© 1991 by Edition Ferrimontana, Frankfurt am Main
Verlag für internationale Chormusik, Postfach 170428
Alle Rechte vorbehalten
Motiv:Plakette beim Internationalen Chorwettbewerb
in Neerpelt/Belgien
Gestaltung: Patrick Schad
Druck: Verlagsdruckerei Freidhof, Frankfurt am Main
Printed in Germany
EF 2001

Grundlagen einer chorischen Stimmbildung

Übungen und Anwendungen in der Musik

Das Instrument Stimme wird geprägt vom Menschen in seiner körperlichen, seelischen und geistigen Präsenz. Organisch befreites Singen setzt persönliche Bereitschaft voraus. Stimmbildung ist letztlich Erziehung zu Harmonie, dem ausgewogenen Pendelschlag von Konzentration und Spiel. Physische und psychische Einstellungen wie die Balance von Spannen und Lösen, Tun und Geschehenlassen sind Grundlagen für freie und natürliche Stimmfunktionen. Klangintensives und ausdrucksstarkes, gesundes und belastbares Sprechen und Singen gedeihen mit der Erweiterung des technischen Könnens, fortschreitender Sensibilisierung des Gehörs und Entwicklung des Gespürs für die Zusammenhänge. Singen sollte stets in einer Atmosphäre innerer Harmonie geschehen. In diesem Sinne definieren sich die Aufgaben von Chorleiter und Sänger: durch Stimmbildung die "Instrumente" des Chores zu verfeinerter Gestaltung zu führen, durch Gehörschulung musikalische Sicherheit zu erlangen und in Proben und Konzerten mit Hilfe einer gelösten Atmosphäre den persönlichen Empfindungsrahmen zu erweitern und die Freiheit zur Ausstrahlung des eigenen Erlebens zu fördern.

AUFBAU DES INSTRUMENTS

Das Funktionieren der Stimme beruht auf Ineinandergreifen der Komponenten Atmung, Kehle, Resonanz und Artikulation. Ihr geschmeidig ausbalanciertes Kräftespiel ist Grundlage bzw. Ziel der Stimmschulung.

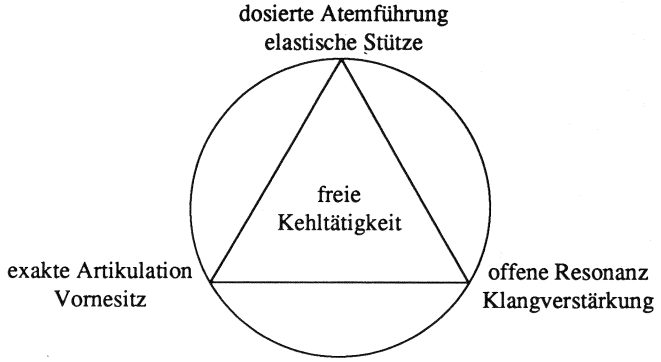
- **Die TONERZEUGUNG** entscheidet sich im physiologisch richtigen Zusammenwirken von Atmungs- und Kehlorgan. Die Spannungsbalance zwischen Atemführung und Stimmlippenfunktion hat folgende Vorraussetzungen: Motor der Atmung ist das Zwerchfell, das sich beim Ausatmen nach oben in den Brustkorb hineinzieht, beim Einatmen nach unten abflacht (erkennbar in einer Dehnung der Körpermitte). Die gebotene Atemdosierung ("Atemstütze") für eine unbehinderte Kehltätigkeit leistet das elastische, in der Tendenz tief orientierte Zwerchfell in Verbindung mit einem durch die Zwischenrippenmuskel gehobenen Oberkörper.
  Vorstellung beim Einatmen: "Atem kommen lassen"; "Einriechen einer geringen Menge"; Schulterbereich bleibt ruhig! Günstige Grundposition unmittelbar vor jedem Klangeinstieg: mit einer Empfindung des "**Erstaunens**" öffnen sich alle Räume im Inneren vom Zwerchfell bis zur Schädeldecke; in das entstandene Vakuum fließt der Atem (Aufbau der Stütze); nahtlos erfolgt der Toneinsatz.
  Vorstellung während des Singens: Erhalten der Position des Erstauntseins; der Atem fließt dosiert,das Zwerchfell bleibt tief orientiert; der Klang entfaltet sich in den offenen Räumen.
  Fehler: hektisches, geräuschvolles Atemholen, zu großes Luftvolumen, Hochatmen, Atemstauung, lasches oder steifes Zwerchfell.

- **Die TONVERSTÄRKUNG** entscheidet sich im Erspüren und Erhalten geöffneter Räume. Innere Weite ist das Ergebnis der Empfindung des Sich-Öffnens im gesamten Körper. Die **Primärresonanz** stellt sich im Hals-Nackenbereich, im Schlund, Rachen, Mundhöhle ("Ansatzrohr") ein. Der Vorstellung des geschmeidigen Öffnens und Straffens in diesen Räumen sowie der beweglichen Hängetendenz des Unterkiefers kommt große Bedeutung zu.
  Vorstellung: "Erstaunen"; "heiße Kartoffel im Mund-Rachenraum";
  Die **Kopfresonanz** (Gaumen, Nase, Augenhöhlen, Stirn,Schädel, Hinterkopf) ist Träger der Tonintensität, des Glanzes in den Räumen der "Maske", der Rundung in den Räumen der "Kuppel". Das Öffnen dieser Räume läßt sich über die Straffung des Gaumens und die damit verbundene Weitung der Choanen (hintere Nasenzugänge) verwirklichen: die Nase erschließt sich als Resonanzraum. Durch Dehnen des Nasenansatzes öffnen sich Räume bis in Stirn und Kuppel. Schwingungen setzen sich in geöffneten Räumen bzw. durch poröse und dünne Knochen fort. Zu meiden ist dabei jedes Drücken oder Schieben von Luft.
  Vorstellung: "mit der Nase, nicht in die Nase singen". Beschallungsräume sind durch Empfindungen wie Staunen und Geschehenlassen nachhaltig zu innervieren.
  Resonanzierung beruht auf Anregen aller Räume und geschieht im "Loslassen des Klangs".
  Die **Brustresonanz** ist wesentlicher Bestandteil des "Körperklangs". Auch das Resonanzgeschehen im Oberkörper bis zum Kehlkopf hängt von Dehnung und der Qualität der Atmung ab. Stets sollen alle Resonanzräume vom Zwerchfell bis zur Schädeldecke in das ganzheitliche Klanggeschehen einbezogen sein.

- **Die ARTIKULATION** umfaßt die Lautbildung; zugleich beeinflußt sie den Stimmsitz und insofern die Klangfarbe. Der Sänger ist zum Ausgleich von Sprache (exakter Konsonantierung) und Klang (fortwirkender Vokalisierung) aufgefordert: es gilt, die exakte Aussprache in das Fortschwingen des Klanges einzubinden, ohne das "Klangband" zu beeinträchtigen.
  Vorstellung: das für den Klang wichtige, offene Ansatzrohr ist bei der Lautbildung im wesentlichen nicht anzutasten, die Formung der Laute vor allem im vorderen Mundbereich zu vollziehen. Da eine exakte Artikulation das Klangbild nachhaltig begünstigen kann, sind die beiden Komponenten nicht zu trennen, sondern organisch zu verschmelzen. Gegenseitig positive Beeinflussung zeigt sich bei präziser Artikulation z.B. in der Anregung zu elastischer Zwerchfelltätigkeit, geschmeidiger Beweglichkeit im Ansatzrohr und im Nachvorneführen der Stimme.
  Auf dem Fundament der Vokaleinstellung arbeiten die Lautformer:
  Unterkiefer und Mundöffnung in lockerer Hängetendenz; Zunge flach, entspannt, beweglich; Gaumen in Tendenz zu flexibler Straffung; Lippen geschmeidig, intensiv formend.
  Eine gelöste mimische Muskulatur ist Qualitätsabbild einer intensiven und lockeren Lautbildung, der gelöste Gesichtsausdruck ein sicheres Zeichen der unbehinderten Klangbildung.
  Über die Körperliche Einstellung hinaus wird die Einheit von Sprache und Klang

lebendig, wenn die im Text innewohnenden Inhalte und Gefühle zum prägenden Gestaltungsfaktor werden. Nur wer einen Text geistig erfaßt und seelisch bewegt, wird seine Stimme richtig einsetzen und eine Hörerschaft überzeugen können.

In der stimmbildnerischen Praxis werden immer wieder Einzelgebiete gearbeitet werden müssen; stets ist dabei das Ineinanderwirken der Aspekte, das Ganze zu bedenken, zu erspüren, mit Gehör zu kontrollieren und zu steuern:

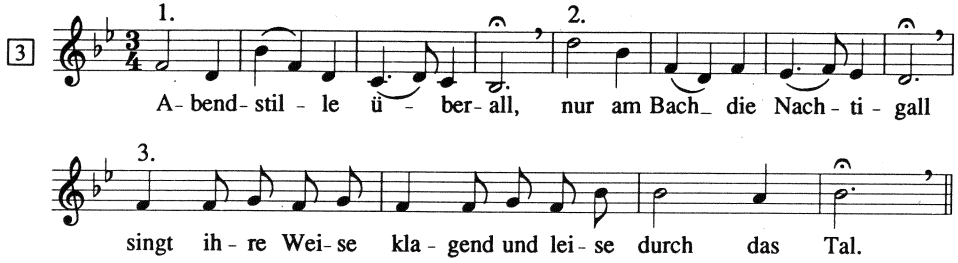


Die Natürlichkeit, die Belastbarkeit und die "Schönheit" der Stimme hängt von selbstverständlichen, organischen Balancespiel der beteiligten Kräfte ab.

STIMMÜBUNGEN:
Die allgemeine Körperelastizität ist eine gute Basis für das beim Singen erforderliche Gespür von Spannen und Loslassen. Zur Förderung von Lockerheit, Beweglichkeit, Dehnung und Spannkraft eignen sich spielerische **Bewegungsübungen:**
Wippen, Beugen, Tänzeln, Pendeln, Drehen, Kreisen, Rollen mit Armen, Schultern, Beinen, Rumpf.... Stets ist dabei auf einen unbehinderten Atemrhythmus zu achten, die elastische, gestraffte Körperhaltung aufzubauen. Bewegungsmangel und psychische Belastungen beeinträchtigen im Alltag die natürlichen Atemfunktionen; deshalb bilden **Atemübungen** ein wichtiges Fundament für freies Singen und Sprechen. Zu Üben sind Spann- und Schnellkraft, Reflexierung und Steuerung in der Atemmuskulatur:
- Kurze energische Impulse aus der Körpermitte auf Silbenketten wie:
  gs–gs..; f; p; b; t; d usw.
  Ausführung: rhythmisches Stakkato mit Pausen!
  Vorgang: Mit dem Lautimpuls schnellt das Zwerchfell nach oben und federt in der Pause automatisch nach unten zurück.
  Ergebnis: das Einatmen geschieht als Reflex auf den Atemstoß.
- "Riechen" (an einer Blume): lautlos und zart durch die Nase; der Atem fließt in die Körpermitte und Stirn, er weitet und strafft die Resonanzräume.

Abendstille überall

Kanon zu 3 Stimmen



Übungsschritte:
Im piano leggiero auf "bom" bzw. "böm" einschwingen. In allen Klanglagen schlanke Tongebung, gleiche Klangfarbe und Lautstärke.
Bei größeren Sprüngen genaue Vorbereitung durch das Ohr. Rhythmische Textdarstellung auf einen Ton. Das offen bleibende Ansatzrohr bewahrt das kontinuierliche Klangband. Artikulation im Vornesitz und Bündelung der Konsonanten. Ziel ist das geschlossene legato:
z.B. A–be–ndsti–lle–ü–be–ra–ll
Gesamtmusikalische Darstellung im ruhigschwingendem legato.

GENERELLES FUNDAMENT zur Gestaltung nachfolgender Stücke:

Positionsaufbau: körperliches und empfindungsmäßiges Erleben des Atemeinfließens mit gleichzeitigem Öffnen der Räume und Spüren der Tiefstellung des Zwerchfells. In dieser Atemphase geschieht der Toneinsatz; Halten dieser Position während der ganzen Atemphase mit Dosierung der Atemführung und Geschehenlassen des Klangs in allen Resonanzräumen.

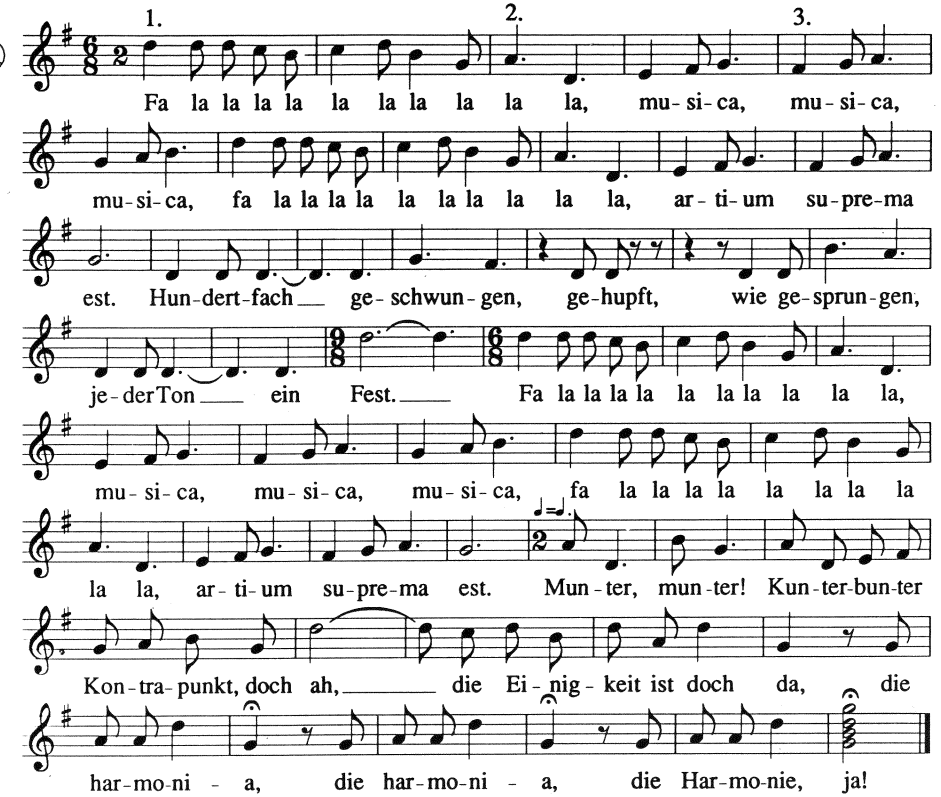
Einstellung bei Kanons vom Typ A:
Portato Singweise: abfedernd, den Klang loslassend. Intensive Artikulation und schwingende Deklamation (Betonung gemäß dem Wortaktzent: "Cantate").
Bei schnellen Vokalisen piano und mit vorausdenkendem Ohr singen. Vorbereitung mit Stimmsilben wie "bömömöm...", "dümüm...".
Vorstellung: musikantisch, freudig, verspielt.

Einstellung bei Kanons vom Typ B:
Legato Singweise: Atemruhe - kein "h" - Stoß bei Vokalisen. Ruhe im Ansatzrohr. Die Vokaleinstellung ist bereits in den vorausgehenden Konsonanten sicherzustellen;
bei der Konsonantenbildung ist die jeweilige Tonhöhe zu beachten. Registerausgleich durch schlanke Tongebung und "Gleitdenken".
Vorstellung: "Es singt"; "das Instrument, den ganzen Körper mit Klang beleben".

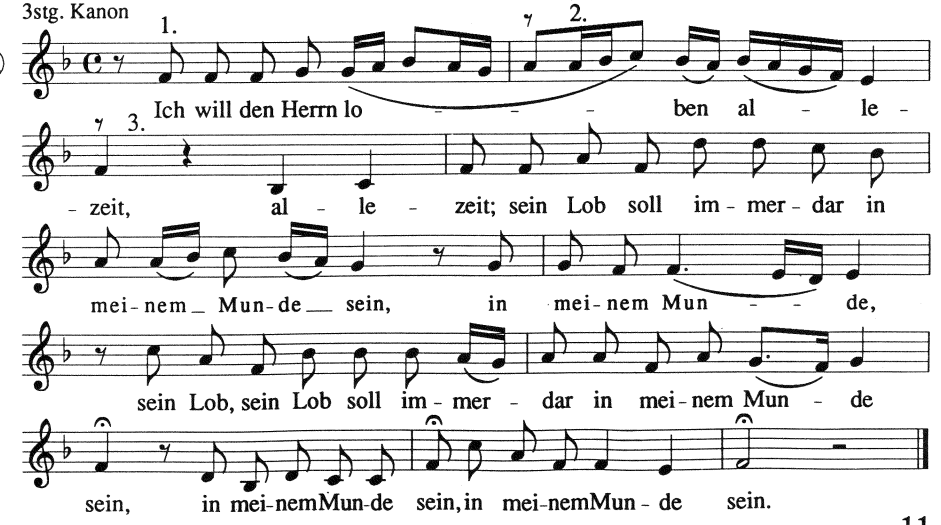
Musikanten-Kanon

Kanon zu 3 Stimmen

Text und Kanon: Jens Rohwer
aus: Jens Rohwer „Kanons" Möselerverlag Wolfenbüttel



Ich will den Herrn loben

Georg Philipp Telemann (1681-1767)

3stg. Kanon