim Heben des Gaumensegels nicht den Zungengrund anspannen.

Achtung: Bei geschlossenem oder verkrampftem Kiefer und in extremer Breitenspannung kann sich das Gaumensegel nicht heben! Das gilt besonders für **I und Ä**. Wer so singt, wird nur enge und obertonarme Töne produzieren.

### Gähnen auf Tonhöhe

5-1-5

Kiefer öffnen

o----- o----- o-----  
1-2-1 1-2-3-2-1 1-2-3-4-5-4-3-2-1

u, i, a, ä, ö

Vokalform beibehalten, Atemspannung mit steigender Tonhöhe intensivieren

du-----

di, da, dä

Längsöffnung und die Imagination eines Klangkanals

1~~~5-3-1

1~~~kl6-5-kl3-1

gu´ gu´ gu----  
5 5 5-3-1

mit g das Gaumensegel öffnen, dann offen halten  
in den Atempausen Bauch abspannen

Mi-a-----u  
5--8--9-8-9-8-9-8--5--1

Gaumenspannung und Vokalform während des a  
halten, „Lächeln“ im Gaumen

Sen-io-----ra, o Sen-io-----ra  
1-5-6565---6565---3-1, 2-3- 4—5--1

Venedig, Lagune, Milano, Madonna

## Stimmsitz

Unser Stimmapparat besteht u.a. aus einer Übereinanderschichtung von sogenannten „Kuppeln“:  
**Tentorium** (Kleinhirnzelt, sitzt in Höhe der Augenbrauen = Stimmsitz)

**Gaumensegel**

**Zungengrund**

**Zwerchfell**

**Beckenboden**

Diese Kuppeln müssen sowohl in sich als auch miteinander ein ausgewogenes Spannungs-  
Entspannungs-Verhältnis haben und sowohl einzeln als auch in Verbindung miteinander  
wahrgenommen und trainiert werden. Die imaginäre Kuppel über dem Kopf ist sehr hilfreich, in diese  
Arbeit mit einzubauen.

sü-ü-ü-sü-ü-ü-süü  
5-5-5- 3-3-3- 121  
staccato legato

m-----bo-----  
1-----8-----1  
gliss. gliss.

ng---o ng---o ng---o-----  
5-----3 5-----2 5-----12121  
gliss gliss gliss.

mit Armschwung nach außen beginnen, dann Armschwung beim Singen nach innen, bei  
Staccato oben klopfen:

u-----i-i-i-----u o-a-o a-ä-a  
1-3-5-8888-5-3-1

m-----  
1-5-3-1-5-1

## Vokale – der sichere Ausgleich

Vokale sind Klangträger. Mangelnde Mund- und Kieferöffnung, extreme Breitenspannung und eine  
faule Oberlippe verhindern einen hohen Vokalsitz und einen guten Vokalausgleich. Stellen Sie sich  
ihre Stimme wie einen schmalen Klangkanal vor und plazieren Sie alle Vokale in dieser Längsöffnung.

**Übung:** Heben Sie Ihre Hände in Mundhöhe, Handflächen zeigen parallel zueinander, der  
Abstand zwischen den Handflächen beträgt 6 – 7 cm. Visualisieren Sie Ihren „Klangkanal“  
zwischen den Handflächen und singen Sie dahin ein U mit Glissando, z. B. Grundton-Quinte-  
Grundton. Achten Sie darauf, dass das U den Klangkanal nicht verlässt und die Vokalform  
unverändert bleibt. Der Kiefer ist geöffnet, das Gaumensegel gehoben und der Kehlkopf tief.  
Zur Höhe hin intensivieren Sie die Atempassung.

lu—no, lu—no lu—no lu--no  
5-3-4 4-2-3 3-1-2 2-5-5 (Sopran)  
2-5-3 (Alt)  
2-5-8 (Tenor)  
2-7-1 (Bass)

u-ü-i-ü-u e-ä-a-ä-e, na-e-i-o-u, ni-e-ä-a-ä-e-i  
1----- alle Vokale mit gleicher Raumgebung singen, auf einem Ton, dicht und nach innen singen, Raum halten, gleich den Kiefer öffnen, kleine Brücken von Vokal zu Vokal singen

i-----a-----i-----a-----i Ton zwischen den Augen einsetzen  
5-6-5-4-5-4-3-4-3-2-3-2-1

aoöoa a----- wie ein Feuermelder  
1----- 1~~~~~8 Kern der Stimme, Kehlkopf unten lassen  
gliss.

aoäio – aoäio..... Tonleiter  
1----- 2-----3-----

o-a-o langsam, kopfiges o  
5-1-5

mä-mö-lo-va me-ni--li--vü  
8---5--3—1

wu-u-o-o-a sehr langsam  
5-4-3-2-1

i-a-i-a-i-a-i beim Einatmen und Singen Arme nach aussen bewegen  
1-3-5-(8-5)-3-1

mi-o----- mi-e, mi-a  
1- 3-5-6-5-3-1

## Tiefe

wa—wa-rum wieso, weshalb, wohin, wenigstens, wundert´s dich, wünschenswert  
5-3-1--↓7 je tiefer, desto mehr Luft; Kontakt zur Kopfstimme behalten

u----- Ton in die hohe Stirn setzen  
8-5-3-1

si-a-si-a in die Tiefe  
8-3-5-1

Bra-va Se-nio---ra---Bra-vo Se-nio---re  
8-5 3 1-4-----4--- 5-3-1- ↓5-1-----1

oo-----o-ah  
8-----1----  
gliss.

Sum-me Jun-ge sum-me  
5-----4---3---2-1-----1—



## Höhe

mit Armschwung nach außen beginnen, dann Armschwung beim Singen nach innen, bei Staccato oben klopfen, ganz leichter Kuppelklang, je höher, desto mehr Spannung, schmale Kieferöffnung, keine Fehlspannung aufbauen

u-----iiii-----u                      o-a-o   a-ä-a  
1—3-5-8888-5-3-1

Ri-a-----no                      Erste Silbe in die Maske, inhalare di voce  
1—8-----5-3-1  
cresc.    decresc.

so-----    su, si, sü, sö, sa, sä, se....  
5-8-5-kl.3-1    (Sopran Tenor)  
5-kl.3-1-\*5-1    (Alt und Bass)

lü-ü-ü-wo-o-o    lü-----wo-----    keine h's zwischen den Vokalen einbauen  
5-----    1-3-5-8-10-8-5-3-1

Bra-va Se-nio----ra----Bra-vo Se-nio---re  
8-5 3 1--4-----4---- 5-3-1- ↓5-1-----1

sa-----a-a-a-a-a-a  
1-3-5-8-5-3-1-3-5-8-5-3-1  
legato    staccato  
(Achtel)    (Sechzehntel)

ja—wann- ja-----wann kommst du?                      Loch im Ohr  
135 4---6 5-7-9-8---5---3-----1 (im Dreiertakt)

an-dia----mo    an-dia----mo    an-dia-----mo    Venedig, Lagune  
5-----5-3-6-5    5-----5-3-8-5    5-----5-8-9-10-8-5-4-2-5-1    (im Dreiertakt)

## Loch vor dem Ohr

In der oberen Übergangslage muss der Kehlkopf leicht kippen, damit hohe Töne erreicht werden können. Die gekreuzten Bänder, die Kiefer- und Kehlkopfmuskulatur miteinander verbinden, können unter Spannung diese Kippbewegung verhindern. Diese Spannung hebt man aus, wenn man den Kiefer so weit öffnet, dass ein „Loch“ vor dem Ohr entsteht. Hohe Töne lassen sich dann viel leichter erreichen.

### **Bewusstsein für den Chorklang schaffen**

Kein/e Chorsänger/in singt absichtlich unsauber oder unschön. Chorsingen bedeutet im besten Falle Verschmelzung mit anderen Stimmen. Nur ist nicht jede Persönlichkeitsstruktur oder Tagesverfassung dafür geeignet.

Um sich selbst besser hören zu können, entwickeln Chorsänger/innen folgende Strategien:

1. lauter singen als die anderen
2. höher oder tiefer singen als die anderen
3. schneller oder langsamer singen
4. früher anfangen oder später aufhören
5. schrill singen

Was tun?

Wer als Chorleiter/in dieses Phänomen (er)kennt, kann es dem Chor erklären und beschreiben. Ein größeres Bewusstsein hierfür hilft den Sänger/innen, das eigene Verhalten zu reflektieren und gegebenenfalls zu korrigieren. Mitunter kann es hilfreich sein, das Problem unter vier Augen anzusprechen, um Chorsänger/innen dabei zu unterstützen, sich in einen homogeneren Klang einzufügen.

### **Konsonanten – extreme Artikulation ist nicht immer hilfreich**

Konsonanten sind wichtig für die Verständlichkeit des Textes und müssen daher gut artikuliert werden. Gute Artikulation benötigt die Lockerheit aller beweglicher Teile des Vokaltraktes und des Oberbauches. Das ist nicht bei allen Sänger/innen der Fall und kann zur Folge haben, dass die nachfolgenden Vokale eng und gepresst klingen.

**Übung:** Sie möchten ein K artikulieren. Speichern Sie das K für einen Moment im Mund, so dass sich ein gewisser Druck aufbaut und lassen Sie es dann mit einem Zwerchfellimpuls herausschnellen. Wiederholen Sie die Übung und spüren Sie genau hin, wo sich während des Speicherns Druck aufbaut. Sollten Sie diesen nicht nur im Zwerchfell und in der Zunge spüren, sondern z.B. auch im Hals oder im Brustkorb, versuchen Sie, ihn dort aufzulösen, denn an diesen Orten ist er für eine freie Artikulation hinderlich. Sprechen Sie das Wort „König“ ohne Druck im Hals und im Brustkorb – erst mit kurzer K-Speicherpause, dann ohne. Anschließend singen Sie das Wort langsam auf einem Ton. Heben Sie beim Ö blitzschnell das Gaumensegel.

**Kinn und Kiefer** möglichst schmal nach unten öffnen, um Breitenspannung zu vermeiden, Kiefer entspannt öffnen, 1-2 Finger breit

### **Kiefer schmal, wie zum Vokal a öffnen (wie eine Eistüte)**

Zunge bleibt 20 sec. locker im geöffneten Mund liegen, dann Kiefer wieder langsam schließen

**Lippen:** Oberlippe und Mundwinkel aktivieren (evtl. Korke zwischen den Zähnen) und immer wieder lockern; z.B. mit **brrrr** (wie Autobrummen).

Auf einem Ton **u und o** singen, dabei Mundwinkel-Bewegung beobachten

**Zunge:** immer entspannt lassen, auch am Zungengrund und Unabhängigkeit vom Kiefer trainieren

**Zungenspitze:**

li-li-li-...

la, ni, na...

1-1-1-2-2-2-3-3-3-2-2-2-1-1-1

langsam üben, Kiefer ruhig halten  
ausatmen beim Singen

**lila--lila--lila--lila--lila--lila--lila--lila--li---la**  
**1-1-2-2-3-3-4-4-5-5-4-4-3-3-2-2-1---1**

**wollböbbele wollböbbele wollböbbele wollböbbele wollböbbele**  
**5—555 4—444 3—333 2—222 1—111**  
sprechen und singen

**wo-lo-lo-wololololo-wo-lo-lo-wololololo wo-----lo-wo-----lo-wo** (im Dreiertakt)  
**5 5 5 5-4-5-6-5 4 4 4 4-3-4-5-4 3—5—1—2—4—7—1**

**Zungenrücken:**

**5-4-3-2-1**

**ui-ui-ui-ui-ui**

**ai, oi...**

Zungenspitze bleibt an den unteren Schneidezähnen

U-Form beibehalten

Kiefer bleibt ruhig und entspannt

**mu-nu-ngu-mu-nu-ngu.....**

**1-----**

**jo-go-lo-bo-ro-do-jo-go-lo-bo-ro-do-jo**

**ja, je, ji...**

**1-3—5--4--3—2—1—3—5--4--3—2--1----**

**Konsonanten:** mit Zunge/Kiefer und Zwerchfell-Impuls bilden, bei jedem Konsonanten! Dabei keinen Druck im Hals oder Brustbein aufbauen.

**Ga-----ns, Korb, Platz, Gott, Lied**

mit Zwerchfellimpuls zum Anfangs- **und**

**1-3-5-3-1**

Schlusskonsonanten

schnell

**ba ba ba ba ba .....**

**....bam**

**pam, pom, pim,... bim,.. lom, lam,...**

**1-3-5-4-2-7-1-3-5-4-2-7-1-3-5-4-2-7-1**

**prille pralle prille pralle....**

**brimma bromma, bränne brünne**

**88887777666655554444333322221111**

**Scho---ko--la-----de Chips Chips Chips Chips Chips**

**1---3---5---8—5—3—1 5-----4-----3-----2-----1**

## Intonation in der Mehrstimmigkeit

Intonation in Moll, gleichzeitig 2 Gruppen:

Gruppe 1: **5-4-kl3-2-1**

Gruppe 2: **kl-3-5-1-kl3-5**

### Gegenläufige Chromatik

gemischte Stimmgruppen, langsam, aushören

Gruppe 1: **d2 cis2 c2 h b a as g fis f e dis d**

Gruppe 2: **d dis e f fis g as a b h c2 cis2 d2  
lo lo lo lo lo lo lo lo lo lo lo  
m-----**

### Halbton-Intonationen

S in Halben: c2 h b a as.....

A in Vierteln: e es----dis d----d des-cis c---c h--.....

T in Halben: g fis f e es....

B in Halben: c h b a as...

### Parallelen singen

S: e h gisgis e fisfis hh e

A: c g ee c dd gg c

T: g d hh g aa dd g

B: c g ee c dd gg c

**lo lo lolo lo lolo lolo lo**



*Fotocollage Christiane Hrasky, ohne Bildunterschrift*

## Üben in der Probe

Ich versuche, neben Bildern viel Wissen und Technik zu vermitteln, denn Wissen macht selbständig. Was man versteht, kann man ändern.

Um Erkenntnisse umzusetzen, empfehle ich allen Chorsänger/innen, sich auf **ein**

Stimmbildungsvorhaben pro Probe zu konzentrieren, z. B. immer ein klangschönes, längliches A zu singen. Neben Noteneinstudierung und der Umsetzung aller Ansagen ist das Herausforderung genug. Schafft man es, anderthalb oder zwei Stunden lang ein schönes A zu üben, hat das einen bleibenden Effekt und trainiert das Körpergedächtnis. Fließenden Atem, gehobenes Gaumensegel und eine gute Körperhaltung gleichzeitig trainieren zu wollen, ist eine Überforderung und bringt letztendlich – außer Frustration – nichts.

## Zum Schluss

Die beschriebene Stimmbildungsmethode habe ich in vielen Workshops für Chorleiter/innen, in Kursen für Chorsänger/innen und nicht zuletzt in meinen eigenen Chören entwickelt und mit großem Erfolg angewandt. Dabei versuche ich, neben Bildern viel Wissen und pure Technik zu vermitteln, denn Wissen macht selbständig. Was man versteht, kann man ändern.

Ziel meiner Stimmbildung ist es,

- das Selbstvertrauen der Chorsänger/innen in ihre Lernfähigkeit zu stärken,
- Grundwissen zu vermitteln,
- Freude am Singen zu erhalten oder wiederzugewinnen,
- Problemfelder zu erkennen,
- Körperbewusstsein zu wecken,
- Intonation zu stabilisieren und
- den vorhandenen Tonumfang zu erweitern

... um einfach: schöner zu singen.

**Christiane Hrasky** war 15 Jahre Kirchenmusikerin in Reichenbach/V. und Hamburg-Altona und ist seit 2015 Landeskantorin des Evangelischen Chorverbandes Niedersachsen-Bremen.

Sie leitet den Franz-Schubert-Chor Hamburg und vocanti – das Hamburger Kammerchorprojekt, gibt Workshops für Chorleitung und Stimmbildung, leitet Singwochen und gibt Notenausgaben für Chor heraus. Im Sommer 2017 erscheint bei Strube „EINFACH SINGEN – das Liederbuch für Offenes Singen in der Kirche“.

[www.christiane-hrasky.de](http://www.christiane-hrasky.de)

### Abkürzungen:

1-2-3... Tonschritte: 1 = Grundton, 2 = Sekunde, 3 = Terz....

kl3 Kleine Terz

~~~ Glissando

‘ Atemzeichen