



Überlegungen zum Umgang mit der Stimme

Die menschliche Stimme ist ein einzigartiges, eigenartiges Instrument.

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 glücklicherweise wie bei jedem Instrument ein „**Handwerk**“, das man erlernen kann.

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.

Das beginnt schon bei der Bezeichnung „hohe“ und „tiefe“ Töne - da wird eine visuelle Beschreibung auf ein akustisches Phänomen angewandt. Warum? - Wenn man ein Klavier anschaut, müsste man doch von „linken“ und „rechten“ Tönen sprechen.

Aber nun kommen die Resonanzen ins Spiel - Um diese zu spüren, legt man eine Hand auf das Brustbein, die andere in den Nacken. Dann tönt man in der Tiefe: „Lalala“, anschließend in der Mittellage „Lululu“, schließlich kann man noch ein hohes „Hatschiiii!“ in Kopf und Nase schicken - so entdeckt man, dass die „tiefen Töne“ eindeutig im Brustraum oder noch tiefer im Körper wahrnehmbar sind, die „hohen Töne“ empfindet man eher im Kopfbereich - diese Bezeichnungen sind also nicht nur „Bildersprache“, sondern objektiv begründet.

Wichtig ist, zwischen Aktivität und Verspannung zu unterscheiden, nützliche und schädliche Muskeltätigkeiten zu erkennen 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!**

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 gibt „Einatemsmuskulatur“, die sich beim Einatmen weitet, und „Ausatemsmuskulatur“, die den Körper schmaler macht, wenn der Atem ausströmt. **Das Singen findet beim Ausatmen statt**. Das ist gar nicht so trivial wie es klingt. Man trainiert, das **Ausatmen zu verlängern**, um längere Phrasen singen zu können.

Das geschieht, indem die **Einatemsmuskulatur beim Ausatmen offen gehalten wird**. („Atemstütze“)

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

Das Einatmen soll durch die Nase geschehen („Duft“), das Ausatmen durch den Mund („Hauch“, dabei wird der Nasenraum geschlossen)

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

Oder: Bei angehaltenem Atem den Bauch einziehen und wieder loslassen, auch dabei spürt man, wie sich der Brustkorb weitet.

Übung:

Einatmen durch kurzes Schnupfern - den Atem halten (Zwischenrippenmuskulatur spüren) - ausströmen auf „F“ oder „Sch“. (Bei „Fff“ oder „Schschsch“ wird das Ausatmen abgebremst, man hört auch gut, ob der Atem gleichmäßig fließt oder ob er anfangs zu schnell fließt und dann rasch dünn wird.

Das kann man rhythmisieren:

Zweimal schnupfern - zwei Schläge „halten“ - vier Schläge ausatmen.

Auf **kurze Atemstöße** („sch - sch - sch“) reagiert die Bauchdecke sofort. Dabei ist es wichtig, dass der Bauch nicht aktiv eingezogen wird, sondern 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 leichtem Hüsteln, beim Lachen oder bei kurzen Rufen entsteht sofort ein Kontakt zum Bauch. „Hallo < **Hallo** < **Hal-lo!!!**“

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

Hilfreich ist es, vor dem Ansetzen des Tones schon ein wenig Luft ausströmen zu lassen, um den ersten Ton sanft anzusetzen.

Übung 1:

Im Sitzen während des Ausatmens auf „fff“ die Fersen in den Boden drücken (nicht mit Gewalt!), dabei spürt man, wie sich Bauch, Schenkel und Po aktivieren. Am Ende des Ausatmens alles lösen, das ist das Einatmen - mehr braucht man nicht!

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!
Wichtig: Der Marionettenfaden ist eher hinten am Kopf befestigt, damit sich nicht das Kinn hebt, wenn man in die Knie geht.

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.

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!

Unbequeme Töne sollte man sich **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 darf man so lange nur denken, bis dabei die Verspannung ausbleibt. Erst dann beginnt man, zu singen.

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.

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 (Das Kinn bleibt unten!).

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

Körperunterstützung für Sprünge in die Höhe:

- Die Schultern sanft nach unten schieben (dann arbeiten die Brustmuskeln)
- Die Hände fassen, nach außen ziehen (s.o.)
- Die Hand auf den oberen Bauch legen, Daumen auf den Solarplexus, den Daumen mit dem Bauch wegschieben.

Meine Lösung für die Frage: „Bauch rein oder raus?“:

Im Idealfall zieht sich der Bauch von ganz unten ein, der obere Bereich bewegt sich nach außen („Pst“).

LIPPEN, ZUNGE, KIEFER, KONSONANTEN

Früher dachte ich, das **Kiefergelenk** sei unterhalb der Wangen, links und rechts vom Kinn.

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. Die Mundwinkel sollten nicht in Richtung der Ohren gezogen werden!

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.

Idee: Es verlaufen zwei Schienen übereinander parallel:

1. Die „Vokalschiene“ führt wie ein Laserstrahl zwischen den Augen nach vorn, und 2.: Vom Mund aus werden die Konsonanten kurz und knapp artikuliert, ohne dass die Linie der Vokale dadurch beeinträchtigt oder verlassen wird.

Das R wird im klassischen *Gesang* **immer und in allen Sprachen** 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).

Wenn man dabei probiert, den Anschlagpunkt vorn zu lassen, klingt es wie Micky Maus.

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

VOKALE

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

Vokalketten sind Grundlage jeden Übens.

Die „Grund-Vokale“ sind U, A und I. 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 „Grund-Vokale“ verbinden, singt man auf einem Ton in bequemer Mittellage:

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.

Schwierig ist es, Vokale beim Singen direkt anzusetzen. Daher hat es sich bewährt, sie in Übungen mit L, N oder W einzuleiten.

Um Vokale direkt anzusetzen, lasse ich meine Schüler „A - E - I - O - U“ tonlos „klicken“. Dabei spürt man genau, wo die Stimmlippen schließen. Diesen Ansatz lasse ich sie dann erst mit geschlossenen, dann mit geöffneten Stimmlippen sprechen oder auf einem bequemen Ton singen - der Ansatz der Vokale soll dabei allerdings nicht „gehaucht“ werden. Das erfordert und erzeugt eine sehr genaue Wahrnehmung des Stimmbandschlusses.

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 („Idee eines gelösten I“), damit kein „Knödel“ entsteht. Im Passaggio neigt die Zunge dazu, fest zu werden, das drückt auf den Kehlkopf, es geht also eher um eine „Idee von I“.

Der Kehlkopf bleibt tief in „U-Stellung“, der Kiefer öffnet sich (Da haben wir dann auch noch das „A“ - das ist jetzt allerdings so theoretisch wirklich kompliziert...).

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.

Der Kehlkopf soll nie nach oben gedrückt werden, er darf aber auch nicht nach hinten kippen. Mir hilft die Vorstellung, dass der Kehlkopf während des Singens entspannt „nach vorn herausfällt“.

Ein Schüler formulierte: „Der Kehlkopf ist wie eine Glocke, die im Glockenturm frei schwingt“.

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.

Auch durch das **Blähen der Nasenflügel** nach außen hebt sich das Gaumensegel eher nach vorn - oben (zu spüren innen „zwischen den Ohren“, dort, wo das Zäpfchen ist, als wenn man mit den Ohren wackeln wollte). Diese Variante hat den Vorteil, dass die Stimme leicht, hell und klar bleibt.

Für die **Intonation** ist der oben erwähnte „Höhenausgleich“ wichtig. Es bringt nichts, die Töne nach oben zu drücken, um höher zu singen, im Gegenteil - je höher man singt, desto wichtiger ist es, sich nach unten zu lösen.

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

Außerdem müssen die Vokale so klar wie möglich sein. Wenn z.B. in einem Chor jeder ein anderes „A“ oder „Ä“ singt, dann kann der Klang sich nicht sauber mischen.

Was **Textverständlichkeit** angeht, so haben Tenöre einen Vorteil dadurch, dass sie in der Sprechlage singen. Deshalb singen sie in den großen Oratorien den Evangelisten. In Rezitativen werden die Worte

„in Echtzeit“ gesungen bzw. gesprochen, auch das macht es einfacher, den Text zu transportieren.

In Arien sind einzelne Silben durch lange Noten, Melismen oder gar Koloraturen so ausgedehnt, dass es dem Zuhörer fast unmöglich ist, am Ende einer Silbe noch zu erinnern, wie der Anlaut war, möglicherweise wird der Text auch deshalb so oft wiederholt. Hier geht es eher darum, Emotionen zu vermitteln.

Mir ist es sehr wichtig, unverfälschte Vokale zu singen, aber als Sopranistin hat man dabei insofern in der Höhe keine Chance, als die sogenannten Formanten (Frequenzen, die den charakteristischen Klang eines Vokales bestimmen) ungefähr auf der Tonhöhe d"-e" liegen, das ist unterhalb der gesungenen Töne.

Natürlich darf man oberhalb dieser Lage trotzdem nicht einfach „irgendetwas“ singen, man muss aber versuchen, es sich so angenehm wie möglich zu machen, denn der Sopranklang prägt jedes Ensemble und wenn die Oberstimme im besten Bemühen um gute Textverständlichkeit schrill klingt, dankt einem das niemand.

Chor-Sopranen singen lange Passagen in der Lage zwischen c" und g". Das ist sehr anstrengend und ich empfehle „meinen Chören“, den Vokalen in dieser Lage individuell eine bequeme Form zu geben, die Konsonanten eher „schlampig“ zu sprechen und ganz bewusst darauf zu achten, dass der Nacken nicht fest wird, der Atem ununterbrochen fließt und die Knie flexibel bleiben.

Bewährt hat sich, den Text „in der Kopfstimme“ zu sprechen („Guuudruun“) und Vokale ausnahmsweise zu verfälschen, indem man sie so rund wie möglich singt (aus „O“ wird „U“, „I“ wird zu „Ü“, „Ä“ zu „Ö“ und aus „A“ singt man wie „O“). Das muss aber so geschickt geschehen, dass man es nicht hört, sondern nur fühlt, die Zuhörer dürfen es nicht merken!

In der Mittellage sucht man so viel Vordersitz und Klarheit wie möglich - „E“ wird zu „I“ (ohne Breitspannung), das „A“ muss „schweben“, der Zungenrücken möglichst immer gehoben sein (s.o.).

Vibrato darf nur als Ausdrucksmittel eingesetzt werden. Erst einmal gilt es, klare, gerade Töne zu produzieren, die stabil und gleichmäßig vom Atem getragen werden. Vibrato entsteht dann, wenn der Ton stabil „sitzt“ und „losgelassen wird“. Zur Demonstration halte ich gern einen längeren Ton in der Mittellage und lasse ihn abwechselnd leicht schwingen und gerade klingen.

**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.**

