

## Tipps und Übungen zum Einsingen

Einstimmung:

Bevor Du festgelegte Übungen machst, stimme Dich gerne erstmal mit freien Klängen ein. Begleite diese gerne mit Bewegungen - sei erfinderisch und suche Dir etwas, was zu Deinem Körper und Empfinden passt.

- \* Summen in bequemer Lage, auf einem Ton oder mit einer kleinen Tonfolge. Achte auf einen lockeren Kiefer, gib dem Klang Raum im Mund; stelle Dir beim Summen einen Vokal vor und spüre in die Resonanzräume hinein und wo Du Vibrationen wahrnimmst.
- \* Seufzen auf verschiedenen Vokalen, von oben nach unten und umgekehrt. Achte auf einen weichen, offenen Stimmeinsatz und lass den Atem frei und großzügig fließen.
- \* Rufen in mittlerer und hoher Lage, z.B. mit "huhu", "juhu" - es eignen sich Terzen und Quartan als Rufintervalle. Sei hier mutig, achte aber auch hier auf das Loslassen von Atem und Ton! Suche einen spontanen, freien, aber nicht scharfen Klang.
- \* Rufen in tiefer Lage, z.B. mit einem beherzten "Hallo!", "Jaaaaa!". Suche die Kraft und die Kernigkeit Deiner Bruststimme. Trau Dich, laut zu sein, aber nicht zu aggressiv.
- \* Brummen/Tönen in deiner tiefen Lage, zunächst mit einem stimmhaften Konsonant (m, s, w) als Einstieg, mit rundem o oder a. Suche einen frei schwingenden, sonoren Klang.
- \* Großer Seufzer durch die ganze Stimme: beginne irgendwo "oben" und seufze durch die ganze Stimme bis in die tiefe Lage. Spüre nach ob und wo Du Deinen "Bruch" bzw. die Übergangslage entdeckst. Versuche, den Bruch absichtlich zu verstärken (jodeln) - wie machst Du das? Versuche auch, den Bruch möglichst nicht hörbar werden zu lassen. Tipp: es liegt an den Vokalen und der Lautstärke, die Du einsetzt. Experimentiere!!

### 1. Kombinierte Falsett-/Kopfstimmen-Übung

(h)u (h)u (h)u hu

Beachte:

Die ersten drei Töne sollen die Falsettfunktion anregen: kurz, hohl, luftig, kein Vibrato; nach oben hin lauter, nach unten leiser; NICHT binden! Danach gebundene Achtel - normal singen! Evtl. vorher erst nur einzelne Falsetttöne machen ("Eule", "Nebelhorn"), in der Lage ca. h-h' Männer machen die Übung in der gleichen Lage wie Frauen!

## 2. Übung zur koordinierten Bruststimme

Die reine Bruststimme findest Du, wenn Du in Deiner Sprechstimmlage laut und resonant sprichst oder relativ kräftig singst - eher mit hellen Vokalen, z.B. mit Worten wie "yeah", "mean". Frauenstimmen: Töne unter ca. c. Männerstimmen probieren es in verschiedenen Lagen, da ihre Stimme ohnehin von der Bruststimme dominiert ist. Zum Singen brauchen wir meist nicht die reine Bruststimme, die (in Reinform) laut, grob und "männlich" klingt, sondern wir wollen sie mit einem Falsett-bzw. Kopfstimmenanteil "veredeln". Deshalb starte die nächste Übung mit "u", probiere aber auch ein rundes "i".

Männer: singt die u.g. Übung in tiefer und mittlerer Lage, also ca. zwischen A (angegebener Ton oktaviert) und a/c eine Oktave höher.

u - o - ah u - o - ah u - o - ah etc.  
i - e/ä - ah i - e/ä - ah i - e/ä - ah etc.

Singe die Übung mit einem kleinen Crescendo, achte auf die Atemzeichen.

Mit denselben Tönen kannst Du die Übung auch umgekehrt machen: Singe "a-o-u" mit Descrescendo usw.

## 3. Übungen zum Registerwechsel und zum Verbinden der Register

Als Register bezeichne ich a.) die Bruststimme und b.) das Falsett. Beide arbeiten beim Singen zusammen und bilden die "Kopfstimme". Welches Register naturgemäß dominiert ist abhängig von der Tonhöhe, vom gewähltem Vokal und der Lautstärke. Und natürlich, wie die Stimme bereits trainiert ist. "Klassische" Stimmen sind eher "falsettdominiert", also runder, lyrischer. Popstimmen sind eher "brustdominiert", also schärfer, heller.

u uu a

Beginne mit einem relativ kräftigen falsettartigen "u", ende eine Oktave tiefer mit einem runden "a".

Singe gleitend (glissando) in die untere Oktave und wechsele weich ins "a".

Variante: fülle die Oktave harmonisch aus:

u - u - u - a u - u - u - a etc.

Männerstimme:

Schalte vor den Vierklang einzelne Töne mit einem kräftigen Falsett-"u" oben und einem runden "a" unten.

Dann den Vierklang singen, wie oben beschrieben.

#### 4. Übungen zum Vokalausgleich

Jeder Vokal hat bestimmte Eigenschaften, z.B. dunkel und hell. (u/o bzw. i/e). Diese Unterschieden sollen in der folgenden Übung angeglichen werden. Die angegebenen Vokalwechsel sind Vorschläge - probiere selbst aus, welche Kombi in welcher Lage gut geht. Achte darauf, dass die Mundeinstellung sich nicht sehr verändert und versuche, die Klangcharakter des Anfangsvokals "mitzunehmen" in den nächsten Vokal. Singe durchweg Legato und jeden Vokal gleich lang. Männer singen die Übung ein Oktave tiefer.

u-i-u-i-u-i-u-i - u o-a-o-a - o-a-o-a-o i-a-i-a-i-a-i-a - i

#### 5. Lagenausgleich und Ambitusübungen

Die folgenden Übungen gleichen die Stimme in verschiedenen Lagen aus, erweitern den Stimmumfang und schulen das Ohr. Singe sie auf verschiedene Vokale, öffne den Mund der Tonhöhe entsprechen. Singe immer mit dem Gefühl des Lächels und Staunens, dann kommst Du leichter in die richtige Spannung und deine inneren Resonanzräume. Singe legato und lass Deinen Atem IMMER strömen - er ist der Energielieferant des Tons!  
 Du kannst die Übungen auch auf Solmisationssilben oder Text singen, da sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt...

Vokal- u-u-u-u-u-u-u-u i-i-i-i-i-i-i-i o-o-o-o-o-o-o-o a-a-a-a-a-a-a-a  
 beispiele! u-u-u-i-i-i-i-i i-i-i-i-a-a-a-a etc.  
 do mi so do so mi do schön--ne So-- - nne, we--liche Wo-- - nne.  
 Nur in der Lie- - - be gibt's kei-ne Hie- - - be ...

...und hier eine Variante in Moll!

...und hier noch eine harmonische Abwandlung, gespickt mit Vokal-, Silben-, und Textideen.

do mi so do ti so fa re do Oh wie schön im Mo - - nden - schein  
 wa-ndel ich da-hin\_ a - - llein. u-o-u-a - u-o-u-o-a li-la-li-la-lu-la-li-la -  
 lu sing' mit vo-ller Sti - - mme\_ ich hab ich Freu-de nun und e-wig - lich.