



Überlegungen zum Umgang mit der Stimme

Nichts wird so **wenig objektiv** beurteilt wie das Singen.

Scheinbar greifbare Kriterien wie Intonation, Textverständlichkeit, Lautstärke, Virtuosität, Vibrato oder Tonumfang versagen, weil am Ende der **Geschmack** entscheidet, was gefällt.

Letztlich geht es um **Ausstrahlung** und darum, ob man eine Stimme „schön“ findet – und darüber lohnt keine Diskussion.

Es gibt aber wie bei jedem Instrument ein „**Handwerk**“, das man erlernen kann.

Die Stimme ist ein einzigartiges Instrument.

Indem wir uns mit unserer Stimme beschäftigen, lernen wir unseren Körper immer besser kennen. Je mehr **Resonanzen** wir in Schwingung versetzen können, desto leichter, wärmer und tragfähiger wird unser Klang.

Das Irritierende beim Singen ist, dass sich dieser Klang von innen ganz anders anhört als von außen.

Das erleben wir beispielsweise, wenn wir unsere Stimme in einer Sprachnachricht hören.

Was Andere als normal empfinden, ist uns fremd, was sich für uns angenehm anfühlt, hört sich möglicherweise gar nicht so schön an.

Wir müssen also unsere **innere Wahrnehmung** schärfen und lernen, sie mit dem Klang, den wir transportieren, abzugleichen.

Dabei kann unser Ohr allein nicht der Maßstab sein. Wichtiger ist es, zwischen Aktivität und Verspannung zu unterscheiden, nützliche und schädliche Muskeltätigkeiten zu erkennen, Resonanzen zu spüren und zu empfinden, wann **Atem und Körper in der Balance** sind.

Wenn wir **Klavier oder Geige** spielen wollen, erlernen wir Bewegungsabläufe, die wir **nie zuvor ausgeführt** haben.

Im Gegensatz dazu kultivieren wir Sänger körperliche Vorgänge, die auch **ohne unser Zutun** ablaufen – wir befassen uns mit dem **Atem** und mit der **Artikulation**.

Wie bei jedem Instrument gibt es auch beim Singen Muskeln, die wir aktiv trainieren können.

Allerdings sind sie größtenteils nicht so sichtbar wie z.B. eine Hand.

Wir müssen uns mit Zunge, Kiefer, Lippen, Kehlkopf und dem ominösen Gaumensegel befassen und die Muskulatur erkunden, die den Atem beeinflusst und die durch den Atem angesprochen wird.

Die scheinbar „hoffnungslosen Fälle“ machen mir besonders viel Freude – Kinder, die keinen einzigen Ton richtig nachsingen konnten, Jungs, denen im Stimmwechsel ihre Stimme fremd wurde oder Erwachsene, die ihr Leben lang meinten, sie könnten nicht singen oder die aufgrund schwerer Lebensumstände ihre Stimme verloren hatten.

Dabei habe ich jedes Mal erlebt:

Wer atmen kann, kann auch singen!

Als ich studierte, gab es unter den Professoren **Grabenkämpfe um die „richtige Technik“**:

Bauch raus oder Bauch rein beim Ausatmen; Mund auf oder Mund zu; ovale Mundform oder Breitspannung; Schnute oder entspannte Oberlippe; das Brustbein heben („Brosche“) oder zwischen den Schulterblättern weit werden („Gorilla“).

Es ist aber möglich und nötig, **scheinbar Gegensätzliches zu verbinden**. Da Menschen anatomisch unterschiedlich sind, gilt es, **für jedes Individuum den angemessenen Umgang mit dem Körper** zu finden. Das im Austausch mit meinen Schülern herauszufinden macht mir sehr viel Freude.

Grundsätzlich gilt:

Singen ist keine Fleißarbeit!

Es bringt gar nichts, eine schwierige Passage oder einen unbequemen Ton **zehnmal hintereinander** zu „üben“ und zu hoffen, dass der Klang beim zehnten Mal besser wird, wenn man nicht weiß, **was man ändern möchte und muss!**

Die Angst vor unangenehmen (hohen) Tönen führt bisweilen dazu, dass lange Passagen **vorher schon angespannt** sind, weil man sich vor dem fürchtet, was vielleicht nicht klappen könnte. Die Töne vor hohen Tönen dürfen auf keinen Fall verkürzt oder unkontrolliert gesungen werden. Es hilft, die **Spitzentöne zunächst einmal wegzulassen** und den Weg dahin zu üben oder sogar eine ganze Arie ohne die unbequemen Töne zu singen, um alle anderen Passagen so entspannt wie möglich zu erleben.

Generell gilt: Wenn der **Oberklang fehlt**, wirkt der Ton **zu tief**, wenn die Verbindung in den **Körper fehlt**, singt man **zu hoch**.

Wichtig ist, die Wahrnehmung der Körperfunktionen immer weiter zu verfeinern.

Im Laufe der Jahrzehnte habe ich etliche „Tricks“ entdeckt, die auch für Kinder oder Laien nachvollziehbar sind. Einige davon möchte ich hier anbieten.

ATEM

Der Atem ist die einzige **lebenswichtige Körperfunktion**, die automatisch funktioniert, die wir aber auch beeinflussen können.

Damit ist der Atem die **Brücke zwischen dem Bewussten und den Unbewussten**.

Es bringt nichts, sich mit Luft vollzupumpen. Wichtig ist es, so viel Atem wie möglich so gleichmäßig wie möglich ausströmen zu lassen.

Das ist schon fast philosophisch:

Nicht derjenige ist reich, der viel nimmt, sondern derjenige, der viel abgeben kann.

Beim **Einatmen mit offenem Mund durch die Nase** (Zungenstellung wie „ng“) öffnet sich die Mitte des Körpers bis in den Rücken.

Um die **Zwischenrippenmuskulatur** wahrzunehmen, kann man auf „F“ einatmen (auf keinen Fall dabei die Schultern hochziehen!)

Übung:

Einatmen durch kurzes Schnuppern – den Atem halten (Zwischenrippenmuskulatur spüren) – ausströmen auf „F“ oder „Sch“.

Das kann man rhythmisieren: Zweimal schnuppern – zwei „Schläge“ halten“ – vier Schläge ausatmen.

Auf **kurze Atemstöße** („sch – sch – sch“) reagiert die Bauchdecke sofort.

Dabei ist es wichtig, dass die Aktivität bei Zunge und Lippen bleibt, nur so kann sich die Bauchdecke nach jedem Impuls sofort wieder lösen. Die Impulse der Bauchdecke können dabei sowohl nach außen als auch nach innen gehen.

Auch bei kurzen Rufen entsteht sofort ein Kontakt zum Bauch.

„Hu-u – Hu-u“ oder „Hallo, Hallo, **Hallo!**“

Beim Singen muss der Atem ohne Unterbrechung fließen – ganz gleich, ob man hohe oder tiefe, laute oder leise Töne singt.

Übung:

Während eines langen Ausatmens auf „F“ oder „Sch“ die Bauchdecke immer wieder lösen, ohne dabei den Atemfluss hörbar zu verändern.

HALTUNG/KÖRPER

Die Knie dürfen nie durchgedrückt sein, sonst entsteht ein Hohlkreuz.

Sobald man in den Knien ein wenig nachgibt, löst sich der untere Rücken.

Man hängt also an einem „Marionettenfaden“ – das bedeutet, die Wirbelsäule wird vom obersten Halswirbel bis ganz nach unten lang. Der Rücken soll nicht von unten nach oben gestreckt werden!

Zentral ist die **Lösung des Nackens**. Eine Schülerin hat mir einen „Wackeldackel“ geschenkt, der veranschaulicht das ganz wunderbar.

Wichtig: Die Halswirbelsäule komplett aufrichten und erst über dem obersten Halswirbel nicken („Auf die Untertanen herabblicken“), nicht den Kopf samt Hals nach vorn kippen wie eine Schildkröte.

Unbequeme (hohe) Töne **erst einmal vorstellen** und beobachten, wie der Körper reagiert – ob sich schon, bevor man überhaupt gesungen hat, der Nacken anspannt und die Schultern heben. Die hohen Töne so lange nur denken, bis dabei die Verspannung ausbleibt. Erst dann beginnt man, zu singen.

Der Körper soll sich „**entgegengesetzt zur Melodie**“ bewegen – bei hohen Tönen geht man leicht in die Knie (mit gelöstem Nacken), bei tiefen Tönen verkürzt sich der „Marionettenfaden“, man richtet sich auf.

Dabei hilft die Vorstellung einer **Bergkette, die sich im Wasser spiegelt** – die Noten sind die Berge und Täler, der Körper zeichnet das Spiegelbild.

Körperübung für Sprünge in die Höhe:

Die Schultern sanft nach unten schieben (dann arbeiten die Brustmuskeln)

Hände fassen, ziehen (s.o.)

Die Hand auf den oberen Bauch legen, Daumen auf den Solarplexus, den Daumen mit dem Bauch wegschieben

LIPPEN, ZUNGE, KIEFER, KONSONANTEN

Früher dachte ich, das **Kiefergelenk** sei unterhalb der Wangen.

Es beginnt aber „in den Ohren“ – das kann man spüren, indem man die Finger leicht in die Ohren oder vor den Ohreingang legt und dann den Kiefer öffnet und schließt.

Um die „**Schnute**“ zu bilden, hilft der Laut „Sch“. Das ist wichtig, um eine unangemessene Breitspannung der Lippen zu vermeiden, die den Klang (vor allem bei hellen Vokalen) flach werden lässt.

Der Mund darf nur so weit geöffnet werden, dass die Oberlippe „gegenhalten“ kann, sonst wird der Klang dumpf.

Konsonanten müssen **Brücken zwischen den Vokalen** sein, sie dürfen die Linie nicht unterbrechen. Die Vokale fließen gleichmäßig, ohne crescendo oder decrescendo zwischen den Konsonanten. Grundsätzlich müssen die **Mitlaute auf der Tonhöhe des folgenden Tones** gesungen werden. Bei stimmhaften Konsonanten oder auch Klingern (m, n, l, ng) ist das klar, aber auch stimmlose Konsonanten (P,T,K) müssen schon auf die „folgende Tonhöhe“ gedacht sein, damit der Ton nicht von unten angeschoben wird.

Das R wird im klassischen Gesang IMMER mit der Zungenspitze gerollt, Artikulationsstelle wie „D“.

Übung:

„B-dötchen“, „T-dopfen“.

Die **Zunge** muss sich **unabhängig vom Kiefer** bewegen können. Es gibt viele Laute, die ganz ohne Beteiligung des Kiefers gebildet werden können.

Übung:

„Lalalala“ oder „Lilalilalila“ auf einem Ton singen, ohne dass der Kiefer sich bewegt.

Auch folgende Laute eignen sich dafür: N, Ng, G, K, J, „Ich“- und „Ach“-Laut.

Der Kiefer muss sich schnell schließen und sofort wieder öffnen bei:
F, W, R S, Sch, T

Bei D, B, P und M kann der Kiefer halb geöffnet hängen bleiben.

Eine lustige Übung:

Beobachten, wo die Zunge am Gaumen anschlägt bei:

Gi – Ge – Ga – Go – Gu (der Anschlagpunkt rutscht immer weiter nach hinten).

Probieren, den Anschlagpunkt vorn zu lassen – das klingt wie Micky Maus.

Erklärung: Das G (auch K) ist ein „**Wanderkonsonant**“, der seinen Platz je nach dem nachfolgenden Vokal ändert.

VOKALE

Die Zungenstellung beim „Ich-Laut“ hilft, den Vokal „I“ weder flach noch abgedunkelt klingen zu lassen („Chiii-na“). Auch bei allen anderen Vokalen darf der Zungenrücken nie heruntergedrückt sein, damit kein „Knödel“ entsteht.

Der Klang wird über Vokale transportiert. Diese müssen einander angeglichen werden.

Vokalketten sind Grundlage jeden Übens.

Man spricht von den „Ur-Lauten“ U (Husten), A (Lachen) und I (Niesen).

Ich stelle mir die Vokale wie Farben vor (nicht synästhetisch, sondern nach ihren Eigenschaften):

U – warmes Rot (Randschwingung, Tiefe),

I – strahlendes Gelb (Vordersitz, Tragfähigkeit),

A – klares Blau (Öffnung, Körperlichkeit).

Vokalketten, die diese „Grundvokale“ verbinden:

U – Ü – I – Ü – U (vom U zum Ü und zurück bewegt sich nur die Zunge, vom Ü zum I nur die Lippen)

U – O – A – O – U (hier darf die Zunge sich nicht zurückziehen)

A – Ä – E – I – E – Ä – A (Nur der Zungenrücken bewegt sich, nicht der Kiefer oder die Lippen)

Meine **Lieblings-Vokalübung**, bei welcher die unterschiedlichen Resonanzen sehr gut zu spüren sind:

U – I – A – I – U

Ausführlich: U (leise, kopfig) – I (crescendo, vorn in der Nase) – A (weit nach unten öffnen zur Brustresonanz) – wieder zurück zum I – decrescendo zum U

Alle Vokalverbindungen werden wie ein „**Farbverlauf**“ gestaltet – ein Vokal entwickelt sich aus dem vorangehenden, es soll **keine abrupten Veränderungen** geben.

Tendenziell ist die „J- oder Ich-Stellung“ der Zunge (Zungenspitze an den unteren Schneidezähnen, Zungenränder an den oberen Backenzähnen, im gehobenen Zungenrücken eine schmale Rinne, durch den der Atem fließt) für alle Vokale hilfreich.

Sie löst sich ein wenig, wenn es in die Höhe geht, das darf aber nicht „widerstandslos“ geschehen, sprich, der Zungenrücken muss immer eine Tendenz nach oben behalten.

Wenn es aus der Höhe wieder abwärts geht, darf die Zunge sich nicht nach hinten – unten zurückziehen.

KEHLKOPF

Schlucken können wir nur mit entspanntem Kehlkopf. Um das zu erreichen, kann man einmal mit nach oben gerecktem Hals, dann mit nach unten gedrücktem Kopf versuchen, zu schlucken – da spürt man sofort die Anspannung.

Um den Kehlkopf wahrzunehmen, kann man die **Nase zuhalten** und mit geschlossenem Mund versuchen, „einzuatmen“ – da kommt natürlich keine Luft, aber man spürt, wie der Kehlkopf sich senkt.

Durch abwechselndes **Einatmen auf „I“ oder „U“** lernt man, die Position des Kehlkopfes wahrzunehmen. Bei „I“ ist das Einatmen geräuschvoll, der Kehlkopf wird ein wenig kalt und die Schultern ziehen sich hoch, bei „U“ ist das Einatmen leise, es senkt sich der Kehlkopf, der Atem zieht in den Unterleib.

GAUMENSEGEL

Das Gaumensegel spürt man, indem man die **Nase zuhält**, einmal bewusst in die Nase spricht („Hallo“) und dann den nasalen Klang „öffnet“.

Hier hilft auch die Vorstellung von **Schnupfen, Gähnen, Niesreiz** oder zu sprechen „wie eine feine Dame“. Die Gefahr bei der Arbeit mit dem Gaumensegel ist aber, dass der **Klang nach hinten** in den Hals rutscht.

Durch das **Blähen der Nasenflügel** nach außen hebt sich das Gaumensegel auch (zu spüren innen „zwischen den Ohren“, dort, wo das Zäpfchen ist, als wenn man mit den Ohren wackeln wollte), die Stimme bleibt leicht, hell und klar.

All diese Themen gilt es, im Gesangsunterricht oder beim eigenen Üben umzusetzen, da kann man schon ganz schön ins Schwitzen kommen...

Aber am Ende heißt es, alles Gelernte nach Möglichkeit zu vergessen, die Stimme einfach laufen zu lassen, die Musik zu genießen und den Text zu präsentieren.

