

Stimmbildung ®

Werner Jocher

Stimmbildungs-Kanons

Integrale bewegungsaktive Stimmbildung
einzeln und in der Gruppe

Einleitung

Definition

Stimmbildung versteht sich als Training sowohl der Sprech- als auch der Singstimme unter besonderer Beachtung der emotionalen Beteiligung des/r Ausführenden. Dabei kann in Einzelunterricht, Klein- oder/und Großgruppen gearbeitet werden. Durch das Wissen und die Berücksichtigung der engen Verbindung von Stimme und Persönlichkeit wird eine Verbesserung der stimmlichen Leistungsfähigkeit bzw. Gesunderhaltung der Stimme nur mit Blick auf die Gesamtpersönlichkeit einhergehen können.

Allgemeine Bildungsziele

Förderung der Freude am ein- und mehrstimmigen Singen und somit Hinführung zum Chor- bzw. Ensemblesingen.

Förderung der Sing- **und/oder** Sprechtechnik auf unterschiedlichen Altersstufen (Kinder., Jugendliche und Erwachsene) durch gezieltes Stimmtraining. Ein besonderes Anliegen ist die Kinderstimmbildung.

Hinführen zu einem ökonomischen Stimmgebrauch und zu Qualitätsstimmen um eine weitere Förderung im Sologesangsunterricht zu ermöglichen.

Wesentliche Bedeutung kommt der emotionalen Beteiligung beim Gebrauch sowohl der Sprech- als auch der Singstimme zu.

Zielsetzungen der Stimmbildung

Singstimme

Technisch richtig und ökonomisch geführte Singstimme, die frei von Nebengeräuschen, Druck- und Dauer-Fehl-Über- bzw. Unterspannungen klingt. Sie hört sich weich und anstrengungslos an und umfasst einen ausreichenden Tonumfang bei weitgehend gelingender Registerverschmelzung.

Sprechstimme

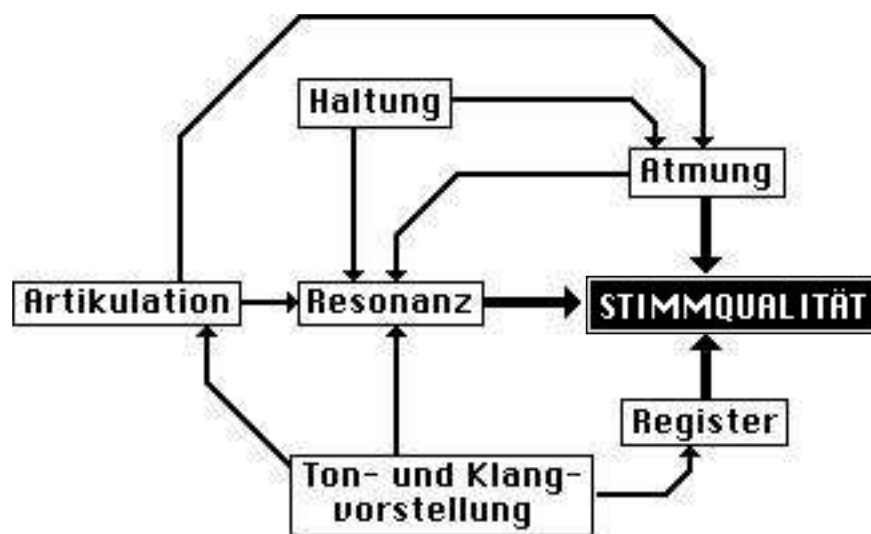
Die Sprechstimme hat bei ökonomischem Stimmgebrauch einen tragfähigen und weichen Klang und zeichnet sich durch eine entsprechende Sprechstimmlage, angemessener Sprechgeschwindigkeit und guter Atemtechnik (reflektorische Atmung) aus.

Grundlagen - Konzeption

Funktionale Stimmbildung

Einzelne für die Stimmgebung bedeutsame technische Bereiche und ihr Bezug untereinander.

Jeder Pfeil wird gelesen als „beeinflusst“



Jene Bereiche, von denen dicke Pfeile ausgehen (Atmung, Resonanz, Register) wirken sich unmittelbar auf die Stimmqualität, andere Bereiche (Haltung, Artikulation) indirekt aus.

Nachfolgend - aus didaktischen Gründen - eine kurze Definition jedes Bereiches. Die Definitionsreihenfolge ist nicht willkürlich gewählt, sondern spiegelt den didaktischen Weg im Stimmtraining wieder. Die Symbole am linken Seitenrand sind in den Stimmbildungs-Kanons wieder zu finden. Dort zeigen sie, wie der entsprechende Bereich in dem Kanon trainiert wird.



Die **Haltung** verlangt nach einer guten **Wirbelsäulenstreckung** bei gleichzeitig größtmöglicher **Lockerheit** der gesamten Muskulatur. Dieser Forderung kann nur der gerecht werden, dessen Muskeln jederzeit bewegungsbereit (also nicht fest) sind. Um den individuellen Voraussetzungen der Lernenden gerecht zu werden, können begleitend einerseits **Muskelkonditionierungs-** und andererseits **Entspannungsübungen** angeboten werden.



Die **Atmung** hat als Ziel die **Tiefatmung** (= kombinierte Bauch- und Brustatmung). Am Beginn eines Stimmtrainings steht fast immer das Erlernen der Bauchatmung als Grundlage für das **Abspannen**. Eine gute **Haltung** ist Grundvoraussetzung für eine günstige Atemform. Die Betonung der Atemtätigkeit liegt (vor allem am Trainingsbeginn) nicht auf der Einatmung, sondern auf der Ausatmung.



Eine gute **Artikulation** verlangt nach dem Bewusstsein, wie Konsonanten und Vokale bei gleichzeitig relativ **lockeren Artikulationswerkzeugen** (Lippen, Zunge, Unterkiefer) gebildet werden können. Gutes Sprechen der Konsonanten in Verbindung mit dem Abspannen führt zu einer **körpergeführten Artikulation**. Voraussetzung dafür ist neben der eben genannten **Atmung** auch eine für die Phonation günstige **Haltung**.



Die **Resonanzräume** können sich erst dann ausformen und als Folge gewisse Frequenzen der stimmlichen Produktion (z.B. Frequenzen für die Tragfähigkeit der Stimme) verstärken, wenn die **Haltung, Atmung** und die körpergeführte **Artikulation** ihrerseits in der Lage sind, durch qualitativ gute Leistungen die Voraussetzung dafür zu schaffen. Bei der Ausformung von Resonanzräumen ist einerseits entscheidend, wie gut der Ausatemungsluftstrom während der Phonation minimiert werden kann. Dies geschieht durch die Aktivierung der Einatemungsmuskulatur während der stimmgebenden Ausatmung. Hilfreich sind dabei alle Vorstellungshilfen, die eine Einatmungstendenz in sich tragen, wie z.B. das Staunen. Andererseits ist die Klangvorstellung des beabsichtigten Stimmshalles von großer Bedeutung (z.B. gelingt ein besserer Vordersitz der Stimme, wenn wir uns vorstellen, hochdeutsch zu sprechen). Dabei wirken in starkem Maße sprachliche und/oder gesangliche Vorbilder.

Darin liegt auch die Forderung begründet, dass Lehrer/innen und Kindergärtner/innen eine stimmliche Vorbildfunktion erfüllen können müssen!

Bei gutem Gelingen der Atemdosierung und durch die Vorstellung unterschiedlicher Stimmklänge stellen sich, je nach Sing- oder Sprechabsicht, unterschiedliche Raumgegebenheiten oberhalb und unterhalb der Stimmlippenebene ein. Die Raumeinstellungen oberhalb der Stimmlippenebene sind von größerer Bedeutung.



Die eigentliche Erzeugung unserer Stimmäußerungen geschieht durch die Stimmlippen im Kehlkopf. Der Kehlkopf wird im Volksmund auch als „Adamsapfel“ bezeichnet. Wir können laute und leise Töne erzeugen. Wenn bei gleichbleibender Tonhöhe zuerst ein leiser Ton und dann ein lauter Ton produziert wird, muss - physikalisch begründet - für den lautereren Ton der Druck der Ausatemluft unterhalb der Stimmlippen vergrößert werden. Damit die Stimmlippen diesem vergrößertem Druck standhalten können, ohne dass die Tonhöhe verändert wird, ist eine intensivere muskuläre Arbeit vor allem der Muskulatur innerhalb der Stimmlippen notwendig. Durch verstärkte muskuläre Aktivität verändert sich das Schwingungsverhalten der Stimmlippen. Die Beschreibung unterschiedlichen Schwingungsverhaltens der Stimmlippen wird mit **Registertätigkeit** bezeichnet. Alle vorab beschriebenen Bereiche (**Haltung, Atmung, Artikulation** und **Resonanz**) müssen helfen, dass eine Leistungssteigerung der Sing- und Sprechstimme nicht mit übermäßig hohem Druckanstieg, der für die Stimme eine Belastung darstellen würde, einhergehen muss.

Bemerkenswert ist die vollkommen unterschiedliche Einschätzung des eigenen Stimmklanges durch uns als Sprechende/n oder Singende/n und unseren Zuhörern. Es fällt uns schwer, die eigene Stimme, wenn sie auf einem Tonträger aufgenommen wurde und wir sie hören, als unsere eigene Stimme zu akzeptieren. Und die meisten von uns bezeichnen ihre eigene Stimme als nicht schön. Diese Tatsache ist für das Stimmtraining von Bedeutung, denn sie unterstreicht die Wichtigkeit des/r Lehrer/s/in nicht nur als Übungsleiter/in, sondern auch als Zuhörer/in und damit qualitative Beurteiler/in des Gehörten. Auf Grund ihrer positiven Verstärkungen speichert der/die Schüler/in muskuläre

Bewegungsmuster und versucht sie bei Bedarf wieder abzurufen, ein zugegebenermaßen langwieriger Lernprozess.

Aber das Ohr de/s/r Lehrer/s/in ist nicht vorurteilsfrei. Es ist für den/die Lehrer/in schwer, ja fast unmöglich, sich subjektiven Vorlieben für bestimmte Klangfarben von Stimmen zu entziehen. Auch der akustische Zeitgeschmack der Zuhörer bestimmt die Trainingsarbeit. War es Anfang des vorigen Jahrhunderts gefällig, wenn die Sänger etwas nasalere Klänge, galt dies in der zweiten Hälfte als unschicklich. Gesangslehrer/innen müssen auch diesen Zeitgeschmack berücksichtigen, wenn ihre Schüler/innen Karrierechancen haben sollen. Daraus resultiert im Sologesangsunterricht die Problematik, dass Gesangspädagog/inn/en bestimmte Klangfarben der Stimmen ihrer Schüler/innen fördern.

Die **Stimmbildung** versucht weder stimmliche Modeströmungen zu befriedigen noch die Stimme in bestimmte Klangrichtungen zu drängen, sondern sie so zu fördern, dass sie mit **größter Ökonomie** und mit dem möglichst **persönlichen Stimmklang** die an sie gestellten stimmlichen Leistungen erfüllen kann.

Funktionales Stimmtraining ermöglicht das Erreichen eines qualitativ überzeugenden Stimmklanges. Stimmtraining kann also - und dies ist eine sehr verbreitete Lehrmethode - auf Emotionen verzichten. Da dabei einzelne Funktionen der Stimme trainiert werden, handelt es sich um ein **funktionales Stimmtraining**.

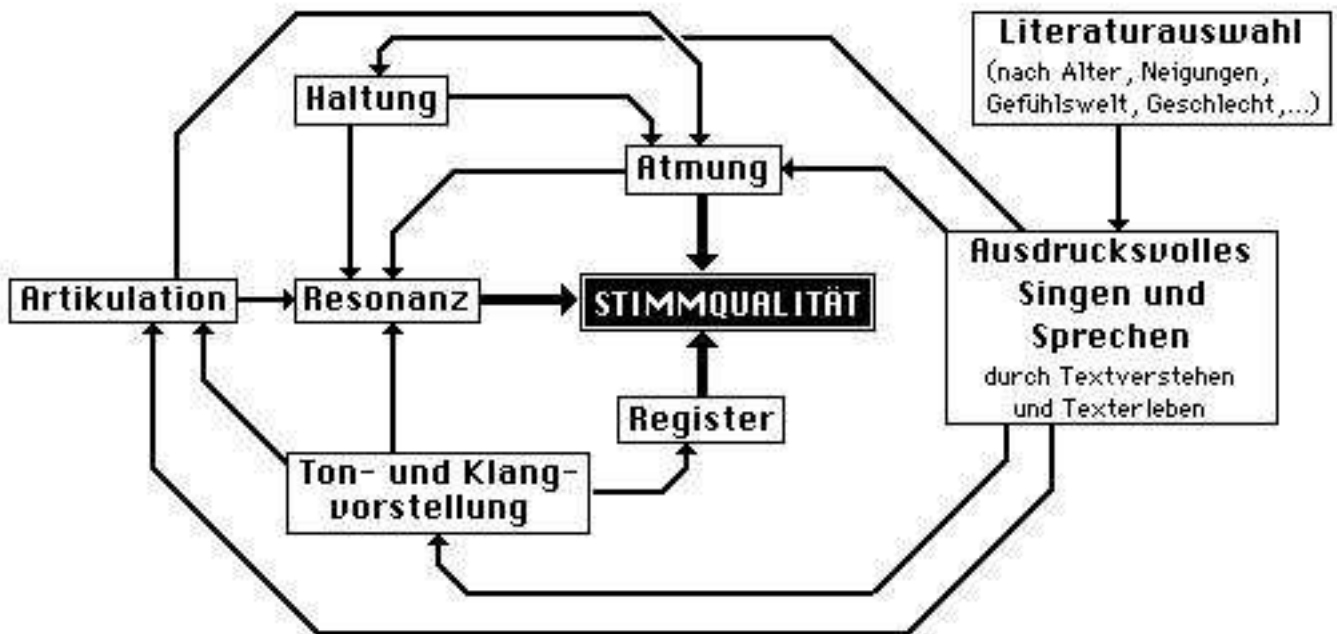
Jeder von uns kennt aber den Ausspruch: „Der Ton macht die Musik“. Gemeint sind damit die „Untertöne“, die in unseren gesprochenen oder gesungenen Mitteilungen mitschwingen. Fehlen diese Untertöne, wirkt die Mitteilung nicht glaubhaft, auch wenn sie noch so schön gesprochen oder gesungen wurde.

Die emotionale Komponente baut erst die „Brücke zur Zuhörerschaft“, sie lässt erst den Funken zum/r Hörer/in überspringen, der aus einer klangschönen Darbietung eine überzeugende machen kann. Erst wenn der/die Interpret/in seine/ihre Gefühle in der Darbietung mitklingen lässt, können wir als Zuhörer die Empfindungen des/r Sänger/s/in spüren.

Damit dies realisiert werden kann, erweitere ich die Beziehungsgraphik (siehe oben) um zwei Bereiche: **Literaturauswahl** und **Ausdrucksvolles Singen und Sprechen**.

Stimmbildung unter Berücksichtigung der emotionalen Komponente „Ausdruck“

Jeder Pfeil wird gelesen als „beeinflusst“



Literatúrauswahl: Bei der Auswahl der Literatur ist darauf zu achten, dass die Lieder bzw. Texte **altersgemäß** sind. Bei dieser Prüfung müssen der **Textgehalt und bei Liedern auch Stimmumfang**, bzw. der **Melodieverlauf** berücksichtigt werden.

Ausdrucksvolles Singen (und Sprechen)

(= **der Ausgangspunkt der Stimmbildung**):

Die Singenden (Sprechenden) werden aufgefordert, ihre Emotionen (ausgedrückt in Mimik, Gestik und Körpersprache) in die Lied- bzw. Textgestaltung hineinzulegen.

Vom Ausdrucksvollen Singen (und Sprechen) ausgehend wird die Schallqualität der Stimme beeinflusst:

Ausdrucksvolles Singen (und Sprechen) beeinflusst die **Atmung**: UNSERE ATMUNG IST IN ALLES EINGESPANNT, WAS WIR TUN UND WAS

UNS BEWEGT! („Atem und Stimme“; Coblenzer, Muhar; Bundesverlag). Die Atemfrequenz, die Intensität der Atmung und die Qualität der Atembewegung ist abhängig von der Situation, in der wir uns befindet (Man verzette sich in eine Prüfungssituation - wie atmen wir da?).

Ausdrucksvolles Singen (und Sprechen)

beeinflusst die **Haltung**: Wir erkennen in der Haltung eines vertrauten Menschen dessen Gemütszustand. Jemand, der z.B. in sich zusammengesunken, mit gesenktem Kopf und hängenden Schultern auf uns zukommt, drückt damit seine Abgespanntheit oder Niedergeschlagenheit aus.

Ausdrucksvolles Singen (und Sprechen) beeinflusst die **Artikulation**: Wer seiner Stimme einen entsprechenden Ausdruck verleihen kann, der wird beim Zuhörer besser (deutlicher) ankommen.

Ausdrucksvolles Singen (und Sprechen) beeinflusst die **Ton- und Klangvorstellung** (und somit **Resonanz** und **Register**): Wir werden unterschiedlich klingen, ob wir jemand sanft vom Schlaf aufwecken oder verärgert einen Schüler zur Ordnung rufen, ob wir mit einem Kleinkind im Kinderwagen plaudern oder mit einem schwerhörigen alten Mann sprechen. Wenn wir überzeugen wollen, werden wir unserer Stimme einen kräftigen, bestimmenden Charakter verleihen. Wenn wir ängstlich sind, werden wir stimmlich zaghaft und zurückhaltend sein.

In diesen beschriebenen Situationen werden wir uns selten (manchmal aber durchaus) bewusst machen, wie unsere Stimme klingen soll. Aber ohne Zweifel kann man alle diese "Stimmungen" auch ohne realistische Situation durchspielen. Dabei werden wir nicht nur in der Körpersprache, sondern auch im Stimmklang den entsprechenden Ausdruck finden.

Die Sprech- und Singstimme lässt sich zwar als Summe einzelner Teilfunktionen beschreiben, sobald wir aber sprechen und singen, wirken diese Bereiche als Ganzes und beeinflussen sich gegenseitig. So ist es zwar aus didaktischen Gründen wichtig, Handlungsfelder (Beobachtungspunkte) für die stimmbildnerische Arbeit zu kennen, in der Trainingsarbeit muss jedoch die **Komplexität des gesamten Apparates** sowie die Beeinflussung dieses Apparates durch **ausdrucksvolles Singen oder Sprechen** berücksichtigt werden.

Daraus ergibt sich mein methodischer Weg der praktischen Stimmbildungsarbeit, den ich mit

Integrale Stimmbildung

bezeichne. Diese Art der Stimmbildung ist ein Muss für die Arbeit mit Kindern unter 10 Jahren, kann aber ebenso in der Arbeit mit Jugendlichen und Erwachsenen angewendet werden.

Voraussetzung für ein erfolgreiches Trainieren der Stimme ist der **Eutonus** (= Wohlspannung): Darunter versteht man die Konzentration auf eine auszuübende Aktivität (in unserem Fall das Singen oder Sprechen) ohne Unter-, Über- oder Verspannungen irgendeiner Muskulatur des Körpers. Bewegungen während der Phonation sind ausgezeichnet geeignet, um einerseits diese geforderte Wohlspannung zu finden bzw. zu erhalten oder bestehenden Verspannungen entgegen zu wirken. Die Integrale Stimmbildung um die Bewegungskomponente erweitert, ergibt die

Integrale bewegungsaktive Stimmbildung

Integrale bewegungsaktive Stimmbildung

Grundsätzlich gilt: Jede für eine Stimmgebung benötigte Muskelaktivität soll als ein dynamischer Vorgang betrachtet werden. Das **Visualisieren** - also ein Abbilden - von im Körper ablaufenden dynamischen Muskelvorgängen in einer das Singen oder Sprechen begleitenden Bewegung der Hände, Arme und/oder Beine durch den Singenden oder Sprechenden selbst, soll diese Dynamik zeigen. Dabei bilden Bewegungsqualität und Qualität der stimmlichen Produktion eine Einheit. Ein Beispiel: Eine weiche runde Bewegung mit den Armen während der Phonation lässt darauf schließen, dass die an der Stimmgebung beteiligten Muskeln ebenfalls „weich“ agieren. Ein Beenden der Bewegung bei weiter fließender Stimmgebung kann als „Festmachen“ in zumindest einem Teil des Stimmapparates interpretiert werden.

Wenn die Qualität der Bewegung ein Abbild der Qualität der Stimmgebung ist, dann muss man umgekehrt durch Korrigieren der Bewegungsqualität auch Einfluss auf die stimmliche Produktion nehmen können. Diese Erfahrung habe ich in meiner Unterrichtsarbeit auch tatsächlich gemacht: Es ist für die/den Lernende/n viel einfacher die sichtbare Bewegung in seiner Qualität zu verändern, als auf die an der Stimmgebung beteiligten Muskulaturen (die ja unsichtbar sind) einzuwirken. Einfach formuliert könnte man seinen Schülern empfehlen: **Sing (oder sprich) eine Bewegung.**

Handlungsfelder (=Beobachtungspunkte) der einzelnen Stimmbildungsbereiche

Die folgende Graphik listet in den hervorgehobenen Feldern die **Beobachtungspunkte** einzelner Stimmbildungsbereiche auf.
Als Beispiel: Die Atmung hat als Beobachtungspunkte das Abspannen, die Atemdosierung und die Atemintensivierung.

