

■ Vorwort

Lies dieses Buch wie eine Reise durch das "Abenteuer Stimme", bei der es darum geht, einen Dschungel aus unzähligen Fragen zu lichten, die bei jedem, der sich für seine Stimme interessiert, früher oder später auftauchen, wenn es z. B. heißt: "Wie funktioniert Singen eigentlich" - oder: "Wo finde ich Tips, was ich als Sänger sinnvoll üben kann?"

Fragen, die ich sowohl für Anfänger als auch für Profis in den *VOCAL BASICS* gerne beantworten möchte.

In meiner 15jährigen Unterrichtstätigkeit, während der ich mit Sängern unterschiedlichster Musikrichtungen arbeiten durfte, habe ich sehr viel über die enorme Vielfalt der sängerischen Ausdrucksmöglichkeiten erfahren können.

Wie unterschiedlich der Musikgeschmack auch sein mag, alle Sänger verbindet eines: Je umfassender der Überblick eines Sängers über sein Instrument - seine Stimme - ist und je unbeschwerter und selbstbewusster er damit umgehen kann, um so intensiver und "störungsfreier" kann er seine Musik machen.

Mit *VOCAL BASICS* möchte ich dir eine Grundlage bieten, mit der du einen Weg zum unbeschwerten "Spielen" mit deiner Stimme finden kannst, indem du durch kreatives Selbststudium mit Instrumentenkunde und Übungen dem Ziel näherkommen kannst, über ein flexibles und zuverlässiges Instrument zu verfügen. Für weitere Informationen findet ihr am Ende des Buches meine Kontaktadresse.

Im ersten Teil des Buches steht das Instrument Stimme im Vordergrund, im zweiten Teil habe ich Basisübungen zusammengestellt, mit denen du jede Übesession starten kannst, bevor du dich deiner Musik widmest.

Auf der beiliegenden CD habe ich viele Übungen noch einmal hörbar gemacht. Entweder als Klangbeispiel von verschiedenen Sängern gesungen oder mit dem Klavier gespielt, so daß du sofort mit dem Singen üben beginnen kannst. Auch, wenn du - wie so viele Sänger - weder Noten lesen kannst noch ein Instrument spielst.

Alle Übungen bauen aufeinander auf, und die Erfahrungen, die du bei jeder Übung machst, sind wichtig, um den Inhalt des Buches voll ausschöpfen zu können.

Viel Spaß bei der Entdeckungsreise



Copyright © 2016 AMM Verlag GmbH
 199 Quid Pro Quo
 Vocal Basics
 AMM Verlag Auflösung GmbH

■ Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
1. Die Stimme, das Instrument	7
1.1 Gesamtüberblick über den Sitz der Stimme im Körper	10
1.2 Die Atmung	11
1.2.1 Wie funktioniert der eigentliche Atemvorgang?	12
1.2.2 Was tut sich bei der Atmung genau?	17
1.2.3 Der Weg der Luft durch unseren Körper	18
1.2.4 Wie viel Luft habe ich eigentlich zur Verfügung?	20
1.2.5 Die natürliche Atembewegung	22
1.3 Die Stimmfunktion	24
1.3.1 Wo befindet sich der klangliche Ursprung der Stimme?	25
1.3.2 Wie funktioniert die Stimme?	25
1.3.3 Welche Aufgabe hat die Stimmfunktion für unseren Körper?	28
1.3.4 Welche Aufgaben hat der Kehlkopf?	29
1.3.5 Wie ist der Kehlkopf aufgebaut?	30
1.3.6 Wie funktioniert der Kehlkopf?	34
1.3.7 Was machen unsere Stimmlippen beim Sprechen oder Singen?	39
1.4 Resonanzen	43
1.5 Die Artikulation	52
1.5.1 Worin liegt die gegenseitige Beeinflussung von Wortformung und Gesang?	53
1.5.2 Der Kiefer	55
1.5.3 Die Zunge	61
1.5.4 Die Mundlippen	64
1.5.5 Wie setzen wir unsere Artikulationswerkzeuge ein?	65
1.5.6 Die Konsonanten	66
1.5.7 Die Vokale	71
1.5.8 Das "H" und der "Knacklaut"	75
1.6 Die Körperhaltung	76
2. Der Weg vom Sprechen zum Singen	87
2.1 Die Entwicklung deiner Stimme – Lernen durch Imitation	91
2.1.1 Das Kleinkind	91
2.1.2 Das Schulkind	93
2.1.3 Stimmbruch – Vom Kind zum Erwachsenen	95
2.1.4 Der kleine Unterschied – Mann – Frau	96
3. Der gesungene Ton	101
3.1 Von der Schwingung bis zum Ton	103
3.1.1 Die Tonfarbe	103

3.1.2	Die Obertöne	105
3.1.3	Wie steht es um dein Tonerinnerungsvermögen?	107
3.1.4	Die Stimmgabel	108
3.2	Vom Hören zum Singen	109
4.	Der Gesangssound	115
4.1	Dein Körper	117
4.2	Die Persönlichkeit	118
4.3	Deine Vorbilder	119
5.	Der Stimmumfang	121
5.1	Stimmgattung/Stimmlage/Stimmfarbe	126
5.2	Die Register – Von der Bruststimme zur Kopfstimme	131
6.	Singen und Üben	135
6.1	Wann macht es Sinn zu üben?	137
6.2	Wo macht es Sinn zu üben?	139
6.3	Was macht Sinn zu üben?	141
7.	Wie übst du was?	143
7.1	Atmung: Was ist eine gute Atmung?	144
7.1.1	Die Atmung beim Singen	145
7.1.2	Wie nutzen wir unsere Atmung beim Sprechen oder Singen?	148
7.1.3	Was für Auswirkungen haben unsere Emotionen auf unsere Atmung?	148
7.1.4	Die Bewegungsatmung	150
7.1.5	Die Tiefatmung/Normalatmung – Wie atme ich am ökonomischsten?	151
7.1.6	Die Hochatmung – Warum gibt es verschiedene Atmungsformen?	152
7.1.7	Die Singatmung – Die Atmung mit Tonbildung	154
7.1.8	Der lange Ton	155
7.1.9	Wie mache ich meinen Ton lauter?	159
7.2	Körperübungen:	160
7.2.1	Im Liegen	160
7.2.2	Im Sitzen	161
7.2.3	Im Stehen	162
7.2.4	Das Hängenlassen	163
7.2.5	Das Päckchen	164
7.2.6	Das Körperresonanzgefühl	164
7.3	Die Intonation	165
7.4	Das Keyboard als Übungshelfer	174
7.5	Artikulation	178
7.5.1	Vokalübungen	178
7.5.2	Die Konsonanten	182
7.5.3	Der Stimmeinsatz	182

7.6	Mit Noten? – Ohne Noten?	184
7.7	Die Tonabstände – Intervalle	186
7.7.1	Wie werden die Tonabstände bezeichnet?	189
7.7.2	Der Fünftönraum	192
7.7.3	Die Intervall-Liste	198
7.7.4	Alternative Notationsformen	200
7.7.5	Erweiterung des Fünftönraumes	202
7.7.6	Der Oktavraum	202
7.7.7	Intervall-Ketten	203
7.8	Das Rhythmusgefüge	206
7.9	Generelles zum Üben	209
8.	Mehrstimmiges Singen	211
8.1	Was unterscheidet Chorgesang von Sologesang?	213
8.2	Die Stimmteilung	214
8.3	Chorübungen	214
8.3.1	Übungsblock – Stimmen/Aufwärmen	215
8.3.2	Übungsblock – Vokale	216
8.3.3	Übungsblock – Mehrstimmigkeit	217
8.3.4	Chor in der Band	219
9.	Stimmprobleme	221
9.1	Die Stimme – und ihre Probleme	222
9.2	Der Sänger und sein Schal	224
9.3	Was ist eigentlich Heiserkeit?	225
9.4	Des Sängers größter Alptraum – Stimmbandknötchen	226
9.5	Sind Sänger Sportler?	227
9.6	Was ist gut für einen Sänger?	228
10.	Der Sänger und die Musik	233
10.1	Was unterscheidet den "klassischen Sänger" von anderen Sängern?	235
10.2	Die speziellen Anforderungen an die Musikrichtung	236
10.3	Was heißt eigentlich "musikalisch"?	237
10.4	Dein Selbstverständnis als Sänger	238
CD-Index	242
Anhang	243

Bild 14
Kehlkopf von hinten

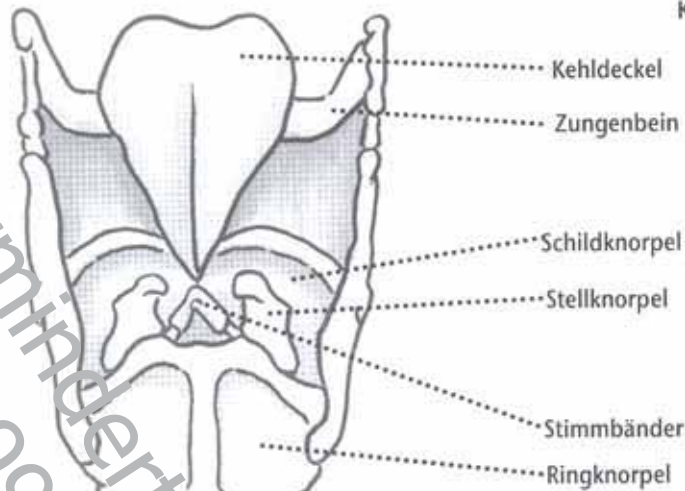
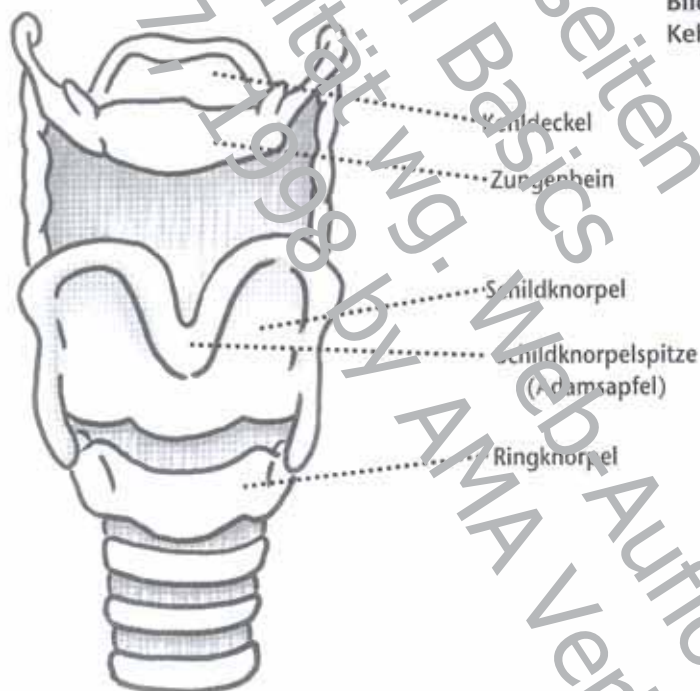


Bild 15
Kehlkopf von vorne



Die einzelnen Teile des Kehlkopfs werden durch Bänder, Sehnen und Bindegewebe zusammengehalten und gelenkig miteinander verbunden, das heißt, daß die einzelnen Elemente je nach Aufgabenstellung (z. B. Schlucken, s. Übung 12a) ihre Position verändern können. Die dafür vorgesehene Muskulatur ist sehr fein justierbar. Sie ist aber in ihrer Wirksamkeit stark von dem Spannungszustand der Muskulatur abhängig, die den Kehlkopf direkt oder indirekt umgibt.

Copyright 1996, 1997, 1998 by AMA Verlag GmbH
 Verminderte Qualität wg. Web-Auflösung
 Probaseiten Vocal Basics

Kapitel 4.2

■ Die Persönlichkeit

Deine Stimme ist der akustische Ausdruck deiner Persönlichkeit. Ob du "müde" oder "gut gelaunt" klingst, das hört man dir schon beim Sprechen an.

Also ist deine Stimme "gut drauf", wenn du es auch bist oder auch mal "schlecht gelaunt", und der Song klingt ganz anders als am Tag zuvor.

Genauso unberechenbar und schwer zu beeinflussen wie die eigene Stimmung ist auch der Teil deiner Persönlichkeit, der die Stimme so verändert.

Die genauen Parameter, die dich so oder so klingen lassen, kannst du nur über dein Gefühl erreichen, über die Selbstreflexion und eine immer bessere Kenntnis darüber, wie stark bei dir deine Gefühle eine Auswirkung auf deinen Stimmklang haben.

Wenn du ein guter Schauspieler bist, hast du eine größere Vielfalt zu deiner Verfügung, die du gezielt einsetzen kannst.

ÜBUNG 93

Beobachtungsaufgabe: Ausdruck

– Stell dich vor den Spiegel und versuche, "unwahrscheinlich glücklich auszusehen" und im nächsten Moment "wahnsinnig traurig".

– Kannst du das mit deinem Körper ausdrücken?

– Nimmst du dir die gespielten Gefühle selbst ab?

Es hat nichts mit dem äußerlichen Ausdruck zu tun. Auch wenn ein im Herzen melancholischer Mensch den Mund zu einem Lächeln verzieht, wirst du in seinen Augen und an seiner Stimme immer noch seinen seelischen Zustand erkennen können, wenn du dafür sensibilisiert bist.

Wenn du daran arbeiten möchtest, davon unabhängiger zu werden, kannst du dich mit der Schauspielerei beschäftigen.

Schauspieler trainieren es, ihren gesamten Ausdruck auf Abruf verändern zu können. Ihr Berufsziel ist es, ihre Gemütszustände so in den Griff zu bekommen und wiederholbar zu machen, daß sie eine Person darstellen können, die gerade einen dem Stück entsprechenden Ausdruck widerspiegelt, in allen Facetten, die die Persönlichkeit ausmachen. Sie sind Darsteller.

Dazu gehört natürlich auch, daß sie immer wieder in sich hineinhorchen wie das war, als sie sich ironisch oder gespannt gefühlt haben, um es als schauspielerisches Element zur Verfügung zu haben.

Sie besitzen eine Gefühlstafel, auf der sie spielen. Dazu gehört natürlich auch die Stimme.

Ein schönes Beispiel, um sich damit zu beschäftigen, ist das Ergebnis der schauspielerischen Kunst bei der Filmsynchronisation:

ÜBUNG 94

Beobachtungsaufgabe: Stimmausdruck

– Sieh dir einen Spielfilm zweimal an, im Original und in der deutschen Synchronisation.

– Vergleiche den Stimmsound des Originalschauspielers mit der Stimme des Synchronsprechers.

Wenn du eine Zweikanaltonsendung im Fernsehen verfolgst, kannst du direkt zwischen der englischen und deutschen Version hin- und herwechseln.

Kapitel 5.1

■ Stimmgattung/Stimmlage/Stimmfarbe

Die einzelnen **Stimmlagen** werden mit einer aus der klassischen Musik stammenden Unterteilung, mit **Stimmgattungen**, bezeichnet, bei der nicht nur die erreichbaren Töne eine Rolle spielen, sondern auch die **Stimmfarbe** selbst.

Bei tiefen Stimmen herrscht eine dunklere Färbung vor und bei hohen Stimmen eine hellere Klangfarbe, unabhängig von der produzierten Tonhöhe. Die Zugehörigkeit zu einer Stimmgattung kann man auch mit der Lage der Sprechstimmhöhe sowie der Sprechstimmfarbe in Verbindung bringen. Eine Sopranistin hat auch eine viel heller klingende Sprechstimme als eine Altistin. Bei den Männern ist jemand mit einer sonoren und tiefklingenden Sprechstimme auch eher im Baßbereich anzusiedeln als jemand mit einer dünneren und helleren Sprechstimme.

Stimmfarbe		Stimmgattung	Singumfang
Dunkel	Die tiefe männliche Stimme	Baß	großes E - e1
	Die tiefe weibliche Stimme	Alt	kleines f - f2
Mittel	Die mittlere männliche Stimme	Bariton	großes G - g1
	Die mittlere weibliche Stimme	Mezzosopran	kleines g - g2
Hell	Die hohe männliche Stimme	Tenor	großes H - h1
	Die hohe weibliche Stimme	Sopran	kleines h - h2

Eine weitere Unterteilung wird wiederum innerhalb des eigentlichen Singumfangs gemacht.

Stimmregister

Die Einteilung in Stimmregister ist eine Unterteilung des Singumfangs nach der stimmlichen Macht der Töne (siehe Bild 48, Seite 123). Damit werden die Bereiche bezeichnet, innerhalb derer die gesungenen Töne ähnlich klingen – hier "Oktavbereiche" genannt. Nach einer "Umschaltfunktion", die durch die stimmtechnisch bedingte Produktionsweise der verschiedenen Tonhöhen entsteht, verändert sich der Stimmklang zum benachbarten Register.

Da bei Männern und Frauen die Stimme ja vom Prinzip her gleich funktioniert, sind die Registerbezeichnungen für beide gleich. Es beginnt mit dem tiefsten Bereich, dem Brustregister – auch **Bruststimme** genannt –, geht über das der Bruststimme verwandte Mittelregister und von dessen oberem Bereich in das Kopfreister – auch **Kopfstimme** genannt – über. Mehr dazu in Kapitel 5.2.

Innerhalb des gesamten Stimmbereiches tauchen auch noch Stimmproduktionsformen auf wie Strohbassregister (ganz tiefer, nur von den Männerstimmen erreichbarer Sound), das Falsett, auch Fistsstimme genannt (über der Kopfstimme liegend) und das Pfeifregister, das auch als Flageolett bezeichnet wird (ganz hoher, von Frauen- und Kinderstimmen erreichbarer Sound). Auf diese Register gehe ich nicht weiter ein, da sie zu selten verwendet werden.



die Stimmregister

■ Was macht Sinn zu üben?

Kapitel 6.3

Zu Beginn der Übungsvorschläge nochmal eine allgemeine Zusammenfassung über die Besonderheiten unseres Instrumentes, wodurch du als Sänger einiges mehr üben mußt und anderes kaum zu üben brauchst.

Ein Sänger:

1. ist ein Instrumentalist ohne Tasten, Saiten oder sichtbare Tonjustierungsmöglichkeit.

Du kannst dich an nichts festhalten. Du kannst die unterschiedlichen Töne nicht greifen, du kannst dich nur an sie erinnern, und je besser dein Erinnerungsvermögen ist, um so genauer kannst du einen Ton ohne Bezugston reproduzieren.

2. kann nur einen Ton gleichzeitig singen.

Deshalb ist das harmonische Bewußtsein und das Erkennen von komplexen Klängen, das Auseinanderhalten von mehreren simultan erklingenden Tönen schwerer zu entwickeln.

3. reagiert in seiner Tonhöhenjustierung immer auf die musikalische Umgebung.

Du setzt dich mit deinem Tonhöhengefühl immer in Relation zu deinen Mitmusikern und bist völlig flexibel und schnell in der Reaktion auf deine musikalische Umgebung.

Aus Aufzeichnungen, z. B. einem Notenbild, kannst du zwar alle für dich notwendigen musikalischen Informationen ablesen, aber für dich ist nur die Information über den Intervallabstand wichtig, nicht, welcher Ton es genau ist.

Du benötigst jedoch eine tonale Information über die exakte Anfangstonhöhe, um dein Instrument darauf einzustimmen.

4. hat ein lebendiges Instrument.

Zum einen kann es wachsen und ist formbar, kann sich also verändern, zum anderen schwankt die Nutzungsmöglichkeit deines Instrumentes entweder durch die Tagesform oder die direkte Abhängigkeit vom Gehör.

Ein Sänger braucht also ein etwas anders zusammengestelltes Übungsprogramm als die meisten Instrumentalisten.

Wir haben es nicht nur mit unserer Spielfreude zu tun und können ein Instrument anschalten oder aus dem Koffer holen, wir singen mit vollem Körpereinsatz.

ÜBUNG 125

Beobachtungsaufgabe: Tonhöhe

Singe einen tiefen Ton und einen hohen Ton – wie stellst du dir die Tonhöhe bildlich vor?

Es gibt sehr viele Möglichkeiten, sich eine Tonhöhe vorzustellen.

Zuerst mal die Bezeichnungen "ein Ton ist tief oder hoch".

Auch die Vorstellung der Tonleiter, die stufenweise "nach oben" führt, unterstützt diese Ansicht.

Sie verleitet direkt dazu, den Ton in der angegebenen Richtung zu vermuten. Also schauen viele Sänger, wenn sie einen hohen Ton singen, an die Decke, als ob er da angeschrieben wäre, und bei tiefen Tönen wird der Teppich abgesehen.

Diese Blickrichtung beherbergt viele Tücken, da sich auch der Körper automatisch dahin bewegt, und das ist für die Tonbildung selbst nicht immer von Vorteil.

Das kannst du dir ungefähr so vorstellen:

Die optimale Funktionsfähigkeit deiner Stimme ist gegeben, wenn alles frei schwingen und sich einpegeln kann, ganz nach den anatomischen Voraussetzungen.

Wenn du die innerliche Einstellung für die Intonation durch ein ungünstiges Bild im Kopf beeinflusst, spannst du auch, der Vorstellung entsprechend, andere Körperbereiche an.

Wenn du dich mit all deinen Gedanken und deinem ganzen Körper nach oben justierst, zieht sich alles nach oben hin zusammen.

Sichtbar werden diese inneren Anspannungsvorgänge mitunter durch:

- die gerunzelte Stirn,
- die angezerrten Augen,
- den angehobenen Kopf,
- die verspannten Schultern.

Bei tiefen Tönen ergibt das ein anderes Erscheinungsbild:

- der Kopf geht nach unten,
- der Körper sackt in sich zusammen.

Bei tiefen Tönen ist nicht so sehr die große Anspannung, sondern eher ein zu kraftloser Ton das Ergebnis.

Ob tiefe oder hohe Töne, das Resultat ist das gleiche – der Ton kann sich nicht optimal entfalten, er klingt schriller oder matter als der, der in einem entspannten und gewohnten Stimmbereich klingt.

Falls du mit dieser Vorstellung singst und du mit dem Resultat nicht zufrieden bist, hier ein paar alternative Vorstellungsmöglichkeiten:

Wir können uns als Sänger z. B. vorstellen, daß sich die Stimmlippen verlängern und schlank machen, damit wir hohe Töne treffen. Die richtige Vorstellungsrichtung, um einen Ton zu erhöhen, war also, entsprechend der Lage der Stimmlippen im Kehlkopf, in Blickrichtung vom Körper weg.