

Markus Schurz

Worte über das Singen

Bedienungshandbuch für die Stimme

Inhalt

Vorwort.....	4
Die Stimme ist der Mensch.....	6
Warum wird gesungen?	7
Erwartungen an den Gesang.....	8
Einleitung.....	8
Die Funktionen.....	14
Fühlen der Funktionen.....	16
Das Hören.....	17
Die Haltung.....	17
ÜBUNG: Die Haltung.....	17
Die Atmung.....	18
ÜBUNG: Die Atmung.....	19
Der Kehlkopf.....	21
ÜBUNG: Der Kehlkopf.....	23
Der Unterkiefer.....	25
ÜBUNG: Der Unterkiefer.....	26
Die Zunge.....	27
ÜBUNG: Die Zunge.....	28
Die Lippen.....	29
ÜBUNG: Die Lippen.....	30
Die Nase.....	31
ÜBUNG: Die Nase.....	32
Der weiche Gaumen.....	33
ÜBUNG: Der weiche Gaumen.....	34
Das Gesicht.....	34
ÜBUNG: Das Gesicht.....	35
Allgemeine Abläufe.....	38
Der Tonansatz.....	38
ÜBUNG: Atem, Stütze, Tonansatz.....	38
ÜBUNG: Atmung Teil 2.....	41

Die Register.....	42
Die Bruststimme.....	43
Die Kopfstimme.....	43
Die Mittelstimme.....	44
Das Falsett.....	45
Das Belten.....	45
Die Brust-, Kopf- und Mittelstimme in der Praxis.....	45
Der klassische Ansatz und der Rock-Pop-Ansatz.....	46
Der Registerausgleich.....	48
ÜBUNG: Der Registerausgleich.....	51
Die Resonanz.....	54
ÜBUNG: Die Resonanz.....	56
Die Aussprache.....	58
ÜBUNG: Die Aussprache.....	59
Emotionen und Ausdruck.....	60
Generelle Möglichkeiten.....	64
Zusammenfassen von Abläufen.....	65
Über das Gesicht.....	65
Über die Aussprache.....	66
Über die Haltung und die Bewegung.....	66
Über die Emotionen und den Ausdruck.....	68
Über die Lautstärke.....	68
Über den Stimmsitz und das Singegefühl.....	68
Die große und die kleine Form.....	69
Den eigenen Stil finden.....	70
ÜBUNG: Der eigene Stil.....	71
Fehlerquellen.....	72
Zusammenfassung.....	73
Nachwort.....	73

Vorwort

Ein Bedienungshandbuch für die Stimme? Das wäre ja, als hätte man es mit einem komplizierten technischen Gerät zu tun.

Nun, es mag ja kein technisches Gerät sein, aber komplex ist das Singen allemal. Beim Singen findet Vieles gleichzeitig, aber auf eine bestimmte Weise statt. Das führt dazu, dass man auf ein Gesamtbild schaut und von dort aus weitere Details betrachtet. In gewisser Weise steht dann auch noch alles mit allem in Beziehung.

Um in dieser Komplexität noch durchzublicken, bedarf es aus meiner Sicht einer Erklärung, die ich mit diesem Buch geben möchte.

Es handelt sich hier nicht um ein Gesangslehrbuch, sondern um eine Beschreibung der Möglichkeiten, die man hat, seine eigene Stimme überhaupt zu beeinflussen.

Dir stehen zum Singenlernen bestimmte Möglichkeiten zur Verfügung, die Du in bestimmtem Maße für bestimmte Ergebnisse anwenden kannst. Diese Möglichkeiten hat im Grunde genommen jeder, es sein denn, er wird durch Krankheit oder körperliche Einschränkungen daran gehindert.

Ich beschreibe hier Möglichkeiten, die Du also hast. Ich beschreibe Dir Dinge, die Du ausprobieren kannst und wie Du damit Deinem Verständnis für die eigene Stimme, für das eigene Singen, etwas näher kommen kannst.

Ich möchte Dir einen Überblick darüber geben, was tatsächlich passiert und was ursächlich miteinander verbunden ist und wie sich verschiedene Einstellungen anfühlen. Ich gehe davon aus, dass es weitere Beobachtungspunkte und weitere Zusammenhänge gibt als die hier beschriebenen, doch denke ich, dass ich einen Großteil abgedeckt habe.

Die "Stimme" oder das "Singen" zu beschreiben ist nicht ganz einfach, da man hierbei Aspekte einzeln betrachten muss, die aber selten oder niemals allein auftreten.

Aus diesem Grund habe ich konkrete Phänomene, wie z.B. die

Bewegungsmöglichkeiten des Kehlkopfes, des Unterkiefers oder der Lippen einzeln beschrieben. Diese bezeichne ich, abgeleitet vom Begriff der "funktionalen Stimmbildung", als **Funktionen**, genaugenommen als Einzelfunktionen. Ich beschreibe, wie diese zu erspüren sind und wie sie mit anderen Funktionen zusammenhängen. Die Kombinationen von Funktionen bezeichne ich als **Abläufe**. Jeder mag hier seine eigenen Begrifflichkeiten verwenden, ich benutze diese, weil ich hoffe, dadurch das Verständnis für das Singen zu erleichtern.

Im ersten Teil geht es um Grundsätzliches zum Gesang und um Logisches beim Singenlernen.

Im zweiten Teil erkläre ich zunächst die allgemeinen körperlichen Funktionen und danach die wichtigsten Abläufe. Hinweise, wie Du diese Funktionen und Abläufe fühlen und erkennen kannst, sind grau hinterlegt.

Somit kannst Du Dir eine eigene Vorstellung zur Stimme und zum Singen machen, und Du kannst Dich während des Gesangsunterrichts thematisch daran entlang hangeln.

Dies ist eine Erklärung für Menschen, die singen oder singen lernen wollen, möglicherweise ist sie auch für Gesangslehrer interessant. Da es stimmphysiologisch schon sehr gute Bücher gibt (z.B. „Die Sängerstimme“ von Seidner/Wendler), habe ich diesen Bereich nur angerissen. Wenn Du mehr in die Tiefe gehen möchtest, was sehr zu empfehlen ist, dann schau Dir doch bitte ein solches Fachbuch an. Oft gibt es auch sehr gute Videos auf YouTube (z.B. das Thema Echtzeit-MRT), wo gezeigt wird, wie z.B. der Kehlkopf steht oder wie sich die Zunge bewegt.

Ich möchte Dir mit Worten zu erklären, was passiert, was passieren soll und warum das wichtig ist. Größtenteils benutze ich eine umgängliche Sprache, doch für gewisse Beschreibungen habe ich auch ein paar (musikalische) Fachausdrücke verwendet. Falls Dir diese nicht ausreichend erklärt erscheinen, informiere Dich bitte an anderer Stelle näher darüber (z.B. *staccato*). Auch ohne die Begrifflichkeiten wird Dein Verständnis ganz schön gefordert.

Eine komplexe Angelegenheit in Worte zu fassen, erfordert, dass man alles nacheinander erwähnen muss, auch wenn es gleichzeitig geschieht und sowohl Ursache als auch Wirkung sein kann. Ich habe mich um eine klare Struktur bemüht, auch wenn einige Themen in unterschiedlichen Kapiteln auftauchen.

Auf jeden Fall empfehle ich Dir, alles durchzulesen, da manche Zusammenhänge erst später klar werden.

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Lesen und beim Ausprobieren Deiner Stimme.

Die Stimme ist der Mensch

Was ist die Stimme überhaupt?

Die Stimme ist weder ein Ding oder ein Körperteil. Die Stimme ist ein Vorgang im Körper, Singen ist ein Vorgang im Körper. Dieser Vorgang erfordert bestimmte Einstellungen. Nur wenn diese Einstellungen getroffen sind, ist Singen möglich. Der Kehlkopf soll dies oder jenes tun; die Nase, die Augen, der Unterkiefer, der Bauch, die Lunge, die Arme, der Brustkorb, usw.... Überall soll eine spezielle Einstellung erfolgen, um das Singen zu ermöglichen.

Die Stimme ist also eine Aktion, die im gesamten Körper verschiedene Einstellungen verlangt. Außerdem müssen diese Einstellungen gleichzeitig geschehen. Diese Einstellungen wiederum können nur getroffen werden, wenn Muskeln in der Peripherie des "Stimme-Machens" diese Einstellungen nicht verhindern.

Letztendlich muss für das Singen bzw. für die Stimme ganzkörperlich eine Einstellung getroffen werden. Und je nachdem wie diese Einstellungen getroffen wurden, so ist dann auch der Klang, bzw. die Stimme. Um diese oder jene Weise meiner Stimme zu ermöglichen, muss ich die körperlichen Voraussetzungen schaffen. Ich muss also mich, wenn ich nicht so bin, wie die Stimme es braucht, verändern. Rein sachlich gesehen, bin ich mit meinen Einstellungen diese oder jene Erscheinung. Und so, wie meine Einstellungen sind, oder etwas allgemeiner, so, wie meine Einstellung ist, so wird auch der Klang sein. So wie ich bin, ist also

der Klang. Genau genommen bin ich der Klang. Wer oder was sollte es sonst sein? Ich stelle mich klanglich ein, ich mache den Klang, ich bringe den Klang nach außen. Wer oder was außerhalb von mir sollte der Klang sein? Ich bin also der Klang. Ich als Mensch bin der Klang, die Stimme, der Gesang. Wenn ich singe, werde ich immer in einer anderen Einstellung sein, als in anderen körperlichen Zuständen.

Und was ist das Singen nun? Es ist nicht etwas von mir, es ist kein Teil von mir. Es ist Ich, sobald ich es tue.

Warum wird gesungen?

Heutzutage gibt es sicherlich recht viele Gründe zum Singen. Neben der Zurschaustellung des Könnens und der singenden Person gibt es doch wohl aber Ursachen, weshalb überhaupt die Stimme zum Singen benutzt wird.

Man sagt, das Singen wäre ein Ausdrucksmittel für die eigenen Gefühle. Aber stimmt das? Ist das Singen dafür da, Gefühle zum Ausdruck zu bringen, weil es anders nicht geht oder nicht so gut geht? Wen hat es jemals zum Singen hin gezogen, wenn ihm jemand im Straßenverkehr die Vorfahrt genommen hat und man seine Wut zum Ausdruck bringen wollte? Wer wollte jemals seinen Gefühlen durch Singen freien Lauf lassen, nachdem eine geliebte Person gestorben war? So könnte ich weitere Beispiele finden, die eigentlich dagegen sprechen, Singen zum wichtigsten Ausdrucksmittel zu bestimmen.

Selbstverständlich ist es möglich, Trauer, Wut, Zorn und Verzweiflung sängerisch besser auszudrücken als es die reinen Worte vermögen, allerdings sind diese Emotionen nicht die Ursache für das Bedürfnis zu singen.

Es gibt jedoch eine Sache, die das Singen hervorlocken kann. Es ist die Freude, die Ausgelassenheit, die Unbeschwertheit. Aus diesen oder ähnlichen Emotionen entsteht die Lust zum Singen.

Paradox ausgedrückt könnte man sagen, man singt auch aus Freude, um die eigene Traurigkeit auszudrücken. Manchmal singt man auch,

weil man sich dadurch Freude erhofft. In jedem Fall wird das Singen nur dann zur Anwendung kommen, wenn in irgendeiner Art eine Freude oder eine Lust die Ursache ist. Ob dann auch Freude zum Ausdruck kommt, steht auf einem anderen Blatt.

Somit wird derjenige am besten mit dem Singenlernen vorankommen, der aus Lust und Freude singt, der versucht, freudig herauszufinden, wie die eigene Stimme klingen kann und welche Lust und Freude ihm das bereitet.

Erwartungen an den Gesang

Was darf man denn vom Gesang überhaupt erwarten?

Das Mindeste, was Menschen von einem Sänger erwarten, ist, dass er seinen "Job" gut macht. Das bedeutet, dass der Rhythmus stimmt, dass die Töne sauber sind und dass sich der Gesang in das gesamte musikalische Werk gut einfügt, nicht zu laut, nicht zu leise, nicht zu schrill, nicht zu dumpf. Bei aktuellen Gesangsaufnahmen wird manchmal ein hoher technischer Aufwand betrieben, um oben Genanntes zu erreichen.

Die meisten Menschen erwarten aber sicherlich, ob bewusst oder unbewusst, im Gesang etwas anderes. Sie suchen vor allem Authentizität gepaart mit einer guten bis überwältigenden Gesangstechnik.

Wenn Du also mit Deinem Gesang den Menschen etwas geben möchtest, dann sei Du selbst und erarbeite Dir eine gute Gesangstechnik. Beides ist wichtig, aber lediglich zur Gesangstechnik kann ich hier etwas sagen.

Einleitung

Wenn Du mit dem Singen beginnst, wirst Du möglicherweise feststellen, dass es da viel zu entdecken gibt. Vielleicht probierst Du es erst einmal alleine aus. Du probierst aus, wie tief und wie hoch, wie stark oder wie leicht Deine Stimme geht. Du wirst zu Deinem

Gitarrenspiel singen oder zu Karaoke-Versionen Deiner Lieblingslieder. Du machst Tonaufnahmen und wirst feststellen, wie sich Deine Stimme auf einer Aufnahme anhört und wie sie in Deinem Kopf klingt. Du singst vorsichtig vor anderen, vor Freunden, Familie oder im Chor. Wenn nun alle Dein Singen mögen, wenn Du die Töne singen kannst, die Du Dir vorgestellt hast, mit Deinem individuellen Ausdruck, wenn Du keine Schmerzen im Hals hast und wenn Du zufrieden bist mit Deinem Singen, dann gibt es für Dich keinen Grund, an Deiner Stimme bzw. an Deinem Gesang etwas zu verändern. Dann bist Du eine Person, die ihre innersten Gefühle über die Stimme, über das Singen, mit anderen teilen kann. Wenn es aber anders ist und Du trotzdem singen möchtest, wirst Du für Dich neue Wege finden müssen und früher oder später wirst Du Dich an jemanden wenden, der Dir weiterhelfen kann. In diesem Buch möchte ich Dir zeigen, was Du über die Stimme und das Singen wissen solltest und was Du selbst tun kannst, bevor Du Dich in die Hände eines Gesangslehrers begibst.

Ganz allgemein solltest Du davon ausgehen, dass, wenn Du den Wunsch hast, an Deinem Gesang etwas verbessern zu wollen, Du damit erstens zugibst, dass Du etwas nicht kannst oder weißt und zweitens Du bereit bist, Gewohnheiten zu verändern oder zu erlernen. Du bist also bereit, Dich zu Gunsten eines Erfolgs zu verändern. Oder anders ausgedrückt: Du hast ein Ziel, und dafür willst Du etwas tun. Dieses Tun steht im Vordergrund. Du musst beim Singenlernen etwas tun.

In der Begegnung mit einem Gesangslehrer gibt es zwei Möglichkeiten, Dein eigenes Verhalten dem Singen gegenüber zu verändern, und dass Du bereit bist, etwas zu verändern, hatten wir ja bereits geklärt.

Die eine Möglichkeit ist, dass der Lehrer einen individuellen Weg findet, Dir konkrete Anweisungen zu geben, die Du dann umsetzt. Das ist der aktive Weg. Du weißt, was Du ändern sollst, bekommst Anweisungen und Du änderst es.

Die zweite Möglichkeit besteht darin, dass es keine Anweisungen gibt, außer der, das Du die Übungen nachmachen sollst, die der Lehrer Dir vormacht. Der Umwandlungsprozess läuft dann etwas subtiler. Im Idealfall vergisst Du, wie Du vorher gesungen hast und übernimmst die richtige Art und Weise einfach im Machen und gewöhnst Dich daran.

Der erste Weg beruht auf Erklärungen, der zweite auf Nachahmung. In der Realität wird es sicherlich auf eine Mischung hinaus laufen. Was allerdings keine Methode ist, ist, dass Du zu einem Lehrer gehst und im Dunstkreis seiner Anwesenheit das richtige Singen übernimmst. So banal es klingt, manch einer scheint genau das zu erwarten. Wenn Du etwas an Dir verändern möchtest, dann hast Du etwas zu tun, ob bewusst oder unbewusst, aber Du musst durch Wiederholung Deine Gewohnheiten in andere Gewohnheiten umwandeln.

Kein Gesangslehrer tut das für Dich, kein Buch oder Video tut das für Dich. Das Tun obliegt allein Dir. Du bestimmst, was Du tust. Der Gesangslehrer oder das Buch oder das Video sagen Dir lediglich, was Du tun solltest. Sobald Du der Meinung bist, eine dieser Instanzen haben etwas gesagt oder gezeigt, das Du gern ausprobieren möchtest, dann verhindere es nicht! Probiere es aus mit vollem Einsatz, versuch, heraus zu finden, wie das geht, was die da beschreiben! Ein typischer Fall von Verhindern lautet: "Das geht bei mir nicht!" Eben gerade hast Du noch gedacht: "Prima, das ist toll, das probiere ich aus." Und nun findest Du raus, dass das bei Dir gar nicht geht? Probiere es nochmal, bis es geht! Wenn nötig, dann übe, bis es geht!

Verstehst Du, was ich Dir sagen will?

Beim Singenlernen verändert man nicht nur Dinge, die unmittelbar mit der Stimme zu tun haben. Man bemüht sich zum Beispiel auch um eine gute Körperhaltung oder man lächelt etwas öfter. Viele Angewohnheiten will man sich umgewöhnen, aber das geht nicht immer sofort. Also muss Du Dich um bestimmte Techniken

bemühen. Das dauert manchmal etwas länger. Aber wenn Du vielleicht schon mal erfahren hast, um wie viel besser Dein Song klang, als Du gelächelt hattest, dann wirst Du Dich sicherlich darum bemühen, es wieder zu tun. In jedem Fall geht es um Dein Tun, um Deine Aktion. Da passiert nichts von allein. Wenn Du die Stimme so oder so haben willst, musst Du es so oder so tun. Deine Initiative ist gefragt.

Der ganze Prozess des Singenlernens, besteht immer wieder aus der Suche nach dem richtigen Singegefühl. Wenn Du bereits das richtige Singegefühl hast oder glaubst, es zu haben, dann ist das Singenlernen für Dich ja erst einmal abgeschlossen. Du suchst nicht nach dem Singegefühl, Du hast es, zumindest in Deinem Sinne, gefunden. Wenn es aber nicht so ist, dann bist Du automatisch auf der Suche danach. Du suchst das Gefühl für diesen oder jenen Klang, nach diesem oder jenen Ausdruck. Die ganze Suche beim Singenlernen ist die Suche nach dem *richtigen* Gefühl. Und dieses Gefühl erscheint uns manchmal als Schloss mit sieben Siegeln.

Wir müssen herausfinden, wie sich die einzelnen Anweisungen des Lehrers anfühlen. Die Gesangspädagogin Franziska Martienßen-Lohmann beschreibt dies als den inneren Tastsinn. Wir müssen im Mund-,Nasen- und Rachenraum und überhaupt im Gesicht einen Tastsinn entwickeln, der die einzelnen gesangstechnisch relevanten Bereiche erspüren lässt, um die Übungen gut zu singen. Da wohl aber kaum jemand zu gleicher Zeit die Kontrolle über sämtliche Mechanismen im Körper behalten kann, muss sich das Gefühl als Kontrolleur erweisen. Wenn man nun bestimmte Orte mit dem Tastsinn herausgefunden hat, muss man fühlen, wie man die Stelle ansingt oder ins Singen einbringt. Dieses Gefühl wirst Du Dir merken können, aber erst dann, wenn Du es einige Male gefühlt hast. So gesehen ist es doch ganz natürlich und kein persönliches Manko, wenn Dinge nicht sofort lösbar sind. Versuche es wieder und dann übe es!

Ich werde Dir verschiedene Gefühle beim Singen beschreiben und Dir Vorschläge machen, was Du probieren kannst, damit Du

verstehst, welches Fühlen ich meine. Es geht bei den Vorschlägen weniger darum, die Übung perfekt zu machen, als vielmehr, herauszufinden, welches Gefühl gemeint ist.

Doch lass uns ganz einfach beginnen. Was ist Singen überhaupt?

Das Singen ist ein körperlicher Vorgang, wobei man verschiedene Bewegungen so koordiniert, dass ein schwingender Ton hörbar wird. Diese Bewegungen sind grundsätzlich in unserem Körper möglich.

Es geht nicht um unmögliche Bewegungen. Es sind feinste Veränderungen der Bewegungen, die man mitunter nur beim Singen erfahren kann. Wir könnten jede dieser Bewegungen machen. Wenn wir z.B. den Mund so weit aufreißen oder zusammenziehen bis nichts mehr geht, dann wird wohl irgendwo dazwischen eine Position sein, die für das Singen gebraucht wird.

Das Problem beim Singenlernen ist nicht die Bewegung an sich, sondern das blitzartige Einstellen und exakte Kombinieren mit anderen Einstellungen.

Und was ist beim Singen anders als beim Sprechen?

"Das Singen ist Sprechen auf einer konkreten Tonhöhe mit konkreten Längen der Wortsilben."

Sobald dieses Kriterium erfüllt ist, handelt es sich um Singen.

Diese Definition deckt sicher nicht alle Aspekte der Unterschiedlichkeit ab, reicht aber für das, was ich daraus ableiten werde, vorerst aus.

Demzufolge besteht für das Singen hauptsächlich die Herausforderung, Sprache in einen musikalischen Kontext zu bringen.

Somit haben der Sänger und die Sängerin die Aufgabe,

1. den Text verständlich zu formulieren
2. die Tonhöhen exakt zu treffen
3. den Rhythmus, also die Tonlängen einzuhalten.

Eine konkrete Tonhöhe ist nur dann zu erreichen, wenn Du Dir diese vorstellen kannst. Du stellst Dir den Ton vor, Du machst ihn, Du kontrollierst ihn. Du möchtest also einen Ton singen, der diese oder jene Tonhöhe hat. Woher Du diese Vorstellung hast, spielt erst einmal keine Rolle. Wichtig ist nur, dass Du sie hast. Beim Sprechen haben wir diese Vorstellung nicht, und müssen sie demzufolge auch nicht umsetzen. Wir reden in einer Indifferenzlage, die sich etwa im Rahmen einer Quinte (fünf Töne Umfang) bewegt. Wollen wir etwas betonen, dann heben wir die Stimme an, und wollen wir etwas Ruhiges sagen, dann senken wir sie ab. Aber es geht nicht um einen konkreten Ton. Tonhöhen sind unterschiedlich schnelle Schwingungen, die in Hertz (Hz) gemessen werden. Ein Hertz beschreibt eine Schwingung pro Sekunde. Der internationale Kammerton "A", auf den die meisten Instrumente gestimmt werden, hat eine Frequenz von 440 Hz. Wer es lieber technisch mag, der kann mit Hilfe eines Stimmgerätes oder sonstigen Frequenzmessers, die entsprechende Tonhöhe finden. Wer sich einfach einen Ton vorstellt, und diesen trifft, hat genauso Recht. Gleiches gilt für die Länge einer Silbe. Du kannst diese Länge entweder messen oder Du kannst sie Dir einfach nur denken und entsprechend umsetzen. Wenn Du nun beides beherrschst, kannst Du auch singen.

Um aber mit anderen gemeinsam singen oder überhaupt musizieren zu können, müssen die Vorstellungen von Tonhöhen und Tonlängen bei allen Beteiligten die selben sein. Im normalen musikalischen Umfeld wird dafür eine gewisse Vereinbarung in der Harmonik sowie der Notenlehre verwandt. Das System ist sicher nicht immer uneindeutig, aber grundsätzlich kommt man so doch ganz gut auf eine gemeinsame Vorstellung dessen, was man musizieren möchte. Du siehst also, Notenlesen ist für das Singen keine Voraussetzung sondern eher eine Erleichterung, um eine bessere Vorstellung für die Musik und die eigenen Töne zu bekommen. Doch wie gesagt, es ist keine Voraussetzung für das Singen.

Um zu Singen, müssen in Deiner Vorstellung Töne vorhanden sein, d.h. zuerst kommt die Vorstellung, dann das Singen. Natürlich kannst

Du auch einen Ton machen, ohne ihn Dir vorher vorgestellt zu haben, aber dann ist es eben kein Singen. Wenn Du also anfängst, Melodien zu singen, dann achte doch zunächst darauf, dass Du wirklich die richtigen Töne singst. Bemühe Dich, die Töne immer genauer zu treffen und zu halten. Deine Ohren sind dafür das erste Kriterium. Dein eigenes Hören verschafft Dir die Sicherheit, ob Deine Töne richtig oder falsch sind. Also höre, singe und vergleiche! Das funktioniert je nach Talent und Übung bis zu einem gewissen Grad.

Du wirst jedenfalls merken, dass Dir nicht jeder Ton gelingt, dass Du in der Höhe oder Tiefe nicht alles schaffst, was Du Dir vorstellst. Vielleicht suchst Du klanglich auch etwas anderes als Dir momentan zur Verfügung steht. Auf jeden Fall wirst Du merken, dass für einen bestimmten Ton irgend etwas an Deiner Tongebung nicht funktioniert. Wie gesagt, wenn alles klappt, kannst Du Deinen Gefühlen freien Lauf lassen und singen, wie Dir *"der Schnabel gewachsen ist"*. Solltest Du jedoch nicht zufrieden sein, dann fängst Du ganz automatisch an, herumzuprobieren. Jetzt bist Du in einer Situation, in der Du zwar singen kannst, weil die Tonhöhen und die -längen einigermaßen passen, aber trotzdem kannst Du es ja nicht wirklich. Du versuchst, Dich an anderen zu orientieren, wie die das mit dem Singen machen, machst hohe und tiefe Töne, veränderst Zungen- und Kieferhaltung, je nachdem, was Dir so einfällt. Im Prinzip fehlt Dir das Wissen, wie es grundsätzlich geht, Dir fehlt das Gefühl, wie sich das Singen in Dir erspüren lässt und Du brauchst Übungen, um dorthin zu finden.

Die Funktionen

Ich beschreibe hier grundsätzliche Funktionen, die beim Singen eine Rolle spielen. Es sind heraus genommene Einzelteile, die losgelöst an sich gar nicht möglich wären. Aber zum besseren Verständnis habe ich diese zum Erklären etwas separiert. Es handelt sich um aktive oder passive Tätigkeiten, die beim Singen stattfinden. Es geht hier meist um die Beweglichkeit einzelner Körperteile, auf welche

ich die Aufmerksamkeit lenken möchte.

Kein Gesangslehrer möchte, dass Du eine Bewegung tatsächlich einzeln machst, sondern er möchte, dass Du Dich auf eine bestimmte Bewegung konzentrierst. Was sonst noch passiert, soll passieren, aber Deine Aufmerksamkeit liegt im Moment lediglich auf einer einzigen Bewegung.

Ein Beispiel außerhalb des Singens, was es Dir besser verdeutlichen soll, ist dieses: Du stehst gerade da und drehst Dich dabei um. Du kannst Dich hierbei auf Deine Hüfte, Arme, Brustbein oder Kopf konzentrieren. Die Bewegung bleibt die Gleiche, lediglich Dein Fokus ist ein anderer. So ähnlich ist dann auch die Herangehensweise beim Singenlernen. Du machst meistens irgendwelche Töne und konzentrierst Dich dabei auf eine ganz bestimmte Sache. Diese eine Sache lernst Du zu steuern, so dass Du sie jederzeit kontrollieren kannst, wenn nicht eine andere Sache, mehr Aufmerksamkeit erfordert. Das richtige Zusammenspiel dieser einzelnen Bewegungen bewirkt, dass körperlich die Stimme funktioniert. Die zum Singen benötigten Emotionen kann man hierfür nutzen oder sie im umgekehrten Fall hierbei erfahren. Im Klartext: Entweder Du nutzt Deine Emotionen, um bestimmte Abläufe im Körper auszuführen oder Du übst die Abläufe und lernst dadurch Deine Emotionen kennen.

Der sicherste und nachhaltigere Weg ist aus meiner Sicht der über die Funktionen, über das Wissen, über Erklärungen. Die Emotionen sind auf Dauer etwas nachteilig, weil es hierfür kein Maß gibt, an welchem man sich orientieren kann. Außerdem ist die Qualität des Singens dann stimmungsabhängig.

Es folgen Beschreibungen allgemeiner Funktionen, die für das Singen Übungsgegenstand sind oder sein sollten. Meine Beschreibungen beziehen sich nur darauf, was beim Singen passieren soll, bzw. was nicht passieren soll. Wie man diese in die Abläufe einsortiert, erspürt und ggf. übt, erkläre ich direkt im jeweiligen Abschnitt. Ich empfinde diese Reihenfolge am sinnvollsten, da man so vom Allgemeinen zum Konkreten gelangt und immer wieder

zurück blättern kann, um die allgemeinen Zusammenhänge noch einmal nachzulesen.

Versuche Dir eine Vorstellung Deines Singens aufzubauen, die möglichst einfach, also allgemein beginnt und in feinsten Details endet.

Fühlen der Funktionen

Ich beschreibe an dieser Stelle, wie Du die oben beschriebenen Funktionen einzeln kennenlernen, also erfühlen kannst. Die Funktionen einzeln herauszufiltern, ist grundsätzlich nicht möglich, da das Singen ja *per se* eine Sache ist, die nur komplex, also als Ganzes funktioniert.

Was ich hier verlange, wenn ich sage, Du sollst die Funktionen einzeln üben, bezieht sich auf den Fokus. Versuche, die entsprechende Aufgabe isoliert zu üben, so dass Du lediglich an einer Stelle Veränderungen vornimmst. Wie das momentane Ergebnis klingt, ist an dieser Stelle nicht entscheidend, sondern ob Du in der Lage bist, die einzelnen Funktionen bewusst auszuführen. Das bedeutet auch, Funktionen, die Du bereits geübt hast und beherrschst, sind jetzt nicht gefragt. Wir setzen das Puzzle an anderer Stelle wieder zusammen. Du möchtest z.B. ein Lied von Freddy Mercury singen und ich bitte Dich, diesen Song komplett auf den Nasallauten "n" oder "ng" zu singen, heißt das nicht, dass das bereits ein guter Klang sei. Es bedeutet lediglich, dass Du in der Lage bist, dieses Lied, in einer bestimmten Funktion singen zu können. Du trainierst eine Funktion an einem praktischen Beispiel. Später, wenn Du weitere Funktionen verbindest, wirst Du erkennen, welchen Anteil der Nasalklang in Deiner Stimme ausmachen soll.

Soweit zur Vorgehensweise. Du sollst Dich also bemühen, einen Aspekt der Stimme, des Singens, anzuwenden und andere derweil ruhen zu lassen, ggf. in Dich hineinfühlen, was sich damit noch verändert.

Das Hören

Dass das Hören für das Sprechen und natürlich für das Singen essentiell ist, ist sicherlich den meisten Menschen klar. Trotzdem kommen hin und wieder potentielle Schüler zu mir, die sagen, dass sie deshalb singen lernen wollen, weil sie die Töne nicht treffen. Sie singen gerne oder haben es vor, doch sie wollen doch gern auch richtig singen, also in der richtigen Tonhöhe.

Natürlich kann ein Gesangslehrer gemeinsam mit dem Schüler Übungen zum Hören machen, das geht wahrscheinlich schneller als allein, doch die Hauptaufgabe liegt bei der betreffenden Person.

Das Hören sollte für jeden einen gewissen Genuss darstellen, die richtigen Töne zu erkennen sollte eine Freude sein, es sollte Spaß machen zu erkennen, dass man richtig singt. Doch manche, die es trotz Nicht-Zuhörens vielleicht weit gebracht haben, sehen es manchmal als Belastung, jetzt auch noch das Hören üben zu müssen. Das ist schade. Denn auf diese Weise wird es nicht gelingen. Wer singen will muss hören! Das ist die Grundvoraussetzung. Höre Dir also zu. Höre Dir zu und erkenne, ob Deine Töne richtig oder falsch sind und korrigiere sie gegebenenfalls.

Die Haltung

Zur Haltung gibt es nicht sehr viel zu sagen. Sie sollte aufrecht sein, ob sitzend oder stehend. Man kann sicherlich in verschiedenen Haltungen und sogar Bewegungen singen, aber um ein Idealbild zu kreieren und gleiche Ausgangsbedingungen zu schaffen, gehe ich von einer ruhigen aufrechten Haltung aus.

ÜBUNG: Haltung

Wichtig ist, dass Hände, Arme und Schultern entspannt sind. Also beim Atmen werden die Schultern nicht gehoben, sie hängen einfach. Dabei ist der Brustkorb aufgerichtet. Das Kinn befindet sich direkt oberhalb des Brustbeins, nicht davor. Der Kopf "sitzt" gerade in der

Mitte, wird also nicht angehoben, heruntergedrückt oder nach vorn geschoben. Dabei wird nach vorn geblickt. Nicht über die Schulter gucken!

Auch der Oberkörper ist gerade, nicht verdreht oder in irgendeine Richtung geneigt. Es geht ja nicht darum, mit einem Lineal auszumessen, was eine gerade Haltung ist. Die gängigste Ansage bezüglich der aufgerichteten Haltung, könnte diese sein: Der Kopf befindet sich über den Schultern (nicht davor), die Schultern befinden sich über dem Becken (nicht davor), das Becken über den Knien und die Knie über den Füßen.

Die Atmung

Auch wenn die Atmung bei jedem funktioniert, spielt dieses Thema beim Singen eine größere Rolle als im normalen Leben. Dass es sich dabei um den Austausch von Gasen handelt, ist wohl den meisten bekannt. Beim Singen ist es aber nicht nur wichtig, dass man Sauerstoff in den Körper pumpt, sondern dass man zusätzlich beim Ausatmen einen konstanten kleinen Luftstrom erzeugt, der die Voraussetzung für das Singen überhaupt erst darstellt. Ohne diesen konstanten Luftstrom ist Singen nicht möglich. Je kleiner und gleichmäßiger dieser Luftstrom ist, desto länger und schöner können die Töne sein. Die Luft muss für diese gleichmäßige Abgabe zurück gehalten werden. Das geschieht durch Muskeln. In erster Linie wird hier das Zwerchfell genannt. Es ist grob gesagt ein Muskel, der den Lungenraum vom Bauchraum trennt. Indem es sich nach unten bewegt, zieht es die Lunge ebenfalls nach unten, erzeugt somit dort einen Unterdruck und die Luft strömt in die Lunge. Das Zwerchfell selber ist nicht zu spüren. Aber da an dieser Tätigkeit weitere Muskeln im Rücken, im Bauch sowie zwischen den Rippen gebraucht werden, kann man diese Steuerung mehr oder weniger bewusst und mehr oder weniger genau ausführen.

Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten, die Luft zurückzuhalten. In der ersten Variante schließt man dabei die Stimmklappen, man schließt also den Kehlkopf.

Das bedeutet, dass man wie beim Tauchen die Luft einfach anhält und den Kehlkopf damit verschließt. Keine Luft kommt rein oder raus. Die Muskeln um den Kehlkopf ziehen sich zusammen und drücken diesen zu.

Für das Singen brauchen wir allerdings den Luftstrom und müssen daher eine andere Möglichkeit finden, die Luft zurückzuhalten.

Jeder, der singt oder spricht, tut dies bereits. Trotzdem ist die Sensibilisierung für diese Art der Atmung wichtig, weil sie einige Varianten erlaubt, die sich auf diese oder jene Weise beim Singen bemerkbar machen. In dieser zweiten Variante wird das Zusammenziehen der Lunge verhindert, indem verschiedene Muskeln das Zwerchfell zurückhalten. Fazit: der Kehlkopf soll während des Singens offen bleiben. Damit das geht, wird die Luft während der Abgabe aus dem Bauch heraus gesteuert.

ÜBUNG: Die Atmung

Die Atmung zu erkennen dürfte uns nicht allzu schwer fallen. Wir wissen alle, wie es sich anfühlt zu atmen. Wir wissen auch, wie es sich anfühlt, beim Singen zu atmen.

Die Atmung kann entweder singe-günstig oder singe-ungünstig verlaufen. Während des Singens wird es auch eine sängerische Atmung geben. Die Ausatmung findet ja trotzdem statt, aber entweder günstiger für das Singen oder ungünstiger. Und so klingt es ja dann auch. Ob der Mann, der vielleicht ungünstig geatmet hat, mit seinem Gesang alle Herzen bricht, das möchte ich hier auf gar keinen Fall werten. Ich beschreibe hier nur den Singevorgang mit seinen Möglichkeiten.

Wenn Deine Atmung singeungünstig verläuft, solltest Du an der Art und Weise, die Luft ausströmen zu lassen, etwas ändern. Und diese Änderung zu einer bestimmten Atmungsweise hin möchte ich Dir hier beschreiben.

Setze oder stelle Dich gerade hin und atme langsam durch den Mund ein und aus. Erkenne den Punkt, wo aus der Einatmung eine

Ausatmung wird. Halte diesen Punkt und lasse den Rachen dabei geöffnet. Danach lässt Du diesen Punkt wieder los und atmest aus. Wenn Du das etwas schneller tust, wird es zum Hecheln.

Beim speziell sängerisch günstigen Atmen geht es darum, diesen Umkehrpunkt zwischen dem Ein- und Ausatmen auch während des Ausatmens, also während des Singens, zu halten. Dieses Gefühl im Bauch sollst Du finden, wahrnehmen und zum Singen anwenden. Damit wird die sängerische Tätigkeit des Kehlkopfs unterstützt. Deshalb wird diese Weise auch Stütze genannt.

Da es verschiedene Möglichkeiten des Stützens gibt, sollte man meiner Meinung nach erst mal eine Weise finden, die funktioniert und dann weitere gesangliche Themen angehen. Die Atmung wird auf jeden Fall im Verlauf des Singenlernens immer mal wieder aufgegriffen und verfeinert.

Ziel des Stützens ist es, den Kehlkopf ruhig zu halten, damit er für die Singetätigkeit flexibel wird, bzw. bleibt. Das bedeutet im Umkehrschluss, wenn der Kehlkopf beim Singen flexibel, also unverspannt und gleichzeitig beweglich ist, hat man die Stütze logischerweise benutzt, wenn auch vielleicht unbewusst. Da wir die Ver- bzw. Anspannungen im Kehlkopf stärker empfinden als die Anspannung / Entspannung im Bauch, ist es der kürzeste Weg, die Anspannungen im Kehlkopf selber zu reduzieren und dort für ein angenehmes Singegefühl zu sorgen. Leise Töne sind oft ein Weg.

Vorübungen, da ohne Ton, zum Erkennen der sängerischen Atmung könnten so aussehen, dass Du die oben beschriebene Einatmung so ausführst und dann ein "f", also: "ffffffffffff....." machst, einige kurz hinter einander und einige lange. Je tiefer im Bauchbereich Du jetzt einen Sog, bzw. einfach eine Bewegung nach unten spürst, desto weiter und voller kann der Ton werden. Probiere mal etwas herum, wie tief oder wie hoch oder wie fest oder wie weich denn die Ausatmung sein kann. Genauso kannst Du ein "ssssssssssssssss....." benutzen oder ein "schschschschschsch.....". Hauptsache, Du machst die Übung an dieser Stelle stimmlos, also ohne Ton.

Dies sind Übungen, um ein Gefühl für das Stützen zu bekommen, also für die Art, wie die Luft beim Singen zurückgehalten werden

soll. Du kannst auf diese Weise auch Staccato-Übungen machen. Auch wenn Du diese Übungen gut bewältigt hast, ist das lediglich eine Vorübung. Das sängerische Stützen, im Gegensatz zum Stützen beim Spielen eines Blasinstrumentes, ist dies noch nicht. Da fehlt der gesungene Ton. Auch wenn muskulär möglicherweise das Gleiche passiert, wie ohne den Ton, fühlt sich die Stütze mit Ton anders an.

Der Kehlkopf

Der Kehlkopf ist für das Singen der Dreh- und Angelpunkt. Das meiste, was beim Singenlernen geübt wird, hängt mit dem Kehlkopf zusammen. Die eigentliche Funktion des Kehlkopfes besteht im Öffnen, so dass geatmet werden kann und im Schließen, so dass geschluckt werden kann. Atmen und Herunterschlucken sind also die Hauptaufgaben des Kehlkopfes. Die Möglichkeit, über die kleinen Stimmlippen Töne zu erzeugen, setzt hier eine Komplexität in Gang, die zu verstehen wohl nicht ganz einfach ist. Die Stimmlippen, die aus Knorpel, Muskelgewebe und Schleimhäuten bestehen, stellen dabei den Mittelpunkt dar. Sie befinden sich im Kehlkopf und können abgesehen vom Öffnen (für die Atmung) und Schließen (zum Schlucken) noch einige andere Positionen einnehmen, die für das Singen interessant sind.

Die Wichtigste ist beim Singen die sogenannte Phoniationsstellung, also die Stellung der Stimmlippen, in der ein normaler Ton möglich ist. Dabei sind sie etwas gespannt und schließen sanft. Sie werden nicht wie beim Luftanhalten zugepresst, sondern sind nur leicht geschlossen, damit sie während des Luftstromes vibrieren können. Im Allgemeinen soll der Kehlkopf mit möglichst wenig Spannung und wenig Druck auskommen.

Um das zu erreichen, sollten die mit dem Kehlkopf verbundenen Muskeln, ihre Spannung möglichst reduzieren, damit dieser sich optimal bewegen kann und entsprechend schwingende Töne erzeugt. Das ist sicher etwas pauschalisiert, dennoch stellt das Verringern der Spannungen um den Kehlkopf herum eine allgemeine Aufgabe beim Singenlernen dar.

Diese Spannungen betreffen hauptsächlich den Unterkiefer, die Zunge und die Position des Kopfes.

Will man am Kehlkopf etwas bewegen, wird man dies mit den Muskeln herum tun. Das heißt, dass z.B. jedes Unterkiefer-, Rachen-, Lippen- oder Haltungsthema gleichzeitig ein Kehlkopftema wird. Beim Singen geht es immer um die Bereitstellung der richtigen Muskulatur und damit um den Kehlkopf.

Der Kehlkopf ist sehr flexibel, was für das Singen viele Möglichkeiten bietet, aber beim Singenlernen eher Probleme bereitet.

Man kann ihn bewegen und zwar nach oben (wie beim Schlucken) und nach unten (wie beim Gähnen). Diese beiden Richtungen machen den Klang entweder voller (unten) oder enger (oben). Außerdem lässt er sich kippen. Das ist an sich keine große Bewegung, aber durchaus spürbar, je nach individueller Stimme und Singegewohnheiten. Für viele Sänger ist dies als Bruch wahrnehmbar. Als Bruch kann man es dann bezeichnen, wenn der Umschwung plötzlich, von einem Ton zum nächsten geschieht, ähnlich dem Jodeln. Beim ausgewogenen Singen handelt es sich eher um einen Übergang (*ital.: passaggio*). Wenn man diesen Übergang sehr langsam bewältigt, kann man das Gefühl eines dritten, eines mittleren Registers bekommen (Mittelstimme, *ital.: mezza voce*).

In der unteren Lage werden die Stimmlippen durch bestimmte Muskeln gespannt, so dass sich der Ton dadurch erhöht. Es wird hier die komplette Masse der Stimmlippen zum Schwingen gebracht. Aus diesem Grund spricht man auch von der Vollschiebungsfunktion der Stimmlippen oder nur von der Vollschiebungsfunktion. Landläufig wird sie auch als Bruststimme bezeichnet. In der gekippten Position ziehen andere Muskeln, wodurch sich das Singen hier auch anders anfühlt. Die Stimmlippen werden länger und es werden hauptsächlich die Ränder der Stimmlippen gespannt. Es schwingt weniger Masse, der Ton ist weicher, leichter, auch leiser als in der unteren Lage. Diese Art wird als Randschiebungsfunktion der Stimmlippen bezeichnet, oder Randstimme, oder Teilstimme oder als Kopfstimme. Eine dritte Bewegung wird zwischen Kehlkopf und Kehledeckel

ausgeführt. Dieser liegt oben am Kehlkopf und lässt sich so bewegen, dass er diesen mehr oder weniger schließt bzw. öffnet. Dabei wird der Kehlkopf etwas angehoben. Der Bereich über den Stimmlippen kann somit verengt werden. Wird er fast geschlossen, entsteht ein etwas gepresster quengeliger Klang. In einigen Gesangsschulen wird dies als *Twang* bezeichnet. Das geht einher mit einem verstärkten Zusammendrücken der Stimmlippen, so dass der Luftdruck unter den Stimmlippen größer sein muss, um diese zu öffnen. Je mehr der Kehldeckel geschlossen und die Stimmlippen zusammengedrückt werden, desto quengeliger und enger wird der Ton. Das wird gerne als Klangfarbe in der Rock- und Popmusik benutzt, steht aber dem möglichst freien Schwingen entgegen. Es ist auch kein falsches Singen, es ist einfach eingeschränkt zugunsten eines bestimmten Sounds.

Die sind also alles Möglichkeiten, den Kehlkopf für das Singen zu nutzen.

Leider sind diese Bewegungen nicht getrennt auszuführen. Erstens kann man alle drei Bewegungen auch kombinieren und zweitens hängen an den Aktionen noch weitere Bewegungen von anderen Körperteilen, z.B. der Zunge und des Unterkiefers, so dass diese Kehlkopfmodulationen besser von anderer Stelle ausgelöst werden sollten, z.B. über die Sprache.

ÜBUNG: Der Kehlkopf

Der Kehlkopf ist beim Singen der Dreh- und Angelpunkt. Der Kehlkopf soll optimal funktionieren, was je nach Stilrichtung etwas Unterschiedliches sein kann. Atemmuskulatur, Zungenbewegungen und Gesichtsmuskeln haben immer eine Auswirkung auf den Kehlkopf, also auf den Klang. Umgekehrt gilt Ähnliches. Die Position des Kehlkopfes sowie dessen Lockerheit oder Angespanntheit hat auch immer Auswirkungen auf Atmungsweise, Aussprache, Ausdruck und natürlich den Klang.

Der Kehlkopf ist muskulär sehr stark abhängig von der näheren und weiteren Umgebung, so dass ein Spüren des Kehlkopfes als

Einzelfunktion kaum möglich ist. Und doch gibt es ein paar Kehlkopf-Situationen, die, obwohl abhängig von anderen Einflüssen, genau dort erkannt und gefühlt werden können.

Wenn Du einfach nur ruhig dasitzt und entspannt vor Dich hin atmest, sprichst oder singst, befindet sich der Kehlkopf in einer mittleren Position. Du bemerkst ihn eigentlich kaum, weil er sich dort befindet, wo er immer ist. Er fühlt sich "normal" an. Wenn Du nun anfängst zu gähnen, bewegt sich der Kehlkopf abwärts. Das kannst Du zwar auch im Spiegel erkennen, versuche dennoch, diese Bewegung zu fühlen, zu lokalisieren. Der Kehlkopf ist hier weit geöffnet, damit viel Luft einströmen kann.

Führe nun eine ganz normale Schluckbewegung aus. Beim Schlucken bewegt sich der Kehlkopf nach oben im Rachen. Er verschließt sich und wird in gewisser Weise festgezurr. Keine Luft kommt heraus oder herein. Der Luftfluss stoppt. Die Luft wird kurz angehalten. Töne sind nicht machbar.

Du kannst hier also die groben Positionen des Kehlkopfes erkennen. Diese spielen im Klang und in der Anstrengung eine wichtige Rolle. Oft geht es beim Singen darum, wo oder wohin sich der Kehlkopf bewegt.

Eine wichtige Sache, die Du spüren solltest, ist, ob der Kehlkopf geöffnet ist oder nicht. Geöffnet ist er z. B. beim Gähnen, Hecheln, Durch-den-Mund-Atmen oder beim Inhalieren. Das Schließen ist eigentlich auch recht markant. Man hält einfach die Luft an. Entweder Du stellst Dir vor, Du tauchst unter Wasser, holst Luft und hältst sie an oder Du versuchst, einen schweren Gegenstand hochzuheben. Auch hier wirst Du die Luft anhalten, indem Du den Kehlkopf verschließt.

Ein Sache, die es wert ist, auszuprobieren, ist, einen Vokal, z.B. ein "a", zu flüstern, und zwar so, als wolltest Du "aber" sagen. Kurz vor dem geflüsterten "a" sind die Stimmlippen (Glottis) geschlossen. In Vorbereitung auf den Vokal staut sich die Luft darunter. Wird der Druck zu groß, werden die Stimmlippen aufgestoßen und der Vokal kann erzeugt werden. Auf diese Weise beginnt der Ton / Flüsterton mit einem Glottisschlag. Um einen sauberen Ton zu intonieren,

braucht man danach eine gewisse Zeit bis sich die Stimmlippen wieder beruhigt haben und der Ton bzw. Vokal erkennbar wird. Deswegen und wegen der teilweise recht hohen Belastung der Stimmlippen sei bemüht, einen weichen Stimmeinsatz zu finden. Dieser funktioniert nur mit einem geöffneten Kehlkopf. Ein Ton mit geöffnetem Kehlkopf fühlt sich in irgendeiner Form immer wie ein "h" an oder wie Hauchen, je nachdem, wie das "h" definiert wird. Versuche beide Varianten! Probiere Töne oder Flüstertöne aus mit geöffnetem und mit geschlossenem Kehlkopf. Eine weitere Bewegung im Kehlkopf ist das Öffnen und Schließen des Kehldeckels. Beim Luftanhalten verschließen sich ja nicht nur die Stimmlippen sondern auch der Kehldeckel und zwar von oben. Zu diesem Zweck hebt sich auch der Kehlkopf. Wenn man sich nach dem Luftanhalten wieder entspannt, senkt er sich wieder. Wenn Du zu dieser Übung einen Ton machst, erfährst Du, wie dieser sich verändert. Ganz oben klingt er vielleicht etwas gehässig unten möglicherweise gelangweilt. Finde es heraus. Für die meisten Gesangsstile ist es ausschlaggebend, mit wieviel Druck und mit wieviel oder wie wenig Luft Du dabei agierst. Im Fall, dass das Schwingen und Klingen am größten sein möge, streben wir aber einen geöffneten Kehldeckel an.

Der Unterkiefer

Der Unterkiefer lässt sich ebenfalls verschiedentlich bewegen, und auch diese Bewegungen haben Einfluss auf das Singegefühl, die Klangqualität und auf andere Funktionen. Die Hauptbewegung des Unterkiefers besteht im Öffnen.

Öffnet man den Mund, öffnet man auch den Unterkiefer. Das richtige Öffnen für den Gesang beginnt am Kiefergelenk, kurz vor den Ohren. Hier muss mit dem Öffnen begonnen werden. Dadurch bewegt sich der Kiefer nach unten. Die untere Zahnreihe befindet sich nun parallel zur oberen. Es entsteht Raum im Rachen und der

Kehlkopf senkt sich passiv. Wenn man den Kiefer am Gelenk lediglich klappt, öffnet sich zwar der Mund, aber im Inneren wird es enger. Trotzdem kann auch hier der Kehlkopf noch recht locker sein. Der Sound ist ein schärferer als beim gähnenden Öffnen, aber deswegen nicht falsch. In bestimmten Musicals oder im hohen Rockgesang kann man dies oft beobachten.

Eine zweite Bewegungsmöglichkeit besteht darin, den Unterkiefer nach vorn oder hinten zu schieben. Im Singzusammenhang ist die Bewegung nach vorn ungünstig, da hier unnötige Spannung am Kehlkopf erzeugt wird.

Interessant ist allerdings die Bewegung des Kiefers nach hinten, besser gesagt, nach hinten unten. Es ermöglicht dem Singenden in der Höhe sehr leichte schwingende Töne, zusätzlich gelingt der Kippvorgang eleganter.

Die größtmögliche Fülle oder das maximale Volumen eines Tones erreicht man, wenn es gelingt, den Kiefer beim Singen komplett zu entspannen.

Die Bewegungsmöglichkeiten des Kiefers nach links und rechts sind zwar vorhanden, für das Singen allerdings uninteressant, bzw. nicht erwünscht.

ÜBUNG: Der Unterkiefer

Obwohl der Unterkiefer meist mit Kehlkopf und Zunge gemeinsam agiert, gibt es trotzdem ein paar Übungen, die sich in erster Linie auf die Wahrnehmung der Kieferbewegungen beziehen. Eine recht einfache Möglichkeit, diesen von hinten, also am Gelenk zu öffnen, besteht für Dich darin, den Mund zunächst zu schließen.

Anschließend bewegst Du den Kiefer auf und ab, als ob Du etwas im geschlossenen Mund herum schiebst. Im Grunde genommen kaust Du, wobei Dein Augenmerk nicht auf dem Schließen sondern auf dem Öffnen liegen soll. Oft wird davon gesprochen, sich vorzustellen, eine heiße Kartoffel im Mund zu jonglieren, ohne natürlich den Mund zu öffnen. Es geht darum, im Rachen Platz zu schaffen. Ein Gähnen mit geschlossenen Lippen bewirkt etwas

Ähnliches. Du brauchst hierfür erst einmal keinen Ton zu machen. Es geht im Moment nur um das Öffnen und Schließen des Unterkiefers. Du sollst ein Gefühl dafür bekommen. Am besten Du siehst Dir das im Spiegel an, um sicher zu gehen, dass Du es wirklich tust. Einige Schüler haben beim Singen nicht mehr das rechte Gefühl für den Unterkiefer, so dass ein Spiegel da sehr hilfreich ist.

Eine weitere Möglichkeit, um das Öffnen zu fühlen, besteht darin, den Kopf nach hinten zu kippen. Allerdings geschieht hier das Öffnen passiv und führt manchmal dazu, dass der Schüler den Kopf nach oben bewegt, während er den Kiefer doch nach unten bewegen soll. Der Kopf bleibt ruhig, nur der Kiefer soll sich bewegen.

Es gibt noch eine weitere Bewegung im Unterkiefer, die eigentlich gar keine Bewegung ist, sich aber so anfühlt.

Dies geschieht, wenn man den Rachen so weitet als wolle man gähnen oder tief einatmen. Man spannt den Rachen von innen und erzeugt damit das Gefühl, den Kiefer am Gelenk nach außen zu bewegen. Das ist ein Zug, der bis zu den Ohren reicht, auch wenn der Kiefer nicht in die Breite geht. Allerdings kann man hier das Öffnen des Unterkiefers beginnend am Gelenk sehr gut wahrnehmen.

Die Zunge

Auch wenn sie nicht so erscheint, so ist die Zunge doch einer der größten zusammenhängenden Muskeln in unserem Körper. Sie hat dadurch beim Singen die größte Bedeutung, zumindest, was die bewussten Bewegungen angeht. Durch die Bewegungen der Zunge wird der Kehlkopf bewegt, werden Vokale und Konsonanten geformt und es werden in der Konstellation zum Gaumen und Rachen Obertöne erzeugt und genutzt.

Da die Zunge ein Muskel ist, lässt sie sich trainieren. Außerdem besitzt sie sehr viele Nerven, wodurch sie in winzigen Details noch lokalisierbar bleibt. Das Hauptproblem für die Zunge besteht beim Singen darin, dass sie so viele Aufgaben hat. Diese müssen möglichst geschmeidig und locker ausgeführt werden. Das Training besteht also darin, die Zunge in winzigen Nuancen leicht von einer

Position in eine andere zubewegen.

Sie hängt mit dem Kiefer zusammen und beeinflusst diesen und wird auch selbst von Kieferbewegungen beeinflusst.

Ein lockerer Kehlkopf ist ohne eine lockere Zunge nicht möglich, da sich die Zungenspannung immer auch auf den Kehlkopf auswirkt.

ÜBUNG: Die Zunge

Die Zunge lässt sich am besten über das Sprechen bzw. artikulieren erspüren. Das meiste, was wir beim Singen fühlen, hängt irgendwie mit der Zunge zusammen. Sie bestimmt durch ihre Lage die Vokale, die Konsonanten, das Öffnen und Schließen der Mundhöhle, das Formen von Obertönen und das Lenken der Luft im Mund- und Rachenraum. Natürlich hast Du Deine Zunge bereits gespürt. Ich möchte Dich hier nur nochmal vertraut machen mit bestimmten Zungenpositionen, die aus gesangstechnischer Sicht relevant sind. Dadurch, dass sich die Zunge häufig unsichtbar verhält, ist es sinnvoll, diese Positionen zu benennen, um nicht jedes Mal wieder von vorn anzufangen. Dazu eignen sich in gewissem Maße die Buchstaben des Alphabets.

Um Dir die Positionen der Zunge klar zu machen, empfehle ich Dir, vor allem folgende Laute zu probieren:

"n" - Zungenspitze liegt an der oberen Zahnreihe an und berührt etwas den Gaumen

"ng" - Zungenspitze liegt an der unteren Zahnreihe an, der Zungenrücken verschließt am Zäpfchen den Mundraum und hat Kontakt zum harten Gaumen. Du findest das "ng", indem Du z.B. "Singen" sagst oder "Achtung".

"k" - Die Zunge befindet sich an der selben Position wie beim "ng"

"l" - Beim "l" wird die Zunge beginnend mit der Spitze an die obere Zahnreihe gelegt, also ähnlich wie beim "n". Allerdings sollen die Ränder der Zunge ebenfalls an der oberen Zahnreihe angelegt sein, bis zu den Backenzähnen.

"s" - Ob stimmlos oder stimmhaft, das Zischen beim "s" ist grundsätzlich das Gleiche. Du findest es, indem Du ein "n" machst und danach die Mitte der Zungenspitze nach unten bewegst, so dass Luft hindurch fließen kann.

Außerdem solltest Du Dich mit allen Vokalen befassen. Probiere aus, wie Du die Zunge dabei bewegst. Interessant für das Singen ist auch das "r" in jeglicher Form und das "ch", sowohl wie in "ach" als auch wie in "ich".

Die Zunge sowohl aus dem Mund raus zu strecken als auch sie nach hinten in den Rachen zu bewegen, sind zum Spüren interessante Vorgänge, beim Singen sollte man aber keines der beiden Dinge tun.

Die Lippen

Die Bedeutung der Lippen beim Singen wird manchmal unterschätzt. Im Verhältnis dazu, was Kiefer, Kehlkopf und Zunge leisten müssen, fällt die Lippenbewegung doch relativ unbedeutend aus. Die Lippen stellen aber die letzte Möglichkeit dar, den Ton zu beeinflussen, bevor dieser den Mund verlässt. Auch wenn die Vokale durch die Zunge geformt werden, bringen sie die Lippen durch die richtige Form exakt nach außen. Sie werden deutlicher. Wenn die Lippen einen kräftigen Zug nach vorn aufweisen, sind sie gestülpt wie ein Trichter. Somit wird dem Ton eine Genauigkeit und eine Richtung gegeben.

Durch die Oberlippenspannung wird gemeinsam mit den Gesichtsmuskeln der Gaumen gehoben und gespannt.

Die Unterlippe hingegen beschreibt, wie sich der Kehlkopf zusammenzieht oder öffnet. Macht man die Lippen sehr schmal wie bei einem "Huh", ist der Kehlkopf auch recht schmal. Macht man sie breiter, wird auch der Kehlkopf weiter.

Dadurch lassen sich durch die Lippen verschiedenen Abläufe gut zusammenfassen, bzw. steuern. Wenn die Lippen richtig benutzt werden, werden z.B. auch Dinge im Kehlkopf geregelt.

ÜBUNG: Die Lippen

Die Lippen zu spüren, sollte für niemanden ein großes Problem darstellen. Immerhin befinden sie sich außen am Körper, so dass wir sie im Spiegel beobachten können. Somit besteht immer die Möglichkeit, die Lippenaktivität optisch zu überprüfen und gegebenenfalls Änderungen vorzunehmen.

Die Bewegung der Lippen ist für das ausgewogene Singen sehr wichtig, da hier auch innerlich Funktionen ausgelöst werden, die man dann nicht mehr einzeln ausführen muss. Sie sind sozusagen eine Auslösung von günstigen Reaktionen, um es mal so allgemein auszudrücken.

Schließe Deinen Mund und bemühe Dich, Deine Lippen weit nach vorn zu bewegen. Jetzt kannst Du sie, also den Mund, ein klein wenig öffnen. Das Maximum des Nachvornstreckens ist erreicht, wenn sie sich nach außen stülpen lassen, so dass ein kleiner Schalltrichter entsteht, ähnlich wie bei Blasinstrumenten. Versuche Deine Lippen aus den Augenwinkeln heraus zu sehen, dann sind sie schon recht weit vorn. Wie weit das geht, ist individuell unterschiedlich. Bemühe Dich einfach. Das ist kein Wettbewerb mit anderen.

Versuche weiterhin in dieser recht kleinen Form bzw. Öffnung alle Vokale zu formulieren. Du musst das nicht laut tun, aber es sollte klar für Dich sein. Wichtig ist, dass Du für diese Übung die Vokale an den Schneidezähnen und den Lippen ortest. Dies stellt eine recht kleine Form des Singens dar. Selbstverständlich passiert im Kehlkopf und in den Resonanzräumen trotzdem etwas, aber Deine Aufmerksamkeit sollte sich bei dieser Lippenübung auch auf die Lippen konzentrieren. Wenn Du die Lippen auf diese Weise spürst und benutzt, kannst Du beobachten, was sonst noch in Deinem Mund und Hals passiert, aber versuche nicht, in dieser Situation dort etwas einzustellen. Beobachte einfach, was die Lippenätigkeit bewirkt.

Die Nase

Die Ein- und Ausatmung ist sowohl durch die Nase als auch durch den Mund möglich. Daher ist es auch möglich, den Luftstrom der gesungenen Töne unterschiedlich zu gewichten. Entscheidend hierfür ist das Zäpfchen. Mit ihm kann der Nasenkanal geschlossen werden und der Ton kommt dann ausschließlich durch den Mund. Es ist auch möglich, die Luftabgabe sowohl durch den Mund als auch durch die Nase zu gestalten. Wer sich ein bisschen damit beschäftigt, wird auch feststellen, dass die Luft durch die Nase in unterschiedlicher Menge durchgelassen werden kann, je nach dem, wie weit man über das Zäpfchen den Nasenkanal öffnet. Das Öffnen dieses Kanals führt dazu, dass ein Stück Luftdruck abgeleitet wird, außerdem kommen Resonanzen u.a. im Gesicht zustande, die den Ton voller und persönlicher klingen lassen. Resonanzen dieser Art entstehen zwar auch, wenn der Nasenkanal geschlossen ist, aber sie sind dann geringer.

Eine Besonderheit bilden die Nasallaute "m", "n" und "ng". Bei diesen strömt keine Luft durch den Mund. Aufgrund der Lippen- und Zungenstellung dabei klingen sie unterschiedlich. Um das nasale Strömen zu beschreiben, werden diese Nasallaute gerne in Gesangsübungen angewandt.

Es ist grundsätzlich möglich, abgesehen von den Nasallauten, ohne Nasenbeteiligung zu singen, jedoch vergibt man sich dabei bestimmte Resonanzen und der Klang wirkt recht gekünstelt. Die verschiedenen Gesangstile benutzen in der Regel eine unterschiedlich weite Öffnung des Nasenkanals. In der Klassik allgemein wird generell sehr sparsam mit der Luft umgegangen, aber die Nasenhöhle ist auch hier möglichst immer geöffnet. Für einen gleichmäßigen Klang sollte man die Nase für alle Töne auch gleichmäßig mit einbeziehen.

Wer trotz großer Bemühungen ein Intonationsproblem hat oder auch ein Ausdrucksthema, sollte doch einfach mal probieren. die Nase (den Nasenkanal) beim Singen zu öffnen.

ÜBUNG: Die Nase

Auch wenn es weitere Aspekte dafür gibt, ist aus meiner Sicht die Beteiligung der Nase sehr entscheidend für den Klang, für den Sound der Stimme. Wie schon erwähnt, lässt sich der Nasenkanal öffnen und schließen. Ist er geöffnet, hast Du mehr Resonanz, ist er geschlossen, hast Du weniger. Probiere zunächst, die Nase zu öffnen. Das lässt sich am besten mit Hilfe eines "m" ausführen. Beim "m" ist der Mund offensichtlich geschlossen. Die Lippen liegen im Idealfall ganz locker aufeinander, lassen aber keine Luft durch. Du atmest ganz normal und Du spürst, wie die Luft mit oder ohne Ton komplett durch die Nase strömt. Versuche nun, diesen Luftstrom zu variieren. Gib also mal mehr oder weniger Luft ab, ohne allerdings den eigentlichen Ton lauter oder leiser zu machen. Du kannst auch versuchen, den weichen Gaumen mit dem Zäpfchen etwas weiter oder enger zu machen. Machst Du ihn enger, wird gleichzeitig der Kehlkopf mit angehoben und der Klang wird etwas quengelig oder im Wortsinn nasal. Die selbe Übung empfehle ich auf "n" sowie "ng".

Schwieriger ist die Übung, den Ton ausschließlich durch den Mund klingen zu lassen, denn in jeder Sprache gibt es Konsonanten, die eine Nasenbeteiligung benötigen, wie z.B. "m", "n" und "ng", so dass es beim normalen Verwenden der Worte keine Möglichkeit gibt, die Nase außen vor zu lassen. Dies gilt für das Sprechen genauso wie für das Singen. Allerdings werden die Gesangstöne erst an den Vokalen richtig erkannt und eingeschätzt. Und hier ist es sehr wohl möglich, die Nase am Durchströmen der Luft zu hindern. Der Vorteil ist, dass weniger Luft ausströmt und man dadurch länger singen kann. Der Ton hört sich aber in der Regel dumpfer und aggressiver an. Der eigene Klang kann nicht entstehen, da die individuell typischen Resonanzen nur ungenügend angesprochen werden. Deshalb ist es für einen "guten" Klang wichtig, zu erkennen, wann der Ton durch die Nase strömt und wann nicht.

Das Verschließen kannst Du ausprobieren, indem Du ohne Ton stark pustest. Dieses starke Pusten wird Dir nicht gelingen, wenn Du die

Nase öffnest. Aus dem Pusten heraus gib einen Ton hinzu, z.B. ein "o" und finde heraus, wie sich der Ton anfühlt, wenn die Nase nicht beteiligt ist. Diese Übung ist wichtig, um sicher zu gehen, ob der Ton tatsächlich die richtige Nasenresonanz bekommt.

Wird der Ton sehr stark durch die Nase geführt, klingt er kerniger, z.T. auch "metallischer", eignet sich daher eher für den rockigen Sound.

Bei klassischen Tönen, wo die Luftabgabe zu Gunsten eines schwingungs- und resonanzreichen Tones stark reduziert wird, ist die Nasenbeteiligung manchmal nicht mehr zu spüren, weil auch das Strömen der Luft sehr gering ist. Die Nasenbeteiligung, die bei jedem Gesangsstil die sogenannte Führung der Stimme darstellt, muss aber stattfinden, damit der Ton, bzw. die Klangfarbe homogen bleibt. Zu Übungszwecken solltest Du daher den Luftstrom zunächst etwas erhöhen und dann nach und nach wieder zurücknehmen. So erkennst Du auch die kleinen Nuancen des Strömens.

Wie auch immer Dein Strömen der Luft sein mag, was auch immer Du als Gesangsstil gewählt hast, um einen ausgewogenen gleichmäßigen Sound zu bekommen, musst Du versuchen, die Nasenbeteiligung ähnlich zu belassen, sonst wird Dein Ton mal so oder mal so klingen, was in sicherlich wenigen Fällen wirklich gewünscht ist.

Der weiche Gaumen

Der weiche Gaumen, auch Gaumensegel genannt, schließt sich an den harten Gaumen an und endet am Zäpfchen. An dieser Stellen lässt er sich bewegen, um den Nasenkanal zu schließen. Er lässt sich außerdem von äußeren Muskeln spannen und dadurch heben. Auf diese Weise wird der Klangraum vergrößert und die Begrenzungen gestrafft und geglättet, so dass der Schall zum einen reflektiert wird und zum anderen ein Mitschwingen erzeugt werden kann (Resonanz). Zusätzlich entstehen dadurch neue Verhältnisse im Mundraum, die für bestimmte Obertöne interessant sind.

ÜBUNG: Der weiche Gaumen

Das Fühlen des weichen Gaumens ist eigentlich recht einfach: Bewege Deine Zungenspitze am harten Gaumen bis Du eine Kante spürst. Das ist in etwa die Höhe der Weisheitszähne. Diese Kante stellt das Ende des harten Gaumens dar. Man muss die Zunge schon ganz schön strecken, um noch weiter hinter zu kommen, aber es geht. Hier wirst Du den weichen Gaumen spüren.

Das Spüren und das Anheben des weichen Gaumens sind aber zwei verschiedene Dinge. Das Anheben des weichen Gaumens funktioniert in einer kleinen Form am besten, indem Du schmunzelst. Fasse dabei die Lippen zu einem kleinen Ring nach vorn zusammen. Hier hebt sich der Weiche Gaumen. Ob Du tatsächlich schmunzelst, ist dabei nicht so wichtig, die innere Einstellung, also das Anheben des weichen Gaumens wird im Außen, also im Gesicht als Schmunzeln sichtbar werden. Eine weitere Möglichkeit, den weichen Gaumen anzuheben, geschieht in der geöffneten Form. Wenn Du herzlich lachst, die Mundwinkel quasi von einem Ohr zum anderen ziehst, wird sich auch hier der weiche Gaumen anheben. Die obere Zahnreihe sollte dabei gut sichtbar sein.

Das Gesicht

Der Kopf als Ganzes und auch das Gesicht im Speziellen spielen beim Singen eine wichtige Rolle.

Um dem Kehlkopf eine ruhige Ausgangssituation zu schaffen, dürfen in der Zunge und im Unterkiefer keine unnötigen Spannungen auftreten. Dazu sollte man den Kopf recht gerade halten. Sobald er nach vorn bewegt wird, schränkt das den lockeren Ton in irgendeiner Weise ein, je nachdem, wie weit nach vorn. Dadurch kommt es an der Zunge, am Unterkiefer und auch innen an der Schädelbasis zu Muskelanspannungen, die die einfache "Tonproduktion" behindern. Soweit zum Kopf. Das ist eine einfache Sache, die man hier beachten kann.

Beim Gesicht gibt es da schon mehr zu sagen.

Genaugenommen rede ich hier von der oberen Hälfte des Gesichts. Die untere Hälfte mit Zunge und Kiefer haben wir ja schon besprochen. Die obere Gesichtshälfte wird in der Gesangspädagogik häufig als Maske bezeichnet. Mit den Gesichtsmuskeln stellt man die gesamten Spannungsverhältnisse in der oberen Mundhöhle ein. Dazu zählen auch die Wangenmuskeln. Gemeinsam mit den Muskeln im oberen Rachen, können sie den gesamten Mundraum vergrößern. Dadurch haben sie großen Einfluss auf die Resonanz der Töne. Oftmals lässt sich am Gesicht schon erkennen, wie der folgende Ton klingen wird, nicht unbedingt im Sound, aber in den Eigenschaften. Das lachende, erwartungsvolle, freundliche, offene Gesicht erzeugt eine flexible Einstellung der Wangen, der Lippen und des weichen Gaumens, die für die Resonanz der Töne eine hohe Bedeutung hat. Im Gesicht ist auch der Ausdruck für das Singen zu finden. Deshalb wird im Gesangsunterricht häufig ein Ausdruck, ein Gefühl, bzw. eine sichtbare Vorstellung gefordert. Durch diese Ausdrücke kommt man in der Regel ganz gut in das Spannungsgefühl des Gesichtes. Da dies aber nicht bei jedem Schüler gelingt, kann man die Muskulatur auch einzeln trainieren.

ÜBUNG: Das Gesicht

Wie schon beschrieben, ist das Gesicht zum Singen sehr wichtig. Es hat großen Einfluss auf den Klang. Dabei ist es nicht nur entscheidend, ob man guckt, sondern auch wie man guckt. Beim Kommunizieren gibt es ja nicht nur die sachliche Information. Es werden auch die Haltung und die Absichten gesendet. Man kann etwas zurückhaltend äußern oder aggressiv oder freundlich oder in einer anderen Weise. In jedem Fall wird das Gesicht entsprechend aussehen. Und weil das Gesicht Entsprechendes ausstrahlt, hört sich die Stimme auch entsprechend an. Das bedeutet, dass ein bestimmter Klang nicht nur eine funktionale Sache ist, die man einfach in Mund und Rachen einstellt, sondern jeder Klang ist auch eine Kommunikationsform, eine Ausdrucksform, eine Absicht.

Selbstverständlich spielt sich dies nicht nur im Gesicht ab, aber doch sehr wesentlich. Wer beispielsweise ein aggressives Gesicht zeigt, wird in dieser Einstellung wohl kaum überzeugend beruhigende Töne hervorbringen. Wer auf der anderen Seite aber starke und selbstbewusste Töne singen möchte, wird ebenso eine entsprechende Gesichtshaltung haben müssen. Die Gesichtshaltung hilft häufig bei Tönen eines bestimmten Charakters.

Hinzu kommt, dass tiefe und mittlere Töne in einem allgemeinen Sinne eher mit einer Sanftheit oder Freundlichkeit zu tun haben, somit ist die Entsprechung im Gesicht auch eine verbindliche, weil sendende Freundlichkeit, sprich Lächeln. Bei höheren Tönen hat man es im Allgemeinen mehr mit einer gewissen Aufregung und Engagement zu tun, was im Gesichtsausdruck Erstaunen, Entsetzen, Begeisterung oder Angriffslust erwarten lässt. Das Erstaunen ist dabei wahrscheinlich die Gemäßigste der Formen, so dass es beim Singenlernen immer wieder gern geübt wird.

Beim Erstaunen wird in der Regel ein recht langes schmales Gesicht gefordert. Der Unterkiefer ist geöffnet, die Lippen bilden einen Kranz, der nach vorn zeigt, die Augen werden weiter geöffnet und die Augenbrauen werden gehoben. Nicht jedes persönliche Erstaunen löst dieses Gesicht aus, daher ist es sehr empfehlenswert, dieses zu trainieren.

Das Gegenteil findet in der Mittellage und Tiefe statt. Es wird gelächelt. Dazu werden die Wangenmuskeln hinaufgezogen. Die obere Zahnreihe ist zu sehen und wird nicht von der Oberlippe verdeckt. Die Unterlippe darf einen leichten Kontakt zur oberen Zahnreihe haben. Der Zug an den Wangen führt weiter bis zu den Ohren. Die Augen blicken freundlich.

Auf diese Weise hält man sich den oberen Teil des Gesichtes stabil. Der Nasenkanal ist grundsätzlich geöffnet, im Mundraum ist die obere Hälfte stabil und bildet eine Form.

Selbst Trauer und Verzweiflung lassen sich mit einem solchen gespannten Gesicht relativ leicht einstellen. Es bedarf da nur kleiner Veränderungen, die dem Gesicht und damit dem Ton einen anderen Charakter verleihen.

Wer das Gesicht und dessen Kraft vernachlässigt, wird die Ausdrucksweisen mit Luftdruck kompensieren müssen, was allerdings nur ungenügend funktioniert. Andererseits hat derjenige gute Karten, der über ein echtes Gefühl diesen Gesichtsausdruck erreicht. Damit kann er oder sie mit seinem oder ihrem echten Gefühl genau die richtige Einstellung treffen, damit der Ton dann auch entsprechend klingt.

Viele, denen dies nicht gegeben ist, müssen muskulär dort hin geführt werden, um herauszufinden, wie sich z.B. Erstaunen anfühlt und wie es klingt.

Allgemeine Abläufe

Als allgemeine Abläufe bezeichne ich Phänomene, die geschehen und dabei verschiedene Funktionen verbinden. Die Funktionen kann man zwar auch einzeln üben, allerdings finden sie meistens im Zusammenhang mit anderen Funktionen statt. Diese Zusammenhänge beschreibe ich an dieser Stelle.

Der Tonansatz

Den Tonansatz zu finden ist aus meiner Sicht die grundlegendste Aufgabe beim Singenlernen. Man soll ja erst einmal richtig beginnen. Der Tonansatz ist verbunden mit der Bauch- oder Zwerchfellatmung. Der Tonansatz befindet sich im Kehlkopf an den Stimmlippen. Das heißt, er kann dort gefühlt werden. Mit diesem entsprechenden Fühlen geht die *richtige* Atmung einher.

ÜBUNG: Atmung, Stütze, Tonansatz

Ich möchte Dir hier eine Möglichkeit erklären, wie Du das Gefühl des Stützens während Du Töne machst, empfinden kannst. Bitte probiere es gewissenhaft aus. Du wirst dabei Deiner Stimme sehr gut auf den Grund kommen. Um Atemübungen beim Singen ausführen zu können, müssen wir den Gesangston stark reduzieren, vereinfachen. Und trotz der Vereinfachung geht es in dieser Übung schon um zwei Dinge, nämlich um die Atmung und den Tonansatz. Der Tonansatz beschreibt die Stelle, wo Du den Ton fühlst, wenn er beginnt. Diese beiden Dinge sind aneinander gekoppelt, mache ich das Eine, geschieht auch das Andere. Du kannst Dich also darum bemühen, die Atmung korrekt auszuführen und findest Deinen Ansatz oder Du weißt, wo Du beginnst und die Atmung stimmt. Da die Wahrnehmung im Bauch- und Lungenraum nur sehr grob funktioniert, ist es aus meiner Sicht sinnvoller, mit dem Tonansatz zu beginnen. Im weiteren Verlauf, des Singenlernens wirst Du sicherlich noch einige Ansatzvarianten kennenlernen, aber die Folgende ist für mich die Einfachste und Grundlegendste:

Beginne damit, dass Du durch den Mund langsam einatmest. Es ist nur eine Übung, und deshalb atme bitte durch den Mund. Dabei öffnet sich der Rachen. Atme jetzt auch durch den Mund wieder aus. Probiere aus, dass es sich anfühlt, als würdest Du hauchen. Genaugenommen tust Du das ja. Lass das Gesicht entspannt, von mir aus lasch. Verlängere nun das Hauchen. Fünf Sekunden dürften genügen. Du spürst dieses Hauchen an einer bestimmten Stelle, für viele fühlt es sich an wie ein "h". Lass den Kiefer hängen und mache dieses gehauchte "h". Und nun hängst Du an dieses "h" einen Ton. Da alles entspannt ist und keine Vokale gefordert werden, wird wohl eine Art "Häh" rauskommen. Mache diesen Ton im Moment mit reichlich Luft, der kann momentan gerne verhaucht klingen. Es geht jetzt nur darum, dass Du spürst, wo Dein "Häh" beginnt. Eine weitere Möglichkeit, diesen Ansatz zu finden, besteht darin, den

Kopf in den Nacken zu legen und den Kiefer dabei nach unten hängen zu lassen. Der Mund öffnet sich. Jetzt mache so einen tiefen Ton. Wenn das klappt, beweg den Kopf wieder in seine normale Position. Für einige fühlt es sich an wie Stöhnen oder Seufzen, für andere so, als würde man sich nach der schweren Arbeit auf einen Stuhl fallen lassen, erleichtert ausatmen und dabei einen Ton machen. Das geht in Richtung "Ach" oder "Ach, ja". Mache den Ton jetzt etwas länger; möglichst leicht und verliere dieses Gefühl des Hauchens nicht. Dieses Hauchgefühl ist im Moment der Motor Deiner Stimme. Behältst Du dieses Gefühl, behältst Du die Atmung unter Kontrolle. Während Du nun also die Töne "Häh" etwas länger machst, kannst Du Deine Aufmerksamkeit auf die Atemregion lenken. Wenn Du meine Beschreibung richtig verstanden und umgesetzt hast, wirst Du im Brust- und Bauchraum eine Abwärtsbewegung wahrnehmen. Irgendwie bewegt sich im Bauch etwas nach unten. Genau das ist das Zeichen, dass Du die Atmung jetzt gerade singegünstig benutzt.

Jetzt kannst Du dich näher mit dem Ansatz beschäftigen. Versuche bei den folgenden Übungen immer wieder Das Gefühl des Tones dort zu orten, wo Du gerade das "Häh" spürst. Singe also "Häh" und verändere ganz leicht die Tonhöhe, ein Stück nach oben, ein Stück nach unten, das reicht schon. Alles bitte so, dass Du das Gefühl des "h"s oder des Strömens oder des Hauchens nicht aufgibst. Dieser Punkt ist wichtig, da dort immer das Singen gefühlt werden kann. Du wirst später vielleicht andere Punkte entdecken, die Dir wichtiger erscheinen, sicherlich, aber im Moment solltest Du diesen Punkt ausloten. An diesem Punkt, der also dort ist, wo man ein verhauchtes "h" produziert, kannst Du erkennen, wie die Spannung sein muss, damit ein Ton entsteht. Mit der Einstellung des "h"s im Hals veränderst Du die Stimmlippen so, dass ein Ton möglich ist. Wenn Du das "h" wieder loslässt, atmest Du einfach nur aus. Wenn Du das hauchige "h" machst, bringst Du die Stimmlippen in Singebereitschaft also in Phoniationsstellung. Falls Du es sehr genau üben willst, dann wechsel ein paar Mal hin und her zwischen der Position der Ausatmung und der des "h"s, ohne Ton.

Die sich anschließende Übung wäre, dass Du jetzt andere, konkrete Vokale benutzt. Da hier die Zungenstellung verändert wird, ändert sich auch das Gefühl für die besagte Stelle für das "h", aber nur minimal. Versuche zunächst ein "Huh". Finde die selbe Stelle, die Du auch beim "Häh" hattest. Das ist nicht schwer, das findest Du schon. Du machst gerade also einen tiefen oder mittleren Ton auf "Huh". Nimm eine Tonlage, die Dir angenehm ist. Nun mache ein paar abgesetzte "Huh"s nach einander, also Huh, Huh, Huh, Huh,...usw. Nicht allzu kurz. Es geht darum, dass Du diese Stelle schnell wieder einstellen kannst, also auch, wenn Du das eigentliche "Huh" mal unterbrichst.

Noch einmal zur Erinnerung: Es geht im Moment darum, den Tonansatz und die Atmung zu finden und das bei verschiedenen Vokalen und Tonhöhen. Das kann an diesem Punkt nur funktional als ästhetisch eingestuft werden oder vielleicht noch als wohliges Schwingen im Körper, aber der schöne Gesangston ist hier noch nicht zu erwarten.

Zurück zum "Huh". Bitte probiere dieses nun in einer für Dich hohen Lage aus, nicht am oberen Ende, aber doch in einer Lage, wo Du in die "Kopfstimme" musst. Rein fachlich gesprochen, meine ich eine Tonhöhe, wo Du den Kehlkopf gekippt hast und hauptsächlich mit den Rändern der Stimmlippen singst. Der Ton klingt hier leiser, fühlt sich aber auch leichter und dünner an. Ich erkläre die Register an einer anderen Stelle.

Suche hier das selbe angehauchte "h"! Wenn es Dir nicht gleich gelingt, dann bewege Deinen Unterkiefer nach hinten unten. Es ist etwas leichter, wenn Du versuchst, ein recht schmales langes Gesicht zu machen und die Lippen weit nach vorn zu nehmen, so dass sie etwas gestülpt sind. Dadurch lockerst Du den Kehlkopf etwas und gelangst leichter zu dem "Huh" im Hals.

Mit diesem Ansatz und dieser Art der Atemstütze kannst Du erstmal sehr viel kennenlernen. Du kannst auf diese Weise alle Vokale austesten, hohe und tiefe, abwärts, aufwärts, mit kleinen Melodien.

Du kannst auch probieren, mal ein einfaches Lied nur unter der Vorgabe zu singen, dass Du probierst, dabei immer wieder den Ansatz sowie das Atemgefühl zu finden.

ÜBUNG: Atmung Teil 2

Im Laufe des Singenlernens wirst Du es immer wieder mit der Atmung, bzw. der Atemkontrolle zu tun bekommen. Alle funktionalen Übungen sind ja immer auf die Luftabgabe angewiesen. Sobald Du einen Weg gefunden hast, die Luft konstant fließen zu lassen, kannst Du versuchen, dem Stützen eine neue Richtung zu geben. Es geht jetzt darum, den Atem ruhiger und feiner strömen zu lassen und letztendlich mehr Luft zum Singen zur Verfügung zu haben.

Ziel ist es, nicht nur das Zwerchfell zum Zurückhalten der Luft zu verwenden, sondern mit Hilfe der Rippen

(Zwischenrippenmuskulatur) die Lunge offen zu halten.

Richte Deinen Brustkorb während der Einatmung auf und fühle die Ausdehnung im Brustraum sowie im oberen Rücken. Eine wichtige Ausdehnung findet dabei an den Seiten unterhalb der Achseln statt. Hier kannst Du fühlen, wie Du die Rippen auseinander hältst.

Ein wichtiges Merkmal dieser Übung ist, dass Du es auf jeden Fall vermeidest, Deine Schultern dabei anzuheben. Diese müssen unbedingt hängen und dürfen nicht hochgezogen werden.

Versuche nun, den Brustkorb auf diese Weise offen und ruhig zu halten, während Du durch Bewegungen im Bauch die Atmung ausführst.

Wenn Du auf diese Weise singst, wirst Du recht kräftige Töne machen können.

Die Register

Hier endet erst einmal das Thema um die Atmung.

Trotzdem geht das Singenlernen von hier aus ganz gut weiter. Denn während der Übungen wirst Du hoffentlich gemerkt haben, dass sich in Deiner Stimme zwischen unten und oben ein gewisser Übergang befindet, der auf der einen Seite recht starke Töne und auf der anderen Seite recht dünne leichte Töne markiert. Hier sprechen wir von den beiden Registern oder vom Kippen des Kehlkopfes oder von Vollstimme und Randstimme oder von Bruststimme und Kopfstimme, o.ä.. Es wird bei all dem ein Phänomen beschrieben, welches für die meisten Sänger ein wichtiges Thema ist.

An dieser Stelle beschreibe ich die allgemeinen Abläufe beim Verwenden und Wechseln der Register, anhand der Bruststimme, der Kopfstimme, dem Falsett und des Beltens sowie der klassischen Stimmführung. Die klanglichen Eigenschaften hängen natürlich von weiteren Faktoren ab, dennoch konzentriere ich mich hierbei auf den Kehlkopf und die Luft.

Zunächst möchte ich feststellen, dass es sich bei all diesen Dingen um einen Prozess, einen komplexen Ablauf handelt. Sie sind keine Dinge, die man lokalisieren könnte. Somit ist die Bruststimme zum Beispiel keine Sache, die einfach "da" ist. Sie ist etwas, was man tut. Wenn ich jemandem meine Bruststimme zeigen will, muss ich also irgend etwas machen.

Die Bruststimme

Nachdem, was ich herausgefunden habe, stammen die Worte Bruststimme und Kopfstimme aus einem Gefühl der Vibration, im Brustbereich oder eben im Kopf. Das ist zwar keine ausreichende Erklärung, aber das scheint mir der plausibelste Ursprung zu sein. Das, was wir üblicherweise mit Brust- oder Kopfstimme meinen, hängt aber mit dem Kippvorgang des Kehlkopfes zusammen. Singen wir in einer tieferen entspannten Lage, so befindet sich der Kehlkopf in der

Nicht-Gekippten-Position. Hier machen wir die "Bruststimme". Die Stimmlippen schwingen mit ihrer vollen Masse. Sie sind relativ kurz und angespannt. Die Töne werden höher oder tiefer, indem die Stimmlippen von Muskeln im Kehlkopf gespannt oder entspannt werden.

Das funktioniert in einer lockeren Weise aber nur bis zu einer bestimmten Tonhöhe. Versucht man nun, darüber hinaus in der Bruststimme zu singen, bringt man von außen, sprich vom hinteren Teil der Zunge, Spannung dazu. Dieser Zug wird stärker, wenn das Kinn nach vorn geschoben wird. Die allgemeine körperliche Anstrengung wird größer.

Der Kehlkopf wird, je höher gesungen wird, umso mehr in der Beweglichkeit eingeschränkt. Die Töne werden zunehmend unsauberer, da der weiche Gaumen langsam heruntergedrückt wird. Man hindert den Kehlkopf daran zu kippen.

Die Kopfstimme

Wenn der Kehlkopf gekippt ist, reden wir von der Kopfstimme. Die Stimmlippen schwingen jetzt nur noch an ihren Rändern, nicht mehr mit der vollen Masse, aber auf einer größeren Länge. Der Zug für die Tonhöhe wird auch erst einmal deutliche leichter. Das Singen geht also einfacher. Die Töne klingen weicher, leiser und dünner. Die Luft ist jetzt stärker an der Tonproduktion beteiligt. Das Schwingen der Stimmlippen allein reicht da nicht mehr aus. Versucht man auf diese Weise sehr tiefe Töne zu machen, werden diese immer verhauchter und leiser.

Der Übergang

Es geht nun darum, diesen Kippvorgang von der Bruststimme in die Kopfstimme so zu gestalten, dass er stilistisch das umsetzt, was gewünscht ist. Findet dieses Kippen abrupt statt, ist es klanglich ein Bruch. Die Klänge sind sehr schnell sehr verschieden. Beim Jodeln zum Beispiel legt man aber gerade darauf großen Wert. In der

klassischen Stimmführung bemüht man sich eher darum, diesen Übergang möglichst unhörbar zu machen. Man muss versuchen, Teile aus beiden Registern gleichzeitig zu machen und andere Teile dafür wegzulassen.

Die Mittelstimme

Der Kehlkopf sollte also langsam kippen. Behält man den Kehlkopf in einer mittleren Position, spricht man von der Mittelstimme. Sie hat schon einen eigenen Klang und auch ein eigenes Gefühl. Man zieht trotzdem noch etwas mit der Zunge am Kehlkopf, aber nicht so stark, doch es fließt schon mehr Luft. Der Ton hat einen dünneren Charakter gegenüber der Bruststimme. Der Klangeindruck ist recht homogen.

Das Kippen des Kehlkopfes lässt sich übrigens auch in der tiefen Lage ausführen. Der Ton wird hier zwar sehr locker und beweglich, aber im Klang eher dünn, leise und verhaucht.

Das Falsett

Das Falsett funktioniert wie in der Kopfstimme durch die Randschwingfunktion der Stimmlippen. Allerdings wird der Ton hier kaum oder ungünstig gestützt. Die Luft fließt nur durch den Mund und der Kehlkopf rutscht nach oben. Der Ton wirkt dünn und kindlich. Manche Männer imitieren auf diese Weise Frauenstimmen.

Das Belten

Das Belten ist eine Art zu singen, die ähnlich der Bruststimme klingt, aber anders gemacht wird. Beim Belten wird im Gegensatz zur Bruststimme in der Übergangslage nicht das Kinn weit vorgeschoben sondern der Mund vorn immer weiter geöffnet, dadurch schließt sich

der hintere Teil des Kiefers wieder. Der Kehlkopf steigt nach oben, der Gaumen senkt sich, die Töne werden nicht mehr ganz sauber. Die Atmung kehrt sich um und man singt nach draußen. Es passiert also das Gleiche wie bei der hochgezogenen Bruststimme, nur dass die Stimmlippen nicht zusätzlich durch die Zunge gespannt werden. Der Kehlkopf kippt langsam durch das Ansteigen und die Luft wird so offen benutzt wie in der Kopfstimme.

Bruststimme, Kopfstimme, Mittelstimme in der Praxis

Diese verschiedenen Arten lassen sich allgemein lediglich ansatzweise beschreiben. Allerdings wird es den meisten Menschen wohl so gehen, dass sie für das normale Sprechen die Bruststimme verwenden. Tonal sind die Töne obwohl indifferent in der tieferen Lage des Stimmumfangs zu finden. Der Klang ist in der Regel kräftig. Für diejenigen, denen das so geht, wird die reine Kopfstimme in der oberen Hälfte des Stimmumfangs in Erscheinung treten. Meist fühlt sie sich an wie ein Loslassen, mehr oder weniger plötzlich. Der Klang scheint dünn und hauchig zu sein, gemessen am Eindruck der Bruststimme.

Die Mittelstimme fühlt sich an wie eine Bruststimme mit mehr Luftabgabe. Wenn man die Kopfstimme als Relevanz nimmt, dann erscheint die Mittelstimme wie eine "zugezogene" Kopfstimme. Für einige Frauen (aber auch manche Männer) besteht das Problem, von der Kopfstimme in die Bruststimme zu finden. Hier wird der Kehlkopf nicht in seine normale Position (zurück-) gekippt. Hier empfiehlt es sich, in der tiefen Lage sehr quengelige, "knatschige", enge Töne zu probieren, um das Hauchgefühl zugunsten eines kräftigeren Klanges aufzugeben.

Der klassische Ansatz und der Rock-Pop Ansatz

In der klassischen Stimmführung wird angestrebt, mit möglichst geringer Anstrengung und Belastung die optimalen Klangeigenschaften des Körpers zu erreichen, immer im Rahmen der entsprechenden persönlichen Voraussetzungen. Mit diesem Singen sind bestimmte Gefühle verbunden, die auch eine entsprechende Literatur benötigen.

Gut für diesen Klang ist es, wenn der Kehlkopf durch den lockeren Unterkiefer relativ tief "hängt". Der tief "gehängte", - nicht gedrückte-, Kehlkopf wird mit dem gehobenen weichen Gaumen kombiniert. Nur wenn der weiche Gaumen gespannt ist und der Ton dort entlang kommt, wird dieser Ton sauber intoniert sein. Die Zunge steuert den Luftfluss so, dass bestimmte Obertöne erzeugt werden.

Dadurch ergibt sich eine Artikulation, welche durch den nun ausgewogenen Klang häufig etwas eingeschränkt wird. Mit zunehmender Tonhöhe bemüht man sich dann darum, unhörbar in die Kopfstimme zu gelangen, dabei den Kehlkopf tief hängen zu lassen und den Kiefer im hinteren Teil weiter zu öffnen.

Man geht sehr sparsam mit der Luft um, so dass die Resonanzräume gut mitschwingen können.

Das bedeutet für die Brust- und Kopfstimme, dass der Kehlkopf die ganze Zeit locker hängt, weil man den Unterkiefer am Gelenk und parallel zum Oberkiefer öffnet.

Der Klassische Gesang stellt ein Ideal dar. Es wird hier nicht versucht, einen bestimmten Klang zu erreichen, sondern eine bestimmte Funktionalität. Nicht der Klang ist entscheidend, sondern das Machen. Das Ziel hierbei ist es, möglichst maximal schwingende Töne in sich zu erzeugen. Die Frage lautet also: Wie kann ich mit meinem Körper einen maximalen Klang erreichen?

Als Maximalklang verstehe ich nicht den lautesten Ton, sondern abhängig von der Lautstärke, der Melodie, des Ausdrucks und des Genres einen optimalen individuellen Ton. Dieser Klang hat natürlich einen bestimmten Charakter, eben jenen klassischen

Opernklang, aber er darf nicht als Klangideal verstanden werden sondern als Funktionalitätsideal. Wenn das Machen stimmt, kommt auch der Klang. Aufgrund der körperlichen Individualität lässt sich der Klang sowieso nicht bestimmen und anstreben. Der Maximalklang wird durch jeden Körper anders erscheinen, aber er wird auf die selbe Art gemacht. Es ist eine minimale Veränderung im Singen, die diesen Klang ermöglicht. Den besten Klang kann ein klassischer Sänger oder eine klassische Sängerin nur dadurch erreichen, wenn er oder sie den eigenen Maximalklang sucht. Durch den eigenen Klang, auch wenn er nicht der von Maria Callas oder Enrico Caruso ist, bereitet man den Zuhörern mehr Freude, weil diese gleichzeitig einen authentischen Menschen erleben.

Die anderen Stilistiken (Rock, Pop, Jazz, Musical) sind tatsächlich mehr vom typischen Sound eines Genres geleitet. Die Frage hier lautet nicht: Wie kann ich mit meinem Körper einen maximalen Klang erreichen? Die Frage lautet: Wie kann ich mit meinem Körper diesen oder jenen Klang machen?

Der Erfolg hängt hier am Sound.

Während beim klassischen Gesang die Authentizität durch den individuellen Maximalklang geprägt ist, wird sie in den anderen Stilen durch eine Nähe zur eigenen Sprechstimme und zum eigenen Verhalten erkannt. Im Klartext: Benutze ich meine Stimme so, wie sie mir entspricht?

Der Registerausgleich

Registerausgleich ist ein Hauptthema für das Singen. Egal zu welcher Stimmgattung die eigene Stimme zählt, man hat immer mit diesem Thema zu tun. In der unteren Lage (Bruststimme) kann man sehr kräftige Ausgangstöne machen, in der oberen (Kopfstimme) dafür mehr Resonanzen erzeugen. Um diesen Wechsel zu vollführen, lässt man den Kehlkopf ein Stück nach hinten kippen. Dadurch wechseln auch die Muskeln, die die Tonhöhe bestimmen. Außerdem

schwingt nur noch der äußere Rand der Stimmlippen. Wer das unbewusst macht, der empfindet es oft als Kiecksen oder Wegbrechen der Stimme. Das kann man mit anderen Funktionen stilistisch (siehe Jodeln) durchaus verwenden, ist aber nicht Ziel des Registerausgleichs.

Der Ausgleich bewirkt, dass man diese Register klanglich und im Fühlen verbindet. Man darf die allmählichen Veränderungen schon hören, aber es sollen in beiden Registern Anteile vom jeweils anderen zu erkennen sein. Individuelle Voraussetzungen haben dabei einen großen Einfluss.

Zum Registerausgleich brauchen wir zuerst den richtigen Tonansatz. Die Luft muss immer weiter gleichmäßig strömen. Der Kopf sitzt gerade. Hinzu kommt ein hängender Unterkiefer. Wenn man bei einer tonal aufsteigenden Linie dann an den Kippunkt des Kehlkopfes gelangt, bewegt man den Unterkiefer ein Stück zurück und ermöglicht so einen einfachen Registerausgleich. Es gibt da mehrere Möglichkeiten, aber dies scheint mir eine zu sein, die gut zu üben geht, weil nicht so viele andere Einflüsse stören.

Den Registerausgleich zu bewältigen oder gar zu meistern, ist eine große Aufgabe für viele Singende. Das Problem erkennt man daran, dass man meint, die hohen Töne wären schwer zu erreichen oder man wird beim Singen oft heiser. Obwohl heiser zu sein, nicht ausschließlich ein Problem mit den Registern darstellt, hängt es häufig damit zusammen.

Wie oben schon erwähnt bedeutet Registerausgleich, dass man die tiefe Stimme (Bruststimme oder Vollschrwingfunktion der Stimmlippen) und die hohe Stimme (Kopfstimme oder Randschrwingfunktion der Stimmlippen) so zu verbinden zu versteht, dass es keinen hörbaren Wechsel in den Klangeigenschaften kommt. Man gleicht die Register einander an. Im Allgemeinen verringert man dabei in der Bruststimme die Lautstärke, bzw. die Intensität, während man versucht, die Kopfstimme zu verstärken. Wer das sehr gut macht, wird diesen Übergang auch nur noch ganz leicht bis gar

nicht spüren.

Wie bereits erwähnt, spielen individuelle Voraussetzungen dabei eine große Rolle. Dem einen fällt der Registerausgleich leichter, dem anderen schwerer. Wem es sehr schwer fällt, könnte geneigt sein, der Einfachheit halber nur in einem Register zu singen, was natürlich zu einer Einschränkung des eigenen Stimmumfangs führt.

Bei Männerstimmen liegt der Wechsel von der Bruststimme zur Kopfstimme etwa bei zwei Dritteln des Stimmumfangs, bei Frauenstimmen etwa in der Hälfte.

Da Frauen oft klar ist, zum Singen auch die Kopfstimme zu benutzen, haben sie meist nicht die Bedenken wie Männer. Männer wollen männlich klingen und die ungeübte Kopfstimme kann das nicht leisten. Fachlich ausgedrückt verwenden sie höchstwahrscheinlich das Falsett, was nichts anderes bedeutet als "falsche Stimme", also die Stimme, mit der "Mann" nicht singt. Und so fühlt es sich für viele Männer auch an: man benutzt nur die "richtige" Stimme. Frauen müssen sich somit hauptsächlich um den Übergang also den Registerausgleich bemühen, Männer hingegen haben zusätzlich die Aufgabe, ihre Kopfstimme zu entdecken. Hin und wieder kommt es aber auch vor, dass Frauen selbst in ihrer Sprechstimme die Kopfstimme benutzen und ihnen der Zugang zu ihrer kräftigen Lage, der Bruststimme verwehrt ist.

Bei einigen Männern und Frauen gleichermaßen zu beobachten ist das Phänomen, dass beim Sprechen die Stimme immer wieder umschlägt oder bricht, was im Allgemeinen auf eine Unausgewogenheit in der Atemführung zurück zu führen ist.

Zu den individuellen Voraussetzungen zählt also schon, ob man Frau oder Mann ist.

Dennoch: trotz aller Unterschiede bleibt die Funktionalität generell gleich.

Die ersten Erfahrungen mit der Stimmstärke, Tonhöhe und Ausdrucksweise werden sicher im Kindesalter gemacht, wenn auch wohl unbewusst. Man ruft oder schreit, der Ton ist lauter und höher, man spricht normal, die Stimme ist leiser und tiefer, man spricht geheimnisvoll oder aufgeregt, man ist nett und brav oder böse oder

sanft und freundlich.

Welchen Ausdruck man auch benutzt, die Stimme drückt, wenn die Ausdrucksweisen nicht durch die Umgebung eingeschränkt werden, das selbe aus. Und selbst wenn es uns nicht vergönnt gewesen sein sollte, jedes Gefühl so auszudrücken, wie es gefühlt wurde, erwartet man von seiner eigenen Stimme, dass sie so benutzt wird. Kurz gesagt: ruhiges Gefühl - wenig Spannung, sanfte, tiefe Töne; aufgeregtes Gefühl - viel Spannung oder gar Kraft, für laute, hohe, energische Töne.

Und so benutzen wir auch die eigene Stimme. Das Problem tritt auf, sobald wir der Meinung sind, die hohen Töne schaffen wir nur mit Anstrengung, und noch höhere Töne mit noch mehr Anstrengung. Aus dieser Perspektive passt die Kopfstimme da irgendwie nicht rein und wird vermieden.

Ein anderes Problem tritt auf, wenn man die Kopfstimme bereits benutzt und die hohen Töne sind trotzdem anstrengend. Das kann daran liegen, dass man auch hier mit sehr viel Kraft und Druck agiert, so dass der Kehlkopf nach oben geschoben wird und man der Funktion des Schluckens sehr nahe kommt, wo ja der Kehlkopf geschlossen ist. Dann wird aus der winzigen Öffnung, die dann noch bleibt, ein Ton gepresst und der "Hals" tut irgendwann weh.

Es gibt sicherlich noch weitere Fehler, aber ich möchte Dir an dieser Stelle erst einmal beschreiben, wie Du auf verschiedene Weisen, den Übergang gut schaffen kannst.

Eine Möglichkeit im Rock/Pop - Bereich wäre, dass man auf einen Übergang verzichtet und beispielsweise die Strophe in der bequemen Bruststimme singt und den Chorus dann in einer Variante der Kopfstimme. In diesem Fall wird der Übergang vermieden, doch unter der Beschreibung einer individuellen Singeweise ist dies durchaus praktikabel. Man singt dann einfach mit zwei verschiedenen Klängen. Auch wenn es einige Interpreten auf diese Weise geschafft haben, erfolgreich zu sein, haben sie den Registerausgleich im eigentlichen Sinne vermieden.

ÜBUNG: Registerausgleich

Die erste Variante, den Übergang (ital.: *passaggio*) zu bewältigen, erfährst Du im folgenden.

Faktisch singen wir in der Kopfstimme nur mit den Rändern der Stimmlippen, wohingegen wir in der Bruststimme zusätzlich zu den Rändern noch mit den kompletten Stimmlippen singen. Also die Stimmlippen schwingen hier komplett, bzw. voll. Das Schwingen der Ränder findet aber oben wie unten statt, was eine Gemeinsamkeit darstellt. Für das Singen in der Rand-Schwing-Funktion benötigen wir sehr wenig Kraft, egal in welcher Tonhöhe. Die erste Verbindung zwischen Kopfstimme und Bruststimme kannst Du Dir also schaffen, indem Du die Kraft oder Lautstärke verringerst. Am besten wählst Du dafür einen bequemen Ton in Deiner Sprechlage. Du kannst im Prinzip jeden Vokal nehmen, aber ich denke, ein "o" ist recht günstig. Singe dieses "o" in einer normalen Lautstärke, danach verstärkst Du es, machst es lauter. Danach kehrst Du zurück in die normale Lautstärke. Jetzt solltest Du versuchen, diesen Ton so leise wie möglich zu singen. Versuche, an den leisesten Ton heran zu kommen. Das erfordert eine gewisse Spannung, mit der Du den Ton, der eigentlich laut sein will, leise machst. Wenn Dir das gelingt, singst Du dieses "o" bereits in der Randschwingfunktion der Stimmlippen, sprich: in der Kopfstimme. Nun kannst Du mit dieser gefundenen Einstellung höhere Töne singen. Wenn Du den Luftstrom dabei gleichmäßig erhöhst, wirst Du den Übergang sehr geschmeidig überwinden. Die Töne sind zwar relativ weich und sanft, aber der Registerausgleich hat funktioniert.

Die zweite Variante ist da etwas schwieriger.

Dazu ist es notwendig, dass Du Dir das Gefühl des Tonansatzes wieder hervor rufst. Singe einen tiefen Ton, und zwar genauso wie Du den Tonansatz gemacht hast. Suche das Gefühl des Hauchens im Hals, also an den Stimmlippen, und versuche, Dich nur auf diese Stelle zu konzentrieren. Singe da hinten im Hals ein "a". Alle anderen Muskeln, wie z.B. die Lippen, die Wangen, Kiefer und

Zunge bleiben vorerst ganz lasch. So wirst Du nicht abgelenkt. Singe also dieses "a" dort, wo Du das Hauchen spürst. Achte darauf, dass Du den Kehlkopf dabei einfach so lässt, wie er gerade ist. Drücke ihn nicht nach unten. Nun machst Du also ein "a", welches sich sehr im Hals anfühlt. Das sollte schon nach Bruststimme klingen. Das Hauchgefühl ist dabei der Motor für Deinen Ton. Dieser Ton wird stärker, wenn Du mehr Luft gibst und sanfter, wenn Du sie wieder zurück nimmst. Du achtest bitte nur darauf, dass Dein "a" immer schön dort im Hals platziert ist, wo Du es gerade fühlst. Nun erhöhe diesen Ton. Kiefer, Zunge, Lippen und Gesicht bleiben dabei passiv. Erhöhe diesen Ton und achte sehr darauf, dass Du den Vokal nach wie vor im Hals fühlst. Der Rachen wird dabei geweitet wie beim Gähnen und der Kehlkopf in seiner Beweglichkeit nicht behindert. Behalte die Lautstärke bei und erhöhe den Ton. Lass die Luft als Hauchgefühl gleichmäßig strömen und Du kommst in einen ganz gut klingenden Übergang.

Ich möchte noch einmal daran erinnern, dass es hier lediglich darum geht, den Registerausgleich bewusst zu vollziehen. Da dieser in seiner Ursache im Kehlkopf liegt, sind die beschriebenen Varianten gefühlsmäßig auch erst einmal im Kehlkopf zu suchen. Es gibt weitere Möglichkeiten, die ihre Orientierung in der Resonanz, respektive im Klang haben, bzw. in der Atemführung. Die Atemführung spielt ja auch in den obigen Varianten eine wichtige Rolle.

Die dritte Variante geht davon aus, dass die Bruststimme mehr oder weniger als ein Kontinuum angesehen wird, was bedeutet, dass man die tiefen Töne mit wenig Zug an den Stimmlippen und hohe Töne mit viel Zug angeht. Solange dieser Zug (manche sagen Kraft) nicht im Außen sichtbar wird, also solange der Hals nicht nach vorn geht und das Kinn nicht verkrampft, ist das auch sehr normal und richtig. Aber ab einer bestimmten Tonhöhe, die natürlich individuell ist, neigt man dazu, deutlich mehr Kraft für die Töne aufbringen zu wollen. Und genau hier solltest Du den Unterkiefer nach hinten

bewegen, von einem Ton auf den anderen. Das übt sich am besten mit Silben wie "ti" oder "ta" auf einer Tonleiter. Das Bewegen des Kiefers nach hinten kannst Du im stummen Zustand ausprobieren. Jedes Gesicht ist ja anders, finde Deine Variante, indem Du zuerst den Kiefer nach vorn schiebst und anschließend die Rückwärtsbewegung ausführst. Der Weg nach hinten ist nicht sehr weit, aber doch erkennbar und fühlbar. Im Idealfall bewegst Du ihn sogar nach hinten unten. Damit unterstützt Du den Kippvorgang des Kehlkopfes und musst demzufolge nicht direkt am Kehlkopf ziehen. Dies wird dann ein passives Kippen. Der Kehlkopf hängt entspannt tief und dem klassischen Klang ist der Weg geebnet. Wer es sehr genau machen möchte, sollte den Kiefer mit der aufsteigenden Linie allmählich nach hinten bewegen, so wird es eleganter.

Die vierte Variante beschäftigt sich sehr mit dem Luftfluss. Mache ein "ng". Du findest es, indem Du Worte sagst wie "Achtung" oder "Singen" und dann das "ng" länger klingen lässt. Vorsicht: Es darf nicht "Achtunk" werden oder "Sinken". Dieses "ng" ist jedenfalls ein Nasallaut. Du hebst den hinteren Teil der Zunge an und verschließt somit den Mundraum. Die Luft soll dabei gleichmäßig durch die Nase fließen. Singe also das "ng" und verändere die Tonhöhe bis Du über oder unter dem Bruch bist. Gehe rauf und runter und achte darauf, wie die Luft mehr oder weniger stark durch die Nase strömt. Das Gleiche probiere bitte mit einem "m".

Es gibt sicherlich noch weitere Varianten für den Registerausgleich. Am Leichtesten ist es immer, wenn man Linien von oben nach unten singt, da man hier die Bruststimme der Kopfstimme angleicht, nicht umgekehrt.

Essentiell für jeglichen Registerausgleich ist ein konstanter Luftstrom. Gib am Anfang lieber etwas mehr Luft, am besten durch die Nase, dann bricht der Ton nicht ab. Versuche, eine möglichst gleichbleibende Einstellung zu finden oder bemühe Dich darum. Je weniger Du gleichzeitig veränderst, desto klarer werden Dir die Abläufe werden.

Die Resonanz

Resonanzen stellen im Umfang wohl das größte Übungsgebiet beim Singen dar.

Man will einen Sound, einen Klang, einen Charakter. Dazu brauchen wir Resonanz. Wenn lediglich die Stimmlippen den Ton machen würden, klänge es wohl sehr piepsig bis jämmerlich. Der Klang der Stimme beginnt mit den Gegebenheiten der Stimmlippen und damit dem Grundton. Die gleichmäßig strömende Luft bringt diese Schallwelle den Rachen hinauf in die Mundhöhle. Von dort kann sie noch in Richtung weicher (hinterer) Gaumen und Nasenhöhle weiter, wenn das so eingestellt ist. Danach verlässt sie über die Lippen und Zähne sowie die Nase den Körper und damit endet unsere Möglichkeit der Einflussnahme.

Von den Stimmlippen an bis hin zu den Lippen im Gesicht haben wir die Möglichkeit, den Ton zu formen, einen Klang zu kreieren und enorme Lautstärken zu erreichen. Nicht jede Resonanz ist für jeden Stil erwünscht und deshalb gibt es für verschieden Arten zu singen auch verschiedene Lehrer. Diese haben sich in einer speziellen Weise mit der Resonanz intensiv befasst und haben auch die entsprechenden Hinweise und Erfahrungen. Ich beschreibe hier zwar nur die generellen Möglichkeiten, wobei ich aber sagen möchte, dass der sogenannte klassische Gesang ein Maximum an Raum und Resonanz anstrebt, nicht ausschließlich, doch: was schwingen kann soll schwingen.

Daher stellt dieser Gesang körperlich, mental und klangästhetisch ein gewisses Ideal dar.

Für die Resonanz brauchen wir Körperteile, die sich von der Schallwelle anregen lassen. Das passiert auch ohne unser Zutun. Doch wenn wir z.B. den Kehlkopf auf gewisse Weise anspannen, können wir dem Ton schon mal eine Schärfe verleihen. Wenn der Mundraum gespannt ist, können größere Wellenlängen, also tiefere Töne, verstärkt werden.

Der weiche Gaumen (Gaumensegel) lässt sich spannen und der Ton

kann durch Zungen- und Kieferhaltungen dorthin gelenkt werden. Werden die Klangwellen über den weichen Gaumen gelenkt, so bekommt der Klang seine optimale Sauberkeit der Intonation. Kurz gesagt, der Ton wird hier "richtig". Das ist oft nur ein Quäntchen, was es ausmacht, aber das geschieht am weichen Gaumen. Des weiteren bietet sich hier die Möglichkeit, bestimmte Obertöne in einem Obertonbereich zusammenzufassen, was die Stimme tragfähig und frequenzabhängig sehr laut machen kann.

Auch der harte Gaumen kann mitschwingen und in Verbindung mit der Zunge verschiedene Obertöne kreieren.

Sobald der Nasenkanal geöffnet ist, sind weitere Resonanzen im Spiel. Man spricht hier davon, "in die Maske" zu singen, was bedeutet, dass der Ton im Gesicht vibriert, genauer gesagt in der Stirn und natürlich an der Nase. Allerdings gibt es auch die Möglichkeit, in die Maske zu singen, ohne den Nasenkanal zu öffnen. Das ist manchmal schwer zu erkennen, im direkten Vergleich aber offensichtlich.

All diese reflektierten Wellen verbinden sich nun mit der Grundschwingung und auch untereinander. Es entstehen Obertöne und neue Wellenformen. Mit Hilfe des Atemstromes kann man nun auch noch die Gesamtheit der Schwingungen beeinflussen.

Du siehst also, es gibt viele Möglichkeiten, mit den Resonanzräumen und Obertönen zu experimentieren. Letztendlich wird man eine bestimmte Art wählen und dort seine Stimme finden. Aber ausprobieren oder trainieren kann man alles, was geht.

ÜBUNG: Resonanz

Bei der Resonanz geht es darum, auf welche Weise die schwingende Luft andere Bereiche im Mund-, Nasen-, und Rachenraum zum Mitschwingen anregt. Dass sie etwas anregt, ist Fakt. Die Frage ist nur, was sie anregt und was nicht, und in welcher Stärke und welche Obertöne entstehen.

Voraussetzung für die Resonanz ist ein bis dorthin gleichmäßiger

Ton. Ohne diesen Ton gäbe es ja nichts zum Resonieren. Und jetzt kommt etwas Paradoxes: Für sicherlich recht viele Sänger ist das finden der richtigen Resonanzen Voraussetzung für einen gleichmäßigen Ton. Man benötigt also das Eine für das andere? Ja, doch Du kannst von zwei Seiten zum Ziel gelangen. Entweder hast Du zuerst einen gleichmäßigen Ton (durch einen entspannten Kehlkopf und sängerische Atemstütze) und suchst damit nach der Resonanz oder Du suchst zuerst die Resonanzmöglichkeiten und erreichst dadurch den gleichmäßigen Ton.

Hier geht es zwar um Resonanz, aber vergiss bitte nicht, dass der Atemstrom dabei immer wieder ein Thema sein wird.

Bei der sängerisch gemeinten Resonanz geht es speziell um zwei bis drei Bereiche, an denen man überhaupt etwas für die Resonanz tun kann. Diese Bereiche befinden sich oberhalb und hinter der Zunge. Das Erste, was Du üben solltest, ist, beim Singen die Nase zu Öffnen und zu Schließen, mit Hilfe des Zäpfchens! Nicht die Nase mit den Fingern zuhalten!

Das nächste ist das Spannen des weichen Gaumens. Dadurch schaffst Du einerseits einen Raum für Resonanzen und andererseits gelangst Du so in den zweiten interessanten Bereich. Hier ist der obere Rachenbereich. Wenn Du sowohl das Gaumensegel gespannt hast als auch den Rachen nach oben und hinten geweitet, was sich wie ein großes Gähnen anfühlt, dann hast Du im Prinzip den größtmöglichen Resonanzraum geschaffen.

Der Mundraum selber trägt aber auch zur Klanggestaltung bei. Das betrifft die Resonanz zwar nicht direkt, jedoch kann der nach unten geöffnete Kiefer den Klangraum sehr vergrößern. Außerdem bestimmt die Zunge mit ihrer Form und Position den Luftstrom und damit Obertöne.

Ich glaube, das Öffnen der Nasenhöhle herauszufinden, sollte nicht schwer sein.

Um den sich weitenden und öffnenden Rachen zu spüren, ist das Gähnen ungeschlagen. Fühl während Du gähnst mit der Zungenspitze mal nach hinten oben und staune, was Du für ein Volumen haben kannst!

Du hast für den Umgang mit den Resonanzen vier Möglichkeiten. Eine von ihnen wirst Du wohl machen.

Du kannst den Nasenkanal beim Singen öffnen oder schließen. Du kannst den Rachen und den Gaumen in eine Gähnstellung bringen oder auch nicht.

Das ergibt zusammen vier Möglichkeiten der Beeinflussung auf die Resonanz. Die interessantesten Unterschiede ergeben sich allerdings aus dem Maas, in welchem man beides kombiniert. Hinzu kommen die Intensität des Luftstromes sowie die Positionierung des Kehlkopfes.

Diese verschiedenen Kombinationsmöglichkeiten sind bezeichnend für bestimmte Gesangsstile.

Um Deinen Stil zu finden, solltest Du, natürlich nur, was die Resonanzen und Obertöne angeht, damit herum experimentieren. Probiere aus, wie weit Du den Nasenkanal öffnest, probiere aus, ob und wie Du Deinen Rachen weit machen kannst und probiere aus, wie das Ganze mit viel Luft und mit ganz wenig Luft klingt und sich anfühlt.

Was ich hier nicht als Übungsziel betrachte, ist die Resonanz im Brustbereich. Das brummt zwar mehr oder weniger stark, je nachdem wie gut Du stehst und mit der Luft umgehst, ich würde sogar sagen, man kann das hören, aber wir haben außer einer guten Luftführung und Haltung keine Einflussmöglichkeit. Und da die gute Luftführung ja Voraussetzung für die Resonanzübungen sind, ist auch das Vibrieren in der Brust schon da.

Die Aussprache

Meistens soll die Aussprache ja "gut" sein. Aber wie ist sie denn überhaupt im Moment? Was bedeutet denn "gut"? Sobald man spricht oder singt, hat man ja grundsätzlich erst einmal eine Aussprache.

Beim Singen hat die richtige Aussprache aber nicht nur einen kommunikativen Aspekt.

Beim Singen brauchen wir eine konkrete Aussprache, um die geforderten Abläufe zu gewährleisten. Die Zunge, die Lippen, der Kiefer, das Gesicht und der Kehlkopf werden über die richtige Aussprache bewegt. Wenn wir den schönen Ton priorisieren, müssen wir ab irgendeinem Punkt einen Kompromiss in der Aussprache finden, der diesen Ton ermöglicht.

Auch wenn die Verständlichkeit des Gesungenen sicherlich eine große Rolle für den Zuhörer spielt, ist die genaue Aussprache aus gesangstechnischer Sicht dahingehend wichtig, dass bei einem bestimmten Klang die Aussprache auf eine bestimmte Weise erfolgen muss, damit der Klang überhaupt entsteht.

Wenn wir Vokale singen ist das alles noch kein Problem. Ein Vokal ist ein Ton, der durch den Mund nach außen dringt, im Gegensatz zu den Nasallauten, wo die Luft ausschließlich durch die Nase fließt.

Der Vokal mit den meisten Frequenzen ist im Deutschen das "a".

Hier schwingen hohe und tiefe Frequenzen. Bei den dunkleren Vokalen wie "o" und "u" werden hohe, also helle Frequenzen unterdrückt, bei den hellen Vokalen wie "e" und "i" die dunklen. Das geschieht in der Hauptsache durch die Stellung der Zunge.

Der Klangraum im Mund ist bei den verschiedenen Vokalen zwar unterschiedlich, aber gemessen an den Konsonanten doch recht groß. Man sollte dabei immer versuchen, die Zunge nicht in den Hals rutschen zu lassen, da sonst der erzeugte Raum einfach wieder gefüllt wird. Idealerweise hält man einen leichten Kontakt zu den Schneidezähnen im Unterkiefer.

Ein Konsonant steht in der Regel nie allein sondern öffnet oder beendet die Vokale. Er beschreibt bzw. markiert, wie ein Vokal beginnt. Kein Vokal beginnt mit dem Vokal selbst. Es gibt immer etwas davor. Auch wenn wir es nicht aufschreiben, ein "a" beginnt nicht als "a" sondern mit einem kurzen (subglottischen) Druck an den Stimmlippen, dem Glottisschlag. Wenn dieser vorbei ist, haben wir das "a". Es gibt immer einen Anfang, der noch nicht der Vokal ist. Und das drücken wir mit den Konsonanten aus. Ist die Zunge vor

dem Vokal an den Zähnen, haben wir z.B. ein "t" oder "s", usw.. Der weiche Tonansatz, der den Konsonanten möglichst isolieren soll, ist genaugenommen ein nicht hörbares "h". Die Stimmlippen sind geöffnet und der Ton beginnt mit einem sehr leichten Luftstrom, so dass man den Hauch des "h"s nicht mehr hört. Aber faktisch bleibt es ein "h". Das "h" beschreibt ja gerade das Gefühl des Hauchens und der Luftabgabe an den Stimmlippen während eines Tones. Beim Singenlernen musst Du die Vokale neu finden, für diesen oder jenen Klang. Damit sie dort auch bleiben, musst Du Deine Aussprache anpassen. Du übst Silben, damit Dein Klang so kommt, wie er soll. Das ist damit gemeint, wenn es heißt, die Aussprache möge gut sein. Das kann sehr individuell sein.

ÜBUNG: Aussprache

Du hast also Deinen Atemstrom im Griff, hast Dir eine individuelle Resonanz zugelegt und weißt, wie Du die Register verbindest. Und jetzt sollst Du auch noch auf eine gute Aussprache achten? Ja, bitte! Allerdings geschieht das nicht erst am Ende des Singenlernens. Du übst ja, verschiedene Resonanzräume zu finden und Du übst Bewegungen im Unterkiefer. Aber diese Übungen bestehen nicht nur aus Vokalen und Konsonanten, sondern meist handelt es sich um Silben, also kurze Worte oder Teile von Worten. Du trainierst an einer Aussprache, mit welcher Du die Resonanzen erreichen und die Register verbinden kannst. Je nach Herangehensweise erreichst Du durch die Aussprache Deinen Klang oder Dir bleibt auf Grund eines bestimmten Klanges nur noch eine bestimmte Aussprache übrig, die Du dann auch wählen wirst.

So, wie Du jetzt Worte aussprichst, wirst Du sie wahrscheinlich in der Alltagssprache nicht sagen. Ausschlaggebend sind vor allem die eindeutige Position der Zunge sowie eine starke Tätigkeit der Lippen. Die Bewegungen der Oberlippe lassen sich ebenso als Reaktion am weichen Gaumen spüren. Eine Spannung hier bewirkt auch eine Spannung am Gaumen. Auch die Unterlippe wirkt sich aus. Ist sie schmal wie eine Schnute, wird es am Kehlkopf auch schmal

und wird sie weiter, wird es auch im Rachen und Kehlkopf weiter. Für einen bestimmten Klang oder eine bestimmte Einstellung der Muskeln zum Singen wird auch eine bestimmte Lippenstellung benötigt. Zum Beispiel kann man mit einer sehr kleinen Form singen. Die Lippen sind sehr dicht beieinander und nach vorn gestülpt. Das lässt nur bestimmte Klänge zu und erfordert eine Aussprache, die mit kleinen Bewegungen zurecht kommt. Wählt man dagegen eine größere Form, wobei das Gesicht strahlt und die Oberlippe die obere Zahnreihe freilegt, gibt es einen anderen Klang und auch eine andere Aussprache.

Trainiere Deine Aussprache, indem Du die Lippen nach vorn bewegst und versuchst, mit dieser Lippenspannung zu sprechen bzw. zu singen. Am besten lässt Du sie erst einmal in einer recht kleinen Form, also mehr oder weniger ein "Kuss"-Mund.

Lippen die nach vorn gehen, zeigen dem Zuhörer immer, dass er oder sie gemeint ist, außerdem wird die Verständlichkeit erhöht.

Emotionen und Ausdruck

Emotionen sind essentieller Bestandteil der Musik und speziell des Singens. Als Zuhörer möchte man von der Darbietung emotional bewegt werden und als Singender möchte man die Gefühle, die einen bewegen, auch ausdrücken. Dabei gilt: ich kann nur das senden, was ich fühle. Als jemand, der Gefühle ausdrücken möchte, muss man dieses Gefühl auch "vorrätig" haben. Wer Liebe, Leid, Not oder Einsamkeit zum Ausdruck bringen möchte, muss diese Gefühle nicht nur kennen sondern im Moment des Singens auch haben. Den Gefühlen entsprechen immer konkrete Ausdrucksformen, genauer gesagt, Arten und Weisen des Gesangs. Durch individuelle Persönlichkeiten werden diese von Sänger zu Sänger unterschiedlich ausfallen, aber ein Weinen oder Schluchzen wird emotional wohl kaum zu missverstehen sein.

Für das Singenlernen ist das ein wichtiger Punkt, da man den Gesang dadurch in einem anderen Licht betrachten kann. Das Singen ist demzufolge nicht nur eine Abfolge von Funktionen, es ist nicht nur

ein bestimmter Klang sondern ebenfalls ein bestimmter Ausdruck und ein bestimmtes Gefühl.

Lachen, Weinen, Freude, Trauer, Verzweiflung, Übermut und Zorn zum Beispiel finden sich, wenn diese Gefühle zum Ausdruck gebracht werden, in bestimmten körperlichen Funktionen wieder. Das bedeutet, beim Lachen mache ich körperlich etwas anderes als beim Trauern oder Klagen.

Für den Nichtsänger wird sich das sicherlich unbewusst abspielen. Der Sänger hingegen hat die Chance, je nach Repertoire, diese Einstellungen, die hoch geübt sind, abzurufen und dem Lied sehr schnell einen anderen Ausdruck zu geben als den Titeln zuvor. Auch wenn sie recht schnell wechseln, sind diese Gefühle echt, der Sänger fühlt sie ja. Er macht dem Publikum nichts vor.

Diese Tatsache birgt für den Gesangsunterricht nun neue Möglichkeiten.

Wenn Du Dein echtes Gefühl singend zum Ausdruck bringen kannst, hast Du damit auch die komplexen Funktionen und Abläufe für das Singen richtig ausgeführt. Gleichmaßen gilt: Wenn Du die Funktionen für das Singen richtig ausführst, hast Du auch den richtigen Ausdruck. Das liegt daran, dass man an den richtigen Einstellungen im Körper die Gefühle erst einmal erkennen kann. Für viele Menschen ist es überhaupt nicht klar, wie sich ein Gefühl anfühlt. Sie sagen einfach, sie freuen sich. Das Gefühl, dass aber das Herz hüpfen lässt und die Freude beim Singen auch an das Publikum weiterträgt, kennen sie vielleicht nicht. Durch gezielte Übungen im Gesangsunterricht, lassen sich diese Gefühle provozieren und lokalisieren.

Da man hier also von zwei Seiten losgehen kann, sollte man als Lehrer immer darauf bedacht sein, herauszufinden, ob es dem Schüler leichter fällt, ein Gefühl zu äußern oder exakte Funktionen auszuführen.

Gleichgültig, ob man aber nun die Gefühle durch das Singen erfahren hat oder ob man durch die Gefühle das Singen gelernt hat, am Ende des Singenlernens sollte man es schaffen, durch ein bestimmtes Gefühl, den Körper so einzustellen, dass alle Funktionen

harmonisch zueinander ablaufen. Weder die richtige Resonanz noch das perfekte Passagio machen den Gesang aus, sondern die reine Emotion des Sängers oder der Sängerin. Selbstverständlich müssen Resonanz und Passagio geübt werden, doch letztendlich bewirkt ein Lächeln, eine Erwartung oder eine Aufmerksamkeit, die korrekten körperlichen Einstellungen. Wem es nicht gelingt, seinen Gesang mit seinen Gefühlen zu verbinden, wird recht steif und technisch klingen. Am besten nimmt man die Emotionen wahr, wenn der Luftstrom mit dem lockeren Zwerchfell verbunden ist. Auf irgendeine Weise ist es das zwar immer, deshalb ist es hier wichtig, dass das Zwerchfell möglichst viel des Luftstromes steuert. Dadurch wird die Luft genau in dem Maße abgegeben, wie der Körper die Emotion erlebt.

Dadurch kann man wiederum Rückschlüsse auf Kiefer, Zunge und Kehlkopf ziehen. Wenn der Unterkiefer entspannt nach unten hängt, wenn die Zunge nur das Nötigste für den Klang tut und ansonsten locker im Mundraum liegt und wenn der Kehlkopf weit geöffnet ist, kommen wir am besten zu unseren Emotionen.

Entsprechend den Beschreibungen, die ich weiter oben schon gegeben habe, stellt sich der "klassische" Gesang hier als eine Idealform dar, zumindest für die Emotionen.

Der Luftstrom wird so stark reduziert, dass das Gefühl entsteht, man würde beim Singen einatmen. Dadurch konzentriert man sich auf die innersten, intimsten Gefühle, wie z.B. Leid, Trauer, Verzweiflung, Zorn, Liebe. Diese sind dann sehr gut ausdrückbar und erreichen auch den Zuhörer.

In anderen Stilen geht es mehr um ein Erzählen oder Mitteilen, Informationen auszutauschen. Die Luft strömt mehr nach außen. Die Intensität wird mehr auf das Senden gelegt als auf das persönliche Fühlen. Als Zuhörer fühlt man sich dabei angesprochen oder gemeint, während man in der Klassik eher zum Beobachter eines bewegenden Gefühls wird, welches im besten Fall auf mich übergreift.

Ich deute es an dieser Stelle schon einmal an und komme später darauf zurück: Du siehst hoffentlich, dass es günstig ist, seinen Stil, bzw. seine Stile so einzusetzen, dass sie dem entsprechen, was ich

sagen möchte. Es wirkt oft etwas komisch, wenn man die Dinge verwechselt.

Wenn wir beim Singenlernen von Emotionen und Ausdruck reden, dann meinen wir hauptsächlich die Teile, die uns beim Entdecken der Stimme helfen. Was wir beim Singenlernen mit den Emotionen wollen, ist eine bestimmte körperliche Einstellung zu treffen, die dem gewünschten Ton zuträglich ist. Was wir nicht wollen, ist echte Angst, echter Zorn und echte Verzweiflung. Wir wollen eine Einstellung erreichen, die so ist wie Angst, wie Zorn, wie Verzweiflung. Denn wollten wir die echten Gefühle, bekämen wir wahrscheinlich kaum noch einen Ton heraus, außer natürlich bei der Freude. Trotzdem gelingt es nicht jedem Lernenden, wenn er oder sie sich freut, auch die singegünstigen Einstellungen zu finden. Wenn sich eine Person freut, heißt das nicht, dass sie auch lacht und freundlich guckt. Wenn eine Person staunt, heißt das nicht, dass sich irgend etwas im Kiefer bewegt. Es ist möglich, aber nur zu einer gewissen Wahrscheinlichkeit.

Was beispielsweise mit der Emotion Freude erreicht werden soll, ist eine aufgerichtete Haltung, ein entspannter weicher Gaumen, eine Offenheit im Rachen, ein Öffnen des Nasenkanals und ein lockerer Unterkiefer. Das bedeutet, wenn man dies alles eingestellt hat, kommt man allein durch die Einstellung häufig in ein entsprechendes freudiges Gefühl. Dieses freudige Gefühl verbindet nun u.a. die genannten technischen Details und lässt sich so relativ einfach als Quelle für komplexe funktionale Verbindungen verwenden. Man muss dann nicht mehr alles einzeln einstellen, sondern hat nur noch einen Trigger-Punkt, nämlich das Gefühl.

Wenn Du die funktionalen Einstellungen, wie ich sie in diesem Buch beschrieben habe, geübt hast und anwenden kannst, solltest Du versuchen, darin verschiedene Gefühlsäußerungen zu erkennen. Zum einen willst Du ja beim Singen nicht nur einen Ton singen sondern auch eine Emotion zeigen, eine Emotion, die die Deine ist. Zum anderen legt auch Dein Publikum wert darauf. Du kommst also um die Emotionen nicht herum. Die Gesangstechnik führt Dich immer

wieder dort hin.

Versuche verschiedenen Ausdrucksweisen mit bestimmten eigenen Gefühlen für komplexe gesangstechnische Anforderungen zu verbinden. Somit kannst Du sehr schnell in die gewollte sängerische Einstellung finden.

Die Gefühle und Ausdrucksweisen sind also für die Gesangstechnik eine Überschrift bzw. eine Zusammenfassung.

In einigen Fällen ist es auch möglich, über die Gefühle wie z.B. Freude oder Staunen, die Einstellungen im Körper zu verursachen. Das würde ich aber mit Vorsicht genießen, da es ansonsten in Gefühlsbeschreibungen und -übungen ausartet und der Schüler oder die Schülerin im Ernstfall, wenn das Gefühl gerade nicht erscheinen will, nicht weiß, was sie oder er zu tun hat, damit die Stimme gut klingt.

Generelle Möglichkeiten

Das Singen ist, wie bereits erwähnt, ein körperliches Zusammenspiel verschiedener Bewegungen. Es handelt sich um Bewegungen, die in Deinem Körper möglich sein müssen. Es sind keine unmöglichen Bewegungen. Grundsätzlich stehen Dir alle Bewegungsmöglichkeiten zur Verfügung, die auch berühmten Sängern zur Verfügung stehen. Die individuellen Voraussetzungen mögen anders sein, das Fühlen mag anders sein, aber die Bewegungsmöglichkeiten, die zum Singen erforderlich sind, hast auch Du. Sinnvoll ist demzufolge, Deine Bewegungen mal auszuprobieren. Zum Beispiel könntest Du Deinen Mund mal soweit aufreißen, wie es geht, oder ihn so klein wie möglich machen. Irgendwo dazwischen findest Du sicherlich eine Bewegung, die für Dein Singen günstig ist.

Manche Bewegungen sind vielleicht neu oder ungewohnt, unnatürlich sind sie jedenfalls nicht. Die Natur ermöglicht sie Dir ja. In jedem Fall sind die für das Singen erforderlichen Bewegungen in Dir möglich. Manche gestalten sich vielleicht etwas schwierig, aber

dafür kannst Du ja Hilfe bei einem Lehrer bekommen. Häufig geht es ja gerade darum, ungeübte oder gar unbekannte Bewegungen auszuführen.

Bis hier her habe ich Dir also beschrieben, welche Themen des Übens so im Großen und Ganzen auf Dich zukommen beim Singenlernen. Ich hoffe, Du hast eine gewisse Vorstellung von dem Phänomen Singen bzw. Stimme bekommen. Ein Gesangslehrer wird auf seine Weise immer irgendwie an einem dieser Themen mit Dir arbeiten.

Zusammenfassen von Abläufen

Wenn wir singen, haben wir nicht mehr die Möglichkeit, alle Funktionen und Abläufe unter direkte Kontrolle zu bekommen. Die Kapazitäten reichen dafür einfach nicht aus. Doch wenn diese gründlich geübt wurden, kann man sie von anderer Stelle her steuern. Das geht schon bei Melodie und Text los. Irgendwann muss man nicht mehr so sehr an den Text denken. Da reichen die instrumentalen ersten Takte, und automatisch oder aus Gewohnheit fallen Dir auch schon die ersten Worte ein.

Du kannst Dir quasi über verschiedene Auslöser ganze Abläufe hervorrufen.

Über das Gesicht

Das Gesicht im allgemeinen ist meiner Meinung nach eine der besten Varianten zum Zusammenfassen von Abläufen. Ich beziehe mich hierbei in erster Linie auf den oberen Teil, also von der oberen Zahnreihe an aufwärts. Der untere Teil ist ja der Unterkiefer, der sein eigenes Kapitel bekommen hat. Man kann das Gesicht maximal hochziehen oder völlig entspannt hängen lassen. Beim Hängenlassen, was mit einem ausdruckslosen Blick einher geht, fallen die Wangen nach unten, die Mundhöhle wird schmal, der weiche Gaumen hängt

nach unten, der Rachen ist lasch. Die Töne werden beim Singen recht dumpf klingen, ausdruckslos, was ja dem Blick gleich kommt. Allein mit dem Hochziehen des Gesichts, was entweder einer Grimasse oder einem herzhaften Lachen gleicht, kann man das alles umkehren. Das Gaumensegel ist gespannt, die Oberlippe legt die obere Zahnreihe frei, der Rachen spannt sich und der Nasenkanal ist geöffnet. Wenn die Augen nun diese heftige Emotion auch nach außen senden, dann wird aus der Grimasse ein Lachen. Und zwar ein Lachen, was als Freude gedeutet wird. Natürlich möchte der Gesangslehrer, dass Du Dich freust, doch das eigentliche Ziel dieser Aufgabe ist der Effekt im Mund.

Wie oben beschrieben, kannst Du die Funktionen auch einzeln spüren, aber im Lied musst Du Dich auf Deine Freude verlassen. Jedes andere Gefühl ist möglich, hat seinen eigenen Klang, geht aber ein Stück vom Maximal-Facelifting weg.

Du siehst, Dein Ausdruck bringt Dir einen Teil der Technik, die Du zum Singen brauchst. In gewisser Weise könnte man auch sagen: Es klingt so, wie es aussieht.

Über die Aussprache

Eine gute Aussprache (also eine singe-günstige) zu benutzen, hat nicht nur Vorteile im Verständnis.

Wenn Du die Silben und Worte so aussprichst, wie Du es für Deinen Gesangsstil brauchst, hängt daran eine gute Möglichkeit, einen bestimmten Klangraum konstant zu halten. Die "greifenden", artikulierenden Lippen geben dem Luftstrom, also dem Ton, eine konkrete Form. Sie bilden einen Abschluss und eine Öffnung, die eine genauso konkrete innere Form beschreibt, wie sie es im Außen tut. Der Kiefer lässt sich "nur" noch eingeschränkt, nämlich in der angestrebten Form, öffnen und schließen. Der Luftstrom lässt sich gut kontrollieren.

Über die Haltung / Bewegung

Mit der richtigen Haltung kannst Du zum Einen die (Aus-) Atmung singegünstig gestalten. Halte den Oberkörper und den Kopf gerade und ändere nichts. Dann kannst Du sehr gut die notwendigen Veränderungen bezüglich der Atmung erfahren und auf diese Weise einen Auslöser festlegen, nach dem Motto: mit dieser Haltung komme ich gut in die Stützfunktion.

Der aus meiner Sicht noch größere Nutzen aus der aufgerichteten Haltung besteht darin, dass Verspannungen im Kehlkopf, insbesondere während des Übergangs zwischen Brust- und Kopfstimme, vermieden werden. Richte den Oberkörper auf, hebe das Brustbein an, so dass sich das Kinn direkt darüber. Das fühlt sich an, als würde man den Kopf ein Stück nach hinten bewegen, was ja auch der Fall ist. Aus dieser Position heraus kann man den Zug am Kehlkopf nicht erzeugen, sondern wird schließlich in die Kopfstimme gedrängt.

Bewegungen sind für das Singen ein ambivalentes Thema. Zum einen braucht man einen ruhigen stabilen Körper, um einen gut schwingenden Ton zu erreichen. Zum anderen möchte man aber auch nicht wie angenagelt dastehen, schon gar, wenn man ein lebensfrohes Wesen ist.

Ich bin der Meinung, grundsätzlich ist dies eine Ermessensfrage zwischen Klangqualität und körperlichem Ausdruck. Bewegungen sollten aus meiner Sicht immer bewusst ausgeführt werden, also nicht zappeln! Günstige Bewegungen sind langsame Bewegungen, z.B. den Arm oder beide Arme vom Körper her in einer gleichmäßigen Bewegung nach außen öffnen. Das hilft, um einen gleichmäßigen Luftstrom und damit Ton zu bekommen. Außerdem steht Dir dabei eigentümlicher Weise mehr Luft zur Verfügung. Ungünstig sind sehr rhythmische Bewegungen, z.B. Taktschlagen mit einer Hand, da eben damit auch der Luftstrom Impulse bekommt und seine Gleichförmigkeit verliert.

Was Du beim Lernen vermeiden solltest, sind Hüftschwünge,

besonders jene, wo das Becken nach hinten kippt. Viele machen das als Ausweichbewegung bei schwierigen Tönen und erreichen damit genau das Gegenteil. Die Atemstütze funktioniert genau in dieser Situation anders und damit werden sich die Töne während solcher Bewegungen auch anders anhören als gewünscht. Die Stabilität geht verloren. Oft sind dies unbewusste Bewegungen.

Über die Emotionen und den Ausdruck

Dass eine konkrete sängerische Einstellung durchaus einem Ausdruck oder gar einer Emotion entspricht, darüber habe ich schon geschrieben. Wenn das stimmig ist, kann man einfach über sein Gefühl die richtige Einstellung für das Singen bekommen. Es muss nur die richtige Einstellung zum richtigen Gefühl sein. Und genau da liegt das Problem. Es gibt so viele Möglichkeiten, z.B. Freude und Trauer zu empfinden und auch zu zeigen, dass es dahingehend keine Verallgemeinerungen verträgt. Wenn Du allerdings ein bestimmtes Gefühl mit einer bestimmten Einstellung in Verbindung bringen kannst, dann ist genau dieses Gefühl für genau diese Einstellung der richtige Auslöser.

Abgesehen davon wird jede Form des Ausdrucks einer Einstellung, einem Klang entsprechen. Wenn Du das gut übst, kannst Du recht einfach gefühlvoll und ausdrucksstark singen.

Über die Lautstärke

Das Zusammenfassen von Abläufen über die Lautstärke ist nicht mehr ganz so stark wie z.B. über das Gesicht. Der größte Effekt und Sinn ergibt sich meiner Meinung nach bei leisen und sehr leisen Tönen. Denn dafür braucht man einen sehr kleinen und genauen Luftstrom. Die Töne leiser zu machen als "normal", erfordert mehr Energie und auch Aufmerksamkeit. Und diese spezielle Spannung sorgt für gleichmäßig gespannte und damit gut gestützte Töne, was auch für weitergehende Übungen genutzt werden kann.

Der Stimmsitz und das Singegefühl

Wenn Du also in aufgerichteter Haltung, mit einem freundlichen Gesicht leise Töne akkurat aussprichst, solltest Du ein gutes Gesamtgefühl für das Singen bekommen.

Und all das begünstigt ein Schwingen hinter der Nase, an der Stirn und unter den Augen. Dies heißt:

"in die Maske singen". Diese Resonanz kannst Du nur spüren, wenn Du verschieden Dinge richtig eingestellt hast. Der Vorteil daran, in die Maske zu singen, ist der, dass Du Dich mehr oder weniger nur auf eine einzige Sache konzentrieren musst. Wenn Dir das gelingt, hast Du gleichzeitig einige andere Funktionen im Griff und Du kannst nun das Singen genießen.

Du siehst hoffentlich, "in die Maske zu singen" setzt die selben Dinge voraus, die sie auch begünstigt.

Das Singen ist wie ein Kreis. Viele Funktionen bedingen einander. Will man das Singen erlernen, muss man diesen Kreis aufbrechen und einen Anfang setzen.

Mit Stimmsitz ist ein Punkt gemeint, der sich im Übergang des harten zum weichen Gaumen befindet. Es ist eigentlich kein Punkt, sondern ein Bereich, ungefähr dort, wo man das "ng" spüren kann. Die Luft dort hin und entlang zu führen, wird als Stimmsitz bezeichnet und vermittelt dem Sänger das Gefühl, mit dem Ton tatsächlich etwas Physisches zu spüren. Die Muskeleinstellungen sind so speziell, dass man meint, den Ton packen zu können.

Das eindeutigste Singegefühl, welches ich kenne, ist das Weinen, bzw. das Schluchzen. Es geht dabei nur um den Ton, der entsteht. Ich meine ja nicht die Traurigkeit, sondern das offene unkontrollierte Töne-Machen. Hier strömt die Luft, die Kehle ist offen und das Zwerchfell gibt die Tonimpulse.

Die große und die kleine Form

Sicher hast Du schon Sänger gesehen, die sowohl mit offenem Mund als auch mit fast geschlossenem Mund wunderbar gesungen haben.

Was ist nun richtig?

Ich unterscheide hier eine große Form und eine kleine Form. Die kleine Form verlangt, den Mund kaum zu öffnen, den Kiefer aber sehr wohl. Die Lippen sind vorn und das Gesicht sieht recht schmal aus. Diese Form begünstigt sowohl leise als auch dramatische Töne. In dieser Form das Singen zu üben, bedeutet, dass man nicht so viele Möglichkeiten der Veränderung hat. Wenn Du beim Ausprobieren zu viele Sachen änderst, kannst Du nur schwer einschätzen, welches denn die wichtige Veränderung war. Versuche, möglichst viele Dinge konstant zu halten, dann spürst Du die Veränderungen besser und kannst dich besser orientieren.

Die große Form benutzt man eher bei lauten offenen nach außen gerichteten Tönen. Manchmal wird hier auch vom "Rufen" gesprochen. Der Mund wirkt mitunter wie aufgerissen, die Lippen legen die obere Zahnreihe frei und der Ausdruck ist stärker.

Es gibt natürlich auch Zwischenlösungen, aber zum Üben empfehle ich eine kleine Form.

Grundsätzlich braucht eine ausgewogene Stimme eine Form. Mit Form meine ich, dass die Mundhöhle inklusive der Lippen einen wie auch immer gearteten Raum umschließt. Dieser Raum wird sich individuell als Spannung bemerkbar machen. Wenn es gelingt, diese Spannung gleichmäßig aufrechtzuerhalten, wird das klangliche Ergebnis auch recht gleichmäßig ausfallen. Das Gefühl für diese Form stellt in gewisser Weise auch eine Möglichkeit für das Singegefühl selbst dar. Achtet man beim Singen nicht auf eine bestimmte Form, so kommt man mit den sich ändernden Spannungsverhältnissen am Kehlkopf nicht sehr gut zurecht.

Den eigenen Stil finden

Ich denke, um den eigenen Stil zu finden, könntest Du Dich zunächst mit den Kehlkopfpositionen befassen. Normalerweise befindet sich der Kehlkopf in einer mittleren Position. In aller Regel sprechen wir hier. Das klingt ausgewogen und authentisch. Wenn wir mit tiefem Kehlkopf reden, klingt das im normalen Umgang eher etwas gestelzt, übertrieben oder aufgesetzt (siehe Weihnachtsmann: "Ho, Ho, Ho!"). Erstaunlicherweise hört man recht häufig (besonders Frauen-) Stimmen, die mit hochgezogenem Kehlkopf sprechen. Dadurch befindet sich der Kehlkopf in einer Position, die er im Normalzustand nur vor der Pubertät einnimmt. Und so klingt es denn dann auch: kindlich. Manchmal klingt es auch gehässig oder quengelig oder schadenfroh.

Ich meine hier nicht, dass der Kehlkopf in der Höhe für besondere Stilistiken nicht auch locker mit nach oben gehen darf. Nein, ich meine die Alltagssprache, um die Sprechlage, die mittlere Tonhöhe. Nun, je nachdem, wo Du Deinen Stil vermutest, solltest Du den Kehlkopf in die entsprechende Position bringen. Die groben Effekte sind diese:

Kehlkopf unten: maximale Klangmöglichkeit, klassische Stimmführung

Kehlkopf in der Mitte: Singstimme ähnelt der Sprechstimme, authentischer Klang

Kehlkopf oben: scharfer komprimierter Klang, gut für rockige Höhen

In aller Regel bleibt der Kehlkopf aber nicht ruhig in einer Lage. Er variiert in seiner Höhe etwas, je nach Vokal, Ausdrucksstärke und Tonhöhe. Doch es geht hier ja auch nur um eine Grundposition.

ÜBUNG Den eigenen Stil finden

Ich denke, eine ganz sinnvolle Übung, den eigenen Stil zu finden, ist sich mit dem "m" zu beschäftigen. Das "m" oder "hm" bringt Dir in

irgend einer Weise die Nasenresonanz sowie den "Sitz in der Maske". Beim Singen des "m"s rauf und runter wirst Du mit ein bisschen Übung einen guten Registerausgleich erreichen. Die nächste Aufgabe besteht für Dich darin, dieses Gefühl des "m"s auf alle anderen Vokale und Konsonanten zu übertragen.

Das "m" zeigt Dir Deinen Klang und je nach dem wie Du dieses "m" machst, so ist Deine Art zu singen. Am "m" könntest Du Deinen Stil einstellen.

Fehlerquellen

Fehler als solche zu bezeichnen, ist beim Singenlernen ein recht schwieriges Thema. Abgesehen von einem Schaden an den Stimmlippen, gibt es grundsätzlich nichts Fehlerhaftes zu formulieren. Trotzdem kann man Fehler machen, wenn man das Ziel klar formuliert. Gemessen am Ziel ist dieses oder jenes falsch. Möchtest Du z.B. die klassische Stimmführung erlernen, ist es falsch, den Kehlkopf nach oben zu ziehen. Ok. Doch wenn Du einfach nur authentisch singen willst, ist es auf einmal eine gängige Variante. Genau das Gleiche gilt für die Atmung, die Resonanz und andere Themen.

Auch die Tonhöhe ist so zu betrachten. Du und Dein Gesangslehrer müsst Euch entscheiden, wohin die Reise gehen soll.

Ich denke, die meisten Fehler, entstehen, weil der Schüler verschiedene Funktionen, Abläufe und Ziele miteinander verwechselt, zum Teil durch Zuhören beim Lehrer zum Teil durch Nicht-Zuhören beim Lehrer. Manchmal ist das Ziel nicht klar, manchmal ist man auch zu ungeduldig.

Ich halte es für wichtig, dass Du Dir aus Deinen Vorstellungen zur Stimme und aus den Einsichten, die Du erlangst, einen Weg baust, den Du Dir beschreibst, damit Du das, was Du erlernst hast, nicht vergisst. Alles, was in Deinem Körper stattfindet, kannst Du lediglich erleben, aber nicht speichern. Du kannst es benennen, still für Dich,

mit Deinen Worten, mit Deinen Eselsbrücken, und dann einen Ablauf festlegen, wie Du Deine Einstellungen findest.

Das Gegenteil wäre, wild herum zu experimentieren, bis nach dem 15. Versuch endlich wieder alles so ist, wie es sein sollte. Bau Dir einen Weg, bis Du irgendwann nur noch einen Impuls, z.B. eine Emotion brauchst.

Zusammenfassung

Das Singen ist eine immer komplexere Angelegenheit, wenn man erst einmal begonnen hat, sich damit zu beschäftigen. Viele der Einstellmöglichkeiten liegen im inneren des Körpers. Wir müssen trotzdem irgendwie dorthin finden. Also befassen wir uns mit anatomischen Büchern, mit Vorstellungen und Bildern, mit Erklärungen und Gegenargumenten und natürlich mit Emotionen. Wir können leider nicht wie im Klavierunterricht dem Schüler auf die Finger gucken und sehen, dass der Ton richtig oder falsch wird. Wir als Gesangslehrer müssen die Töne hören und können erst danach erkennen, was für Einstellungen der Schüler getroffen hat. Man kann auch einiges von außen sehen, aber anderes leider nicht. Wir müssen es dem Schüler demonstrieren oder erklären, was er oder sie getan hat und was sie oder er statt dessen tun soll.

Dabei geht es nicht nur um die richtigen Töne, sondern hauptsächlich um das Instrument "Stimme".

Ich halte die klassische Stimmführung für die Günstigere zum Lernen. Die Übungen fordern eine hohe Aufmerksamkeit in der Kontrolle und behandeln auch kleinste Details. Das Ergebnis ist ein umfassendes Spüren und Erkennen der meisten Elemente, die beim Singen eine Rolle spielen können. Der Schüler soll ja einen guten Überblick über seine Stimme bekommen, damit er oder sie dann einen individuellen Stil finden kann. Wie umfangreich dieser Überblick sein muss, hängt davon ab, wo das Ziel ist.

Mal zu spüren, wie sich ein hängender Unterkiefer bei hohen Tönen anfühlt und wie die Töne dann klingen, ist aber sicherlich für keinen Stil ein Nachteil.

Nachwort

Nachdem Du nun einen Großteil der Möglichkeiten der Stimmgebung erfahren hast, fragst Du Dich sicherlich, was Dir das nützt.

Natürlich wirst Du vom Lesen allein kein großer Sänger werden, aber Du hast jetzt einen Überblick darüber, was sängerisch so möglich und wichtig ist. Du hast erfahren, was womit in Beziehung steht und kannst Dir nun individuell eine eigene Vorstellung aufbauen und Deinen Gesang gezielter entwickeln.

In der Praxis wird es wohl auf drei Möglichkeiten des Trainings hinauslaufen.

Entweder Du gehst von der Resonanz hinter dem Gesicht aus (Maske) und wirst von da aus die anderen Themen wie Aussprache, kleine und große Töne heraus finden. Oder Du gehst vom Luftfluss aus und wirst dadurch die Resonanz, die Lippenspannung und den Registerausgleich anstreben oder Du konzentrierst Dich auf die Form, was eher mit Ausdruck zu tun hat und entwickelst hieraus alles Weitere.

Je nachdem, was Dir mehr liegt, wo Du hin willst, bzw. was Dein Lehrer als günstig erachtet, wird eines davon sicherlich Dein Hauptweg werden.

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Ausprobieren und beim Orientieren!