

Inhalt

Vorwort	5
Die Stimme – ein dreiteiliges Instrument	6
Aufwärmung	6
Körperhaltung	6
Einatmung und Ausatmung	8
Der Tonansatz	9
Der Sington	9
Die Lautbildung	10
Resonanz	11
Formanten	11
Akustische Stärke	12
Die Vokale	12
Lockerer Unterkiefer	13
Die breiten Vokale	14
Die schmalen Vokale	14
Die Konsonanten	15
Übungen mit Konsonanten und Vokalen	15
Die Stimmregister	15
Bruststimme, Kopfstimme und gemischte Stimme	16
Mehr über die gemischte Stimme	19
Gesangsschule für Frauen	19
Gesangsschule für Männer	19
CD: Inhalt	21
Literaturliste	23

Vorwort

Dieses Heft ist gedacht als Grundkurs in der Gesangstechnik für Chorsänger und auch für Sänger, die nicht in einem Chor singen.

Du lernst etwas über den Aufbau des „Instrumentes“ und wie Du es zum Klingen bringen kannst. Beim Lesen bekommst Du Hinweise auf Lautbeispiele auf einer zugehörigen CD. Ich singe selber die Beispiele für Männerstimmen (1–39), und Anne Vada singt die Beispiele für Frauenstimmen (40–77). Durch das Hören auf unsere Stimmen bekommst Du einen Eindruck davon, wie es klingen *kann*. Am Anfang kannst Du gerne unseren Klang nachahmen. Ziel ist es, den Klang klar und rein werden zu lassen. Deine Stimme kannst Du dazu nicht *zwingen*.

Unser Klangideal ist ziemlich neutral, und wir meinen, daß das ein guter Ausgangspunkt für alle Gesangsstile sein kann. Du solltest Deine Stimme natürlich und ausgewogen klingen lassen, ehe Du Dich spezialisierst.

Selbstverständlich hat jede einzelne Stimme ihren *eigenen* Charakter, aber Du solltest Deine Stimme *langsam* hervorkommen lassen. Dennoch benutzen wir alle die gleiche grundlegende Technik, die wir *jeden* Tag üben müssen.

Du findest in diesem Kurs Übungen für alle Grundelemente Deiner Gesangstechnik, doch kannst Du Deine eigenen Varianten, die für Dich am besten passen, allmählich selber formen.

Die Idee ist, daß Du selber eine grundlegende Gesangstechnik mit Hilfe dieses Kurses erlernen kannst – doch mit der Zeit brauchst Du einen eigenen Gesangslehrer. Es ist nicht so leicht, seinen eigenen Klang zu beurteilen, und wir alle brauchen kompetente Anleitung.

Zum Schluß einige wohlgemeinte Ratschläge: Sei fleißig und geduldig! Übe jeden Tag ein wenig, aber merk Dir, eine gute Gesangstechnik wird nur *über Jahre* hinweg entwickelt! Erfolge kommen also nicht schnell.

An einer guten Gesangstechnik wirst Du ein Leben lang Freude haben, und baust Du sie richtig auf, so wird sie besser und besser werden. Auch ist es nie zu spät zum Beginnen. Hast Du den Willen, so spielt Dein Alter kaum eine Rolle!

Viel Glück!

Oslo, 3. November 1994

Carl Høgset

Die Stimme – ein dreiteiliges Instrument

Ein Chorsänger wendet selbstverständlich die gleiche Gesangstechnik an wie ein Solist, und es hängt in hohem Grade von Dir selbst ab, wie tüchtig Du als Sänger werden willst.

Die Stimme ist ein Instrument mit den drei Komponenten Motor, Vibrator und Resonator.

- *Die Luft* ist der Motor, der den Vibrator in Bewegung setzt.
- *Der Kehlkopf* ist der Vibrator, in dem die Bewegungen der Stimmlippen den Luftstrom in gleichmäßige Luftstöße, die einen Ton bilden, aufteilen.
- *Der Ton* klingt in den Resonanzräumen, d.h. in Rachen-, Halsröhre, Mundhöhle und teilweise auch in der Nasenhöhle.

Mit einem ausgewogenen Zusammenspiel der Muskeln vom Unterleib bis dicht unter den Brustkasten kannst Du den Motor „fahren“, d.h. den Luftstrom auf eine solche Weise führen, daß der vom Vibrator kommende Ton im Resonator verstärkt wird und als natürlicher Gesangston herauskommt.

Der Luftstrom muß gleichmäßig geführt werden, damit der Vibrator richtig arbeiten kann. Und das klingende Resultat, der Ton, ist der Beleg dafür, ob der Motor richtig gefahren wird oder nicht. Wenn Du üben willst, den Luftstrom richtig zu führen, mußt Du ganz einfach *singen*.

Aufwärmen

Wenn Deine Stimme eine ganze Nacht geruht hat, müssen die Muskeln vorsichtig aufgewärmt werden, bevor Du sie belasten kannst. Aber bevor Du das Aufwärmen der Stimme beginnst, ist es gut, den Körper ein wenig zu strecken und die Glieder zu bewegen. Mit anderen Worten: Vorsichtige Morgengymnastik ist auch für Sänger gut!

Körperhaltung

Ausgangspunkt für eine richtige Tonbildung ist eine gute Körperhaltung. Laß jeden Fuß in einem 30°-Winkel zu einer gedachten Mittellinie stehen und laß die Knie sich etwas nach außen wenden. In dieser Stellung tragen die Beine auf schonungsvollste Weise das Gewicht des übrigen Körpers.

Der Ansatz des Tones

Übe das gleiche noch einmal! Spiel „überrascht“ und ruf aus: „a-a-a-a!“ Fühl mit den Fingern auf der Bauchdecke (eine Handbreite unterhalb des Nabels), wie die Muskeln unter dem Ausruf reagieren. Fühlst Du, wie die Muskeln sich unter der Bauchdecke spannen? Hör Beispiel 1/40 auf der CD und übe mehrere Male, einen langen „überraschten“ Laut auszurufen.

(NB! Beispiele 1–39 sind für Männer, Beispiele 40–77 für Frauen bestimmt)

Mit Hilfe der Muskeln unter der Bauchdecke kannst Du dem Laut einen kontrollierten und gleichzeitig weichen Start geben. Denk Dir Einatmung und Ausatmung als eine Bewegung, wobei der Einatmungsteil ganz kurz ist und der Ausatmungsteil so lang wie möglich. Höre Beispiel 2/41 auf der CD und übe mehrere weiche Starts oder Ansätze. Finde selber heraus, wie das Ganze vor sich geht.

- Leg die eine Hand auf die Bauchdecke und die andere auf das Brustbein, bevor Du die Luft in den Körper kommen läßt.
- Fühle, wie der Ton auf dem Leib beginnt, und nimm wahr, wie das Brustbein sich etwas hebt, während Du den Laut bildest.
- Du fühlst eine Spannung vom Unterleib bis hinauf zum Brustbein.
- Die Bauchdecke wird langsam eingezogen, während Du den Ton machst. Halte nicht dagegen! Du hast Luft genug!
- Wenn Du nicht mehr genug Luft hast, läßt Du die Lungen wieder von selbst füllen, indem Du Dich wieder dick um den Leib machst.
- Fühle Dich rund um den Bauch und beginne den Ton dann erneut vom Boden des Leibes her.
- Denk Dir, daß der Ton vom Bauch her kommt, bevor er vom Kehlkopf kommt.
- Wenn der Ton weicht und gleichmäßig ohne zu zittern kommt, machst Du alles richtig.

Der Gesangston

Nun wenden wir mit dem Singen anfangen. Beginne mit dem Nasallaut *ng* wie in „Gesang“. Wähle Dir einen Ton und beginne den Laut auf die gleiche Weise, wie Du es eben gelernt hast. Hör Beispiel 3/42 und sing lange Töne auf *ng*.

Den *ng*-Laut bildest Du, indem Du die Zunge an den Gaumen legst. Auf diese Weise bringst Du den Ton in Deinem Kopf zum Klingen. Übe Dich in diesem Kopfklang in einem gut klingenden Raum, z.B. im Bad. Schau Dich im Spiegel an und nimm wahr, wie Du mit *ng* als Hauptlaut verschiedene Obertöne bilden kannst.

Ein schmaler Mund gibt einen tiefen Oberton, und je breiter Du die Mundöffnung machst, desto höher wird Dein Oberton. Mit etwas Übung kannst Du eine ganze Reihe von Obertönen bilden. Höre Beispiel 4/43 auf der CD und übe ebenso.

Jeder Ton besteht aus einem Grundton und mehreren Obertönen. Wir kommen bald darauf zurück, doch wollen wir zunächst sehen, wie der Grundton gebildet wird.

Übungen mit Vokalen und Konsonanten

Höre weiter die Beispiele 26–30/65–69 auf der CD. Nun folgt eine Reihe von Übungen, die Du nachsingen kannst. Schrittweise kannst Du Deine eigenen komponieren! Die Hauptsache ist, einen fokussierten, obertonreichen, strahlenden, tragenden Klang durch alle Übungen hindurch beizubehalten. Wir können verschiedene Ausdrücke gebrauchen, aber sie bedeuten das gleiche.

Die Register der Stimme

Um über die Stimmregister sprechen zu können, müssen wir einige Begriffe einführen und erklären. Du hast vielleicht bemerkt, daß Du „zwei Stimmen“ hast? Die eine ist schwer und kräftig, und die andere ist leicht, hell und oft schwach. Das ist auf verschiedene Verhältnisse zurückzuführen. Die Muskeln in den Stimmlippen arbeiten etwas verschieden, wenn Du mit Deinen „verschiedenen Stimmen“ singst, und das Schließen der Stimmritze ist auch nicht ganz gleich.

Wenn Du mit schwerem Mechanismus singst, ist die Stimmritze bei der Tonherstellung die meiste Zeit geschlossen. Schau auf die Illustrationen vom Abschnitt über die Lautbildung. Die Stimmritze öffnet sich von der Unterseite her nach oben. Der unterste Teil schließt sich, während der oberste Teil noch offen ist. Beim Gesang mit schwerem Mechanismus ist die Offen-Zeit kürzer als die Geschlossen-Zeit.

Wenn Du mit leichtem Mechanismus singst, ist das Verhältnis umgekehrt. Die Stimmritze steht einen längeren Teil der Zeit offen, als sie unter einer Tonherstellung geschlossen ist. Die Muskeln, die die Stimmritze schließen, haben eine viel schwerere Arbeit beim Gesang mit schwerem Mechanismus als mit leichtem. Das verstehst Du von selbst, und Du erlebst das deutlich.

Im unteren Teil der Stimme ist es natürlich, den schweren Mechanismus zu benutzen, aber es gibt eine Grenze, wie hoch Du den schweren Mechanismus anwenden kannst. Diese Grenze ist abhängig davon, welcher Kategorie Deine Stimme angehört, und sie ist auch etwas verschieden von Mann zu Frau.

Bist Du ein Mann und hast eine sehr tiefe Baßstimme, solltest Du den schweren Mechanismus nicht länger hinaufziehen als bis ungefähr zum kleinen *a* (auf der obersten Linie des Baßschlüsselsystems). Etwas hellere Bässe und Baritone dürfen den schweren Mechanismus zum kleinen *b* oder kleinen *h* aufnehmen. Tiefere Tenöre sollten den Mechanismus um das eingestrichene *c* oder *cis* wechseln, während höhere Tenöre bis etwa zum eingestrichenen *d*, *dis* oder *e* warten können.