

Gesundes Singen im Chor

David L. Jones

Ich bin als Chorleiter ausgebildet und habe einige Jahre als Musiklehrer an einer allgemeinbildenden Schule gearbeitet, bevor ich nach New York kam. Heute schätze ich mich glücklich, dass Sänger aus der ganzen Welt zu mir kommen, um diese Gesangstechnik zu erlernen.

Eine häufig gestellte Frage lautet: „Wie kann ich die gut bezahlten und interessanten Choraushilfsjobs übernehmen, ohne meiner Stimme zu schaden?“ Das ist eine wichtige Frage, und ich habe Jahre gebraucht, bis ich Antworten gefunden habe, die Sängern *wirklich* helfen.

Häufig fragen mich befreundete Chorleiter, wie man mit einem Chor arbeiten sollte, um die Stimmen der Sänger gesundzuerhalten. Daraus sind meine Gesangstechnik-Seminare für Chöre entstanden. Davon handelt dieser Artikel. Ich hoffe sowohl Chorsängern als auch -leitern, die auf der Suche sind nach neuen Wegen, um in ihren Chören eine gesunde Gesangstechnik zu etablieren, ein paar Richtlinien an die Hand geben zu können.

Probleme in der hohen Lage

In der Chorliteratur ist es nicht immer einfach, die Stimme zu schonen. Dafür ist insbesondere die *Tessitura* von Bedeutung. Mit *Tessitura* bezeichnet man die Tonlage, in der die Sänger innerhalb eines Stückes die meiste Zeit singen müssen. Die meisten Sänger wissen nicht, wie man in hoher Lage mit offener Kehle singt. Ihr Klangideal resultiert aus einem zu starken *auf sich selbst hören*. Ein guter Chorsänger muss lernen, lediglich die Tonhöhe mit dem Ohr zu kontrollieren, die offene Kehle hingegen zu *fühlen*.

Mein Lehrer Alan Lindquest liebte Chormusik. Er sagte, eines der größten musikalischen Erlebnisse sei, in einem exzellenten Chor zu singen. Ich denke, damit hatte er absolut recht. Das Problem der *Tessitura* muss mit Intelligenz und Fleiß angegangen werden, wenn man gesundes Singen im Chor erreichen möchte.

Spezielle Probleme von Tenören und Sopranen

Tenöre und Soprane haben es ziemlich schwer, weil sie die meiste Zeit im Bereich des oberen Passaggio singen müssen: dieses ist ungefähr der Bereich zwischen C und F in der oberen Hälft-

te des Notensystems. Die Schwierigkeit ist die Position des Kehlkopfs. Viele Chorsänger singen mit hochstehendem Kehlkopf und wissen nicht, wie man einen Vokal mit offener Kehle erzeugt. Den Raum hinten in der Kehle, der entsteht wenn ein Sänger die Kehlvokale beherrscht, nenne ich den „Stoßdämpfer“ für die Stimmbänder. Der geöffnete akustische Raum wird direkt beeinflusst durch die Vorstellung, die der Sänger von den Vokalen hat.

Hier kommt der intelligente Chorleiter mit Interesse an der Stimmgesundheit seiner Chorsänger ins Spiel. „Wie erreicht man, dass eine Gruppe von Leuten in der hohen Lage mit tiefem Kehlkopf singt?“ Hier gibt es mehrere Hilfen. Benutze einfache Erklärungen. Ich denke immer daran, dass Einfachheit im Gesangunterricht mehr positive Ergebnisse hervorbringt. In einem Chor ist sie um so wichtiger.

Fragen und Antworten

Wenige Chorsänger wissen, wie man in hoher Lage mit tiefem Kehlkopf singt. Es gilt beim Aufwärmen der Stimme einige Aspekte zu bedenken, bevor man sich der Literatur zuwendet.

1. Singen die Sänger mit einer breiten Mundöffnung? Lösung: Lasse die Sänger mit den Fingerspitzen vor dem Mund einatmen. Das sollte mit der Vorstellung des Lufteinsaugens geschehen. Dann ergibt sich die für die Artikulation von Text richtige Mundstellung. Das kann man auch erreichen, indem man den Sängern die italienische Art, Konsonanten zu sprechen beibringt: die Zunge arbeitet unabhängig vom Unterkiefer.
2. Öffnen Tenöre und Soprane den Mund zu früh? (Das führt zu einem Würgereflex am Zungengrund, der die hohe Lage „abklemmt“ und einen schrillen Klang hervorruft.) Tenöre und Soprane sollten ihren Mund unterhalb von D oder Es in der oberen Hälfte des Notensystems nur zeigefingerbreit öffnen. Lösung: Lasse die Sänger alle fünf Vokale mit dem Zeigefinger zwischen den Zähnen singen. Das hilft ihnen, ein Gefühl für das Artikulieren mit der Zunge und nicht mit dem Unterkiefer zu bekommen. Es wird sie auch veranlassen, den Raum in der Kehle von selbst zu erweitern.
3. Singen die Chorsänger mit einem leicht nach hinten-unten hängenden Unterkiefer? Die hintere Position des Unterkiefers lässt den Kehlkopf in eine leicht abgesenkte Position fallen. Das darf man nicht mit einem heruntergedrückten Kehlkopf verwechseln! Lösung: Lasse die Sänger die Zeigefingerspitze senkrecht hinter die oberen Schneidezähne stecken. Der Unterkiefer wird dann eine entspannte, nach hinten-unten gerichtete Position finden; das ermöglicht eine größere Kehlöffnung.
4. Sind die Rücken der Sänger aufrecht oder gekrümmt? Lösung: Lasse die Sänger an der Wand stehend singen (Füße etwas von der Wand entfernt). Lasse sie ein wenig Luft in den unteren Rücken atmen und den Rücken beim Singen weiter in die Wand drücken. Dadurch wird die notwendige Körperunterstützung aktiviert. Je höher die Lage desto

weiter sollte der Rücken in die Wand gedrückt werden; die Unterstützung des höchsten Tones muss beim Abwärtssingen gehalten werden. Im Stehen sollten die Sänger ihr Becken leicht kippen wie beim Skifahren.

5. Wissen die Chorsänger, wie man den Atem tief *einfallen* lässt? Lösung: Lasse die Sänger sich auf geraden Stühlen sitzend von der Hüfte ab leicht nach vorne lehnen. Lasse sie dann die Bauchmuskeln komplett entspannen, so fällt die Luft tief in den Körper ein. Das fühlt sich an als ob der Atem um die Hüfte herum angesammelt und ein um die Taille befindliches Rohr mit Luft befüllt würde. Lasse die Sänger ein zischendes Geräusch machen; das lehrt sie das richtige Gefühl für die Unterstützung („Stütze“) zu bekommen. Das Zischen erzeugt das gegenläufige Ziehen in der Muskulatur des unteren Oberkörpers, das auch die Unterstützung des Tones („Stütze“) hervorruft. Im Stehen muss das Becken leicht gekippt werden.

Besondere Probleme von Alt und Bass

Ich habe beobachtet, dass Chorleiter ihren Chor häufig für unausgeglichen halten in Bezug auf das Verhältnis von hohen und tiefen Stimmen. Da hohe Obertöne aufgrund akustischer Gesetzmäßigkeiten einen lautereren Klang erzeugen, ist es für die hohen Stimmen leichter, gut hörbar zu sein. Für Alt und Bass ist es häufig schwierig genug Lautstärke für einen *ausgeglichenen Chorklang* zu erzeugen. Hier müssen wir mit alten Gewohnheiten brechen.

Viele Chorleiter ängstigen sich vor zu viel Resonanz in der Stimme. Sie versuchen eine „Chorklang-Mischung“ zu erreichen durch so etwas wie einen „hupigen“ oder einen „Knabenchor-Klang“. Dadurch wird der Klang von erwachsenen Stimmen kehlig. Jede Stimme ist geschaffen, um mit natürlicher Resonanz zu erklingen. Diese Resonanz „abzuwürgen“ ist nicht nur ungesund sondern kontraproduktiv. Lässt man Stimmen mit natürlicher Resonanz klingen, entsteht die Klang-Mischung durch das natürliche in erwachsenen Stimmen vorhandene Klingeln von selbst.

Der Klang des „ng“ wie im Wort „Singen“ ist ein sehr wirksames Hilfsmittel, um einen Chor einzusingen. Je mehr von dem Klingeln in den Stimmen präsent ist, desto mehr werden sich die Stimmen mischen. Nimmt man einer Stimme die Resonanz, wie z.B. bei der „hupigen“ oder „Knabenchor-Technik“, wird der Chorklang kehlig. Ein kehliger Klang aber fällt viel mehr aus der Klangmischung heraus als der gesunde, resonante Stimmklang.

Das größte Problem beim hupigen Singen ist, dass die tiefen Stimmen sich sehr anstrengen müssen, um einen Ausgleich mit Sopran und Tenor herzustellen. Das Ng-Klingeln in den tiefen Stimmen zu erhalten, ist der einzige Weg zu einem ausgeglichen klingenden Chor. Jeder Chorleiter ist herausgefordert das Klangbalance-Problem der tiefen Stimmen anzugehen.

Fragen und Antworten

Viele Chorsänger möchten gerne mehr über die Stimmresonanz erfahren, insbesondere dann, wenn sie Erfahrungen mit Musikinstrumenten haben. Das Problem der Hupigkeit wiegt aufgrund der tieferen Tessitura bei den tiefen Stimmen viel schwerer. Hinzu kommt, dass Sänger mit tiefen Stimmen dazu neigen, ihre Stimmen mit Hilfe des Zungenrückens künstlich zu färben. Sie *hören* zu sehr auf ihre eigene Stimme. Dadurch entsteht ein falscher kehliger Klang.

1. Klingen die tiefen Stimmen abgedunkelt und hupig? Lösung: Lasse die tiefen Stimmen auf „ng“ wie im Wort „singen“ singen. Wie bei Tenören und Sopranen stelle auch hier sicher, dass die Unterkiefer leicht nach hinten-unten hängen. Lass sie sich vorstellen, die Vokale entstünden hinter der Zunge bei einer nach vorne gerichteten Zunge. Beachte, dass die Sänger ihren Mund in der Mittellage nicht zu weit öffnen dürfen; auch das führt zu einem abgedunkelten hupigen Klang. Die Zunge löst einen Würgerreflex aus, öffnet man den Mund zu früh (in zu tiefer Lage).
2. Werden die tiefen Stimmen leiser, wenn sie tief singen? Lösung: Die tiefen Töne müssen mit Resonanz gesungen werden, damit sie im Konzertsaal oder Theater genug Klang und Präsenz entwickeln können. Lasse die Sänger in der tiefen Lage auf „ng“ und dem kleinen italienischen U-Vokal singen. Stelle sicher, dass sie den Kehlkopf nicht herunterdrücken, wenn sie tief singen. Der heruntergedrückte Kehlkopf (das Kinn wird im Hals „vergraben“) lässt im Ohr des Sängers mehr Klang entstehen, verringert die Lautstärke aber für die Zuhörer.
3. Singen sie mit einem zu hohen Atemdruck? Das schneidet Obertöne ab und der Klang wird kleiner, obwohl der Sänger in seinem inneren Hören einen lautereren Klang wahrnimmt. Lehre sie das *Gefühl* für „ng“ zu bekommen anstatt auf den „großen Ton“ zu *hören*. Das Ergebnis ist ein größerer Chorklang. Lasse auch sie an der Wand stehend singen, in den unteren Rücken atmen und dann in die Wand drücken zur Unterstützung.
4. Ist die Mundöffnung zu breit? Lösung: Lasse die Sänger durch die Form eines O-Vokals sprechen/singen. Das wird die Zunge anregen, den größten Teil der Artikulation zu übernehmen wie im Italienischen. Durch diese Art der Artikulation entsteht ein schönerer Legato-Bogen. Lasse die Sänger alle fünf Vokale auch mit dem Zeigefinger zwischen den Zähnen artikulieren, und verwende das italienische U als Referenz für das Angleichen der Vokale. Nimm dazu eine Vokal-Folge, die mit dem „u“ beginnt. Lasse die Sänger das U-Gefühl beibehalten, wenn sie zu den anderen Vokalen wechseln. Auch das wird die Chorklang Mischung verbessern.

Übungen für einen gesunden Chorklang

1. 1 3 5 3 1
a o u o a

Diese einfache Übung ermöglicht dem Sänger die Idee des „Verschlankens“ der Vokale beim Singen nach oben zu verstehen, anstatt sie zu verbreitern. Sie ist besonders gut für Laienchöre geeignet, da die Übung nur einen geringen Tonumfang hat.

2. 1 2 3 4 5 4 3 2 1
a__le__lu_____ia

Eine ähnliche Übung wie Nummer eins. Beachte, dass die Sänger den Unterkiefer hängen lassen, und dass sie die „l's“ nur kurz anstoßen. Die Zunge sollte unabhängig vom Unterkiefer funktionieren.

3. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 8 7 6 5 4 3 2 1
a__o_____u_____o_____a

4. 5__5 5 5 5 5 4 3 2 1
u__i e a o u_____

Diese Übung bringt die Kehle in eine für alle Vokale günstige Form. Benutze die Vorstellung, in allen Vokalen das U-Gefühl in der Kehle zu behalten.

5. 1_____8 7 6 5 4 3 2 1
a_____u_____

Diese Übung hilft den Sängern mehr Kopfstimme beizumischen und die Register besser zu mischen.

6. 1 3 1
o u o

Gesundes Singen im Chor

Lasse die Sänger fühlen, wie sich der Kehlkopf beim U-Vokal leicht absenkt. Dadurch können die Sänger ein Gefühl für die tiefere Kehlkopfposition entwickeln. Vennard nennt das „Kehlkopfschwenk“ oder „Kippen“ des Kehlkopfes. Benutze diese Übung nur in der Mittellage.

7. 1 3 5 8 11 8 5 3 1
a e i o u o a e i

Diese Übung ermöglicht eine tiefere Kehlkopfposition beim Singen in der höheren Lage zu etablieren. Bei „o“ und „u“ steht der Kehlkopf tiefer. Diese Übung hilft den Sängern, im hohen Register weniger breit und schrill zu singen. Der Unterkiefer sollte recht beständig bleiben, um dem Sänger das Bewegen der Zunge unabhängig vom Unterkiefer zu ermöglichen.

8. 5___5 4 3 2 1
ng__a_____

Diese Übung verbindet das Ng-Klingeln mit der Form des Vokals. Verändere das „a“ zu einem offenen O-Klang, wenn das „a“ zu breit sein sollte.

Alle oben genannten Übungen habe ich auf Kursen sowohl bei semi-professionellen Chören als auch Laienchören angewendet. Ich hoffe, sie sind Dir und Deinem Chor von nutzen.

Fragen richten Sie bitte an mail@gesanglehrer.de (auf deutsch oder englisch)
oder an jones@voiceteacher.com (auf englisch)

Alle Rechte am Text vorbehalten David L. Jones ©2000 (www.voiceteacher.com)
Autorisierte Übersetzung von Christian Halseband ©2004 (www.gesanglehrer.de)