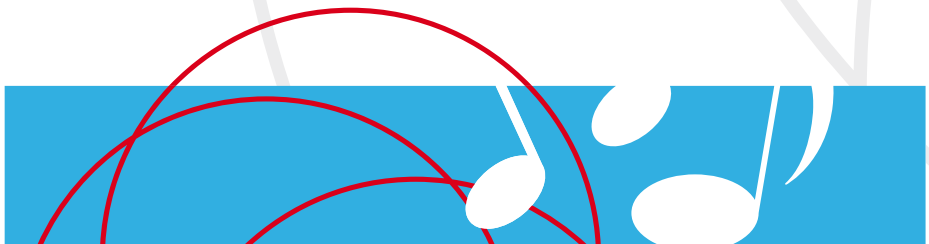




Erzdiözese
Freiburg

Chorische Stimmbildung

Peter Erdrich, Jürgen Ochs



Amt für Kirchenmusik Erzdiözese Freiburg

Inhalt

Teil I: Zur Anatomie und Funktion der Singstimme

1.	Vorüberlegungen - Stimme in Balance	Seite 1
2.	Der körperliche Aufbau des „Instruments“ Stimme	Seite 3
2.1.	Das Atmungssystem	Seite 4
2.2.	Der Kehlkopf	Seite 6
2.3.	Das Ansatzrohr	Seite 9
3.	Die Entstehung des Stimmklangs	Seite 10
3.1.	Die Entstehung des Grundklangs im Kehlkopf	Seite 10
3.2.	Die Formung des Endklangs im Ansatzrohr	Seite 12
4.	Die Klangeigenschaften der Stimme	Seite 13
4.1.	Tonhöhe	Seite 13
4.2.	Lautstärke	Seite 14
4.3.	Klangfarbe	Seite 14
4.4.	Vibrato	Seite 16
5.	Stimmklang und Sprache	Seite 17
6.	Weitere wichtige Begriffe	Seite 18
6.1.	Stütze	Seite 18
6.2.	Register	Seite 19
6.3.	Resonanz und Stimmsitz	Seite 23

Teil II: Übungen zur chorischen Stimmbildung

1.	Übungen zur Körperhaltung	Seite 26
2.	Atemübungen	Seite 28
3.	Resonanzübungen	Seite 31
4.	Übungen für die Sprechwerkzeuge und das Zwerchfell	Seite 33
5.	Übungen zum Vokalausgleich	Seite 34
6.	Übungen für die Geläufigkeit	Seite 35
7.	Übungen für den Stimmbandschluss	Seite 36
8.	Übungen zum Lagenausgleich	Seite 37
9.	Übungen zum Abgreifen des Stimmumfangs	Seite 38

Teil III: Anhang

1.	Weiterführende Literatur	Seite 40
2.	Die Autoren	Seite 41

Teil I

Peter Erdrich

Zur Anatomie und Funktion der Singstimme

1. Vorüberlegungen - Stimme in Balance

Dieser erste Teil des „Gelben Heftes“ zur chorischen Stimmbildung gibt einige grundlegende Informationen über die Zusammensetzung des „Instruments“ Stimme (*Anatomie*) sowie das Zusammenwirken seiner Teile bei der Stimmgebung (*Funktion*). Dabei geht es nicht um detaillierte oder gar auf Vollständigkeit angelegte Informationen, sondern um eine erste Einführung, die auch Vereinfachungen des komplexen Themas in Kauf nimmt. Wer es ganz genau wissen will, sollte die weiterführende Literatur (S. 40) zu Rate ziehen.

Wie lässt sich eine differenzierte Betrachtung des Phänomens der Singstimme überhaupt anstellen? Dazu ist es notwendig, die Stimme quasi in ihre einzelnen *Bestandteile* zu zerlegen. Auch im Bereich der Entwicklung von Stimmen (etwa im Gesangsunterricht und bei der Chorleitung) besteht oft die Notwendigkeit, Einzelaspekte (z. B. Atemführung, Artikulation etc.) herauszugreifen und diese „exklusiv“ zu trainieren. Dabei muss jedoch immer bedacht werden, dass alle einzelnen Aspekte „in der Praxis“ immer in die *Gesamtheit* eingebunden sind. Die verschiedenen Einzelaspekte von Stimme hängen alle miteinander zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Deshalb ist es nur bedingt sinnvoll, sie getrennt voneinander zu betrachten (oder auch zu üben). Wir sollten also im Geiste immer wieder einen oder mehrere Schritte zurücktreten und den Blick auf „das Ganze“ richten.

Ein sinnvolles Bild für den eben beschriebenen Sachverhalt ist die alles durchwirkende und umfassenden **Balance**, die erkannt und eingeübt werden kann. Diese Balance ist wohl der Schlüssel für ein sinnvolles Zusammenwirken der einzelnen Stimmaspekte zu einem harmonischen Ganzen; gerade dann, wenn es sich dabei um echte Gegensätze handelt. Ein paar kurze, willkürlich ausgewählte Beispiele werden genügen, um aufzuzeigen in welcher Weise ein Sänger oder eine Sängerin ständig und auf allen Ebenen um Balance bemüht sein sollte.

Gelungenes Singen zeichnet sich unter anderem aus durch:

- sängerisches Legato bei klarer Artikulation
- hohe mentale Konzentration bei wohligen Körpergenuss
- schwebende Leichtigkeit bei standfester Erdverbundenheit
- helles Strahlen bei dunklem Volumen
- lockere Flexibilität bei straffer Spannung
- persönliche Interpretation bei stilgerechtem Musizieren
- Wille zur Weiterentwicklung bei echter Akzeptanz dessen, was ist
- detailliertes Wissen bei sängerischer Intuition
- melodische Souveränität bei harmonischer Einpassung

In den folgenden Kapiteln werden wir uns fast gänzlich mit der „Außenseite“ der Singstimme befassen: den Körperteilen, aus denen sich das „Instrument“ zusammensetzt, deren funktionalem Zusammenspiel und dessen (bio)physikalischen Vorbedingungen und Auswirkungen. Alles Dinge, die sichtbar, messbar, empirisch erfassbar sind. Dabei geht es um ein Wissen, das für unser Singen von großem Nutzen sein kann. Die „Innenseite“ – wie z. B. sängerisches Bewusstsein, gedankliche Direktiven, seelische Gestimmtheit oder ästhetisches Empfinden – wird hingegen nur eine untergeordnete Rolle spielen. Deshalb gilt die Einschränkung: Funktionales Wissen allein verschafft uns noch kein umfassendes Verständnis für Stimmen; selbst dessen gewissenhafte und exakte Anwendung macht uns nie und nimmer zum Sänger oder Stimmbildner. Erst bei zusätzlicher Beachtung der inneren Faktoren kann so etwas wie Stimmmentfaltung wirklich gelingen.

Das Phänomen Singstimme ist also ein äußerst komplexes System von Aspekten, die miteinander vernetzt und ineinander verschachtelt sind und sich dadurch ständig wechselseitig beeinflussen. Dadurch ergibt sich ein äußerst komplexes Zusammenspiel aller beteiligten Faktoren auf verschiedenen Ebenen und in allen Bereichen menschlichen Daseins.

- Außenseite: Einzelteile und Systeme (Stimmphysiologie)
- Innenseite: intentional und kulturell („Stimmpsychologie“)

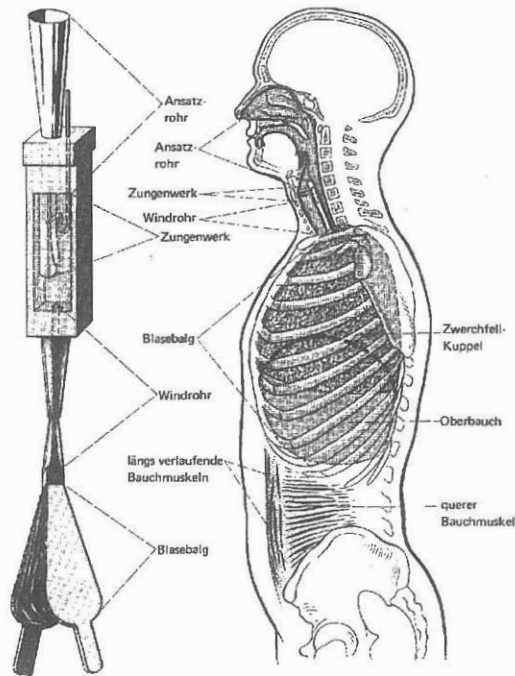
2. Der körperliche Aufbau des „Instruments“ Stimme

Einen Überblick über das „Instrument“ Singstimme verschaffen wir uns am besten, indem wir die Stimme mit der *Zungenpfeife* einer Orgel vergleichen. Die Zungenpfeife setzt sich aus drei Bestandteilen zusammen:

- dem Blasebalg (mit Windrohr) als Energielieferant,
- dem Zungenwerk als Tonerzeuger und
- dem Ansatzrohr als Klangfilter und -verstärker.

Bei der Singstimme finden sich folgende Entsprechungen:

- das Atmungssystem als Energielieferant,
- der Kehlkopf als Tonerzeuger und
- das Ansatzrohr als Klangfilter und -verstärker.



Der Bau des menschlichen Stimmapparats im Vergleich zur Zungenpfeife der Orgel (nach Barth)

Das „Instrument“ Stimme basiert somit auf einzelnen Körperteilen, die primär verschiedene lebenserhaltende Funktionen und Bedeutungen haben. Ein eigenes „Stimmorgan“ ist im Körper also eigentlich gar nicht vorhanden. Es entsteht vielmehr im Moment der Stimmgebung durch den funktionalen Zusammenschluss einzelner Teile. Im Folgenden wollen wir einen Blick darauf werfen, wie diese einzelnen Teile im Detail gestaltet sind.

2.1. Das Atmungssystem

Das Atmungssystem dient in erster Linie dem Gasaustausch, d. h. über die Lungen wird der lebensnotwendige Sauerstoff (O_2) in den Blutkreislauf gebracht und mittels dieses Verteilersystems in die Körperzellen transportiert. Dort dient er dem Körper als „Brennstoff“ zur Energiegewinnung. Das Abfallprodukt dieser Verbrennung, Kohlendioxid (CO_2), wird auf dem gleichen Weg von den Körperzellen in die Lunge gebracht und über die Lungen ausgeschieden. Um verbrauchte, kohlendioxidhaltige Luft aus den Lungen herauszubefördern, ist es notwendig, dass sich die Lungen zusammenziehen. Um sauerstoffhaltige Luft in die Lungen hineinzubefördern, ist es notwendig, dass die Lungen ausgedehnt werden. Um dies zu erreichen, wird die sogenannte Atemmuskulatur in Bewegung gesetzt.

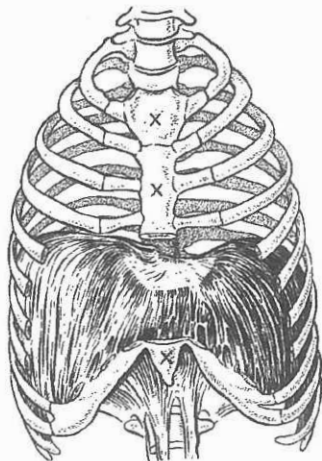
Die treibende Kraft, die die Singstimme in Gang setzt, ist die Ausatmung. Es ist also sinnvoll, den Bewegungsablauf des Aus- und Einatmens genauer zu betrachten.

Einatmung

Die Lunge ist ein elastisches Organ, dessen Volumen durch mechanische Ausdehnung vergrößert werden kann. *Dies wird durch zwei Teilkräfte gewährleistet:*

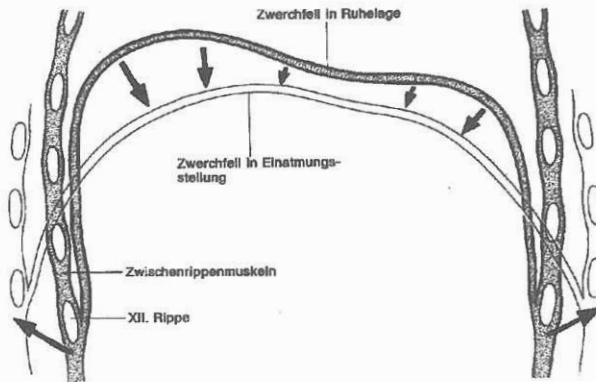
Das Zwerchfell sorgt für die Ausdehnung der Lunge in der vertikalen Dimension nach unten, die Zwischenrippenmuskulatur sorgt für die Ausdehnung in der horizontalen Dimension.

Zu 1. Das Zwerchfell ist eine Gewebeplatte aus Muskeln und Sehnen, die sich direkt unterhalb der Lunge quer („zwerch“) durch den Körper wölbt. Die Ränder des Zwerchfells setzen ringsherum am untersten Rippenbogen an, so dass der Körper wie durch eine „Trennscheibe“ in eine obere und eine untere Hälfte geteilt wird. Deshalb bezeichnet man das Zwerchfell auch als Diaphragma.



Die Lunge ist mit dem Zwerchfell nicht verwachsen, aber durch eine Flüssigkeit mit ihm so verhaftet, dass die untere Begrenzung der Lunge jeder Bewegung des Zwerchfells folgt. Es ist das gleiche Prinzip wie bei zwei aufeinander liegenden Glasscheiben, die durch einen Tropfen Wasser so aneinander haften, dass sie zwar gegeneinander verschiebbar aber nur schwer voneinander lösbar sind.

Im Falle des Einatmens bekommt das Zwerchfell vom zentralen Nervensystem den Impuls, sich zusammenzuziehen. Dadurch flacht sich seine Wölbung ab, es tritt tiefer. Die unteren Lungenränder folgen dieser Bewegung und die Lunge dehnt sich nach unten aus.



Die Bewegungen des Zwerchfells (nach v. Lanz u. Wachsmuth)

Das Zusammenziehen des Zwerchfells bewirkt die Verdrängung der darunter liegenden Eingeweide nach unten und zu den Seiten hin. Dies macht sich für uns durch eine leichte Weitung der Leibesmitte bemerkbar. Subjektiv entsteht das Gefühl, „in den Bauch und ins Becken zu atmen“. Genau dies ist gemeint, wenn man von „Tiefatmung“ spricht.

Zu 2. Werden die Zwischenrippenmuskeln durch das zentrale Nervensystem dazu veranlasst, sich zusammenzuziehen, wird der gesamte Brustkorb vergrößert. Das Brustbein und die Schulterblätter werden angehoben, der Brustkorb wird in die Breite ausgedehnt. Auch dieser Bewegung folgt die Lunge.

Verrichtet das Zwerchfell seine Arbeit nicht oder nur unzureichend, kann es dazu kommen, dass dieser Mangel durch eine übertriebene Ausdehnung des Brustkorbs ausgeglichen wird. Dies macht sich durch ein Heben der Schultern bei der Einatmung bemerkbar. In diesem Zusammenhang spricht man von der sogenannten „Hochatmung“.

Die beschriebenen Teilkräfte dehnen die Lunge also aus, dadurch entsteht ein Sog, der Luft in das Organ hineinzieht. Diesen Vorgang nennt man Einatmung.

Ausatmung

Lassen die ausdehnenden Kräfte von Zwerchfell und Zwischenrippenmuskulatur los, zieht sich die Lunge von selbst wieder zusammen, einem Luftballon ähnlich, dem die Luft entweicht. Dadurch wird die Luft aus dem Organ herausgetrieben. Diesen Vorgang nennt man Ausatmung.

Stimme in Balance

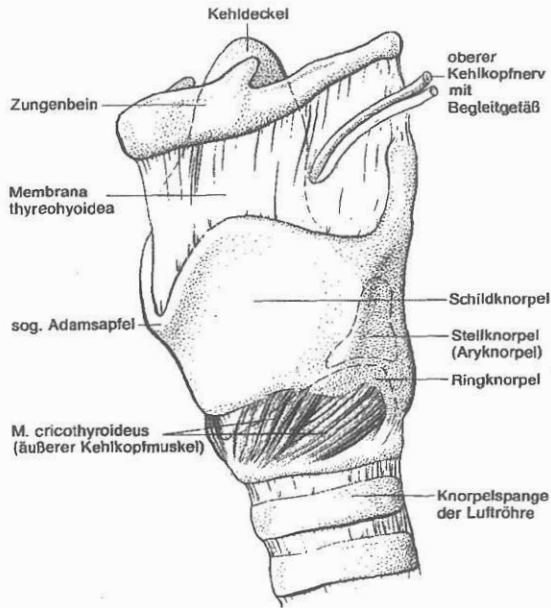
Singen macht jedoch eine engagiertere Form notwendig. Hierbei wird eine stattliche Anzahl von Bauch- und Rückenmuskeln aktiviert, um dem Atem die nötige Flussdynamik zu geben. Gleichzeitig kommt es aber auch zu einer Verlangsamung des Ausatemvorgangs, da der Luftstrom, durch den für die Tonproduktion notwendigen Verschluss der Stimmritze (siehe 2.2.), erheblich gebremst wird. Um einen bedrängenden Ansturm der Luft auf die schwingenden Stimmfalten zu vermeiden, wird ein geübter Sänger zusätzlich darauf hinwirken, die dehnenden Kräfte (die Einatemtendenz) der Atemmuskulatur auch während der Ausatmung aufrecht zu erhalten.

2.2. Der Kehlkopf

Die zentrale Einheit des Instruments Stimme ist der Kehlkopf. Er befindet sich am oberen Abschluss der Luftröhre und dient dort in erster Linie als Schutzventil der unteren Atemwege. Zu diesem Zweck kann er sich bei Gefahr des Eindringens von Fremdkörpern in die Lunge verschließen und zum Atmen öffnen. Im Laufe der Entwicklungsgeschichte bildete sich die Fähigkeit heraus, den Kehlkopf für die Bildung von Lauten zu nutzen. Die Ventilfunktion wurde dabei so verfeinert, dass Singen und Sprechen möglich wurde. Der Aufbau des Kehlkopfes und sein Zusammenwirken mit anderen Einheiten des Instruments Stimme gestalten sich dabei äußerst vielschichtig.

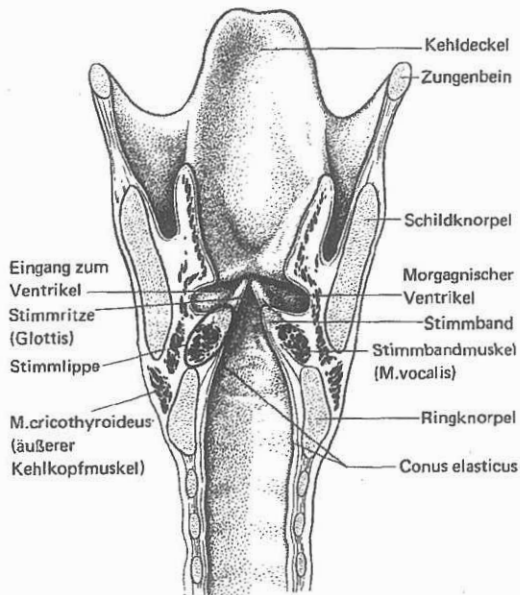
Der Kehlkopf ist leicht zu ertasten als knorpeliger Vorsprung an der Vorderseite des Halses. In Ruhestellung befindet er sich etwa zwei Finger breit unterhalb des Kinnansatzes; beim Schlucken bewegt er sich nach oben, beim Gähnen nach unten. Bei Männern ist der Kehlkopf leichter sicht- und ertastbar als bei Frauen, da er in der Pubertät einen stärkeren Wachstumsschub erfährt. Man spricht deshalb auch vom Adamsapfel.

Das Skelett (bzw. Knorpelgerüst) des Kehlkopfes setzt sich aus vier Knorpeln zusammen. Die Basis bildet der Ringknorpel (als letzter Knorpelring der Luftröhre), darauf gelagert sind zwei kleine dreieckige Gebilde - die Stellknorpel und der große Schildknorpel. Die beiden Stellknorpel können durch verschiedene Muskeln, die sich im Inneren des Kehlkopfes befinden, bewegt werden.



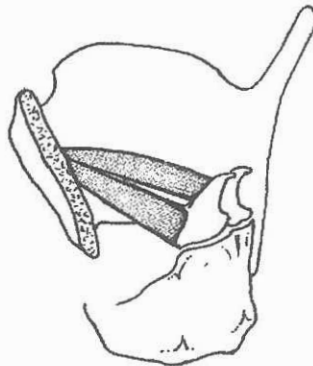
Kehlkopf von außen seitlich (nach Boenninghaus)

Das Kehlkopffinnere ist, wie auch die Luftröhre und der Rachen, mit Schleimhaut ausgekleidet. An den inneren Seitenwänden des Kehlkopfes werfen sich zwei Falten auf, deren Kante sich von den Stellknorpeln zum Schildknorpel hin erstreckt - die sogenannten Stimmfalten oder auch Stimmlippen. Die Masse der Stimmfalten wird gebildet vom musculus vocalis, einem zopfartig verflochtenem Muskelkörper, der sich durch die Fähigkeit auszeichnet, vielschichtige Spannungsmuster auszubilden. Die ins Kehlkopffinnere ragenden, sich verjüngenden Ränder bestehen aus Bandgewebe, den sogenannten Stimmbändern. Diese stellen also nur einen Teil der Stimmfalten dar. Des weiteren sind die Stimmfalten überzogen von einer Schleimhaut, die das ganze Kehlkopffinnere, wie auch Rachen, Mund und Nase auskleidet. Die Schleimhaut über den Stimmfalten zeichnet sich jedoch anderen Körperschleimhäuten gegenüber durch besondere Beweglichkeit und Widerstandsfähigkeit aus; sie hat eine im menschlichen Körper einzigartige Struktur. Die Stimmfalten bilden sozusagen das Herzstück des Instruments, da sie als schwingende Masse unmittelbar an der Tonerzeugung beteiligt sind.



Kehlkopf, Frontalschnitt von hinten (nach Benninghoff u. Goerttler)

Während die Stimmfalten an ihrem vorderen, dem Hals zugewandten Ende in spitzem Winkel zusammen laufend mit dem Schildknorpel verwachsen sind, finden wir sie an ihrem hinteren, der Wirbelsäule zugewandten Ende mit Hilfe der Stellknorpel beweglich gelagert.



Linke Hälfte der Schilddrüsenschilddrüse
aufgebrochen. Lage der Stimmfalten,
schematisch

Zum Ein- und Ausatmen muss die Atemluft den Kehlkopf durchströmen, um in die Lunge hinein, bzw. aus ihr heraus, zu gelangen. Das Kehlkopfventil muss also geöffnet sein. Zu diesem Zweck bewirken die Stellknorpel ein Auseinanderweichen der Stimmfalten an ihrem hinteren Ende. Den so entstehenden Spalt zwischen den Innenkanten der Stimmfalten in Form eines Dreiecks nennt man Stimmritze oder Glottis.

Um die Lunge vor dem Eindringen von Fremdkörpern zu schützen oder um Töne zu erzeugen (siehe 3.1.), muss das Ventil geschlossen werden. Die Spitzen der Stellknorpel und damit auch die hinteren Enden der Stimmfalten bewegen sich aufeinander zu und berühren sich - die Stimmritze schließt sich. Die dafür erforderlichen Bewegungen der Stellknorpel werden durch die Aktivität der sogenannten inneren Kehlkopfmuskeln hervorgerufen.

2.3. Das Ansatzrohr

Das Ansatzrohr umfasst den Raum von den Stimmfalten bis zu den Mundlippen und Nasenöffnungen. Kehlrachen, Mundrachen, Nasenrachen, Mundhöhle und der längsgeteilte Nasenraum gehören also dazu. Die Bezeichnung wurde bei den Blasinstrumenten entlehnt und meint einen Resonanzraum, der direkt mit dem Tonerzeuger verbunden ist.



Das Ansatzrohr gewährleistet die Formung des im Kehlkopf entstehenden Grundklangs zum außerhalb des Körpers wahrnehmbaren Endklang. Dies geschieht durch ein Herausfiltern oder Verstärken von Klanganteilen nach dem Prinzip der Resonanz. Des weiteren dient das Ansatzrohr der Artikulation beim Singen und Sprechen. D. h. hier wird der Grundklang in die verschiedenen Vokale und klingenden Konsonanten geformt. Auch die geräuschhaften Anteile des Sprechens und Singens, die nicht klingenden Konsonanten, werden im Ansatzrohr gebildet.

Stimme in Balance

Um ein reibungsloses Funktionieren und das Zusammenspiel der drei großen Teilbereiche des „Instruments“ Stimme zu gewährleisten, ist eine gute körperliche Verfassung entscheidend. Diese ist oft nicht von Anfang an vorhanden, in jedem Fall aber trainierbar. Sie schlägt sich hauptsächlich in zwei miteinander zusammenhängenden Aspekten nieder: Ausrichtung und Bereitschaft. Die *Ausrichtung* des Körpers sollte sowohl in die Länge (Aufrichtung) als auch in die Weite (Durchlässigkeit) gewährleistet sein. Damit verbunden entsteht meist eine gesteigerte (*Re*)Aktionsbereitschaft des Singenden. Einige (synonyme?) Begriffe sollen einen Eindruck davon vermitteln, was für jeden Sänger die absolute Grundvoraussetzung darstellt: Körperspannung, Wachheit, Lebendigkeit, Raum, Offenheit, Energie, Sprungbereitschaft, Federspannung, Flexibilität, Präsenz ...

3. Die Entstehung des Stimmklangs

Der Stimmklang wird grundsätzlich im Kehlkopf erzeugt. Der dort entstehende Grundklang hat jedoch keine Ähnlichkeit mit dem uns vertrauten menschlichen Stimmklang. Erst mit dem Durchlaufen des Ansatzrohrs erfährt er jene Ausprägung, die wir als Singen oder Sprechen erkennen.

3.1. Die Entstehung des Grundklangs im Kehlkopf

Singen ist genauso wie Sprechen im Regelfall ein Ausatemvorgang. Um einen Ton erzeugen zu können, muss die Stimmritze geschlossen werden, d.h. *die Stellknorpel bewirken, dass die Stimmfalten sich mit ihren Innenkanten auf der ganzen Länge berühren*. Dieser Verschluss verhindert das Ausströmen der Luft, die sich in der Lunge befindet. Dadurch wird die Luft unterhalb der Stimmfalten verdichtet, es entsteht ein Druck. (Dieser wird jedoch vom Singenden im Idealfall in keiner Weise als Druck oder Stau wahrgenommen.) Der sogenannte Anblasdruck drängt die Stimmfalten in der Mitte ihrer „Verschlussnaht“ auseinander, sodass Luft durch das Ventil entweichen kann. Dadurch entlädt sich der Druck unterhalb der Stimmfalten.

Durch die zwischen den Stimmfalten entweichende Luft entsteht ein Sog, der diese wieder zusammenbringt - die Stimmritze wird wieder geschlossen. Dieser Wechsel zwischen Verschluss des Ventils und dem Entweichen eines „Lufttröpfchens“ bewirkt oberhalb der Stimmfalten eine regelmäßige Abfolge von verdichteter und weniger verdichteter Luft - eine regelmäßige Schwingung, die sich durch den Raum fortsetzt. Dieser Vorgang wiederholt sich beim Singen zwischen ca. 70- (tiefste Basslage) bis ca. 1500mal (höchste Sopranlage) pro Sekunde. Die daraus entstehende Schwingung in Form von Schallwellen nehmen wir als Ton wahr. Je höher die Schwingungszahl (Frequenz), desto höher der Ton (z.B. 440 Schwingungen pro Sekunde = 440 Hertz = a^1).

Stimme in Balance

Ein freier und leichter Stimmklang entsteht dann, wenn die Schleimhaut der sich beim Verschluss berührenden inneren Randbezirke der Stimmfalten frei schwingen kann. Ist die freie Schwingung der Stimmfaltenschleimhaut nicht gewährleistet, entsteht ein gepresster, angestrebter Stimmklang.

Ein klarer, dichter Stimmklang entsteht nur dann, wenn die Stimmfalten in der Schwingungsphase des totalen Verschlusses wirklich dicht schließen und keine „wilde Luft“ entweicht. Ist dieser Verschluss nicht gewährleistet, entsteht ein behauchter, überlufteter Stimmklang.

Dieses unbehinderte Schwingen der Stimmfaltenschleimhaut bei gleichzeitigem Verschluss nennt man Randschwingung. Das Finden, Kultivieren und Trainieren dieser Randschwingung ist ein vornehmliches Ziel jeder stimm-bildnerischen Bemühung.

Den Stimmeinsatz gebührt in diesem Zusammenhang besondere Beachtung.

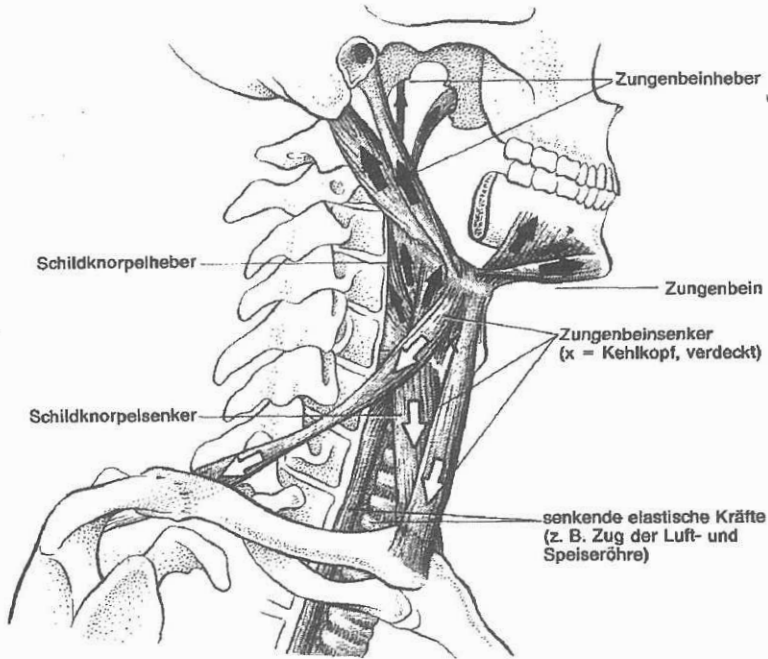
Stimme in Balance

Im Sinne eines dichten und freien Stimmklangs sind extreme Formen wie der behauchte, also zu weiche und der harte, also zu feste Einsatz zu vermeiden. Den behauchten Einsatz erkennt man daran, dass vor dem Toneinsatz erst einmal „heiße Luft“ kommt, was auch der Präzision nicht gerade förderlich ist. Der harte Einsatz ist dadurch charakterisiert, dass der Ton mit einem gewissen „Knall“ beginnt, man nennt ihn auch „Sprengeneinsatz“.

Der ideale sängerische Einsatz wählt den goldenen Mittelweg. Es handelt sich um den festen oder auch weichen Einsatz, der Präzision mit Geschmeidigkeit und Leichtigkeit verbindet.

Die deutsche Sprache verlangt allerdings die Beherrschung verschiedener Ansatzformen. Worte, die mit sogenannten Anlauten (d.h. mit einem Vokal) beginnen (z.B. „anstoßen“), erfordern den festen, präzisen Einsatz oder auch Glottisschlag, oder zumindest eine verfeinerte Version davon. Es macht also stimmbildnerisch keinen Sinn, den Glottisschlag prinzipiell abzulehnen. Worte, die mit einem H beginnen (z.B. „hauchen“) führen natürlich zwangsläufig zum behauchten Einsatz. Auch diese Notwendigkeit ist nicht zu umgehen. Ein sorgfältiges Training des idealen Ansatzes versetzt den jedoch Sänger auch in Stand die erforderlichen Modulationen vorzunehmen.

Für einen reibungslosen Ablauf der Prozesse im Kehlkopfnnern ist es erforderlich, dass die Kehle ihre Position betreffend eine gewisse flexible Ruhe bewahrt. Sowohl das Steigen und Fallen der Kehle bei wechselnder Tonhöhe, als auch eine Fixierung des Kehlkopfs nach oben oder unten ist der Harmonie sängerischer Bewegungsabläufe und damit auch dem Klang äußerst abträglich.



Bewegungsapparat des Zungenbeins und Aufhängung des Kehlkopfs.
→ hebende Kräfte, ⇨ senkende Kräfte (nach Wustrow)

Stimme in Balance

Es ist also notwendig den sogenannten Einhängemechanismus der Kehle zu aktivieren. Dieser besteht in der Aktivität von Muskelsträngen, die die Kehle sowohl nach oben, als auch nach unten verankern. Vor allem der Verankerung nach unten (Gähngefühl) wird in der Stimmbildung eine entscheidende Bedeutung beigemessen, da die meisten Anfänger die Kehle unbewusst nach oben ziehen.

3.2. Die Formung des Endklangs im Ansatzrohr

Im Ansatzrohr wird der durch die Stimmfaltenschwingung erzeugte Grundklang oder „primäre Stimmklang“ in spezifischer Weise geformt. Der „primäre Stimmklang“ ist - bei günstiger Einstellung - ein sehr energiereicher Klang, der nicht nur aus der einen Schwingung besteht, deren Tonhöhe er darstellt. Wie jeder auf natür-

liche Weise entstehende Ton besteht er aus einer Vielzahl von gleichzeitig erklingenden Teiltönen (einem Grundton und vielen Obertönen). Einfacher ausgedrückt: Singt ein Mensch ein c^1 , so ist dieser Gesangston nicht einfach nur ein Ton, sondern eigentlich ein (Zusammen-)Klang des Grundtons c^1 (= ca. 250 Hz) und einer stattlichen Anzahl von Obertönen (höherer Frequenzen), die sich über dem Grundton (c^1) aufschichten.

Der Grundklang breitet sich nach seiner Entstehung im Kehlkopf im Ansatzrohr aus, das in seiner Eigenschaft als Resonanzraum auf den Klang Einfluss nimmt. Abhängig von der jeweiligen Form und Größe, der zum Ansatzrohr gehörigen Räume und der Beschaffenheit der Raumwandungen werden die verschiedenen Teiltöne des Gesamtklanges entweder abgedämpft oder verstärkt. Ein verstärkender Effekt entsteht dann, wenn die Frequenz eines Teiltones sich ungefähr mit der Eigenfrequenz (Resonanzfrequenz) eines Resonanzraumes deckt, wodurch der Resonanzraum bzw. die sich darin befindliche Luft zum Mitschwingen angeregt wird. Dieses Mitschwingen bezeichnet man als *Resonanz* [lateinisch: Widerhall]. Auf diese Weise erfahren die in großer Zahl im Grundklang enthaltenen Frequenzen eine Auslese. Der uns vertraute Stimmklang ist also ein durch die resonatorischen Eigenschaften des Ansatzrohrs gefilterter Grundklang.

4. Die Klangeigenschaften der Stimme

Die menschliche Stimme weist unterschiedliche Klangeigenschaften oder „Parameter“ auf, durch die sie erst zu jenem vielschichtigen und daher vorrangigen Ausdrucksmittel des Menschen wird. Diese Klangeigenschaften sind Tonhöhe, Lautstärke, Klangfarbe und Vibrato.

4.1. Tonhöhe

Die Tonhöhe eines Stimmklangs ist abhängig von der Geschwindigkeit, mit der die Stimmfalten schwingen. Die Schwingungsgeschwindigkeit, und damit die Tonhöhe, wird bei gleichbleibendem Anblasdruck über Spannungs- und Längenveränderungen der Stimmfalten reguliert. Ähnlich einer Saite, die bei gleichbleibender Länge mit zunehmender Spannung höher, oder bei gleichbleibender Spannung und zunehmender Länge tiefer klingt.

Diese Spannungs- und Längenveränderungen der Stimmlippe werden hauptsächlich durch ein fein abgestimmtes Zusammenspiel zwischen dem Stimm-muskel (musculus vocalis, kurz: m.v.) und dem Ring-Schildknorpelmuskel (musculus crico-thyreoideus, kurz: c.t.) erzeugt. Diese Muskeln verhalten sich dabei nach dem Prinzip der Gegenspieler. Während der innerhalb der Stimm-falten liegende m.v. durch Kontraktion (= Zusammenziehen) in der Lage ist, die Stimmfalten zu verkürzen, zu verdicken und damit anzuspinnen, sorgt die Aktivität des äußeren Kehlkopf-muskels c.t. dafür, durch eine Kippbewegung des Schildknorpels die Stimmfalten in die Länge zu dehnen, zu verdünnen und damit anzuspinnen.

4.2. Lautstärke

Die Lautstärke eines Stimmklanges ist abhängig von der jeweils schwingenden Masse. Je mehr Teile der Stimmlippe (bestehend aus Schleimhaut, Stimmband und Stimm-muskel) schwingend an der Tonerzeugung beteiligt sind, desto mehr Energie ist in der entstehenden Schallwelle enthalten.

Man unterscheidet in diesem Zusammenhang Randschwingung und Voll-schwingung. Bei der Randschwingung sind nur die inneren Randkanten und *damit vor allem die Stimmbänder* beteiligt (wenig schwingende Masse, d.h. tendenziell Pianoqualität). Bei der Vollschwingung schwingen zusätzlich die Stimmfalten auf ihrer ganzen Breite durch (mehr schwingende Masse, d.h. tendenziell Fortequalität). Die Feinabstufung der Lautstärke spielt sich zwischen diesen beiden Extremen ab.

4.3. Klangfarbe

Unterschiedliche Klangfarben entstehen durch unterschiedliche Obertonstrukturen, die sich über einem Grundton aufbauen. Das typische Klangbild der Violine unterscheidet sich z.B. nur dadurch von dem der Klarinette, weil jedes Instrument unabhängig vom Grundton eine charakteristische Obertonstruktur aufweist.

Das Klangbild der menschlichen Stimme wird durch das filternde Resonanzverhalten des Ansatzrohrs geprägt. Abgesehen von ganz persönlichen Klangbildern einzelner Individuen (= Timbre), weisen alle Stimmen die Fähigkeit zu allgemeingültigen Obertonstrukturen auf, als da sind: Vokal, Brillanz und Körperklang.

Vokal

Die Erzeugung unterschiedlicher Vokale (*i - e - ä - a - o - ö - u - ü*) und Klinger (wie *m - l - n - ng*) und deren Erkennung durch den Zuhörer beruht auf der Gesetzmäßigkeit von grundtonunabhängigen, charakteristischen Obertonballungen.

Durch Bewegungen der Zunge, der Mundlippen und des Gaumensegels im Ansatzrohr (Artikulation) entstehen bestimmte räumliche und dadurch resonatorische Bedingungen. Je nach artikulatorischer Einstellung werden also unterschiedliche Obertonbereiche des Grundklangs resonatorisch verstärkt und damit im hörbaren Endklang hervorgehoben. So entsteht jeweils eine charakteristische Klanggestalt, deren spezifische Form durch Ballungen hervorgehobener Obertöne geprägt ist. Diese hervorgehobenen Obertonbereiche bezeichnet man als „Formanten“.

Jeder Vokal wird von, für ihn charakteristischen, Formanten dargestellt, die sich auch bei wechselnden Tonhöhen kaum verändern. *Dadurch kann bei hohen und tiefen Tönen der Vokal gleichermaßen unverfälscht gesungen werden.*

Stimme in Balance

Alle Vokale mit Ausnahme des „a“ werden im Idealfall durch einen hohen und einen tiefen Formanten vermittelt. So entsteht bei einer gelungenen Artikulation immer ein kleiner und ein großer Raum im Ansatzrohr, damit gleichzeitig hohe und tiefe Frequenzen verstärkt werden. Helle Vokale (i, e und ä) definieren sich vorrangig über ihren hohen, dunkle Vokale (u und o) über ihren tiefen Vokalformanten.

Brillanz

Eine weitere Klangeigenschaft der Stimme ist ihre Brillanz oder „Strahlkraft“, „Metall“, „Kern“, „hoher Sängerformant“ und so weiter. Schon an der Vielzahl der Begriffe (und dies ist nur ein kleiner Ausschnitt) lässt sich ermesen, dass dieser Parameter in Sängerkreisen ein hohes Ansehen genießt. Er ist, unter anderem, ein Merkmal für eine qualitativ hochstehende, gut ausgebildete Stimme.

Die Brillanz ist, wie auch die Vokale, ein Produkt gelungener Resonanz im Ansatzrohr und damit ein Oberton- bzw. Formantphänomen. Die Tragfähigkeit und Durchschlagskraft einer Stimme bemisst sich nach der Ausprägung dieser Klangeigenschaft. Der hohe Sängerformant liegt in einem Bereich von ca. 3000 Hertz und ist damit dem silbrigen Strahl des „i“ nahe verwandt. Die Tatsache, dass eine (elektronisch nicht verstärkte) menschliche Stimme sich gegen ein üppig besetztes Orchester durchsetzen kann, wird dadurch erklärt, dass der Instrumentalklang diese Frequenzen nur in geringem Maße aufweist, das Ohr des Zuhörers dafür jedoch besonders sensibel ist. Tragfähigkeit ist also nicht in erster Linie eine Frage der Lautstärke oder des Schalldrucks, sondern ein Ergebnis gelungener Resonanz.

Körperklang

Der Eindruck eines abgerundeten, weichen, fülligen und raumgreifenden Stimmklangs entsteht durch die Ausprägung des sogenannten Körperklangs. Auch hierbei handelt es sich um eine Obertonerscheinung in Gestalt eines Formanten. Der Körperklang wird auch als „tiefer Sängerformant“ bezeichnet. Ob dieser Formant durch Resonanz im Ansatzrohr oder gar in der Luftröhre und dem Bronchialbaum unterhalb der Stimmfalten entsteht, ist strittig. Die Tatsache, dass er in Verbindung mit

einem weichen Verschluss des Kehlventils entsteht, bei einem zu heftigen Verschluss dem Klang jedoch verlustig geht, ist allerdings ein Indiz dafür, dass die Räume unterhalb des Kehlkopfs als Resonanzräume in Frage kommen. Dem subjektiven Gefühl eines Sängers entspricht diese Sichtweise allemal.

Stimme in Balance

Schon die altitalienischen Stimmbildungsmeister forderten den „tono chiaro-curo“ den hell-dunklen Klang, der in der dauerhaften und ausgewogenen Präsenz von Brillanz und Körperklang beim Singen begründet ist. Nur so ist, bei gleichzeitig klarer Artikulation des jeweiligen Vokals, der sogenannte Vokal-ausgleich möglich.

Die kernige „Körnung“ der Brillanz (je tiefer der Ton, desto grobkörniger) mischt sich in die weiträumige Offenheit des Körperklangs und bringt auch das Phänomen der „Sonorität“ hervor.

4.4. Vibrato

Als Vibrato bezeichnet man eine gleichmäßig schwingende Bewegung des Stimmklangs im Bereich von ca. 5 – 7 Schwingungen pro Sekunde (5 – 7 Hertz). Diese Klangeigenschaft verleiht dem Ton einen lebendigen, harmonisch schwingenden Charakter.

Stimme in Balance

Dieses Vibrato entsteht, wenn alle an der Stimmgebung beteiligten Muskeln wohlausgewogen aufeinander abgestimmt zusammenarbeiten. Es ist also kein sängerischer Kunstgriff aus ästhetischen Gründen, sondern eine natürliche Eigenschaft gelungener und damit gesunder Stimmgebung. Wohlgespannte Muskulatur hat die Eigenschaft, sich nicht steif, sondern sanft schwingend zu verhalten. Die Schwingung aller zum „Instrument“ Stimme gehörigen Muskeln drückt sich im hörbaren Klang aus. Vibrato ist also die Summe verschiedener muskulärer Schwingungsprozesse in den Bereichen Atmungssystem, Kehlkopf und Ansatzrohr.

Ist die Harmonie zwischen den einzelnen Teilkraften gestört, wird das Vibrato unregelmäßig, in irgendeine Richtung übertrieben, oder es bleibt ganz aus. Fehlformen des Vibratos sind z.B. das „Tremolo“ und der „wobble“ (englisch = wackeln). Unter Tremolo versteht man eine zu schnelle, flattrige Schwingung. Mit dem Begriff „wobble“ bezeichnet man eine weit ausladende zu langsame Schwingung. Diese Erscheinung wird unter Singenden auch mit dem unfreundlichen Ausdruck „Quintschleuder“ beschrieben.

5. Stimmklang und Sprache

Die Singstimme unterscheidet sich von allen anderen Musikinstrumenten insbesondere dadurch, dass sie in der Lage ist, nicht nur reinen „instrumentalen“ Klang, sondern auch Sprache zu transportieren. Dieses einzigartige und, genau betrachtet, überaus erstaunliche Vermögen stellt stimmtechnisch allerdings eine große Herausforderung dar.

<i>Stimme in Balance</i>	Während das rein klangliche Element davon lebt, sich durchtönend fortzuspinnen, erfüllt Sprache nur dann ihren Zweck, wenn ihre verschiedenen Lautelemente klar voneinander getrennt, unterscheidbar und damit erst verständlich werden. Wieder einmal gilt es also, zwei von Grund auf gegensätzliche Tendenzen unter einen Hut zu bringen.	
	Klang	Sprache
	gleichmäßig fließend	impulsiv
	verbindend	trennend
	vereinend	unterscheidend
	tönend	geräuschhaft

Im Bemühen beiden Aspekten gerecht zu werden ist besonders zu beachten, dass sich sowohl die Klangausformung (siehe 3.2.) als auch die Artikulation im Ansatzrohr, also in ein und demselben Raum, abspielen. Darüber hinaus ist zu berücksichtigen, dass die Artikulationsorgane (Lippen, Zunge, Kiefer, Gaumensegel) über sogenannte Muskelketten mit dem Kehlkopf verbunden sind. Eine lasche oder überspannte, oder zu große Artikulationsbewegung wirkt sich also ungünstig auf die klangerzeugende Kehlfunktion und die klangformende Resonanz aus. Stimm-bildnerisch ist es also wesentlich, eine klare und präzise Artikulation zu wecken und diese, in größtmöglicher Unabhängigkeit voneinander, mit der Klangerzeugung zu koordinieren. „Vorne artikulieren, ohne die hintere Weite zu beeinträchtigen“ lautet deshalb eine wesentliche Forderung.

Gelingen diese Bemühungen, wird das „sängerische Legato“ möglich. Hierbei ist es unbedingt erforderlich, ganz bewusst deutliche Unterschiede zum Alltagssprechen zu machen. *Durch die melodisch-rhythmische Umgestaltung der Sprache, die Vokalmusik nun einmal mit sich bringt, ist es meist notwendig Klanganteile des Sprechens (die Vokale) im Verhältnis zur Alltagssprache erheblich zu dehnen, die Konsonanten hingegen im Sinne von Blitzaktionen zu gestalten.* Dies ergibt bei der Mehrzahl von Gesangsstücken einen ungewohnten Artikulationsablauf, mit dem sich der Sänger übend auseinandersetzen muss. Tut er dies nicht, schleichen sich sehr leicht Vokalverfärbungen und Beeinträchtigungen der Kehlfunktion ein unter denen der klanglich-sprachliche Ausdruck zu leiden hat.

6. Weitere wichtige Begriffe

6.1. Stütze

Der sängerische Begriff „Stütze“ leitet sich vom italienischen „appoggio“ ab und beschreibt den Vorgang, der dem gesungenen Ton den nötigen Halt verleiht (im Gegensatz zu einer ungestützten und damit haltlos laschen Stimmgebung).

Die Vielzahl von Gesangsunterrichtsmethoden hat ein Wirrwarr unterschiedlichster Ansichten und praktischen Anleitungen zu dieser Thematik hervorgebracht, das von der gewaltsamen Atempresse bis zur völligen Verleugnung und Vermeidung jeglicher stützender Aktivität beim Singen reicht. Man kann also nicht von einem einheitlichem Gebrauch des Begriffs unter Sängern und Stimmbildnern ausgehen.

Die meisten können sich aber wohl darauf einigen, dass die „Stütze“ den gesamten Stimmapparat betrifft und vom Sänger initiiert und gehalten werden muss. Wesentlich dabei ist das Zusammenspiel von Atem und Kehle, das ein haltloses Entweichen der Luft verhindert.

Stimme in Balance

Den Atem betreffend, könnte man diesen Vorgang also wie folgt definieren: „(Atem-)Stütze ist der Halt, den die Einatemmuskulatur dem Zusammensinken des Atmungsbehälters entgegensetzt.“

(Zitat: F. Winckel nach Luchsinger und Arnold).

Die Verlangsamung der Ausatmung beim Singen durch den Stützvorgang kann so weit gehen, dass eine Art von Soggefühl bei gleichzeitigem und tatsächlichem Ausatmen deutlich spürbar wird; das „inhalare la voce“ (italienisch: die Stimme einatmen) der alten italienischen Schule. Niemals sollte das Stützen aber dazu führen, dass der Ausatemstrom krampfhaft zurückgehalten wird. Stütze ist ein ständiges „in der Waage halten“ von freiem Atemfluss und feinfühligem Atembremsen.

Die Forderung des „appoggiarsi in petto“ (= sich anlehnen in der Brust) der alten italienischen Schule lässt darauf schließen, dass hierbei das Weithalten des Brustkorbes eine wesentliche Rolle spielt. Diese Technik hält sowohl die Zwischenrippenmuskulatur als auch das Zwerchfell bei der Tongebung in der nötigen Spannung, sofern das Zwerchfell beim Einatemungsvorgang im Sinne einer Tiefatmung beteiligt wurde.

Es ist jedoch wichtig, darauf hinzuweisen, dass auch eine wohlgespannte Kehltätigkeit, freie Artikulation und gut eingestellte Resonanzräume wesentliche Bestandteile des Stützvorgangs sind – stimmliche Aspekte, die dem Halt der Stimme in einem dichten, frei schwingenden Klangbild direkt Vorschub leisten. Von daher ist wohl auch der vielzitierte Ausspruch „appoggiarsi in testa“ (= sich anlehnen im Kopf) zu verstehen.

Auf's Ganze gesehen ist Stütze also ein umfassender Balancezustand, in den der Sänger eintritt. (vgl.: „Ausrichtung, Bereitschaft, Präsenz“ in Kapitel 2.)

6.2. Register

In der Welt der Gesangspädagogik existiert eine Vielzahl von Registertheorien, die sich mehr oder weniger grundlegend voneinander unterscheiden, zum Teil sogar widersprechen und dabei alle einen bestimmten gesangspädagogischen Nutzen haben – sonst gäbe es sie nicht. Um einen Überblick über die wichtigsten Schlüsselbegriffe und Sachverhalte geben zu können, muss ich verschiedene theoretische Ansätze und zum Teil auch unterschiedliche Definitionen einzelner Begriffe darlegen.

Zunächst einmal zum Begriff Register allgemein: Die Bezeichnung Register wurde bei der Orgel entlehnt. Der große Gesangspädagoge des 19. Jahrhunderts Manuel Garcia definiert ein Register wie folgt:

„Eine Reihe durch einen Mechanismus erzeugter, aufeinanderfolgender homogener Klänge unterscheidet sich wesentlich von einer anderen Reihe zwar ebenso homogener, aber von einem anderen Mechanismus erzeugter Klänge.“

Bestimmte funktionale Zusammenhänge ergeben also charakteristische Klangbilder.

Brust- und Kopfreister

In den Kapiteln Tonhöhe und Lautstärke haben wir gesehen, dass die Stimmfalten auf unterschiedlichste Weise gespannt, entspannt, gelängt und verkürzt werden können. Dies geschieht durch das Zusammenspiel der äußeren und inneren Kehlkopfmuskulatur in Gegenbewegungen. Je nachdem, wie das Verhältnis der Gegenspieler gewichtet und wie viel Stimmfaltenmasse an der Schwingung beteiligt ist, entsteht ein jeweils charakteristisches Klangbild. Man unterscheidet diese Klangbilder sowohl bei Veränderungen der Lautstärke, als auch bei Veränderungen der Tonhöhe. Bezogen auf die beiden Muskelgruppen, die sich wie Gegenspieler verhalten, kann man also grundsätzlich von zwei Registern sprechen, einem unteren bzw. Forte-Register und einem oberen bzw. Piano-Register. Für diese beiden Klangbilder und deren funktionalen Ursachen haben sich die Begriffe „Brustregister“ (für das untere) und „Kopfreister“ (für das obere) etabliert.

Diese beiden kann man voneinander getrennt oder „gemischt“, d.h. nahtlos ineinander übergehend erleben. Wird eine Mischung der beiden Register verhindert, so

wechselt die Stimme bei Veränderungen der Lautstärke oder Tonhöhe an gewissen Punkten schlagartig von einer Klangqualität in die andere. Es tritt ein sogenannter Registerbruch bzw. eine „Registerdivergenz“ auf.

<i>S t i m m e i n B a l a n c e</i>	Eine auf jeder Tonhöhe und für jede Lautstärke exakt abgestimmte Registerdurchmischung ist das Endziel jeder stimmbildnerischen Bemühung. Ist diese höchste Koordinationsfähigkeit erreicht, klingt die Stimme bruchlos wie aus einem Guss und frei, unabhängig von Tonhöhe, Lautstärke und Vokal. Hier nun eine Gegenüberstellung der beiden ungemischten d.h. isolierten Registerqualitäten:	
	Brustregister	Kopfregister
	Zunahme der schwingenden Masse, entsprechend	Abnahme der schwingenden Masse entsprechend
	zur Verkürzung der Stimmfalten	zur Verlängerung der Stimmfalten,
	Verschlussstendenz der Stimmritze	Öffnungstendenz der Stimmritze
	Vollschwingung	Randschwingung
	tief	hoch
	laut	leise
	kernig, dicht	hohl, behaucht

Die Tatsache, dass eine Stimme keinen Registerbruch aufweist, bedeutet jedoch nicht zwangsläufig (um genau zu sein: bei Anfängern und Laiensängern eher selten), dass die Koordination gelungen ist. Vielmehr ist es meist so, dass entweder nur eines der beiden Register benutzt wird, oder eine Mischung, die man sich durch funktionale Kompromisse „erkauft“. In beiden Fällen ist ein freier Klang, wenn überhaupt, nur in einem begrenzten Stimmumfang bei eingeschränkter dynamischer Bandbreite möglich. Es kann also ratsam sein, einen Registerbruch bewusst in Kauf zu nehmen, um damit auf längere Sicht eine verbesserte Koordinationsfähigkeit anzustreben.

Noch mehr Register ...

Bei gelungener Registerkoordination entsteht das sogenannte „Einregister“, also die bereits beschriebene über den ganzen Stimmumfang und die gesamte dynamische Bandbreite bruchlos klingende Stimme. In der Blütezeit des italienischen Belcanto, galt ein perfektes „messa di voce“, das Vermögen die Stimme in jeder Lage und auf jedem Vokal absolut bruchlos an- und abschwellen zu lassen, als Zeichen höchster sängerischer Meisterschaft.

Auch im Einregister, oder besser gesagt gerade dort, sind beim Durchmessen des Tonumfangs bei gleichbleibender Lautstärke sogenannte Registerwechsel auszumachen, d.h. geschmeidige Übergänge von einer Funktion und damit Klangqualität in die andere. Ursächlich hervorgerufen werden diese Übergänge meiner Vermu-

tung nach durch den „plötzlichen“ Eintritt in verschiedene charakteristische Spannungsmuster des m.v. (siehe 2.2. und 4.1.), die jeweils nur bis zu einem bestimmten Grade schwingende Stimmfaltenmasse zulassen. Auf diese Weise entstehen genau betrachtet mehr als nur zwei Register. Eine Theorie besagt z.B., dass es ungefähr im Quintabstand zu solchen Übergängen kommt. Diese Wechsel sind für den Sänger, soweit es die Veränderung der Tonhöhe betrifft, an funktional und akustisch bedingten und relativ festlegbaren Stellen des Tonumfangs mehr oder weniger deutlich spürbar. Im Gegensatz zu einem Registerbruch werden sie von einem stimmbildnerisch nicht geschulten Zuhörer jedoch kaum oder gar nicht wahrgenommen, sodass der Eindruck des Einregisters entsteht. Je nach Stimmgattung und individueller Stimmstruktur ist meist einer dieser Übergänge besonders heftig, weil der Sänger dort mit besonders kritischen Masseverhältnissen konfrontiert wird. Dort liegt beim Anfänger dann auch der Registerbruch, der den Stimmumfang in zwei Stimmen deutlich unterschiedenen Charakters zerteilt. Die eigentliche Ursache für den Bruch liegt jedoch meist in einem nicht entschieden genug vollzogenen Registerwechsel bereits einen Übergang darunter (seltener auch darüber).

Im Rahmen dieses Einregisters besteht also eine Vielzahl von Mischungsverhältnissen zwischen dem brustigen und kopfigen Prinzip und daraus resultierend eine überwältigende Bandbreite verschiedenster charakteristischer Klangqualitäten. Eben dieser Klangfarbenreichtum, diese Differenzierungsfähigkeit und die dadurch entstehenden Ausdrucksmöglichkeiten machen eine gut entwickelte Stimme aus. Aus dem Bemühen sich über diese Klangqualitäten verständigen zu können, entstand auch hier eine Namensgebung, die sich des Überbegriffs Register bedient. Allerdings werden jetzt nicht mehr nur die Grundqualitäten Brust- und Kopfreister, sondern unterschiedlich gewichtete Mischungsqualitäten innerhalb des Einregisters kategorisiert. Zur besseren Unterscheidung verwende ich in diesem Zusammenhang nicht die Begriffe Brust- und Kopfreister, sondern Brust- und Kopfstimme.

Die dem Einregister zugrunde liegende Registerkoordination bringt jedoch mindestens eine weitere eindeutig unterscheidbare Klangqualität hervor, die man als Mittelstimme (Mittelregister) bezeichnet. Diese ist nicht einfach identisch mit der Mittellage einer Stimme (z.B. ist gerade die strahlende Höhe des Tenors eindeutig eine Mittelstimmfunktion).

Für mein Verständnis ergeben sich dadurch vier grundsätzlich zu unterscheiden- de Tendenzen mit allen dazwischen denk- und hörbaren Nuancen und Schattierungen. Im Piano, also bei überwiegender Kopfigkeit, über den gesamten Tonumfang hinweg der schwebende Klang der Kopfstimme und zwar in tiefer Lage in der Erscheinungsform des dunklen Körperklangs, in hoher Lage in der Erscheinungsform des helleren Kuppelklangs. Im Mezzoforte und Forte, also bei verstärkt hinzuge- mischter Brustigkeit, bildet sich in tiefer Lage das dunkle Metall der Bruststimme, in mittlerer und hoher Lage das helle Metall der Mittelstimme aus. Dabei ist zu beachten, dass auch das kraftvollste Forte frei schwingende Stimmfaltenränder und

damit eine grundsätzliche Kopfstimmqualität beinhalten sollte. Dies ist für die Gesunderhaltung der Stimme besonders wichtig.

Die vier grundsätzlichen Klangqualitäten möchte ich mit einigen Stichworten wie folgt charakterisieren:

Mittelstimme metallisch hell fester Einsatz bevorzugt „i“, „e“, „ä“ und „n“ mezzoforte jubilend, sieghafte Rufen kriegerisch	Kopfstimme (als Kuppelklang) flötend hell weicher Einsatz bevorzugt „u“, „o“ und „ng“ piano schmeichelnd, zärtliches Gurren liebervoll
Bruststimme metallisch dunkel harter Einsatz bevorzugt „a“, offene Vokale und „m“ forte würdig, pathetisches Dröhnen königlich	Kopfstimme (als Körperklang) flötend dunkel behauchter Einsatz bevorzugt „u“, „o“ und „l“ piano tiefgründig, beschwörendes Raunen magisch

Falsett

Der Begriff „Falsett“ wird unter Sängern und Stimmbildnern besonders uneinheitlich gehandhabt, was allenthalben für große Verunsicherung nicht nur im Umgang mit dem Begriff, sondern auch mit der damit bezeichneten Stimmfunktion sorgt. Falsett leitet sich ab vom italienischen „falsetto“, was soviel wie „falsche Stimme“ bedeutet, im Gegensatz zur natürlichen Vollstimme („voce piena e naturale“). Von daher wäre das Falsett identisch mit der sogenannten Fistelstimme, also jener dünnen Klangqualität, die weder Straffung, Tragfähigkeit oder Modifizierbarkeit aufweist, die den Eindruck macht, dass sie „aus dem Rahmen gekippt sei“ und von der aus es auch keine Möglichkeit gibt, in die volle Stimme überzugehen. Man bezeichnet die Fistelstimme deshalb auch als „kollabiertes Falsett“. Unter stimmbildnerischen Gesichtspunkten hat sie keinen echten Wert und wird beim Singen nur für bestimmte, meist komödiantische, Effekte oder als Notbehelf benutzt.

Der Begriff Falsett wurde und wird von vielen namhaften Stimmbildnern überwiegend aber auf eine Funktion angewandt, die eine wesentliche Rolle unter den verschiedenen Klangmöglichkeiten der Singstimme spielt. In diesem Sinne versteht man unter Falsett also eine schlanke Klangqualität, ohne viel Volumen, die sich aber durch einen dünnen Kern auszeichnet. Es kann bei wachsender Tonstärke

direkt in die Vollschrwingung übergehen, da der Kehlkopf zur Erzeugung des Falsetts gut eingehängt ist und die Stimmfalten straff gespannt sind. Um Verwechslungen mit der Fistelstimme auszuschließen bezeichnet man diese Funktion deshalb auch als „gestütztes Falsett“.

Das Falsett ist als Pianofunktion eng verwandt mit der Kopfstimme (bzw. dem gestützten „Kopfpiano“). Beide Funktionen zeichnen sich durch eine deutliche Aktivität des c.t. (siehe 4.1.) und damit eine charakteristische Dehnung der Stimmfalten aus. Allerdings ähnelt die Formung der Stimmfaltenränder beim Falsett mehr der Vollstimme, d.h. die Stimmritze ist, hervorgerufen durch eine gewisse Spannung des m.v. (siehe 2.2. und 4.1.), nahezu oder komplett geschlossen. Bei der Kopfstimme weist die Stimmritze eine deutliche, wenn auch kleine, dauerhafte Öffnung auf. Während also der Klang des Falsetts einen dünnen Tonkern beinhaltet, hat die reine Kopfstimme einen dunkleren, hohleren (kernlosen), luftigeren, voluminöseren Klangcharakter.

Pfeifregister

In der höchsten Lage der Frauenstimme (die Oktave ab dem c³) gelten unter Umständen noch einmal eigene Gesetzmäßigkeiten. Meines Wissens ist es strittig, ob diese Töne noch auf der Basis schwingender Stimmfaltenränder oder, ähnlich wie beim Pfeifen, durch Luftverwirbelungen in der „festgestellten“ Stimmritze entstehen. Das Klangbild ist jedenfalls dem des Pfeifens sehr ähnlich. Die wohl bekannteste Anwendung dieses Registers ist in den Koloratur-Spitzentönen (bis f³) der Rache-Arie der Königin der Nacht aus W.A. Mozarts Zauberflöte zu hören.

Strohbasregister

In tiefster Lage finden wir das knarrende Klangbild des Strohbas- (abgeleitet vom englischen „vocal fry“) oder Schnarrregisters. Es wird lediglich für spezielle Klangeffekte angewandt.

6.3. Resonanz und Stimmsitz

Wie in den Kapiteln 2.3., 3.2. und 4.3. bereits dargestellt, spielt das Phänomen der Resonanz eine entscheidende Rolle im gesamten Singprozess. Der Aspekt aber, den ein Sänger mit diesem Begriff beschreibt, hat mit Resonanz im physikalisch definierten Sinne nur indirekt zu tun. Spricht ein Sänger von Resonanz, so bezieht er sich meist darauf, an welcher Stelle seines „Instruments“ er den Ton gefühlsmäßig ortet, wie und wo die Stimme „sitzt“, wie und wo er den Klang ansetzt. „Sängerische Resonanz“ beschreibt also genau genommen Vibrationsempfindungen und Wahrnehmungen von Klangverdichtung am und im eigenen Körper.

Mit Hilfe dieser Vibrationsempfindungen oder der Vorstellung von Stimmansatz bzw. Stimmsitz ist er in der Lage, bestimmte funktionale Abläufe und damit Klangbilder zu wecken und zu steuern.

Man unterscheidet im wesentlichen Brustresonanz und Kopfresonanz, wobei letztere nochmals in mindestens zwei weitere Resonanzbezirke aufgeteilt wird, bezeichnet als „Kuppel“ (die hinteren Kopfräume) und „Maske“ (das Gesicht).

<i>Stimme in Balance</i>	<i>Generell kann man sagen, dass vordere Resonanz (Vordersitz) die Bruststimmtenz und hintere Resonanz die Kopfstimmtenz weckt.</i>	
	vorne	hinten
	weckt die	weckt den
	Stimmfaltenspanner (m.v.) und –Schließer	Stimmlippendehner (c.t.)
	Bruststimmtenz	Kopfstimmtenz
	Glanz	Samtigkeit
	Metall	Weichheit
	Dichte	Offenheit
	Kern	Volumen

Das gilt genau genommen auch für die Brustresonanz, die mit der „Brusthöhle“ für den kopfigen Körperklang steht, als konzentriertere Resonanzempfindung am Brust- und Schlüsselbein aber mit dem dunklen Metall der Bruststimme einher geht.

<i>Stimme in Balance</i>	Auf diesem Hintergrund wird deutlich, dass stimmbildnerische Bestrebungen darauf gerichtet sein sollten, immer alle Resonanzbezirke (und damit alle möglichen Funktionen) zu wecken.
	Erst die Bereitstellung aller Resonanzräume kann gewährleisten, dass die Stimme in ihre, dem jeweiligen musikalischen Ausdruck angemessene, Resonanz findet.

Die verschiedenen Resonanzbezirke werden am leichtesten durch räumliche Vorstellungen kombiniert mit bestimmten Lauten geweckt. So fördert das

- a und m die vordere Brustresonanz,
- i, e, ä und n die Maskenresonanz,
- u, ü, und ng die Kuppelresonanz und
- u, o die Brustresonanz im Sinne des Körperklangs.

Wesentlich für die Resonanzfindung ist die gleichzeitige Beachtung der Atembalance. Die Klänge sollten nie vom Atem in die Resonanzräume hineingeschoben werden, ein solches Vorgehen würde die Kehle sofort unter Druck setzen und ein freies Ausbreiten von Resonanz verhindern. Auch der allgemeine Muskeltonus und damit eben der Spannungszustand aller Körperpartien, die als Resonanzbezirke in Frage kommen, muss exakt ausbalanciert sein. Laschheit auf der einen und Überspannung auf der anderen Seite wirken sich resonanzhemmend aus.

2. Teil: Übungen

eine praxiserprobte Sammlung von Jürgen Ochs

1. Übungen zur Körperhaltung

Die Haltung des Körpers beeinflusst den Atem und die Stimme. Eine vernachlässigte Haltung wirkt sich negativ auf Atmung und Singen aus.

Die Disponierung des Körpers und die Sensibilisierung für seine Haltung sind das Fundament aller Bemühungen. Der Stand ist daher aufgerichtet, der Körper fühlt sich an, wie an den eigenen Haaren emporgezogen. Dabei bewahren wir uns die Gelöstheit und federnde Gespanntheit einer Marionette. Von den "wachen" Fußsohlen über das Becken und die Schultern bis zum Scheitel (Redewendung "vom Scheitel bis zur Sohle") empfinden wir den Körper als einen durchlässigen Klangraum. Sängerrische Atemvorstellung "weitet" diesen Klangraum zum Atemraum.

Ziel der Haltungsübungen soll sein

- das Aufrichten des Körpers
- das Erhalten der Elastizität der Wirbelsäule
- das Erhöhen der Spannkraft der Muskulatur

Bei Haltungsübungen ist sehr zu beachten, dass die Atmung die Übungen trägt und das immer mit dem Ausatmen begonnen wird.

- Spannung - Einatmen
- Entspannung - Ausatmen

Hilfen für Haltungsübungen:

Recken, Strecken und Gähnen verhelfen schnell zu einem ganzheitlichen Körpergefühl, vom Scheitel bis zur Sohle. Erdungsempfindung an den Fußsohlen und Emporziehen am eigenen Haarschopf bilden die beiden Pole, zwischen denen, an der aufgerichteten Wirbelsäule entlang, der Rumpf als weiter Raum empfunden wird. Aber auch in der Horizontalen vermag der Sänger durch Gesten eine Aura um sich zu erzeugen (Begreifen, Bestreichen eines imaginären Raums mit den Händen).

Beim Singen im Sitzen (während der Probe) ist darauf zu achten, dass das im Stehen erreichte Körpergefühl nicht verloren geht. Hilfreich ist dabei, vorne auf der Stuhlkante, auf den Sitzhöckern zu sitzen, jederzeit "bereit" aufzustehen, die Füße nicht unter den Sitz schlagen. Auf diese Haltung muss während der Chorprobe immer wieder hingewiesen werden.

Übungselemente zur Körper- und Atmungsdisposition:

Lockerungsübungen dienen der Lösung muskulärer Verspannungen und sollten an den Beginn jedes Einsingens gestellt werden.

Übungen

Lockerung/ Dehnung

- Schulterkreisen vorwärts – rückwärts
- Schwingen des Körpers aus den Hüften – Arme hängen locker herab – drehen des Oberkörpers nach links und rechts – Arme pendeln locker mit
- locker auf den Zehenspitzen wippen – Schultern und Arme hängen locker – Unterkiefer ist entspannt
- Dehnen, strecken, räkeln
- Hände greifen nach oben, vorne, hinten (Obstpflücken vom Baum)
- Kopf nach rechts bzw. links zur Schulter dehnen
- Arme in die Waagerechte nehmen – Handflächen nach oben drehen – Handflächen wieder in Ausgangsposition drehen (Spannung lösen)
- Dehnen in den Flanken – beide Arme nach oben nehmen, Oberkörper nach rechts bzw. links dehnen
- Hände hinter dem Rücken falten – Kopf in den Nacken legen – Arme bzw. Hände nach oben ziehen – Arme wieder senken.
- Hände hinter dem Kopf falten – Kopf hochziehen und gleichzeitig gegen die Hände dehnen – Kopf wieder langsam senken
- Chinesischer Gruß
- Arme hinter dem Rücken verschränken, Kopf in den Nacken legen – mit einfließendem Atem den Oberkörper nach vorne neigen – auf ausströmenden
- Atem wieder aufrichten

Balance des Körpers

- durch die Nase einatmen und auf die Zehenspitzen stellen – die Füße wieder absenken und auf f ausatmen.
- auf die Fersen stellen – abrollen und auf s ausatmen
- auf dem Kopf eine imaginäre Obstschale (Wasserglas etc.) balancieren – so im Raum umhergehen
- Seiltanz – auf einem imaginären Seil balancieren – Arme sind in waagerechter Haltung

Guter Stand

- Mit den Zehenspitzen durch die Schuhe hindurch Kontakt zum Boden aufnehmen – die Zehen in den Schuhen bewegen
- sich als Baum empfinden, der sich im Wind wiegt – nachspüren, wie sich Wurzeln durch die Füße immer tiefer in die Erde eingraben
- das Körpergewicht soll von beiden Beinen gleichmäßig getragen werden
- das Wiegen im Wind wird durch ruhiges Aus- und Einatmen unterstützt
- Figuren an die Decke malen (Kreis, Spirale): die nach oben verlängerte Körperachse (Vorstellung man habe einen Pinsel am Kopf befestigt) malt

einen immer enger werdenden Kreis (Spirale) an die Decke – am Mittelpunkt angekommen bleibt man stehen – es ergibt sich ein ausbalanciertes Stehen.

- Zusammensinken des Oberkörpers nach vorne und behutsames Wiederaufrichten (Wirbel für Wirbel) – das Aufrichten kann durch einen ruhigen Luftstrom auf s unterstützt werden

2. Atemübungen

Das Gähnen ist die tiefste Form der Einatmung, dabei hebt sich das Gaumensegel, der Schlund weitet sich und der Kehlkopf senkt sich. Die vor dem Gähnen empfundene Weite im Gaumen und Schlund pflanzt sich fort über das Brustbein, die Flanken bis zum Beckenboden: sie ist konstituierend für den Atem und Klangraum.

Der Einatmungsvorgang ist ein vielschichtiges Raumerlebnis; er ist eine fließende Bewegung aus einem Guss: es atmet in uns

- Mund, Nase und Rachen öffnen sich wie beim Gähnen
- die Flanken weiten sich
- die Bauchdecke dehnt sich
- das Brustbein hebt sich
- der Kehlkopf senkt sich leicht nach unten (Verbund über Speiseröhre mit dem Zwerchfell - Einhängemuskulatur)

Der einströmende Atem verleiht unserem Körper ein Gefühl schwebenden Gleichgewichts und umfassenden Wohlbefindens.

Singen und Sprechen ist nichts anderes als Klang und Musik gewordener (Aus-) Atemstrom aus der fortwährend intensivierten Weite des Atemraums. Keinesfalls darf man das Ausatmen als druckvollen Vorgang, als Pressen oder Stauen, was immer mit einer verspannten Fixierung der Bauchdecke einhergeht, spüren.

Besonders häufig zu beobachten sind folgende *Atemungsfehler*:
beim Einatmen:

- Hochziehen der Schultern
- übertriebenes Heben des Brustkorbs
- "militärisches" Haltung: Brust raus, Bauch rein
- nach außen Pressen der Bauchdecke
- "Vollpumpen" mit Luft

beim Ausatmen:

- Nachlassen der Körperspannung
- Zusammensacken des Oberkörpers
- zu schnelles Ausatmen

Die Atmung anregende Bilder, Assoziationen und Übungen:

- gähnen
- staunen, sich wundern, Ausrufe wie "oh", "ah"
- hauchen, Klarhauchen eines Spiegels
- hecheln wie ein Hund, Flanken flattern lassen
- blasen, kaltblasen von Tee
- seufzen, Ausrufe wie "ach weh" und "o weh"
- schnuppern, einem feinen Duft nachspüren
- Atemimpulse: f, s, sch und p, t, k / auf die Beibehaltung der inneren (Gähn-)Weite achten.
- Nach jedem Impuls "locker lassen", Entspannung signalisieren, um die reflektorische Nachatmung zu ermöglichen

Die Atmung unterteilt sich in 3 Phasen

- Ausatmen
- Ruhephase
- Einatmen

Ausatmen:

Vom Atemzentrum kommt der Befehl zum ausatmen. Dies wird hauptsächlich von der Elastizität der Lunge besorgt, die sich zusammen ziehen will.

Ruhephase:

Auf die Ausatmung folgt die zweite Phase, die Ruhe. In dieser Ruhezeit findet das Zwerchfell seine ursprüngliche Kräftestruktur = Tonus.

Kommt es zu keiner Ruhephase, bleibt immer eine Restspannung, die sich summiert und mit der Zeit eine normale Atmung verhindert.

Die richtige oder normale Atmung wird aber erst durch eine gute Haltung möglich.

Einatmen:

Vom Atemzentrum kommt ein Impuls zur Einatmung. Daraus erfolgt eine Abwärtsbewegung des Zwerchfells. Die Körpermitte weitet sich (Weitung in Bauch und Flanken). Die Lunge vollzieht passiv diese Bewegung mit, dehnt sich aus und saugt die Luft an.

Wichtige Punkte bei Übungen zur Atmung

- Übungen immer mit der Ausatmung beginnen.
- Je gründlicher ausgeatmet wird, desto tiefer ist die nächste Einatmung
- Atem einfließen lassen - nicht den Atem holen, da der Impuls von sich aus reflektorisch erfolgt.

- Nicht mit Luft voll pumpen - dies führt zu einem starren Ton (Kehle unter Druck) und zu Verspannungen der Atemmuskulatur.
- Nur soviel Luft einatmen wie benötigt wird.
- Am besten ist die Einatmung durch die Nase (Erwärmung, Filterung) bei kurzen Pausen zwischen zwei Phrasen durch Nase und Mund.
- Atemübungen sollten im allgemeinen stehend gemacht werden.

Übungen

Atem nachspüren:

- Hände an den unteren Brustkorb bzw. Taille legen und ausatmen – durch die Nase wieder tief in die Körpermitte einatmen – auf f Luft wieder ausströmen lassen
- kräftig auf f ausatmen – Atempause bis sich Lufthunger einstellt – durch die Nase einatmen (Luft einfließen lassen) – kontrollierter Luftstrom auf s abgeben (Vorstellung: Suppe oder Tee kaltblasen)

schnelles Atmen:

- Luft zweimal einschnupern
- auf ah ausatmen „guter Duft“
- auf ih „schlechter Geruch“
- auf oh „erstaunen“

Atem einsaugen:

- Luft durch die Nase einsaugen, dabei die Vorstellung von einem Luftballon im Bauch haben, der langsam mit Luft gefüllt wird.
- (Yoga-Übung:) Um das Ansauggefühl zu verstärken, ein Nasenloch zuhalten und mit dem anderen die Luft einsaugen. Dabei den Zwerchfellsog nach unten bewusst empfinden

Zwerchfellimpulse: (f - s - sch/ p - t - k)

- verschiedenen rhythmische Modelle (Es ist darauf zu achten, dass nach jedem Impuls die Bauchdecke entspannt wird, damit die reflektorische Atmung einsetzen kann.)
- f f f - schnupern - s s s - schnupern - sch sch sch - schnupern - ausblasen



3. Resonanzübungen

Die primäre Klangquelle ist der Kehlkopf. Aus sich heraus ist er zu keinem sängerisch geformten Ton im Stande. Erst die Resonanz verleiht der Stimme Klang, Farbe, Modulationsfähigkeit und Leuchtkraft.

Ziel der Stimmbildung ist, die Resonanzen stufenlos miteinander zu verbinden, so dass im hohen Ton noch ein Anteil Brustresonanz, im tiefen Ton noch ein Anteil von Kopfresonanz mitschwingen soll. Eine wichtige Voraussetzung für die Erschließung der Resonanzen ist eine gute Atmung, ohne die sich die Resonanzräume nur schwer erarbeiten lassen. Es ist wichtig darauf zu achten, dass der Gesangston nicht vom Atem in die Resonanzräume geschoben wird, sondern dass sich die Klangschwingungen auf dem lockeren Luftstrom ausweiten können. „Es kommt darauf an, dass man dem Ton die Freiheit lässt, seine günstigste Resonanz selbst zu finden“ (Göpfert)

Die bei der Atmung gefundene Weite ist deckungsgleich mit der resonatorischen Weite.

Das Summen mit verschiedenen Konsonanten (Klinger) regt unterschiedliche Resonanzräume an - der Unterkiefer hängt locker, Kinn- und Halsmuskulatur sind entspannt.

m fördert Mund- und Brustresonanz

n fördert Nasenraumresonanz

ng fördert Schädeldach- und Kuppelresonanz

Exercise 2: A musical staff in G major (one sharp) with a melody of eighth notes. Below the staff, the consonants m, n, and ng are listed with horizontal lines for practice.

Exercise 3: A musical staff in G major with a melody of eighth notes. Below the staff, the syllables m, ma-o, a-o, a-o-a are written with horizontal lines for practice.

Exercise 4: A musical staff in G major with a melody of eighth notes. Below the staff, the consonants n, a, m, a, m, o are listed with horizontal lines for practice.

Exercise 5: A musical staff in G major with a melody of eighth notes. Below the staff, the consonants m, n, and ng are listed with horizontal lines for practice.

Lockeres Einschwingen der Vokale über die Resonanzen:



mom mom mom mom mom mom mom mom mom mom mom mom mom
mam
mum
non
don
lol



mom mom mom mom mom ...

usw.



mum mom müm mem ma mum mom müm mem ma



mum mom müm mem ma mum mom müm usw.

Crescendo- bzw. „messa di voce“-Übungen



juh

ja - o a - o a - o a - o a
ja - e a - e a - e a - e a



o - a - o - a - o - a - o - a o a
a e
a i



juh

u - o - a

4. Übungen für die Sprechwerkzeuge und das Zwerchfell

Solche Übungen dienen zum Aufwärmen des Stimmapparates und kann gut am Anfang eines Einsingens stehen.

Weite Einstellung des Ansatzrohres, rasches Tempo, Leichtigkeit.

12

ja - ha - ha ja - ha - ha ja - ha - ha ja - ha - ha
jo - ho - ho
ju - hu - hu

13

ju - hu - hu - hu ju - hu - hu - hu ju - hu - hu - hu ju - hu - hu - hu - hu
ja - ha -
jo - ho -

14

lol - lol - lol - lol - lol - lol - lol - lol - lol - lol - lol - lol - lo

15

bla - bla - bla - bla - bla - bla - bla - bla - bla - bla - bla - bla - bla
wa

16

wi - ja wi - ja wi - ja wi - ja wi - ja wi - ja wi
wa - ji
ja - ha - ha - ha - ha - ha - ha - ha - ha - ha - ha - ha - ha - ha (staccato)
ja - ha - ha (legato)

17

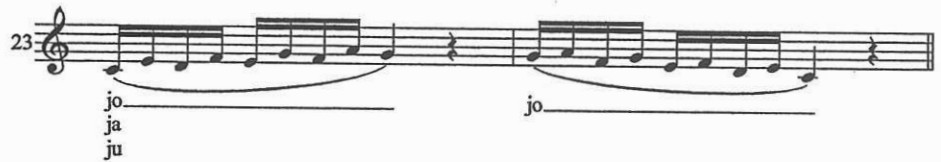
don don don don don don don don don don don don don

5. Übungen zum Vokalausgleich

Bei den Übungen soll immer von einem Vokal ausgegangen werden, der am besten klingt und im Klangsitz ist. Beim Wechsel von einem Vokal zum anderen darf kein separierter Klang hervortreten

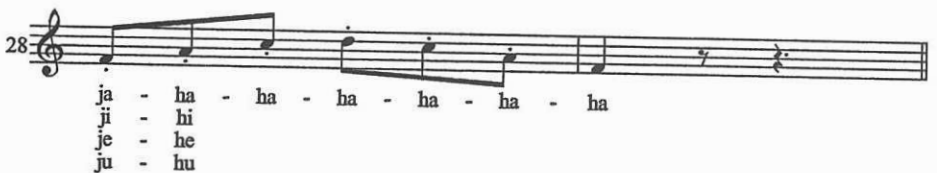
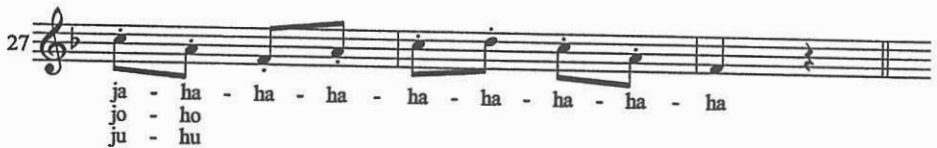


6. Übungen für die Geläufigkeit



7. Übungen für den Stimmbandschluss: leichtes Staccato

Diese Übungen können auf verschiedenen Vokale ausgeführt werden, wobei sich besonders a, i und u eignen. Die Staccati dürfen nicht gestoßen werden, sondern mit der Vorstellung die Töne federnd auf der Luft zu singen, oder von oben auf die Luft fallend, wie leichte Federbällchen.



8. Übungen zum Lagenausgleich

Die Erziehung der Stimme zum Einregister und Mischung der Resonanzen
Zur Beimischung des Kopfklanges zu den tiefen Tönen bzw. zum beseitigen von Registerdivergenzen in Kopfklang eignen sich besonders Glissandoübungen auf Klinger und Vokalübungen mit u und o

29

m - ü - a - ü - a - ü - a - ü - a - ü - a - ü
m - o - a
m - e - a

30

lü - a lü - a lü - a lü - a lü - a - ü

31

so - a so - a so - - a
su - a
sa - i

32

so - a - o - a - o - a - o

33

jo
ja
ju

9. Übungen zum Abgreifen des Stimmumfangs

Zur Gewinnung der Tiefe

Die Tiefe sollte nicht im isolierten Brustregister vom forte her erschlossen werden, sondern muss immer mit einem gewissen Anteil von Kopfklang gemischt sein. Dadurch wird sie klangvoller und verliert den derben Brusttoncharakter. Dafür eignen sich Klinger (m, w, l) und die Vokale u, o, ü.

34 *gliss.*

m
n
w
l

35

no_ ne_ no_ ne_ no_ ne_ no_ ne_ no

36

ju

37

lü 3 - a 3 lü - a lü
lu - a
na - e
na - i

38

lü - a lü - a lü - a lü - a lü - a
lu - a
lo - a
li - a

Zur Gewinnung der Höhe

Bei allen Stimmlagen ist immer besonders darauf zu achten, dass Übungen zur Gewinnung der Höhe nicht mit Druck, Kraft oder zu starkem Forte ausgeführt werden.

Es ist auf den nötigen Registerausgleich zu achten, das Schlankwerden des Klanges nach der Höhe hin, der Verzicht auf zu große Stimmmasse und die rechtzeitige Erschließung bzw. Beimischung der Kopffresonanz .

Ebenso sollen die Übungen schwungvoll und mit Leichtigkeit angelegt und jegliche Schwere und Starrheit vermieden werden.



39
so - - la - - - so
si - - do - - - so

40
no - i - o - i - o - i - o - i - o - i - o

41
jo - ho - ho ho - ho - ho ho - ho ho - ho ho - ho ho - ho ho - ho ho

42
ju
ja
jo

43
ja - o - u - o - a
ja - e - i - e - a

44
ri - - a - - - - - no
A - - i - - - - - da
Le - - o - - - - - ne

45
a r o - u - o - a
a - e - i - e - a

46
Mi - - chel - a - - nge - lo

Teil III: Anhang

1. Weiterführende Literatur

Zum Abschluss noch eine Auswahl jener Literatur, die die beiden Autoren selbst mit Gewinn studiert haben. Die Liste stellt natürlich nur einen Bruchteil der existierenden Fachliteratur dar; diese Bücher können wir jedoch guten Gewissens zur weiteren Anregung und Vertiefung empfehlen. Um Ihnen eine Auswahl zu erleichtern, haben wir den Titeln kurze persönliche Kommentare hinzugefügt.

Martienssen-Lohmann, Franziska: **Der wissende Sänger**
Atlantis, Mainz, 1956

Über 300 kurze Lexikon-Essays zur Welt des Kunstgesangs.

Haeffliger, Ernst: **Die Singstimme**

Schott, Mainz, 3. Auflage, 1993

Relativ kurze Kapitel zur Entwicklungsgeschichte des Gesangs, Stimmphysiologie und Gesangsausbildung.

Göpfert, Bernd: **Handbuch der Gesangkunst**

Noetzel, Wilhelmshaven, 1988

Je ca. 50 TB-Seiten zur Geschichte des Gesangs, Stimmbildung, und Interpretation.

Husler, Frederick / Rodd-Marling, Yvonne: **Singen**

Schott, Mainz, 1956

Anspruchsvolle Lektüre zum Thema. Sehr anschauliche Abbildungen zur Stimmphysiologie.

Habermann, Günther: **Stimme und Sprache**

Thieme, Stuttgart, 1978

Stimme rein medizinisch-wissenschaftlich dargestellt. Sehr anschauliche Abbildungen.

Bojak, Regina: **Stimmfit**

Carus, Stuttgart, 1996

Einsingen im Chor – Übungsprogramm für zehn Abende.

Ehmann, W./ Haasemann, F.: **Handbuch der chorischen Stimmbildung**

Bärenreiter, Kassel, 2. Auflage, 1985

Zahlreiche Übungsbeispiele zur Chorischen Stimmbildung.

Hofbauer, Kurt: **Praxis der chorischen Stimmbildung**

Schott, Mainz, 1978

Zahlreiche Übungsbeispiele zur Chorischen Stimmbildung auch für die Arbeit mit Kindern.

2. Die Autoren

Jürgen Ochs studierte an der Musikhochschule in Karlsruhe kath. Kirchenmusik (A-Examen) und an der Musikhochschule in Dortmund Gesang (Künstlerische Reifeprüfung).

Seit 1991 ist er Bezirkskantor der Erzdiözese Freiburg und neben seiner musikalischen Aufgabe in der Pfarrei St. Alexander in Rastatt sowie künstlerischen Tätigkeit in den verschiedenen Chorgruppen, hauptsächlich für die Ausbildung der nebenberuflichen Kirchenmusiker zuständig. Sein Engagement gilt in besonderem Maße den Fächern Gesang und Chorische Stimmbildung. Innerhalb der Kirchenmusikausbildung der Erzdiözese Freiburg obliegt ihm die Durchführung von Stimmbildungsseminaren sowie die Planung und Organisation von Einzel- und Gruppenunterricht zusammen mit anderen Gesangsdozenten während der Intensivkurse und bei Werkwochen.

Neben seiner kirchenmusikalischen Arbeit wirkt Jürgen Och als Tenorsolist bei zahlreichen Konzerten mit und ist Mitglied verschiedener professioneller Vokalensembles. Darüber hinaus hat er einen Lehrbeauftragter für Gesang an der Hochschule für Kirchenmusik in Rottenburg.

Peter Erdrich studierte von 1984 bis 1989 an der Pädagogischen Hochschule Freiburg die Fächer Pädagogik, Psychologie, Musik (Hauptfach Saxophon), Theologie und Technik. 1989 nahm er ein Gesangsstudium an der Musikhochschule Freiburg bei Prof. Dr. Bernd Göpfert auf, das er 1995 mit Erfolg abschloss. Es folgten Studien bei Gisela Rohmert am Lichtenberger Institut, Markus Haas - canto funzionale, Doris Brüggemann sowie bei Ron Murdock in Amsterdam.

Der Schwerpunkt seiner Tätigkeit als Tenorsolist liegt im kirchenmusikalischen Bereich und beim Lied. Seit einigen Jahren widmet er sich besonders der freien und textgebundenen Improvisation im Kirchenraum. Als festes Mitglied in den a-capella-Gruppen „Warten auf Heizmann“ und „quartett komplett“ und als Vokalsolist der „Constellation Big-Band“ ist er auch in der Kleinkunst- und Jazzszene präsent. Mehr und mehr widmet er sich als Solist und Chorleiter der Erstellung eigener Konzertprogramme, in die er auch sein schriftstellerisches Talent einbringt.

Neben seinem Sänger-Dasein engagiert er sich seit 1990 leidenschaftlich als Gesangspädagoge, so z. B. an der Schauspielschule "Theater am Martinstor" Freiburg, der Musik- und Kunstschule Achern-Oberkirch und in der Priester- und Kirchenmusik-C-Ausbildung der Erzdiözese Freiburg. 1999 gründete er die Stimmwerkstatt, das Institut für integrative Stimmbildung in Oberkirch (siehe auch: www.stimmwerkstatt.de) und ist seitdem selbstständig tätig.

