Vom Singen

Ihr Lieben,

während der Corona-Pandemie galt das Singen als Risiko. Vor allem das Singen in Chören, aber auch das Unterrichten war monatelang verboten. In dieser Zeit habe ich besonders intensiv empfunden, was mir das Singen bedeutet und dass ich auf keinen Fall darauf verzichten wollte oder könnte.

Ich habe die Gelegenheit genutzt, mich wieder einmal intensiv und von Grund auf mit dem Phänomen Stimme zu beschäftigen und ausprobiert, wie ich für mich und für meine „Schüler" das, was ich mir an Klang vorstelle, umsetzen kann. Dabei habe ich viele neue Erkenntnisse gewonnen.

In diesem Heftchen habe ich zusammengefasst, was mir dabei begegnet ist.
Es enthält Gedanken über das Singen und „meine Lieblings-Übungen", sowie Buchempfehlungen.

Ich wünsche Euch viel Freude beim Schmökern und freue mich auf hoffentlich viele weitere spannende Entdeckungen und schöne Begegnungen mit Euch!

Eure Julia

Inhalt

Einleitung	S. 4
Das Instrument Stimme	S. 5
Bücher über das Singen	S. 18
Vokalketten	S. 27
Einsingen Unterricht	S. 28
Einsingen Julia	S. 29
Intervalle – Liedanfänge	S. 30

Arnold Schönberg beginnt seine Harmonielehre mit folgendem Satz:
„Dieses Buch habe ich von meinen Schülern gelernt.“

Dieses Motto berührt mich, denn ich freue mich sehr, dass mir meine Schüler mit Offenheit, Vertrauen und Fragen entgegenkommen, die auch mich dazu bringen, mein Tun und Wirken immer aufs Neue zu überprüfen.

Beim Unterrichten erlebe ich wunderbare Menschen, die bereit sind, nach ihrem individuellen Klang und ihren ganz eigenen Ausdrucksmöglichkeiten zu suchen und die mit Hilfe ihrer Stimme ihre Persönlichkeit entfalten möchten.

Lehren heißt nicht, ein Fass zu füllen, sondern ein Lichtlein zu entzünden!

Ob es Kinder sind, die erste Erfahrungen mit Atem und Tönen machen, Jungs, die ich durch den Stimmwechsel begleite, junge Leute, die sich auf Aufnahmeprüfungen vorbereiten oder ältere Menschen, die gern länger im Chor singen wollen, ob es um musikalisch-künstlerische Arbeit auf hohem Niveau geht oder um das erste Erkunden selbstproduzierter Klänge, ganz gleich in welchem Alter – immer ist es eine große Freude für mich, zu erleben, wie Selbstvertrauen und Selbstwahrnehmung wachsen.

Da unser Instrument der Körper ist, wirken sich körperliche Veränderungen und Änderungen der Lebensumstände unmittelbar auf den Gesang aus. Wir müssen unser Instrument also immer neu „justieren“, dürfen nie aufhören, nach Klarheit und Wärme, Größe und Leichtigkeit zu suchen.

Auch meine eigene Suche geht immer weiter. Ich bin dankbar, meine Erfahrungen mit meinen Schülern zu teilen und in der Arbeit mit ihnen immer neue Entdeckungen zu machen.
Das hört hoffentlich nie auf!

DAS INSTRUMENT 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.

Glücklicherweise gibt es beim Singen 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 klarer, 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 gut 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 eher von „linken“ und „rechten“ Tönen sprechen, beim Cello oder Kontrabass sind die „hohen Töne“ unten. 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 „ningningning“ summen, dabei die Finger auf die Nase legen, und ein „Hat<u>schiiii</u>!“ 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 wahrzunehmen („parasitäre Kontraktionen“) 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 aktives Zutun ablaufen: Wir befassen uns mit dem **Atem** und mit der **Sprache** und **Artikulation**.
Wie bei jedem Instrument gibt es auch beim Singen Muskeln, die wir trainieren können. Allerdings sind sie großenteils 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 durch den Atem angesprochen wird und diesen beeinflusst.

Scheinbar „hoffnungslose Fälle“ haben mir besonders viel Freude gemacht – 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**. Schon im „alten Ägypten“ und in der fernöstlichen Meditation galt der Atem als „Königsweg zum Bewusstsein“.
Es gibt „Einatmungsmuskulatur“, die sich beim Einatmen weitet, und „Ausatmungsmuskulatur“, 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, indem die **Einatmungsmuskulatur beim Ausatmen offen gehalten wird** („Atemstütze“).

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.

Ideal: Einatmen durch die Nase, ausatmen durch den Mund (Nase zuhalten). Beim **Einatmen mit offenem Mund durch die Nase** (Zungenstellung wie „ng“, Nebenhöhlen weit) öffnet sich die Mitte des Körpers bis in den Rücken.

Um die **Zwischenrippenmuskulatur** wahrzunehmen, kann man auf „F“ einatmen (Schultern nicht hochziehen, Bauch und Rücken „mitnehmen“!).
Oder: Bei angehaltenem Atem den Bauch einziehen und wieder loslassen, auch dabei spürt man, wie sich der Brustkorb weitet.

Auf **Hüsteln**, **Kichern** oder **kurze Atemstöße** („sch – sch – sch“, „f – f – f“) reagiert die Bauchdecke sofort. Aktiv sind Zunge und Lippen, der Bauch wird nicht aktiv eingezogen wird, sondern er reagiert umso intensiver, je größer die Artikulationsspannung von Lippen und Zunge sind. 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.

Bei einem langgezogenen „Fff“ oder „Schschsch“ wird das Ausatmen abgebremst, man hört auch gut, ob der Atem gleichmäßig fließt oder ob er anfangs zu schnell schießt und dann rasch dünn wird.

Übung:
Einatmen durch zweimaliges Schnuppern – den Atem halten (Zwischenrippenmuskulatur spüren) – ausströmen auf „Fff“ oder „Schschsch“.

Meine Lieblings-Vakuum-Übung:
Alle Luft auf „fff“ ausströmen lassen, bis ein Vakuum entsteht, Mund schließen, Nase zuhalten, Bauch locker lassen – keine Luft – versuchen, einzuatmen – immer noch keine Luft, aber man spürt, wie es im Rücken zieht – und dann nur die Nase öffnen, den Atem weit in den Rücken ziehen.

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

Für Chöre, die im Sitzen proben, bietet es sich an, eine Zeitlang auf diese Weise zu singen – den Atem quasi „mit den Füßen zu führen“.

Eine wunderbare Wahrnehmungsübung:
Die Nasenflügel öffnen, als wollte man behutsam einen Duft wahrnehmen – der Raum hinter der Nase weitet sich bis in den Rücken, an den freien Rippen vorbei und bis zum Steißbein. Dann den Nasenraum schließen, den Mund öffnen zum „Hauch“, die freien Rippen dabei möglichst weit halten. So öffnen sich ohne Aufwand Rippen, Bauch und Rücken für den Atem – und innerhalb weniger Sekunden kommt man vollkommen zur Ruhe.

Beim Singen muss der Atem gleichmäßig, ohne Atemstöße und 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.

HALTUNG/KÖRPER

Die Knie dürfen beim Stehen nie durchgedrückt sein! Die Oberschenkel anspannen – loslassen. Dabei lösen sich sofort die Knie und der untere Rücken, ein Hohlkreuz wird vermieden.
Man hängt 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! 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 und freundlich grüßen“), nicht den Kopf samt Hals nach vorn kippen wie eine Schildkröte.

Übung:
Finger an den Übergang des obersten Halswirbels in den Schädel legen, dort weich bleiben.
Oder die Hand an die Stirn legen, ganz leicht anlehnen, nur den Nacken lösen, nicht den Raum zwischen Kehlkopf und Schädeldecke verändern.

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. Dabei hilft die Vorstellung einer **Bergkette, die sich im Wasser spiegelt**: Die Noten sind die Berge und Täler, der Körper zeichnet das Spiegelbild. Zur Übung geht man bei hohen Tönen leicht in die Knie, der mittlere Rücken bewegt sich nach hinten, bei tiefen Tönen verkürzt sich der „Marionettenfaden“, die Wirbelsäule wird lang, der Bauch wird eingezogen.

Körperunterstützung für Sprünge in die Höhe:

- Die Schultern ausbreiten, Schlüsselbeine sanft nach unten und außen schieben (dann arbeiten die Brustmuskeln)
- Die Hände fassen, nach unten außen ziehen (s.o.)
- Die Hand auf den oberen Bauch legen, Daumen auf den Solarplexus, den Daumen mit dem Bauch wegschieben / die gesamte Bauchdecke stabil halten
- Jemanden, der hinter einem steht, wegschieben, indem man das Hohlkreuz „ausbeult“

- Ein imaginäres Blatt Papier unter den Füßen nach außen „zerreißen“
- Gehaltene Töne in der Höhe: Der tiefe Bauch „hängt bis zu den Füßen“
- O-Beine machen – die Knie nach außen biegen, das spürt man bis unter die Achseln (für Sportler: „Beinpresse“).
- Der Atem fließt „innen unter der Schädeldecke nach vorn“, wie durch eine Kapuze
- Im Sitzen: die Füße in den Boden schieben, als wenn man aufstehen wollte

Auch wichtig in der Höhe:
Die Zungenmitte bewusst lösen
Das Brustbein nicht heben – im Gegenteil:
„Bauch rein oder raus?“:
Im Idealfall zieht sich der Bauch von ganz unten ein, der obere Bereich (Solarplexus) bewegt sich nach außen („Pst“). Es gilt also beides.

KONSONANTEN

Konsonanten sind **Brücken zwischen den Vokalen**.
Die **Mitlaute** werden **auf der Tonhöhe des folgenden Tones** gesungen. Bei **stimmhaften Konsonanten** (b,d,g,w,s) oder auch **Klingern** (m,n,l,ng) ist das selbstverständlich, aber auch **stimmlose Konsonanten** (p,t,k,f,ß) müssen schon auf die „folgende Tonhöhe“ gedacht sein, damit der Ton nicht von unten angeschoben wird.
Idee: Es verlaufen zwei Schienen übereinander parallel:
Die „Vokalschiene“ strömt wie ein Laserstrahl zwischen den Augen nach vorn.
Die Konsonanten werden von Lippen, Kiefer und Zunge kurz und intensiv artikuliert, ohne dass die Linie der Vokale dadurch unterbrochen 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. Früher dachte ich, das **Kiefergelenk** sei unterhalb der Wangen, links und rechts vom Kinn. Es liegt 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.

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 und t.

Bei d, b, p und m kann der Kiefer halb geöffnet hängen bleiben.

Übungen, um unterschiedliche Bereiche der Zunge zu entdecken:

„g“ oder „ng“ für den hinteren Bereich („nganganga“), „j“ für den Zungenrücken („jajaja“) und „l“ für die Zungenspitze („lalala“).

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

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.

Das erklärt, warum es schwierig ist, in der Höhe ein „Gott“ zu singen – die Zunge zieht den Klang dann tief in den Hals. Also „G(i)ott“ denken oder das „G“ ein wenig aspirieren („Kott“).

VOKALE

Emotion und Text werden durch Konsonanten transportiert, der Klang über Vokale. Diese müssen einander angeglichen werden, und zwar nicht, indem man alle Vokale abdunkelt, sondern indem jeder Vokal einen frei schwebenden Oberklang erhält.
Zur Übung eignen sich **Vokalketten**.

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, Kopfklang, man spürt das „U“ tief im Unterleib),
I – strahlendes Gelb (Vordersitz, Tragfähigkeit, das „I“ spürt man im Schulterbereich),
A – klares Blau (Öffnung, Körperlichkeit, das „A“ öffnet den gesamten Rumpf)
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 (Beim „A“ darf die Zunge sich nicht zurückziehen)
A – Ä – E – I – E – Ä – A (Nur der vordere Zungenrücken bewegt sich ohne Druck vor und zurück, Kiefer und Lippen sind unbeteiligt)

Meine **Lieblings-Vokalübung**, bei welcher die unterschiedlichen Resonanzen sehr gut zu spüren sind: U – I – A – I – U, dabei ergibt sich fast von selbst ein <>
Ausführlich: U (leise, Kopfklang) – I (crescendo, Vordersitz) – A (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.
Nebensilben brauchen einen klar definierten Vokal.

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, kann man „A – E – I – O – U“ tonlos „klicken“. Dabei spürt man genau, wo die Stimmlippen schließen.
Anschließend spricht man diesen Ansatz mit geöffneten Stimmlippen. Der Einsatz der Vokale soll dabei nicht „gehaucht“ werden. Beim Singen hilft es, vor dem Vokal ein „J“ zu formen – dann hebt sich der Zungenrücken.

Für alle Vokale ist die „Ich-Stellung“ der Zunge hilfreich: Zungenspitze an den unteren Schneidezähnen, Zungenränder an den oberen Backenzähnen, im gehobenen Zungenrücken eine schmale Rinne, durch den der Atem fließt. Auch, wenn es in die Höhe geht, muss der Zungenrücken eine Tendenz nach oben behalten, damit kein „Knödel“ entsteht.

Die Mundwinkel dürfen nicht in Richtung der Ohren gezogen werden, sonst wird der Klang (vor allem bei hellen Vokalen) flach. Dabei hilft der Laut „Sch“ – dieser erzeugt eine Schnute und verhindert so die ungünstige Breitspannung der Lippen.
Wenn sich der Kiefer bei hohen Tönen öffnet, darf er sich nicht nach vorn schieben, und die Oberlippe muss gehoben bleiben.
Auch in der Tiefe muss der Kiefer sich nach hinten öffnen, und beim „i“ löst er sich nach hinten, damit die Zunge „ihre Job macht“.
Man kann ausprobieren, den halb geöffneten Kiefer nach vorn und hinten zu verschieben wie eine „Schublade“. Diese Schublade darf sich beim Singen nie nach vorn öffnen.

KEHLKOPF

Schlucken können wir nur mit entspanntem Kehlkopf. Um das auszuprobieren, kann man einmal versuchen, mit nach oben gerecktem Hals oder mit nach unten gedrücktem Kopf 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.
Auch 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.

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“. Man kann beim Singen die Finger vorn an den Kehlkopf legen und dabei spüren, ob der Kehlkopf entspannt vorn bleibt.

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

GAUMENSEGEL

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

„Der Klassiker“ ist die Vorstellung von **Schnupfen, Gähnen, Niesreiz** oder zu sprechen „wie eine feine Dame“.
Ebenfalls wunderbar für die Wahrnehmung dieses ominösen Muskels: Luft zwischen der oberen Zahnreihe und den Wangen („Die oberen Backenzähne heben“), das Heben der Oberlippe bei „Sch“ oder der Ich-Laut, die Vorstellung, einen hohen Ton auf „i“ anzusetzen.
Die Gefahr bei der Arbeit mit dem Gaumensegel ist, dass der **Klang nach hinten** in den Hals rutscht.
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.
Auch sehr hilfreich: Im Passaggio und in der Höhe die Nase zuhalten

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 ehrlich 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 deren Anlaut war, möglicherweise wird der Text auch deshalb so oft wiederholt. Hier geht es eher darum, Emotionen zu vermitteln.

Tipps für Chor-Soprane:
Der Klang des Sopranes prägt jedes Ensemble.
Chor-Soprane singen lange Passagen in der Lage zwischen c‘‘ und g‘‘. Das ist sehr anstrengend.
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. Ich empfehle „meinen Chorsopranen“, den Vokalen in dieser Lage individuell eine bequeme Form zu geben, den Klangraum der Vokale durch die Artikulation der Konsonanten nicht zu verändern bzw. zu verlassen und ganz bewusst darauf zu achten, dass der **Nacken nicht fest** wird und die Zunge nicht in den Hals fällt.

Bewährt hat sich, den Text „in der Kopfstimme“ zu sprechen („Guuudruuun“, „Süüüß!“) 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 „A“ singt man wie ein offenes „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.

Bücher über das Singen

Im Laufe der fast 40 Jahre, in welchen ich mich mit dem Singen beschäftige, bin ich etliche Umwege gegangen, von einer Krise in die nächste gerutscht und habe doch nie aufgegeben zu suchen.
Dabei habe ich viele wunderbare Bücher entdeckt, die ich hier gern empfehlen möchte.

Arbeit an der Stimme ist zu allererst **Arbeit am Körper und am Atem.**

Atem

Es gibt zwei Richtungen der **Atemtherapie**:

(1) Therapie der Atmung (Funktionsstörungen – klinische Atemtherapie)
(2) Heilung mit dem Atem (Selbsterfahrung – psychotherapeutisches Verfahren)

Die beiden wichtigsten „Atemschulen“ sind

(1) die „Atem- Stimm- und Sprachtherapie“, die sogenannte „Schlaffhorst-Andersen-Methode“, und

(2) Atemtherapie nach Ilse Middendorf.

Leo Kofler - Die Kunst des Atmens

Bärenreiter Kassel 1952

Das kleine Büchlein von Leo Kofler stammt aus den 50er Jahren, die Übungen sind aber immer noch hilfreich. Es wurde von Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen aus dem Englischen übersetzt. Sie stützten sich auf die Lehre von Leo Kofler und gründeten Anfang des 20. Jahrhunderts die nach ihnen benannte „**Schlaffhorst-Andersen-Methode**“ der „**Atem- Stimm- und Sprachtherapie**“
Der Atem gilt als tragendes Element für die Entfaltung der Stimme.
Er wird als Bindeglied zwischen psychisch-vegetativer Ebene und somatischem Ausdruck verstanden, Atemstörungen also als psycho-somatische Prozesse angesehen.

Störungen der Stimme und des Sprechens wirken sich auf die Kommunikationsfähigkeit des Menschen aus und beeinträchtigen die Betroffenen daher existenziell.
Die Übungen befassen sich mit den Wechselwirkungen von Atmung, Stimme, Haltung und Bewegung.
Zentral sind die drei Atemphasen Ausatmung – Atempause – Einatmung.
Jede Bewegung (Greifen, Gehen, Sich setzen …) soll in Übereinstimmung mit dem Atemrhythmus erfolgen. So soll die natürliche Verbindung zwischen Atem, Stimme und Körper wieder hergestellt werden.
Das Büchlein beschreibt die „Atmung im gewöhnlichen Leben“, die „Atmung beim Singen“, die „Atmung beim Sprechen“, und es bietet Übungen an.

Ilse Middendorf - Der erfahrbare Atem

Junfermann-Verlag Paderborn 2007

Ein großartiges Buch!
Ilse Middendorf (1910-2009), schon in jungen Jahren durch Gymnastik, Yoga und Tanz geprägt, fast 100 Jahre alt geworden, begründete das nach ihr benannte Institut für Atem-Therapie.
Auch hier geht es um die Erweiterung der Empfindungsfähigkeit, um ein „ganzheitliches Erleben und Erfahren des Atems“ (S. 11)
Systematisch werden in diesem Buch beschrieben
Atemweisen (bewusst – unbewusst; Ruheatem – Atembewegung; Innenraum – Außenraum)
Atemräume (Unten – Becken; Mitte – Flanken, Zwerchfell; oben – Schultern – Ohren – Kopf)
Vokalräume (die sind wirklich spannend!!)
Wirbelsäule, Gelenke, Organe, Hände
Ilse Middendorf wollte das „Heile“ im Menschen freilegen über den „zugelassenen Atem“.
Zahlreiche Wahrnehmungs-Übungen helfen, das Gelesene am eigenen Leib zu erfahren.

Körperarbeit

Mein absolutes „Lieblingsbuch“:

Samuel H. Nelson / Elizabeth Blades-Zeller – Feldenkrais für Sänger

Gustav Bosse Verlag Kassel 2004

Dieses Buch nehme ich immer wieder zur Hand. Es ist wunderbar zum Selbststudium geeignet!
Wenn man 10 oder 20 oder 30 Minuten zur Verfügung hat, kann man spontan irgendeine Seite aufschlagen und loslegen, und sofort tut man sich etwas richtig Gutes!
Die „**Feldenkrais-Methode**“, benannt nach dem Begründer der Methode Moshe Feldenkrais (1904-1984, Ingenieur und Judo-Meister), lehrt, die Wahrnehmung von Bewegungsabläufen zu verfeinern und Zusammenhänge zwischen den Bewegungen einzelner Körperpartien zu entdecken.

Man spricht vom „kinästhetischen Sinn“ (Bewegungs-Empfinden).
Ziel ist es, mit minimalem Aufwand maximale Effizienz zu erzielen.
Aus dem Vorwort des Übersetzers:
„Sängerinnen und Sänger sind selbst ihr Instrument. Deshalb wirkt sich ihre Befindlichkeit unmittelbar auf die Stimme aus. Jede Verstimmung des Instruments Körper wird mehr oder weniger deutlich hörbar. Eine Reihe von Aspekten sind für ein „gut gestimmtes Instrument“ entscheidend, das die Resonanz des Klanges verstärkt und den Stimmapparat bei seiner Tätigkeit nicht behindert:
Dynamische Balance des Körper
Effektiver Einsatz von Kraft an der richtigen Stelle
Ausräumen von unzweckmäßiger Anstrengung
Gefühl von Stabilität und gleichzeitig Durchlässigkeit der Bewegung…“
Das Buch bietet Übungseinheiten für den gesamten Körper:
Füße und Beine (Balance) / Becken (Kraftzentrum) / Atem / Oberkörper (Rippen, Wirbelsäule) / Schultern und Arme / Kopf und Nacken / Hände und Mund / Augen

Ebenfalls wärmstens zu empfehlen:

Pedro de Alcantara – Alexander-Technik für Musiker

Gustav Bosse Verlag; Kassel 2002

Frederick Matthias Alexander (1869-1955) war ein Schauspieler, der immer wieder heiser wurde. In seiner Not arbeitete er intensiv vor dem Spiegel und entdeckte Bewegungs-Gewohnheiten, die Einfluss auf die Ausführung alltäglicher Handlungen haben, Stichwort: „Gebrauch des Selbst“.
Durch Selbstbeobachtung fand er „Reiz-Reaktions-Muster“ und bemühte sich um deren „Umschulung“ durch Innehalten („inhibition“) und mentale Direktiven („directions“).
Beispiel: Man stellt sich vor, einen hohen Ton zu singen, und schon spannen sich Nacken und Hals an, bevor man überhaupt gesungen hat.
Es gilt also, sich den Ton immer wieder nur vorzustellen ohne zu singen und darauf zu achten, sich nicht zu verspannen. Erst dann wird gesungen! Nicht zehnmal „üben“ und denken, dann würde es irgendwann besser!!
Schwerpunkte der Arbeit sind Kopf – Hals – Nacken und Rumpf
Ziel der Arbeit ist die Einheit geistig-körperlich-seelischer Prozesse
Arbeit im Stehen – Sitzen – Gehen – Liegen

Sprache und Stimme

Kristin Linklater – Freeing the natural voice

Drama publishers Hollywood 2006

Meine Corona-Entdeckung!!
Ziel dieses sehr systematischen Übungsprogrammes ist es, den Körper und somit die Stimme von unnötigen Spannungen zu befreien und Zugang zu finden zu ursprünglichen Emotionen und zum persönlichen, unmittelbaren Klang.
In 18 „Arbeitstagen“ werden systematisch verschiedenste Bereiche des Körpers, des Atems, der Resonanzen, der Artikulation und des Tonumfanges bearbeitet. Das „Programm“ erstreckt sich aber über einen wesentlich längeren Zeitraum, da jeder einzelne Tag so lange „nachgearbeitet“ werden muss, bis er wirklich „in Fleisch und Blut“ übergegangen ist, erst dann ist es sinnvoll, das nächste Thema zu bearbeiten.

Bei der Arbeit mit diesem Buch haben sich etliche Probleme gelöst, die ich seit Jahrzehnten mit mir herumgeschleppt habe!

Karoline Ehrlich – Stimmbildung und Sprecherziehung

Böhlau Verlag Wien 2011

Leider ist dieses Buch vergriffen, mit Glück findet man es antiquarisch. Es lohnt sich!
Karoline Ehrlich befasst sich systematisch mit der (Sprech-) Stimme.
Die Standard-Aussprache der deutschen Sprache wird behandelt und es werden Varianten des Österreichischen und Schweizerischen Sprachraumes aufgezeigt. Die Bildung jedes einzelnen Lautes wird beschrieben und untersucht, zu jedem Vokal, zu den Diphtongen (ei, eu, au), zu Klingern (n, m, ng, l) und zu jedem Konsonanten gibt es lange Übungstexte.
Mein Lieblingstext ist das „ö“ - da finden sich so herrliche Sätze wie: „“Auf den östlichen Höhen… der Ötztaler Höhen tönen tröstlich schöne Mönchschöre…“ oder „Nur blöde Söhne stören betörende Chöre des Königs.“ (S. 108)
Es gibt zahlreiche Artikulationsübungen und Atem- und Stimmübungen.

In diesem Zusammenhang darf ein „Klassiker“ nicht fehlen:

Julius Hey – Der Kleine Hey – Die Kunst des Sprechens

B. Schott’s Söhne Mainz 1956

Julius Hey (1832-1909) befasste sich schon in den 60er Jahren des 90. Jahrhunderts mit der Ausbildung der Stimme. Er war „gesangstechnischer Beirat“ von Richard Wagner in Bayreuth. Wagner verwendet in seinen Libretti gern „Stabreime“ („Winterstürme wichen dem Wonnemond“).
Auch Julius Hey untersucht die Artikulation sämtlicher Laute und bietet (kürzere) Texte zu jedem Laut an. Meine erste Lehrerin gab mir schon 1981 einige dieser Texte.
Mein Lieblingstext: „Hinterm Haus heult Hassan, Harrachs Hofhund, heißhungrig hervor ...
Horch, hurtig huscht Hassan zur Hütte!“

Gesangsstimme

Bernhard Richter – Die Stimme

Henschel Verlag Leipzig 2013

Ein sehr fundiertes Buch des hochgebildeten HNO- und Stimmarztes, Phoniaters und Sängers Bernhard Richter. Wer sich medizinisch belesen, Photos und Ultraschallbilder des Stimmapparates sehen möchte, genau Bescheid wissen möchte über Anatomie, Funktion, physiologische und psychologische Aspekte des Singens und über die Gesunderhaltung der Stimme, der ist mit diesem hoch wissenschaftlichen Buch sehr gut bedient.

Gerhard Faulstich – Singen lehren, Singen lernen

Wißner-Verlag, Augsburg 2000

Gerhard Faulstich, Professor an der Musikhochschule Hannover, befasst sich in seinem Buch mit Gesangspädagogik, mit Stimmwissenschaft, mit dem Selbstverständnis des Gesangslehrers, dem Sänger als „Mensch, Musiker und Instrumentalist“ und mit dem „Instrument Stimme“.
Dieses kluge Buch enthält ein beeindruckendes Literaturverzeichnis, der Mann weiß wirklich viel.

Margreet Honig – Der freie Ton

Shaker Media Aachen 2011

Margreet Honig betreut seit Jahrzehnten erfolgreiche Sänger und Sängerinnen auf ihrem Weg. Auch mein „aktueller Lehrer“ Jörn Dopfer fährt immer mal zu Margreet Honig, um sich von ihr „coachen“ zu lassen, wie man heute sagt.
In diesem Buch sind Gespräche aufgezeichnet, die diese uneitle, warmherzige Frau mit einer ihrer „Schülerinnen“ geführt hat. Darin beschreibt sie ihre Arbeit an Atem, Körper, Resonanz und Sprache. Es ist keine systematische „Gesangslehre“, sondern eine fließende Beschreibung der Arbeitsweise dieser wunderbaren Frau, die undogmatisch, flexibel und sehr individuell für jeden, der sie um Hilfe bittet, den bestmöglichen Umgang mit der Stimme findet.

Franziska Martienßen – Das bewusste Singen

C.F. Kahnt, Frankfurt

Franziska Martienßen-Lohmann – Ausbildung der Gesangsstimme

Rud. Erdmann, Wiesbaden 1957

Paul Lohmann – Stimmfehler – Stimmberatung

Schott Music GmbH, Mainz 1938, 1966, 2009

Dieses singende und unterrichtende Ehepaar hätte ich gern gekannt!
Die Bücher von Frau Martienßen-Lohmann enthalten wunderbare Abhandlungen über das Singen. Sie sind sehr menschlich und auch humorvoll geschrieben („Der Himmel behüte uns vor Methoden!“, D.b.S., S. 68), mit wunderbaren, einfachen, klaren, praktischen Übungen. Etliche meiner „Lieblingsübungen“ stammen aus diesen beiden Büchern.
Ihr Mann Paul Lohmann beantwortet in seinem Buch einen langen Katalog von Fragen zur Stimmbildung, Registern, Resonanz, Stimmfehlern, deren Ursachen und Bekämpfung. Auch wenn das Buch aus dem Jahr 1937 stammt, ist es sehr informativ und gut zu lesen.

Historisch interessant ist

Lilli Lehmann – Meine Gesangskunst

Bote und Bock, Berlin 1922

So selbstbewusst wie der Titel, so eitel die Verfasserin, aber vermutlich hatte sie allen Grund dazu, gilt Lilli Lehmann doch als eine der größten Sängerinnen aller Zeiten.
Wunderbar allein ein Absatz wie:
„Was mich berechtigt, über Gesangskunst zu schreiben.
Selten wohl treffen soviel berechtigte und notwendige Vorbedingen zusammen als bei mir…“ (S. 6)
Die Dame wusste, was sie wollte, was sie konnte und wie sie es tat.
Es macht Spaß, dieses Buch zu lesen, und man lernt auch viel daraus.

Über das Altern der Stimme

Als ich jung war, schockierte uns der Werbeslogan „Schon ab 25 altert die Haut“.
Ein patentiertes „Anti-Aging-Konzept“ droht in ähnlicher Weise, der Alterungsprozess der Stimme beginne mit 25 Jahren. Damit erschließt sich natürlich eine breite Zielgruppe.
Die Idee ist gut – niemand möchte eine alt und ausgeleiert klingende Stimme haben. An „Atmung, Artikulation und Kopfstimmfunktion“ sollte aber jeder gute Gesangslehrer arbeiten.
Panikmache in Bezug auf die „Alterung der Stimme“ halte ich für unangemessen.
Man sollte differenzieren zwischen der natürlichen Alterung, die jeden betrifft, und vorzeitiger Alterung durch schlechten Umgang mit dem Körper, Missbrauch oder Verschleiß der Stimme.
Diese vorzeitige Alterung beginnt in der Tat leider bisweilen schon im Studium. Es gibt junge Leute, die mit 20 Jahren unfassbar gut singen, aber schon als Studentin ahnte ich, dass jemand, der mit 20 klingt wie 30, möglicherweise mit 30 klingt wie ein abgetakelter 50-jähriger.
Während meines Studiums träumte jeder, der dort Erfolg haben wollte, von einer Opernkarriere, die natürlich zu Wagner führen sollte. Wunderbare Koloratursopranistinnen fingen an zu leiern, weil sie unbedingt laut singen wollten.

Aufnahmen von Maria Callas zu nehmen und sie zu vergleichen als Beispiel für ihre „junge“ und ihre „alte“ Stimme, halte ich für unsachlich – Maria Callas hat sich eindeutig verschlissen, und sie ist gar nicht alt geworden!

Allergrößte Ehrfurcht habe ich vor Edita Gruberova, die 2010 im Alter von 64 Jahren die großartigste „Königin der Nacht“ sang, die man sich nur vorstellen kann.
Frau Gruberova ist dem „Wagner-Wahn“ nie erlegen. Sie hat konsequent „das leichte Fach“ gesungen, wobei sie nie eine „kleine Stimme“ hatte.

Aber man darf natürlich nicht nur Weltstars betrachten. Seit Jahren begleite ich etliche Schüler fortgeschrittenen Alters, die überhaupt nicht alt klingen, und auch Seniorenchöre singen oft wunderschön.

Jeder Sänger, ob Laie oder Profi, braucht sein Leben lang ehrliche, wohlmeinende Betreuung, der er sich mit seinen unweigerlich auftretenden stimmlichen Nöten anvertrauen kann.
Gerade weil wir Sänger uns „von innen“ ganz anders hören als wir „außen“ klingen, brauchen wir objektive Ohren, die uns auf Irrwege aufmerksam machen. Mir hat die Arbeit mit Jörn Dopfer in den letzten Jahren noch einmal ganz neue Wegegezeigt, mit meiner Stimme umzugehen, dafür bin ich ihm unendlich dankbar!
Ein spezielles „Anti-Aging-Programm“ halte ich für unnötig – die Arbeit an Atem, Körper, Resonanzen und Stimmführung ist hoffentlich jedem Gesangspädagogen vertraut.

Lu – ü – i – ü – u

Lu – o – a – o – u

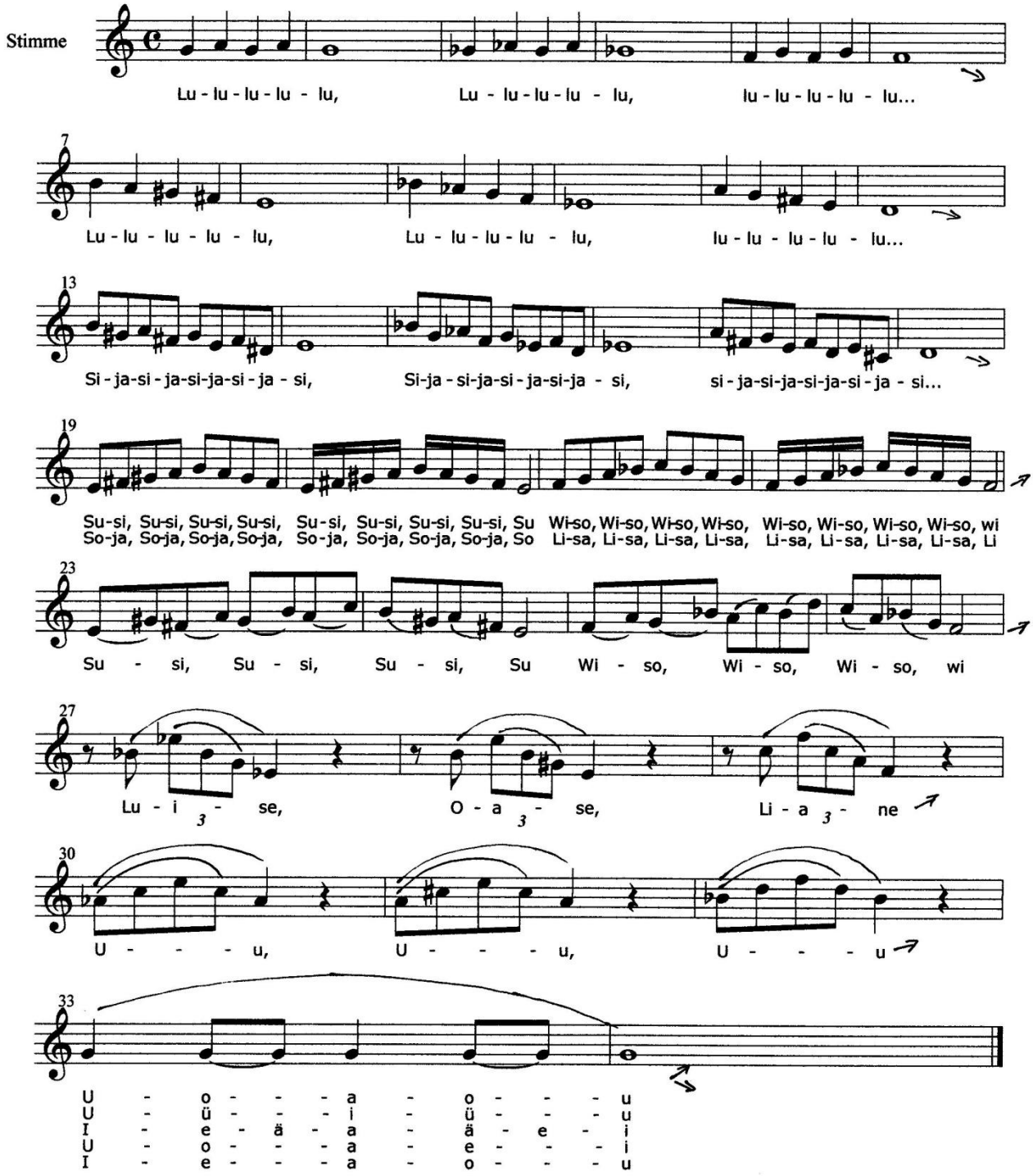
La – ä – e – i – e – ä – a
La – é – è – i – è – é – a

Lu – o – a – ä – e – i
Schi – e – ä – a – o – u

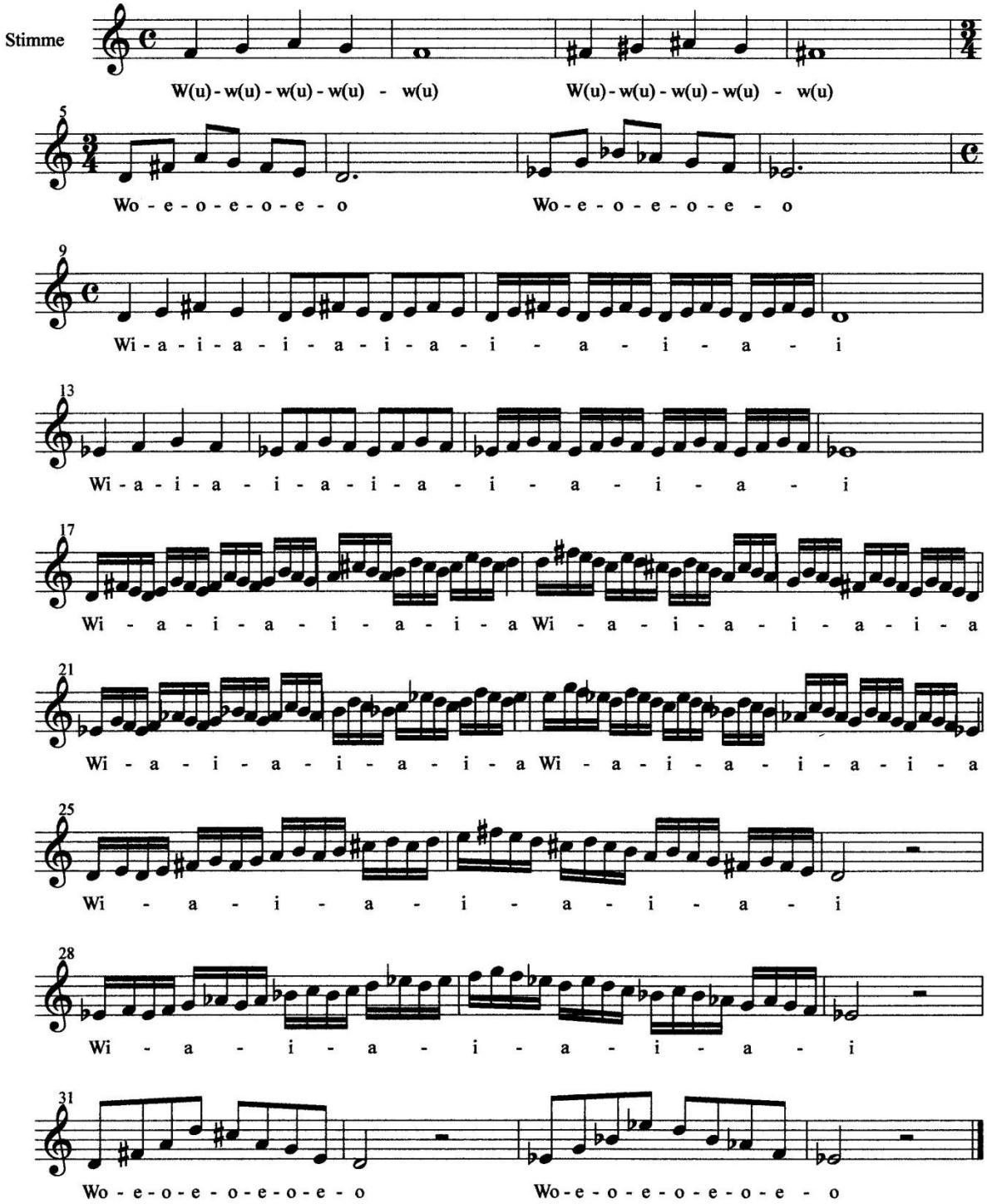
Lu – i – a – i – u

Einsingen

Julia Barthe



Einsingen 2022



	Intervalle - Liedanfänge	
	Aufwärts	**Abwärts**
Prim	Danke (für diesen guten Morgen)	
	Morgen kommt der Weihnachtsmann	
Kleine Sekunde	Kommt ein Vogel geflogen	Für Elise
	I'm dreaming of a white christmas	Mein kleiner grüner Kaktus (Refrain)
	Mozart g-moll-Sinfonie	Spiel mir das Lied vom Tod
Große Sekunde	Strangers in the night	Yesterday
	O du fröhliche	Schlaf, Kindchen, schlaf
	Happy birthday	
	Der Mond ist aufgegangen	
Kleine Terz	Guten Abend, gute Nacht	Hänschen klein
	Meister Propper	Kuckuck
	Macht hoch die Tür	Hey Jude
Große Terz	Alle Vögel sind schon da	Swing low, sweet chariot
	Morning has broken	Beethoven's 5.
Quarte	We wish you a merry Christmas	Morgen, Kinder, wird's was geben
	O Tannenbaum	Kleine Nachtmusik
	Amazing grace	Dona nobis pacem (Kanon)
	Ein Mann, der sich Kolumbus nannt'	
Tritonus	Maria (West Side Story)	
Quinte	Morgen kommt der Weihnachtsmann	What shall we do with the drunken sailor
	Hört, ihr Leut, und lasst euch sagen	Ick heff mol'n Hamburger Veermaster sehn
Kleine Sexte	When Israel was in Egypt's land	Love Story
Große Sexte	Ein Prosit	Winde weh'n, Schiffe geh'n
	My bonnie is over the ocean	Nobody knows the trouble I've seen
	Jetzt fahr'n wir über'n See	
Kleine Septime	Somewhere	
	The winner takes it all	
Große Septime	Nicht geeignet für Liedanfänge ;-)	
Oktave	Somewhereover the rainbow	
	I'm singing in the rain	