



Stimme & Singen für (Chor-)SängerInnen

Sie haben erste oder auch bereits weitergehende Erfahrungen im Umgang mit Ihrer Singstimme gemacht und möchten mehr erfahren? Wenn Sie in einem Chor singen, dann kennen Sie sicher zahlreiche Einsingübungen und Tipps ihres Chorleiters, die Ihnen helfen und fragen sich: warum? Geht da vielleicht noch mehr? Oder Sie machen die Übungen eben mit,

verstehen aber den Sinn nicht? Oder Sie sind nach der Chorprobe heiser und suchen Abhilfe. Oder aber, wenn Sie Gesangsunterricht nehmen, sind Sie gelegentlich verwirrt, weil das, was der Chorleiter sagt, sich mit den Aussagen des Gesangslehrers nicht deckt?

Das Problem, vor dem Chorleiter und/oder Chor-Stimmbildner stehen ist, dass die eigentlich Stimm-Bildung effektiv nur an der individuellen Stimme möglich ist. Bei der Arbeit mit einem Chor muss man immer Kompromisse machen, denn jeder Sänger und jede Sängerin bringt eigene Fähigkeiten, Unzulänglichkeiten und Begabungen mit. Deshalb passen manche Tipps für den Einen, aber für die Andere nicht unbedingt. Außerdem gibt es in der Gesangspädagogik verschiedene Ansätze, die faktisch oder auch nur scheinbar widersprüchlich sind. Und, das muss man leider auch erwähnen, haben nicht alle Chorleiter das gleiche Interesse an einer sorgfältigen und fundierten Stimmbildung...

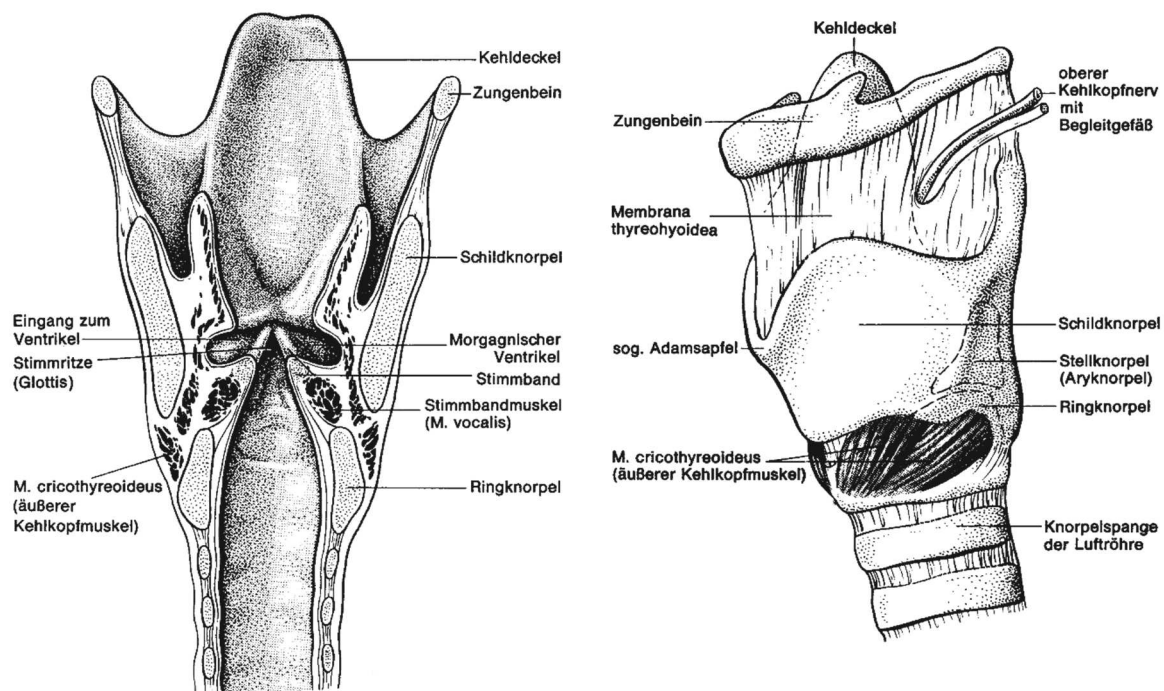
Meine Ausführungen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und sind nicht als „Bibel“ anzusehen. Ich habe studiert, etliche Fortbildungen besucht, bin selbst durch Stimmkrisen gegangen, und habe mittlerweile 20 Jahre Unterrichtserfahrung. Trotzdem sehe ich mich weiterhin in einem Lernprozess.

Einiges werden Sie erst nach und nach verstehen, wenn Sie sich mit Ihrer Stimme beschäftigen. Oder es bleiben sogar mehr Fragen offen, als beantwortet werden. Das ist nicht schlimm, im Gegenteil: ich möchte Sie animieren, selbst auf Entdeckungsreise zu gehen, Übungen und Konzepte auszuprobieren und wieder zu verwerfen.

So, und jetzt geht's ins Eingemachte:

1. Stimmphysiologie

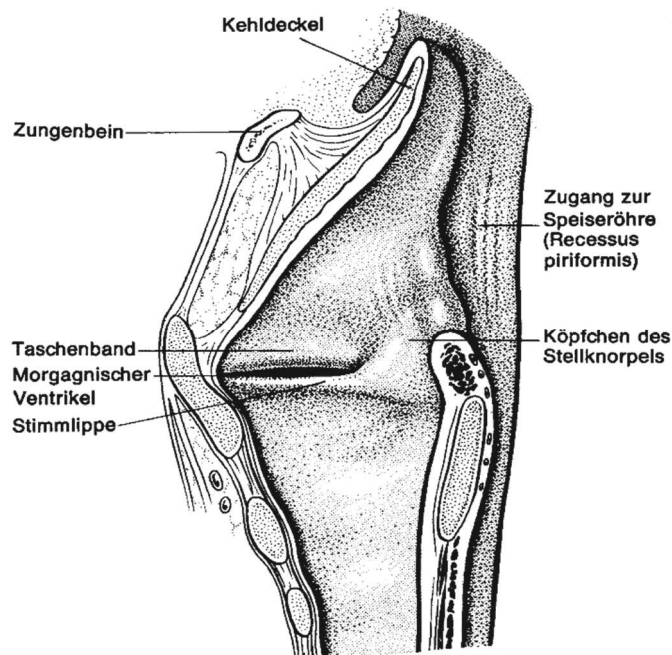
Der **Kehlkopf** ist gleichzeitig Atmungs- und Stimmorgan. Sein Skelett setzt sich aus einem beweglichen Knorpelgerüst zusammen (Schildknorpel, Ringknorpel, zwei Stellknorpel), in das die Stimmlippen eingebettet sind. Nach oben wird der Kehlkopf beim Schlucken durch den Kehlideckel (*Epiglottis*) verschlossen, so dass weder Nahrung noch Fremdkörper in den Kehlkopf und in die Luftröhre gelangen können. Die Luftröhre bildet die Fortsetzung des Kehlkopfes nach unten.



Abbildungen: G. Habermann: *Stimme und Sprache* (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.

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** (*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 der Ruhestellung 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.



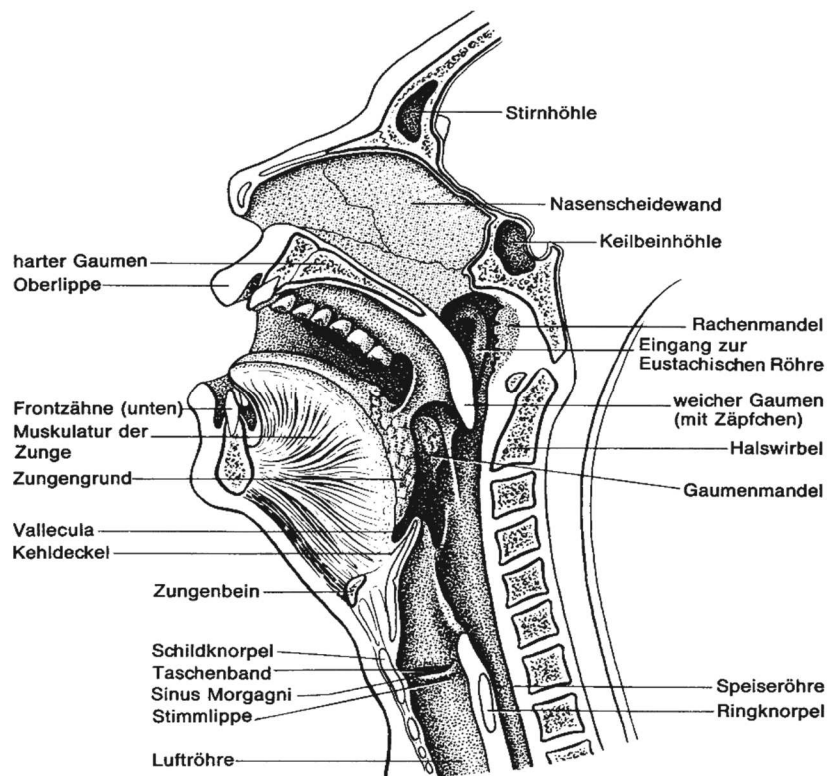
Die Stimmlippen bedingen durch ihre periodischen Schwingungen den Stimmton. Die Länge der Stimmlippen und die Weite der Stimmritze sind jeweils entsprechend der Tonhöhe verschieden. Beim Falsett sind die Stimmlippen angenähert, jedoch in der Mitte minimal geöffnet, deshalb sind reine Falsetttöne luftig. Beim Flüstern bleibt im hinteren Drittel der Stimmritze eine Öffnung (Flüsterdreieck), weshalb viel Luft entweicht. Das schont die Stimme nicht, sondern belastet sie. Mit steigender Tonhöhe strecken sich die Stimmlippen und spannen sich stärker an. Bei hohen Tönen werden die Stimmlippen stark gespannt, gestreckt und verlängert. Die Stimmritze zeigt einen ganz schmalen, elliptischen Spalt. Ab einer gewissen Tonhöhe (h''') kann der Kehlkopf nicht mehr weiter gekippt und die Stimmlippen gespannt werden. Dann müssen die inneren Kehlkopfmuskeln die Arbeit übernehmen („Pfeifregister“). Auch die Lautstärke wirkt sich aus: bei einem sehr leisen Ton schwingen nur die Ränder (**Randschwingungen**), bei einem lauten wird die schwingende Masse größer, bis der gesamte Stimmmuskel beteiligt ist (**Vollschwingung**).

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 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, es dient

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



Der Nasenraum ist vom Mundraum durch den Gaumen getrennt, dessen vorderes Stück der knöcherne harte Gaumen bildet. Seinen hautartigen, 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 anzustreben, verbunden mit seiner flexiblen Weitung. Am besten erreicht man dies durch ein zwangloses Weitegefühl im Hals, hervorgerufen durch die Vorstellung des „Erstaunt sein“ freudiges Erwarten, Luft „eintrinken“. Das Gähnen ist auch eine Möglichkeit, das Raumgefühl zu aktivieren, jedoch tritt beim Gähnen eine Art Starrheit ein, die – wie alles, was „fest“ macht – hinderlich für einen flexiblen Stimmgebrauch ist. 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.

2. Körperhaltung

Grundsätzlich ist ein aufgerichteter Körper (Bild: Marionettenspieler, der den Kopf und Rumpf an Schnüren aufrichtet) und der richtige Tonus eine wichtige Grundvoraussetzung für freies und gesundes Singen. Gleichzeitig macht der Sänger „eine gute Figur“, d.h. man gewinnt an Bühnenpräsenz. Die Form der Wirbelsäule bestimmt die Stellung des Brustkorbs und beeinflusst die Arbeit des Zwerchfells. In diesem Sinne: sollten Sie eine natürliche, wache und flexible Balance zwischen „Kartoffelsack“ und „Strammstehen“ finden. Ersterer hat zu wenig Spannung und nutzt sein Atemvolumen nicht aus, letzteres führt zu Verspannung und fördert

die Hochatmung. Auf der Opernbühne müssen Sänger manchmal in unmöglichen Positionen die schwierigsten Arien singen, aber das ist eine hohe Kunst... - was Sie tun können: spielen Sie beim Üben ruhig mit Positionen und Bewegungen und schauen Sie, wie sich Singen oder „Tönen“ im Liegen, Hocken, Tanzen, Hüpfen etc. anfühlt. Ästhetisch werden die Ergebnisse nicht unbedingt befriedigend sein, aber Sie werden sicher interessante Beobachtungen machen: Neigen Sie zu einem Hohlkreuz, singen Sie in der Hocke und spüren Sie der Dehnung der Lendenwirbelsäule nach. Neigen Sie dazu, Ihren Brustkorb zusammenfallen zu lassen, legen Sie sich mit dem Rücken auf einen Gymnastikball und spüren der starken Öffnung des Brustkorbs nach, fühlen Sie sich steif, fest, eingeengt, dann bewegen Sie sich und schauen, ob sich Ihr Körpergefühl verändert hat, wenn Sie wieder in der Ruhe sind.

Wird in der Chorprobe mit einer anderen Stimme geprobt, sollte man sich bewusst entspannen und in eine passive Sitzhaltung wechseln. Auch sollte man immer wieder zwischendurch im Stehen singen oder – wenn der Raum es zulässt – gerne auch mal im Gehen oder mit ausgewählten Körperübungen oder Gesten kombiniert. Beim Singen mit Notenblatt ist darauf zu achten, dass der Kopf in seiner natürlichen Position bleiben kann, also weder gehoben noch gesenkt werden muss – das gilt insbesondere für Brillenträger und wenn Notenständer benutzt werden. Singen mit Notenständer oder noch besser: auswendig(!) ist übrigens eine gute Sache – in vielerlei Hinsicht, das haben Sie bestimmt schon selbst erfahren.

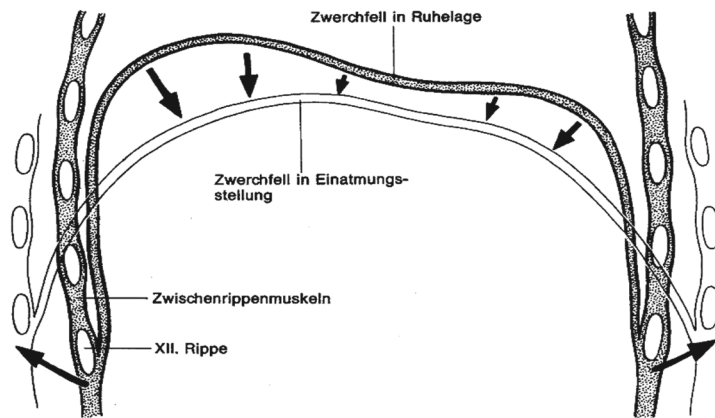
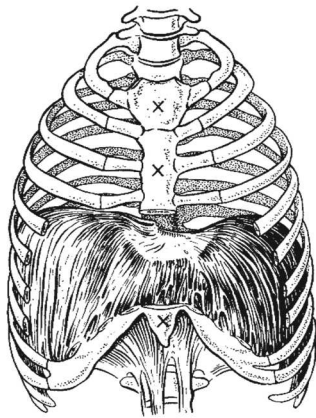
3. Atmung

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 die Muskelsehnenplatte des **Zwerchfells**. Der Begriff „zwerch“ leitet sich ab vom mittelhoch-deutschen Wort „thwerh“ für „quer“. Das Zwerchfell liegt quer im Körper und trennt Brust- und Bauchraum voneinander. Es 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.

Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell. Der Brustraum wird dadurch vergrößert, der Bauchraum verkleinert. Die Bauchdecke wird von den Organen im Bauchraum nach außen gedrückt, so dass sich der Bauch während des Einatmens nach vorne wölbt. Die Lunge macht die Erweiterung des Brustraumes passiv mit, dehnt sich aus und saugt Luft an. Beim Ausatmen strömt die verbrauchte Luft aus der Lunge heraus. Das Zwerchfell entspannt sich und die Bauchorgane gehen wieder in ihre Ausgangslage zurück. 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. Die beste und natürlichste Atmung – auch beim Singen – ist eine kombinierte Bauch- und Brustatmung.

Die Atmung wird vom Zentralnervensystem gesteuert und läuft daher automatisch, bzw. reflektorisch ab, wenn der Körper danach verlangt. Sich mit Luft voll zu pumpen führt aufgrund des Überdrucks von Luft auf die Kehle zu Verspannungen in der Atemmuskulatur. Die Folge ist eine zunehmende Kurzatmigkeit beim Singen. Die gesündeste Atmung ist das Einatmen durch

die Nase, weil so die Luft erwärmt und gefiltert wird. Leider braucht diese Atmung beim Singen oft zu viel Zeit, so dass man bei kurzen Atempausen durch Nase und Mund atmet.



Für den Sänger bedeutet das: die Einatmung stellt die notwendige Energie zur Verfügung indem sie einen **Atemdruck** unter dem Kehlkopf aufbaut (*subglottischer Druck*). Die Ausatmung, die natürlicherweise das unerwünschte CO₂ abführen soll, also salopp gesagt, eine „Müllabfuhr“ des Körpers ist, ist für den Gesang von größter Bedeutung. Der Atem trägt die Stimme, er ist die „Nahrung“ des Tons und hat immer eine Richtung, Geschwindigkeit und Gestalt. Bei der normalen Atmung entweicht die Luft relativ schnell, da dem o.g. Atemdruck kein nennenswerter Widerstand entgegengesetzt wird – die Stimmlippen sind geöffnet. Bei Singen sind die Stimmlippen geschlossen und wirken somit gleichzeitig als Vibrator für die Tonerzeugung und als Ventil, das den Atemdruck reguliert. Außerdem soll eine aktive Einatemmuskulatur (Zwerchfell, Zwischenrippenmuskeln) einem zu schnellen Entweichen der Atemluft entgegenwirken.

Die **Atembalance oder Atemstütze** stellt eine elastische Atemsäule mit tief stehendem Zwerchfell dar. Das Zwerchfell beim Singen (= Ausatmens) nicht sofort wieder 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. Auch, vielleicht sogar besser, spürbar ist die Wirkung der Einatemmuskulatur über die Brustatmung: bei der Einatmung arbeiten die Zwischenrippenmuskeln für die Weitung des Brustkorbs und sie entspannen sich bei der Ausatmung. Beim Singen sind die Zwischenrippenmuskeln auch bei der Ausatmung bzw. der Tongebung aktiv, um ein sofortiges Kollabieren des Brustkorbs zu verhindern (**Einatemspannung**). Die Beherrschung und Dosierung des Atems liegt somit auch harmonischen Ausgleich zwischen der aufwärts treibenden Kraft der Atemmuskulatur und dem abwärts gerichteten Zug des Zwerchfells.

Wichtiger als die Luftmenge, die der Sänger aufnimmt ist, wie er mit der vorhandenen Luft haushalten kann. Das wiederum hängt nur zum Teil von der o.g. Atembalance bzw. der „Stütze“ ab, sondern im Wesentlichen davon, wie effektiv die Stimme die zugeführte Atmung verarbeiten kann; oder anders gesagt, davon, wie die Stimmlippenschließer und –öffner (d.h. die Stimmregister) trainiert und koordiniert sind.

Anmerkungen:

Da es zum Thema Atmung/Sinn von Atemübungen/Atemstütze bis heute in der Gesangspädagogik lebhaft Diskussionen gibt, will ich Ihnen hier ein paar Denkanregungen geben, um sich selbst mit dem Thema auseinander zu setzen:

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es Unterschiede gibt, wo wir unser „Atemzentrum“ empfinden: bei den einen liegt es tief und mittig im Bauchraum, bei anderen eher am unteren Rand des Brustkorbes und an den Seiten. Und es gibt Menschen, die leicht kräftig ausatmen können und die Einatmung als passiven Vorgang empfinden – und anders herum. Wenn man in diesem Sinne von verschiedenen „Atemtypen“ ausgeht, dann ergeben sich Konsequenzen z.B. auf den o.g. Punkt der Atemstütze, auf die Art der Kieferöffnung und die Kopfhaltung etc.

Der Akustiker Fritz Winckel definierte die Stütze wie folgt: „Stütze ist der Halt, den die Einatemsmuskulatur dem Zusammensinken des Atembehälters entgegensetzt. Die Stütze dient dazu, den zur Phonation notwendigen subglottischen Druck auf den kritischen Druck (optimaler Betriebsdruck) zu reduzieren.“

Die Atemstütze ist unter vielfältigen Namen bekannt: Appoggio, Bauchatmung, Zwerchfellatmung, Flankenatmung, Appoggiare la voce, Appoggiarsi in testa, Appoggiarsi in petto, Brustatmung oder Costo-Abdominal Atmung; außerdem assoziiert: cantare sul fiato, cantare col fiato.

„Appoggio“ bedeutet: „anlehnen“ – oben sehen Sie, man hat die Wahl: in den Kopf (in testa), in die Brust (in petto); außerdem kann ich wahlweise mit dem Atem singen (col fiato) oder auf dem Atem (sul fiato)... alles sehr verwirrend. Laut Cornelius L. Reid ist der Appoggio ein Gesamtsystem: da der Atemstrom durch die Wirkungsweise der Kehlkopfmuskulatur dosiert wird, kann man sagen, dass man sich quasi an den Stimm-Mechanismus selbst anlehnt. Arbeiten die Kehlkopfmuskeln gut koordiniert, wird auch relativ wenig Luft benötigt bzw. die zur Verfügung gestellte Luft wird optimal genutzt, der Ton wird frei und tragfähig. Das Empfinden, gestützt zu singen, ist das Ergebnis guten Singens und nicht umgekehrt!

Zu guter Letzt hier noch einige Zitate zum Thema von berühmten SängerInnen:

„Die richtige Atemtechnik beim Singen ist wichtig wird aber überbewertet. Ich singe locker, natürlich und ohne Druck. Ich setze den Ton von oben an und stütze ihn so von oben, darauf lege ich beim Singen wert.“ Fritz Wunderlich

"Die Atemtechnik ist ein unabdingbarer Faktor in der Tonproduktion. Die Atemstütze wird heutzutage als wichtigste treibende Kraft beim Singen und bei der Stimmbildung gelehrt. Das Appoggio ist aber keinesfalls die treibende Kraft beim Singen. Im Gegenteil, funktional richtiges Singen mit richtigem Stimmsitz bringt die richtige Atemstütze hervor. Mein Grundsatz ist daher, dass der richtige Stimmsitz beim Singen die richtige Atemstütze hervorbringt und nicht umgekehrt. Die Atemstütze hingegen kann KEIN richtiges Singen hervorbringen.“ Enrico Caruso

„Wie ich die Atemstütze verwende? Ich singe auf dem Atem, NICHT mit dem Atem. Mein Ton schwebt auf dem Atem. Ich kontrolliere den Atemfluss und Sorge dafür, dass der Atem beim Singen langsam und gleichmäßig ausströmt.“ Joan Sutherland

Nun haben solche Aussagen für normalsterbliche (Amateur-)Sänger und Chorleiter wenig praktischen Nährwert, geschweige denn für Chorsänger, die ganz unterschiedliche Fähigkeiten, Kenntnisse und Begabungen mitbringen. Die Anmerkungen sollen Sie dazu anregen, ihren eigenen Weg zu finden.

Die Devise heißt: Ausprobieren, Beobachten, Hinterfragen!

4. Phonation und Stimmregister

Der so genannte Primärton entsteht im Kehlkopf an den Stimmlippen, die bei der Tongebung geschlossen sind und durch die Luft aus der Lunge in Schwingungen versetzt werden. Die Prozesse der Phonation im Kehlkopf lassen sich nur indirekt beeinflussen bzw. optimieren.

Man versteht unter „Register“ verschiedene Stimmqualitäten, die durch verschiedene Masse- und Spannungsverhältnisse in den Stimmfalten zustande kommen. Über die Zahl der Stimmregister gibt es verschiedene Meinungen und eine ebenso lebhafte Diskussion wie beim Thema „Stütze“. Mein Unterricht basiert im Großen und Ganzen auf den Prinzipien der „Funktionalen Stimmentwicklung“ nach Cornelius L. Reid (1911-2008).

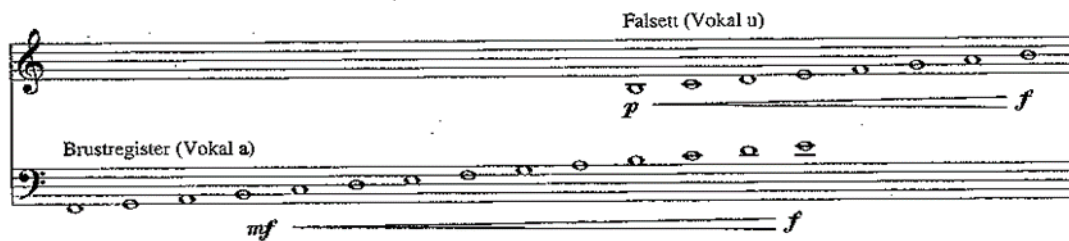
Unsere Stimme hat demnach **zwei Register**, das Brustregister und das Falsett; die Kopfstimme entsteht aus einer Koordinierung beider Register. Beide werden durch Muskelsysteme gebildet, die für die Atmung einerseits und die Nahrungsaufnahme andererseits zuständig sind.

Problem Nr. 1: Atmen und Schlucken sind lebenswichtige Funktionen, die nie gleichzeitig stattfinden. Beim Singen nun sollen diese **gegenspielerisch arbeitenden Muskelsysteme** fein und flexibel zusammenarbeiten.

Problem Nr. 2: vegetative Prozesse sind nicht willentlich zu beeinflussen („*rechte Stimmlippe: mehr Spannung*“ – *das funktioniert nicht...*). Ich kann also nur durch gezielt stimulierende Übungen die Muskeln anregen, „das richtige“ zu tun. Die dem Stimmbildner zur Verfügung stehenden Parameter sind **Vokal, Tonhöhe und Lautstärke**. Mit ihnen kann man den Aktivitätsgrad der Register und deren Koordinierung beeinflussen und lenken.

Die **Funktion des Brustregisters** ist verknüpft mit den inneren Kehlkopfmuskeln (*Muscoli Arytaenoidei*), die für die Kontraktion der Stimmlippen, bzw. den Stimmbandschluss verantwortlich sind. Angeregt wird die Funktion durch den Vokal „a“ (manchmal leichter: „ä“). Das isolierte Brustregister klingt grob und „männlich“ (manchmal ästhetisch „hässlich“). Für Männer und Frauen gilt gleichermaßen: der gesamte Bereich unterhalb ca. d'/e' ist von Natur aus vom Brustregister dominiert, im mezzoforte in der Mittellage der Männerstimme, im forte ca. zwischen h und e'. Die Wirkung der Brustregister-Muskulatur ist in der gesamten Stimme wichtig: es hält den Kehlkopf stabil und vorne, bringt Kraft und Lautstärke und für die Atemeffizienz. Gerade für Soprane ist es gut, auch das Brustregister zu stärken: wenn es dort kräftig ist, wo es hingehört (in der Sprechstimmlage), hilft es auch bei hohen Tönen. Allerdings ist auch Vorsicht geboten: das Brustregister verhält sich oft wie ein Partylöwe: es mischt sich gerne auch ungefragt ein und will im Mittelpunkt stehen...

Die **Funktion des Falsetts** wird erzeugt von dem äußeren Kehlkopfmuskel (*Musculus cricothyreoideus*), der vor dem Schildknorpel liegt. Er ist funktional für die Dehnung der Stimmlippen verantwortlich, als auch für eine Beteiligung des Stimmritzenöffners, dem *Posticus*. Angeregt wird die Funktion mit dem Vokal „u“ im piano. Der Klang des isolierten Falsetts ist luftig, kindlich, hohl (Eule, Nebelhorn) und ist nicht crescendierbar. Es umfasst – wieder für Männer- und Frauenstimmen gleich – den Bereich von ca. h-h'. Der Klang ist von Natur aus im unteren Bereich leise und wird nach oben hin lauter. Die gute Wirkungsweise der Falsett-Muskulatur ist wichtig, um eine (schöne) Kopfstimme zu entwickeln; die macht die Stimme beweglich, tragfähig und hilft bei der Intonation. Und nur durch eine gut koordinierte Kopfstimme kann sich Vibrato entwickeln.



Im Bereich von h-e' ist ein Bereich, in dem von Natur aus sowohl das Falsett als auch das Brustregister wirken – es ist ein Übergangsbereich, der *passaggio*. Die Bezeichnung „Bruch“ rührt daher, dass man das Gefühl hat, die Stimme bricht beim Übergang von der Bruststimme in die Kopfstimme. Hier ist die Arbeit der Registerkoordination am heikelsten: wir brauchen die Flexibilität der Falsettfunktion aber auch den „Kern“ des Brustregisters. Mit unseren Parametern Vokal und Lautstärke haben wir die Möglichkeit, den *passaggio* so geschmeidig wie möglich zu gestalten. Ein von Natur aus brustiger Vokal wird kopfiger, wenn Sie ihn leise singen, ein kopfiger Vokal wird brustiger, wenn Sie ihn lauter singen. D.h., wenn Sie mehr Kern in die Stimme bringen wollen, arbeiten Sie in der genannten Lage mit hellen Vokalen und etwas lauter, wenn Sie mehr Kopfigkeit wollen, arbeiten Sie von oben mit dunklen Vokalen und mit geringer Lautstärke. Den Übergang schaffen Sie z.B. mit einer Fünftönenleiter auf „a“ oder „i“ von h aus mit einem Decrescendo oder auf „o“ oder „i“ von fis' mit einem Crescendo.

Bei Frauenstimmen gibt es parallel zum unteren „Bruch“ noch einen oberen – oktavversetzt bei ca. cis''/es'' – für viele Soprane ist d'' ein echter Problemton. Es gibt hier einen Zusammenhang mit der Koordination der Register im unteren *passaggio*: Wenn es oben Probleme gibt, spiegeln sie sich häufig in einer ungünstig koordinierten Stimme im unteren Bruchbereich. Auch für Männerstimmen ist parallel das d häufig schwer bzw. für ungeübte Bässe die gefühlte Stimmgrenze. Meist ist dann die Falsettfunktion ungenügend ausgebildet und muss auf jeden Fall trainiert werden. Um – in der Frauen- und der Männerstimme – den *passaggio* gut zu meistern, muss generell zunächst piano gearbeitet werden – darüber oder darunter kann die Lautstärke zunehmen (Bild: die Stimme durch eine Sanduhr führen; zulassen, dass sie sich verändern kann).

Das Trainieren der isolierten Register ist hilfreich, wenn die Stimme unausgewogen ist, d.h. wenn eine oder beide Muskelfunktionen schwach sind oder ein Register dominant ist. Regen Sie beide Register bei Frauen und Männern gleichermaßen an. Der Schwerpunkt der stimmbildnerischen Arbeit liegt jedoch in der Koordination und der Ausbildung der Kopfstimme. Dies geschieht über die Lautstärke und den Vokalausgleich. Die Kopfstimme kann – je nach „Registrierung“ – brust- oder falsettdominiert klingen. Sie ist funktional kein Register, sondern ein Klangergebnis, ausgelöst durch die ausgewogene Koordination der beiden Registermechanismen, dem Brustregister und dem Falsett, bei der die Spannung des Falsettregisters überwiegt. Die Kopfstimme wird so genannt, weil der Sänger Vibrationen, die durch die richtig koordinierten Muskeleinstellungen und das richtige Spannungsverhalten im Kehlkopf hervorgerufen werden, stärker im Kopf wahrnimmt.

5. Resonanz

„Resonare“ heißt mittönen, widerhallen, ertönen - in der Physik kennt man Resonanz als Mitschwingen eines schwingungsfähigen Körpers oder Systems.

Die Begriffe Brust-/Kopfresonanz sind entstanden über die unterschiedliche Empfindung des Klangs und der Vibration. Einen hohen, eher leisen Ton auf „u“ etwa empfindet man als „kopfig“, einen tiefen, lauten Ton auf „a“ als „brustig. Unabhängig von der Wahrnehmung gibt es aber auch tatsächlich **Resonanzräume**: Das Geräusch der schwingenden Stimmlippen braucht den Raum des Kehlkopfes, damit aus dem „Primärton“ ein Klang entsteht. Außerdem müssen Resonanzräume hinzugeschaltet werden, um – im Sinne unserer europäischen (klassischen) Klangästhetik – einen brauchbaren Klang zu gewinnen. Es wird allgemein unterschieden in **Brustresonanz**, also dem Brustraum bis zum Kehlkopf, und **Kopfresonanz**. Diese umfasst alle Räume, die über den Stimmfalten liegen, vor allem Schlund- Rachen- Nasen- Mundräume, außerdem Stirn- und Kieferhöhlen. Die **Kopfresonanz** hat zwei Resonanzbezirke: Die „Kuppel“, das sind die hinteren Resonanzräume von den Stimmfalten aufwärts bis in den Hinterkopf. Diese Räume machen den Ton weich, rund, samtig und dunkel („Kuppelklang“). Angeregt werden diese Resonanzräume üblicherweise durch Gähnen. Das volle Gähnen senkt jedoch den Kehlkopf zu stark ab und die Rachenwände werden zu sehr gespannt. Deshalb sollte man die Idee eines beginnenden Gähnens oder das Seufzen bevorzugen. Der zweite Resonanzbezirk sind die vorne sitzenden Resonanzräume, wie vordere Mundhöhle, Nasenraum, Stirn, Augenhöhlen („Maskenklang“. Sie geben dem Klang Helligkeit, Strahlkraft und Glanz. Die Empfindung ist eine Klangkonzentration hinter dem oberen Zahndamm. Eine Voraussetzung für gute Resonanz ist die richtige Atmung bzw. Atembalance, denn durch übermäßigen Atemdruck versteifen sich die Wände, sie nehmen die Schwingungen nicht auf und geben sie nicht weiter.

Wir haben schon gesehen, dass die Themen „Stütze“ und „Register“ viel Diskussionsstoff bieten. Auch in Bezug auf die Betonung der genannten Resonanzräume gibt es in der Gesangspädagogik verschiedene Ansätze. Idealerweise sollte darauf hingearbeitet werden, dass alle Resonanzräume in den Klang mit einbezogen werden, dass also nicht ausschließlich eine Resonanzart vorherrscht.

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 und Konsonanten. An der Artikulation hauptsächlich beteiligt sind Lippen, Unterkiefer und Zunge. Der weiche Gaumen gibt bei der Atmung durch die Nase den Zugang zum Nasenrachenraum frei, so dass die Luft ungehindert ein- und ausstreichen kann und verschließt bei den meisten (oralen) Vokalen den Nasenraum, indem er sich an die hintere Rachenwand legt. Wenn das Gaumensegel gesenkt ist, so dass die Luft gleichzeitig durch den Nasenraum und den Mundraum entweichen kann, entstehen nasale Vokale, wie sie z.B. im Französisch gebraucht werden.

Beim normalen Sprechen artikulieren wir unbewusst und eher passiv. Beim Singen müssen wir aber die einzelnen Akteure der Artikulation bewusst und zum Teil unabhängig voneinander einsetzen, was einige Übung erfordert. Beispiel: Beim Sprechen des Vokals „i“ ist der Kiefer fast

geschlossen, beim Singen eines höheren Tons soll die Kieferöffnung größer sein, dadurch ist die Zunge gezwungen, aktiver zu arbeiten, um die Spannung des Vokals zu bewerkstelligen.

1. Lippen

Sie sollen beim Singen locker und unverkrampft sein, brauchen aber trotzdem einen gesunden Tonus. Die Lippen sind besonders aktiv bei runden Vokalen wie „u“ und „o“ und passiver bei „a“ und den hellen Vokalen „i“, „e“. Im Sinne eines „klassischen“ Klangideals (Aufbau der Stimme „von oben“, d.h. von der Kopfstimme aus mit der Betonung der „kopfigen“ Qualität von „u“) wird auch bei hellen Vokalen mit leicht nach vorne gewölbten Lippen gearbeitet, etwa wie bei einem Kussmund. Durch die Wölbung der Lippen in der Art eines Mini-Megaphons erhält der Ton mehr Raum und Rundung durch Vergrößerung des Ansatzrohres.

2. Unterkiefer

Der Unterkiefer sollte immer locker bleiben und nach unten fallen, was leider nicht immer leicht ist. Der große Kaumuskel (*Muskulus masseter*) ist der stärkste Muskel im Körper und die Kiefermuskulatur übt die stärkste unbewusste Kontrolle aus. Für manche Menschen ist es leichter, den Kiefer aktiv nach unten zu öffnen, für andere ist das Bild hilfreicher, dass sie den Mund quasi durch das Heben des Oberkiefers öffnen. Zwar ist es unabdingbar, dass wir mit offenem Mund singen, jedoch muss man auch hier differenzieren. Ein zu weit aufgerissener Mund verkleinert u.U. die innere Weite bzw. die Resonanzräume. Außerdem beeinflusst die Öffnung des Mundes auch die Beteiligung der Register. Allgemein gilt: eine kleinere Öffnung begünstigt im *mezzoforte* und *forte* die Kopfstimme, eine größere die Bruststimme, im *piano* ist häufig eine größere Mundöffnung angebracht.

3. Zunge

Die Zunge ist der beweglichste Muskel in unserem Körper. Da die Zungenwurzel und der Kehlkopf zusammengewachsen sind, wird das Verhalten des Kehlkopfes von der Zunge beeinflusst. Sie sollte elastisch und entspannt sein (im Mund schwimmen). Die Zungenspitze sollte an den unteren Schneidezähnen anliegen. Der Zungenrücken hebt bzw. senkt sich, wird breiter bzw. schmaler und artikuliert so die Vokale. Auch hier gilt: wir benutzen die Zunge im normalen Gebrauch zu wenig bewusst, wodurch sie häufig zu schwach ist und sich bei der flinken, kräftigen und präzisen Artikulation von Konsonanten schwer tut.

6.1. Vokale und Vokalausgleich

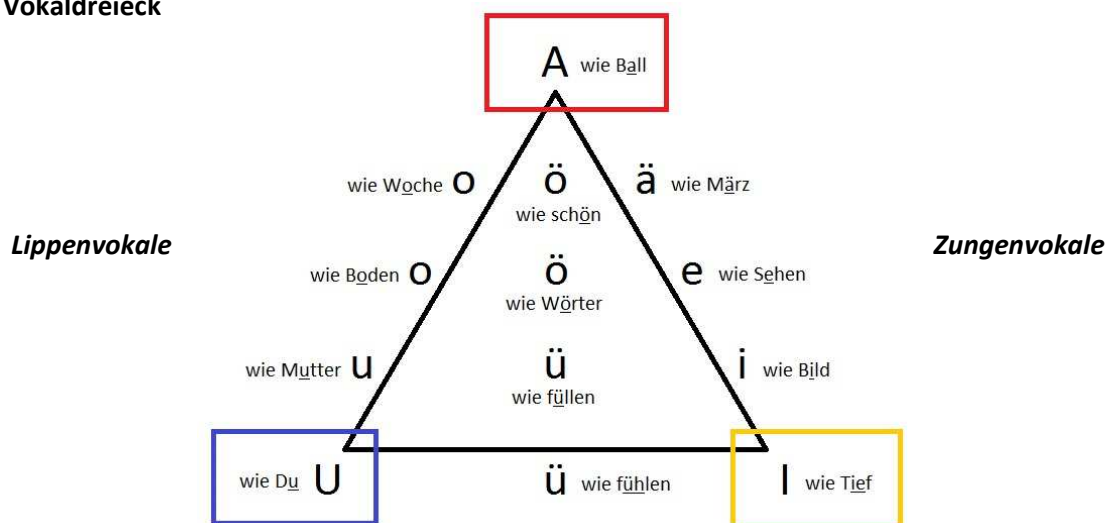
Die Vokale sind in vielerlei Hinsicht wichtig: sie sind der Träger des Klanges, sie beeinflussen den Charakter der Registermischung und geben dem gesprochenen oder gesungenen Wort seine individuelle Farbe.

Nach Cornelius Reid wird der Vokal nicht nur durch das Formen oder Einstellen der Mund- und Rachenhöhlen definiert, sondern auch durch die Anpassung der Stimmlippen, denn: diese schwingen bei jedem Vokal anders. Wichtig ist zunächst die innere Vorstellung von einem klaren Vokal. Die intensive Vorstellung eines Vokals beeinflusst bereits den unteren Vokaltrakt in seiner Form. Deshalb kann man sich vorstellen: die Vokale „wohnen“ in der Kehle, durch die Größe des Mundraums und die Arbeit von Zunge, Lippen und Kiefer werden sie weiter definiert bzw. „veredelt“. Die Lippen sind nur bei u, ü, o und ö beteiligt; bei a, ä, e und i sind sie zunächst weitgehend entspannt (s.a. Abschnitt „Lippen“). Ein interessanter Aspekt ist übrigens die unterschiedliche Vokalfärbung in Fremdsprachen.

Jeder Vokal hat von Natur aus seine eigene Klangstruktur und Klangachse, die sich schon allein durch die Mundform bedingt. Dunkle Vokale (u, o) sind eher rund, weich, „kopfig“ und haben eine „vertikale Klangachse“. Helle Vokale (i, e) sind härter und „brustiger“ und haben eine „horizontale Klangachse“. Unter **Vokalausgleich** versteht man das Bemühen, den Gegensatz zwischen hellen und dunklen Vokalen zu überwinden und eine Vokalform anzustreben, die klanglich eine Verbindung zwischen beiden Gruppen darstellt. Dabei muss aber jeder Vokal in seiner charakteristischen Struktur erkennbar bleiben. Aus physikalischen Gründen können Vokale nur in einem bestimmten Frequenzbereich klar artikuliert werden. Ab ca. f/fis“ werden alle Vokale allmählich in Richtung „a“ umgefärbt. In der Tiefe gibt es keine Verfärbungen der Vokale. Nur wenn der Vokalausgleich gelingt, kann man im klassischen Gesang melodische Linien, sowie Legato-Kantilenen befriedigend erarbeiten. Bei jedem Vokal sollten alle Resonanzräume des Kopf- und Brustraumes geöffnet werden. Die Mundöffnung ist beim Singen in der Regel größer als beim Sprechen. Jedoch ist reines Imitieren für den Chorsänger mitunter problematisch, denn jeder Mund ist anders. Außerdem: Mundweite ist nicht gleich Kehl- und Rachenweite (s.o.)! Die Zungenspitze liegt prinzipiell unten im Mund an den vorderen Schneidezähnen. Die Mimikmuskulatur unterstützt die natürliche bzw. die gewünschte Klangstruktur des Vokals: Die „Sängerschnute“ fördert die vertikale Klangachse und den „Vordersitz“, die „Sängerbäckchen“ bzw. das Gefühl des Lächelns und Staunens die horizontale Klangachse. Beide Achsen sind wichtig: Einerseits wird dem Sänger ein schier unendliches Spektrum an Klangfarben eröffnet, andererseits ist der Vokal und das Empfinden von „Klangachsen“ untrennbar mit der Funktionsweise bzw. Koordination der Stimmregister (Brustregister/Falsett bzw. die aus beiden resultierende Kopfstimme) verbunden.

Ein Wort zum klassischen Gesang versus Popgesang: man kann vereinfacht sagen, dass im klassischen Bereich die Klangästhetik und die Richtung des Vokalausgleichs in Richtung der dunklen, „köpfigen“ (vertikalen) Vokalfarben tendiert, im Popbereich in die hellere, kernige (horizontale) Richtung. Der Popsänger, der mit Mikrofon singt, kann leichter mit den natürlichen, sehr unterschiedlich resonanten Sprechvokalen singen. Im (unverstärkten) klassischen Gesang werden alle Vokale ungefähr in die gleiche, runde Mundöffnung gesprochen.

Das Vokaldreieck



„u“ / „o“ - Lippenvokale

Die Kehle steht bei u am tiefsten, dadurch ist das Ansatzrohr weit und der weiche Gaumen angehoben. Grundsätzlich begünstigt der Vokal „u“ die Entstehung des Falsetts und der Kopfstimme. „o“ ist ein Sekundärvokal zwischen „u“ und „a“. Der Kiefer senkt sich etwas weiter ab als bei „u“

„i“ / „e“ / „ä“ – Zungenvokale

Der Zungenrücken ist hochgestellt, beim „i“ stärker als beim „e“. Dadurch wird die Mundhöhle verkleinert und die Resonanz liegt hauptsächlich in den vorderen Resonanzräumen. Die Vokale „i“ und „ä“ sind im Sinne der Registerkoordination verbindende Klänge: sie sind in der Lage, das Brustregister zu aktivieren und gleichzeitig Anteile des Falsettklang beizubehalten. Das macht sie für die Ausbildung der Kopfstimme wichtig.

„ü“ / „ö“ – Mischlaute

Die Umlaute Mischvokale: „ü“ ist ein „i“ mit der Mundstellung von „u“ und „ö“ ist ein „e“ mit der Mundstellung von „o“. Beide Vokale eignen sich aufgrund ihrer gemischten Eigenschaften auch zur Verbindung der Register.

„a“

Das „a“ ist der wohl älteste, unmittelbarste und „simpelste“ Vokal, den wir kennen – nicht umsonst sind die ersten Worte, die ein Baby spricht, solche mit „a“. Es ist für viele Menschen der Klang der Wahl – wer hat noch nicht gedankenverloren eine Melodie auf „lalala“ vor sich hingesungen? Wie Sie am Vokaldreieck sehen können, ist „a“ weder ein Lippen- noch ein Zungenvokal. Für den Stimmbildner werden am Klang des „a“ in verschiedenen Tonlagen stimmliche Unausgewogenheiten am deutlichsten hörbar. Das „a“ begünstigt prinzipiell die Entstehung der Bruststimme. Bei der Zusammenführung der Register im Sinne einer (Falsettdominierten) Kopfstimme nähern wir uns dem „a“ von den dunklen Vokalen „u“ und „o“ aus, wenn wir mehr Falsettbeteiligung im Klang erreichen wollen. Hier können wir z.B. relativ kräftig mit „u“ starten und leiser werden zum „a“. Oder man nähert sich dem „a“ über „i“ und „e“, also über die hellen Vokale, die von sich aus schon etwas Brustregister in sich tragen. Dort ist meist zunächst eine geringere Lautstärke notwendig. Wenn Sie mit dem Chor ein neues Stück einüben, benutzen Sie „a“ (bzw. lala) eher in tieferen Lagen, bei lebhaften und kräftigen Passagen. Wenn der Chor zu hart klingt oder die Intonation leidet, wechseln Sie zu dunkleren Vokalsilben.

6.2. Konsonanten

Die Konsonanten geben der gesungenen Melodie Struktur und Plastizität und der Stimme eine gewisse „Verankerung“. Man unterscheidet:

- a. Klinger: l, n, ng, m, w, s (stimmhaft) und r

Klinger sind 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 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. Außerdem ist ein vorgeschalteter Klinger hilfreich, wenn bei Vokalen ein harter Stimmeinsatz (Glottisschlag) vorliegt oder der Ton „unterspannt“ klingt. Die Spannung des Konsonanten sollte weich und fließend in den Vokal übergehen.

- b. Reibelauten: das stimmlose s, sch, ch und den Hauchlaut h

Bei Reibelauten muss man darauf achten, dass nicht zu viel Luft vergeudet wird. Hier hilft erfahrungsgemäß die Vorstellung: Ich sauge die Luft an und weite mit ihr das Ansatzrohr!

- c. Verschluss- oder Explosivlaute: b, p, d, t, g, k

Sie 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 kurzen Luftstau. Im Mund entsteht ein Luftdruck, der sich positiv auf den Stimmlippenschluss auswirkt. Die Kehle soll 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 sollen kurz, präzise und energisch artikuliert werden.

Man kann die Konsonanten auch danach unterscheiden, wie sie artikuliert werden. Beteiligt sind:

- a. die Lippen bei: b, m, p
- b. die Zunge bei: d, g, j, k, l, n, r, t
- c. Zunge und Kiefer bei: c, s, sch, z
- d. Lippen und Kiefer bei: f, v, w.

Die Konsonanten sollten den Klangfluss nicht stören, deshalb müssen sie präzise und schnell artikuliert werden bzw. im Klangfluss eingebettet sein. Stellen Sie sich den Konsonant immer auf der Tonhöhe des folgenden Vokals vor.

Ich habe bereits vor einigen Jahren eine lose Sammlung von Anregungen für Chorsänger zusammengestellt. Bitte ausprobieren, verändern, ergänzen!

- Banal, aber dennoch erwähnenswert: Ein Ton endet, wenn die Stimme aufhört zu schwingen und nicht durch das Zuklappen den Mundes (!)
- Wie weit der Mund aufgemacht wird oder werden sollte, ist bei Jedem verschieden, jedoch ist die Öffnung in aller Regel weiter als beim normalen Sprechen. Weder Zukneifen noch Aufreißen ist hilfreich, aber es bedarf einer individuellen und flexiblen Abstimmung!
- Bei einem neuen Stück: lieber einmal mehr aufmerksam zuhören und innerlich mitsingen, als gleich „volle Kraft voraus“
- Übe die Melodie getrennt – z.B. auf lululu oder auf die Vokale des Textes; sprich den Text, gerne auch als Gedicht. Erfasse den Inhalt, experimentiere mit Tongebungen (säuselnd-hoch; kraftvoll-tief, etc.); übertreibe die Länge der Vokale beim Sprechen – auch die schwachen (End-)Silben. Sprich in Zeitlupentempo und „schmecke“ die Laute... – das gilt besonders für Fremdsprachen!
- Wenn Du als Sopran aufgefordert wirst, in hohen Lagen zu summen, tue dies lieber auf „ng“.
- Wenn Du als Tenor oder Bass kräftiger singen sollst, versuche, die Melodie auf ninini oder nänänä zu singen. Aber Vorsicht, bitte nicht in den Klang in die Nase treiben.
- Immer musikalisch denken/singen: lass dich vom Rhythmus und dem Text leiten, in besonderem Maß gilt das für Pop, Jazz und ähnliches!
- Die Einatmung gehört immer zur musikalischen Phrase! Ein will bewegter Rhythmus verlangt nach einer schnelleren, reflexartigen Einatmung als eine getragene Melodie
- Nutze Pausen, um die Bauchdecke fallen zu lassen (Abspannen; Kommata im Text oder Wortwiederholungen sind meist gute Atemstellen)
- Eine Linie nach oben oder ein hoher Ton braucht mehr Energie als eine Bewegung nach unten oder ein tiefer Ton (Fahrrad fahren bergauf/bergab). Nimm musikalischen Schwung für die Höhe und folge dem Rhythmus nach unten.
- Melodiebewegungen, besonders Sprünge nach unten: denk an *nach oben fallen*.
- Sprünge nach oben immer reflexartig, sehr rhythmisch, auch in Legatolinie; In hoher Lage darf das Zwerchfell gerne helfen! Den Ton VOR dem Sprung präzise und sicher singen, aber nicht zu schwer – auftaktig denken. Bemühe Dich, den Ton sofort zu treffen, und nicht von unten hinaufzuschmieren (das gilt auch für Sprünge nach unten, natürlich!). Denke den Konsonanten auf der Tonhöhe, die Du singen willst.
- Wenn Du auf eine Silbe mehrere Töne verteilst, trenne sie nicht durch ein „h“, sondern binde sie.
- Die Mittellage bei Frauenstimmen (ca. d'-c") – meist die „Bequemlage“) sollte nicht nur bei klassischer Stimmgebung eher *kopfig und mädchenhaft* klingen (nicht zuviel Lautstärke und Kraft, Vokale nicht abdunkeln, aber an das Gefühl bei u denken).
- Bei langen Tönen und Koloraturen: verliere die Vokalvorstellung nicht!
- Koloraturen: in gemäßigtem Tempo auf lululu üben und/oder Töne in leichtem Staccato singen, das erhöht die Treffsicherheit. Finde heraus, welches die wichtigen Töne sind, welche mehr Ausschmückung – von letzteren nimm etwas Gewicht weg.
- Eine gute Intonation entsteht durch eine Kombination aus genauer Tonvorstellung, der Vorstellung des richtigen Vokals, einer der Registerkoordination angepassten Lautstärke und einer ausreichenden körperlichen und mentalen Spannung (Lust!!). Kontraproduktiv sind übermäßiger Druck (permanentes Bauchanspannen etc.) und Versteifungen (Nacken!). Benütze die OHREN als Kontrollorgan aktiv, bevor und während Du singst. Singe eventuell Passagen mezzopiano und auf u/o („kopfig“) Ein gewisses harmonisches Grundverständnis (welche Funktion hat mein Ton in der Harmonie?) ist hilfreich.
- Bei einer langen Chorprobe kannst Du ruhig mal eine Auszeit nehmen und fühlen, wie sich Dein Nacken, Bauch und Kiefer anfühlt. Wenn Du Verspannungen spürst, versuche die Muskeln mit der Ausatmung zu lösen. Ein alter Hut, trotzdem noch mal erwähnt: Bewegung, frische Luft und was zu Trinken geben wieder Energie... – auch ein guter Witz kann Spannungen lösen...-))
- Nutze die Übungsphasen der anderen Stimmen, auf Hinweise des Chorleiters bzgl. Phrasierung, Artikulation und Interpretation zu achten – das spart Allen Zeit.

Literaturhinweise:

Zum Thema Stimmbildung gibt es eine schier unüberschaubare Menge an Literatur. Hier möchte ich nur auf ein paar grundlegende Quellen hinweisen, die Sie gerne zur Prüfungsvorbereitung zu Rate ziehen können:

Cornelius L. Reid: „Funktionale Stimmentwicklung – Grundlagen und praktische Übungen“

Lionel F. Fawcett: „Chorklang“

Gerd Hofbauer: Praxis der chorischen Stimmbildung

W. Ehmman/F. Haasemann: Handbuch der chorischen Stimmbildung

Sabine Horstmann: Chorische Stimmbildung

Es gibt diverse Publikationen zum Thema „Funktionale Stimmbildung“ oder Funktionale Stimmentwicklung – von Cornelius Reid und anderen Autoren. Ich hatte das Glück, noch bei einigen Meisterkursen von Cornelius Reid selbst teilnehmen zu können. Inzwischen gibt es auch im funktionalen Bereich eine Reihe von interessanten Varianten, Weiterentwicklungen oder aber auch Abweichungen der Reid’schen Prinzipien – exemplarisch genannt sei die Arbeit von Eugen Rabine und Gisela Rohmert, die auch eigene Lehrinstitute gegründet haben. Ich selbst profitiere sehr von der Arbeit von Carol B. Forte, Lionel G. Fawcett und Rachel Bersier, alle langjährige SchülerInnen von Cornelius Reid und wunderbare Pädagogen.

Weiterführende Literatur:

Cornelius L. Reid: „Das Erbe des Belcanto“

R. Alavi Kia/R. Schulze-Schindler: „Sonne, Mond und Stimme – Atemtypen in der Stimmfaltung“

Gisela Rohmert: Der Sänger auf dem Weg zum Klang

Julius Hey: Die Kunst des Sprechens

C. Schlaffhorst/H. Andersen: Atmung und Stimme

W. Brügge/K. Mohs: Therapie funktioneller Stimmstörungen – Eine Übungssammlung

Wikipedia-Artikel über Cornelius L. Reid, verfasst durch Edmund Brownless, einer meiner früheren Lehrer und seinerseits auch Schüler von Cornelius Reid: https://de.wikipedia.org/wiki/Cornelius_L._Reid

Wikipedia-Artikel über F. M. Alexander, dem Begründer der Alexandertechnik, die auch für den Umgang mit der Stimme wertvoll ist: <https://de.wikipedia.org/wiki/Alexander-Technik>

Interessante Internetseiten:

Die Gesangspädagogen der genannten Homepages sind allesamt SchülerInnen von Cornelius Reid und deutlich von ihm beeinflusst. Auf den Homepages finden Sie interessante Artikel und Kurshinweise.

Homepage von Leonore Blume: www.leonore-blume.de/stimmbildung.htm
(Übersetzerin und Herausgeberin von Reids o.g. Büchern)

Homepage von Lionel F. Fawcett: www.lionel-fawcett.com
Dort gibt es auch eine umfangreiche Literaturliste!

Homepage von Rachel Bersier: www.lavoixlibereede.wordpress.com

Homepage von Carol B. Forte: www.liberatedvoice.com

Homepage von Noelle Turner www.noelle-turner.de
(Gesangspädagogin an der Folkwang MHS Essen im Musical/Popbereich)

Homepage von Donna Reid: www.donnasreid.com
(Ehefrau von Cornelius Reid, unterrichtet schwerpunktmäßig Musical/Popgesang)

Basierend auf den Erkenntnissen von Cornelius Reid haben sich über die Jahre abgewandelte und eigenständige Lehrmethoden entwickelt, so z.B. durch Eugen Rabine (www.rabine-institut.de) und Gisela Rohmert (www.lichtenberger-institut.de).

Beim Schreiben dieses Skripts bin ich auf ganz interessante Youtube-Videos gestoßen, u.a. von Lisa Albiez.