

Sebastian Eicke

Singen und Lernen

Grundlagen für Schüler

Inhalt

1. Einleitung	3
1.1. Lehrangebot	3
1.2. Singen und Lernen	4
1.2.1. Übungsbeispiel	6
2. Die Stimme – ein Instrument	7
Die Stimme- ein Teil der Persönlichkeit	8
2.1. Atmung und Körper	9
2.1.1. Übungsbeispiele	13
2.1.1.1 Den Atem anregen	13
2.1.1.2 Den Atem korrigieren	14
2.2. Kehlkopf und Stimmlippen	16
2.2.1. Stimmlagen	17
2.2.2. Übungsbeispiele	18
2.3 Resonanz und Artikulation	20
2.3.1. Konsonanten	20
2.3.2. Vokale	21
2.3.3. Übungsbeispiele	23
3. Zusammenfassung	25
3.1 Aufgaben	26
4. Einstudieren von Gesangsliteratur	27
4.1. Erste Orientierung	27
4.2 Rhythmus-Töne-Text	28
4.2.1. Rhythmus	28
4.2.2. Töne	30
4.2.3. Text	30

1. Einleitung

Warum ist es für Sie wichtig, Singen zu lernen?

Je nach dem, welches Berufsziel Sie anstreben, kann der Gesangsunterricht eine unterschiedliche Rolle für Sie spielen. Auch wenn Gesang nicht Ihr Hauptfach ist, gibt es viele Bereiche, in denen eine gut gebildete Stimme wichtig ist.

Singen ist erforderlich.....

- bei der Arbeit mit Chören,
- im musikpädagogischen Bereich,
- im musiktherapeutischen Bereich,
- im sozialpädagogischen Bereich.
- Wenn Sie ein Schulmusikstudium anstreben, sollten Sie wissen, dass bei der Aufnahmeprüfung der Vortrag mehrerer Lieder und mindestens eines gesprochenen Textes verlangt wird.
- Wenn Sie ein Kirchenmusikstudium anstreben, müssen Sie bei der Aufnahmeprüfung mehrere Werke, besonders geistliche Lieder, vortragen.

1.1. Lehrangebot

Das Lehrangebot beinhaltet zweierlei, nämlich grundlegende Gesangs- und Sprechtechnik sowie den Umgang mit Gesangsliteratur:

1. Übungen, um die Stimme und den Körper zu schulen.

Hier geht es um die Sicherheit Töne zu treffen, den Tonumfang zu erweitern, eine dynamische Bandbreite zu gewinnen.

Stimmübungen sind z.B. Dreiklänge auf einzelnen Vokalen oder Wortsilben.

Wer seine Stimme verbessern möchte sollte nie vergessen, dass die Stimme im Zusammenhang mit dem ganzen Körper zu sehen ist: Sänger/innen sind Athleten/innen. Körperliche Fitness; Gesundheit und Geschicklichkeit gehören dazu!

2. Die Arbeit an Literatur.

Hier zählt alles, was in der Musik wichtig ist: Töne, Rhythmus, Dynamik, Ausdruckswerte, Textverständlichkeit.

Die Stimme ist in erster Linie ein Melodieinstrument. Deswegen spielen Phrasierung, Legato und Klang eine besondere Rolle.

Das Literaturangebot ist groß: Arien, Kunst- und Volkslieder, Popsongs. Außerdem wird mindestens ein gesprochener Text erarbeitet.

Je nach dem, in welchem Beruf Sie tätig sein werden, kann die stimmlich-musikalische Anforderung im Mittelpunkt stehen oder es ist einfach wichtig, eine gesunde, kräftige Stimme zu haben:

Denken Sie an pädagogische oder soziale Berufe (Gruppenbetreuung, Klassenunterricht), bei denen die Stimme häufig stark belastet werden muss.

1.2. Singen und Lernen

Der Stimmapparat ist Teil des Körpers, genauer: Teilfunktion der Atmung.

Daher ist die Schulung der Stimme verbunden mit der Schulung der Atmung, diese wiederum steht in direktem Bezug zur **Körperhaltung und –beweglichkeit**.

Die Art und Weise, wie die Stimme eingesetzt wird, hat immer einen Einfluss auf die Atmung und umgekehrt. Diese Wechselwirkung positiv zu beeinflussen ist zunächst das Ziel des Gesangsunterrichts. Dabei muss man sich klar machen, dass Atmen und Singen *Körperbewegungen* sind, die sich im Inneren des Körpers abspielen. Hier gilt dieselbe Regel, die auch für äußere Körperbewegungen gilt: Die günstigsten Abläufe sind diejenigen, bei welchen mit dem geringsten Aufwand die größte Wirkung erreicht wird. Die gesamte Natur beruht auf diesem Prinzip der Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit, das man *Effizienz* nennt und auch eine gute Stimmschulung sollte sich daran orientieren, natürliche und gesunde Wege einzuschlagen. In dem Moment, wo bestimmte Bewegungen für einen bestimmten Zweck immer wieder geübt und verbessert werden, sprechen wir von der Entwicklung einer Technik. Für den Musiker ist jede Bewegung mit einem Klang verbunden, entweder weil er singt oder weil er ein Instrument spielt. Deswegen lernt er, dass eine gute Bewegung einen guten Ton verursacht und schöne Töne ein angenehmes Körpergefühl verursachen. Körper- und Klangempfinden können in diesem Zusammenhang nicht voneinander getrennt werden.

Zum Erlernen von Techniken ist zweierlei zu bemerken:

1. Wir beziehen uns zwar immer auf natürliche Funktionen, kultivieren sie aber derart, wie es eben nicht von Natur aus gegeben ist, sondern wie sie der Mensch für bestimmte Zwecke benötigt: Er möchte sein Atemvolumen vergrößern, seine Stimmkraft verstärken, den Tonumfang erweitern etc. Singen lernen ist also beides: Eine ganz natürliche Sache einerseits, andererseits ein sorgfältig erarbeiteter Vorgang, der ohne gute Technik und regelmäßiges Üben nicht möglich ist
2. Techniken sind dazu da, bestimmte Vorgänge zu erleichtern, nicht sie zu erschweren. Und wie erwähnt sind die Techniken die Besten, die sich an der einfachsten Möglichkeit der Umsetzung orientieren. Aber, so merkwürdig es klingt, fällt uns Einfachheit oft nicht leicht. Wir finden das leicht, was wir gewohnt sind zu tun, nicht das, was am einfachsten geht - und das ist nicht immer dasselbe! Deshalb ist es in der Regel mit viel Arbeit und Disziplin verbunden, eine gute Technik zu erlernen.

In der Schule wird häufig eine einseitige Art des Lernens trainiert, um logische Sachverhalte analytisch nachvollziehen und viele Informationen auswendig behalten zu können. Die Entwicklung eines Körpergefühls ist jedoch ein *sensomotorischer* Lernvorgang, bei dem es nicht allein um das Befolgen einer Übungsanleitung geht (ich stelle mich gerade hin, ich winkle meine Arme an etc.), sondern darum, *auf welche Weise man persönlich* eine Übung ausführt.

Man lernt sich zu befragen:

- Was bewege ich?
- Wie bewege ich mich?
- Wie klingt es?
- Kann ich es auch anders?
- Kann ich die unterschiedlichen Arten der Bewegung unterscheiden?

Dazu ist eine Eigenwahrnehmung erforderlich. Erst wenn Sie gewisse Vorgänge bewusst wahrgenommen haben, können Sie diese willentlich erzeugen, nicht umgekehrt. Und: Der Kanal zur Wahrnehmung muss immer wieder hergestellt werden, täglich neu.

Erst die Wahrnehmung, dann die Aktion.

Im Gesangsunterricht gibt es zwei wesentliche Ansatzpunkte:

1. Sie lernen, Ihr Stimmorgan und Ihren ganzen Körper genauer *wahrzunehmen*.

Sie können einen inneren Tastsinn entwickeln, der es Ihnen ermöglicht, Ihre Stimme gezielter einzusetzen (**Kinästhesie**, inneres Bewegungsgefühl).

Ich stelle Ihnen immer wieder Aufgaben, bei denen Sie diesen Tastsinn schulen können. Anders ausgedrückt: Ich unterstütze Sie auf dem Weg, Ihre Stimme und Ihren Körper bewusst wahrzunehmen.

Was Sie wirklich **wahrgenommen** haben, können Sie **reproduzieren** und sinnvoll **einsetzen**.

2. Sie lernen, Ihre Stimme genauer zu *hören*.

Die Klangvorstellung erzeugt ein Körpergefühl und umgekehrt.

Sie schulen Ihr Gehör, lernen Klänge zu beurteilen, entwickeln Qualitätsmaßstäbe.

Sie werden eine **Klangvorstellung** entwickeln (also Ihren Stimmklang genauer hören) und das damit verbundene **Körpergefühl** (also das **kinästhetische** Empfinden) kennen lernen. Beim Singen nimmt man sich nicht nur durch sein äußeres, sondern vor allem durch sein inneres Ohr wahr.

Für beide Aspekte gilt:

Der Körper reagiert auf die sinnliche Vorstellung.

Wenn es um einen Lernvorgang geht, bei welchem körperliche Geschicklichkeit, rhythmisches Gespür oder die Empfindung für unterschiedliche Klänge gefragt sind, ist man also auf seine Wahrnehmung angewiesen. Es kann nicht oft genug betont werden, dass es auch hier um ein Wissen geht. Dieses Wissen wird genau wie jedes andere Wissen im Gehirn abgespeichert und kann abgerufen werden.

Unterschiedlich sind lediglich die „Speicherplätze“: Man unterscheidet zwischen der linken Gehirnhemisphäre, in welcher das objektive, lineare und verbale Wissen abgespeichert ist und der rechten, die für Bereiche wie sinnliche Wahrnehmung und rhythmische Empfindungen zuständig ist. Unterschiedlich ist allerdings die Art, wie man sich an das jeweilige Wissen erinnert, ob man also *nachdenkt* oder *nachspürt*.

Empfindungen sind ein Wissen.

Auf der folgenden Seite ist ein konkretes Übungsbeispiel eingefügt bei dem Sie merken werden, wie sich Denken und Empfinden abwechseln können und dass beides seinen Stellenwert hat.

1.2.1. Übungsbeispiel

Aufgabe: Ziel ist es, dieses Lied zu singen und dazu das Rhythmus-Patter zu trommeln.

Verschaffen Sie sich zunächst einen Überblick, versuchen ein Stück vom Blatt zu singen bzw. zu klopfen. Sammeln Sie nun ein paar Fakten:

- Tonart, Taktart, benennen Sie Intervalle, benennen Sie rhythmische Besonderheiten.
- Erkennen Sie eine Phrasenstruktur?

Wenn Sie sich sicher fühlen, singen Sie das Stück (vielleicht etwas tiefer als notiert) mit voller Stimme.

Gehen Sie jetzt ihrem Gefühl nach:

- Bewege ich meinen Mund beim Singen?
- Wie fühlt sich mein Atem an?
- Wie klingt meine Stimme?

Üben Sie nun die rhythmische Begleitung. Haben Sie den Rhythmus begriffen? Wenn ja, lenken Sie jetzt ihre Bewusstheit auf das Körpergefühl:

- Haben Sie den Rhythmus so verinnerlicht, dass Sie dazu singen können, oder gibt es „Stolpersteine“?

Versuchen Sie, sich auf unterschiedliche Art zu korrigieren:

- Analysieren Sie nochmals den Ablauf und prüfen Sie, ob Sie diesen wirklich verstanden haben.
- Überprüfen Sie ihr Körpergefühl:

Fühlen Sie sich beim trommeln vielleicht etwas angespannter, als Ihnen gut tut?

Fühlt sich die Stimme eher fest oder hauchig...oder sehr angenehm an?

Merken Sie, wie Sie sich innerhalb einer Aufgabe abwechselnd am Verstand und an der Empfindung orientiert haben? Beides wird sich mit einiger Übung automatisieren. Machen Sie eine Pause und versuchen Sie es noch einmal. Variieren Sie Tempo, Dynamik etc. Vielleicht können Sie metrisch gehen, den Rhythmus klatschen und dazu singen!

Cueca boliviana

$\text{♩} = 76-108$ WR*)

1 2

U - nos quíe - ren con el al - ma, o - tros con el co - ra -

zoñ. Yo so - li - to te - he que - rí - do al - ma,

vi - da y co - ra - zoñ.

ad libitum:

a)

Übers.: Manche lieben mit dem Herzen, andere mit der Seele, aber ich liebe mit beidem.

2. Die Stimme – ein Instrument

Damit Sie sich besser vorstellen können, wie Sie sich zu Ihrer Stimme vortasten können, soll die Stimme im Folgenden mit einem Instrument, der Geige, verglichen werden:

Um die Saiten der Geige in Schwingung zu versetzen, um also einen Ton zu erzeugen, streicht der Geiger mit dem Bogen über die Saiten. Bei der Stimme werden die Stimmlippen durch die Ausatemluft in Schwingung versetzt.

Die Saiten sind die eigentlichen Tonerzeuger der Geige – bei der Stimme sind es die Stimmlippen.

Der Korpus der Geige verstärkt den Ton und gibt ihm eine Klangfarbe (Resonator) – bei der Stimme dienen der Rachen- und Nasen-Rachenraum als Resonator.

Deswegen hat der berühmte Sänger Johannes Messchaert¹ gesagt: *Der Nasen-Rachen-Raum ist die Stradivari des Sängers.*²

Die Stimme ist ein Instrument

Machen Sie sich klar: Von der Kehle aus nach unten ist der Atemapparat, nach oben der Rachen.

Bei der Arbeit an der Stimme gibt es also drei Teilgebiete:

1. Atemapparat (Brustkorb und Zwerchfell).
2. Stimmlippen (Kehlkopf),
3. Resonator und Artikulator (Rachenraum, Nasen-Rachenraum, Mundraum).

Diese drei Gebiete stehen immer in Bezug zueinander: Wenn an dem einen gearbeitet wird, ändert sich automatisch auch am anderen etwas.

Die Geige ist mit Händen und Fingern deutlich spürbar, (*haptische und taktische Wahrnehmung*). Zur Technik des Geigenspielens gehört eine Schulung der Hände, der Finger, des Handgelenks usw. Hier ist nun der Unterschied zum/r Sänger/in: Das Instrument sind Sie selber, alles, was Sie zum Singen benötigen, sind Teile Ihres Körpers.

Das Instrument Stimme ist weder sichtbar, noch können sie es wirklich anfassen. Dennoch sollen Sie lernen, darauf zu „spielen“, also zu singen.

Was der Geiger mit Händen und Fingern ertastet, muss der/die Sänger/in innerlich ertasten (*kinäethetische Wahrnehmung*, siehe Einleitung).

Wer sich zum/r Sänger/in ausbilden lassen möchte, sollte wissen, dass er/sie seinen Körper sozusagen zu einem Instrument formt: Er/Sie wird seine eigene Geige.

Dabei lernt man, seinen Körper entsprechend wahrzunehmen und zu trainieren.

*Der Sänger benutzt seinen Körper als Instrument, das völlig auf physikalischen Gesetzmäßigkeiten/ Funktionen aufbaut, und der Instrumentalist wendet das gleiche Instrument auf ein externes Instrument an.*³

¹ Johannes Messchaert (1857-1922), Konzertsänger, Gesangspädagoge

² Antonio Stradivari (1644 – 1737), berühmter Geigenbauer)

³ zitiert nach: Eugen Rabine: Grundlagen der Rabine-Methode, Büdingen 1995.

Die Stimme- ein Teil der Persönlichkeit

Es gibt noch einen Aspekt, in dem sich die Stimme von anderen Instrumenten unterscheidet:

Singen ist – wie Tanzen – eine sehr persönliche Sache.

Durch Gesang und Tanz können Stimmungen auf sehr direkte Art – nämlich mit dem eigenen Körper – ausgedrückt werden.

Deswegen spielt das Singen in der Gemeinschaft oft eine Rolle, es kann einbindende, soziale Aufgaben erfüllen.

In der Musiktherapie spielt der Selbstaussdruck durch Stimme und Körper eine wichtige Rolle.

Gesang wird heute auf sehr unterschiedliche Art praktiziert:

In perfektionierter Weise als Kulturleistung – Oper und Konzert – oder auf sehr ursprüngliche Art – Gesangsvereine, Gemeindechöre, gemeinsames Singen bei festlichen Anlässen etc.

Beides hat seinen Stellenwert, beides ist richtig.

Aber immer gilt:

Singen ist persönlicher Ausdruck

So gibt es im Gesangsunterricht auch einige Lerninhalte, die ausgesprochen persönlicher Art sind. Es geht neben der technischen und musikalischen Arbeit darum, dass Sie

- die Freude an persönlichen Klangräumen entdecken,
- sich in Ihrem Körper wohl fühlen,
- Musik und Texte phantasievoll gestalten,
- schauspielerische Fähigkeiten und Kreativität entwickeln.

Ihre eigene Person, Ihre Entdecker- und Experimentierlust stehen hier im Vordergrund.

Die Stimme ist das wichtigste Kommunikationsmittel, das Sie haben.

Ob im privaten Gespräch oder vor einer Gruppe: Was Sie mitteilen möchten, drücken Sie – neben Gestik und Mimik – mit Ihrer Stimme aus.

Im Gesangsunterricht können Sie manchmal Antworten auf persönliche Fragen bekommen, zum Beispiel in Bezug auf Ihre Art des Selbstaussdrucks, Ihr Auftreten und Ihre Ausstrahlung.

Sowohl für ausübende Musiker als auch für Pädagogen sind solche Erfahrungen sehr nützlich.

Der Mensch ist ein Instrument.

2.1. Atmung und Körper

Was für den Geiger der Bogen ist, ist für den/die Sänger/in der Atem.

Die Saiten der Geige werden durch den Strich des Bogens zum Schwingen gebracht, die Stimmlippen durch strömende Luft. Schwingende Luftmoleküle sind akustisch ein Klang.

Ein- und Ausatmung sind an unterschiedliche Körperfunktionen gebunden, beim Gesang arbeiten **beide** Funktionen in **differenzierter** Form zusammen.

Die **Ausatmung** ermöglicht erst die Phonation (Stimmgebung), ein bestimmter Luftfluss und Luftdruck sind nötig, um die Stimmlippen in Schwingung zu versetzen.

In der Kehle verwandelt sich Atemenergie in Tonenergie.

Es gibt im Körper zwei Räume, die erweiterbar sind, nämlich den Brustkorb und den Rachenraum. Diese Räume sind miteinander verknüpft: Der eine kann ohne den anderen nicht geöffnet oder erweitert werden. Auch die Qualität der Bewegungen ist voneinander abhängig: Je besser der Brustkorb sich erweitert, desto besser öffnet sich der Rachenraum.

Die Einatmung ist nicht nur Luftzufuhr, sondern Öffnung des Klangraumes.

Die Öffnung des Rachenraumes resultiert aus der **Senkung** der Kehle. Das folgende Bild zeigt, dass es neben den drei Senkermuskeln acht **Hebermuskeln** gibt, die man deutlich spüren kann, wenn man schluckt oder stark das Gesicht verzieht. Die große Anzahl an Hebern macht klar, dass es wesentlich leichter geht, die Kehle zu verschließen, als sie zu öffnen.

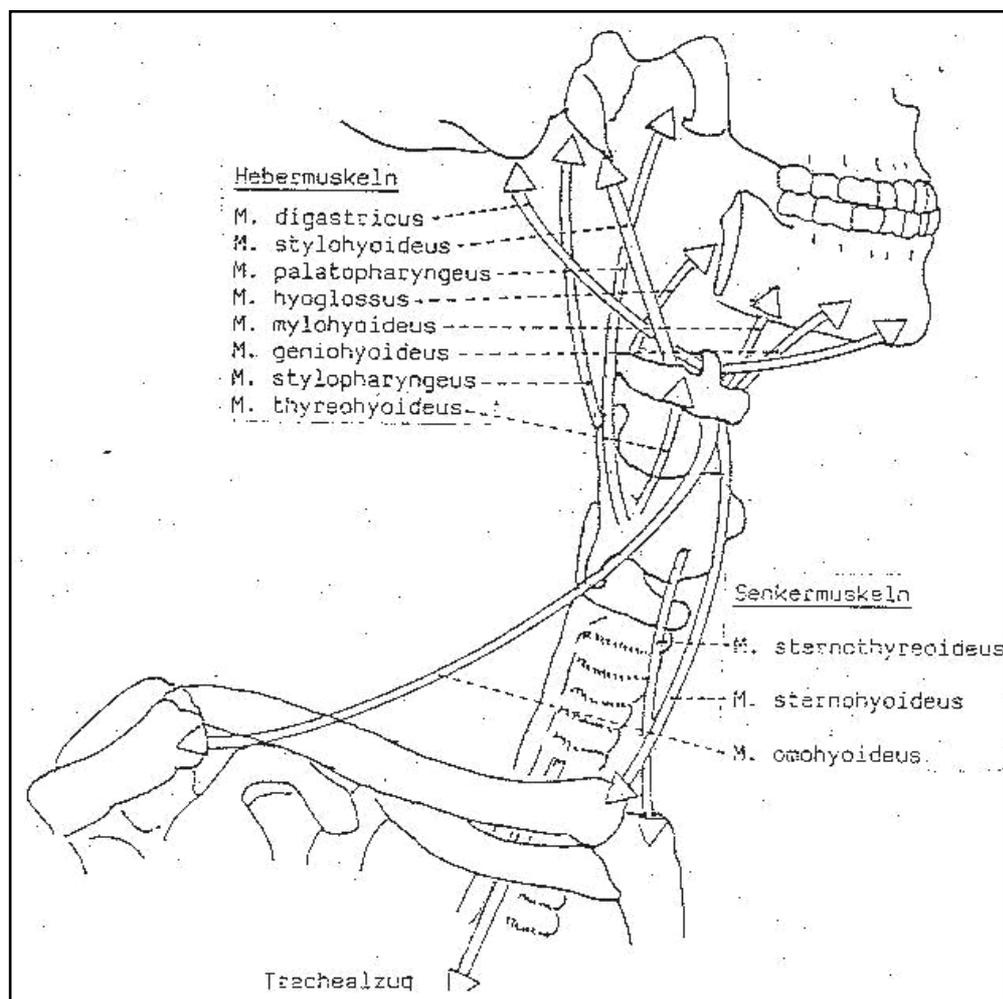


Abbildung 1

Wenn beim Singen also die Resonanz genutzt werden soll, müssen die in der Einatmung erweiterten Räume beibehalten werden (auch die Kehlsenker bleiben aktiv), während die Ausatemmuskulatur in feiner Reaktion auf die Stimmlippenaktivität den nötigen Atemdruck und Atemfluss liefert. Atmung verbessern heißt **allgemein** gesprochen, dass günstige Voraussetzungen für die Atmung geschaffen werden (bequeme Kleidung, frische Luft usw.). Viele Lebensgewohnheiten haben einen Einfluss auf die Atmung: Sprach- und Bewegungsgewohnheiten, Kleidung, Ernährung, Rauchen etc. **Speziell** geht es darum, die gesamte Atemmuskulatur, besonders das **Zwerchfell** optimal einzusetzen. Dabei sollte man sich darüber im Klaren sein, dass sich die Lunge, das Atmungsorgan, nicht aus eigener Kraft mit Luft füllen kann, sondern sich erst in Folge einer Vergrößerung des Brustraumes mit Luft voll saugt. Dieser wird durch die Aktivität von Zwerchfell und Zwischenrippenmuskeln erweitert, das Volumen in der Lunge ist dann kleiner als das äußere Milieu, nach dem Gesetz des Druckausgleichs saugen sich die (passiven) Lungen mit Luft voll. Die folgende Abbildung veranschaulicht die Passivität der Lungen und deren Abhängigkeit von Druckveränderungen im Brustraum (Dondersscher Versuch):

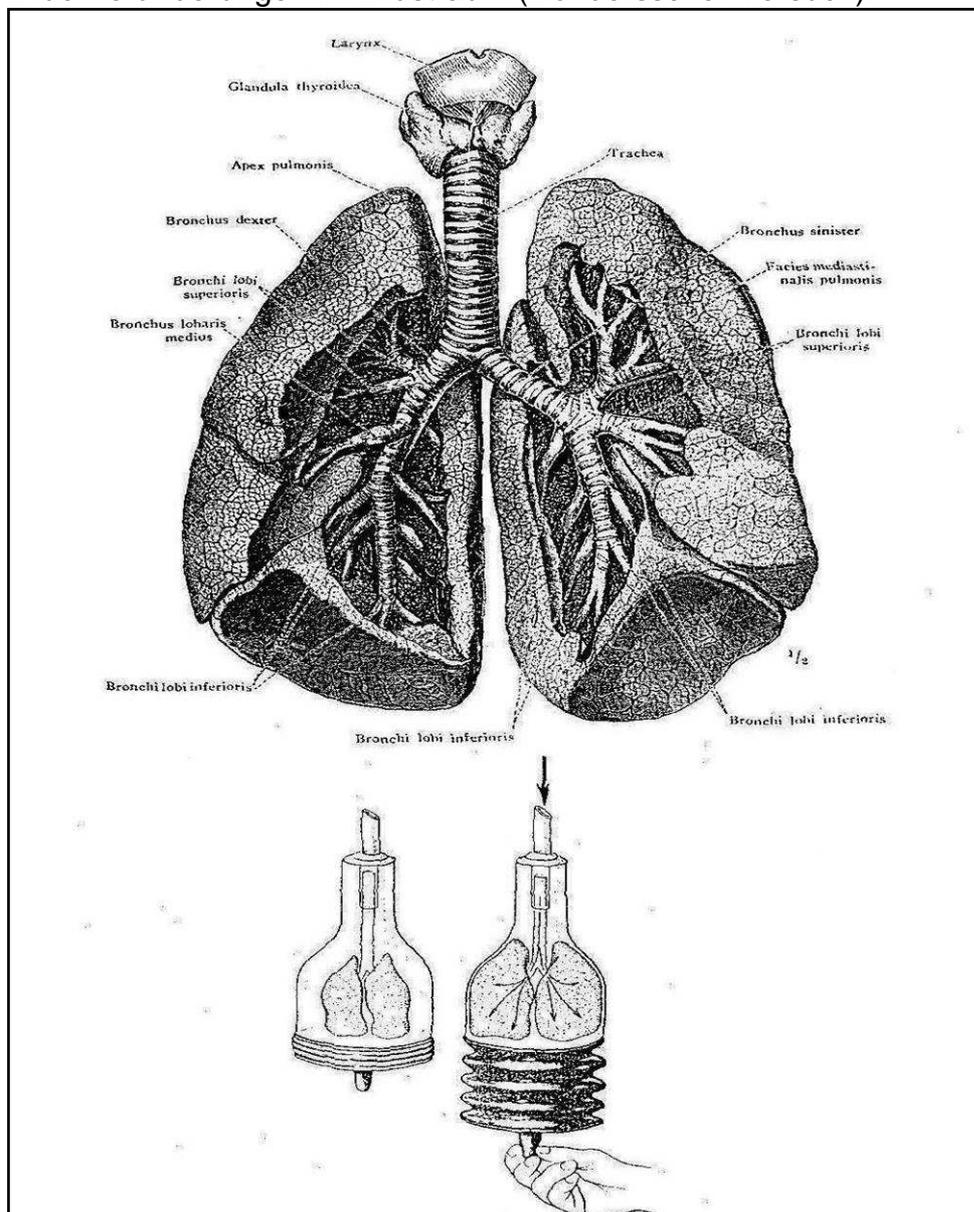


Abbildung 2

Machen Sie sich ein Bild vom Atemapparat:

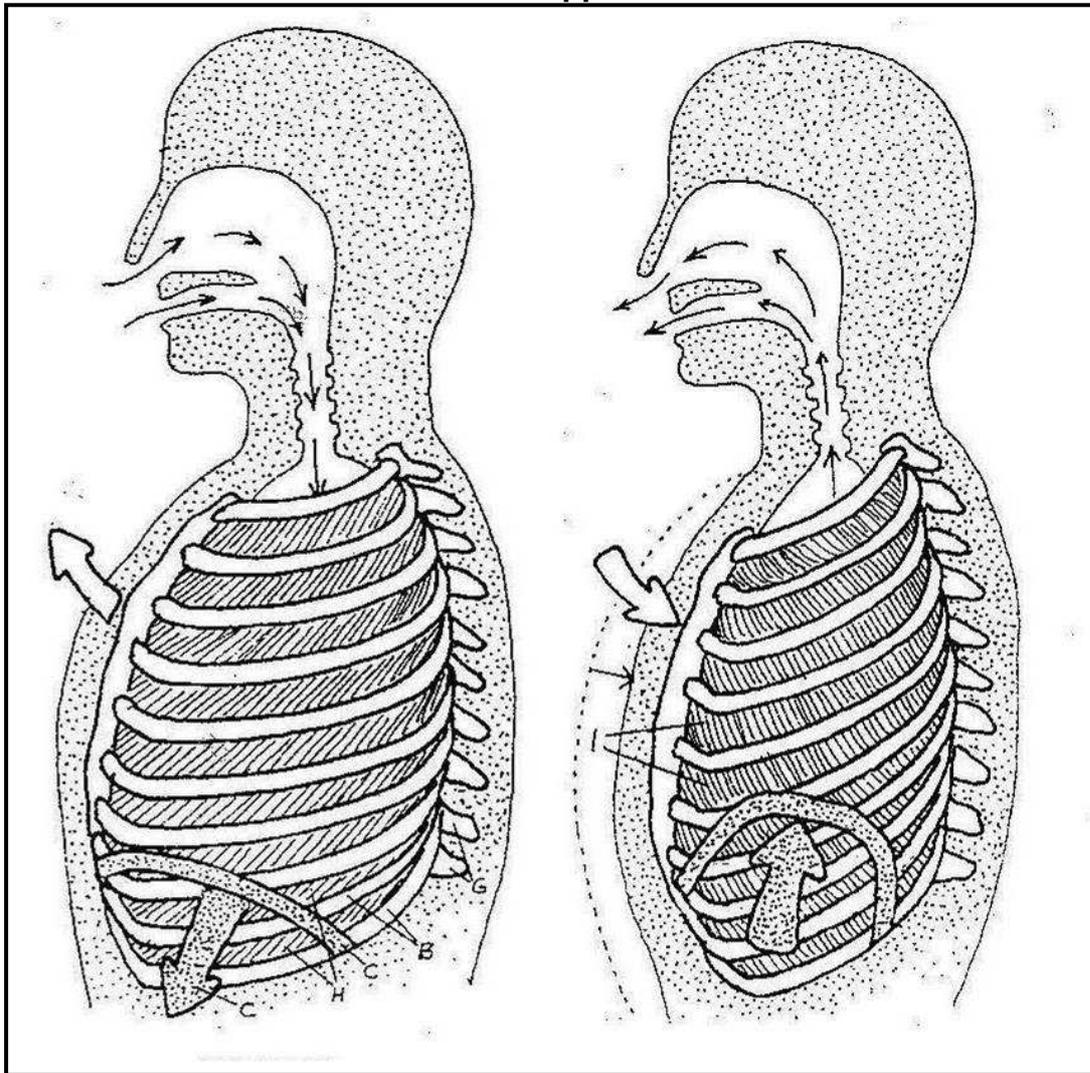


Abbildung 3 zeigt die Ein- bzw. Ausatemtendenz.

- **Zwerchfell**, der große, kuppelförmige Atemmuskel, der Brust und Bauchraum voneinander trennt, ist das Initial für den Atemvorgang.
- **Rippen**, der wichtigste Bezugspunkt zum Zwerchfell ist die 10.te Rippe, mit welcher das ZF verbunden ist. Die äußeren Zwischenrippenmuskeln reagieren auf die Zwerchfellbewegung: Im weiteren Verlauf der Atmung erweitern diese Muskeln den gesamten Brustkorb.
- **Wirbelsäule**, die oben beschriebene Rippenbewegung geht mit der Streckung des Rückens, also der Aufrichtung der Wirbelsäule, zusammen.
- **Becken und Beine** reagieren dabei: Das Becken kippt sich unter den Körper, besonders Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur aktivieren sich. Kniegelenke nicht durchdrücken!

Außer dem Zwerchfell sind alle an der Atmung beteiligten Muskel gleichzeitig Körperhaltungsmuskeln.

Daher bestimmt die Körperhaltung entscheidend, ob das Zwerchfell ungehemmt reagieren kann.

Zur Förderung der Zwerchfellfunktion begegnen Ihnen daher Lerngebiete wie

- Körperhaltung und Aufrichtung,
- Bewegungsfähigkeit von Armen und Beinen,
- Beweglichkeit des Kopfes.

Übungsaspekte können sein:

- Stabilität: Training eines bestimmten Gebietes,
- Flexibilität: Beweglichkeit, Lösen von Verspannungen,
- Koordination: Zusammenspiel von Muskeln in neuer Art.

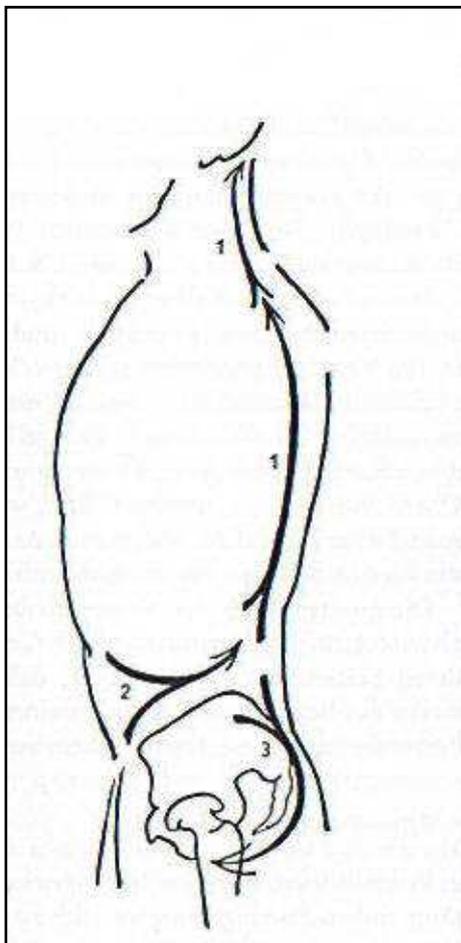


Abbildung 4

Das Wort *Tiefatmung* hat sich eingebürgert, weil bei dieser Atmung der Schub des Zwerchfells nach unten, also auf den Bauch, deutlich spürbar ist. Dabei wird manchmal vergessen, dass die Atembewegung im Körper eine Aufrichtung bewirkt und sich die größte Luftmenge nicht in der Richtung des Bauches, sondern in der des Rückens befindet.

Auf diesem Bild sieht man neben der Bewegung des Beckens die stark **aufrichtende** Tendenz bei richtiger Atmung. Die Aufrichtung bedarf einer tiefen Unterstützung: Die Kippung des Beckens bewirkt eine Aktivität in der gesamten Becken- und Beinmuskulatur, manchmal kann man spüren, wie die Füße in den Boden greifen.

2.1.1. Übungsbeispiele

2.1.1.1 Den Atem anregen

Es geht zunächst nicht darum, *wie* man atmet, sondern *dass* man bewusster und intensiver atmet.

Machen Sie zunächst ein paar Übungen, die den Kreislauf in Schwung bringen, wenn Sie Lust haben mit Musik:

- Glieder schütteln,
- Hüpfen und Springen, Tanzen
- Selbstmassage,
- Abklopfen,
- Glieder strecken,
- oder was Ihnen noch einfällt.

Machen Sie nun ein paar Atemübungen, zum Beispiel:

- **Äpfel pflücken**

Einen Arm nach oben strecken, weit nach oben greifen: Die Rippen dehnen, tief atmen. Bein stabil am Boden lassen. Arm wechseln. Beide Arme gleichzeitig.

- **Kerze ausblasen**

In der Vorstellung eine Kerze halten und ausblasen: Je weiter die Kerze vom Mund entfernt ist, desto stärker muss geblasen werden. Allmählich immer weiter weg gehen, bis man vier- bis fünfmal kräftig blasen muss. Achte beim Nachatmen auf die Intensität der Atmung.

- **Luftmatratze aufpumpen**

Ahmen Sie mit dem Fuß die Tretbewegung auf eine Luftpumpe nach. Sprechen Sie dazu rhythmisch *pft-pft-pft-pft-pft*. Das t sehr kräftig. Achten Sie auf die Atembewegung in Bauch und Brust. Warten Sie eine Moment ab und lassen die Luft tief in Ihre Lungen einströmen: Es wird ganz automatisch passieren.

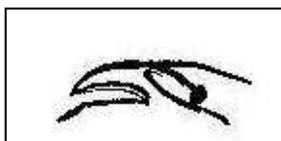
- **Rumpfbeuge**

Lassen Sie ihren Rumpf abrollen. Wenn der Rumpf hängt, achten Sie darauf, dass im Nacken, im Gesicht, der Zunge und in den Armen keinerlei Spannung spürbar sind. Lassen Sie diese so schwer werden, dass das Gewicht von Kopf und Armen den Rücken in die Länge zieht. Knie lösen! Atmen Sie tief in den Rücken. Achten Sie auf die Tendenz zur Aufrichtung, wenn Zwerchfell, Rippen und Wirbelsäule reagieren. Rollen Sie sich langsam auf.

- **Pedal treten**

Auf den Boden setzen, der Rücken aufgerichtet, die Beine ausgestreckt – möglichst nicht anlehnen. Treten Sie in einem fließendem Metrum abwechselnd mit Ihren Füßen auf „Pedale“. Atem Sie ein und aus, wechseln Sie dabei zwischen kurzem und langem Einatmen ab: 1234 = ein-aus-ein-aus oder 1234 1234 = ein-aus. Probieren Sie mehrere Varianten aus.

- **Igel**



Bewegung der Rippen in Richtung der Oberschenkel !
Bewegung Zwerchfell/Lendenwirbelsäule !

2.1.1.2 Den Atem korrigieren

Nachdem Sie sich aktiviert haben, gehen Sie speziell auf Ihre eigene Person ein: Es gibt mindestens so viele unterschiedliche Arten zu atmen, wie es Menschen gibt. Jeder aber hat seine ganz persönlichen Bewegungsmuster, die mehr oder weniger günstig sein können: Der eine neigt zum hochgezogenen Brustkorb mit eingezogenem Leib, der andere schiebt den Bauch nach vorne.

Beispiel

Schulterblätter und Nackenmuskulatur sind verspannt, entsprechend ist die Rückenmuskulatur inaktiv. Daher ist auch der Brustkorb in der oberen Region festgehalten. Die Rippen können sich nicht frei bewegen, das Zwerchfell ist gehemmt, Atemluft kann sich nicht optimal verteilen.

Jeder kennt die Kritik: *Zu hoch geatmet!*

Bewegungsübungen können helfen, Flexibilität zu schaffen. Erst diese Flexibilität ermöglicht der Rückenmuskulatur, aktiv zu werden, entsprechend der Atemmuskulatur, optimal zu reagieren.

Überflüssige Aktivitäten werden ausgeschaltet, nützliche Aktivitäten geweckt.

Was haben Sie für Erfahrungen, was haben Sie bereits gelernt?

Schauen Sie in Ihre Unterlagen oder erinnern sich, welche Übungen Ihnen ganz persönlich gut tun.

Bei Korrekturen geht es nicht allein darum, dass Sie atmen, sondern wie Sie atmen.

Die Wirbelsäule wird in die drei Abschnitte Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule eingeteilt. Je nach dem, auf welcher Ebene Sie sich verbessern möchten, können Sie entsprechende Übungen auswählen:

Für die Betonung **Brustkorb unten** (Lendenwirbelsäule/Rücken, Beine und Becken)

- Beinheben,
- Ausfallschritt,
- Beinschwingen – Gehen Laufen Hüpfen,
- Rumpfbeuge,
- Becken vor und rück kippen (im Sitzen und Stehen),
- Drehungen und schräge Bewegungen,
- Einen Tennisball unter dem Fußkreisen (auswärts),
- Verschiedene Gangarten mit Hüfte/Becken;

für die Betonung **Brustkorb Mitte und Oben** (Brust- und Halswirbelsäule/Arme, Nacken, Kopf)

- Nasenspitze um einen kleinen Kreis drehen,
- Windmühle,
- Arme heben,
- Klimmzug,
- Schultergürtel bewegen,
- Ballons unter die Arme,
- Seil um die Rippen.

Wenn Sie Atemübungen mit Stimmübungen kombinieren, achten Sie auf den **atemrhythmischen Einsatz**. In aller Regel versuchen Sie, den Umkehrpunkt von Einatmung zu Gesang genau auf den Höhepunkt der Einatmung zu bringen. Wie bei allen Bewegungen haben Sie den größten Elan, wenn Sie die Energie, die Sie bei der Vorbereitung der eigentlichen Bewegung aufgebaut haben, ohne Festhaltung entladen. Denken Sie an das ausholen zu einem Ballwurf, einen Purzelbaum und ähnliches. Hier wie dort gilt: Lieber mit Schwung daneben gehauen, als krampfhaft zu versuchen, das Ziel zu erlangen. Auch wenn Sie anfangs ein paar Mal daneben treffen bzw. singen: Auf Dauer werden Sie sicherer, wenn Sie riskieren, Ihren Schwung auszukosten.

Einatmen ist rhythmisches Ausholen zum Gesang
--

Welche Vorteile hat eine verbesserte Atemfunktion?

- **Klangvollere Stimme**

Aktivierung der Stimme und Resonanzöffnung sind nur in Bezug zur Atmung herstellbar.

- **Langer Atem**

Sie können mehr Töne auf einen Atem singen: Phrasenzusammenhänge und Legato werden erkennbar.

- **Flexibler Atem**

Artikulation, Akzente, Staccato usw. verbessern sich.

- **Kräftigung Ihrer Atemorgane,**
- **Verbesserung der Aufrichtung.**

2.2. Kehlkopf und Stimmlippen

Wie ist es möglich, verschiedene Tonhöhen, Tonlängen und Tonstärken zu erzeugen?

Weil nicht nur der Resonator, sondern auch die Stimmlippen veränderbar sind.

Denken Sie wieder an die Geige:

Der Geiger, die Geigerin nimmt durch die Finger Einfluss auf die Saiten des Instruments: Die Druckstärke der Finger, die Stellen, an welcher der Druck auf die Saiten ausübt wird, entscheiden, welche Töne erzeugt werden.

Die Schwingungsmuster der Saiten sind variabel.

Was nun beim Geigen mit den Fingern auf den Saiten geschieht, vollzieht sich beim Singen durch eine Bewegung im Kehlkopf selbst.

Die Stimmlippen sind veränderbar, die Kehle ist beweglich:

Es gibt unendlich viele Schwingungsmuster, denen ein bestimmter Ton entspricht.

Variabel sind **Tonhöhe, Tondauer, Tonstärke und Klangfarbe.**

In diesem Zusammenhang soll noch einmal daran erinnert werden, dass die Stimme

Teilfunktion der Atmung ist. Wenn auf gesunde Art die Stimme aktiviert werden soll, besteht immer ein Zusammenhang mit der Atmung. Die Stimmlippen können erst dann kontrahieren, wenn das Zwerchfell aktiviert wurde.

Einatmung = Aktivierung der Stimme

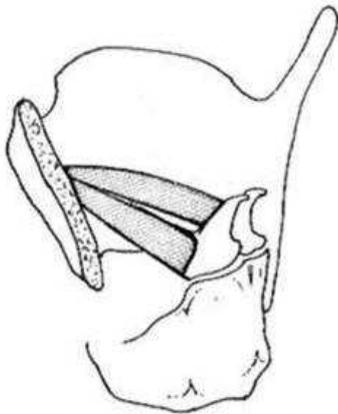


Abbildung 5

Auf dieser Abbildung kann man die Stimmlippen sehen, die am hinteren Teil mit den Stellknorpeln, vorne mit dem Schildknorpel verbunden sind. Die Stimmlippen können eigenständig kontrahieren, für die Dehnung kippt der Schildknorpel auf dem Ringknorpel nach vorne. Bei starker Kontraktion der Stimmlippen (kurz und dick) werden tiefere Töne produziert, bei starker Dehnung (lang und schmal) höhere Töne. Jeder hat schon einmal mit einem Gummiband gespielt und die Zusammenhänge von Spannung (Höhe) und Entspannung (Tiefe) erlebt. Ein Schwingungsmuster kann massedominiert (Tendenz: laut/tief) oder Spannungsdominiert (Tendenz: leise/hoch) sein. Diese verschiedenen Schwingungsmuster reibungslos ineinander übergehen zu lassen (**Lagenausgleich**), ist ein wichtiges Lernziel. Die so genannte Übergangslage ist bei

allen Stimmen ungefähr bei es¹. Für Männerstimmen ist hier der Übergang zur Höhe, für Frauenstimmen der Übergang zur Tiefe. In dieser Lage muss sich die Innenspannung der Stimmlippen mit der Dehnung koordinieren. Die Koordination von gegensätzlichen (antagonistischen) Vorgängen bedarf einiger Übung. Besonders Männer erleben oft, wie die stark kontrahierten Stimmlippen im Übergang zur Höhe plötzlich loslassen, und ihre Stimme in die höhere Lage sozusagen umschlägt. Man redet dann von einem Stimmbruch, den man auch häufig bei Altstimmen im Übergang zur Tiefe erleben kann. Da in der tiefen Lage Vibrationen in der Brust, in der höheren Lage Vibrationen im Kopf deutlich spürbar sind, spricht man häufig von einem Bruch zwischen Brust- und Kopfstimme.

Lagenausgleich ist ein wichtiges Lernziel

In einigen Gesangsstilen wird der Stimmbruch ganz gezielt eingesetzt, etwa beim Jodeln, in der Countrymusic usw., bei einer klassischen Ausbildung wird eine ausgeglichene Stimmgebung angestrebt.

2.2.1. Stimmlagen

Es gibt so viele unterschiedliche Stimmen wie es Menschen gibt. Deswegen kann man viele Stimmen nicht ohne weiteres einer bestimmten Lage oder einem bestimmten Fach zuordnen. Besonders am Anfang der Stimmbildung kann man oft nicht entscheiden, zu welcher Gattung die jeweilige Stimme gehört: Manche Sänger/innen ändern im Lauf ihres Lebens das Stimmfach, manchmal können Töne erst nach jahrelangem Training erreicht werden. Manche decken gleich mehrere Stimmfächer ab, wieder andere singen über Jahrzehnte immer dasselbe. Grundsätzlich sind Tonumfang und Stimmvolumen bis zu einem bestimmten Grad trainierbar. Für die Arbeit mit Chören in Schulen, Gemeinden, Gesangsvereinen usw. können Sie diese Tonumfänge als Richtwerte nehmen:

Sopran: a – a ²	Alt: g – e ²	Tenor: A – a ¹	Bass: F – f ¹
----------------------------	-------------------------	---------------------------	--------------------------

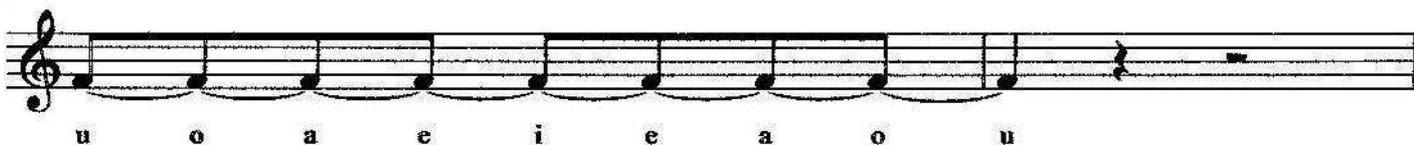
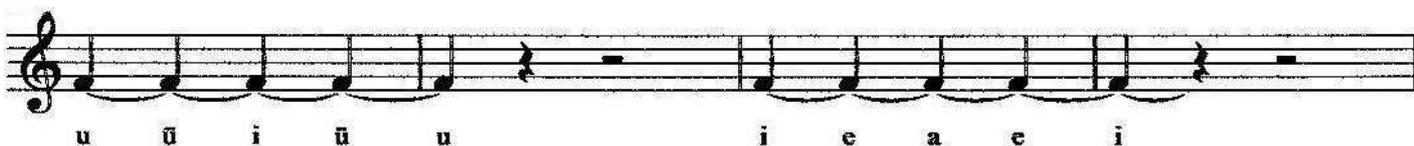
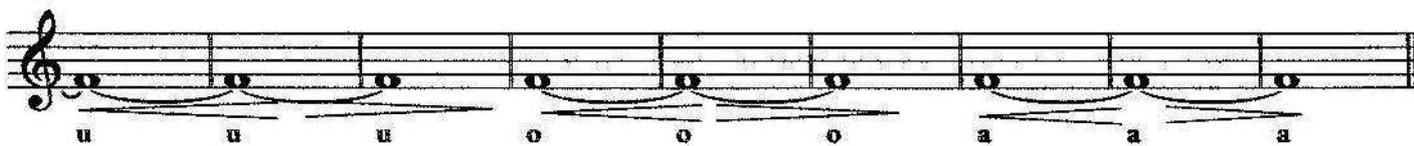
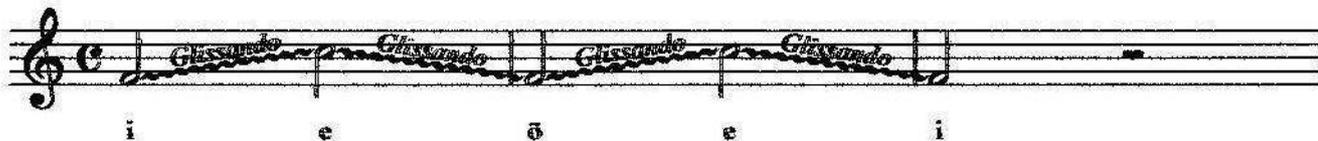
Bei ausgebildeten oder von Natur aus sehr begabten Stimmen gibt es oft einen sehr viel größeren Tonumfang, der bei unterer Darstellung berücksichtigt wird. Um den gesamten Umfang der menschlichen Stimme von der Tiefe bis zur Höhe hin zu zeigen, wird hier die Reihenfolge Bass-Tenor-Alt-Sopran gewählt, die Zwischenfächer Mezzosopran und Bariton sind nicht berücksichtigt. Da sich die Übergangslage bei **allen** menschlichen Stimmen in einer ähnlichen Tonhöhenregion bewegt, kann man hier deutlich sehen, wie diese Lage bei tiefen Stimmen in die Höhe führt, bei hohen Stimmen in die Tiefe.

Die Übergangslage ist bei allen Stimmgattungen etwa bei es¹

The image displays four musical staves, each representing a different voice type. From top to bottom, they are Bass, Tenor, Alt, and Sopran. Each staff shows a sequence of notes, with a specific point labeled 'Übergang' (transition) above the notes. The Bass staff is in bass clef, while the Tenor, Alt, and Sopran staves are in treble clef. The transition point for all four voice types is indicated to be at approximately the same pitch level, around E4 (Es1).

2.2.2. Übungsbeispiele

- **Glissandi** (durch die Lagen „gleiten“)
- **Schwelltöne** (messa di voce = Schwellen der Stimme) und Vokalausgleich
Versuchen Sie, die Tonhöhen und Vokale ineinander übergehen zu lassen. Legen Sie sich nicht auf eine bestimmte Farbe fest, sondern genießen Sie die Vermischung der Klänge und die Weichheit der Übergänge. Erinnern Sie sich, dass die Stimme ein Glissandoinstrument ist, das keine fixierten Tonhöhen hat.



- **Arpeggien** (gebrochene Akkorde wie auf der Harfe)

Arpeggien gehören- genau wie Tonleitern, die in diesen Beispielen ausgespart sind- für Sänger und viele Instrumentalisten zu den Standardübungen. Die Geschwindigkeit und der Tonumfang richten sich nach den individuellen Fähigkeiten Ihrer Person. In der Regel beginnt man mit dem Umfang einer Oktave und kann dann allmählich weitergehen – manche Berufssänger erreichen bis zu drei Oktaven. Auch die Vokale oder Textsilben können abgewechselt werden. Als Regel können Sie beachten:

Frauenstimmen bevorzugt u und o,
in der Mittellage auch i und e,
in der Höhe (über f^2) in der Regel nicht auf diesen Vokalen.

Männerstimmen bevorzugt a und o,
höhere Männerstimmen auch auf i und e.

The image displays five staves of musical notation, each representing an arpeggiated exercise. The notation is in treble clef and 3/4 time. Each staff begins with a treble clef and a common time signature 'C'. The exercises consist of a sequence of chords, each marked with a '3' above it, indicating a triplet. The first staff shows a single octave exercise starting on middle C. The second staff shows a two-octave exercise. The third staff shows a three-octave exercise. The fourth and fifth staves show further variations of the three-octave exercise, demonstrating different rhythmic patterns and chord progressions.

2.3 Resonanz und Artikulation

Gesang ist in der Regel gesungene Sprache.

Texte werden vertont zu Liedern, Arien, Popsongs, Chorsätzen etc. **Vokale und Konsonanten** sind die Bausteine, aus denen Sprache gemacht ist.

Warum ist es eigentlich möglich, verschiedene Vokale zu bilden?

Stellen Sie sich wieder eine Geige vor: Die Saiten, den Korpus.

Die Saiten werden durch den Bogenstrich in Schwingung versetzt, wie die Stimmlippen durch Ausatemluft.

Der Korpus gibt diesem Ton eine bestimmte Farbe und er wirkt klangverstärkend.

Erinnern Sie sich: Was für die Geige der **Korpus** ist, ist für den Sänger der gesamte **Rachenraum**.

Der Korpus einer Geige hat eine **feste Form**.

Stellen Sie sich vor, ein Geiger könnte während des Spielens sein Instrument zusammenziehen oder aufblähen: Der Sänger kann es!

Der Resonator des Sängers ist **beweglich**.

Grundsätzlich kann man den Rachenraum **schließen**, besonders beim Schlucken, wo die Kehle nach oben gezogen wird, und **öffnen**: Während der **Tiefatmung** wird die Kehle nach unten gezogen, so dass der Raum **über** der Kehle größer wird (**siehe Abb.6**).

Da man mit geöffnetem Rachenraum singt, hat die Einatmung für den Sänger zweifache Bedeutung:

1. Luft zur Tonerzeugung,
2. Öffnung des Klangraumes.

Einatmung=Raumöffnung=Klangvorbereitung

Der verengte Rachenraum ist kaum beweglich und daher als Instrument nicht zu verwenden, den geöffneten Rachenraum hingegen kann man gestalten:

Man kann den **Unterkiefer, die Zunge, den weichen Gaumen und die Rachenwand** bewegen und daher das so genannte **Ansatzrohr** in verschiedene Raumformen bringen. Das Gesicht, die Lippen spielen mit.

Jeder Raumform entspricht ein Klang. Es gibt zwar unendlich viele Klangfarben, bestimmte Farben kann man als **Vokale** aber klar unterscheiden.

Resonanzen haben im Gesang zweifache Bedeutung:

**Resonanzen definieren die Klangfarbe (Vokal),
Resonanzen verstärken den Klang.**

2.3.1. Konsonanten

Auch einige **Konsonanten** klingen in diesen Räumen – zum Beispiel l, m, n, ng. Diese Konsonanten nennt man Klinger oder auch **Halbvokale**.

Andere Konsonanten bilden gleichsam die Trennlinie von einem Raum zum nächsten, etwa **ti-te-ta-te-ti**. Diese Konsonanten stehen zwar im Bezug zum **Resonator**, werden aber im vorderen Mundraum, dem **Artikulator**, gebildet.

Diese Konsonanten nennt man **Explosivlaute**.

Es gibt viele Übungen, bei denen Sie Bewegungen von einer Raumform zur anderen ausführen sollen.

Die **Bildestellen** der Konsonanten werden in der Phonetik (Sprachwissenschaft) in vier Gruppen aufgeteilt:

1. Bilabial (beide Lippen)
2. Labiodental (Zähne und Lippe)
3. Linguadental (Zunge und Zähne)
4. Linguapalatal (Zunge und Zäpfchen)

Bilabial	Labiodental	Linguadental	Linguapalatal
m b p	f v w	l n r s ß sch t z	g k ch

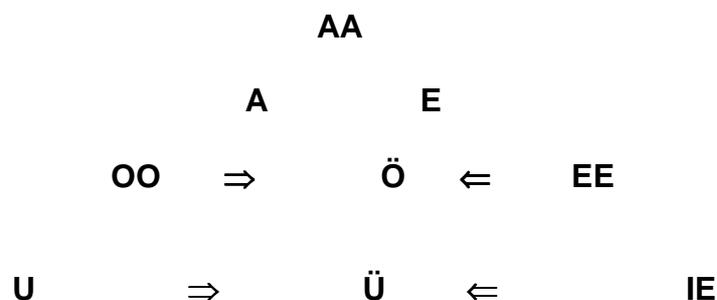
Es gibt....

- stimmlose Verschluss- bzw. Explosionslaute: k t p
- stimmhafte Verschluss- bzw. Explosionslaute: b d g
- stimmlose Reibelaute: ch ß f v
- stimmhafte Reibelaute: s z w
- Klinger bzw. Halbvokale: j l m n r w j.

Verschluss- und Explosionslaute bremsen die ausströmende Luft, Reibelaute lassen die Luft fließen. Probieren Sie es aus und sprechen: Pst! Pft! Pscht!

2.3.2. Vokale

Ausgehend vom Vokaldreieck von **Hellwag**, kann man jeden Vokal aus einem anderen hervorgehen lassen- denken Sie an Vokalausgleichübungen.



Bei der Bildung von Vokalen sind beteiligt:

Lippen/Wange	Kiefer	Rachen	Zunge
a	-	weit	-
o	etwas	mittel	-
u	stark	etwas	-
e	-	mittel	mittel
i	-	etwas	stark
ü	stark	etwas	stark
ö	etwas	mittel	mittel

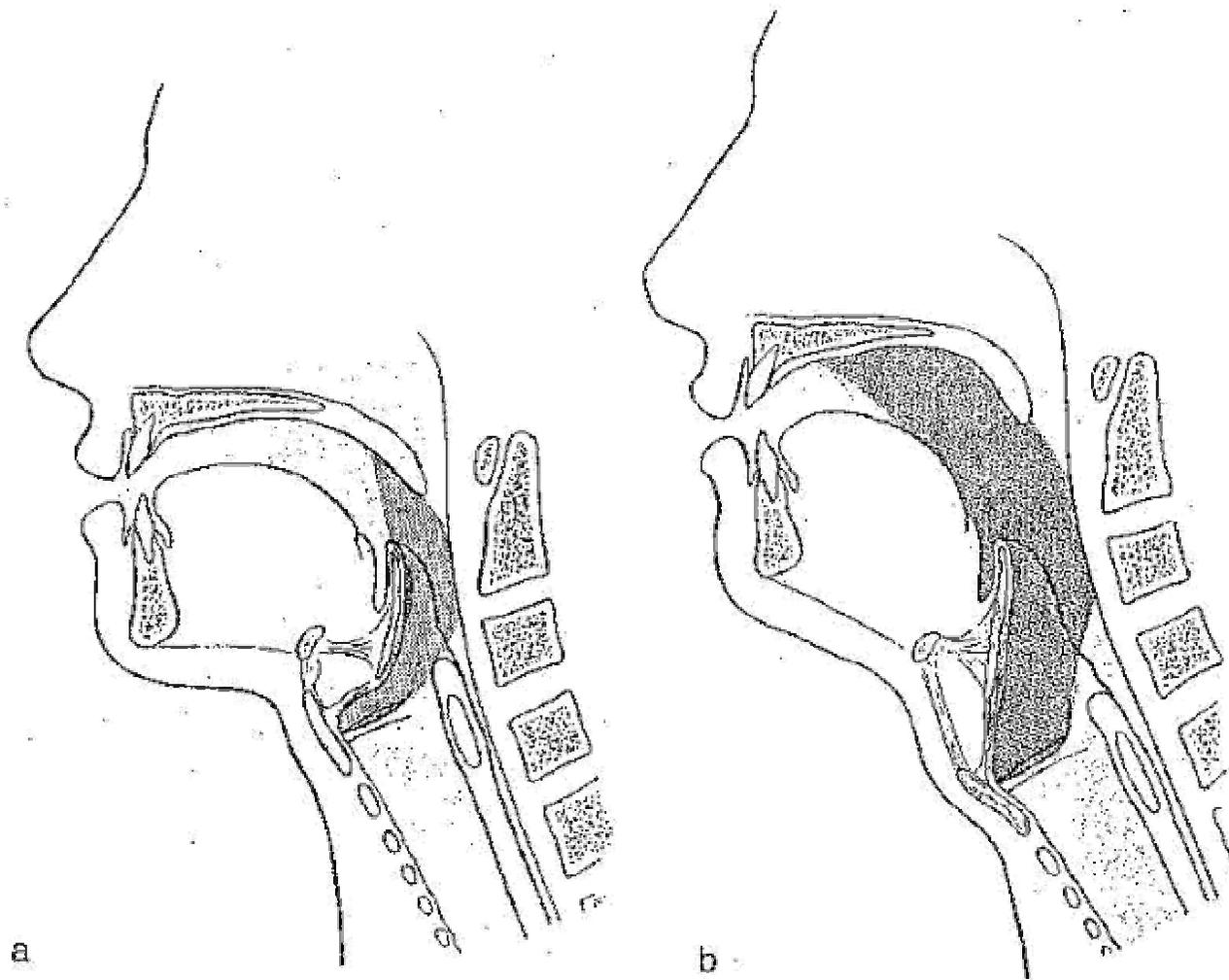
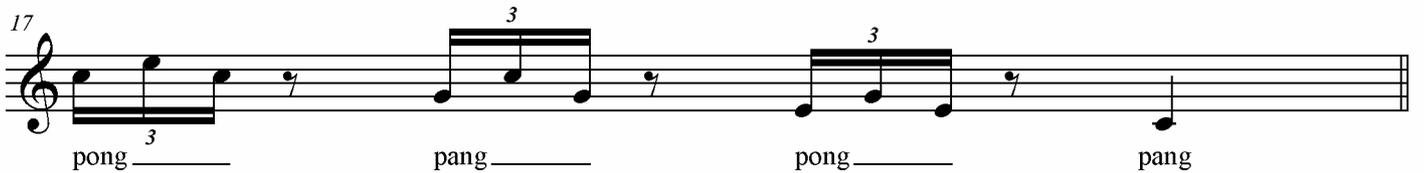
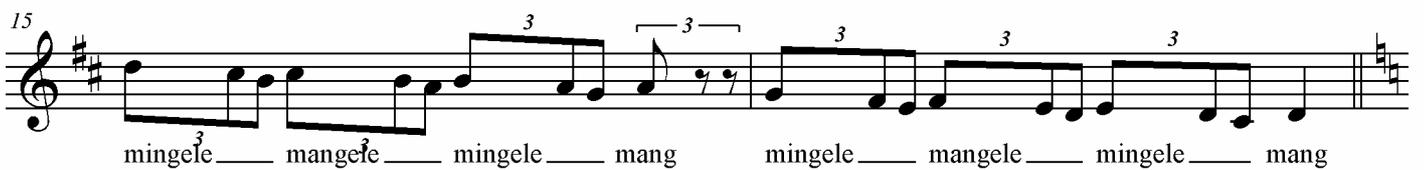
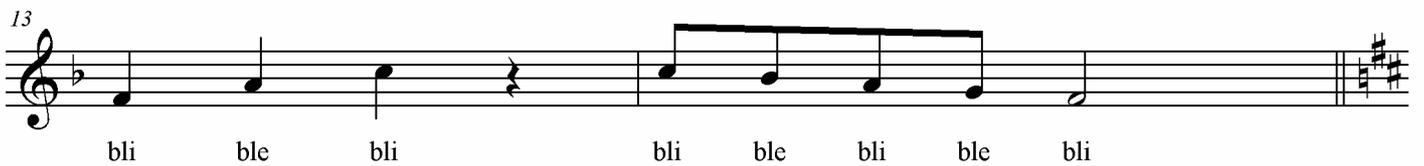
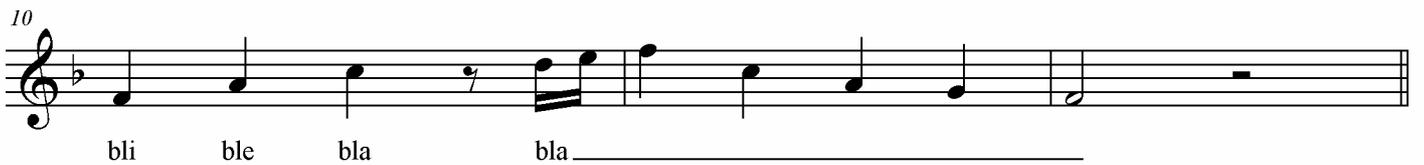
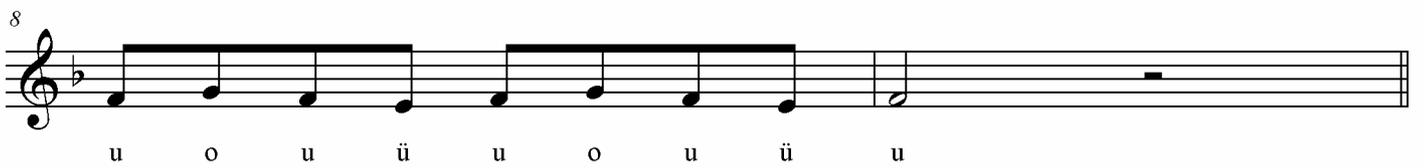
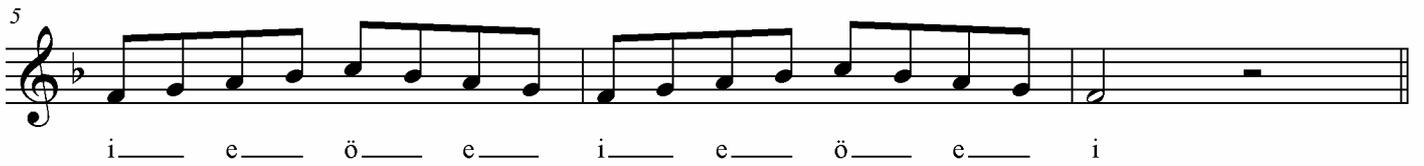
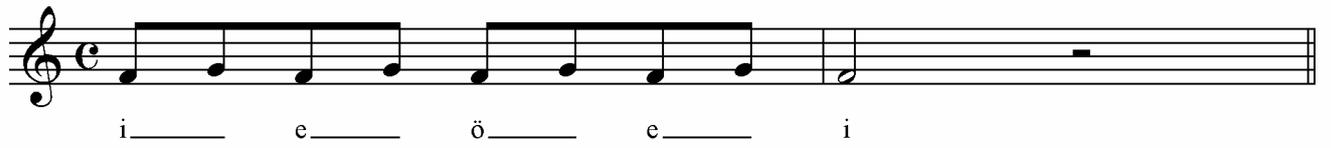


Abb. 28 Ansatzrohr a) bei hochgezogenem Kehlkopf, b) bei herabgezogenem Kehlkopf. Eine variable Zungenlage und der Neigungswinkel des Kehldeckels sind mit der Stellung des Kehlkopfs bei der Formung des Ansatzrohrs eng gekoppelt (nach Barth)



3. Zusammenfassung

Auf den vorigen Seiten waren einige besonders markante Sätze in Kästen gesetzt. Sie sollten sich diese einprägen und damit etwas verbinden können. Hier finden Sie eine Zusammenfassung.

Zum Thema Singen und Lernen allgemein:

- Der Stimmapparat ist Teil des Körpers, genauer: Teilfunktion der Atmung.
- Erst die Wahrnehmung, dann die Aktion.
- Der Körper reagiert auf die sinnliche Vorstellung.
- Empfindungen sind ein Wissen.

Zum Thema Stimme – ein Instrument:

- Die Stimme ist ein Instrument.

Man kann dabei drei Teilgebiete unterscheiden:

1. Atemapparat (Brustkorb und Zwerchfell).
2. Stimmlippen (Kehlkopf),
3. Resonator und Artikulator (Rachenraum, Nasen-Rachenraum, Mundraum).

Allerdings singt immer der **ganze** Mensch.

- Singen ist persönlicher Ausdruck.
- Der Mensch ist ein Instrument.

1. Atmung und Körper

In der Regel sollten Sie mit Atem- und Körperübungen beginnen.

- Einatmung ist nicht nur Luftzufuhr, sondern Öffnung des Klangraumes.
- Außer dem Zwerchfell sind alle an der Atmung beteiligten Muskeln Körperhaltungsmuskeln.

Den Atem anregen

- Es geht zunächst nicht darum, *wie* man atmet, sondern dass man *bewusster* und *intensiver* atmet.

Den Atem korrigieren

- Überflüssige Aktivitäten werden ausgeschaltet, nützliche Aktivitäten geweckt.
- Bei Korrekturen geht es nicht allein darum, *dass* Sie atmen, sondern *wie* Sie atmen.
- Einatmen ist rhythmisches Ausholen zum Gesang.

2. Kehlkopf und Stimmlippen

Reine Stimmübungen, Tonansatz, Vokal- und Lagenausgleich

- Einatmung ist die erste Aktivierung der Stimme
- Koordination verschiedener Stimmlippenschwingungen
- Lagenausgleich ist ein wichtiges Lernziel
- Die Übergangslage ist bei allen Stimmgattungen etwa bei es¹.
- Für Schul-, Kirchen und Laienchöre können Sie als Stimmumfang rechnen:

Sopran: a – a ²	Alt: g – e ²	Tenor: A – a ¹	Bass: F – f ¹
----------------------------	-------------------------	---------------------------	--------------------------

3. Resonanz und Artikulation

Die Verbindung von Klang und Sprache

- Einatmung=Raumöffnung=Klangvorbereitung
- Koordination verschiedener Resonanzschwingungen
- Resonanzen definieren die Klangfarbe
- Resonanzen verstärken den Klang
- Bildstellen von Konsonanten

3.1 Aufgaben

a. Beschreiben Sie Übungen, die Atmung und Haltung betreffen

- Erklären Sie den genauen Ablauf der Übungen.
- Welchen Effekt haben die Übungen auf den Körper?
- Welchen Effekt haben die Übungen auf die Stimme?

b. Beschreiben Sie Stimmübungen

- Beschreiben Sie den genauen Ablauf, Tonumfang und Vokale.
- Welche Lage Ihrer Stimme bearbeiten Sie mit der Übung?
- Gibt es einen Lagenübergang?
- Welches Ziel hat die Übung?

c. Beschreiben Sie Resonanz- und Artikulationsübungen.

- Beschreiben Sie den genauen Ablauf, Tonumfang, Silben oder Übungswörter.
- Welcher sprachliche Aspekt steht im Vordergrund?
- Wo genau werden können Sprachlaute gebildet werden?
- Wo erleben Sie Vibrationen und Resonanz?

d. Konzipieren Sie ein chorisches Einsingen.

4. Einstudieren von Gesangsliteratur

Das, was wir ständig benutzen, nutzt sich am meisten ab.

So ist es auch mit bestimmten Dingen, die wir ständig selber tun, die uns zur Gewohnheit geworden sind: Es gibt immer Abnutzungserscheinungen, ein paar „schlechte“ Gewohnheiten schleifen sich ein.

In der Musik denken wir meistens über die Schwierigkeiten nach: Geschwindigkeit, Höhe, Tiefe. Aber wie sieht es mit den Basiselementen der Musik aus, die wir ständig anwenden: Tempo, Taktart, Intervalle...

Es ist wichtig, sich ab und an mit diesen Dingen intensiv zu beschäftigen: Immerhin sind sie die Grundlage, auf der wir uns bewegen.

An einfachen, überschaubaren Stücken wird deutlich, ob diese Aspekte beherrscht werden oder nicht. Das ist auch der Grund, warum in den meisten Prüfungen und Wettbewerben unbegleitete Volkslieder und dgl. verlangt werden.

4.1. Erste Orientierung

Die erste Frage lautet: Womit habe ich es zu tun?

Verschaffen Sie sich einen Überblick, sammeln Sie Informationen:

- Welche Taktart hat das Stück? Was ist bei dieser Taktart zu beachten?
- Gibt es Tempoangaben?
- Fallen bestimmte Aspekte sofort ins Auge (rhythmische Besonderheiten, Intervalle)?
- In welcher Tonart steht das Stück? (Vorzeichen, Anfangs- und Schlusstöne beachten)
- Wer ist der Komponist? Zu welcher Epoche gehört er?
- Welchen Stil hat das Stück?

Lesen Sie den Text des Liedes aufmerksam durch. Bei fremdsprachlichen, altertümlichen oder ungewohnten Texten sollten Sie eine Übersetzung oder Umformulierung der Vorlage abfassen.

- Haben Sie den Text verstanden?

4.2 Rhythmus-Töne-Text

Nun können Sie mit dem Einstudieren anfangen. Gehen Sie dabei in drei Schritten vor:

1. Rhythmus

- Stabiles Metrum, Tempo
- Präziser Rhythmus
- Klar erkennbare Struktur von Phrasen

2. Melodie

- Klare Tonhöhen, Intonation
- Klangsinn, Intervalle, harmonisches Empfinden
- Melodieverlauf

3. Text

- Klare Aussprache, korrekte Aussprache.
- Textverteilung, Silbentrennung, Umlaute, Einsprache, Absprache.
- Textverständnis.

4.2.1. Rhythmus

Lesen Sie das Stück nochmals in Ruhe durch. Versuchen Sie den musikalischen Aufbau des Liedes herauszufinden. Können Sie zusammenhängende Abschnitte und Phrasen erkennen? Ähneln oder entsprechen sich manche Phrasen?

Folgendes Beispiel trifft auf viele Phrasen zu:

Phrase / Melodie		8 Takte	
Vordersatz	4 Takte	Nachsatz	4 Takte
Motiv/Themenkopf	2 +	2 Takte	2 + 2 Takte

In kleinen Formen können die Teile **halb** so lang (Viertaktphrase), in großen Formen **doppelt** so lang sein (Sechzehntaktphrase).

In einigen Fällen gliedern sich Phrasen aus einer ungeraden Anzahl von Takten (3+3 oder 2+3 wie beim Zwiefachen usw.).

Fast immer entsteht ein Bild von Symmetrie: Abschnitte gleicher Länge entsprechen sich.

Eine sinnvolle Phrasierung bestimmt auch den dynamischen Verlauf der Phrase: Meistens steigert sich die Dynamik zum Mittelpunkt von Phrasenteilen hin.

Es wird grundsätzlich so geatmet, dass der Phrasenverlauf nicht gestört wird.

Die Struktur der Musik gibt nun auch Ihrer Arbeit eine Struktur.

Gehen Sie phrasenweise vor:

Stabiles Metrum und Tempo

- Wählen Sie ein ruhiges **Metrum**, zu dem Sie sich den **Rhythmus** des Liedes leicht vorstellen können.
- Klopfen Sie den **Rhythmus**, und stellen sich dabei das **Metrum** vor.
- Kombinieren Sie **Metrum** und **Rhythmus**, in dem Sie mit den Füßen das Metrum geben, mit den Händen den Rhythmus.

Es gibt sehr viele **Variationsmöglichkeiten**:

- Wechseln Sie die Hände, wechseln Sie die Füße.
- Bringen Sie das Metrum in die Füße, klopfen den Rhythmus auf den Brustkorb,
- Stellen Sie ein Metronom in Ihrem Tempo ein und klopfen dazu den Rhythmus.
- Gehen Sie analog zu einer Phrase einen Raumweg – im Metrum! - , klopfen dabei weiter den Rhythmus,
- Sprechen Sie den Rhythmus auf Silben (dagge...),
- Sprechen Sie den vorgegebenen Text im Rhythmus,
- Steigern oder verlangsamen Sie das Tempo.

Achten Sie zunächst darauf, dass Sie das Tempo halten, der Grundschlag also gleichmäßig ist. Üben Sie ev. mit einem Metronom.

Unterscheiden Sie aber zwischen einem „sturen“ und einem elastischen Metrum: Der Schlag soll nicht nur im richtigen Moment kommen, sondern zwischen den Schlägen muss eine Verbindung bestehen.

Rhythmische Schwierigkeiten

- Grundsätzlich sollte kein Rhythmus geübt werden, ohne dass eine Vorstellung vom Metrum besteht. Wenn Sie wie beschrieben vorgegangen sind, werden Sie bereits gemerkt haben, ob der Rhythmus Ihnen Schwierigkeiten macht oder nicht.
- Falls ja, analysieren Sie die Schwierigkeiten, z. B. Triolen, Synkopen, Punktierungen etc.
- Greifen Sie diese Stellen heraus und wählen zunächst ein Tempo, in dem Sie bei den „Stolperstellen“ gut zu Recht kommen.
- Arbeiten Sie wie oben erklärt: Rhythmus und Metrum auf Füße und Hände verteilt. Sie könne auch die Stimme einsetzen und Rhythmen auf Silben sprechen.

Achten Sie darauf, dass Sie bei Schwierigkeiten nicht die Luft anhalten oder sich verkrampfen. Probieren Sie es nach einer kurzen Pause nochmals.

- Hat es sich verbessert?
- Können Sie die Stelle jetzt im größeren Zusammenhang?
- Im Tempo ?

4.2.2. Töne

Solange man ein Stück musikalisch nicht aufgefasst hat, sollte die Stimme nicht voll eingesetzt werden: Es schleifen sich meistens nur schlechte Gewohnheiten ein oder die Stimme ermüdet.

Nutzen Sie in der Regel keine Tonträger als Studierhilfe.

Nutzen Sie das Klavier, um sich Anfangstöne zu holen oder harmonische Zusammenhänge in der Begleitstimme zu verstehen, kontrollieren Sie die Richtigkeit Ihrer Töne am Klavier. Vermeiden Sie aber, sich Intervalle oder Melodieabschnitte immer wieder vorzuspielen und mitzusingen: Das macht nur unflexibel. Die Stimme ist ein Legato-, kein Tasteninstrument.

Wie bei der rhythmischen Arbeit gehen Sie wieder phrasenweise vor.

- Holen Sie sich von Klavier/Stimmgabel den Anfangston. Spielen Sie sich aber zunächst nicht die Melodie auf dem Klavier vor, sondern versuchen Sie, diese vom Blatt zu singen. Danach können Sie am Klavier kontrollieren, ob Sie den Notentext richtig aufgefasst haben.
- Setzen Sie nicht die volle Stimme ein, sondern summen Sie oder singen auf bequem Silben – nu-nu, lo-lo etc. Wenn Sie Lust haben, pfeifen Sie die Melodie einmal!
- Gehen Sie in Ihrem Tempo vor, vielleicht können Sie sofort problemlos vom Blatt singen, vielleicht müssen Sie sich intervallweise vorarbeiten.
- Analysieren Sie Ihre Fehler, benennen Sie diese, z.B. „Quarten aufwärts gelingen mir leichter, als Quartan abwärts...Ich muss die Vorzeichen mit einbeziehen.....“
- Singen Sie nun die richtigen Tonhöhen im richtigen Rhythmus und geben Sie sich dazu das Metrum.
- Variieren Sie nach Lust und Laune: Sie können auch den Rhythmus klopfen, während Sie singen, das Metrum gehen etc.

4.2.3. Text

Sie haben bei der ersten Orientierung den Text bereits gelesen und inhaltlich aufgefasst.

- Singen Sie das Stück nun mit Text. Beobachten Sie genau: Sind im Stück viele Konsonanten zu sprechen, oder können Sie sich auf die Vokale konzentrieren?

Grundsätzlich gibt es zwei Übungen:

1. Nur die Vokale

- Singen Sie die Melodie nur auf den Vokalen (eventuell über den Originaltext schreiben). Aus „**Du junges Grün, du frisches Gras**“ wird dann „**uuääüüiäa**“.
- Bei einem **Diphthong** (griech. Zweilaut) wie au, ei, eu bleibt man lange auf dem ersten Laut. „Mein Haus“ singt man also „Maaain Haaaus“.

2. Nur die Konsonanten

- Sprechen Sie nur die Konsonanten, so dass eine Art Flüstern entsteht: „**D-j-ng-s Gr-n, d-fr-sch-sGr-s**“.
- Sie werden merken, dass in der deutschen Sprache manchmal viele Konsonanten sehr schnell aufeinander folgen. Diese Konsonanten müssen zu einer Einheit zusammengefasst werden, zu so genannten „Konsonantenbüscheln“.
- Grundsätzlich werden die Konsonanten kurz **vor** der Zählzeit ausgesprochen, **auf** die Zählzeit kommt der Vokal. Rhythmisch betrachtet bilden die Konsonanten – besonders wenn Sie gebüschelt auftreten - dann kleine Vorschlagsnoten. Im Zweifelsfall wird die Zeit, welche für das Einsprechen des/der Konsonanten nötig ist von dem vorherigen Wert abgezogen.
- Die Absprache von Konsonanten bei Phrasenenden erfolgt in der Regel auf die nächste Pause oder Zählzeit.
- Stellen Sie sich vor, die Vokale wären die Pflastersteine, die eine Melodie bilden, die Konsonanten wären kleine Unkrautbüschel zwischen den Steinen:

U ndG o ttspr a ch: E sbr i ng e d ie E rd e Gr a sh e rv o r...

- Wenn Sie diese beiden Übungen verbinden, ist das Ziel: Möglichst lange Vokale und kurze Konsonanten. Vokale sind der Klangträger, die Emotion und Ausdruck liefern, Konsonanten sind rhythmische Elemente, die Textinformation transportieren.

Lernen Sie das Stück nun auswendig.

Überlegen Sie sich, wie Sie das Stück gestalten möchten.