

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 ein mischungsfähiges Timbre und einen größeren Tonumfang 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.

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 - beruhend auf 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:

- beide Füße fest im Boden verankert
- mittig auf den Sitzbeinhöckern sitzen
- aus dem Becken aufgerichteter Oberkörper, entspannte Schultern

In beiden Haltungen:

- aufgerichtetes Brustbein, Schultern locker
- Kinn zieht leicht zurück, langer Nacken, 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.
- **Bauchmuskulatur** aktivieren und lockern, um Tiefatmung, freie Artikulation und gleichmäßigen Atemfluss zu ermöglichen.
- **Nacken** - dehnen, um Muskelverspannungen rund um den Kehlkopf zu verhindern.

Außerdem sollte ein Augenmerk auf den Füßen ruhen. Diese sind nicht nur für einen guten Stand wichtig, sondern auch für den Aufbau einer soliden Atemunterstützung, im Sitzen und im Stehen. Und ansonsten: strecken, beugen, ausschütteln, dehnen etc... Der allgemeinen Körperlockerung und Muskelstärkung sind keine Grenzen gesetzt – auch außerhalb der Probe.

Übungen im Sitzen oder Stehen

Füße aktivieren

Spreizen Sie die Zehen eines Fußes und stellen Sie diese wieder auf dem Boden ab. Nehmen Sie die veränderte Auflagefläche der Zehen wahr.

Kreisen Sie dann den Fuß und bringen Sie Gewicht auf Ballen, Ferse, Zehenspitzen und Hacken. Stellen Sie den Fuß wieder auf dem Boden ab und nehmen Sie die neue Standfläche des Fußes wahr.

Flanken dehnen

Strecken Sie den rechten Arm nach oben und greifen Sie mit der linken Hand das rechte Handgelenk. Der rechte Fuß ist fest im Boden verankert (im Stehen noch das rechte Knie beugen)

Einatmen: Arm nach links über den Kopf ziehen, Dehnung in den Flanken spüren

Ausatmen: Arm wieder lösen. Wiederholen Sie die Übung zweimal und spüren Sie dann dem unterschiedlichen Seitengefühl nach.

Machen Sie die Übung dann auf der linken Seite.

Tiefenatmung spüren

Ziehen Sie im Sitzen mit den Armen ein Knie Richtung Brustkorb. Atmen Sie mit lockerem Kiefer ein und aus und spüren Sie dabei die Tiefenatmung im unteren Rücken. Danach das Knie wieder loslassen.

Geraden Bauchmuskel lockern

Sprechen Sie f, k, p, t, ... in beliebiger Reihenfolge und mit unterschiedlichen Rhythmen. Achten Sie darauf, dass der Bauch die Artikulation unterstützt und nach jedem Konsonanten abspannt.



Beweglichkeit und Atem kombinieren

Entspannter Kiefer

Im Kiefer sitzt viel Spannung, die hinderlich für eine gute Artikulation ist. Oft geht mit einem angespannten Kiefer auch eine verspannte Halsmuskulatur einher, die dann wiederum den Kehlkopf beeinträchtigen kann. Außerdem verursacht ein fester Kiefer einen angespannten Oberbauch, was zur Folge haben kann, dass das Zwerchfell nicht frei schwingen kann und Tiefenatmung verhindert wird.

Kinn entspannen

Massieren Sie Ihre Schläfen massieren und nehmen Sie die muskuläre Verbindung zum Kinn wahr. Streichen Sie dann genüsslich mit beiden Händen das Kinn aus.

Ziehen Sie das Gesicht zusammen, als ob Sie in eine Zitrone gebissen hätten, halten Sie die Spannung für ein paar Sekunden und entspannen Sie dann das gesamte Gesicht komplett.

Kiefer öffnen

Öffnen Sie Ihren Kiefer (es sollten anderthalb bis zwei Finger zwischen die Zähne passen) und spüren Sie das Gewicht des Kiefers. Versuchen Sie nun, den Kiefer für 30 Sekunden entspannt offenzulassen, ohne fest zu werden oder die Zunge anzuspannen. Überprüfen Sie mit den Fingern die Kieferöffnung. Staunen Sie mit geöffnetem Mund.

Kiefer bewegen

Artikulieren Sie übertrieben „s“ und „sch“. Bei „s“ gehen die Mundwinkel Richtung Ohren, bei „sch“ in eine weitvorgestülpte Schnute.

Simulieren Sie einen Wackeldackel: mit dem Unterkiefer „nanana“ sprechen und dabei das Kinn extrem locker lassen.

Zwerchfell – die Kraftquelle

Das Zwerchfell ist unser größter Atemmuskel und zentral für das Singen. Es muss kraftvoll aktiv sein und gleichzeitig frei und flexibel schwingen können. Dies kann man in jedem Alter trainieren.

Das Zwerchfell ist an den Rippenenden befestigt und wölbt sich kuppelförmig nach oben. Bei der Einatmung senkt sich das Zwerchfell nach unten. Dadurch entsteht ein Unterdruck in der Lunge – der Atem strömt ein.

Die Senkung des Zwerchfells verdrängt die Organe in der Bauchhöhle (und massiert diese!), so dass der Bauch bei der Einatmung nach außen geht und sich die unteren Rippenenden leicht nach außen weiten.

Bei der Ausatmung (= Singen) hebt sich das Zwerchfell wieder. Die Rippen senken sich und die Organe kehren an ihren Platz zurück. Je besser das Zwerchfell trainiert ist, umso länger und flexibler kann dieser Vorgang gesteuert werden. Da Singen eine Kraftatmung ist, kann der Beckenboden die Bewegung des Zwerchfells aktiv unterstützen.

Chorsänger/innen können lernen, die Bewegung des Zwerchfells wahrzunehmen und dessen Kraft zu nutzen und zu unterstützen. Dafür müssen bei der Einatmung unbedingt Kiefer und Oberbauch gelöst werden.

Wahrnehmung des Zwerchfells:

Legen Sie die Hände vor Ihrem Oberbauch ineinander, Handflächen zeigen nach oben. Atmen Sie nun mit geöffnetem, lockeren Kiefer ein und senken Sie dabei die Hände bis unter den Bauchnabel – das Zwerchfell senkt sich. Atmen Sie auf auf "sch" aus und heben Sie dabei die Hände wieder – das Zwerchfell hebt sich.

Singen Sie nun folgende Linie:



Achtung: Das Zwerchfell steigt sowohl bei der aufsteigenden als auch bei der absteigenden Linie. Und auch noch bei dem langen Schlusston. Nehmen Sie dies bewusst wahr. Das Zwerchfell kann nur steigen und damit seine Kraft entfalten, wenn es vorher sinken konnte. Dafür ist die Tiefenatmung notwendig.

Tiefatmung – die Grundlage

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

Kutschersitz:

Lehnen Sie im Sitzen ihren Oberkörper nach vorne und stützen Sie sich mit den Ellenbogen auf den Knien ab. Ihr Kopf ist entspannt, Blick nach unten. Legen Sie eine Hand in eine Flanke, lösen Sie beim Einatmen Kinn und Bauch und spüren Sie mit der Hand die Flankenbewegung.

Wandern Sie dann mit der Hand zum unteren Rücken und nehmen Sie die Atembewegung dort wahr. Besonders letzteres spüren wir nur, wenn wir wirklich in die Tiefe atmen, d.h., dass das Zwerchfell sich ungehindert senken kann und dadurch die Zwerchfellfortsätze aktiviert werden.

Schwimring:

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.

Fass: 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.

Medizinball (im Stehen oder sitzen):

Runden Sie Ihre Arme weit nach vorne, als ob Sie einen großen Medizinball umarmen wollen. Ihr Rücken rundet sich mit und Ihr Blick geht nach unten. Atmen Sie dabei mit gelöstem Kiefer tief in den unteren Rücken ein. Beim Zurückführen der Arme atmen Sie auf „f“ aus.

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.

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

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

Reflektorische Atmung – die schnelle Variante

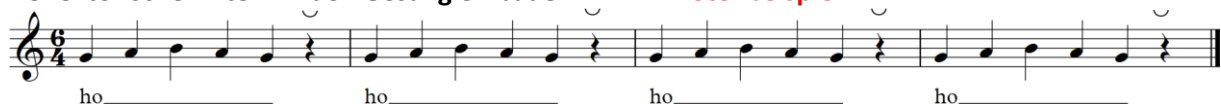
Die reflektorische Atmung ist die Blitzvariante der Tiefatmung und ermöglicht eine schnelle Luftzufuhr, die besonders in kurzen Atempausen oder während langer Koloraturen hilfreich ist. Dabei geht es darum, den Unterdruck der Lunge zu nutzen und nur soviel Luft aufzunehmen, wie wir für den Moment brauchen. Reflektorische Atmung beugt der Überatmung und daraus resultierender Luftnot beim Singen vor. Das Zwerchfell muss sich schnell und flexibel senken können. Dafür müssen Bauch, Hals und Kiefer gleichzeitig entspannt und schnell geöffnet werden.

Übung Reflektorischer Atem:

Atmen Sie schnell und kräftig auf **sch** aus. Dann lösen Sie Bauch, Hals und Kiefer gleichzeitig – durch den weiten Hals fällt die Luft von alleine und geräuschlos in die Tiefe. Schnell mehrmals wiederholen. Achten Sie darauf, nicht zusätzlich aktiv einzuatmen. Die Luftzufuhr durch den automatischen Luftdruckausgleich ist völlig ausreichend.

Reflektorischen Atem in den Gesang einbauen:

Notenbeispiel 2



Singen Sie die Phrase auf „ho“ mehrmals schnell hintereinander, auch in höheren oder tieferen Tonlagen Tonhöhen. Geben Sie während des Singens großzügig Luft ab (nicht sparen!). Bleiben Sie in den kurzen Pausen zwischen den Phrasen in der Vokalform **o** und lösen Sie Bauch, Hals und Kiefer, so dass die benötigte Luftmenge reflektorisch aufgenommen wird. Je besser Sie Ihren Bauch lösen können, umso ausgeglichener wird Ihr Lufthaushalt.

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 ein und geraten so in relativ kurzer Zeit in einen Überatmungszustand, der Hochatmung und Atemnot sehr ähnlich ist.

Ausatmung – die Klangträgerin

Der Ehrgeiz, lange Phrasen unbedingt bis zum Ende durchzuhalten, führt meist zu gepressten, unsauberen Schusstönen und verkrafter 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.

Lange schöne Töne und Phrasen singen:

Notenbeispiel 3

1. **fff** _____ **fff** _____ **fff** _____ **fff** _____

2. **do** _____ **do** _____ **do** _____ **do** _____

3. **do** _____ **do** _____ **do** _____ **do** _____

Atmen Sie nur so viel ein, wie Sie für die jeweilige Phrase benötigen. Öffnen Sie beim Einatmen die Arme seitwärts auseinander und führen Sie diese bei „f“ oder beim Singen wieder zusammen. Atmen Sie dabei opulent und gleichmäßig aus. Bei der jeweils letzten Zählzeit berühren sich die Hände und alle Luft muss abgegeben sein. Sie können jederzeit reflektorisch nachatmen.

Wenn das gut funktioniert, nehmen Sie einen Ton dazu (2. Zeile). Wenn alle das Prinzip verstanden haben, wechseln Sie zur 3. Zeile bzw. zu jeder beliebigen Tonfolge.

Ziel der Übung ist es, die Einatmung bewusst zu steuern (nicht zu viel!) und gleichzeitig die Freiheit zu erlernen, jederzeit reflektorisch nachatmen zu können und damit für jede Phrasenlänge Klangfülle zu sichern.

Achtung: Je höher Sie singen, desto mehr Spannung brauchen Sie.

Variante: Verlangsamen Sie das Tempo der 3. Zeile und halten Sie die jeweils letzte Note länger aus. Damit können Sie sowohl den reflektorischen Atem trainieren als auch die Wahrnehmung und Stärkung des Zwerchfells und des Beckenbodens.

Fließender Atem – die Unterstützung

Wenn ich in meinen Kursen frage, was die sogenannte „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:

Badehose:

Stellen Sie sich vor, Sie haben eine schmale Badehose an und spannen überall, wo der imaginäre Stoff sitzt, ihren Körper an: Bauch unterhalb des Bauchnabels, Beckenboden und unterer Rücken. Den Po nicht anspannen! 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 und das „f“ nicht zuviel Widerstand an den Lippen hat.

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. Externes Bauchmuskel- und Beckenbodentraining sind sehr unterstützend und allen Chorist/innen anzuraten.

Natürliche Unterstützung spüren:

Sprechen Sie **ff---w** (stimmhaft)---**ff** im Wechsel und beobachten Sie dabei die Körperspannung, die sich von alleine aufbaut – besonders im unteren Bauch und im Beckenboden. Achten Sie darauf, dass sich Ihre

Lippen und Ihr Kiefer entspannt anfühlen bzw. stellen Sie Kiefer und Lippen absichtlich fest, um den Negativ-Effekt zu wahrzunehmen. Mit dieser Übung können Sie Ihre natürliche Atemunterstützung wahrnehmen und trainieren.

Sprechen Sie dann auf stimmhaftem **w** beliebige Kurven nach oben und nach unten. Machen Sie dabei viel Geräusch, wie bei einem Staubsauger. Lassen Sie die Verengung zwischen Lippen und Schneidezähnen so locker wie möglich. Und spüren Sie auch hier die Bewegung des Zwerchfells und der Bauch- und Rumpfmuskulatur und wieviel Unterstützung Ihr Beckenboden dem „w“ von alleine gibt. Intensivieren Sie diese Unterstützung nach und nach.

Wechseln Sie nun auf eine Tonfolge:

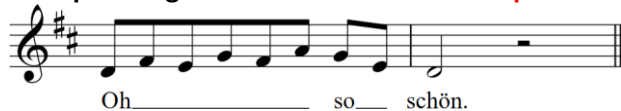
Natürliche Unterstützung **Notenbeispiel 4**



Fehlspannung – Energie an der falschen Stelle

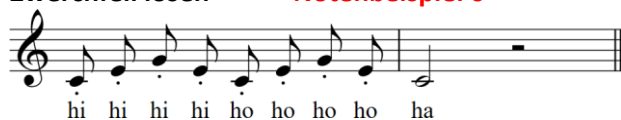
Singen braucht Spannung. Leider entwickeln sich neben der nötigen Atemspannung auch diverse Fehlspannungen, die einer mühelosen Stimmgebung oft im Weg sind.

Fehlspannungen lokalisieren **Notenbeispiel 5**



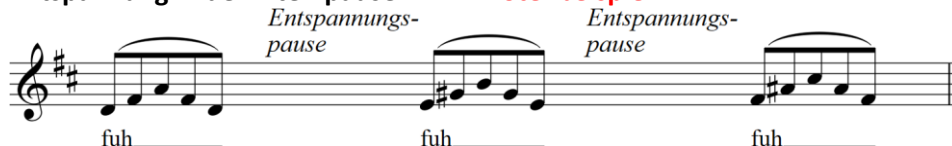
Singen Sie die Übung mehrfach hintereinander und wechseln Sie dabei die Tonarten, aber stets in angenehmer Lage. Bei jeder Wiederholung entspannen Sie eine bestimmte Körperstelle (Nacken, Hände, Nase, Kopfhaut, Füße, Knie, Kiefer, Augen, Stirn, Oberarme etc...). Nehmen Sie wahr, welche Körperbereiche beim Singen verspannt und welche entspannt sind und versuchen Sie, die verspannten Bereiche beim nächsten Mal zu lösen. Sie werden erstaunt sein, wie unterschiedlich ein- und dieselbe Phrase klingen kann.

Zwerchfell lösen **Notenbeispiel 6**



Entspannen Sie vor der Übung den Oberbauch und lassen Sie während der Übung ihren Bauch leicht federnd die einzelnen Töne unterstützen. Beim langen Schlusston steigt das Zwerchfell weiter.

Entspannung in den Atempausen **Notenbeispiel 41**



In aufrechter Sitzhaltung: Beim Singen richtet sich der Oberkörper entspannt auf, Sitzbeinhöcker und Füße ziehen nach unten. Lassen Sie zwischen den Phrasen beliebig lange Pausen, in denen Sie Kiefer, Hals und Bauch lösen und den Rücken leicht runden. Der Atem strömt von alleine ein. Lassen Sie sich Zeit und beobachten Sie die allmähliche Entspannung der Atem- und Artikulations-Muskulatur.

Verringern Sie dann die Zeitspanne der Pausen, ohne, dass die Intensität der Entspannung verloren geht, d.h., gleiche Entspannung in weniger Zeit. Mit etwas Übung schaffen Sie es, auch bei einem kurzen Schnappatem zu viel Entspannung zu kommen.

Augenspannung

Unsere Augen werden bei einer Probe sehr beansprucht: Noten und kleinen Text lesen, der ständige Wechsel zwischen Noten (nah) und Chorleiter/in (fern), schlechte Beleuchtung, Müdigkeit, Sollten Sie – wie viele ältere Menschen – eine Brille tragen, sind Ihre Augen noch mehr gefordert. Eine überbeanspruchte Augenmuskulatur bewirkt manchmal eine angestrenzte Halsmuskulatur und beeinträchtigt so unsere Stimme. Bauen Sie bewusst in jede Probe kurze Entspannungsmomente für Ihre Augen ein.

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. Es hebt sich automatisch, wenn wir gähnen und lässt sich mit etwas Übung bewusst ansteuern. Chorsänger/innen, die diese Technik begriffen haben, können großen Nutzen daraus ziehen und ihren Gesang auf eine neue Qualitätsstufe heben. Kieferöffnung und aktive Lippenarbeit sind weitere Bausteine der Klangvergrößerung.

Lokalisierung des Gaumensegels

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 Breitspannung 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

Notenbeispiel 7



Öffnen Sie den Kiefer weit und gähnen Sie auf Tonhöhe. Dabei ist es erstmal wichtiger, den Klangraum wahrzunehmen als die richtigen Töne zu treffen.

Stimmbildnerische Bewegung: Räkeln Sie sich wie morgens beim Aufwachen.

Beibehaltung des Raumes und der Vokalform

Notenbeispiel 8



Singen Sie mit gehobenem Gaumensegel und behalten Sie beim Singen aller Phrasen konsequent die Vokalform bei. Intensivieren Sie Atemspannung mit steigender Tonhöhe.

Stimmbildnerische Bewegung: Formen Sie mit Ihren Händen ein „o“, das sie nach und nach in die Länge weiten.

Klangkanal

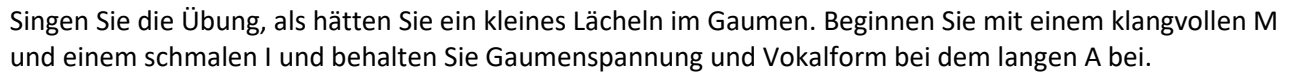
Notenbeispiel 9



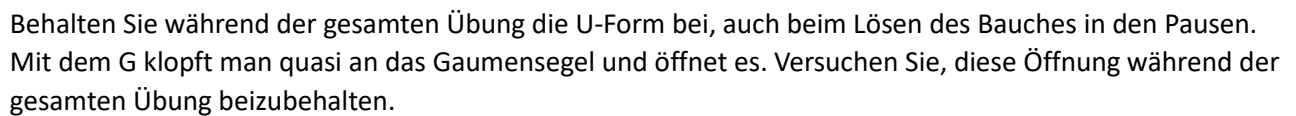
du, da, dä

Stimmbildnerische Bewegung: Führen Sie die Hände während des Glissandos nach unten.

Notenbeispiel 11

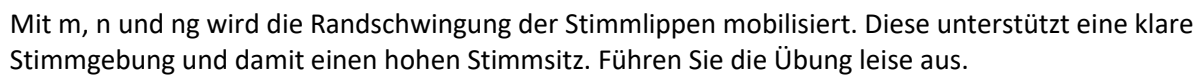


Notenbeispiel 10



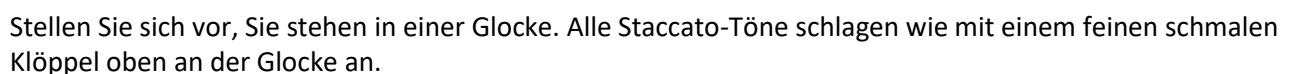
Der Vokalsitz kann allgemein in Höhe der Augen verortet werden. Es geht dabei um eine Verortung der Vokale, die essentiell für die Klarheit und die Tragfähigkeit der Stimme ist. Je höher der Vokalsitz, desto besser. Das imaginäre dritte Auge zwischen den Augenbrauen kann helfen, den Vokalsitz zu lokalisieren.

Notenbeispiel 16



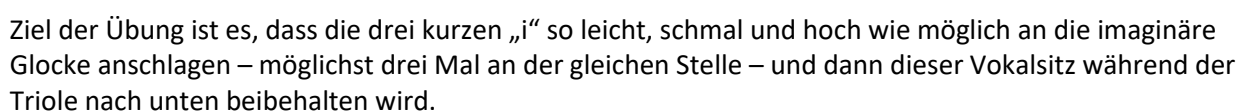
Stimmbildnerische Bewegung: Führen Sie Ihre Fingerspitzen von der Stirn weg nach vorn.

Notenbeispiel 12



Stimmbildnerische Bewegung: nach oben hüpfende Hand beim Staccato, lange Bewegung nach oben beim Legato

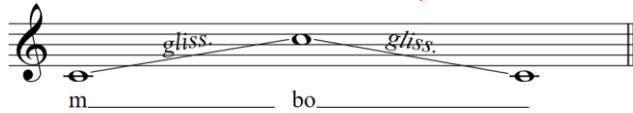
Notenbeispiel 15



Stimmbildnerische Bewegung: Einatmen – Armschwung nach außen, 1. Triole – Armschwung vor dem Körper nach oben, 2. Triole – geöffnete Hand über dem Kopf, drei leichte Staccato-Bewegungen nach oben, 3. Triole – Armschwung nach unten

Feuermelder

Notenbeispiel 13



Setzen Sie das „m“ zwischen ihren Augen an und behalten Sie den Fokus während des Glissandos bei. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kehlkopf während der Übung nicht nach oben bewegt. (Sie können dies kontrollieren, indem Sie eine Hand auf ihren Hals legen. Wenn Sie schlucken, geht der Kehlkopf hoch.)

Wäscheleine

Notenbeispiel 14



nga, ngä, ngö

Setzen Sie das „ng“ immer wieder an der gleichen Stelle an – als würden Sie dreimal Wäsche auf die gleiche Leine hängen und platzieren Sie das „o“ an die selbe Stelle. Behalten Sie den hohen Vokalsitz des „o“ in der Tiefe bei.

Stimmbildnerische Bewegung: Führen Sie bei jedem „ng“ die Fingerspitzen in einem Bogen von der Stirn nach vorn.



Lax Vox ist eine geniale Übung aus der Atemtherapie und sorgt langfristig für eine mühelosere 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

Vokale – der sichere Ausgleich

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

Klangkanal O – A

Notenbeispiel 21



Heben Sie Ihre Hände vor Ihr Gesicht, Handflächen zeigen parallel zueinander, der Abstand zwischen den Handflächen beträgt ca. 5 cm. Visualisieren Sie Ihren „Klangkanal“ zwischen den Handflächen und singen

Sie dahin die Übung langsam und mit einem kopfigen „o“. Achten Sie darauf, dass das o nicht breiter wird und die Vokalform unverändert bleibt.

Vokalreihe **Notenbeispiel 20**



Alle Vokale benötigen die gleiche Raumgebung. Singen Sie dicht und mit geöffnetem Kiefer.
Stimmbildnerische Bewegung: Malen Sie mit der Hand kleine Brücken von Vokal zu Vokal.

Der Bogen U - O **Notenbeispiel 23**



Das „o“ neigt dazu, flacher geformt als das „u“ und zu tief intoniert zu sein. Achten Sie darauf, dass beide Vokale die gleiche Brillanz haben.

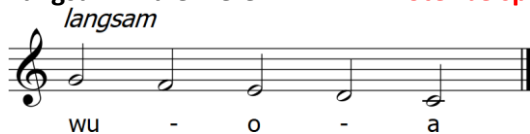
I - A **Notenbeispiel 22**



Setzen Sie den ersten Ton zwischen die Augen und versuchen Sie, den Ansatzpunkt während der Übung beizubehalten, mit geöffnetem Kiefer und schmaler Vokalform.

Stimmbildnerische Bewegung: Bewegen Sie Ihre Arme nach außen.

Langsam in die Tiefe **Notenbeispiel 19**



Singen Sie die Übung sehr langsam und platzieren Sie in der Tiefe die Vokale in Ihrem Oberkiefer.

Vokalschwung **Notenbeispiel 17**



Setzen Sie das „mi“ in der Stirn an. Versuchen Sie, dass „i“ und „o“ den gleichen hohen Stimmsitz haben wie das „m“.

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. Meist steht das Bedürfnis, sich selbst zu hören, im Vordergrund.

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 homogenen Klang einzufügen.

Stimmumfang

Versuchen Sie, den Stimmumfang Ihrer Chorsänger/innen stetig auszuweiten, das ist wie Stretching für die Stimmlippen. Altistinnen und Bässe können im Einsingen manchmal sagenhafte Höhen erreichen, ebenso Tenöre und Soprane große Tiefen. Das bedeutet nicht, dass sie unbedingt die Stimmgruppe wechseln sollten. In welcher Stimmgruppe jemand singt, hängt massgeblich davon ab, wo er/sie sich am wohlsten fühlt. Und das kann sich im Laufe guter Stimmbildung tatsächlich ändern.

Beginnen Sie am Anfang des Einsingens die Übungen in der Mittellage, gehen Sie dann in die Tiefe und danach erst in die Höhe. Später sollten Sie Übungen von allen Lagen aus beginnen.

Tiefe

In der Tiefe neigen viele Chorsänger/innen dazu, auf die Stimme zu drücken und dadurch meist zu tief und wenig klangschön zu singen. Wenn in der Tiefe ein kopfiger Klang beibehalten wird und der Atem strömen kann, entstehen tragfähigere Töne und stabile Intonation.

Frage

Notenbeispiel 25



wa - , wa - rum?
we - , wes - halb?
wie - , wie - so?
wo - , wo - hin?

Je tiefer Sie singen, desto mehr Luft geben Sie ab. Nehmen Sie die tiefen Töne im Oberkiefer wahr. Dadurch behalten Sie den Kontakt zu Ihrem Stimmsitz.

Stimmbildnerische Bewegung: „Dirigieren“ Sie die Phrase mit, wie es Ihnen gefällt und führen Sie Ihre Hand beim letzten Ton von unten nach oben.

U-Bogen

Notenbeispiel 26



u

Setzen Sie das „u“ in die hohe Stirn und behalten Sie diesen Vokalsitz bis in die Tiefe bei.

Stimmbildnerische Bewegung: Führen Sie eine Hand in einem Bogen von unten nach oben.

Tiefen-Schaukel

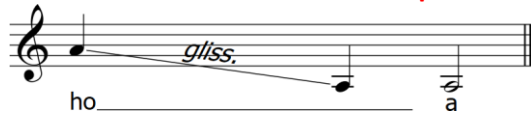
Notenbeispiel 27



Versuchen Sie, jeweils zwei gleich schöne „i“ und „a“ zu formen.

Geschüttelt

Notenbeispiel 28



Führen Sie den Vokal schmal in die Tiefe und schütteln Sie Ihren Körper während des Glissando leicht durch.

Höhe

Je höher wir singen, desto mehr Spannung brauchen wir. Achten Sie darauf, dass die Spannung aus der Atemmuskulatur kommt und nicht aus Schultern, Kiefer, Zunge, Stirn oder Händen. Der Kiefer öffnet sich in die Länge (nicht in die Breite!), je höher, desto länger.

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.

Töne werfen

Notenbeispiel 42



Führen Sie die Übung leicht und schnell aus. Bilden Sie ein schönes „u“ und bleiben Sie beim Atmen in der Vokalform.

Stimmbildnerische Bewegung: Werfen Sie die drei hohen Töne mit der Hand – wie einen kleinen leichten Ball – nach vorn.

Große Welle

Notenbeispiel 43



Wiege, Wage, Welle, Wege, Wonne, Wunde

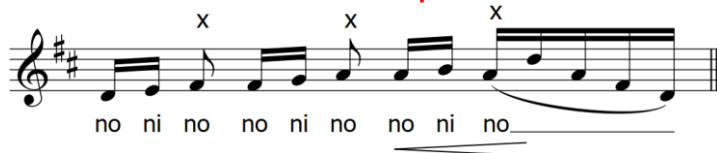
Führen Sie den jeweiligen Vokal gut geformt über die Übung. Bei dem „e“ (gesprochen „ä“) am Ende bleibt der Kiefer geöffnet.

Stimmbildnerische Bewegungen:

- Hände sehr schnell umeinander wickeln (Wollknäuel aufwickeln) – das bringt Energie.
- zum hohen Ton hin auf einem Bein nach vorne in die Länge strecken (sterbender Schwan) – das bringt Spannung für den hohen Ton.
- großen Bogen mit der Hand beschreiben (königliche Geste) – das bringt Phrasenspannung.
- Arme Kreisen (wie eine Windmühle) – das löst Verspannungen.

Auf den Punkt

Notenbeispiel 47



Artikulieren Sie schnell und mit lockerer Zunge und mit Schwung zur hohen Note hin.

Stimmbildnerische Bewegung: Schnipsen Sie bei „x“ mit den Fingern. So singen Sie präzise und Ihre Stimme ist gut mit dem Körper verbunden.

Mit Schwung

Notenbeispiel 44

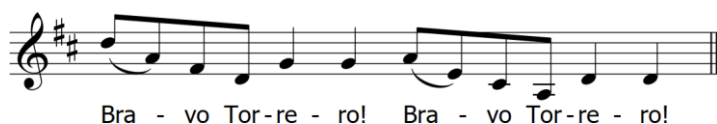


Beide Konsonanten sind stimmhaft. Setzen Sie das „ü“ in der Stirn an und versuchen Sie, das „o“ gleich hoch zu platzieren. Das stimmhafte „w“ kann für den Schwung zum oberen Ton genutzt werden.

Stimmbildnerische Bewegung: Lehnen Sie sich bei „wo“ in den unteren Rücken hinein, gehen Sie dabei leicht in die Knie.

Bravo!

Notenbeispiel 46



Artikulieren Sie alle „r“ rollend und behalten Sie in der Tiefe die Leichtigkeit.

Stimmbildnerische Bewegung: Verbinden Sie den Ansatz des „Br“ mit einer energischen Handbewegung.

Legato – staccato

Notenbeispiel 45



Der Kiefer bleibt während der gesamten Übung geöffnet, auch beim Staccato, bei absteigender Phrase und in der Tiefe. Achtung: Bei festem Kiefer kann das Zwerchfell nicht frei schwingen.

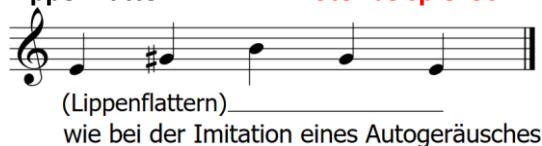
Stimmbildnerische Bewegung: Machen sie freie Phantasiebewegungen, die Ihnen einfallen und sinnvoll erscheinen.

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. Auch der Oberbauch sollte entspannt sein, damit das Zwerchfell frei schwingen kann.

Lippenflattern

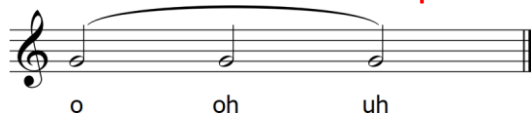
Notenbeispiel 30



Sollte es Ihnen schwer fallen, die Lippen flattern zu lassen, dann suchen Sie Ihre Gesichtsmuskulatur nach verspannten Muskeln ab und halten Sie diese während der Übung gedrückt. Meist sind es nur ein oder zwei

Muskeln, die das Flattern verhindern. Wenn Sie Übung öfter machen, können Sie das „Ausschalten“ dieser Muskeln nach und nach weglassen.

Mundwinkel Notenbeispiel 29



Bei dieser Vokalreihe bewegen sich Ihre Mundwinkel deutlich von außen nach innen. Beobachten Sie dies in einem Handspiegel.

Zunge

Die Zunge braucht viel Entspannung, vor allem beim Aushalten von Vokalen und nach explosiven Konsonanten. Vor allem im Zungengrund (Übergang Kinn-Hals) verspannt Sie sich gerne. Dagegen hilft auch, ab und zu mal die Zunge ungeniert weit herauszustrecken.

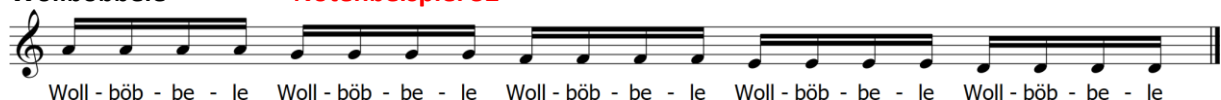
Zungenspitze Notenbeispiel 31



la, lo, ni, na...

Die Übung zielt darauf, die Zungenspitze und die Unabhängigkeit vom Kiefer zu trainieren. Üben Sie erst langsam und achten Sie darauf, dass der Kiefer locker ist, aber sich nicht bewegt. Nehmen Sie den Vokal als Klangträger wahr.

Wollböbbele Notenbeispiel 32



Sprechen Sie die Übung erst, bevor Sie sie singen. Singen Sie leise und achten Sie darauf, dass bei „l“ der Kiefer auf bleibt. Die Übung sollte Ihnen leicht über die Lippen gehen.

Übrigens: Wollböbbele sind übrigens im Schwäbischen kleine Wollflusen am Pullover.

Raumöffner Notenbeispiel 33



Die Übung eignet sich hervorragend, um den Resonanzraum zu öffnen und den Einsatz in der Höhe zu trainieren. Zungenspitze bleibt an den unteren Schneidezähnen, es bewegt sich hauptsächlich der Zungenrücken. Die Übung ist relativ schnell auszuführen, auch beim Wechsel in die nächste Tonart (eine Viertelpause). Behalten Sie beim Atmen die U-Form bei und nutzen Sie diese, um bei jeder Atmung den U-Raum Richtung Hinterkopf zu vergrößern.

Schokolade

Notenbeispiel 38



Alle Konsonanten der Übung sind sehr unterschiedlich in Bildung und in Aussprache. Versuchen Sie, diese deutlich, mit gelöstem Kiefer und mit aktivem Zwerchfell zu artikulieren.



Fotocollage Christiane Hrasky, ohne Bildunterschrift

Intonation in der Mehrstimmigkeit

Wer mf singt, muss ff zuhören. Diese alte Chorregel ist die Grundlage für eine gute Intonation. Dazu müssen alle Chorsänger/innen versuchen, gleiche Vokalformen zu bilden. Wenn diese mit einem fließenden Atem unterfüttert werden, ist eine gute Basis für eine stabile Intonation im Chor geschaffen.

Halbtonschritte Notenbeispiel 39

SATB

SAM

SSA

Diese Übung hat zwei Herausforderungen: Die Stimme, die den Halbtonwechsel hat, muss mit dem gleichen Ton enden, mit dem sie angefangen hat. Oft gerät der Halbtonschritt nach unten zu groß und der nach oben zu klein. Die anderen Gruppen sollen den Liegeton stabil halten. Die Versuchung, leicht mit der Halbtonbewegung mitzugehen, ist groß. Als Hilfe können Sie sich am Anfang ein Ohr zuhalten. So können Sie sich besser hören.

Dreiklänge aushören **Notenbeispiel 40**

ma, mä, mö

Singen Sie die Übung langsam und hören Sie „lauter“ als Sie singen, damit die Akkorde sauber werden. Alle Chorsänger/innen müssen versuchen, in allen Lagen die gleiche Vokalform zu finden. Singen Sie den mit Pfeil gekennzeichneten Akkord von der Übung getrennt. Versuchen Sie, ihn sauber auszuhören und bauen Sie danach wieder in die Übung ein.

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.

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
- Artikulation und Vokalformung zu vereinheitlichen

... um einfach: schöner zu singen.

Christiane Hrasky ist Landeskantorin der Nordkirche und für Aus- und Weiterbildung von Chorleiter/innen und Chorentwicklung in allen Altersstufen zuständig.

Sie leitet den Franz-Schubert-Chor Hamburg und vocanti – das Hamburger Kammerchorprojekt und gibt Workshops für Chorleitung, Kinderchorleitung und chorische Stimmbildung. In Hamburg hat sie 2017 mit Wiebke Corleis und Ulf Pankoke „EINFACH SINGEN – kreative Wege in den mehrstimmigen Gemeindegesang“ herausgegeben – eine Notenausgabe mit umfangreichem, wohlklingendem und leicht zu erlernendem Repertoire mit geringem Tonumfang, die auch hervorragend für Chöre in kleineren Verhältnissen geeignet ist. (Strube Verlag)

www.christiane-hrasky.de

www.kirchenchorwerk-nordkirche.de

Hamburg, November 2018