

Chorische Stimmbildung

von Marius Mack, Peter Gortner, Achim Plagge

Das Einsingen soll Chorsängern zuallererst die Möglichkeit geben, „anzukommen“. Nach anstrengendem Arbeitsalltag und hoher Stressbelastung durch vielfältige Faktoren kommt dem Einsingen eine immer größere Bedeutung in der Chorarbeit zu.

Der Weg aus der meist ich-bezogenen Arbeitswelt in das gruppendedynamische Erlebnis „Chor“ sollte unbedingt durch den Chorleiter gestaltet werden, da nur er/sie hier sofort hörbar und sichtbar aufnehmen kann, wie es dem Chor stimmlich bzw. gesundheitlich geht. Zudem wird hier die Brücke zwischen Chorleiter und Chorsänger geschlagen, die für eine erfolgreiche Probenarbeit unausweichlich ist.

Vergleicht man einen Leistungssportler, beispielsweise einen Fußballer, mit einem Chorsänger (Chorsingen kann durchaus auch Leistungssport sein), so wird man feststellen, dass der Fußballer selbstverständlich neben seinem lebenswichtigen Aufwärmprogramm genauso an seiner Technik, wie auch an dem Zusammenspiel mit seiner Mannschaft feilt – so lange er sein Leistungsniveau halten will.

Die folgenden kommentierten Übungen zur chorischen Stimmbildung sollen als Vorschlag verstanden werden, wie wir als angehende Chorleiter*innen im D- und C-Bereich unsere Chöre stimmlich schulen können und somit klanglich voranbringen können. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit, sondern lediglich ein kurzer „Input“ zum im Curriculum beschriebenen Erwartungshorizont.

1. Übungen für die Körperhaltung/Lockerung

Grundlage eines gesunden Stimmesinsatzes ist eine aktive Körperarbeit. Um diese vorzubereiten bzw. herzustellen können Auszüge aus folgenden Übungen sinnvoll sein.

- Lockerungsübungen und Ausrichtung
 - Arme und Hände / Beine und Füße locker schütteln
 - hüpfen
 - Auf der Stelle gehen, beschleunigen bis ins Laufen
 - Schultern kreisen (vorwärts, rückwärts, gegenläufig)
 - Körper Abklopfen von oben nach unten (Kopfhaut, Stirn, Wangen, Brustkorb, Schultern, Arme, Flanken, Bauch, Beine)
 - Gesicht „kneten“
 - Arme nach unten abstreichen
 - Krone aufsetzen und wie ein König umherschauen
 - nach oben ziehen an einem Faden, wie eine Marionette.
- Dehnung
 - Arme und Oberkörper in alle Richtungen strecken/dehnen
 - Rechte Hand über den Kopf nehmen, ganzen Oberkörper nach rechts neigen (und umgekehrt)
 - Kopf vorsichtig nach rechts neigen, linker Arm zieht leicht nach unten (und umgekehrt)
 - Wirbelsäule: bei stabilem Stand drehen wir uns erst links herum nach hinten, danach entspannend auspendeln, dann rechts herum - und wieder auspendeln.
 - Finden eines sängerischen Standes
Die Füße fest verankert am Boden, Oberkörper aufgerichtet, Schulter hänge

2. Atemübungen

1. Eingähnen und den gesamten Mundbereich weiten, danach ausseufzen, gut hörbar

2. Vorstellung: Ein leiser, sanfter Wind weht.

a. Tiefes Einströmen-lassen (**passiv**) der Luft, gefühlt bis in die Flanken. Nun sanft die Luft auf „f“ aktiv herausblasen, anschließend durch die Nase (oder den Mund, wenn es sich leichter anfühlt) die Luft wieder einfallen lassen, dabei die Nasenflügel weiten und lächeln. Mehrere Atemzüge wiederholen aus diese Weise.

b. Danach anders herum: Tiefes Einatmen (**aktiv**) in den gesamten Körper. Die Brust darf sich dabei dehnen. Sanft die Luft herausströmen lassen z.B. auf einen längeren Seufzer und danach aktiv und genüsslich einriechen.

Dann die Choristen selbst entscheiden lassen, welche Version sich für sie besser anfühlt und diese jede/r für sich individuell wiederholen lassen.

3. Die Luft auf „f“ mit Zwerchfellimpuls auspusten (Kerze auspusten, Staub wegpusten). Danach das „Gegenteil“: Kurze Stöße auf „p“ bzw. „t“, dann genüsslich einriechen.

f - f - ffff sch - sch - schsch
p - p - einriechen t - t - einriechen

4. Nun im Legato, den Atem strömen lassen...

f - f - ffff sch - sch - schsch
ein - ein - einriechen s - s - ssss

5. Nun etwas rhythmischer: Die Konsonanten können ebenso wechseln z.B. „f-f-s-s“ oder „p-p-t-t“ etc.

f - f - f - f - f - f - f - f - f f - f - f - f - f - f - f - f - f
sch - sch - sch - sch - sch - sch - sch - sch - sch sch - sch - sch - sch - sch - sch - sch - sch - sch
t - t - t - t - t - t - t - t - t t - t - t - t - t - t - t - t - t

6. Es gibt viele Möglichkeiten, Atemübungen mit Körperübungen zu kombinieren: Wir pumpen ein Luftpolster auf unter unseren Armen; Wie ertasten eine große Kugel um uns herum mit den Fingerspitzen und lassen den Atem dabei ganz tief langsam fließen, wir fahren Ski und wedeln dabei mit rhythmischem „sch“. Wir laufen langsam los, kommen ins Joggen bis zum Spurt und phonetieren rhythmisch auf „f“

3. Übungen zur Entdeckung der sängerischen Sprache

Zur Einübung elementarer Grundtechniken der optimalen Sängereinstellung (d.h. Weite des Ansatzrohres, Gähnhaltung und lockerer Unterkiefer) eignen sich Rufübungen ohne fixierte Tonhöhe. Sprechstimme und Singstimme sollen durch diese Übungen gut miteinander verbunden werden.

Auf der Straße begegnet man einem Freund und ruft ihm freudig zu:

- a) U – do
- b) I – da *von dunklen Vokalen*
- c) O – lga *zu helleren Vokalen*
- d) A – dam

4. Aktivierung der Randschwingung

Übungen mit Glissando können von oben oder auch von unten begonnen werden. Ein Einstieg ohne fixierte Tonhöhe ist zunächst sinnvoll. Beim Einstieg von oben ist auf einen sensiblen Einschwingvorgang der Randstimme zu achten. Es eignen sich besonders die Vokale „u“ und „o“. Alle Übungen sind im Piano auszuführen. Geeigneter Tonraum abwärts: Intervalle innerhalb der Oktave a1 - a0. Tonraum aufwärts: bis c2

- a) Gähnen mit weit geöffnetem Kiefer und von oben auf [ɔ] landen („offenes“ o).
- b) Glissando auf [ŋ] oder [ŋ] (deutsch: *ng*)
- c) Das Summen einer Biene imitieren auf [z] (stimmhaftes s) und der Biene mit dem Zeigefinger „folgen“. Die Biene fliegt auf Zeichen des Chorleiters durch die Nase in den Kopf und es wird weiter auf [m] in der Kopffresonanz gesummt, bis die Biene wieder „herausfliegt“.

1. Summen, gemeinsam einen Klang finden Auf Ansage Intervalle finden

m Quinte abwärts...

5. Grundlagen der Vokalbildung

Die deutsche Sprache beinhaltet fünf Grundvokale [a], [e], [i], [o] und [u]. Vokalquantität, also Länge des Vokals, und Vokalqualität, das heißt offen oder geschlossen gebildet, entscheiden maßgeblich über Wortsinn und Verständnis.

Beispiel: Betten ['bɛtɐ] - beten ['be:tɐ]

Formung und Färbung der Vokale bestimmen wesentlich den Chorklang und die individuelle „Schönheit“ des Singens. In der Chorschen, wie auch in der Einzelstimmgebung, muss auf diesem

Gebiet einer der Schwerpunkte von Stimmbildnern und Chorleitern angelegt werden, da uneinheitliche Vokalfarben in hohem Maße einem nicht zufriedenstellenden Chorklang führen.

Für alle Doppellaute gilt, dass der erste Vokalbestandteil die Betonung erfährt und der zweite Vokal nur kurz gesprochen wird. In der Lautschrift erkennen wir dies durch den Bogen unterhalb des Vokals. Bei langen Tönen auf Doppellauten ist es besonders wichtig darauf zu achten, dass alle Sänger den ersten Vokalbestandteil lang und offen aushalten und den Verschlusslaut erst ganz am Ende des Tones machen.

Wir unterscheiden Vokale grundsätzlich in:

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| a) Geschlossen bei [u] und [o] | Bsp.: Blut [blu:t], Los [lo:s] |
| b) Halboffen bei [ɔ] | Wonne [ˈvɔnə] |
| c) Offen bei [a] | Sahne [za:nə] |
| d) Eng oder hell bei [i] und [e] | Liebe [ˈli:bə], Leben [lebŋ]. |

Die zu den Vokalen zählenden Umlaute in:

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| a) Halboffen bei [ä] | Gähnen [ˈgɛ:nən] |
| b) Geschlossen oder offen bei [ö] | Töne [ˈtøne], Töchter [ˈtœçtɛ] |
| c) Fast geschlossen bei [ü] | Düne [ˈdy:nə], Sünde [ˈzʏndə] |

Und die Doppellaute (Diphthonge) in:

- | | |
|---|-------------------------------|
| a) ei und ai, gesprochen als [a: + ɪ] | Leim [laɪm], Mais [maɪs] |
| b) au, gesprochen als [a: + ʊ] | Baum [baʊm] |
| c) eu, oi und äu, gesprochen als [ɔ: + ə] | Eule [ˈʔɔɪlə], Läufer[ˈlɔɪfɛ] |

6. Übungen zum Vokalausgleich

Da die Zunge beim Vokal [a] im Ruhezustand locker in der Mundhöhle liegt wählen wir diesen Vokal als Ausgangspunkt für die folgende Übung. Der Unterkiefer sollte dabei möglichst weit geöffnet werden. Obwohl der Vokal [a] von vielen Sängern als angenehm empfunden wird, birgt er Gefahr. Durch die starken Massenanteile der Vollstimme kann es zu einem besonders *brustigen* Stimmklang kommen, der schnell zu weit nach hinten rutschen kann und somit ein gaumiges, enges oder gar „knödelndes“ Klangergebnis hervorbringen kann. Um dies zu vermeiden, muss darauf geachtet werden, dass die Zunge in jeder Tonlage nicht nach hinten unten rutscht und stets eine weite Gähnhaltung den entscheidenden Resonanzraum offen hält.

1. a - o - a - o - a - o - a - o - a
 2. a - e - a - e - a - e - a - e - a
 3. a - ö - a - ö - a - ö - a - ö - a

Tipps und Tricks:

Zu 1.: Betrachte mit den Sänger*innen gemeinsam die Wegstrecke von [a] zu [o]. Die Zunge sollte bei den Übungen mit Unterkiefervokalen (a-o-u) möglichst unbeteiligt „faul“ im Mundraum liegen bleiben und die Lippenformung nicht zu stark sein. Zu Trainingszwecken kann die Zunge auch leicht gegen die Schneidezähne drücken.

Zu 2.: Die gleiche Übung anschließend mit einem Zungenvokal (a-e-i), beispielsweise [e] oder [ɛ] weiterführen und darauf achten, dass der Vokalwechsel ausschließlich durch Hebung des Zungenrückens geschieht und nicht durch Kieferbewegung.

Zu 3.: Bei den Umlauten, beispielsweise von [a] zu [ö] agieren schließlich Kieferöffnung, Zungenrücken und Lippenformung gemeinsam.

1. a - u - o - u - o - u - o - a
2. a - i - e - i - e - i - e - a
3. a - ü - ö - ü - ö - ü - ö - a

Auf weiche Übergänge zwischen den Vokalen ist zu achten. Alle Vokale sollen möglichst in der offenen Einstellung des a-Vokals gebildet werden. Die Übung kann als Kanon in zwei (1. und 3.) bzw. vier Gruppen ausgeführt werden.

Tipps und Tricks: Sollte der recht große Quintsprung eine Schwierigkeit darstellen, kann die Halbenote durch zwei Viertelnoten *d* und *fis* ersetzt werden und mit dem Vokal [o] eine gute Brücke zwischen offenem Vokal [a] und geschlossenem Vokal [u] sein.

sim - sa, sim - se, sim - si, sim - so, sim - su

Mit dieser Übung soll die Balance und der weiche Übergang zwischen den Vokalen trainiert werden. Es ist darauf zu achten, dass die Silbenanfänge nach Möglichkeit mit stimmhaftem [z] gebildet und direkt auf der konkreten Tonhöhe platziert werden. Das [m] soll unbedingt zur Weiterführung des Klanges dienen. Die Übung ist in strengem Legato auszuführen und kann auch mehrstimmig (Quinten, Dreiklänge) ausgeführt werden.

7. Übungen zum Lagenausgleich

Unter Lagenausgleich (auch Registerausgleich¹) versteht man die „Koordination der Wechselbeziehung zweier Muskelsysteme (Register), die von der Präzision abhängt, mit der die Teile des inneren Kehlkopfmuskelsystems, sowohl untereinander als auch mit dem äußeren Stimmlippenspanner, zusammenspielen.“²

Folgerichtig schließen wir aus der etwas sperrigen Definition von Cornelius Lawrence Reid, dass es, bedingt durch zwei Muskelsysteme, auch zwei Register in der menschlichen Stimme geben muss. Da in der Fachliteratur häufig auch die Aufteilung in drei Register anzutreffen ist, kommt es in der Begrifflichkeit von „Kopfstimme“, „Falsett“ und „Bruststimme“ unter Chorsängerinnen und Chorsängern immer wieder zu Missverständnissen.

„Register“ ist nach Douglas Stanley das Spannungsverhältnis zweier Muskelsysteme (Stellknorpel- und Ringschildknorpel-Muskelsysteme) zueinander; „das Übergewicht einer Muskelgruppe über die andere bestimmt ein Register. Folglich gibt es zwei, und zwar nur zwei Register in der menschlichen Stimme.“³

Um eine bessere Verständlichkeit und Einheitlichkeit zu gewährleisten, wird im Folgenden die Zwei-Register-Theorie als Grundlage gewählt, allerdings mit den Bezeichnungen Brustregister / Bruststimme (Vollschwingung) und Kopfregister / Kopfstimme (Randschwingung).

Ein funktionierender Lagenausgleich mischt in tieferer Lage dem Brustbereich möglichst viel Kopfstimme bei und verschlankt die Stimme in höheren Bereichen. Die Vermischungstechniken von Kopfstimme und Bruststimme sind ein wesentlicher Bestandteil jeder Solistenausbildung. Da die Anforderungen an den Chorsänger in Tonhöhe und Dynamik auch in der Chorpraxis sehr hoch liegen, muss das Thema auch Bestandteil der Chorischen Stimmbildung sein.

Funktioniert der Lagenausgleich nicht, kommt es zu sogenannten „Brüchen“. Diese Registerdivergenzen gilt es mit Übungen zu beheben und unhörbar zu machen.

Die Registergrenzen sind naturgemäß bei jedem Sänger unterschiedlich und Brüche und deren Bruchlagen nie bei allen im selben Tonbereich.

Dem interessierten Leser sei als weiterführende Literatur „Singen“ von Frederick Husler⁴, Kapitel 7 und „Funktionale Stimmentwicklung“ von Cornelius L. Reid, Kapitel „Stimmregister“ empfohlen. Beide Autoren definieren den Registerbegriff verschieden und erhalten daher – stets physiologisch begründet – eine verschieden große Anzahl von einzelnen Stimmregistern.

Folglich gibt es keine optimale Lage des Einsingens, die alle Stimmen gleichermaßen fordert und fördert, jedoch nicht überfordert. Beim Einsingen lassen wir uns also zwangsläufig immer auf

¹ Der Begriff Register wird in Anlehnung an ein Orgelregister verwendet. Die Pfeifen eines Registers besitzen die gleichen klanglichen Eigenschaften.

² Reid, Cornelius Lawrence: *Funktionale Stimmentwicklung*, Mainz: Schott, S. 77.

³ Stanley, Douglas: *The Science of Voice*, Carl Fischer Inc., New York, S. 7.

⁴ Husler, Frederick: *Singen. Die physische Natur des Stimmorgans*

Kompromisse ein, die vom Chorleiter stets gut überlegt sein müssen. Singen in zu hohen oder zu tiefen Tonlagen kann den Chorsänger bereits beim Einsingen ermüden!

Als guter Kompromiss erweisen sich mehrstimmige Übungen, die in zwei Gruppen (Sopran und Tenor, Bass und Alt) aus der jeweiligen Mittellage der Stimmen chromatisch auf- bzw. abwärts geführt werden. Auch die Wahl des Vokales hat erhebliche Auswirkungen auf den Klang in den Grenzbereichen.

Folgende Übung soll verdeutlichen, inwiefern die Anpassung der Vokale für die verschiedenen Stimmgruppen die natürlichen Gegebenheiten der Stimme unterstützen kann. Singen alle Sänger die Übung auf „Tonne“ bzw. „Tanne“, so fällt es zwar den hohen Stimmen (besonders den Frauenstimmen) durch den offenen Vokal leicht, erschwert es aber unnötig den Bässen. Ein dunkler Vokal wäre für den Bass besser, um eine schlankere Stimmführung zu erreichen (höherer Kopfstimmenanteil).



Die To, die To, die Ton - ne.
Die Ta, die Ta, die Tan - ne.

Tipps und Tricks: Ein gleichzeitiges Singen der Übungen auf verschiedenen Vokale erleichtert es manchen Sängern, erschwert aber aufgrund der verschiedenen Vokalfarben einen homogenen Chorklang. Der Chorleiter muss also immer genau wissen, wofür er die Übung gerade einsetzt und was damit erreicht werden soll.

Ja - - - uch - ze, jauch - ze Lo - - - be, lo - be

Jauch - ze, jauch - ze, jauch - ze Lo - be, lo - be, lo - be

Rüh - me, rüh - me, rüh - me ...

Die Übung hat einen Ambitus von einer Oktave und soll eine gute Verbindung von Kopf- und Brustregister ermöglichen. Wichtig ist dabei die Anpassung von Lautstärke und Tonhöhe im Aufwärtsschreiten, aber besonders auch im Abwärtsschreiten.

Tipps und Tricks: Sollte der Schlussston nicht homogen und einstimmig gelingen, kann eine leichte Kniebeuge bei der Aufwärtsbewegung helfen, die sowohl den Spitzenton unterstützt, als auch durch die anschließende Aufrichtung die Führung der Abwärtsbewegung.

Die folgende Übung ist eine Weiterentwicklung der vorherigen Übung in kleinerem Tonumfang. Durch den Dreiklangsaufbau lässt sich die Übung gut im Quintabstand ausführen.

Sopran und Tenor

Alt und Bass

Ja - ja - ja - ja - jauchze Ja - ja - ja - ja - jauchze

Ja - ja - ja - ja - jauchze Ja - ja - ja - ja - jauchze

8. Legato- /Marcato-Singen

Schlägt man den Begriff Legato in Fachliteratur zur Chorischen Stimmbildung nach, so findet man folgende Definition:

„(lat.) = gebunden. An- und gar lneinander binden von Tönen, ohne (beim Singen und Blasen) den Atemstrom zu unterbrechen. Bei Blasinstrumenten ohne Zungenstoß, bei Streichinstrumenten auf einen Bogenstrich, beim Singen am reinsten als Vokalise. In Verbindung mit Text: kurz und klingend abgesprochene Konsonanten, lang ausgesungene Vokale. Zeichen: Bogen.“⁵

Der Begriff Legato wird fälschlicherweise oft ausschließlich mit der Epoche der Romantik in Verbindung gebracht. Durchaus ist ein gutes Legato aber auch in Musik früherer Epochen von Bedeutung. Für die Betrachtung von Chormusik und die Entwicklung eines guten Chorklanges ist ein natürliches Legato unbedingt vonnöten. Die weit verbreitete Meinung, dass die Textverständlichkeit eines Chores immer erste Priorität haben muss und diese im Legato nicht möglich sei, ist nichtzutreffend. Gutes Artikulieren darf niemals auf Kosten des Vokalklanges gehen; das Legato darf also nicht hörbar darunter leiden. Die Textverständlichkeit ist dennoch zufriedenstellend.




ä - m ä - m ä - m
ä - l ä - l ä - l

emponenti
u der

Die Übung ist in langsamem Tempo auszuführen und auf bestmögliche Verbindung der einzelnen Töne ist zu achten. Leichte Portamenti zwischen den Tönen sind legitim. Die Pausen dienen zum tiefen Einatmen und sollen bewusst zu der Übung dazugehören. Auf dem [m] soll der Klang stets weiterströmen.

Mit folgender Übung werden Legato und Staccato kombiniert, wodurch Tonhöhengewinnung und filigrane Tonplatzierung in idealer Weise miteinander verknüpft werden können. Durch die Staccati stellt sich bei allen Stimmen automatisch ein schlankerer Ton ein, der auch in den tiefen Stimmen erstaunlich gut in die Höhe geführt werden kann. Wichtig: Der Impuls zum Staccato kommt immer vom Zwerchfell.

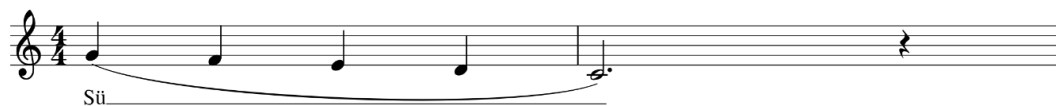
ho - o, ho-ho-ho-ho-ho-ho
hu - u, hu-hu-hu-hu-hu-hu



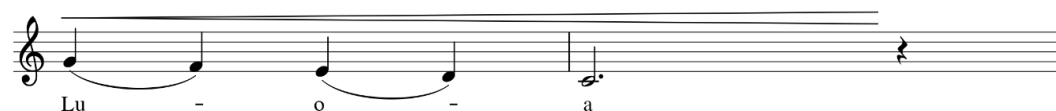
ha - a, ha-ha-ha-ha-ha-ha

⁵ Ehmman, Wilhelm und Haasemann, Frauke (1984): *Handbuch der chorischen Stimmbildung*, Kassel: Bärenreiter, S. 183.

Folgende Übung unterstützt den vorderen Stimmsitz in der tiefen Lage:



Folgende Übung erfordert etwas mehr Vorsicht. Bei guter Führung der Vokale ist sie für tiefe Stimmen gut geeignet, einen vollen, Klang in der Tiefe zu finden:



Folgende Übung ist mit dem Ambitus von einer Oktave für alle Stimmgruppen gut geeignet. Der Quartsprung hin zum tiefsten Ton sollte mit glissando erreicht werden, ebenso das Zurückgehen zum letzten Ton:



Weiterführendes Übungsmaterial

Leichte Höhe, kein Druck nach oben, wenig Masse
 Empfehlung: Übung in Mittellage, mit c' beginnen (F-Dur)



Erweiterung eines großen Tonraumes, Stimme „abschlanken“
 Hinweis: Durchaus anspruchsvoll; decrescendo ergänzen auf bogen



Weiche und Harte Artikulation (Übung auch mit ti-ta-ti)

2 mal
notieren
einmal mit



di - da-di - da-di - da-di - da - di - da - di di - da - di

The musical notation consists of a single staff with a treble clef. It is divided into three measures by double bar lines. The first measure contains a sequence of eighth notes: di, da, di, da, di, da, di, da. The second measure contains a sequence of quarter notes: di, da, di, da. The third measure contains a sequence of quarter notes: di, da, di, da.

gestricheltem, dann mit staccato

Aktivierung des Zwerchfells („Jägerchor“)

Übung zunächst auf „f“ pusten und der Aktivität und Passivität des Zwerchfells nachspüren



Jo - ho, fa-la-la, jo-ho, fa - la-la-la, jo - ho, fa-la-la, fa-la - la

The musical notation is on a single staff with a treble clef. It consists of six measures. The first measure has a whole rest. The second measure has a quarter note 'Jo'. The third measure has quarter notes 'ho, fa-la-la'. The fourth measure has quarter notes 'jo-ho, fa-la-la-la'. The fifth measure has quarter notes 'jo-ho, fa-la-la'. The sixth measure has a whole note 'fa-la-la'.