

FORUM KIRCHENMUSIK



Zeitschrift des Verbandes evangelischer Kirchenmusikerinnen
und Kirchenmusiker in Deutschland

www.kirchenmusik-vem.de



Deutsches Musikinformationszentrum:
Neuer Blick auf die Kirchenmusik 2

Christiane Hrasky:
schöner singen 60plus. Stimmbildungsarbeit
für ältere Chorsängerinnen und Chorsänger 8

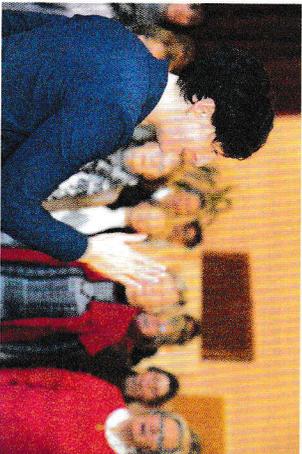
Reinhart Lange:
Michael Schütz: LUTHERMESSE 19

Peter Bubmann:
„Danke“ an Martin Gotthard Schneider † 36

schöner singen 60plus

Erfolgreiche Stimmbildungsarbeit für ältere Chorsängerinnen und Chorsänger

Von Landeskantorin Christiane Hrascky



Viele Chorleiterinnen und Chorleiter 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 Sängerinnen und Sänger 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 Menschen aufgrund solcher Erfahrungen den Chor verlassen müssen. Gute und regelmäßige chorische Stimmbildung kann gerade älteren Chorsängern und Chorsängerinnen 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 sie bereit sind, Stimmbildung anzunehmen. Dafür braucht es manchmal eine längere Überzeugungsarbeit – und die Konsequenz der Chorleiterin oder des Chorleiters; 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 profunden stimmlichen 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. Mein Stimmbildungsprogramm beruht auf meinen Erkenntnissen aus Stimmbildung, Gesangsunterricht, Stimmphysiologie und Chorleitung sowie auf jahrelanger Erfahrung, die bestätigt: Auch und gerade bei älteren Chorsängern/-sängerinnen 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.

Weiterhin sollten drei Körperregionen gut funktionieren:

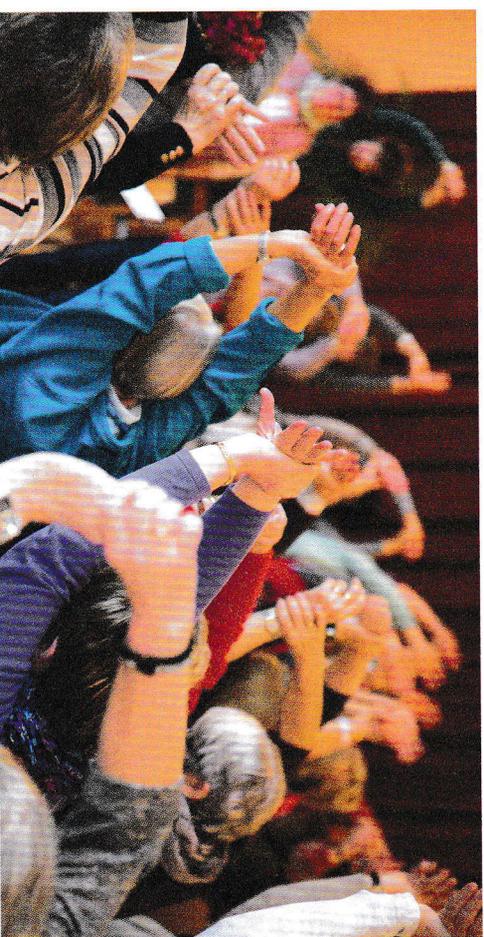
- Zwischenrippenmuskulatur – dehnen, um die freie Atmung zu erleichtern,

- gerader Bauchmuskel – aktivieren und lockern, um die Tiefatmung und einen gleichmäßigen Atemfluss zu ermöglichen,
- Nacken, Hals- und Schultermuskulatur – dehnen, um Muskelverspannungen rund um den Kehlkopf zu verhindern.

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 innere Stoff sitzt, Ihren Körper an: den Bauch unterhalb des Bauchnabels einziehen, den Beckenboden aktivieren, den Po in die Spannung einbeziehen, aber nicht zusammenkreifen. Sie halten die Spannung ein paar Sekunden und lösen sie wieder.



Beweglichkeit und Atem kombinieren – Fotos: Marie Simons.

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 einen 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.

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 Schwimring. Beim Einatmen füllen Sie den Schwimring 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.

Reflektorische Atmung – die schnelle Variante

Die reflektorische Atmung ermöglicht eine schnelle Luftzufuhr, die besonders in kurzen

Paradox-Atmung

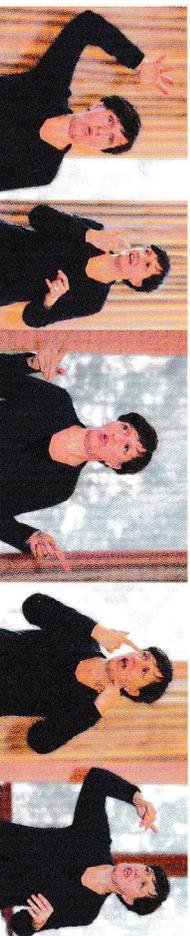
In jeder Gruppe finden sich Sänger/-innen, die paradox atmen, d. h., bei denen beim Einatmen der Bauch hinein und beim Ausatmen hinaus geht, besonders in Stress-Situationen. Das muss unbedingt erkannt und umgestellt werden, denn auf dieser Atemgrundlage ist keine Stimmbildung möglich.

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 resultierenden Luftnot beim Singen vor.

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 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.

Ausatmung – die Klangträgerin

Der Ehrgeiz, lange Phrasen unbedeutend bis zum Ende durchzuhalten, führt meist zu gepressten, unsauberen Schlussstönen 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 Menschen die Freiheit, lange und anspruchsvolle Phrasen klarschön und sauber intoniert zu Ende zu bringen.

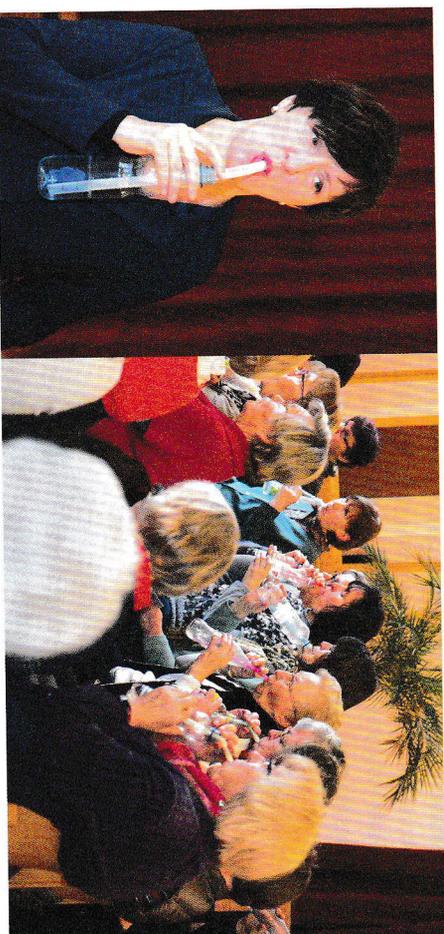
Fehlspannung – Energie an der falschen Stelle

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

Übung: Um diesen auf die Spur zu kommen, singen Sie mit Ihrem Chor eine melodische Vokalise in bequemer Tonhöhe. Bei jeder Wiederholung der Vokalise sollen die Chorsänger/-innen eine von Ihnen genannte Körperstelle entspannen (Nackeln, Hände, Nase, Kopfhaut, Füße, Knie, Kiefer, Augen, Stirn, Oberarme etc.) Sie werden erstaunt sein, wie unterschiedlich ein- und dieselbe Phrase klingen kann.

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



Lax Vox ist eine geniale Übung aus der Atemtherapie und sorgt langfristig für eine mühelesere Stimmproduktion. Das „Blubbern“ funktioniert auch hervorragend im Chor und verhindert, dass Chorsängerinnen und Chorsänger nach langen Proben abgesehen sind.

des Resonanzraumes und gelingenden Vokal- ausgleich 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 heißen Karaffe 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 Zingengrund anspannen. Achtung: Bei geschlossenen oder verkrampften Kiefer und in extremer Breiten- spannung kann sich das Gaumensegel nicht heben! Wer so singt, wird nur enge und ober- tonarme Töne produzieren.

Vokale – der sichere Ausgleich

Vokale sind Klangträger. Mangelnde Mund- und Kieferöffnung, extreme Breiten- spannung und eine faule Oberlippe verhindern einen hohen Vokalsitz und einen guten Vokalausgleich. Stellen Sie sich Ihre Stimme wie einen schmalen Klangkanal vor und platzieren 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-

Bewusstsein für den Chorklang schaffen

Keine Chorsängerin und kein Chorsänger singt absichtlich hässlich. Chorsingen bedeutet im besten Falle Verschmelzung mit anderen Stimmen. Nur ist nicht jede Persönlichkeitsstruktur oder Tagesverfassung dafür geeignet.

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. schill singen.

Was tun?

Wer als Chorleiter/-in dieses Phänomen (er-)kennt, kann es dem Chor erklären und beschreiben. Ein größeres Bewusstsein hierfür hilft, 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 homogenen Klang einzufügen.

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 Atemspannung.

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. Spielern Sie das K für einen Moment im Mund, so dass sich ein gewisser Druck aufbaut und lassen Sie es dann mit einem Zwerchfellimpuls herauschnellen. 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.

Üben in der Probe

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

Um Erkenntnisse umzusetzen, empfehle ich allen Chorsängern und -sängerinnen, 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. Sie in allen Einzelheiten zu beschreiben, war im Rahmen dieses Artikels nicht möglich. Wenn ich Ihr Interesse geweckt habe, können Sie ein ausführliches und um Übungen ergänztes Skript unter www.christiane-hrasky.de/schoenerensingen herunterladen.

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