INHALT

Vorwort 4

1. Einleitung:
POWERVOICE – Die Methode für
den Rock- / Pop-Gesang 6
2. Der Trainingsraum 9
3. Der Körper – Dein Instrument 9
4. Die Entstehung eines Tones 10
Ohne Luft kein Ton – Die Atmung
5. Einatmung 12
6. Pause 13
Die Tonvorbereitung
7. Ausatmung 14
8. Übungen zur Ein- und Ausatmung 15
9. Der Kehlkopf 17
10. Die Stimmlippen 17
11. Bruststimme und Kopfstimme 19
12. Die Pfeifstimme 20
13. Die Taschenfalten 21
14. Das Ansatzrohr 21
15. Der Mund- und Rachenraum 23
Hauptverstärker eines Tones
16. Gaumensegel und Zäpfchen 24
Der Kompressor der Stimme
17. Harter Gaumen und Zähne 25
Der Sitz des Tones
18. Die Zunge 26
Die untere Führungsrinne des Tones
19. Der Unterkiefer 27
Der bewegliche Teil des Kiefers
20. Die Lippen 28
Die letzte Station des Tones
21. Das Gesicht 30
Die Beeinflussung des Tones durch die Mimik
22. Der Kopf 31
Ein weiterer Resonanzraum
23. Check Up 33
Ein paar Tipps
24. Artikulation 35
25. Gesamtprodukt Stimme 37
26. Stimm-Hygiene 39
27. Stabilität -
Die Grundlage für gezielte Spannung 42
28. Übungen 45
zur Stimmentspannung,
physiologischen Stimmfunktion und Prävention
29. Powervoice 47
Anmerkungen zum Trainingsprogramm
30. Trainingsprogramm 48
Anleitung
31. Checkliste für das Gesangstraining 49
32. Übungen aus funktionaler Methodik 52
Unterstützung für dein Trainingsprogramm
33. Trainingsprogramm
auf CD 55
34. Technik versus Feeling? 81
35. Wie erarbeitet man sich einen Song? 81
36. Die Erarbeitung der technischen
Gesichtspunkte eines Songs 82
37. Listen to the radio 82
Mit Atemstrichen
38. Listen to the radio 83
Als Vokalübung
39. Interpretation 84
40. Interpretation 84
Die Komposition
41. Interpretation 85
Der Text
42. Interpretation 86
Die Stimmung
43. Gesangsstil 86
44. Dynamik 87
45. Interpretation 87
Situative Live-Darbietung
46. Gestik / Mimik 88
47. Performance -
Dein Auftritt vor Publikum 89
48. Die Songs 92
Listen To The Radio / I Miss You
49. Die Stimme 94
Training / Übungsraum / Live-Konzert / Studio
50. Das Mikrofon 96
Tipps für den Kauf
51. Powervoice – Das Sängerlexikon 98

CD 1-50

CD 51-54

VORWORT

Seit 1987 gebe ich Gesangsunterricht. Im Laufe der Jahre ist mir immer klarer geworden, welche grundlegenden Faktoren eine Rock-/Pop-Gesangsstimme ausmachen. Die anatomischen Voraussetzungen sind prinzipiell bei jedem Menschen gleich. Deshalb ist es auch möglich, nahezu jede Stimme zu einer Rock-/Pop-Stimme auszubilden.

Meine eigenen musikalischen Wurzeln liegen im Rock-/Pop-Bereich. Trotzdem absolvierte ich eine mehrjährige klassische Gesangsausbildung. Dieses Studium war für mich als Rocksänger anfangs spannend, neu und interessant. Mit zunehmender Studiendauer jedoch wurde mir immer mehr bewusst, dass ich meinen mir ureigenen Stimm-Charakter durch die Absichten und Methoden dieses Unterrichts zu verlieren begann. Durch den auf eine klassische Stimme ausgerichteten Unterricht nahm man mir und meiner Stimme die Möglichkeit, Grenzen kennen zu lernen. Meine Stimme durfte ich nur in einem bestimmten Rahmen mehr oder weniger ausprobieren.

Im Gegensatz zu den klassisch orientierten Gesangslehrern vertrete ich die Ansicht, dass eine spannende Rock-/Soul-/Pop-/Jazz-/Musical-Stimme durchaus Ecken und Kanten haben darf, ja muss, damit sie hauchig oder rotzig, zart oder dreckig klingt. Dies widerspricht dem klassischen Standpunkt, da die Klassiker ein bestimmtes Stimmideal erreichen möchten, was es im Rock-/Pop-Bereich nicht gibt. Vereinfacht ausgedrückt, ist die Klassik ein Kunstgesang und Rock-/Pop-Gesang entspricht mehr der natürlichen Stimme. Aber hierzu später ausführlicher.

Eines meiner Anliegen ist es, dich zu ermuntern, Grenzen deiner Stimme kennen zu lernen und diese ruhig auch einmal kurzfristig (!) zu überschreiten. So wirst du, egal ob du schon seit längerem singst oder es gerade erst lernen möchtest, deiner Stimme Sicherheit, Kraft, Glanz, Umfang, Ecken und Kanten – und damit mehr Ausdruck geben können.

Aber mache dir keine falschen Hoffnungen: Das Lesen dieses Buches allein lässt dich nicht zum Popstar werden; singen und singen lernen musst du schon selbst. POWERVOICE bietet dir einen fundierten, theoretischen Hintergrund und vermittelt die anatomischen, funktionellen und psychischen Zusammenhänge des Singens. Das Buch gibt dir Übungen in die Hand und erklärt, was sie bewirken. Singen erfordert jedoch unbedingt Praxis. Es ist ein extrem seelisch-körperlicher Vorgang, der nicht "passiv" erlernt werden kann, sondern "aktiv" trainiert werden muss – durch Ausprobieren, Trainieren, Singen. Das Hören, Beobachten und Analysieren von technisch versierten Sängern und Sängerinnen kann für die Entwicklung deiner eigenen Gesangsstimme ebenfalls sehr hilfreich sein.

Fortschritte beim Singen erreicht man, wie bei allem, was man lernt, nicht von heute auf morgen. Es wird Phasen geben, in denen du denkst: "Jetzt hab ich's", und auch wieder Phasen, in denen du das Gefühl hast, überhaupt nicht voran zu kommen. Es wird Zeiten geben, in denen du dir wünschst, so gut wie Christina Aguilera, Robbie Williams oder Steven Tyler zu singen, und es wird Momente geben, in denen du denkst, du singst sie an die Wand.

Für die "schlechten" Zeiten hoffe ich, dich mit meiner eigenen Begeisterung für das Singen anstecken zu können. Meiner Meinung nach ist Singen die intensivste Art eines Menschen, sich auszudrücken. Dies werden bildende Künstler sicher anders sehen, aber ich bin ja auch Sänger und Gesangscoach geworden, nicht Maler.

Mein Spaß am Unterricht mit einem Schüler bemisst sich, zumindest am Anfang der Unterrichtszeit, völlig unabhängig davon, wie gut oder schlecht jemand, an objektiven Maßstäben gemessen, singt. Viel wichtiger ist es für mich, die Leistung eines jeden an seinen eigenen Maßstäben zu messen: Wie konzentriert, in sich ruhend, echt, aufrichtig singt jemand?

Ein Ziel dieses Buches ist es u.a., dir die technischen Grundlagen zu vermitteln, mit denen du möglichst schnell und effektiv Fortschritte erlangen kannst.

Selbst wenn du nicht vorhast, auf einer Bühne vor Anderen zu singen, selbst wenn du "nur" für dich selbst singen lernen willst – man kann Singen nur als Ausdrucksmittel seiner Gefühle "benutzen", wenn man auch die handwerkliche Basis dazu hat.

Auf dem Weg dahin kann dir POWERVOICE helfen. Dennoch: Der autodidaktische Weg, singen zu lernen, kann einen guten Gesangscoach, der dir individuelles Feedback gibt, deine Gesangstechnik, Atmung, Mimik, Gestik überprüft und gegebenenfalls korrigiert und der dich nicht zuletzt immer wieder motivieren kann, nicht ersetzen. Wenn du aber die Kosten für einen Gesangscoach einsparen willst oder musst und hauptsächlich mit diesem Buch arbeitest, bist du dein eigener Gesangscoach und musst deshalb um so disziplinierter vorgehen.

Versprechungen wie: "Wir machen dich zum Superstar", sind mit Vorsicht zu genießen. Das Gesicht einer berühmten Persönlichkeit auf einem Cover lässt dich nicht automatisch zum Sänger werden.

Hauptziel dieses Buches ist, dir zu zeigen, wie Gesangstöne entstehen und wie du den Sound selbst bestimmen kannst. Das "Power" im Buchtitel POWERVOICE ist nämlich keinesfalls nur gleichzusetzen mit Kraft/Lautstärke, sondern steht für Sicherheit, Energie, Dynamik und Ökonomie. Erst wenn dein Körper die POWERVOICE-Technik sicher, gleichsam automatisch einsetzen kann, wirst du auch mit der Stimme spielerisch leicht umgehen können. Egal, welche Stimmveranlagung und wieviel Talent du mitbringst.

POWER IS NOTHING
WITHOUT CONTROL !

Der Übersichtlichkeit zuliebe werde ich in meinem Buch auf beidgeschlechtliche Formulierungen verzichten und die männliche Sprachform benutzen. Der Sänger / die Sängerin, der Musiker / die Musikerin zu schreiben, ist sehr aufwendig und beim Lesen auf Dauer eher ermüdend und verwirrend. Ich hoffe, du wirst mir das nachsehen und fühlst dich trotzdem angesprochen, auch wenn du weiblich bist.

THANX

Ich danke meiner Familie, für die Unterstützung meines musikalischen Weges schon in frühester Kindheit...

Danke an "The POWERVOICE-family" – ohne hervorragende Coaches, wie ihr es seid, wäre vieles nicht möglich gewesen!

Allen Lehrern, die mich unterrichteten, allen Seminarveranstaltern und Institutionen, die mich einluden, Vorträge zu halten oder kontroverse Diskussionen zu führen, gilt mein Dank.

Natürlich wäre ohne meine Schüler und Künstler in Seminaren, Workshops und besonders im Einzelunterricht dieses Buch nicht möglich geworden. Durch sie und mit ihnen hat sich mein Unterricht im Laufe der Zeit verändert. Ich habe viel durch euch gelernt. Ein besonderer Dank geht hier an Doris und Michael für eure Unterstützung!

Bezüglich der Entstehung dieses Buches gilt mein Dank den zuständigen Lektoren Thomas Petzold und Marten Brandt. Ihr wart immer für mich erreichbar, freundlich und aufgeschlossen für neue Ideen.

Ally Knüppel hat in etlichen Sessions die Überarbeitung des Buches in den Computer gegeben und nie die Geduld verloren, wenn es mal wieder Änderungen gab – Hochachtung!

David Balhorn, du hast nicht nur dieses Buch mit deinen Bildern bereichert, son-

te zu automatisieren, so dass sie für dich jederzeit abrufbar sind. Es wäre fatal, müsstest du dich während eines Liveauftritts beispielsweise auf die Atmung konzentrieren. Du hättest kaum noch die Möglichkeit, auf so wichtige Dinge wie Interpretation und Bühnenpräsenz zu achten.

Die reflexartige Reaktionsweise des menschlichen Körpers ist durchaus nicht immer angenehm, zumal man sich als bewusst denkender und handelnder Mensch nur höchst ungern hilflos seinen Reflexen ausgeliefert sehen möchte. Ein Beispiel: Hörst du einen sehr hohen, gequält gesungenen Ton, wirst du automatisch selbst ein beengtes Gefühl im Hals bekommen. Für einen hohen Ton brauchst du aber sehr viel Platz im Mundraum. Dein Körper sollte also so reagieren, dass er automatisch die richtige Einstellung für den zu singenden Ton abruft. Das kannst du nur erreichen, indem du zunächst bewusst trainierst, den Ton richtig zu singen, bis dein Körper die richtige Einstellung für diesen Ton gespeichert, d.h. verinnerlicht hat. Was dein Körper einmal als Automatismus abgespeichert hat, kannst du jederzeit problemlos reproduzieren.

Tatsächlich sind die anatomischen und physiologischen Zusammenhänge bei der Entstehung der Stimme sehr viel komplexer, als ich sie hier darstellen werde. Jeder Mediziner kann dir das bestätigen. Ich werde nur auf die elementaren Stationen und Zusammenhänge eingehen, die meinen Erfahrungen im Unterricht nach zum Verständnis dessen notwendig sind, was eine POWERVOICE ist und wie man sie erlangen kann.

4 DIE ENTSTEHUNG EINES TONES

OHNE LUFT KEIN TON – DIE ATMUNG

Der Mensch kann wochenlang überleben, ohne etwas zu essen, einige Tage lang, ohne etwas zu trinken, aber nur wenige Minuten, ohne zu atmen.

Die Luft versorgt den gesamten Organismus mit dem lebenserhaltenden Sauerstoff, ohne den dieser schnell zusammenbrechen würde.

Mit der Atmung lebt und stirbt auch der Gesang. Bei der Ausatmung geraten die Stimmlippen in Schwingung, durch eine kontrollierte Luftabgabe wird diese Schwingung aufrecht erhalten.

Wie auf der Zeichnung (s. **Abb. 1** und **2)** zu sehen ist, gelangt die eingeatmete Luft durch die Nase und den Mund über den Rachenraum durch die weit geöffneten Stimmlippen die Luftröhre entlang in die beiden Lungenflügel. Die Lunge besteht aus elastischem Gewebe. Sie verhält sich wie ein Schwamm in einer geschlossenen Hand: Erst wenn die Hand geöffnet wird, kann sich der Schwamm ausdehnen. Die Lunge füllt sich erst dann mit Luft, wenn die sie umgebende Muskulatur es zulässt. Die beiden wichtigsten Muskeln, die die Lunge umgeben, sind das Zwerchfell und die Zwischenrippenmuskulatur. Das Zwerchfell gibt der Lunge bei der Einatmung nach unten Platz, die Zwischenrippenmuskulatur dagegen nach vorn, nach hinten und zu den Seiten. Je besser du also deine Einatmungsmuskulatur trainierst, desto mehr Luft hast du zur Verfügung, um mit ihr zu arbeiten.

Es gibt zwei grundsätzlich unterschiedliche Formen der Atmung: Bei der so genannten Brustatmung wird der obere Bereich der Lunge geweitet, bei der Bauch- oder Zwerchfellatmung der untere. Man kann sehen, ob jemand stärker die Bauch- oder Brustatmung benutzt.

Bei der Bauchatmung wird der Bauch beim Einatmen dicker, weil sich das Zwerchfell zusammenzieht, um der Lunge Gelegenheit zu geben, sich mit Luft zu füllen (Einatmung), und der starke

Zwerchfell-Muskel dadurch die darunter liegenden Organe zwingt, in den unteren Bauchraum auszuweichen. Danach wird das Zwerchfell wieder entspannt, die Luft entweicht der Lunge (Ausatmung) und die darunter liegenden Organe können an ihren Ursprungsort zurück. (s. **Abb. 2)**

Bei der Brustatmung hebt (Einatmung) und senkt (Ausatmung) sich der Brustkorb. Denn: Die Zwischenrippenmuskulatur hebt die Rippen an, was dem oberen Bereich der Lunge Raum gibt, sich dort auszudehnen und mit Luft zu füllen (Einatmung). Die Zwischenrippenmuskulatur senkt dann die Rippen wieder, die Luft in der Lunge wird zum Entweichen gezwungen (Ausatmung).

Mittels der Bauchatmung kann man tiefer und intensiver ein- und ausatmen als mittels der flacheren Brustatmung, und damit auch mehr Sauerstoff transportieren. Wie du auf **Abb. 2** siehst, hat die Lunge nach unten hin weit mehr Raum, um sich auszudehnen, als im oberen Bereich.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass sich das Zwerchfell nach unten bis zu zehn Zentimetern absenken kann. Pro Zentimeter ist die Lunge in der Lage, ca. 300 ml Luft aufzunehmen.

Für die Gesundheit eines Menschen und auch für das Atemvolumen eines Sängers ist die kombinierte Brust – Bauchatmung viel effektiver. Die veraltete Formel "Brust raus, Bauch rein" und das von der Werbung suggerierte Schönheitsideal eines unbedingt flachen Bauches sind für eine gesunde und ökonomische Atmung alles andere als förderlich.

Ein gut trainiertes Zwerchfell ist außerdem wichtig, um die Muskulatur, an der der Kehlkopf aufgehängt ist, zu entspannen. Das Zwerchfell ist der Antagonist – der Gegenspieler – eben dieser Muskulatur. Nur wenn das Zwerchfell die Lunge tief herunterziehen kann, weil es gut trainiert ist, dann wird mit ihr auch die Luftröhre heruntergezogen und damit der Kehlkopf, weil dessen Aufhängemuskulatur der stärkeren Zwerchfellmuskulatur nachgeben muss. Der Effekt ist, dass der Kehlkopf nun locker aufgehängt ist – ganz wichtig für das Singen, wie du später noch sehen wirst. (s. **Abb. 3**)

Den umgekehrten Fall kennst du mit Sicherheit aus deinem Alltag: Bei Prüfungen, Vorstellungsgesprächen oder ähnlichen Stresssituationen hat man oft einen "Frosch im Hals", dessen psychischer Ursprung physiologische Auswirkungen nach sich zieht. Verursacht durch eine hohe Atemfrequenz bewegt sich das Zwerchfell nicht tief nach unten. Die Folge ist: Deine Atmung ist flach. Die Aufhängemuskulatur des Kehlkopfes ist in diesem Fall "Sieger" gegenüber dem Zwerchfell und zieht den Kehlkopf nach oben. Der Kehlkopf ist nicht locker aufgehängt, und genau das ist die Geburt deines "Frosches": Du hast ein beengtes Gefühl im Hals, der hohe Kehlkopfstand verursacht Verspannungen der gesamten Muskulatur im Kehlkopfbereich mit dem Resultat, dass deine Stimme höher als normalerweise und verkrampft klingt.

Und: Eine tiefe Bauchatmung hat eine ausgesprochen entspannende Wirkung auf die gesamte Körpermuskulatur; Grundvoraussetzung für das Singen und darüber hinaus für allgemeines Wohlbefinden.

Weil die Bauchatmung also in ihrem Nutzen der Brustatmung überlegen, letztere aber im Alltag der meisten Menschen leider Norm ist, werde ich den Schwerpunkt des Atemtrainings auf die Bauch-/Zwerchfellatmung legen, wobei die Brustatmung immer mit eingeschlossen ist.

Das Zwerchfell kann sich nur dann zusammenziehen, wenn die Bauchmuskulatur dies zulässt. Wenn die Bauchmuskulatur also bei der Einatmung angespannt ist, kann das Zwerchfell die Bauchorgane nicht nach unten vorne verdrängen; die Einatmung in den unteren Bereich der Lunge ist nur bedingt möglich.

DIE BAUCHMUSKULATUR MUSS BEI DER EINATMUNG ENTSPANNT SEIN, UM EINE OPTIMALE LUFTAUFNAHME ZU ERREICHEN!!!

MERKSATZ:
Bei der Einatmung geht der Bauch raus!

Bei der intensiven Zwerchfell-Einatmung weiten sich außer dem Bauch auch der Rücken und die Flanken. Besonders sichtbar wird die Einatmung aber am Bauch, deshalb werde ich der Einfachheit halber von "Bauch geht raus" sprechen (s. **Abb. 1**).

Wie atmet man ein? Der gesündere Weg der Luft führt durch die Nase, weil dort die Luft angefeuchtet, erwärmt und gefiltert wird. Diese Einatmung ist sinnvoll bei der Ruheatmung.

Beim Sprechen und Singen sollte die Einatmung durch den Mund geschehen, da du in kürzerer Zeit viel mehr Luft aufnehmen kannst. Außerdem ist der Mund dann bereits für das Produzieren von Sprache und Gesang vorbereitet.

5 EINATMUNG

Neben der natürlichen Einatmung (sie funktioniert unwillkürlich und ständig) möchte ich dich mit zwei weiteren Einatmungsformen vertraut machen: der staunenden und der schlürfenden Einatmung.

Beim Singen von Songs benutzt man in der Regel die staunende Einatmung, weil oft nur wenig Zeit zum Einatmen ist und man mittels dieser Technik am schnellsten viel Luft einatmen kann. Zum Training des Zwerchfells ist die schlürfende Einatmung sinnvoll, weil du hiermit dein Lungenvolumen insgesamt stärker erweitern kannst.

Staunende Einatmung

Dein Körpergefühl bei der staunenden Einatmung sollte das eines Kindes sein, das mit geöffnetem Mund – "ooh" – staunend sein Wunschgeschenk entdeckt. Beim Staunen nimmt der Körper automatisch in kurzer Zeit viel Luft auf. Bei diesem "ooh", das willkürlich geäußert wird, füllen sich deine Lungen schlagartig mit Luft, weil sich das Zwerchfell nicht langsam senkt, sondern plötzlich "herunterschnellt".

Natürlich darf dabei deine Bauchmuskulatur nicht fest sein, weil sie das Zwerchfell am Herunterschnellen hindern würde. Durch das staunende "ooh" sind die Stimmlippen weit geöffnet, die Luft gelangt schnell und "ungehindert" in die Lunge.

Nicht verwechseln solltest du "staunen" mit "erschrecken". Das Staunen hat etwas angenehm Überraschtes, die Luftaufnahme geschieht ungehindert, ohne jede Blockade. Wenn man erschrickt, atmet man zwar auch zunächst überrascht Luft ein, aber der Luftfluss wird durch ein "Angstventil" blockiert, die Muskulatur verkrampft und die Luftaufnahme wird damit unterbrochen.

Wichtig: Das Geräusch bei dieser Einatmung auf "ooh" muss tief sein.

Warum? Es entsteht dadurch, dass eine große Menge Luft durch die weit geöffneten Stimmlippen in die Lunge gelangt. Sind die Stimmlippen bei der Einatmung enger beieinander, entsteht eine kleinere Öffnung und das Luftgeräusch ist dementsprechend höher. Damit bräuchtest du mehr Zeit für die Einatmung. Vergleichen kannst du diese beiden Geräusche mit dem Pusten auf die Öffnung verschieden dicker Flaschenhälse. Bei großer Flaschenöffnung entsteht ein tiefes Geräusch, bei kleiner ein hohes Geräusch.

MERKSATZ:
Eine gute, intensive Einatmung kannst du an deinem tiefen Atemgeräusch erkennen.

Schlürfende Einatmung

Durch das langsame Einschlürfen der Luft wie durch einen Strohhalm kannst du das Zwerchfell langsam und kontinuierlich bis zu seinem tiefsten Punkt führen. Durch Training kannst du den Zwerchfelltiefstand erweitern und somit dein Lungenvolumen vergrößern. Grundsätzlich solltest du nach fünf bis sieben intensiven schlürfenden Einatmungen eine Pause machen, da der zu hohe Sauerstoffgehalt im Blut eine Hyperventilation verursachen kann.

Im Rock-/Pop-Bereich wird meistens mit einem festen Toneinsatz gesungen. D.h. die Stimmlippen werden nicht, wie beim klassischen Gesang, erst eingeschwungen, sondern müssen nach der Einatmung sofort auf den zu singenden Ton eingestellt sein, damit sie diesen Rock-/Pop-Ton direkt produzieren können.

Beispiel: Ein Bogenschütze wird, nachdem er die Sehne gespannt hat, immer erst das Ziel anvisieren, bevor er den Pfeil losschießt, um eine möglichst hohe Zielgenauigkeit zu erreichen.

Ein Rock-/Pop-Sänger sollte daher nach einer Einatmung die Stimmlippen auf den zu singenden Ton vorbereiten, damit er ihn auch optimal produzieren kann, da es eine direkte Verbindung von grober Muskulatur zu den Stimmlippen gibt (sie spannen sich beispielsweise, wenn die Bauchmuskulatur gespannt ist oder die Fäuste geballt sind).

Welche Trainingsmöglichkeiten für diese Vorbereitung Sinn machen, wird im Kapitel: "Übungen zur Ein- und Ausatmung" beschrieben.

9 DER KEHLKOPF

Im Kehlkopf entsteht der eigentliche Ton. Man könnte ihn den ursprünglichen oder primären Ton nennen, der erst noch verstärkt und zu einem facettenreichen, farbigen, spannenden Ton werden muss.

Den Kehlkopf kannst du dir wie einen Hohlkörper vorstellen, dessen Gerüst aus fünf Knorpeln besteht:

Der Kehlkopf liegt der Luftröhre auf, dessen untere Begrenzung der Ringknorpel ist. Daran befestigt ist der Schildknorpel, dessen vorderster Punkt als Adamsapfel tastbar ist. Auf dem oberen Rand des Ringknorpels sind zwei Stellknorpel befestigt. Der Kehldeckel ist vorne am Schildknorpel angebracht (siehe **Abb. 4**)

Die Knorpel des Kehlkopfes sind untereinander gelenkig, sowie durch Muskeln und Bänder verbunden. Dieses komplexe System hat für die Stimmfunktion eine hohe Bedeutung (s. **Abb. 4**).

10 DIE STIMMLIPPEN

Die Stimmlippen befinden sich horizontal in der Mitte des Kehlkopfes. Vorne sind sie zusammen am Schildknorpel befestigt und hinten einzeln an den Stellknorpeln. Die Stimmlippe besteht aus Stimmmuskel, Stimmband, Bindegewebe und Schleimhaut und hat bei einem Erwachsenen die Länge von ca. 1,5 - 2.5 cm (s. **Abb. 4**).

Bei der Ein- und Ausatmung werden die Stimmlippen durch die Stellknorpel und durch zuständige Muskeln auseinander und zusammen gebracht. Ein Ton entsteht dadurch, dass Luft an die aneinander gelegten und gespannten Stimmlippen gebracht wird, wodurch sie in Schwingung versetzt werden. Man kann sich das ähnlich wie bei einer Gitarre vorstellen, deren Saiten nur durch einen Impuls schwingen und damit klingen. Bei der Gitarre wird der Ton durch Anschlagen der Saite erzeugt. Bei der Stimme geschieht dies durch Luft, die von unten aus der Luftröhre an die Stimmlippen gebracht wird.

Wieder zum Bild der Gitarre: Man spielt nicht nur leere Saiten, sondern verändert den jeweiligen Ton dadurch, dass man die Länge der Saite durch Abgreifen mit den Fingern verkürzt. Die Gitarre hat verschieden dicke Saiten, die sich höher oder tiefer stimmen lassen, wodurch die Spannung der Saite erhöht bzw. verringert wird. Masse, Länge und Spannung der Gitarrensaite sind also die für die Tonhöhe entscheidenden Faktoren. Und genau diese Faktoren sind auch für die Höhe eines Gesangstones ursächlich: Masse, Länge und Spannung der Stimmlippen zeichnen sich für die Höhe eines Tones verantwortlich.

Die Größe des Kehlkopfes verändert sich im Laufe der Wachstumsphase des Kindes kontinuierlich. Bis zur Pubertät hat die Kinderstimme nur ein Register. Während der Pubertät nimmt das Größenwachstum des Kehlkopfes noch einmal schubweise zu. Bei Jungen verändert sich durch den Stimmbruch die Sprechstimmlage um ca. 1 Oktave, bei Mädchen um ca. 3 bis 4 Töne. Durch den

Stimmbruch (bei Männern und Frauen!) entstehen die verschiedenen Stimmregister, die im nachfolgenden Kapitel erklärt werden. Bis zum vollständigen Abschluss der Pubertät sollte das Stimmtraining behutsam durchgeführt werden (nicht zu hoch, zu tief oder zu laut), da sonst bleibende Stimmschäden (die Stimme ist in der Entwicklungsphase) entstehen können.

Beim Singen wechselt der Spannungszustand der Stimmlippen ständig, d.h. jeder neue Ton benötigt eine eigene Stimmlippeneinstellung. Die Stimmlippen müssen in der Lage sein, sich innerhalb kürzester Zeit darauf einzustellen. Voraussetzung dafür ist, dass die Stimmlippen elastisch sind. Jeder Ton, egal wie hoch oder tief er ist, lebt von der Schwingfähigkeit (Elastizität) der Stimmlippen. Diese Elastizität/Geschmeidigkeit gilt es, durch gezieltes Training zu erreichen und weiter auszubauen.

Christina Aguileras Stimmlippen sind extrem elastisch und spannfähig. Sie ist daher in der Lage, sowohl viel als auch nur sehr wenig Stimmlippenmasse schwingen zu lassen und auf diese Weise tiefe und extrem hohe Töne gleichermaßen spielerisch zu kontrollieren.

Kann eine "tief veranlagte Stimme" auch hoch singen? Und: Kann eine "hoch veranlagte Stimme" auch tief singen? Natürlich ist beides durch intensives Training bis zu einem gewissen Grad möglich. Es darf jedoch nicht außer Acht gelassen werden, dass jede Stimme individuell belastbar und ausbaubar ist. Das heißt, jemand der seine Stimme ständig im hohen Grenzbereich beansprucht, kann damit gut leben, wenn seine Stimmlippen von Natur aus extrem belastbar sind (kontinuierliches Training fördert die Belastbarkeit). Bei einem Anderen würde die Elastizität der Stimmlippen irgendwann sehr darunter leiden. Wer ständig im Grenzbereich singt, ohne seine Stimmlippen darauf vorbereitet zu haben, sollte sich darüber im Klaren sein, dass die Muskeln irgendwann überfordert sind und sich dies in Form von Ödemen (Wasseransammlungen) oder Knötchen äußern kann. Wenn du ständig heiser bist oder nur verhauchte Töne produzierst, könnte dies ein Warnsignal sein und du solltest dich von einem Stimmspezialisten untersuchen lassen!

Dein vornehmliches Ziel in Bezug auf diese Problematik sollte es sein, die Stimmlippen so zu trainieren, dass sie auch in Extrembereichen geschmeidig und widerstandsfähig sind. Das heißt nicht, dass mein Unterrichtsprogramm nur für diejenigen gedacht ist, die "höher, schneller, weiter" singen wollen. Doch gerade für diese Sänger ist ein Trainingsprogramm auf Dauer unentbehrlich, da ihre Stimmlippenspannung ständig groß ist. Die Dynamik (Lautstärkevariation) wird durch den Grad der Spannung der Stimmlippen in sich bestimmt: Erhöhte Luftabgabe = große Spannung = lauter Ton. Viele Sänger, die ihre Ausatmung nicht beherrschen, nutzen die Spannung der Stimmlippen als Kompensationsventil gegen die unökonomische Luftabgabe. Wer die kontrollierte Ausatmung nicht im Griff hat, wird nicht in der Lage sein, filigran mit der Stimme spielen zu können.

Wie kann ich wissen, dass ich ökonomisch trainiere? Dazu ist vorauszuschicken, dass es drei verschiedene Arten gibt, wie die Stimmlippen der Ausatmung begegnen können:

Übung:
Produziere drei verschiedene "yeah`s"

1. Die Stimmlippen sind weiter als notwendig geöffnet, was zur Folge hat, dass Luft durch sie hindurchströmt, die nicht in einen Ton umgesetzt wird – der Ton klingt verhaucht.

"yeah"

2. Die Stimmlippen stemmen sich gegen die Ausatmungsluft. Sie schwingen nicht locker und müssen von der Ausatmungsluft quasi übermäßig "gesprengt" werden – der Ton klingt gepresst.

"yeah"

Im klassischen Gesang wird bei den Frauen eher die Kopfstimmfunktion nach unten erweitert und im Charakter der Kopfstimme gesungen.

Zurück zum Rock-/Pop-Gesang: Für die Gesangspraxis bedeutet das: Ich kann der Bruststimme einen Teil der Leichtigkeit der Kopfstimme verleihen und der Kopfstimme einen Teil der Power der Bruststimme. Entgegen weit verbreiteter Meinung muss also die Kopfstimme (eher kopflastige Mischstimme) nicht sanft, leise und lieblich klingen. Auch wenn du in der Kopfstimme singst, kann deine Stimme Kraft und Dynamik ausdrücken – eben POWERVOICE sein. Voraussetzung dafür ist, wie schon gesagt, dass die Stimmlippen zum Einen sehr elastisch sind, und dass man zum Anderen gelernt hat, die Stimmlippen-Muskulatur kontrolliert einzusetzen.

Übung:

Sing auf vier verschiedene Arten "yeah":

a) Mit der Bruststimme:

yeah

b) Mit der Kopfstimme:

yeah

c) Setze den Ton mit der Bruststimme an und ziehe ihn in die Kopfstimme:

yeeeeaaaah

d) Setze den Ton mit der Kopfstimme an und ziehe ihn in die Bruststimme:

yeeeeaaaah

12 DIE PFEIFSTIMME

Bei der Pfeifstimme entsteht der Ton nicht durch Stimmlippenschwingung, sondern die aneinander liegenden Stimmlippen bilden eine kleine runde Öffnung, durch die die Luft ausströmt (ähnlich wie beim Pfeifen mit dem Mund). Je größer die Öffnung, desto tiefer ist der Ton; je kleiner, desto höher.

Die Pfeifstimme hört sich an wie von einem Synthesizer gespielt. Du kennst sie sicherlich von Mariah Carey.

13 DIE TASCHENFALTEN

Wenn die Töne rau klingen, wie z.B. bei Joe Cocker oder Rod Stewart, wird dieser Sound mit Hilfe der Taschenfalten produziert. Würden die Künstler den gleichen Sound nur mit den Stimmlippen produzieren, würde das auf Dauer den Stimmlippen schaden.

Der mit den Stimmlippen produzierte Ton wird bei der Taschenfaltenstimme durch ein Ventil – eben die Taschenfalten – geschickt. Diese befinden sich im Kehlkopf, oberhalb der Stimmlippen (vgl. **Abb. 6**) und sind eigentlich zuständig für den Druckaufbau, wenn wir z.B. etwas Schweres heben. Durch Kompensation werden die Taschenfalten bei dieser Art des Singens zusammen gebracht. Durch dieses entstandene Ventil wird der an den Stimmlippen erzeugte Ton zusätzlich geschickt. Dadurch entsteht der typisch raue Charakter der Taschenfaltenstimme.

14 DAS ANSATZROHR

Zum Ansatzrohr zählt der gesamte Rachenraum, der Mund- und Nasenraum, die Nebenhöhlen, die Stirnhöhlen sowie die Kiefernhöhle. Das Ansatzrohr ist der Raum oberhalb der Stimmlippen (vgl. **Abb. 7**).

Der an den Stimmlippen erzeugte Primär- bzw. Ursprungston wird in Form von Schallwellen weitergegeben. Diese Schallwellen werden von verschiedenen Resonanzräumen je nach ihrer Form, Größe und Schwingfähigkeit verstärkt und verändert. Ohne Resonanzräume wäre der an den Stimmlippen erzeugte Ton kaum hörbar, vergleichbar mit dem Ton einer Stimmgabel, die man sich direkt ans Ohr halten muss, um ihren Ton zu hören.

Der trainierte Sänger ist in der Lage, den Klangraum des Ansatzrohres so einzustellen, dass seine Stimme sowohl leistungsmäßig effektiv als auch künstlerisch ausdrucksstark ist.

Wenn du den hinteren, oberen Rachenbereich weitest, kann der Ton ungehindert in den gesamten Bereich des Ansatzrohres gelangen. Im Alltag stellt sich eine solche Weitung ganz natürlich beim Gähnen ein. Die "Gähnstellung" solltest du dir im Spiegel anschauen: Dein Mund ist weit geöffnet, du kannst bis weit in den Rachen hineinschauen. Beim Gähnen bewegt sich das Zäpfchen nach oben, der Rachenraum wird weit und gefestigt. (siehe **Foto 1**) Präge dir die Gähnstellung in ihren Einzelheiten ein und übe sie vor dem Spiegel. Sie ist auf dem Weg zur POWERVOICE unentbehrlich.

Der für das Singen wichtigste Bereich des Ansatzrohres ist der Mundraum. Hier wird der Ton zu einem Vokal oder Konsonanten geformt und bekommt darüber hinaus einen bestimmten Sound. Je beweglicher und kontrollierter die Artikulationswerkzeuge – Lippen, Zunge, Unterkiefer und weicher Gaumen – arbeiten, desto nuancierter ist der Ton variierbar. Auf diese beweglichen Artikulationswerkzeuge werde ich noch im Einzelnen

eingehen, ebenso auf den Oberkiefer mit hartem Gaumen und auf die Zähne, weil jede kleine Veränderung sich hier ganz entscheidend auf den Charakter eines Tones auswirkt.

Der Nasenbereich prägt in erster Linie den Sound der nasalen Konsonanten m, n, ng. Wenn du dem Ton im Nasenbereich zu viel Raum gibst, bekommt die Stimme eine übermäßig nasale Färbung. Das so genannte Näseln ist z.B. im Country-Genre weit verbreitet.

In der Regel jedoch wird das starke Näseln beim Singen von den Zuhörern als eher unangenehm empfunden. Durch das Anheben des Gaumensegels (Gähnstellung) kannst du den Zugang zu diesem Resonanzraum verkleinern oder sogar ganz verschließen. Somit gelangen die meisten Schallwellen direkt in den Mundraum.

Um dem Ton mehr Metallklang zu geben, bedarf es der kleinen Resonanzräume in der Stirn. Hier werden bestimmte Obertöne verstärkt. Um diese Räume zu innervieren (zu erreichen), ist die Mimik, also die Arbeit mit der Gesichtsmuskulatur von entscheidender Bedeutung. Bei theaterhaft übertriebener Mimik kannst du deutlich feststellen, dass der Ton heller, metallischer – übrigens nicht zu verwechseln mit tatsächlich höher – wird.

Die differenzierte Detailarbeit in allen Bereichen des Ansatzrohres trägt ursächlich und wesentlich zur Entwicklung der POWERVOICE bei.

Informiere dich auch unter:
www.powervoice.de

Allerdings behindert oder begünstigt auch deine momentane psychische Verfassung die effektive Arbeit deines Ansatzrohres.

Es gibt Tage, an denen fühlst du dich topfit, und obwohl du konzentriert bist und technisch alles richtig machst, klingen deine Töne nicht so, wie du sie dir wünschst. Oft geschieht das aus einer Übermotivation heraus.

Zum Glück gibt es auch das umgekehrte Phänomen: Eigentlich fühlst du dich gestresst und schlaff, trotzdem gelingt dir beim Singen scheinbar alles. In solchen Situationen spürst du, dass dein Körper "seine eigenen, für dich nicht nachvollziehbaren Wege" geht.

Abhängig von der Tagesform sind wir alle. Besonders deutlich wird das im Bereich des Spitzensports, weil Leistung dort objektiv messbar ist. Boris Becker z.B. war von seiner Grundveranlagung her ein leidenschaftlicher Spieler, sein Spiel stark abhängig von seiner mentalen Tagesform. Er war aber auch ein begnadeter Tennisspieler mit einem riesigen Repertoire an technischen Fähigkeiten, die er situationsabhängig jederzeit abrufen konnte, wenn er sich ihrer erinnerte. So war es schließlich möglich, dass er nach zwei verlorenen Sätzen, in denen er sich seiner schlechten Tagesform hingab, doch noch gewann, weil er sein technisches Potential nutzte. In Interviews sprach er davon, dass er frei aufspielen konnte, da er nichts mehr zu verlieren hatte.

Je größer dein Repertoire an technischen Möglichkeiten ist, die Bausteine deines Ansatzrohres bewusst zu formen, desto weniger wirst du von deiner Tagesform abhängig sein!

18 DIE ZUNGE – DIE UNTERE FÜHRUNGSRINNE DES TONES

Der Ausspruch, "jemand kann seine Zunge nicht im Zaum halten", findet auch beim Singen seine Berechtigung. Die Zunge ist ein komplexer Muskel: Die Muskelfasern verlaufen in allen drei Hauptrichtungen des Raumes (s. **Abb. 11**). Dadurch kann sich die Zunge dreidimensional verändern und hat eine außergewöhnliche Beweglichkeit.

Diese Beweglichkeit der Zunge, die für das Produzieren von spannenden Tönen unverzichtbar ist, kann man trainieren. Da Zungenform und -größe bei jedem Menschen unterschiedlich sind, müssen die verschiedenen Muskeleinstellungen der Zunge individuell trainiert werden. Grundsätzlich soll die Zunge so geformt sein, dass sie mittig eine Rinne bildet. Warum ist diese Löffelform der Zunge beim Singen wichtig (s. **Foto 4**)?

Die Zunge sollte nicht den hinteren Rachenbereich verengen, weil der Ton sonst "knödelig" klingt. Um das zu verhindern, wird die Zunge hinter die untere Zahnreihe gestaucht. Dadurch wird die Zunge gefestigt, sie kann die Schallwellen besser reflektieren und trägt wesentlich zu einem powervollen Ton bei. (s. **Foto 3**). Es gibt Sänger, die bei bestimmten Tonhöhen die Zunge herausstrecken, um im Mundraum genügend Platz zu haben (z.B. Steven Tyler).

Es gilt beim Trainieren der Zunge, diese weit nach vorn zu bringen (zu stauchen), ohne jedoch im Halsbereich zu verkrampfen. Ohne BISS erreichst du keine optimale Festigung der Zunge!

Probiere jeden der Vokale in unterschiedlichen Tonhöhen aus, wobei dein Konzentrations-Schwerpunkt bei dieser Übung auf der "Stauchung" der Zunge liegen sollte. Um den Ton sofort relativ weit vorne anzusetzen, beginne diese Vokalübung mit einem "j" und versuche übergangslos z.B. ins "ä" zu gehen. Löse dafür die Ränder der Zunge ganz langsam vom oberen Gaumen.

Übung:

j - äääää

j - aaaaa

j - i i i i i

j - ooooo

j - uuuuu

In der nächsten Übung versuche übergangslos vom Vokal "i" über die Vokale "e", "a", "o" zum "u" zu wechseln, ohne den jeweils nächsten Vokal neu anzusetzen. Konzentriere dich besonders darauf, den Sitz des Tones an den vorderen oberen Schneidezähnen zu belassen.

i i i i i i - eeeeee - aaaaaa - oooooo - uuuuu

Ein kontinuierliches Beweglichkeitstraining deiner Zunge ist nicht nur wichtig, um den einzelnen Vokal optimal nach vorn zu führen, sondern auch, um zwischen Vokalen und Konsonanten, die sich in der Sprache abwechseln, schnell genug wechseln zu können. Im Kapitel "Artikulation" werde ich noch ausführlicher darauf eingehen.

19 DER UNTERKIEFER – DER BEWEGLICHE TEIL DES KIEFERS

Der Unterkiefer hat beim Singen zwei wesentliche Funktionen: Zum einen dient er als Artikulationswerkzeug. Hierfür muss seine Beweglichkeit und Lockerheit trainiert werden (s. Kapitel 26: Stimmhygiene).

Zum anderen ist er die untere Begrenzung des Mundraumes. Du kannst ihn durch Vorschieben und Herunterklappen zur Vergrößerung des Mundinnenraumes nutzen (Resonanzraumerweiterung).

Beim Herunterklappen des Unterkiefers hast du zudem die Möglichkeit, die Zunge nach vorn zu bringen. Dadurch wird der Mund-/Rachenraum noch stärker erweitert. Wenn die "Einheit" von Zunge und Unterkiefer nach vorne unten gebracht wird, vergrößert sich also der gesamte Mund-/Rachen-Resonanzraum (s. **Abb. 12** und **Foto 5**). Mit der klassischen Variante des lockeren Unterkiefers wirst du nie spannende, kernige Bruststimmtöne produzieren können (s. **Foto 6**).

Um deinen Toncharakter innerhalb einer zu singenden Phrase halten zu können, spielt die Aktivität des Unterkiefers eine ganz wesentliche Rolle. Du kennst sicherlich das Gefühl, wenn dir der Ton "wegrutscht". Die Lösung dieses Problems ist einfach: Indem du beim Singen den Unterkiefer gegen einen imaginären Widerstand kontrolliert nach unten vorne und auch wieder zurückführst, quasi auf den Ton beißt, verhinderst du genau das. Die meisten Sänger klingen in der Höhe gequält, der Ton wird dünn, weil sie den Unterkiefer tendenziell nach hinten schieben, statt den Schallwellen Platz zu schaffen.

Stelle dir vor, du beißt beim Produzieren von kernigen Bruststimmtönen mit den Backenzähnen auf einen Eishockeypuck. Achte darauf, dass der Rachenbereich mit zunehmender Tonhöhe nicht enger wird. Zwischen die Backenzähne passt immer der Eishockeypuck! Auf einen festen Gegenstand zu beißen heißt auch, dass du den Unterkiefer zu den Seiten bewegen kannst. Das ist wichtig, damit du beim Biss nicht verkrampfst (s. **Foto 5** und **Abb. 13**).

Außerdem spannen sich automatisch die Wangenmuskeln mit an, wenn du den Unterkiefer gegen diesen imaginären Widerstand bewegst, so dass der Mundresonanzraum festere "Wände" bekommt (s. Foto 7 im farbigen Innenteil). Du schaffst es durch diese Führung des Unterkiefers, eine Abfolge von Tönen zu produzieren, ohne dass Dir die Töne entgleiten, und sie verlieren ihren Toncharakter nicht.

Übung:

Singe einen Ton auf "aaaa", beginnend in Höhe der Sprechstimme, und ziehe den Ton hoch. Führe den Unterkiefer mit zunehmender Tonhöhe kontrolliert und gleichmäßig mit Biss gegen einen imaginären Widerstand nach vorne unten.

Achtung: Wenn ein "h" zwischen den Tönen hörbar wird, also: "a - ha - ha - ha - ha", ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass du den Unterkiefer nicht "mit Biss" geführt hast.

Benutze das Bild der Kontrollkerze vor deinem Gesicht als Vorstellungshilfe: Die Flamme darf nicht flackern.

20 DIE LIPPEN – DIE LETZTE STATION DES TONES

Die letzte Station des Tones, bevor er den Körper verlässt, sind die Lippen. Sie bilden den Rahmen für den "Ausgang" des Tones. Der Charakter des Tonklangs ist auch abhängig davon, wie du beim Singen die Lippen formst und wie stark du sie spannst. Je stärker du die Lippen spannst, desto fester wird der Rahmen für den Ton (s. **Foto 7**; du kannst dies bei Sängern wie Robbie Williams oder Steven Tyler gut beobachten). Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um einen kernigen Ton zu produzieren. Klassiker verwenden häufig die "Schnutentechnik". Bei dieser Technik erhält der Ton einen markanten Sound, den du im Rock-/Pop-Bereich nicht einsetzen kannst (es sei denn als überzogenes Stilmittel).

Versuche beim Produzieren deiner Trainingstöne die Lippen an die Zahnreihen zu legen, tendenziell sogar zu pressen. So ist dein Rahmen für den Ton optimal gespannt. Auch hierbei ist zu betonen, dass du dieses Spannen der Lippen als Training nutzt und es nicht zwangsläufig bei jedem gesungenen Ton einsetzen musst!

Hilfreich ist wieder die Vorstellung, in der Einatmungstendenz zu singen, die Luft im Mund "zirkulieren" zu lassen und nicht nach außen abzugeben. Sei also geizig bei der Abgabe der Luft. Je höher der zu singende Ton, desto stärker musst du die Lippen spannen (denke an die Bewegung des Unterkiefers bei zunehmender Höhe, dann wird die Lippenspannung viel leichter!).

Bei vielen Sängern, die sehr soulig und mit vielen Phrasierungen singen, kannst du die Lippenspannung besonders gut beobachten. Schon mit einem kleinen Nachspannen oder Abspannen der Lippen kannst du Tonhöhen kompensieren oder den Sound des Tones beeinflussen.

Die Auswirkung der Lippenspannung auf den Toncharakter wird dir durch Ausprobieren verdeutlicht.

Übung:

Produziere ein "Yeah" ohne Lippenspannung (s. **Foto 6**), dann ein "Yeah" mit vorgeschobenem und nach unten geklappten Unterkiefer. Spanne hierbei die Lippen um die Zahnreihen (s. **Foto 7**).

a) Ohne Lippenspannung:

Yeah

b) Mit Lippenspannung und vorgeschobenem Unterkiefer:

Yeah

Beobachten kannst du diese Arbeit mit den Lippen gut, wenn du dir einen Livemitschnitt ansiehst, z.B. von Robbie Williams oder Whitney Houston: Besonders in den höheren, kernigen Passagen lassen sich deutlich der vorgeschobene und mit Biss gehaltene Unterkiefer und die in Spannung gehaltenen Lippen beobachten. Diese Einheit ist manchmal so unter Spannung, dass der Unterkiefer regelrecht vibriert.

Die Betonung liegt übrigens auf "LIVE"-Mitschnitt. Wenn du dir Videoclips ansiehst, in denen die Sänger meist nur gut aussehen sollen, nicht aber tatsächlich singen, wirst du diese Spannung, also die körperliche Arbeit, die das Anspannen

von Lippen und anderer Muskulatur nun einmal bedeutet, nur selten feststellen können.

Übung:

Probiere alle Vokale – auch in unterschiedlichen Tonhöhen – aus und versuche für jede Tonhöhe und für jeden Vokal eine Einstellung des Unterkiefers und der Unterlippe zu finden, die den Ton jeweils kernig klingen lassen. Versuche den für dich optimalen Grad von Spannung zwischen "zu schlaff" und "zu überzogen hart" zu finden.

24 ARTIKULATION

Mit der Nutzung der Resonanzräume allein ist es natürlich nicht getan. Ein weiterer Schritt auf dem Weg, deinen Gesangston so zu färben, wie du es möchtest, ist die Arbeit an den Artikulationswerkzeugen.

Zur Erinnerung: Wenn ich von Artikulationswerkzeugen spreche, meine ich damit: Lippen, Unterkiefer, Zunge und weichen Gaumen, die du aktiv bewegen kannst, aber auch die Zähne und den harten Gaumen, die trotz eigener Unbeweglichkeit wichtig für die Artikulation sind.

Die ökonomische und bewusste Nutzung der Resonanzräume ist, wie oben ausführlich beschrieben, besonders für den Sitz, den Klang und die Färbung der Vokale wichtig.

Wenn du die einzelnen Vokale und Konsonanten durchprobierst, wirst du feststellen, dass jeder von ihnen mittels unterschiedlicher Einstellung der Artikulationswerkzeuge gebildet wird. Um den Fluss des Klanges nicht zu unterbrechen, d.h. um die Töne frei klingen zu lassen und um schnelle Textwechsel fließend singen zu können, musst du zwischen den verschiedenen Einstellungen deiner Artikulationswerkzeuge schnell wechseln können.

Deshalb sind Einsatzbereitschaft und Beweglichkeit der Artikulationswerkzeuge besonders für die Bildung von Konsonanten und Vokalen und den Wechsel zwischen beiden wesentliche Voraussetzung.

Italiener beispielsweise bewegen sämtliche Artikulationswerkzeuge viel intensiver als Deutsche. Nicht zuletzt deswegen wird die vokalreichere italienische Sprache als melodiöser, gesungener empfunden als die mit vielen Konsonanten durchsetzte, eher schwerfällig und hart wirkende deutsche Sprache.

Wenn du einen Monotongesang zu deinem Ausdrucksmittel erklärst, kannst du eine bewegungsarme Artikulationstechnik einsetzen. Möchtest du jedoch dein Spektrum an Stimmfärbung ausbauen, so solltest du Artikulationstraining betreiben, d.h. deine Artikulationswerkzeuge beherrschen lernen.

Wenn dir ein Gesangslehrer erklärt, dass du beim Singen auf eine deutliche Aussprache Wert legen sollst, hat er von der Auswirkung auf deinen Rock-/Pop-Gesang keine Ahnung. Wer die Texte authentisch interpretiert, wird niemals klar artikulieren. Eine klare Artikulation würde in Sprechgesang enden, da die Schallwellen durch harte (stimmlose) Konsonanten permanent unterbrochen würden.

Beispiel: Versuche einmal folgende Songzeile bei deutlicher Artikulation zu singen:

Knock, knock, knockin´on heavens door...

Am Ende eines jeden "knock" würden die Schallwellen kurzfristig unterbrochen werden, eine fließende Melodie wäre unmöglich!

Indem du den Vokal "ä" unauffällig, also kaum hörbar zwischen die Worte bringst, hast du dieses Problem gelöst:

Knock-ä-knock-ä-knockin´on-ä-heavens-ä-door...

Du wirst bei diesem Text auch feststellen, dass du automatisch auf dem klingenden Konsonanten "n" landest und keine Chance hast, dass "k" zu halten!

Im Training solltest du natürlich auch eine klare Artikulation durchführen, damit deine Artikulationswerkzeuge eine gute, d. h. schnelle Beweglichkeit erreichen. Sage das Alphabet klar artikuliert und mit theaterhaft übertriebener Mimik auf.

Setze jeden Vokal an den oberen Schneidezähnen an und achte darauf, dass der Sitz der Vokale dort auch immer bleibt. Die nicht klingenden Konsonanten (wird später definiert) unterbrechen die-

sen Tonsitz kurzfristig. Trainiere die Einstellung der Artikulationswerkzeuge, je nach Konsonant oder Vokal, schnell zu wechseln.

Übung:

Führe diese Übung rhythmisch durch, wobei die unterstrichenen Buchstaben/ Silben jeweils betont sind:

a be ce de e ef ge

ha i jot ka el em en o pe

qu er es te u vau we

ix ypsilon zet

Die Tatsache, wie gut oder schlecht es dir gelingt, sie schnell, flüssig und deutlich zu sprechen, ist ein ausgezeichneter Maßstab für die Beweglichkeit deiner Artikulationswerkzeuge.

Beginne bei der folgenden Übung den jeweiligen Satz zunächst langsam und steigere dann das Tempo kontinuierlich.

Zungenbrecher-Übungen:

.

1. Red leather, yellow leather, red leather, yellow leather.....

2. Please take care, can't take place. Please take care, can't take place.....

3. Red lorry, yellow lorry, red lorry, yellow lorry.....

4. Well, we live, we live well. Well, we live, we live well.....

5. Proper copper coffeepot, proper copper coffeepot.....

Du kannst diese Übungen auch durchführen, indem du sie nicht sprichst, sondern dir Melodien dazu ausdenkst. Versuche auch, die Zungenbrecher aneinanderzureihen.

Je übertriebener du artikulierst – deine Mimik kann ruhig ins Grimassenhafte gehen –, desto besser werden deine Artikulationswerkzeuge trainiert.

In scheinbarem Gegensatz dazu steht, dass sehr viele Interpreten "nuscheln". Gerade bei hohen Gesangspassagen ist es schwierig, klar zu artikulieren. Auch bei Wortkombinationen wie z. B. "I want to" hört es sich einfach besser an "I wan' to" zu singen, als das "t" zweimal anzusetzen.

Es gibt unzählige Beispiele, bei denen Sänger einen Vokal so färben, dass er sich einfach cooler und interessanter anhört, auch wenn das nicht der "perfekten" Aussprache entspricht. Im Unterricht unterstütze ich deshalb jeden Sänger, der einen Vokal färbt, sofern es sich nicht um eine technische Schwäche handelt.

Hier nun eine Übung für:

· bessere Lippenbeweglichkeit
· vorderen Tonsitz
· richtige Zungenlage
(unten an den Zähnen, gestaucht)

Nimm einen Korken zwischen die Zähne (ca. 0,5-1,0 cm in den Mund) und versuche zunächst eine Gesangsübung mit Vokalen (siehe Trainingsprogramm) zu singen. Du musst darauf achten, dass die Zunge unten an den Zähnen bleibt (also unter dem Korken). Durch den Fremdkörper vorne im Mund bleibt die Zunge viel eher vorne.

Du kannst die Zunge auch "überlisten", indem du dir ein Kaugummi hinter die unteren Zähne klebst.

Für eine gute Artikulation kannst du auch einen Text lesen. Um eine Kontrolle über die Verständlichkeit zu haben, lies den Text einem Partner vor oder nimm das Gesprochene auf. Achte darauf, dass du wirklich eine übertriebene Mimik und Lippenbewegung einsetzt.

25 GESAMTPRODUKT STIMME

Wie bereits beschrieben, gibt es Situationen, in denen du trotz guter Vorbereitung, d.h. auch nach Absolvierung eines Trainingsprogramms, einfach nicht deine optimale Stimmleistung erreichst.

Womit ist das, außer mit der allgemeinen "Tagesform", zu erklären?

Leistungsmindernde Faktoren

Singen ist das Produkt vieler Faktoren: Außer Gesangstechnik, Talent und Training wirken sich auch alle Erfahrungen und Erlebnisse, die ein Mensch gemacht hat, in seinem Verhalten und seiner gesamten Persönlichkeitsstruktur aus. Diese individuellen Merkmale bringt jeder Sänger beim Singen grundsätzlich mit ein.

Außerdem kommt die momentane Befindlichkeit ins Spiel, eine psychische Stimmung und mentale Verfassung, die sich auf die Tagesform auswirken. Während eine Gitarre oder ein Klavier von solchen psychischen Stimmungen unabhängig sind, wirkt sich bei dir als Sänger deine momentane psychische Verfassung auf dein Instrument, deinen Körper, und damit auch auf sein Produkt, deine Stimme, massiv aus.

Stell dir vor, du hast einen für dich wichtigen Auftritt zu absolvieren, z.B. weil eine Plattenfirma an deiner Band interessiert ist. Du beherrschst die Songs, du hast intensiv geprobt, du bist warm gesungen, die Stimmung innerhalb der Band ist besser denn je. Aber du selbst hast das Gefühl, dass gerade jetzt sich die ganze Welt gegen dich verschworen hat: Deine Freundin / dein Freund hat dich verlassen, dein Auto hat einen Totalschaden, und dein geliebter Hund ist seit Tagen verschwunden. Was glaubst du, wie überzeugend du an diesem Abend singen wirst, wenn du dich von deinen Problemen gedanklich nicht lösen kannst?

Aber du kannst lernen, deine momentane Gemütslage zu kompensieren. Durch viel Training kannst du die Töne, die Songs, verinnerlichen, automatisieren und bist dadurch in der Lage, über deine psychische Verfassung mittels Technik "hinweg-zu-singen" .

Natürlich gibt es auch technisch versierte Sänger, die einen wichtigen Auftritt absagen würden, weil sie unter den oben beschriebenen Umständen ein Konzert nicht singen wollen, obwohl sie jedoch prinzipiell ihr Grundniveau halten könnten. Im Idealfall hält das Management dem Künstler den Rücken frei...

Anschaulicher wird dieses Phänomen vielleicht, wenn man diese Mechanismen auf einen wirklich guten Schauspieler überträgt. Du wirst z.B. bei einem absoluten Profi wie Tom Cruise immer die fiktive Gemütsverfassung der von ihm gespielten Figur erkennen und nicht seine eigene. Dieser Schauspieler ist technisch so versiert und in der Lage, sich mit der von ihm dargestellten Person so zu identifizieren, dass er über seine eigene Verfassung "hinweg-schauspielt".

Die richtige Gesangstechnik, die du durch intensives Üben verinnerlichen, automatisieren sollst, bringt dir beim Singen eine gewisse Unabhängigkeit von emotionalen Schwankungen.

Neben den persönlichen psychischen Problemen, die einem beim Singen im Kopf herumschwirren, gibt es noch andere Faktoren, die sich negativ auf deine Leistung als Sänger auswirken können:

- Krankheiten, besonders Erkrankungen der Atemwege
- zu wenig Schlaf
- Alkohol
- mangelnde Kondition
- fehlende Disziplin
- Übermotivation/ fehlende Konzentration
- Nikotin etc.

Auch zu intensives, exzessives Proben kann deiner Stimmleistung schaden: Der gesamte Stimmapparat wird überlastet und damit ab einem gewissen Punkt nicht mehr leistungsstärker, sondern - schwächer.

Dies ist eine Tatsache, die von vielen Sängern oft falsch eingeschätzt bzw. unterschätzt wird. Eine Stimme benötigt von Zeit zu Zeit Ruhe, sonst ermüdet sie und bringt nicht mehr die volle Leistung. Das kannst du häufig beobachten, wenn Bands auf Tour gehen. Nach vielen aufeinander folgenden Konzerten mit wenig "Day Off´s" bringen viele Künstler nicht mehr die volle Leistung. Ruhephasen mit einigen "Day Off´s" spielen bei der Planung einer Tour eine wichtige Rolle. Der Sänger ist in der Band mit seinem Instrument der Stimme immer das anfälligste Glied. Ich habe Künstler bei Konzerten erlebt, die nicht nur völlig "schief" gesungen, sondern ganze Songpassagen eine Oktave tiefer intoniert haben, weil ihr Körper nicht mehr in der Lage war, Spannung aufzubauen und halten.

Auch eine unzureichend professionelle Einstellung des Sängers kann der Leistungsfähigkeit der Stimme schaden, und zwar gerade in den Situationen, in denen eine Top-Leistung wichtig ist. Ein Profi singt sich vor dem Konzert ein und viele danach auch wieder aus, ähnlich wie sich heutzutage alle Leistungssportler vor dem Wettkampf warm machen und anschließend wieder "auslaufen, ausschwimmen...". Und diese "warming up´s" und "cooling down´s" sind nicht "uncool", sondern professionell.

Der Abbau schwerer, fettreicher Nahrung – besonders kurz vor dem Singen zu sich genommen – verlangt den Vedauungsorganen und dem gesamten Stoffwechsel viel Leistung ab – Leistung, die dir beim Singen abgezogen wird: Bei einem vollen Magen-/Darmtrakt kann sich das Zwerchfell nur bedingt nach unten senken, die tiefe Einatmung, wichtige Grundvoraussetzung für das Singen, ist nur eingeschränkt möglich. Deine Konzentrationsfähigkeit ist eingeschränkt. Der Satz: "Voller Bauch studiert nicht gern" lässt sich ohne Einschränkung auch auf das Singen übertragen. Zwei Stunden vor einem Liveauftritt solltest du nur wenig und leichte Kost zu dir nehmen. Das ist nur ein Rat, grundsätzlich gilt: alles ist erlaubt, wenn es deinem Gesang gut tut!

Lampenfieber vor einem Auftritt gibt manchem Sänger den nötigen "Kick", um anschließend beim Singen zu glänzen, andere Sänger bekommen im ersten Moment kaum einen, oder nur gequälte Töne heraus.

Sich auf der Bühne oder im Übungsraum nicht gut hören zu können, ist oftmals Ursache für krampfhaft lautes und unsauberes Singen, weil man das Gefühl hat, in Relation zu den anderen Instrumenten viel zu leise zu sein.

Die ermüdende Diskussion mit dem Gitarristen deiner Band bezüglich der Lautstärke, die er für seinen Sound benötigt oder für sein Feeling braucht, solltet ihr schnell zu einem für euch beide gangbaren Kompromiss führen. Mache dem Gitarristen klar, dass auch du dich hören können musst, um sauber zu singen und dein Feeling zu entwickeln.

Was die Lautstärke-Abstimmung der einzelnen Instrumente in einer Band zueinander angeht, ist die Gesangsstimme das schwächste Glied in der Kette, weil sich Gesangsanlagen in Übungsräumen nur begrenzt lauter stellen lassen, ohne Feedbacks (Rückkopplungen) zu erzeugen. Wie immer in einem gut funktionierenden Team, muss man sich am schwächsten (meistens jedoch wichtigsten) Glied, dem Sänger, orientieren, um ein befriedigendes Gesamtergebnis – hier einen guten Gesamtsound – zu erlangen.

Auch beim Proben sollte durch große Lautstärke der anderen Instrumente die Stimme nicht "aufs Spiel gesetzt" werden.

26 STIMM-HYGIENE
VON CLAUDIA STEIN

Und: Bei einem größeren Live-Konzert ist die Lautstärke der einzelnen Instrumente im Monitormix meist recht gut aufeinander abgestimmt, so dass der Sänger nicht zu schreien braucht, nur um sich zu hören. Wenn es euch gelingt, den Sound schon im Übungsraum so einzustellen, dass sich der Sänger gut hören und seinen Gesang kontrollieren kann, haben die Proben auch für ihn einen größtmöglichen Übungseffekt.

Einige für Club-Gigs oder Konzerte in kleinen Hallen typische Begleiterscheinungen können sich ebenfalls negativ auf die Qualität deines Gesangs auswirken: Schlechte oder gar keine Belüftung, Hitze, Dämpfe bzw. Rauch aus Nebelmaschinen, Zigarettenrauch, schlechter oder nicht vorhandener Monitormix...

Die Tatsache, dass du mit dem (verinnerlichten und automatisierten!) Trainingsprogramm von POWERVOICE zumindest immer ein gewisses gesangstechnisches Grundniveau halten kannst, wird dir sowohl in psychisch schwierigen Situationen als auch unter technisch und/oder räumlich bedingten ungünstigen Voraussetzungen eine Grundsicherheit geben.

An psychisch, technisch oder räumlich bedingten schwierigen Voraussetzungen für ein Konzert kannst du in der jeweiligen Situation nichts ändern. Was jedoch die Verhinderung von Erkrankungen des Stimmapparats angeht, kannst du zumindest vorbeugen.

Der Stimmmuskel ist ein sehr kleiner Muskel und unser Stimmapparat ein sehr komplexes System. Nicht nur unökonomisches Singen kann sich negativ auf die Stimmfunktion auswirken, sondern auch unphysiologisches Sprechen oder andere Faktoren, die der Stimme zusätzlich schaden.

Wenn du dir eine gute Funktion der Stimme erhalten oder aufbauen willst, solltest du gut auf sie achten. Jeder Mensch hat individuelle Belastbarkeitsgrenzen und nur du kannst selbst beobachten und beurteilen, was dir und deiner Stimme gut tut und was ihr schadet.

Stimmschädigende Faktoren:

Räuspern

Beim Räuspern werden die Stimmlippen eng aneinandergelegt und reiben in dieser Stellung mit sehr viel Druck gegeneinander. Stelle dir den Lack deines Autos vor, auf dem mit Schmirgelpapier gekratzt wird. Auf die Stimme bezogen heißt das: Die Schleimhaut wird sozusagen weggerieben, was eine direkte Auswirkung auf die Schleimdrüsen hat. Sie produzieren sofort neuen Schleim, um die Stimmlippen zu schützen. Die Folge ist, dass du dich wieder räuspern musst. Wenn du dich einmal räusperst, entspricht das der gleichen Anstrengung wie eine halbe Stunde ohne Unterbrechung reden. Da das Räuspern eine Angewohnheit ist – kein Baby oder kleines Kind räuspert sich –, kannst du es dir auch wieder abgewöhnen. Oftmals ist gar kein Grund zum Räuspern vorhanden, sondern es wird zum "auf sich aufmerksam machen" gebraucht, als vorbeugende Maßnahme, bevor man anfängt zu sprechen, oder auch weil man verlegen ist.

Wenn du trotzdem das Gefühl von einem "Frosch im Hals" hast, huste besser kurz. Natürlich ist dauerndes Husten auch nicht sonderlich stimmschonend. Aber da die Stimmlippen nicht aneinander reiben,

29 POWERVOICE – ANMERKUNGEN ZUM TRAININGSPROGRAMM

Bevor du nun mit dem Trainingsprogramm beginnst, sei dir noch einmal bewusst, dass du dein eigener Trainer bist. Es ist viel schwieriger, autodidaktisch zu arbeiten, als mit einem Coach, der dich kontrollieren und korrigieren und dich darüber hinaus immer wieder motivieren kann. Wenn du also allein arbeitest, musst du aus diesen Gründen noch genauer und disziplinierter sein als bei der Arbeit mit einem Coach.

Eine gute Möglichkeit, deine eigenen Fortschritte objektiv zu kontrollieren, bieten Tonaufnahmen, die du mit einem möglichst guten Mikrophon und Aufnahmegerät machen solltest. Hör dir die Aufnahmen deines Gesangs mehrfach und genau an und analysiere, was gut war und auf welche Aspekte du dich noch stärker konzentrieren solltest.

Wie bei jedem Training ist auch beim Singen Kontinuität wichtig, um wirklich Fortschritte zu erzielen. Es kann helfen, feste Termine für das Gesangstraining einzuplanen.

Nimm dir lieber quantitativ weniger vor und ziehe dieses Pensum dann auch durch. Du ersparst dir damit Frustration und verlierst nicht die Lust am Gesangstraining.

Auch aus Gründen des Übungsziels ist es sinnvoller, in einer Trainingseinheit lieber fünf, sechs Übungen konzentriert und unter Beachtung aller wichtigen Punkte der Anleitung durchzuführen, als ein komplettes Einsingprogramm unkonzentriert und nachlässig. Bei letzterem würdest du Gefahr laufen, dass sich Fehler einschleifen, die du dir, wenn sie einmal antrainiert sind, nur schwer wieder abgewöhnen kannst.

TIPP:

Viele Leser des Buches **POWERVOICE** haben auch einen Workshop unseres Institutes besucht. Auf unserer Site: **www.powervoice.de** findest du dazu alle notwendigen Informationen.

Wenn du bei einer Übung, auch nach mehrmaligem Durchführen, immer wieder auf die gleichen Schwierigkeiten stößt, versuche den Erfolg nicht auf Biegen und Brechen zu erzwingen, indem du die Übung noch öfter wiederholst. Dabei würdest du nur verkrampfen, was die denkbar schlechteste Voraussetzung ist, um einen Ton locker zu produzieren und einen Trainingserfolg zu erzielen. Vergiss einfach diese für dich momentan schwierige Übung und gehe zur nächsten über.

Steigere die Trainingseinheiten langsam und kontinuierlich. Suche dir aus dem Gesamtangebot der Übungen – besonders am Anfang – diejenigen Übungen heraus, die dich am ehesten ansprechen.

An manchen Tagen wirst du das Gefühl haben, eher Rückschritte als Fortschritte zu machen. Das kann einerseits an deiner Tagesform liegen, andererseits ist dieses Phänomen aber auch typisch für jeden Lernprozess. Man lernt praktisch in Schüben: Streckenweise lernt man in kurzer Zeit viel Neues, das ist besonders am Anfang so. Nach einer Weile werden die Fortschritte kleiner. Das hat ganz logische Gründe: Wenn man anfängt, sich etwas Neues zu erarbeiten, sind die ersten Erfolge recht groß. Später arbeitet man dann an filigranen Details, bei denen die Erfolge nicht mehr so spektakulär ausfallen.

Auch die für dich richtige Tageszeit zum Üben ist wichtig. Morgens braucht die Stimme einige Zeit, bis sie "wach" ist und ihre volle Leistungsfähigkeit erlangt.

Atem- und Lockerungsübungen hingegen kannst du jederzeit durchführen, nicht zuletzt, um deinen Körper für das Tagesprogramm zu wecken.

Es wird eine Zeit dauern, bis du alle Aspekte verstehst, die zu einer ökonomischen POWERVOICE führen. Dann gilt es, das Gelernte zu verinnerlichen. Ziel des Trainingsprogramms ist die Umsetzung des Gelernten in die Praxis.

Erst wenn dein Körper alle Mechanismen automatisiert hat, wirst du deine POWERVOICE in all ihren Facetten (Dynamik, Stimmfärbung, hauchigen oder kernigen Toneinsatz etc.) bewusst und spielerisch einsetzen können.

Das Gefühl, der Schüler hat das Gesagte verstanden und kann es spielend umsetzen, erfüllt jeden Coach mit Stolz. Es ist das Gefühl, zusammen mit dem Schüler gute Arbeit geleistet zu haben. Ein Lehrer kann immer nur so viel erreichen, wie es sein Schüler zulässt.

"Man kann jemanden nicht lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken."
Galileo Galilei

Als Autodidakt bist du in der beneidenswerten Position, Lehrer und Schüler in einer Person zu sein. So kannst du deine Erfolgserlebnisse doppelt genießen.

30 TRAININGSPROGRAMM ANLEITUNG

Das Trainingsprogramm ist so aufgebaut, dass du dich auf die wesentlichen Punkte konzentrieren kannst, wie sie im Kapitel "Entstehung eines Tones" beschrieben sind.

Das Trainingsprogramm umfasst die Übungen T 1 - T 50. Unter denselben Nummern sind sie auch auf der beiliegenden CD abrufbar.

Aufgrund der verschiedenen Stimmlagen werden die Übungen für zwei Stimmtypen angeboten:

1. **T 1 - T 25** sind Übungen für die tiefe bis mittelhohe Lage.

2. **T 26 - T 50** sind Übungen für die mittelhohe bis hohe Lage. (Nach unten oktaviert sind T 26 - T 50 auch für die ganz tiefe Lage zu verwenden).

Das Trainingsprogramm für beide Stimmlagen ist identisch, sie unterscheiden sich lediglich in ihrer Tonhöhe.

Jede Übung wird auf der beiliegenden CD einmal vorgesungen, anschließend – nach dem Anzähler – beginnt dein Training.

Am Anfang solltest du deine Lieblingsübungen durchführen, später kannst du dein Trainingsprogramm um andere Übungen erweitern.

Für das Trainingsprogramm brauchst du keine Notenkenntnisse. Für diejenigen, die gern wissen möchten, welche Tonfolgen sie bei den Übungen singen, sind diese jedoch ebenfalls notiert.

Alle Übungen sind aus zwei Gründen von "C" ausgehend notiert: Erstens erspart dir dies das ständige Umdenken zwischen verschiedenen Tonarten und die Auseinandersetzung mit den Vorzeichen, zweitens hast du so eine direkte Vergleichsmöglichkeit zwischen den einzelnen Übungen.

Tatsächlich fangen jedoch nur wenige Übungen auf der CD mit "C" an.

Die Notation kann auch für Nicht-Notenkundige eine Hilfe darstellen, weil das Notensystem die "Abstände" zwischen den Noten optisch darstellt. So ist es möglich, die Bewegungsrichtung der Tonabfolge zu erkennen und abzuschätzen, ob das jeweils nächste Intervall eher groß oder klein ist.

Die Anzähler (z. B. 2, 3, 4) dienen der Orientierung. Die EINATMUNG ist auf der CD bewusst sehr laut zu hören.

Zu jeder Übung gibt es eine Tabelle:

Unter -**was?**- steht eine Auswahl mehrerer Vokale, Silben oder Texte, die in beliebiger Reihenfolge geübt werden können, um festzustellen, welche Vokale leicht bzw. schwer fallen.

Unter -**wofür?**- ist in Stichworten aufgeführt, worauf du deinen Focus legen sollst bzw. bei dieser Übung besonders trainiert wird.

31 CHECKLISTE FÜR DAS GESANGSTRAINING

Körperhaltung
Füße parallel, etwa schulterbreit auseinander, das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen – wichtig für einen sicheren Stand. Knie nicht durchdrücken. Insgesamt aufgerichtet stehen, d.h. die Schultern weder nach oben ziehen, noch nach vorn hängen lassen. Kopf und Nacken sind entspannt und beweglich.

Einatmung
Staunend oder in der "L-Stellung" einatmen, wenn wenig Zeit zwischen den Übungen ist, oder schlürfend, wenn viel Zeit ist. Die Bauchmuskulatur ist bei der Einatmung locker. Anschließend vor der Tonproduktion in der Einatmungstendenz verbleiben. Versuche möglichst immer optimal einzuatmen.

Achtung: Die Schultern sollten bei der Einatmung ruhen (nicht hochziehen!), Hals muss am Ende der Einatmung locker sein, Stimmlippen dürfen nicht verkrampfen!

Merksatz:

Einatmung = Bauch geht raus (Zwerchfell senkt sich durch Kontraktion ab).

Pause
Schon bei der Einatmung den Tonumfang der Übung, also die gesamte Luftmenge bewusst machen, die zur Bewältigung der Übung benötigt wird. Nach der Einatmung hast du so genügend Zeit. Bleibe gedanklich in der Einatmungstendenz, denn so verhinderst du, dass du in die Einatmung hinein singst.

Bei Brustimmübungen: Hände zusammendrücken und bis zur nächsten Einatmung gedrückt lassen!

Bei Kopfstimmübung: Kleinen Finger und Daumen zusammendrücken und bis zur nächsten Einatmung gedrückt lassen!

Merksatz:

Die Pause ist für einen kernigen Toneinsatz wichtig.

Weite / Spannung schaffen
In der Pause das Ansatzrohr weiten und im Mund- und Gesichtsbereich eine Straffung der Muskulatur vorbereiten. Diese innere Weite und Straffung der Resonanzflächen benötigst du für die Trainingstöne (außer bei Lockerungsübungen der Artikulationswerkzeuge).

Merksatz:

Tiefe Töne = Lächelstellung (tendenziell)

Hohe Töne = Staunstellung (tendenziell)

Einsatzenergie
Der erste Ton bedarf einer bestimmten (Luft-)Einsatzenergie (tiefe Töne – weniger Luft, hohe Töne – mehr Luft). Je höher ein zu singender Ton, desto höher die einzusetzende Spannung.

Kontrollierte Luftabgabe
= in der Einatmungstendenz singen. Beim Singen unkontrollierte Luftabgabe vermeiden. Den Überdruck in der Lunge (durch die optimale Einatmung) nutzen und keinen zusätzlichen Druck aufbauen. Die gespannte Bauchmuskulatur gewährleistet eine ökonomische Versorgung der Stimmlippen mit Luft. Das hauchige oder gepresste Singen sollte nur als Stilmittel eingesetzt werden und ist bei Übungen grundsätzlich zu vermeiden. Ein Merkmal von zu starker Luftabgabe ist ein unerwünschtes "h" während einer Vokalübung. Bei zu hartem Toneinsatz klingt der Ton gepresst. Wenn du zu häufig mit einen gepressten Stimmeinsatz trainierst, kannst du deine Stimmlippen schädigen.

Merksatz:

Beim Singen in der Einatemtendenz bleiben.

Flexibles Ansatzrohr
Bei hohen Tönen besonders viel Weite schaffen, wenn ein voller Ton gewünscht ist. Je höher die zu singenden Töne, desto weiter sollte dein Mund-/Rachenraum sein.

Bild: Beim Gähnen stellt sich das Gaumensegel automatisch auf. Die Vorstellung davon hilft, die nötige Weite zu schaffen.

In die Weite singen / Ton umkurven
Hohe Töne gedanklich in die Weite singen, nicht in die Höhe. Den höchsten Ton in Gedanken umkurven, dies unterstützen durch einen kleinen Kick in Form von leichtem Nicken mit dem Kopf und gleichzeitig staunendem Blick.

Tonführung
Der Ton wird am harten Gaumen an einer gedachten Mittellinie entlang zu den oberen Schneidezähnen geführt. So können die Schallwellen gebündelt werden, die Töne sind dadurch gut kontrollierbar. Stelle dir vor, du ziehst einen Metallfaden durch die oberen Schneidezähne, während du singst.

Biss
Auf die Töne "beißen". Dadurch erhält dein Mundraum (Schalltrichter) eine große Festigkeit, und auch die Zunge wird gefestigt. Bei aufsteigender Tonhöhe

den Unterkiefer gegen einen imaginären Widerstand leicht nach vorne und unten schieben, bei absteigender Tonhöhe wieder zurück. Den Unterkiefer also bei kernigen Tönen immer in einem Spannungszustand halten.

Zunge
Bei allen Vokalen berührt die Zungenspitze die unteren Schneidezähne. Die Zunge wird dabei nach vorne unten gestaucht.

Merksatz:

Je höher der Ton, desto gespannter sollte die Zunge sein.

Ton in die Stirn schicken
Von den oberen Schneidezähnen den Ton an einer gedachten Linie entlang in die Stirn schicken ("in die Maske singen").

Lippenspannung
Die Lippen mit zunehmender Tonhöhe um die untere und obere Zahnreihen spannen.

Spannungszustand halten
Den Spannungszustand aller beim Singen beteiligten Muskeln erst nach Beendigung der Übung, mit der anschließenden Einatmung, aufheben.

Unterstützung für dein Trainingsprogramm

Nimm im Training einen lockeren Stand ein (Knie nicht ganz durchdrücken), da es sonst zu unerwünschten muskulären (Ver)-Spannungen kommen kann, die sich negativ auf Stimmfunktion und -flexibilität auswirken.

Achte darauf, dass du nicht im Hohlkreuz stehst, da dadurch die hinteren Zwerchfellmuskeln lahmgelegt werden und dies einen Kehlkopfhochstand herbeiführt. Stehe so, als wolltest du dich jeden Moment hinsetzen: Schiebe das Kreuzbein nach hinten.

Ziel ist es, eine optimale Spannungsunterstützung des Körpers für die Stimmfunktion aufzubauen. Dadurch kannst du den Stimmmuskel trainieren und die Stimmfunktion unterstützen.

Welche Tricks Sänger anwenden, kannst du bei Live-Auftritten beobachten. Sie ballen in hohen Bruststimmpassagen die Faust, spannen die Armmuskeln oder strecken den Arm zur Seite oder nach oben. Im Hardrockgenre stellen Sänger häufig auch ein Bein auf die Monitorbox. Was aussieht wie Posing, ist auch ein Mittel, um bestimmte Töne besser zu erreichen.

Bruststimmfunktion

Die Stimmlippen sind muskulär, aber auch nerval mit den Armmuskeln (Bizeps und Trizeps) verbunden (die Nerven liegen nebeneinander). Du kannst die Spannung der größeren Armmuskeln nutzen, um die Spannung in den Stimmlippen zu erhöhen, ohne diese aktiv anzuspannen. Wichtig ist, dass du die Spannung immer nach der Einatmung und vor dem Toneinsatz erzeugst, also in der vorbereitenden Pause. Die Spannung muss während des Singens kontinuierlich gehalten und sollte erst nach Beendigung gelöst werden, so dass du wieder optimal einatmen kannst.

Übungen:

a) Drücke nach der Einatmung, jedoch noch vor der Tonproduktion, die Handballen in Höhe des Zwerchfells vor dem Oberkörper gegeneinander (siehe **Foto 9**).

b) Du kannst auch einen Schaumstoffball mit den Händen zusammendrücken. Wenn du Schwierigkeiten hast, eine Überspannung von den Stimmlippen zu lösen und damit immer noch gepresste Töne produzierst, stelle dir vor, dass du alle Energie in das Zusammendrücken der Hände legst. Achte darauf, dass dein Hals locker bleibt!

c) Stelle ein Bein auf einen Stuhl, so dass zwischen rechtem und linkem Bein ein Winkel > 90° entsteht. Gebe dein Gewicht auf das erhöhte Bein und singe in dieser Stellung. Auch hier gilt: der Hals-/Kopfbereich bleibt locker (s. **Foto 10**).

d) Lege deine Fingerinnenseiten in Höhe des Zwerchfells zu Fäusten ineinander. Ziehe die Finger nach außen (nach der Einatmung, vor der Tonproduktion), ohne dass die Hände auseinander rutschen (s. **Foto 11**). Halte diese Spannung über die gesamte Zeit des Singens und löse sie erst beim Einatmen.

e) Alternativ kannst du auch ein starkes Gummiband (Theraband) auseinander ziehen. Achte darauf, dass dein Hals locker bleibt!

Kopfstimmfunktion

Da bei der Kopfstimme wesentlich weniger Masse schwingt, brauchst du zur Unterstützung nur feinere Spannungen. Alle diagonalen Bewegungen, die dein Körper ausführt, unterstützen die Kopfstimme.

Übungen:

a) Drücke Daumen und kleinen Finger einer Hand in der Pause nach dem Einatmen gegeneinander und halte die Spannung während der gesamten Übung. Auch hier gilt wie immer: Hals locker lassen (s. **Foto 12**)!

b) Stelle dein linkes Bein auf ein Theraband und ziehe es während des Singens mit dem rechten Arm nach rechts oben.

Weitung der Rachenräume

Oftmals haben Sänger das Gefühl von Enge im Hals oder sie verkrampfen bei bestimmten Tönen. Da die Spannungsenergie vor allem bei der brustlastigen Mischstimme sehr hoch ist, wird durch falsche Anspannung der Kehlkopf nach oben gezogen und damit verengt sich der Rachenraum. Durch Spannung derjenigen Muskeln, die mit den Kehlkopfsenkern in Verbindung stehen, stellst du den Kehlkopf tief und schaffst eine größere Weite. Denke auch an die tiefe Bauchatmung, weil durch das Zusammenziehen des Zwerchfells auch eine Tieferstellung des Kehlkopfes erreicht wird.

Übungen:

a) Hebe ein Bein angewinkelt so hoch wie möglich nach vorne oben (siehe **Foto 10**). Du kannst das Bein auch auf eine Kiste/Bank abstellen, die hoch genug ist, um es über 90° anzuwinkeln. Die Anspannung sollte auch hierbei wieder in der Pause nach dem Einatmen erfolgen. Das Standbein darf nicht durchgestreckt sein, der Halsbereich nicht verkrampfen.

b) Drücke beim Singen die Zungenspitze gegen die untere Zahnreihe und schiebe den Zungenrücken vor (Dehnung des hinteren Rachenbereiches). Du kannst auch die Zunge während einer Übung ganz heraustrecken. Du wirst merken, dass du auf diese Weise Bruststimmtöne viel leichter produzieren kannst. Achte auf einen lockeren Hals! Hilfreich sind leichte, locker ausgeführte Nickbewegungen mit dem Kopf.

Taschenfalteninnervation

Die Taschenfaltenstimme wird im Rock/Pop-Bereich als Stilmittel eingesetzt. Im Kehlkopf schließen die Taschenfalten immer dann, wenn wir bei einer großen Kraftanstrengung vom Körper weg starken Druck aufbauen müssen (z.B. beim Gewichtheben). Dabei schließen auch die Stimmlippen als zusätzliches Ventil. Um der Stimme nicht zu schaden, wenn du die Taschenfalten einsetzt, musst du die Kraft aus einer extremen Körperspannung holen. Am besten trainierst du die Taschenfaltenstimme mit einem POWERVOICE-Gesangscoach. Auf jeden Fall musst du deinen Kehlkopf sehr sensibel wahrnehmen, damit wirklich die Taschenfalten als Ventil das gewünscht Geräusch produzieren und nicht die Stimmlippen. Außerdem ist es wichtig, dass du viel Wasser trinkst, da die Schleimhaut sehr stark in Anspruch genommen wird und leichter austrocknet. Übe nur in sehr kurzen Einheiten und zunächst in der Sprechstimme. Die Stimmlippen dürfen beim Üben oder hinterher niemals schmerzen!

Übungen:

a) Stampfe bei der Produktion eines Bruststimmtones auf "a" kräftig mit dem Bein auf. Wenn du dir dabei eine Situation vorstellst, in der du wütend bist, wird sich dein Körper auf die erforderliche Spannung einstellen. Übertreibe nicht, auch wenn der gewünschte Sound nicht auf Anhieb glückt. Die Taschenfalten schließen nicht immer und nicht bei jedem Sänger gleich.

b) Stelle dich in Schrittstellung vor eine Wand und drücke mit beiden Händen (Arme schulterbreit auseinander) kräftig dagegen. Produziere dabei ein "mmm" in deiner Sprechstimmlage mit dem typischen Taschenfaltensound. Achte auch

hierbei darauf, dass du den Hals locker bewegst. Arbeite nicht mit übermäßigem Atemdruck an den Stimmlippen!

Spannung ja – Pressen nein

Ein gepresster Ton entsteht dadurch, dass du zuviel Atemdruck erzeugst (vor allem bei hohen Bruststimmtönen). Die Bauchmuskulatur hält die Spannung nicht, sondern drückt das Zwerchfell nach oben. Dabei verspannt die Halsmuskulatur und die Stimmlippen arbeiten als Ventil gegen den Luftdruck. Die brustlastige Mischstimme kann und soll jedoch ohne Kraft- und Druckaufwand erzeugt werden.

Übungen:

a) Stelle deine Füße schulterbreit parallel nebeneinander. Schwinge die Arme abwechselnd nach oben, während du dabei in den Knien federst. Stelle dir vor, dass du eine schwere Kugel nach oben wirfst. Der Impuls liegt immer auf der Bewegung nach oben. Diese Bewegung soll nicht in der Pause nach dem Einatmen stoppen, sondern eine ganze Übungssequenz andauern.

b) Balanciere während einer Übung mit ausgebreiteten Armen auf einem imaginären Strich. Wenn deine Atmung gut funktioniert, kannst du während der Einatmung weitergehen. Sonst stoppst du beim Einatmen kurz ab, um in der Pause vor dem Toneinsatz weiter zu balancieren. Diese Bewegung solltest du über eine ganze Trainingseinheit durchführen.

41 INTERPRETATION
DER TEXT

Einen Text kannst du nur interpretieren, wenn du seinen Inhalt verstehst. Übersetze deshalb fremdsprachliche Texte unbedingt, bevor du an die Interpretation des Songs herangehst. Wenn du die jeweilige Sprache selbst nicht beherrschst, lass dir den Song von jemandem übersetzen, der sie versteht.

Ein klassisches Beispiel einer Fehlinterpretation: Vor einiger Zeit war ich bei einer kirchlichen Hochzeit zu Gast. Das Brautpaar buchte einen Sänger, der den Song "I will always love you" von Whitney Houston sang. Beschäftigt man sich mit dem Text und der Intention dieses Songs, weiß man, dass er von Abschied und Trennungsschmerz handelt...

Story:

Jede Geschichte beinhaltet viele kleine Geschichten, jede Grundstimmung wird von verschiedenen Gefühlsnuancen bestimmt. Beschäftige dich gründlich mit einem Song, um auch diese Nuancen aufzuspüren und in deine gesangliche Interpretation einfließen zu lassen.

Fülle die Geschichte eines Songs mit Inhalt, d.h. versuche dir die in dem Text erzählte Situation so konkret wie möglich vorzustellen. Vergleiche die Geschichte mit eigenen Erfahrungen und Erlebnissen; setze beispielsweise dir bekannte Personen oder auch dich selbst an die Stelle der im Text vorkommenden Personen.

Nimm ruhig auch jede Zeile des Textes auseinander und überlege, was der Autor damit sagen wollte. Versuche für jede Aussage des Songs eine entsprechende Stimmung zu finden. Tipp: Auf der DVD „Robbie Williams – Live at the Albert“ kannst du eine perfekte Interpretation sehen und hören. „I will talk and Hollywood will listen“ würde Robbie Williams in Amerika live mit Sicherheit anders interpretieren.

Hier nur einige Beispiele dafür, wie facettenreich ein Grundgefühl sein kann:

- aggressiv
- andächtig
- ängstlich
- anklagend
- anmutig
- befehlend
- dümmlich
- düster
- eifersüchtig
- energisch
- entschlossen
- erhaben
- ernst
- fröhlich
- gnädig
- heiter
- heuchlerisch
- ironisch
- jovial
- klagend
- kokett
- leidenschaftlich
- liebevoll
- lieblos
- lustig
- ohnmächtig
- pathetisch
- sanft
- schmeichelnd
- schmerzvoll
- schüchtern
- sehnsüchtig
- stolz
- traurig
- unschuldig
- vulgär
- wahnsinnig
- wütend
- zornig

42 INTERPRETATION
DIE STIMMUNG

Setze dich mit der Stimmung des Songs intensiv auseinander. Mache dir Gedanken über seine Grundstimmung und über Stimmungsnuancen in einzelnen Passagen innerhalb des Songs.

Entscheide dich bezüglich des Tempos und des Rhythmus' eines Songs, die sich beide nicht unwesentlich auf die Gesamtstimmung des Songs auswirken: Hier hast du natürlich nur dann eigenen Spielraum, wenn du nicht nach einem vorgegebenen Playback (z.B. "Listen To The Radio") singst.

Wenn du ohne jegliche Begleitung oder begleitet von einer Band singst, kannst du einen Song schneller oder langsamer singen, oder du kannst ihn in verschiedenen Grundrhythmen singen (z.B. als Walzer, als Reggae, mit Blues-Charakter oder mit einem Latin-Groove). Populäre Beispiele von eigenwilligen Interpretationen sind:

With A Little Help From My Friends:

- **Beatles:** 4/4-Takt
- **Joe Cocker:** 3/4-Takt

Fallin' In Love:

- **Elvis Presley:** Rock-'n-Roll-Ballade
- **UB 40:** Reggae

43 GESANGSSTIL

Der Charakter eines Songs oder einzelner Passagen wird wesentlich dadurch geprägt, welcher Technik man sich bedient.

Du kannst z.B. metallisch, kernig (Steven Tyler / Aerosmith), musical-like (Cher), verzerrt (Bon Scott / AC/DC) oder hauchig-soft (Elvis Presley) singen.

Meat Loaf ist ein Paradebeispiel für einen Sänger, der die ganze Palette zwischen sehr metallisch und ganz hauchig bedient. Er singt ähnlich pathetisch wie viele Hardrocksänger.

Im amerikanischen Country singen die Künstler sehr nasal.

Bands wie die BeeGees oder Modern Talking setzen viel die Kopfstimme ein. Prince, ein wahrer Meister der fließenden Übergänge zwischen Brust- und Kopfstimme, spielt ebenso mit Tönen wie Al Jarreau, der bei einigen Songs für fast jeden Ton eine neue Gesichtseinstellung zaubert.

Die Beispiele ließen sich endlos aufführen. Wichtig ist, dass du dir viel gute Musik anhörst und, wenn möglich, dir Live- oder Studio-Videos (Making Offs) ansiehst.