

Schöner Singen 60+

von Christiane Hrasky

1. Einführung

- **Warum beschäftigt ihr euch mit diesem Thema? Weil sich eure Sängerinnen und Sänger noch nicht zu alt zum Singen fühlen. Und das ist gut so.**
- Denn Singen ist gesund.
- → in **offiziellen Studien** wurde nachgewiesen:
 - Singen steigert deutlich die Produktion von **Immunglobulin A** im Speichel und **schützt** damit die oberen Atemwege **vor Infektionen**.
 - Singen **stimuliert also das Immunsystem** und stärkt die Abwehrkräfte!
 - Auch signifikante Verbesserungen **des seelischen Wohlbefindens** und der Stimmungslage beim Chorsingen sind klinisch belegt.
 - Singen hilft gegen das zunehmende Phänomen der Altersangst. Neueste Forschungen belegen: **„Singen“ und „Angst haben“ sind zwei Gehirnaktivitäten**, die sich gegenseitig ausschließen = Wer singt, kann keine Angst haben.

Je mehr wir singen, umso wohler fühlen wir uns!

Aber: Stimme verändert sich im Alter – bei jedem anders und zu einem anderen Zeitpunkt.

Dann wird die Stimme:

- schwächer, kraftloser, weniger belastbar, rascher ermüdbar, leiser, matt, weniger tragfähig, belegt, behaucht, gepresst, eingeschränkt modulationsfähig, instabil und/oder brüchig-kippelnd bis zittrig.

Das stört das Wohlbefinden!

Was passiert:

- allgemeiner Muskelabbau, auch im Hals
 - Stimmlippen schließen nicht mehr so gut
 - Hauch auf der Stimme
 - ⇒ diese Muskeln trainieren
- Schleimhäute werden trockener
 - Stimme spricht weniger an, Stimmaussetzer
 - ⇒ viel Trinken, auch zwischendurch in der Probe
 - ⇒ vor der Probe medizinisch befeuchtende Drops lutschen (Apotheke)
- Abnehmende Flexibilität des Atemapparates
 - weniger Luft
 - ⇒ Atemapparat dehnen
 - ⇒ Atemmuskulatur und Atemstrom trainieren
 - ⇒ Sport machen
 - ⇒ Beckenbodentraining
- Abnahme der Hormone Testosteron bzw. Östrogen und Gestagen
 - Männer und Frauen: Höhe geht verloren
 - Frauen: gewinnen an Tiefe, Stimme wird rauher
 - Männer: Tiefe geht verloren, Greisendiskant
 - eingeschränkte Stimmdynamik

- Hörgeräte
 - Der Umgang mit Hörgeräten ist eine Frage des Gehirns, nicht der Ohren.
 - Hörübungen dienen Sprachverständlichkeit und Geräuschunterscheidung.
 - Dadurch Gehirn wird für die neue Informationsflut „gecoacht“
 - ⇒ Übungsprogramme vom Hörakustiker
 - ⇒ Das muss hauptsächlich zu Hause geleistet werden.
- Medikamente
 - Medikamente können die Stimme enorm beeinträchtigen
 - ⇒ ärztlichen Rat einholen
 - ⇒ erkundigen, ob eine Beeinflussung vorliegt
 - ⇒ wenn möglich, Medikament wechseln

Allgemeine Stimmhygiene

- **Viel Singen** – singen ist wie Sport, die Muskeln müssen trainiert werden.
- Die Stimme braucht **regelmäßiges Training**.
- **Lange Unterbrechungen** wirken sich **ungünstig** aus, wenn wir älter werden. Es wird immer schwieriger, nach einer Pause den „alten“ Zustand wieder zu erreichen.
- **Stimmbildung** ist ganz wichtig.
- Alles weitere hört sich an wie ein guter **Diätplan**:
 - regelmäßiger Tagesablauf
 - viel Trinken, auch zwischendurch in der Probe
 - körperlich und geistig aktiv bleiben
 - kein Alkohol, kein Rauchen, gute Ernährung
 - ➔ wie beim Ernährungsratgeber = gut für die Stimme☺

Aber auch ohne Diät kann man toll singen. Wichtig ist es, die geschehenden (unvermeidbaren) Veränderungen zu akzeptieren. Und gleichzeitig alles Mögliche zu tun, was Hilfe bringen kann. Das wir in den nächsten Kapiteln ausführlich beschrieben.

Wichtig:

Im Chor kann man keine individuellen Stimmprobleme lösen.

Aber:

Stimmbildung kann allgemeingültige, hilfreiche Grundlagen erarbeiten, die die Fähigkeiten der Einzelnen und den Klang des Chores im Ganzen unterstützen und verbessern.

Schöner Singen 60+ ist auch als [9-teilige Video-Reihe](#) auf Youtube zu finden.

Stichworte: Christiane Hrasky – Schöner Singen 60plus

Empfehlung für das Stimmtraining

mit Videos:

- Pausen lassen, damit die Stimme nicht überfordert wird.
- Kurze Einheiten, häufige Wiederholungen
- Das erhöht den Lerneffekt.
- Das Körpergedächtnis wird trainiert.
- Nicht alles auf einmal umsetzen wollen.
- Fokus auf einzelne Themen richten und diese oft wiederholen
- Sonst droht Überforderung und Frustration.

2. Gute Haltung? Ja!

Sängerische Aufrichtung im Sitzen und im Stehen.

Haltung und Aufrichtung

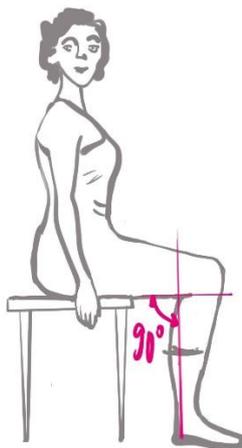
Singen erfordert eine komplexe muskuläre Arbeit. Doch mit dem Alter kann die Muskulatur – auch die fürs Singen notwendige – erschlaffen oder sich zurückbilden, wenn sie nicht ausreichend trainiert wird. Ein Fokus liegt daher auf einer gesunden und unterstützenden Körperhaltung.

Im Stehen:

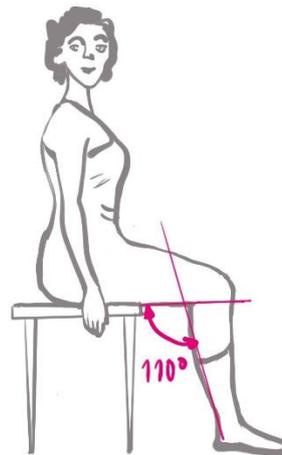
- Füße hüftbreit und parallel
- Fußsohlen gleichmäßig belastet
- Knie mit freiem Spiel (durchgedrückte Knie verspannen den Beckenboden und blockieren die Atmung)
- Becken mittig und beweglich
- kein Hohlkreuz

Im Sitzen:

- beide Füße fest im Boden verankert
- Unterschenkel mind. 90 Grad, **besser** 100-110 Grad nach vorne
→ entspannt die Atemmuskulatur



90° – gut



110° – besser

- mittig auf den Sitzbeinhöckern sitzen (Beckenschaukel)
- aus dem Becken aufgerichteter Oberkörper

In beiden Haltungen:

- entspannt aufgerichtetes Brustbein
- entspannt tiefe Schultern
- Kinn zieht leicht zurück
- langer Nacken
- Kiefer und Zunge locker
- höchster Punkt der Schädeldecke in Verbindung mit dem Himmel (wie am Faden einer Marionette)
- strahlende Augen
- gelöste, „faltenfreie“ Stirn

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 angestrengte Halsmuskulatur und beeinträchtigt so unsere Stimme. Bauen Sie bewusst in jede Probe kurze Entspannungsmomente für Ihre Augen ein.

Stehen oder Sitzen?

Wer nicht mehr lange stehen kann, sondern größtenteils im Sitzen singen muss, kann dies auf zwei Arten kompensieren:

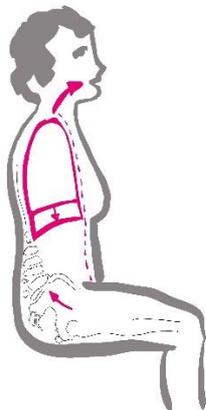
1. Sitzen auf der Stuhlkante

- ermöglicht eine leichtere Aufrichtung des Oberkörpers
- erleichterte Atmung
- Atem-Unterstützung besser möglich

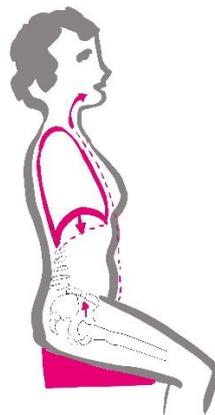
2. Sitzen auf dem Dreieckskissen

- reduziert die Spannung beim Sitzen (Oberschenkel, Atemmuskulatur,...)
- verbessert Zusammenspiel von Hüfte, Becken und Wirbelsäule
- ermöglicht volle Funktion des Zwerchfells
- Atmung = fast wie im Stehen

Sitzen auf dem Dreieckskissen:



OHNE



MIT

Dehnung

Wichtige Muskulatur für das Singen sollte vorher gedehnt oder aktiviert werden.

Zwischenrippenmuskulatur dehnen

⇒ freie Atmung

Flanken dehnen, Katzenbuckel machen, Brustkorb weiten

Bauchmuskulatur aktivieren und lockern

⇒ Tiefatmung

⇒ freie Artikulation

⇒ gleichmäßiger Atemfluss

Rhythmische Übungen (langsam oder schnell) auf s, t, k, p,.....

Wichtig ist dabei, in den Pausen zwischen den Konsonanten die Muskulatur kurz zu lösen!

Nacken dehnen

⇒ löst Muskelverspannungen rund um den Kehlkopf

Körperliche Aktivität ist sowieso wichtig:

- ⇒ strecken, beugen, ausschütteln, dehnen etc... allgemein
- ⇒ Körperlockerung und Muskelstärkung - auch außerhalb der Probe.

Übung: Rhythmisches Quartett (im Sitzen oder im Stehen)

4x

eins d d zwei d d drei d d vier d d

d = Zungenklicken

Text und Rhythmus spricht nur der/die Chorleiter*in.

Der Chor macht auf 1, 2, 3, und 4 die jeweils die angegebene Bewegung:

1. 4x Schultern nach hinten rollen
2. Hände auf die Schultern setzen, Oberarme parallel zum Boden und 4x mit den Ellenbogen nach hinten kreisen.
3. Arme lang, 4x von vorne (über oben) nach hinten kreisen (abwechselnd rechts und links), Blick geht mit.
4. 4x Arme von unten nach oben hochwerfen (als ob man in einen großen Herbstlaubhaufen greift und die Blätter hochwirft.) Die Übung macht durch die rhythmische Komponente großen Spaß. Die Atemmuskulatur wird gedehnt und trainiert und eine tiefere Atmung stellt sich von alleine ein - besonders, wenn es nach einigen Wiederholungen herausfordernd wird.

3. Der Atem reicht locker

Von der Luftknappheit zur schönen Phrase**Das Zwerchfell**

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 Zwerchfell 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.

Übung: Zwerchfellbewegung

Hände wie eine Schale vor dem Oberbauch zusammen

gelöst einatmen – Hände sinken (Bauch geht raus, Kiefer und Oberbauch lösen)

auf f ausatmen – Hände steigen (Bauch geht rein)

**Wahrnehmung des Zwerchfells:**

Mit zunehmendem Alter nimmt Bewegung ab und vieles Sitzen zu. Damit wird auch das Zwerchfell weniger trainiert. Chorsänger*innen können wieder lernen, die Kraft des Zwerchfells zu nutzen und zu unterstützen. Dafür muss das Zwerchfell erstmal wahrgenommen werden.

Übung: Zwerchfell-Wahrnehmung

Lege die Hände vor deinem Oberbauch ineinander, Handflächen zeigen nach oben.

Atme nun mit lockeren Kiefer und gelöstem Bauch ein und senke dabei die Hände bis unter den Bauchnabel – das Zwerchfell senkt sich.

Atme auf auf "sch" aus und hebe dabei die Hände wieder – das Zwerchfell hebt sich.



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

Flexibilität des Zwerchfells

Es ist wichtig, das Zwerchfell flexibel und reaktionsschnell zu erhalten. Durch die unflexibel werdende Muskulatur lässt auch die Flexibilität des Zwerchfells nach.

Folgende Übung kann dem entgegenwirken:

Übung: Flexibilität des Zwerchfells**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**.

Tiefatmung

Die Tiefatmung oder auch Bauchatmung ist die Grundlage der sängerischen Atmung und ermöglicht eine ausreichende Luftversorgung für lange oder laute Töne und Passagen. Diese müssen wir uns im Alter immer wieder zurückerobern.

Tiefatmung = Gesundheits-Ressource im Alter

Info: **Hochatmung** (Schlüsselbeinatmung, Schultern heben sich) führt dazu, dass die Stimmlippen zu viel Druck von unten bekommen. Und dann können die Stimmlippen nicht frei schwingen.

Übung: Tiefenatmung wahrnehmen (im Sitzen)

- im Sitzen mit den Armen ein Knie Richtung Brustkorb ziehen
- mit lockerem Kiefer tief ein- und ausatmen
- die Tiefenatmung im unteren Rücken spüren
- danach das Knie wieder loslassen

Durch das viele Sitzen ist unsere untere Atemmuskulatur oft verspannt und unelastisch. Das verhindert Tiefenatmung. Mit der folgenden Übung kann die tiefe Atemmuskulatur immer wieder aktiviert werden.

Übung: Schwimmreifen

Stell dir vor, um deinen unteren Bauch befindet sich ein Schwimmring. An diesem befinden sich innen ringsum Ventile. Beim Einatmen füllst du durch die Ventile den Schwimmring mit Luft. Atme bewusst in die Tiefe und löse dabei den Kiefer. Öffne beim Einatmen deine Hände und Arme leicht nach außen. Beim Ausatmen führe sie wieder zum Körper zurück.



Flankenatmung

Mit der Flankenatmung dehnt sich der Brustkorb seitlich nach rechts und links, erweitert die Lungen an den Seiten und gibt dem Herzen Raum. Außerdem verhindert eine gesunde Flankenatmung, dass zuviel Luftdruck auf die Stimmlippen kommt.

Übung Fass: Um die Flanken in die Tiefatmung einzubeziehen, stelle dir sich vor, Sie stehen mit dem Schwimmreifen in einem Fass. Beim nächsten Atem füllst du zuerst den Schwimmreifen und dann füllen Sie weiter ringsum das Fass, bis ungefähr zur Brustmitte. Spüre dabei deutlich, wie die Flanken sich weiten. Deine Hände und Arme öffnen sich beim Einatmen seitwärts nach außen. Beim Ausatmen kommen sie zum Körper zurück.

Übung: Arme über dem Kopf im Sitzen oder Stehen:

- Arme im Bogen über dem Kopf verschränken, dabei singen → mehr Atem
- löst die Zwischenrippenmuskulatur
- hält die Flanken weit
- der Kehlkopf senkt sich

**Paradox-Atem**

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

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

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

Reflektorischer Atem

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:

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

Reflektorischen Atem in den Gesang einbauen

Singe die Phrase auf „ho“ mehrmals schnell hintereinander, auch in höheren oder tieferen Tonlagen. Gib während des Singens großzügig Luft ab (nicht sparen!). Bleibe in den kurzen Pausen zwischen den Phrasen in der Vokalform **o** und löse Sie Bauch, Hals und Kiefer, so dass die benötigte

Luftmenge reflektorisch aufgenommen wird. Je besser du deinen Bauch lösen kannst, umso ausgeglichener wird dein Lufthaushalt.

Tonhaltedauer

Die Fähigkeit, lange Töne auszuhalten, lässt nach. Das kann man – wie im Sport – auch mit körperlicher Aktivität gut trainieren.

Übung: Tonhaltedauer erweitern

Im Stehen:

- Auf der Stelle laufen
- dabei Arme anwinkeln und bewegen

Im Sitzen:

- Arme anwinkeln und vor und zurück bewegen (Achtung: Stuhllehnen!)
- dazu Knie abwechselnd hoch

Dazu:

4 Schläge einatmen, 4 Schläge ausatmen

4 Schläge einatmen, 6 Schläge ausatmen

4 Schläge einatmen, 8 Schläge ausatmen

⇒ beim Einatmen Kiefer und Bauch lösen

Lange Phrasen und Schlusstöne

Der Ehrgeiz, lange Phrasen unbedingt bis zum Ende durchzuhalten, führt meist zu gepressten, unsauberen Schlusstönen und verkrampfter Atemmuskulatur. Die Luft beim Singen großzügig abzugeben, erzeugt einen schönen und kraftvollen Klang und sichert einen ausgeglichenen Atemhaushalt. Jederzeit reflektorisch (d. h. kurz und lautlos!) nachzuatmen, gibt auch älteren Chorsänger*innen die Freiheit, lange und anspruchsvolle Phrasen klangschön und sauber intoniert zu Ende zu bringen.

Übung: Lange schöne Töne und Phrasen singen

1. fff _____ fff _____ fff _____ fff _____

2. do _____ do _____ do _____ do _____

3. do _____ do _____ do _____ do _____

Atme nur so viel ein, wie du für die jeweilige Phrase benötigst. Öffne beim Einatmen die Arme seitwärts auseinander und führen Sie diese bei „f“ oder beim Singen wieder zusammen.

Atme dabei opulent und gleichmäßig aus. Bei der jeweils letzten Zählzeit berühren sich die Hände und alle Luft muss abgegeben sein. Du kannst jederzeit reflektorisch nachatmen.

Wenn das gut funktioniert, nimm einen Ton dazu (2. Zeile). Dann zur 3. Zeile bzw. zu jeder beliebigen Tonfolge wechseln.

Ziel der Übung ist es, die Einatmung (nicht zu viel!) und die Ausatmung (opulent, unser Atem ist

unser Klang!) bewusst zu steuern und gleichzeitig die Freiheit zu erlernen, jederzeit reflektorisch nachatmen zu können. So sicherst du für jede Phrasenlänge eine wunderbare Klangfülle.
Achtung: Je höher du singst, desto mehr Spannung brauchst du.

Variante: Verlangsame das Tempo der 3. Zeile und halte die jeweils letzte Note länger aus. Damit kannst du sowohl den reflektorischen Atem trainieren als auch die Wahrnehmung und Stärkung des Zwerchfells und des Beckenbodens.

- ⇒ Atem fließen lassen, nicht pressen
- ⇒ reflektorisch nachatmen
- ⇒ wenn zuviel Luftdruck auf die Stimmlippen trifft (subglottischer Druck), den unteren Rücken bewegen
- ⇒ weite Kehle behalten
- ⇒ Horchstellung (= Einatem-Tendenz und erhöhte Zwerchfellspannung gegen subglottischen Druck)
- ⇒ weich strömender Stimmeinsatz

4. Bin ich zu leise?

Ressourcen gegen die nachlassende Kraft unserer Stimme.

Spannung und Entspannung

Das Zwerchfell ist unsere Kraftgrundlage. Unterstützt wird es durch die gesamte Atem- und Bauchmuskulatur und durch den Beckenboden.

Wichtig ist aber nicht nur die **Spannung**, sondern auch die **Abspannung**.

Übung Wasserschale (im Sitzen und im Stehen):

Wenn dein Becken eine Wasserschale wäre, würde beim Einatmen das Wasser in die Schale strömen und beim Ausatmen = Singen herausfließen:

Beim Einatmen richtet sich der untere Rücken auf.
(das Wasser strömt ein)

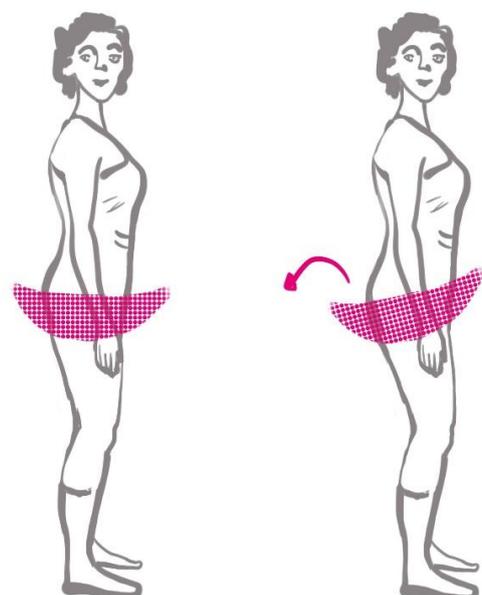
- Bauch weit

Beim Singen (ausatmen) kippt das Becken leicht nach hinten unten.

(Die Schale kippt leicht nach hinten, das Wasser fließt heraus)

- Knie bleiben durchlässig
- Füße im Boden verankert

Übung: Wasserschale



Das Gleiche in schnell:

Übung: Abspannen üben

- Phantasielaute sprechen: **zeng, pak, tuk lutt, bing, bam.....**
- alle mit energievollen Handbewegungen versehen
- nach jedem Wort schnell abspannen

Natürliche Stütze

Die Spannkraft der Muskulatur lässt im Alter nach und damit auch unsere naturgegebene muskuläre Sing-Unterstützung. Einen Teil davon können wir immer wieder zurückerobern, mit Übungen wie der folgenden, aber auch hervorragend mit Beckenboden- und Bauchmuskeltraining.

Übung: Natürliche Stütze (im Stehen besser, geht aber auch im Sitzen)

Sprechen: **f – w – f** **ß – s – ß** **sch – ~sch – sch**

- Füße geerdet
- wie auf einem Floß von einem Fuß auf den anderen schwanken
- Hände auf den Bauch → Stütze spüren
- Alle Konsonanten in die Länge ziehen
- Die mittleren Konsonanten sind stimmhaft
- Die natürliche Unterstützung beim Wechsel der Konsonanten spüren.

Stimmdynamik

Wenn wir **laut** singen, benötigen wir viel Luft und viel Stimmlippen-Masse.

Wenn wir **leise** singen, brauchen wir weniger Luft und es bewegen sich nur die Ränder der Stimmlippen, also wenig Masse.

Im Alter haben wir einen nachlassenden Stimmlippen- und Fasziensonus.

- ⇒ Leise singen fällt zunehmend schwerer.
- ⇒ Wir brauchen mehr Atemstrom, um die Stimmlippen zum Schwingen zu bringen = lauter.
- ⇒ dadurch wird der Klang aber oft rauher bzw. schärfer

Stimmlippentonus trainieren

- viel singen
- Dynamikübungen
 - ⇒ Atem dosiert abgeben zu lernen (laut oder leise) trainiert den Muskeltonus, der uns einen schönen und leichten Gesang erhält
- Weite in der Kehle
- Atem strömen lassen
- Atemvorbereitung im Piano → gleich viel Weite und Spannung wie im Forte

Achtung: Leise singen bedeutet nicht Vorsicht und Enge!
Das würde enge, raue oder schrille Töne produzieren.

Übung: Leise-Regulation

1. *mf*
2. *p*

nü____ lü____ nü____ lü

Je leiser, desto mehr Raum:

- ⇒ in der Kehle
- ⇒ im Bauch

Druckfrei lauter oder leiser werden**Übung: Lauter und leiser werden**

Der Aufbau eines druckfreien Crescendo und Decrescendo wird schwerer.

Wichtig ist es, keinen Druck im Hals aufzubauen, sondern die Weite im Hals beizubehalten.

fo_____

- ff = mehr Masse
- pp = weniger Masse, mehr Spannung
- Cresc./Decresc. mehr im Kopf, weniger im Hals
- je lauter, desto mehr **Inhalare la Voce** = Einsaugen des Klanges

5. Was hast du nochmal gesungen?**Vom verständlichen und unterstützenden Artikulieren**

Gutes Artikulieren bedarf einer elastischen und flexiblen Muskulatur.

Die kann nachlassen:

- bei den Artikulationswerkzeugen
 - Zunge
 - Kiefermuskulatur
 - Lippen
- beim Zwerchfell

Zunge

Die Zunge verspannt sich gerne, oft bis zum Zungengrund. Meist ist das ein „Stützersatz“, weil Körperspannung fehlt oder an der falschen Stelle eingesetzt wird.

Zahnersatz kann die Zunge auch hindern, ungestört und entspannt zu artikulieren. Umso wichtiger ist es, die Zunge wieder geschickter und flinker einsetzen zu können.

Übung: Zunge schlappern lassen

- mit Geräuschen
- dabei mal weit, mal weniger weit rausstrecken

Übung: Traktorgeräusch mit der Zunge

- wie Kinder, die mit der Zunge Auto Geräusche imitieren

Übung: Zähne putzen

- mit der Zunge an den Zahnreihen entlangfahren
- bis ganz nach hinten, oben, unten, außen und innen

Übung: Raumöffner Zungenrücken

ui ui ui ui ui

- mit weiter Kehle beginnen = großer vorbereitender Raum
- nur die Zunge arbeiten lassen, nicht die den Kiefer!
⇒ Unabhängigkeit Der Zunge vom Kiefer trainieren

Bewegliche und flexible Zunge

Die Vitalität, Spannkraft und Schnelligkeit des Zungenmuskels lässt – wie bei allen anderen Muskeln auch – im Alter nach.

Übung: Zunge flexibilisieren

lan - ga lan - ga lan - ga lan - ga lan - ga

- Bewusster Wechsel zwischen Zungenspitze und Zungenrücken
- Kiefer bleibt unbewegt

Übung: Klangband

mu _____ nu _____ ngu

gi - ti - ngi, ga - ta - nga

- Kehlkopf bleibt unten (wie beim Gähnen)
- Die drei verschiedenen Zungenbewegungen wahrnehmen

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.

Weiter ist zu viel Kieferspannung hinderlich für:

- geschmeidige Artikulation
- entspannt-flexible Zunge
- notwenige Kieferöffnung

Übung: Kieferspannung wahrnehmen

Kiefer nach vorne schieben → Kieferspannung beobachten

Kiefer zurück → Entspannung wahrnehmen = richtige Singposition

Übung: Kinn entspannen

Massiere deine Schläfen und nimm die muskuläre Verbindung zum Kinn wahr. Streiche dann genüsslich mit beiden Händen das Kinn aus.

Ziehe das Gesicht zusammen, als ob du in eine Zitrone gebissen hättest, halte die Spannung für ein paar Sekunden und entspanne dann das gesamte Gesicht komplett.

Übung: Kiefer öffnen

Öffne deinen Kiefer (es sollten anderthalb bis zwei Finger zwischen die Zähne passen) und spüre das Gewicht des Kiefers. Versuchen Sie nun, den Kiefer für 30 Sekunden entspannt offenzulassen, ohne fest zu werden oder die Zunge anzuspannen. Überprüfe dazwischen mit den Fingern die Kieferöffnung.

Übung: Zischlaute:

Sprechen Sie abwechselnd **s-sch-s-sch**.

Ziehen Sie bei **s** die Mundwinkel weit Richtung Ohren.

Bringen Sie bei **sch** die Lippen vorne zusammen wie bei einem Schiffsbug.

Übung: Kiefer öffnen

Sprechen: Montag, Dienstag, Mittwoch.... oder 1,2,3....

- bei **a** bzw. **ei** immer den Kiefer fallen lassen
- beim Atmen ebenfalls Kiefer fallen lassen und Bauch weiten
- Brustbein bleibt oben!

Lippen

Die Lippen brauchen wir sowohl für die schöne Formung von Vokalen (Lippenringmuskeln o, u, ö, ü) als auch für federnde Artikulation von Konsonanten (p, b, sch, f).

Übung: Gesichtsgymnastik

Um die Lippen (und die Kiefermuskulatur) zu lockern, schneide übertriebene Grimassen bzw. bewege deine Lippen im geschlossenen und im offenen Zustand in alle Richtungen.

Übung: Lippenflattern

Lass deine Lippen flattern wie bei der Imitation von Traktorfahren.

Mit und ohne Töne.



Info: Manchmal verhindern verspannte Muskeln das Lippenflattern. Suche die blockierenden Muskeln, indem du sie mit den Fingern wegdrückst und während der Übung gedrückt hältst. Nach ein paar Übungswiederholungen kannst du die Finger meist schon weglassen.

Vorübung 2: schwingendes Zwerchfell

The musical notation consists of three staves in treble clef. The first staff has two notes with 'ab-spannen' written above each. The second staff has four notes with 'ab-spannen' written above the second and fourth notes. The third staff has two groups of three notes, each with 'ab-spannen' written above the second note of the group. Below the notes are letters 's' indicating syllables.

g, k, d, t, b, p, f, sch

- nach jedem Konsonanten abspannen
- dann 2 oder 3 zusammenfassen, danach abspannen

Übung: Anfang und Ende

The musical notation shows a single staff in treble clef with five notes. Below the notes are the syllables: Ga, Die, Pla, Ko, ns, b, tz, rb.

- Zwerchfellimpuls für den Anfangs- **und** den Schlusskonsonanten
- nach dem Schlussimpuls Bauch lösen, damit die Luft einströmen kann.

Stimmbildnerische Bewegung: Kleiner Handimpuls für den Anfang und den Schluss.

Übung: Zweitaktige Rhythmen erfinden auf auf s, t, k, p

- springender Bauch, federndes Zwerchfell
- Tempo und Schwierigkeit steigern

6. Die Stimme wackelt?

Geschmeidiger Lagenwechsel in alle Richtungen

Als erstes gehen wir mal auf Entdeckungstour nach dem vorhandenen Potenzial unserer Stimme:

Übung: Bewusstmachen, was unsere Stimmlippen eigentlich alles können

- **Holla** rufen in tiefer Lage (=Bruststimme/Frauen oder Vollstimme/Männer)
 - ⇒ Vollschwingung der Stimmlippen
- danach soft Glissando **im pp** auf „ng“ in sehr hohen Lagen (=Kopfstimme/Frauen oder Falsett/Männer)
 - ⇒ Randschwingung der Stimmlippen
 - ⇒ Stimmlippen längen sich

Das Ziel ist es, die beiden Register miteinander zu verbinden.

Dafür benötigen wir den **Kehlkopf**, denn die Registerwechsel muss er mit einem geschmeidigen Kippen begleiten.

Übung: Wahrnehmung Kehlkopf:

Hand auf die Mitte des Halses legen:

- Schlucken: Kehlkopf geht hoch
- Gähnen: Kehlkopf geht runter (ideale Sängerposition)
- im Kehlkopf sind die Stimmbänder, die gehen dann auch rauf und runter

⇒ **ideal: in der Tiefstellung**

Übung: Heißes Essen in Mund

- Berühre deinen Kehlkopf, ohne ihn zu drücken und mach den Mund innen ganz weit, als hättest du zu heißes Essen im Mund. Spüre, wie der Kehlkopf runter geht.
= **Einatem-Stellung**

Was hilft für die Tiefstellung des Kehlkopfes?

- **Brustbein öffnen/entspannt heben**
 - ⇒ Kehlkopf mehr Freiheit
 - ⇒ Kiefer entriegelt
 - ⇒ Kehlkopf runter

Was stört die Tiefstellung des Kehlkopfes?

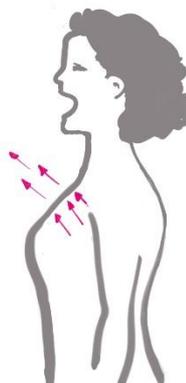
- **wenig Körperspannung**
 - ⇒ eingesunkenes Brustbein
 - ⇒ Kiefer blockiert
 - ⇒ Kehlkopf hoch
- Ein **tiefer Kehlkopf** ermöglicht hohe Töne und entspanntes Singen.
- Die **Öffnung des Kiefers** entscheidet über die **Klangfarbe**.

Brustbein

Übung: Arbeit mit dem Brustbein



- erst Lippenflattern, später Vokale
- beim Einatmen weit = Kehlkopf tief
- Brustbein heben, von innen gegen das Brustbein singen



Wenn die Körperspannung sinkt, sinkt auch meist das Brustbein mit ein. Gerade bei explosiven Konsonanten besteht dann die Gefahr, dass sich zuviel Druck aufbaut, der den nachfolgenden Vokalklang blockiert. Ein gehobenes Brustbein reguliert den Luftdruck auf die Stimmlippen. Deshalb arbeiten wir an einem „elegant“ aufgerichteten Brustbein:

Übung: Konsonanten in der Vokalform



Löse in den Pausen Bauch und Kiefer (keine aktive Atmung) und behalte die U-Form während der gesamten Übung bei, auch beim Lösen. Das Brustbein bleibt während der gesamten Übung aufgerichtet.

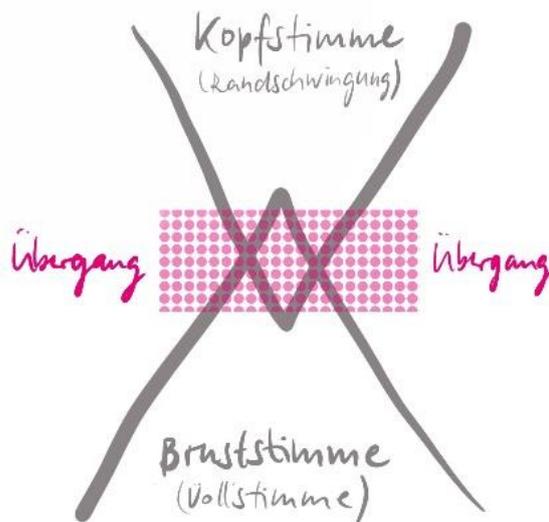
Registerwechsel

Manchmal wackelt die Stimme. Ein Grund kann der sog. Registerwechsel sein:

Männer: Vollstimme \leftrightarrow Falsett

Frauen: Bruststimme \leftrightarrow Kopfstimme

Das Ziel ist es, die Register gut miteinander zu verbinden.



Ein geschmeidiger Registerwechsel kann mit zunehmendem Alter schwieriger werden. Oft wird versucht, dies mit Lautstärke zu kompensieren \rightarrow brüchige Übergänge und raue Stimmgebung. Dagegen hilft:

- feine Stimmgebung trainieren
- ständiger Lautstärkewechsel = **nicht immer gleich laut singen**, auch bei der Stimmbildung
- **Registerwechsel** mit decresc. üben
- Später **alle Tonhöhenwechsel** mit decresc. zu üben. Das trainiert die Randschwingung der Stimmbänder.

Übung: Randschwingung in allen Lagen

ng _____ ng _____ ng _____ ng _____
ngo _____ ngo _____ ngo _____ ngo _____

Später:

ng _____ ng _____ ng _____
ngo _____ ngo _____ ngo _____

fo, nga, fa, ngä, fä, ngi, fi

- Sofort mit der Stimme „**losgehen**“, sich nicht am ersten Ton festhalten
- 1. Ton in der Stirn verankern und da belassen
- **weite Kehle**
- Inhalare la voce

Vorübung 1: Registerwechsel

loh _____ loh _____ loh _____ loh _____ loh _____ loh _____
lo _____ lo _____ lo _____ lo _____ lo _____ lo _____

- Registerwechsel Frauen = Kehlkopfkipp unten
- Randschwingung beibehalten
- schmaler werdender Vokal
- immer mit Unterkieferöffnung, weiter Kehle und weiter Rachenöffnung

Vorübung 2: Registerwechsel

loh _____
lo _____ lo _____ lo _____ lo _____ lo _____ lo _____ lo _____ lo _____

- schmaler werdender Vokal
- immer mit Unterkieferöffnung und weiter Rachenöffnung
- Rippen weit

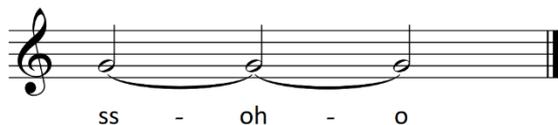
Übung: Registerwechsel

loh _____ loh _____ loh _____ loh _____
lo _____ lo _____ lo _____ lo _____

Übermäßige Schleimproduktion

Manchmal verhindert zunehmender **Schleim** auf den Stimmlippen eine geschmeidige Stimmgebung. Dagegen kann folgende Übung helfen:

Schleim wegsingen



- großer Raum
- am Ton dranbleiben

Übermäßige Schleimbildung entsteht durch:

- Überbelastung der Stimme
- Austrocknung z.B. durch schwarzen Tee oder zu wenig trinken
- zu spät essen
- Reflux
- Alkohol
- Nikotin
- Milch und Kaffee
- scharfes Essen
- scharfe Lutschtabletten
- Räuspern

Wird besser durch:

- genügend Schlaf
- gesunde Ernährung
- Sport, besonders schwimmen
- Emser Salz, Tabletten oder Spülung
- Befeuchtung der Stimmlippen durch Apfel und Apfelsaft, Mineralwasser
- Wechsel der Lautstärke beim Singen
- Schleim wegschlucken oder vorsichtig wegsingen (drüber singen)

Geläufigkeit der Stimme

Damit die Stimme nicht behäbig wird, muss man ab und zu ihre Geläufigkeit trainieren.

Übung: Geläufigkeit der Stimme



- sehr schnell und leicht singen, Stimme laufen lassen
- klangvolles n
- mit dem Klang in Bewegung sein, beim n weitergehen, nicht stehenbleiben

7. Die Stimme sitzt.

Die wohlklingende und sichere Verortung der Stimme

Der Körper – unser Instrument

Unser Körper hat im Laufe seines Lebens mehr oder weniger viele Blessuren abbekommen, so auch unsere Stimme. Diese können wir durch regelmäßiges Stimmtraining pflegen.

Ziel ist es, die gewonnenen Erkenntnisse in die Chorprobe zu übertragen. (Das ist nicht allen Chorsänger*innen klar!)

Vokale

Voraussetzung für eine wohlklingende Stimme sind **gute Vokale**.

Dafür benötigen wir:

- ausgewogene Körperspannung
- solide Vokalformung
- optimaler Klangkanal

Übung: Klangkanal

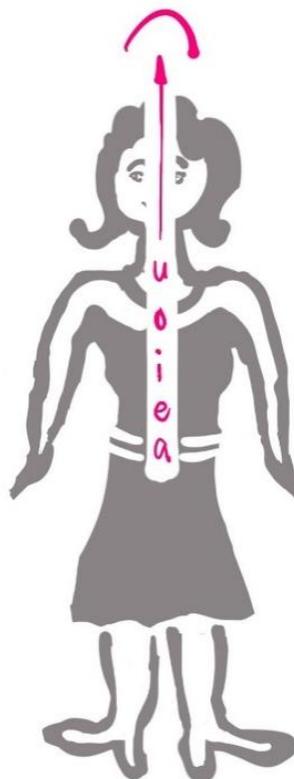


wö, wu, wü, wi, we, wa, wä

- schöne Vokale - Klangkanal
- in der Tiefe schmal werden
- kopfig bleiben
- Klangfarbe rund und schmal
- (Ohr zuhalten und sich selbst zuhören)
- Kehle weit
- Klang in den Vordersitz

Dafür sollten wir:

- Kiefer lösen
- Zunge lockern
- Vokalform beibehalten
- Klangkanal schmal formen
- Körper aufrichten



Stimmsitz

Stimmsitz = Bild für die Region, in der sich unsere Stimme (gefühl) am besten verorten sollte.
Dazu gehört der sogenannte **Vordersitz**.



Dem runden Klang die Helligkeit zufügen = den Raum mit Vordersitz verbinden.

Arbeit mit e und i verhilft der Stimme zu Tragfähigkeit und Durchschlagskraft.

Allerdings: Zuviel Vordersitz kann die Stimme grell und eng klingen lassen

→ immer weite Kehle beibehalten!

Übung: Drittes Auge



mö, mü, mi, me

- schmaler Klangkanal
- der Ton „strömt“ aus der Stirn wie ein silberner Faden
- der Stimme Glanz geben

Übung: Inneres Lächeln



- bei der Mundöffnung Unter- UND Oberkiefer öffnen
- in den Oberkiefer singen
- mit innerem Lächeln singen
- I = im Mund wie o, dann nach vorne ausschütten wie eine schmaler werdende Vase , Klang mit Kern
- Klang auch hinter den Wangenknochen

Stimmbildnerische Bewegung: Finger vor dem Gesicht drehen

Weitere hilfreiche Bilder für den Stimmsitz:

- „Seil“ jeweils an den Ohren nach außen ziehen
- Lippenstellung weg von den Zähnen, als ob die **Zähne heiß glühen**
- Singen, als ob wir **Orgelpfeifen hinter den Wangenknochen** hätten und diese durchgängig durchgängig mit einem Luftstrom versorgen/durchlüften müssen

➤ **Wäscheleine**

Wichtig ist, dass wir nicht mit wechselndem Vokal oder wechselnder Tonhöhe die Stimmsitzhöhe wechseln, sondern versuchen, alles am „gleichen Ort“ zu platzieren.

**ngi, ngü, nge**

- **ng** in der Stirn ansetzen
- jedes **ng** an den gleichen Ort „aufhängen“ – wie auf einer Wäscheleine
- den folgenden Vokal genau dahin platzieren

Unkontrolliertes Vibrato

Wenn die Stimme regelmäßig trainiert wird und der allgemeine Muskeltonus des Körpers ebenfalls, führt das in der Regel zu einem gleichmäßigen Atem. Damit kann ein möglicherweise unerwünscht starkes Vibrato verhindert werden und die eigene Stimme Teil des einheitlichen Chorklages bleiben.

Übung: Unkontrolliertes Vibrato

Gähnend einatmen und mit gespitzten Lippen – **wie durch einen Strohhalm** – auf Vokal-Glissando erst sprechen, dann singen.

- geführter schmaler Vokalklang
- gleichmäßiger Atem
- guter Körpertonus

Um die Zentrierung der Stimme noch besser zu üben, eignet sich die folgende Übung besonders gut. Während der 4 Phrasen bleiben die Rippenflügel weit aufgespannt und die Stimme führt über ein schmales, vordersitziges I nach oben. Diese schmale Vokalführung wird in das A übernommen.

Übung: Zentrierung der Stimme

8. Ab in die Höhe.

Auf Flügeln des Gesanges

Für eine mühelose Höhe benötigen wir eine optimale Balance zwischen Raum – Form – Spannung.

Je höher wir singen, desto mehr Spannung brauchen wir.

Je tiefer wir singen, desto mehr Luft brauchen wir.

Raum = Resonanzraum

Form = Vokalform, Klangkanal, Artikulationswerkzeuge

Spannung = Atem, Zwerchfell, untere Atemmuskulatur

Raum

Beim Singen klingt gefühlt
unser ganzer Körper.

**Der Resonanzraum ist aber nur
unsere Mundhöhle.**

Möglichkeiten, um den Resonanzraum
zu vergrößern/zu verändern, bieten:

Gaumensegel, Kieferöffnung und Lippenform



Achtung: Bei geschlossenem oder verkrampftem Kiefer und in extremer Breitspannung kann sich das Gaumensegel nicht heben! Das gilt besonders für I und Ä.

→ enge und obertonarme Töne

Spannung

Ohne Spannung können wir nicht singen. Wichtig ist, dass wir sie an den richtigen Stellen im Körper aufbauen und sie nie statisch wird, sondern fließend bleibt:

Zwerchfell – Flanken und Brustbein – Untere Atemmuskulatur

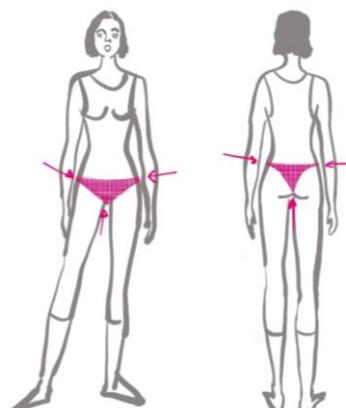
Übung: Badehose:

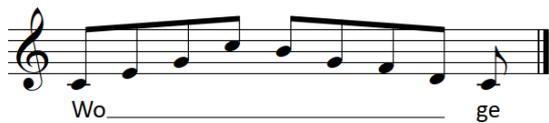
Stell dir vor, du hast eine schmale Badehose an und spannst überall, wo der imaginäre Stoff sitzt, seinen Körper an: Bauch unterhalb des Bauchnabels, Beckenboden und unterer Rücken. Den Po nicht anspannen! Halte die Spannung ein paar Sekunden und löse sie wieder.

Dann baue die gleiche Spannung langsam auf (über 10 Sekunden). Halte die Spannung in der Endposition einige Sekunden und löse sie wieder. Als nächstes verbinde den langsamen Spannungsaufbau mit einer gleichmäßigen Ausatmung, z. B. auf einem langen „f“. Achte darauf, dass du deinen Atem gleichmäßig und großzügig abgibst und das „f“ nicht zuviel Widerstand an den Lippen hat.

Im letzten Schritt ersetze das „f“ mit einem langen Ton und später mit einer Tonfolge.

Von jetzt ab wird jede Stimmgebung mit dieser Spannung unterfüttert. Je höher du singst, desto mehr Spannung brauchst du. Externes Bauchmuskel- und Beckenbodentraining sind sehr unterstützend und allen Chorist*innen anzuraten.



Übung: Zusammenfassung aller Facetten**Wage, Wiege, Wonne, Wunder, Wünsche**

- gute Atemvorbereitung
- Kehle weit, Gaumensegel hoch
- schöne Vokale → Klangkanal, nach oben nicht lauter werden
- in der Tiefe schmal werden – dabei Randschwingung beibehalten (kopfig singen)
- Klangfarbe rund und schmal und mit Vordersitz (Ohr zuhalten und sich selbst zuhören)
- je höher, desto größere Kieferöffnung
- je höher, desto mehr Spannung → Zwerchfell und „Badehose“
- Unterer Bauch wie Gaspedal – je höher, desto mehr Spannung

Übung: Hohe Töne brauchen mehr Mundöffnung

- Flexibilität der Muskulatur und des Kehlkopfes lässt nach
 - ⇒ Höhe geht verloren
 - ⇒ durch Technik können wir sie zum Teil erhalten



- mit „Loch vorm Ohr“ singen
 - Ab d2 den Kiefer so weit öffnen, dass sich eine kleine Kuhle vor dem Ohr bildet.
 - Diese Kuhle zeigt an, dass bestimmte Bänder entspannt sind, die eventuell den nötigen Kehlkopfkipp in die hohe Lage (aus ins Falsett) durch zuviel Spannung verhindern.

Wechsel zwischen Spannung und Anspannung

Was früher automatisch funktioniert hat, geht nicht mehr so von alleine. Da die Muskulatur unflexibler wird, müssen wir sowohl die Spannung als auch die Entspannung verstärkt trainieren. Sonst ist unsere Singmuskulatur die ganze Zeit leicht angespannt und wir können weder richtig anspannen noch richtig entspannen. Und dies steht einem freien Singen im Weg.

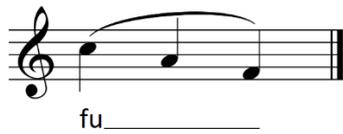
Singen	= Spannung
Atmen (Pausen, Atemzeichen, Leertakte)	= Entspannung

Übung: Entspannung und Spannung ausloten (im Sitzen)**Einatmen:**

- Arme vor der Brust verschränken und nach oben führen
- Rücken runden
- dabei maximale Entspannung der Muskulatur üben

Ausatmen/Singen:

- Füße aktiv in den Boden drücken
- Arme nach unten führen
- aufrichten

Übung: Weite Atemvorbereitung

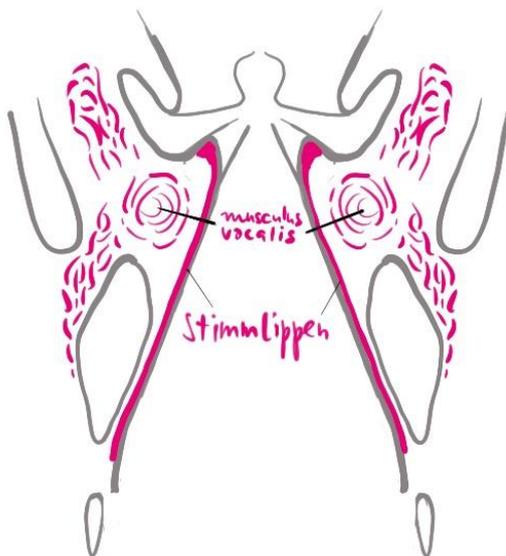
- weit einatmen
 - Kehlkopf senkt sich
 - keine Verspannung beim hohen Einsatzton
- den hohen Ton vorhören
 - benötigten Raum und Spannung zur Verfügung stellen
 - aus der Weite beginnen
- Rippen weiten und beim Singen weit lassen

Leichte Höhe

Der **Musculus vocalis** befindet sich in der Nähe der Stimmlippen. Wenn wir laut singen wollen, schwillt dieser Muskel an. Das kann dazu führen, dass die Längung der Stimmlippen verhindert wird = keine Höhe. Großer Luftdruck (= große Lautstärke) kann also die Spannarbeit der Tonhöhenmuskulatur erschweren.

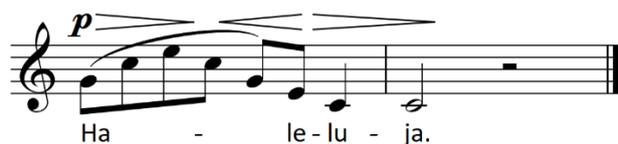
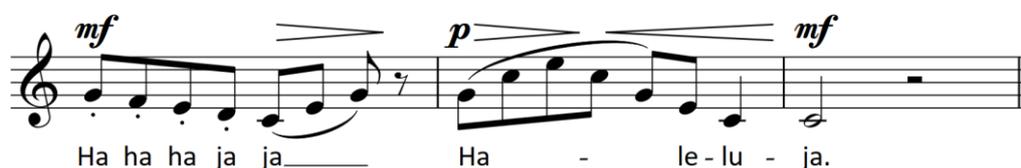
Dagegen hilft, in die Höhe mit decrescendo zu gehen.

Achtung: decrescendo bedeutet nicht, mit wenig Spannung zu singen, sondern das Gegenteil!



Im Alter lässt die Flexibilität des Kehlkopfes nach. Das kann auch zu Problemen in der Höhe führen.

- Je lauter wir singen, desto mehr Muskelmasse müssen wir im Hals bewegen. Die kann die Spannarbeit der Tonhöhenmuskulatur verhindern.
 - ⇒ Bei Problemen mit der Höhe bzw. mit Höhe erweitern → leise singen bzw. Stimme leise nach oben führen
- Bei geringer Lautstärke und geringem Luftdruck kann der Tonhöhemuskel besser gelängt werden. Dabei rechtzeitig, also schon in entspannter Lage leiser werden!

Vorübung: Tonhöhenwechsel 1**Vorübung: Tonhöhenwechsel 2****Übung: Tonhöhenwechsel**

Variante: **Ho ho ho jo jo – Hosianna** (nach G. Guglhör)

9. Ab in die Tiefe

Zu schön, um zu tief zu sein

Die Körperspannung, die wir zum Singen brauchen, nimmt ab.

- Die fehlende Körperspannung wird durch Druck (in der Stimme) ersetzt.
- Das verhindert auch schöne weite tiefe Töne.

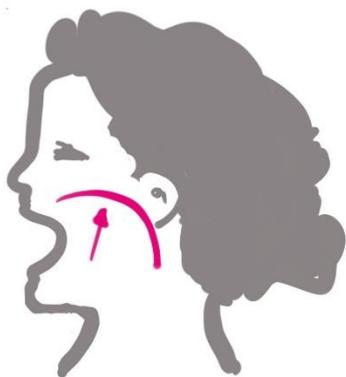
Oft versuchen wir, in der Tiefe einen voluminösen Klang durch Druck oder Kraft zu erreichen. Besonders dann, wenn wir tief einsetzen. Das klingt aber meist nicht schön. Besser ist es, sich vorher einen weiten und fließenden Klang vorzustellen.

Übung: In der Tiefe ansetzen

- ganz weit im Hals
- im Oberkiefer platzieren
- tiefen Ton sofort fließen lassen
- wenn wir zuviel Druck in der Stimme haben: unteren Rücken bewegen

Übung: Tiefe Töne im Oberkiefer platzieren

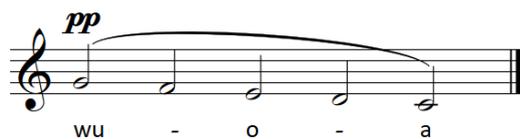
- lockerer und weit geöffneter Unterkiefer – in großer Tiefe weit auf!!
- tiefe Töne im Oberkiefer platzieren
- weite und entspannte Kehle
- Vokalsitz vom i für das a nutzen
- schmales a
- Atem fließen lassen, nicht auf die Tiefe drücken

**Auch in der Tiefe mit Körperspannung singen**

Oft wird tief singen mit Spannungslosigkeit verbunden. Das ist aber eher kontraproduktiv. Um eine gesunde Körperspannung aufzubauen, die auch im Sitzen gut funktioniert, sind unsere Füße ein gutes Hilfsmittel:

Übung: Auch in der Tiefe mit Stütze singen

Dabei auf imaginärem Zeitungspapier stehen und mit den Füßen auseinander ziehen, ohne, dass es „zerreißt“.



- tiefe Töne im Oberkiefer
- Verbindung zwischen Füßen und Oberkiefer spüren

Ein hoher Kopfstimmanteil sichert uns eine elegante Tiefe

Um zu erfahren, wie weit uns der feine Stimmanteil zur Verfügung steht, machen wir folgende Übung:

Übung: Kopfstimme mit in die Tiefe nehmen

- Übung abwärts weiterführen
- **ng** in der Stirn ansetzen
- Je tiefer wir singen, desto leiser wird der Kopfstimmanteil
- Tiefe im Oberkiefer spüren
- möglichst keine Bruststimmanteile beimischen

Die Erfahrung der feinen Stimmgebung in der Tiefe ins Singen übertragen. Das ermöglicht eine druckfreie, klangvolle und Intonations-sichere Tiefe.

Bewusstsein für die eigene Stimme schaffen

Kein*e Chorsänger*in dieser Welt singt absichtlich unschön. Chorsingen bedeutet im besten Falle Verschmelzung mit anderen Stimmen. Nur ist nicht jede Persönlichkeitsstruktur oder Tagesverfassung dafür geeignet.

Um sich selbst besser wahrnehmen/hören zu können, hat ein*e Chorsänger*in viele Möglichkeiten:

1. lauter singen als die anderen
2. höher oder tiefer singen als die anderen
3. schneller oder langsamer singen als die anderen
4. früher anfangen oder später aufhören als alle anderen
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 homogeneren Klang einzufügen.

Weitere **Informationen, Videolinks** und **alle Skripte zum Download** unter www.kirchenchorwerk-nordkirche.de