

VIII. Stimmbildung

- 1. Einleitung - Stimmbildung in D1, D2, D3, 2. Stimmphysiologie (Bau und Funktion des Stimmapparates), 3. Richtige Körperhaltung, 4. Körperliche Lockerungsübungen
5. Sängeratmung, 7. Artikulation, 8. Laute, 9. Vokalausgleich
10. Stimmregister, 11. Lagenausgleich/ Registerausgleich, 12. Entwicklung von Höhe und Tiefe
13. Klangentwicklung von pp bis ff, 14. Fachausdrücke*

1. Einleitung

Die folgenden Grundlagen chorischer Stimmbildung sollen als theoretisches Gerüst dienen, das individuell von einem professionellen Stimmbildner für den jeweiligen D-Kurs reduziert oder aber auch erweitert werden kann. Der Stimmbildner ist gefordert, den Lehrgangsteilnehmern praktische Übungen an die Hand zu geben.

Stimmbildung sollte in D1, D2 und D3 chorisch stattfinden. Außerdem sollte die Möglichkeit bestehen in D2 und D3 Einzel- und Gruppenstimmbildung anzubieten.

Nach D1, D2 und D3 Kursen sollte für die Teilnehmer ein kleiner Fragenkatalog entworfen werden, der sich am behandelten Stoff orientiert.

Nach D2 und D3 Kursen sollten die Teilnehmer ein kurzes Gedicht oder einen kurzen Prosatext sinnvoll deklamieren können.

Weiterhin wäre es wünschenswert, wenn die Teilnehmer aller Kurse am Ende ein unbegleitetes Volkslied vortragen könnten.

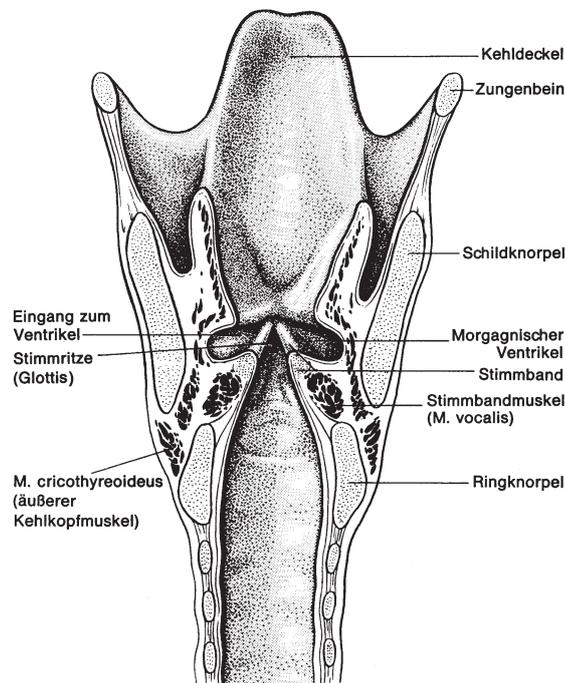
Spätestens beim D3- Kurs, sollten die Teilnehmer auch ein leichtes, begleitetes Kunstlied interpretieren können.

2. Stimmphysiologie (Bau und Funktion des Stimmapparates)

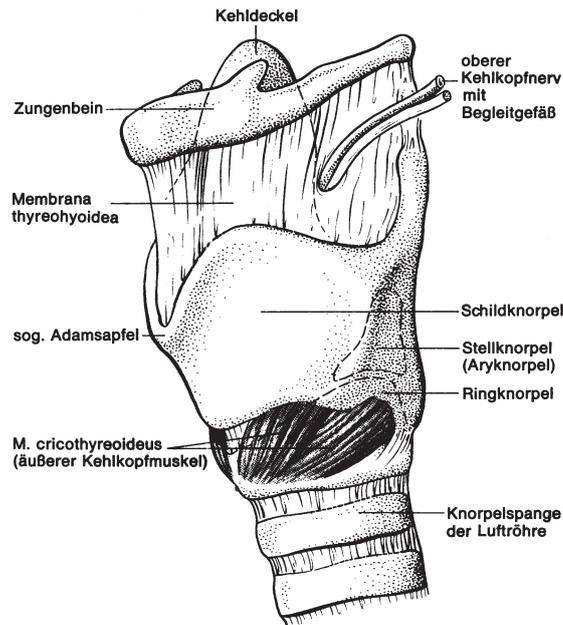
2.1 Kehlkopf

Der Kehlkopf ist gleichzeitig Atmungs- und Stimmorgan. Sein Skelett setzt sich aus einem beweglichen Knorpelgerüst zusammen (Schildknorpel, Ringknorpel, zwei Stellknorpel), in das die Stimmfalten eingebettet sind.

Nach oben wird der Kehlkopf beim Schlucken durch den Kehldeckel, dem Epiglottis, verschlossen, so dass weder feste noch flüssige Nahrung in den Kehlkopf und in die Luftröhre gelangen können. Die Luftröhre bildet die Fortsetzung des Kehlkopfes nach unten.



*Abbildungen:
Günter Habermann:
Stimme und Sprache,
Georg Thieme Verlag Stuttgart
1978*



Der Kehlkopf ist am Zungenbein aufgehängt und in ein kompliziertes System meist paarig angelegter Muskeln eingespannt, den so genannten Einhängemechanismus.

Diese Muskeln können den Kehlkopf nach oben und unten (Heber und Senker) und auch vorwärts und rückwärts bewegen.

Beim Gähnen und bei der Ausatmung sinkt die Kehle. Bei der Einatmung und beim Schlucken steigt sie.

Bei ungeübten Stimmen steigt die Kehle auch bei hohen Tönen und einigen Vokalen (a, e, i).

Je tiefer die Kehle steht, desto größer wird das Ansatzrohr. Dies wirkt sich positiv auf den Klang aus.

Daraus ergibt sich, dass der Kehlkopf bei Sängerin und Sänger ruhig und möglichst tief gestellt sein soll.

Am besten erreicht man dies durch ein zwangloses Weitegefühl im Hals, hervorgerufen durch die Vorstellung des „Erstaunt sein“ oder des Gähnens.

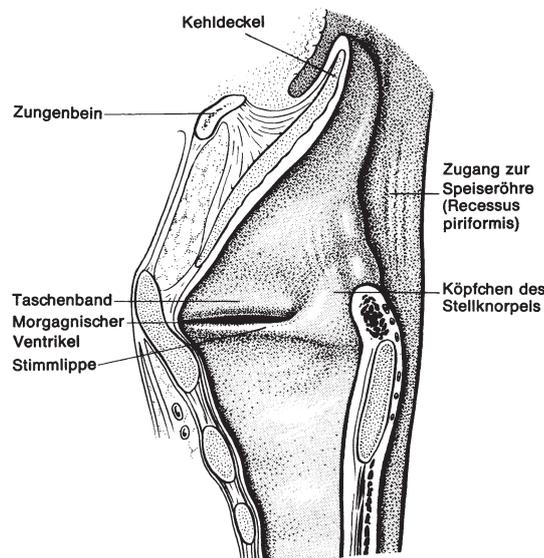
2.2 Stimmlippen

In das Gerüst des Kehlkopfes eingespannt sind die Stimmlippen, die im Wesentlichen aus Muskulatur bestehen, dabei hauptsächlich aus dem von vorn nach hinten ziehenden, im Querschnitt nahezu keilförmigen sog. Stimmuskel, dem *Musculus vocalis*.

Die zarten Ränder der Stimmlippen, die die Stimmritze begrenzen, und die überwiegend aus elastischen Fasern bestehen, sind die eigentlichen Stimmbänder, nicht die sehr viel voluminöseren Falten der Stimmlippen insgesamt, die noch oft irrtümlich als Stimmbänder bezeichnet werden.

Den Spalt zwischen den beiden Stimmbändern bezeichnen wir mit Stimmritze oder Glottis.

In Ruhe hat die Stimmritze eine mittlere Weite und eine spitzwinklige, etwa dreieckige Form. Bei der Einatmung wird die Weite der Stimmritze vergrößert. Unmittelbar vor der Stimmgebung - beim Sprechen oder beim Singen - wird sie verengt, oder ganz geschlossen.



Die Stimmlippen bedingen durch ihre periodischen Schwingungen den Stimmtön.

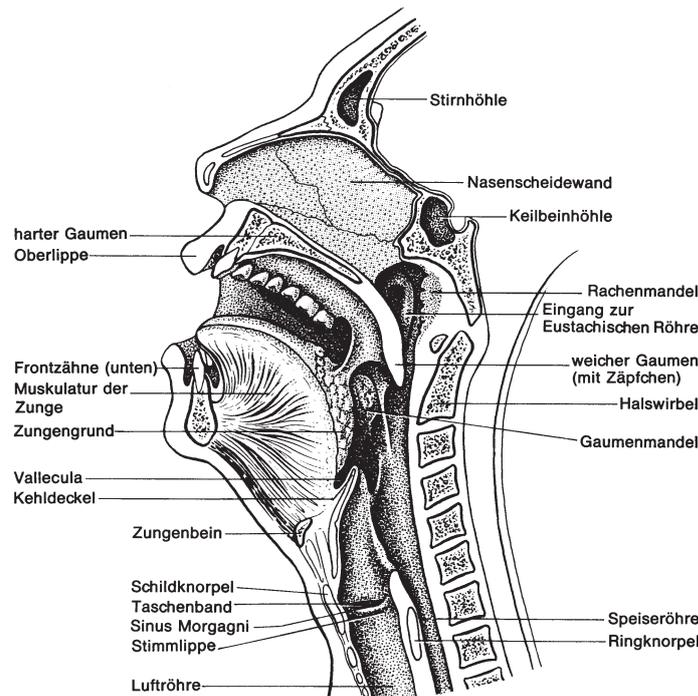
Die Länge der Stimmlippen und die Weite der Stimmritze sind jeweils entsprechend der Tonhöhe verschieden.

Bei den tiefen Tönen ist die Stimmritze etwas geöffnet und hat die Form eines gleichschenkligen Dreiecks. Mit steigender Tonhöhe strecken sich die Stimmlippen und spannen sich stärker an.

Bei den hohen Tönen werden die Stimmlippen stark gespannt, gestreckt und verlängert. Die Stimmritze zeigt einen ganz schmalen, elliptischen Spalt.

2.3 Ansatzrohr

Die Bezeichnung Ansatzrohr stammt von den Blasinstrumenten, bei denen die direkt mit der Schallquelle verbundenen Resonanzräume so genannt werden. Weil die Verhältnisse bei der menschlichen Stimme ähnlich liegen, hat man die Bezeichnung für den menschlichen Stimm- und Lautbildungsapparat übernommen.



Im Ansatzrohr (Kehl-, Rachen-, Mundraum) vollziehen sich die Bewegungsvorgänge, die dem Sprechen, der Artikulation zugrunde liegen. Das menschliche Ansatzrohr umfasst den Raum oberhalb der Stimmlippen, nämlich Kehl-, Rachen-, Mund- und Nasenraum. Auch gehören die Höhlen des Kopfes dazu.

Das Ansatzrohr hat eine doppelte Aufgabe zu erfüllen:

- a) es dient der Lautbildung, ist also für die gute Artikulation verantwortlich.
- b) es dient als hauptsächlichster Resonanzraum des Kopfes.

Der Nasenraum ist vom Mundraum durch den Gaumen getrennt, dessen vorderes Stück der knöchernen harten Gaumen bildet, dessen hinterer Teil hautartig ist. Diesen hinteren Teil bezeichnet man als weichen Gaumen oder Gaumensegel (Velum) mit den Gaumenbögen und dem Zäpfchen (Uvula).

In der Mundhöhle liegt als überaus bewegliches Muskelorgan die Zunge, die eine besonders wichtige Rolle bei der Artikulation spielt und durch ihre Stellung den Gesangston wesentlich beeinflusst.

Eine der Hauptaufgaben der Stimmbildung ist die Arbeit am Ansatzrohr. Dabei sind Lockerheit und Elastizität dieses Bereiches, verbunden mit seiner größtmöglichen Weitung anzustreben. Diese Weitung lässt sich besonders gut durch Hilfsvorstellungen erreichen, wie: erstaunt sein, freudiges Erwarten, die Luft eintrinken. Bei all diesen Vorstellungen weitet sich das Ansatzrohr, das Gaumensegel hebt sich und die Kehle sinkt.

Als Übungsvokale bieten sich zunächst die dunklen Vokale u und o an, weil bei ihnen die Kehle von Natur aus am tiefsten steht.

3. Richtige Körperhaltung

Die richtige Haltung beim Singen, egal ob beim Sitzen oder beim Stehen, ist die wichtigste Grundvoraussetzung für gutes, richtiges und gesundes Singen.

Eine korrekte Atmung wird erst durch eine richtige Haltung ermöglicht, denn die Form der Wirbelsäule bestimmt die Stellung des Brustkorbs und beeinflusst die Arbeit des Zwerchfells.

3.1 Stehen

Man stelle sich bewusst auf beide Fußsohlen und stelle sich vor, man balanciere ein Gefäß mit Wasser auf dem Kopf. Dies bewirkt eine gerade Körperhaltung. Ganz nebenbei wird übrigens auch noch die Ausstrahlung verbessert, denn ein Mensch, der gerade, vielleicht etwas majestätisch, auf der Bühne steht, wirkt überzeugend und selbstbewusst.

Die Füße sollten beim Stehen etwa hüftbreit auseinander stehen und die Knie sollten elastisch und entspannt sein, so dass man jederzeit in den Knien federn könnte.

3.2 Sitzen

Beim Sitzen sollte immer darauf geachtet werden, dass die Sänger auf der Stuhlkante sitzen und den Rücken nicht an die Stuhllehne anlegen.

Die Sänger sollten auf ihren „Sitzhöckern“ sitzen.

Auch beim Sitzen bleiben die Fußsohlen hüftbreit auseinander auf dem Boden stehen, so dass man jederzeit aus dieser Sitzposition aufstehen könnte.

Strengstens verboten: Beine übereinander schlagen und Arme vor der Brust verschränken.

Wichtig: Diese Sitzhaltung nur einnehmen während man singt. Wird in der Chorprobe mit einer anderen Stimme geprobt, sollte man sich bewusst entspannen und in eine passive Sitzhaltung wechseln.

Beim Singen mit Notenblatt ist darauf zu achten, dass der Kopf in seiner natürlichen Position bleiben kann, also weder gehoben noch gesenkt werden muss.

4. Körperliche Lockerungsübungen

Beim Singen sollte der ganze Körper beteiligt sein. Erste Voraussetzung dafür ist eine Lockerung und Entspannung des Körpers.

1. Stellen Sie sich aufrecht hin (Füße hüftbreit auseinander). Nun stellen Sie sich vor, sie trügen ein Gefäß auf dem Kopf. Nehmen Sie dann mit Ihren Fußsohlen (das funktioniert am Besten ohne Schuhe, geht aber auch durch die Schuhsohlen hindurch) Kontakt zum Boden auf. Spüren Sie nach, wo der Fuß überall aufsteht. Haben Sie das Gefühl „Wurzeln zu schlagen“. So stehen Sie auch schon in der sängerischen Grundhaltung.

2. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere ein wenig an. Nun lassen Sie den Fuß kreisen, rechts- und linksherum. Danach versuchen Sie es auch mit dem anderen Bein.

3. Stellen Sie sich wieder gut hin (Füße hüftbreit auseinander), und drehen Sie nun den Oberkörper nach rechts und schauen über die Schulter nach hinten. Dasselbe zur linken Seite. Beine und Becken nicht mitdrehen.

4. Zur Lockerung des Schultergürtels heben Sie eine Schulter an und lassen sie danach locker fallen. Diese Übung sollte recht schnell ausgeführt und oft wiederholt werden. Danach mit der anderen Schulter. Schließlich beide Schultern gleichzeitig. Achten Sie darauf, dass die Arme locker herabhängen.

5. Zur Lockerung der Arme und Hände ziehen Sie während des Einatmens einen Arm vorwärts hoch, mit der Ausatmung lassen Sie den Arm locker fallen und auspendeln. Bei der nächsten Einatmung den anderen Arm, dann beide Arme.

6. Zur Lockerung der Hals- und Nackenmuskulatur richten Sie zunächst Ihren Kopf gut auf und legen ihn dann langsam nach rechts auf die Schulter. Nach einer kurzen Verweilpause führen Sie ihn in einem Halbkreis über die Brust zur linken Schulter. Dort wieder etwas verweilen und dann wieder zurück.

7. Entspannen Sie Augenbrauen, Stirn und Schläfen, indem Sie diese mit der Hand ausstreichen. Streichen Sie die Wangen nach unten aus und massieren Sie die Kieferpartie mit den Kaumuskeln.

8. Zur Lockerung des ganzen Körpers federn Sie in den Knien und schütteln. Arme und Hände dabei locker aus.

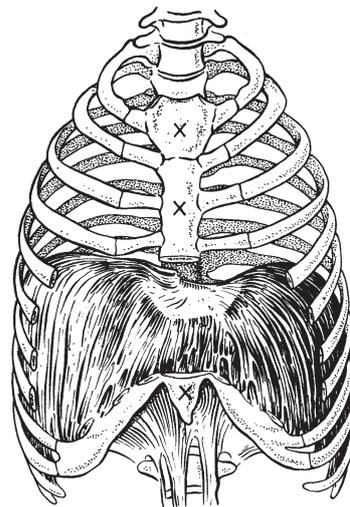
9. Gähnen Sie herzhaft und rekeln sich dabei.

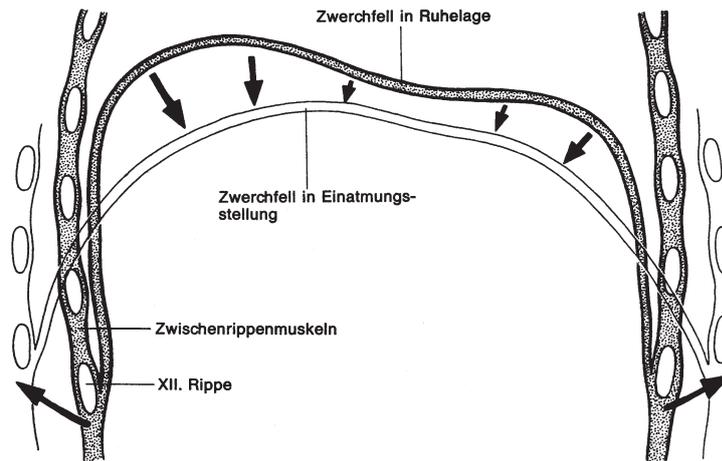
5. Sängeratmung

Die Atmung dient dem Gasaustausch in der Lunge. Sauerstoff wird aufgenommen und Kohlendioxid wird abgegeben. Wird längere Zeit nicht geatmet entsteht Sauerstoffmangel im Blut. Der Blutkreislauf funkt SOS an das Atemzentrum im Hirnstamm, das dann den Impuls zur nächsten Einatmung gibt.

Der Muskel, der den Atemvorgang steuert, ist das Zwerchfell. Sängerinnen und Sänger sollten sich immer der so genannten Zwerchfell-Flankenatmung bedienen, weil diese Tiefatmung den größten Atemgewinn erzielt und auch unter gesundheitlichem Aspekt zu empfehlen ist. Die Hochatmung, bei der die Schultern hochgezogen werden, ist ungesund und ineffektiv.

Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell. Der Brustraum wird dadurch vergrößert, der Bauchraum verkleinert. Die Schultern bewegen sich dabei kaum. Die Bauchdecke wird von den Organen im Bauchraum nach außen gedrückt, so dass der Bauch während des Einatmens nach vorne kommt. Man hat dabei das Gefühl, als weite sich die gesamte Körpermitte. Auch unter den letzten Rippen soll eine Weitung spürbar werden, wobei auch die Wirbelsäule etwas nach außen nachgibt.





Die Lunge macht die Erweiterung des Brustraumes passiv mit, dehnt sich aus und saugt Luft an.

Die Einatmung sollte lautlos geschehen!

Atmen Sie unsichtbar und unhörbar, dann atmen Sie richtig! Diese etwas vereinfachte Regel sollte jeder beherzigen.

Beim Ausatmen strömt die verbrauchte Luft aus der Lunge heraus. Das Zwerchfell entspannt sich und die Bauchorgane gehen wieder in ihre Ausgangslage zurück.

Wichtig ist, dass der obere Teil des Brustkorbs dabei unverändert bleibt. Das Brustbein sollte nicht abwärts sinken. Auch die Schultern bewegen sich nicht.

Der nächste Schritt der Atmung ist die Ruhephase, in der das Zwerchfell quasi wieder Kraft sammelt für die nächste Einatmung. Lässt man ihm diese Zeit nicht, kommt es mit der Zeit zu Verkrampfungen, die eine normale Atmung unmöglich machen.

Gute Atmung übt einen heilsamen Einfluss auf die Herzkranzgefäße, die Bauchorgane(wegen der dauernden Massage durch die Zwerchfellbewegungen), aber auch auf die Nerven aus. Wird die Atmung aus irgendeinem Grunde mangelhaft, muss das Herz dieses Defizit an aufgenommenem Sauerstoff durch größere Arbeitsleistung (Beschleunigung des Blutstroms) ausgleichen.

Je besser die Atmung funktioniert, desto mehr wird das Herz entlastet.

Für die Sängeratmung ist nicht die Einatmung, sondern die Ausatmung von größter Bedeutung. Aus dem Ausatemstrom wird die Stimme getragen, singt der Mensch.

Die Atembalance, Stütze, stellt eine elastische Atemsäule mit tief stehendem Zwerchfell dar. Das Zwerchfell soll trotz des Singens (= Ausatmens) nicht in seine Ruhelage zurück, es soll

vielmehr, wie beim Einatmungsprozess, tief gehalten werden. Das Zwerchfell setzt also der Aufwärtsbewegung der Atemmuskulatur eine abwärts gerichtete Tendenz entgegen.

Die Beherrschung und Dosierung des Atems liegt somit im harmonischen Ausgleich zwischen der aufwärts treibenden Kraft der Atemmuskulatur und dem abwärts gerichteten Zug des Zwerchfells.

Immer wieder sollte man sich vor Augen führen, dass die Atmung vom Zentralnervensystem gesteuert wird und daher automatisch, bzw. reflektorisch abläuft, wenn der Körper danach verlangt. Daher ist es sehr wichtig, den Atem nicht aktiv zu holen, sondern passiv kommen zu lassen.

Die Luftmenge, die der Sänger aufnimmt ist nicht wesentlich, sondern wie er mit der vorhandenen Luft haushalten kann.

Darum ist es falsch, sich mit Luft voll zu pumpen. Das führt nur, wegen des Überdrucks von Luft auf die Kehle, zu Verspannungen in der Atemmuskulatur. Die Folge ist eine zunehmende Kurzatmigkeit beim Singen.

Die gesündeste Atemform ist die Einatmung durch die Nase, wegen der Erwärmung und Filtrierung der Luft. Leider braucht diese Atmung beim Singen zu viel Zeit, so dass man bei kurzen Atempausen durch Nase und Mund atmen muss.

Hier nun drei Basisübungen für die Atmung:

1. Blasen Sie den Atem möglichst schnell und kraftvoll durch den Mund aus. Dabei ist die Kehle weit geöffnet, die Mundöffnung dem o angenähert, die Lippen sind ein wenig vorgewölbt. Nach dem Ausblasen warten Sie, bis der Atem von selbst einfließt.

2. Blasen Sie die Luft in kurzen, energischen Stößen auf f oder s(stimmlos) aus. Stellen Sie sich vor, Sie würden eine weiter entfernte Kerze ausblasen. Die Impulse kommen von der Körpermitte her. Nach jedem Ausstoßen müssen Sie blitzschnell wieder entspannen (Bauch kommt nach vorne). Die Einatmung erfolgt so automatisch.

3. Geben Sie die Luft mit gleichmäßigem Blasen ab, wie beim Anblasen eines Windrades oder beim Kühlen einer Suppe. Achten Sie darauf, dass der Atem gleichmäßig fließt und der Brustkasten hochgestellt bleibt.

Begriffserklärung: „Zwerchfell“

Das Zwerchfell ist der für die Atmung wichtigste Muskel. Die Muskelsehnenplatte liegt quer [zwerch, althochdt. thwerh ›quer‹] im Körper und trennt Brust- und Bauchraum voneinander.

Das Zwerchfell hat zwei Kuppeln, ist vorne an den drei untersten Rippen befestigt und hat eine Verankerung im Rücken. Dort reicht es bis zum vierten Lendenwirbel hinunter.

6. Artikulation

Unter Artikulation verstehen wir die Bildung der Laute. Die richtige Lautbildung ist eine wichtige Vorbedingung für die korrekte Tonbildung. Ebenso wie das Sprechen besteht auch das Singen aus einem dauernden Wechselspiel von Vokalen (Selbstlauten) und Konsonanten (Mitlauten). An der Artikulation beteiligt sind:

1. Lippen

Sie müssen beim Singen immer locker und unverkrampft sein auch wenn sie stets etwas nach vorne gewölbt sein sollten, wie bei einem Kussmund.

Bei den dunklen Vokalen o, ö, u und ü müssen die Lippen sowieso vorgewölbt und gerundet werden, aber auch bei den hellen Vokalen e und i darf der Mund nicht breit gezogen werden.

Also wölbe man auch hier die Lippen etwas nach vorne, wie etwa bei einer Flüstertüte.

Durch die Wölbung der Lippen in der Art eines persönlichen Megaphons erhält der Ton mehr Raum und Rundung durch Vergrößerung des Ansatzrohres.

2. Unterkiefer

Auch der Unterkiefer muss immer locker bleiben und nach unten fallen. Man stelle sich vor, er sei mit Blei gefüllt und so schwer, dass er sich gar nicht halten lässt. Vorsicht, der Mund sollte aber auch nicht zu weit aufgerissen werden. Alles Unnatürliche ist für das Singen schlecht!

Verspannungen durch einen festen, „eingefrorenen“ Unterkiefer setzen sich bis in den Kehlbereich fort, so dass die Stimme eng und gepresst klingt.

Übung: Sprechen und Singen auf der Silbe „bla“

3. Zunge

Sie muss sehr elastisch sein. Bei den Vokalen muss die Zunge völlig entspannt sein. Die Zungenspitze sollte an den unteren Schneidezähnen anliegen. Nur der Zungenrücken hat durch heben und breiter werden seine Arbeit an der Artikulation der Vokale zu leisten.

4. Weicher Gaumen

Er gibt bei der Atmung durch die Nase den Zugang zum Nasenrachenraum frei, so dass die Luft ungehindert ein- und austreten kann und verschließt bei den meisten Lauten den Nasenraum, indem er sich an die hintere Rachenwand legt. Schließt der weiche Gaumen nicht ganz an der Rachenwand an, ist bei allen Lauten der Zugang zum Nasenraum geöffnet, dann kommt es zum Näseln.

7. Laute

7.1 Vokale

Die Artikulationsstelle ist für alle Vokale der vordere Mundbereich.

Beim Singen der Vokale ist zu beachten, dass die Vokale aus physikalischen Gründen nur in einem bestimmten Frequenzbereich klar artikuliert werden können. Dieser Frequenzbereich endet etwa bei f^c – fis^c. Von da ab werden alle Vokale allmählich nach a umgefärbt, dessen Formantenbereich höher hinaufreicht.

Auf a^c darf also kein dunkles u oder helles i gesungen werden, weil dies gegen die physikalische Gesetzmäßigkeit, die Formantengesetze verstieße.

In der Tiefe gibt es keine Verfärbungen der Vokale.

„u“

Die Kehle steht dabei am tiefsten, dadurch ist das Ansatzrohr weit und der weiche Gaumen angehoben, wodurch die Kopfresonanzräume geweckt werden. Die Stimmritze klafft etwas, wobei sich leicht der Körperklang einstellt.

Die Zunge liegt an den Zähnen und die Lippen wölben sich vor.

„o“

Ist ein Mischvokal aus „u“ und „a“. Auch hier steht die Kehle noch tief. Der Unterkiefer senkt sich noch etwas mehr, als beim „u“. Die Zunge liegt an den Zähnen.

„ä“

Bei diesem Vokal haben wir die größte Mundöffnung. Der Unterkiefer ist locker geöffnet bis zu dem Punkt, an dem wir im Kiefergelenk einen Widerstand überwinden müssen. Die Zunge liegt flach im Mund und die Spitze spüren wir an den unteren Schneidezähnen.

Zu beachten: Mundweite ist nicht gleich Kehl- und Rachenweite. Je weiter der Mund aufgerissen wird, desto enger werden oftmals die Resonanzräume.

„e“

Mischvokal aus a und i, wobei man unterscheiden muß zwischen der geschlossenen e-Form (Eva, Emil), die mehr vom i in sich trägt und der offenen Form (Ernst, Ende), die mehr vom a in sich trägt.

Der Zungenrücken wölbt sich breit gegen den Gaumen, verkleinert so die Mundhöhle und lenkt die Hauptresonanz in die oberen vorderen Kopfräume.

Spüren Sie die Zungenspitze an den unteren Zähnen.

Der Unterkiefer muss locker bleiben.

„i“

Der Zungenrücken ist hochgestellt, die Mitte des Zungenrückens stärker als beim e. Dadurch wird die Mundhöhle noch mehr verkleinert und die Resonanz liegt nunmehr ganz in der Maske. Unterkiefer locker und die Zunge an den Zähnen spüren.

7.2 Umlaute

„ö“

Dieser Laut hat viel Körperklang durch den o-Bestandteil und durch e- und i-Bestandteile die Helligkeit der Kopfresonanz. Man kann mit „ö“ also gut den Ausgleich dieser beiden Resonanzbereiche üben.

Geschlossene Form: Töne, Söhne --- Offene Form: Töchter, Löffel

„ü“

Setzt sich aus u und e oder i zusammen. Trainiert gut den Maskensitz. Vorsicht. Ansatzrohr muss weit bleiben.

„ä“

Ist gleichzusetzen mit dem offenen e. Oft wird er Laut recht plärrig ausgeführt. Auf Tiefstellung der Kehle und auf Weitung des Ansatzrohres achten. Lippen rund halten.

7.3 Diphthonge (Doppellaute)

„ei“ oder „ai“

Gesprochen: a – ä - e, wobei 95% des Klanges auf a bleiben

„au“

Gesprochen: a – o, hier wird ebenfalls das a lange gesprochen

„eu“ oder „äu“

Gesprochen: o – ö, hier wird das o lange gesprochen.

7.4 Klinger

Man bezeichnet sie auch als Halbvokale, da sie in den Stimmfalten regelmäßige Schwingungen erzeugen. Im Ansatzrohr werden dem Luftstrom aber Hindernisse in den Weg gestellt, weshalb sie zu den Konsonanten (Mitlauten) gezählt werden.

Die Arbeit mit und an Klingern bewirkt eine große Bereicherung der Resonanzbereiche, da jeder Klinger ein sehr guter Resonator ist und einen eigenen Resonanzbereich weckt.

Sehr wichtig zu beachten auch hierbei ist die weite, ganz freie Kehle und das weite Ansatzrohr (freudiges Erstaunen).

„l“

Die Zungenspitze wird hinter den oberen Schneidezähnen an den harten Gaumen gelegt. Zunge muss trotzdem locker bleiben. Das l lockt Resonanzen der Mundhöhle und der Maske.

„n“

Wird ähnlich wie l gebildet, wobei das Gaumensegel hier sinkt und so der Luftstrom in den Nasenraum geleitet wird.

Zungenspitze muss locker sein.

Es trainiert Nasenresonanz und Maskenklang.

„ng“

Das g darf nicht zu hören sein. Der Weg in den Nasenraum ist frei. Die Zungenspitze liegt entspannt an den unteren Schneidezähnen, der hintere Zungenrücken ist gehoben und liegt locker am weichen Gaumen an.

Der Mund ist etwa wie beim a geöffnet. Das ng ist gut für Nasenresonanz.

„m“

Die Zunge liegt flach im Mund, Lippen sind sanft geschlossen (nicht pressen), die Zahnreihen sind etwa fingerbreit voneinander getrennt.

„r“

Wir unterscheiden das Zungen-r vom Zäpfchen-r, wobei der Sänger sich des Zungen-r bedienen sollte, denn das Zäpfchen-r zieht den folgenden Vokal nach hinten.

„w“

Die Luft entweicht durch einen Spalt, der von den oberen Schneidezähnen und der Unterlippe gebildet wird. Trainiert die vorderen Resonanzbezirke und die Körperresonanz.

„s“ (stimmhaft)

Hier entsteht eine schmale Luftrinne, die vom vorderen Zungenrücken, dem vordersten Teil des harten Gaumens und den oberen Schneidezähnen gebildet wird. Zungenspitze muss an die unteren Zähne. Trainiert den Sitz in der Maske.

7.5 Reibe- und Verschlusslaute

Bei den stimmlosen Reibelauten f, v, s (stimmlos), ss, sch, ch und bei h (Hauchlaut) muss man darauf achten, dass nicht zuviel Luft vergeudet wird. Hier hilft erfahrungsgemäß die Vorstellung: Ich sauge die Luft an und weite mit ihr das Ansatzrohr!

Die Verschluss- oder Explosivlaute b, p, d, t, g, k entstehen durch einen völligen Verschluss der Mundhöhle durch Lippen (b, p), Zähne und Zunge (d, t), Zunge und Gaumen (g, k). Dadurch kommt es zu einem Luftstau, der den Verschluss am Ende aufreißt. Dabei muss die Kehle entspannt und offen bleiben. Das Zwerchfell muss immer wieder die nötige Atembalance herstellen und darum sehr schnell reagieren. Darum sind Übungen mit Verschlusslauten gut zur Aktivierung des Zwerchfells.

Die Reibe- und Verschlusslaute müssen kurz und präzise und energisch artikuliert werden. Dies verleiht dem Gesang Plastizität.

b) Brustresonanz: Brustraum bis zum Kehlkopf. Die Brustresonanz ist wesentlicher Bestandteil des Körperklanges.

Idealerweise sollte darauf hingearbeitet werden, dass alle Resonanzräume in den Klang mit einbezogen werden, dass also nicht eine einzige Resonanzart vorherrscht.

Wichtigste Voraussetzung für gute Resonanz ist eine richtige Atmung, denn durch übermäßigen Atemdruck versteifen sich die Wände, sie nehmen die Schwingungen nicht auf und geben sie nicht weiter.

Übung: Glissandi von oben nach unten oder Fünftönenreihen von oben nach unten (ohne Druck ausführen)

10. Stimmregister

Man versteht darunter verschiedene Stimmqualitäten, die durch verschiedene Masse- und Spannungsverhältnisse in den Stimmfalten zustande kommen. Die beiden Hauptregister sind:

1. Brustregister

Das Register des Hauptmuskels der Stimmfalten, der Stimmlippen. Sie schwingen in ihrer ganzen Breite. Wenn die Randzone nicht mitschwingt, klingt die Bruststimme sehr derb. Das Brustregister ist nach oben hin begrenzt. Bei den tiefen Männer- und Frauenstimmen bis maximal d bis d' , bei den hohen Stimmen bis maximal f bzw. f' .

2. Kopfreister

Register der Randzonen der Stimmfalten, der Stimmbänder. Die Stimmlippen erscheinen dabei verlängert und verdünnt und nur die Randzonen schwingen. Der Klang ist leicht, weich samtig und eher dunkel. Das Kopfreister schwingt im gesamten Stimmumfang mit.

11. Lagenausgleich, Registerausgleich

Die Stimme soll zu einer bruchlosen Stimme ohne hörbaren Unterschied zwischen den einzelnen Lagen (von hoch bis tief) erzogen werden. Die Beimischung des Kopfklanges soll bis zu den tiefen Tönen hin geübt werden, am besten mit Glissandoübungen, Klingern und Vokalen.

12. Entwicklung von Höhe und Tiefe

Die Höhe ist ein Problem des Registerausgleichs in den Stimmlippen, d. h. des Schlankerwerdens in der Höhe und ein Problem der Erschließung der Kopffresonanz.

Bei Sopranen lässt sich die Höhe gut vom Vokal u her erarbeiten, während die Tenöre besser mit e und i arbeiten. Wichtig auch hier wieder die Weitung des Ansatzrohres und die Tiefstellung der Kehle.

Die Höhe kann nur ohne Druck und Kraft, also nicht im forte erarbeitet werden.

Auch die Tiefe sollte nicht im isolierten Brustregister vom forte her trainiert werden, sondern muss auch immer Kopffresonanz haben.

M, w, l, und u, o und ü eignen sich besonders gut.

13. Klangentwicklung von pp bis ff

Beim Pianosingen darf sich die Form des Raumes (Ansatzrohr, Resonanz, Artikulationspunkt) gegenüber dem Forteton nicht ändern.

Voraussetzung für einen guten Pianoton ist ein korrekter Stimmbandschluss. Sonst entweicht die Luft unverbraucht und der Ton wird hauchig.

Wichtig für einen Pianoton ist die Erschließung der Kopffresonanzen.

Übungen:

Einen Klinger sehr leise hoch oben im Kopf ansetzen und im Glissando abwärts führen.

Klinger singen und das Resonanzgeschehen erfühlen

Dann an die Klinger einen Vokal, in die vorbereiteten Resonanzräume singen: m-a, m-o, m-ö, n-e, n-i, n-ö, n-u, l-i, l-u, l-ü, l-ö, s-a, s-o, w-a, w-e.

Die Verstärkung des Klanges muss allmählich geschehen und vorsichtig geübt werden.

Wichtig ist, dass keine Kraftanstrengung unternommen wird, um den Ton zu verstärken.

Das Anschwellen eines Tones muss immer im piano beginnen.

Die Schwingungen greifen hierbei von den der Randzone, den Stimmbändern, allmählich auf den Stimmlippenmuskel über, bis die Stimmfalten in Gänze in volle Schwingungen versetzt sind.

Die Klangverstärkung geschieht nicht durch Erhöhung des Atemdrucks, sondern durch die Verdichtung des Tones im Resonanzbereich. (Vorstellung: der Kopf dehnt sich).

Übung:

Auf einem Ton oaoaoaoaoao Singen, dabei den Ton im piano ansetzen und crescendieren, durch leichtes Ansaugen und Verdichten des Klanges. Der Klang muß im Kopf bleiben und dort verdichtet werden. Dehngefühl des Kopfes. Klang fließt überall hin.