



Stimmtraining für zu Hause, Teil 7

*Liebe Sängerinnen und Sänger,
liebe Chorleiterinnen und Chorleiter,*

Lassen Sie uns heute mit dem Bereich des Ansatzrohres beschäftigen. Nochmal kurz zur Wiederholung: Als Ansatzrohr bezeichnen wir Sänger die Nasen-, Mund-, Kehl- und Rachenräume. Die absolute Weite und Lockerheit dieser Räume gehört wohl zu den wichtigsten Voraussetzungen für schönes und gesundes Singen.

Übung für einen lockeren Unterkiefer: Der Unterkiefer hängt völlig locker und als wäre er mit Blei gefüllt, gleichzeitig achten Sie darauf, dass die Zungenwurzel ganz entspannt bleibt und die Wangenmuskeln gelöst bleiben.

Verspannungen im Unterkiefer kann man gut an der Mundöffnung des Sängers oder der Sängerin ablesen. Die meisten öffnen den Mund zu wenig, bekommen quasi die Zähne nicht auseinander, andere wiederum reißen den Mund auf. Beides führt zu keinem befriedigenden Ergebnis und zu verkramptem Singen.

Übung: Lassen Sie den Unterkiefer einfach locker fallen. Hilfreich ist hier die Silbe „bla“, und schon haben Sie ganz natürlich Ihre individuelle Öffnung des Mundes gefunden. Sie sollten zwei bis drei aufgestellte Finger zwischen die Zahnreihe bringen können! Also, der Unterkiefer hängt locker herab, aber auf den Lippen sollten wir eine Spannung spüren, wie wenn wir eine Schnute oder einen Kussmund machen!

Übung: Ziehen Sie die Lippen extrem in die Breite und dann formen Sie wieder eine Schnute, um das Gefühl für die Lippenspannung zu entwickeln. Durch die sich nach außen straffenden Lippen entsteht eine Art Schalltrichter. Vor allem sind es die Oberlippenmuskeln, die leicht Richtung Nase ziehen! So entsteht ein „Lippenring“, der die Kopfigkeit und den Obertonreichtum des Tones fördert und zugleich die Deutlichkeit der Aussprache günstig beeinflusst. Die altitalienischen Meister sprachen von „bacciare il suono“ (= den Ton küssen).

Lassen Sie uns abschließend nochmals auf die Weite des Ansatzrohres zu sprechen kommen. Wir spüren diese Weite in Kehle, Schlund und Rachen. Vergleichbar ist diese Empfindung mit dem Beginn des Gähnens. Deshalb ist Gähnen immer auch ein probates Mittel zum Herstellen der „Sängerweite“! Merke: Jede Anspannung im Hals verengt, jede Entspannung lässt den Hals weit!

Übrigens, der preiswerteste Gesanglehrer ist der Spiegel! In ihm werden alle „Sünden“ offensichtlich: Unterspannung, Verkrampfung, nicht weit genug geöffneter Mund, zu weit geöffneter Mund, fester Unterkiefer, in die Breite gezogene Lippen etc.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen viel Spaß vor dem Spiegel und grüße Sie herzlich,
Ihre Claudia Rübben-Laux