

Kolumne

Wenn das Fundament stimmt

Von Christiane Hrasky

Kein Gebäude kommt ohne ein tragbares Fundament aus. Und so ist es auch beim Singen. Landläufig wird dieses Fundament als «Stütze» bezeichnet, aber der Begriff kann missverständlich ankommen, denn im Deutschen ist Stütze etwas Festes, Unbewegliches. Und nur darum geht es beim Singen nun wirklich nicht. Wir wünschen uns eine freie, bewegliche Stimme, und das in jedem Alter und in jeder Tonlage.

Wenn wir in andere Sprachen schauen, wird der Begriff klarer: Die Engländer benutzen den Begriff «Support», also Unterstützung. Das klingt schon viel besser. Die Italiener nennen es sogar «appoggiare la voce», also die Stimme anlehnen. Wenn wir alle drei Sprachen zusammenfassen, dann benötigen wir für das Fundament unserer Stimme Kraft, Unterstützung und Bewegung in einem. Anders ausgedrückt, brauchen wir einen fließenden, kraftvollen Spannungsaufbau. Denn ohne Spannung können wir nicht singen. Wichtig ist nur, dass wir sie an den richtigen Körperstellen aufbauen und sie nie statisch wird, sondern fließend bleibt.

Nur, wie macht man das? Ein einfaches Bild kann uns dabei helfen: die Badehose. Stell dir vor, du hast eine sehr schmale Badehose an und spannst überall, wo der imaginäre Stoff sitzt, deinen Körper an: den Bauch unterhalb des Bauchnabels, den Beckenboden und den unteren Rücken (den Po dabei nicht anspannen). Halte die Spannung ein paar Sekunden und löse sie wieder. Dann baue die gleiche Spannung langsam auf (über zehn Sekunden). Das fühlt sich ein bisschen so an, als ob man eine Zitrone ausdrückt, die Spannung geht Richtung Bauchmitte. Halte die Spannung in der Endposition einige Sekunden und löse sie wieder. Das darf nach mehrmaliger Wiederholung ruhig ein bisschen anstrengend sein – also Pause machen, um die Muskulatur kurz zu lösen.

Verbinde als Nächstes den langsamen Spannungsaufbau mit einer gleichmäßigen Ausatmung, zum Beispiel auf einem langen «fff». Achte darauf, dass du deinen Atem gleichmäßig und großzügig abgibst und das «f» nicht zu viel Widerstand an den Lippen hat. Im letzten Schritt ersetze das «f» mit einem langen Ton und später mit einer Tonfolge. Von jetzt an wird jede Stimmgebung mit dieser Spannung unterfüttert. Das ist dein Fundament!

Übrigens: Je höher du singst, desto mehr Spannung brauchst du.

Ihr könnt die Atemunterstützung auch live mit mir üben. Alle Stimmvideos im Überblick findet ihr unter:

www.kirchenchorwerk-nordkirche.de/schoener-singen

Christiane Hrasky ist Chorleiterin, Hochschuldozentin und als Landeskantorin der Nordkirche für Chorsingen in allen Altersstufen, Aus- und Weiterbildung sowie Notenpublikationen verantwortlich.

