

Regine Müller-Laupert

TYPisch Chor

**Chorische Stimmbildung
in Theorie und Praxis**

Engelsdorfer Verlag
Leipzig
2018

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Bibliografische Information durch die Deutsche
Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet
diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96145-241-5

Copyright (2018) Engelsdorfer Verlag Leipzig
Alle Rechte bei der Autorin

Titelfoto: blue sheet music © agrus (FOTOLIA)

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)
www.engelsdorfer-verlag.de

17,90 Euro (D)

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Inhaltsverzeichnis

- 1) EinleitungS. 7 – 10
- 2) ErfahrungsberichtS. 11 – 14
- 3) Stimmbildung im Chor und ihre ZieleS.15 – 22
- 4) Die Chorleiter*innen und ihre (stimmbildnerischen)
Aufgaben.....S. 23 – 31
- 5) Aufbau eines chorischen EinsingensS. 32 – 37
- 6) Aufbau einer chorischen StimmbildungS. 38– 42
- 7) Chorische Stimmbildung und chorisches Einsingen unter
Berücksichtigung der ChorliteraturS. 43 – 46
- 8) KörperarbeitS. 47 – 56
- 9) Atemtypenlehre / Terlusollogie®S. 57 – 59
- 10) Physiologie der Atmung unter Einbeziehung der
Atemtypen.....S. 60 – 66
 - a) EINATMER*IN oder LUNARer AtemtypS. 67 – 69
 - b) AUSATMER*IN oder SOLARer AtemtypS. 70 – 72
- 11) Haltung und Bewegung unter Einbeziehung
der Atemtypen..... S. 73 - 84
- 12) Physiologie der Stimme unter Einbeziehung
der Atemtypen.....S. 85 – 91
 - a) Die Primärfunktionen des Kehlkopfs und
der StimmeS. 92 – 97
 - b) LUNARe Stimme – SOLARe StimmeS. 98 – 100

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

- 13) Formung des Tones bzw. Artikulation unter
Einbeziehung der AtemtypenS. 101 – 106
 - a) typische ArtikulationS. 107 – 110
 - b) chorisches SprechenS. 111
- 14) LautfunktionsarbeitS. 112 – 117
- 15) Bausteine chorischer StimmbildungS. 118 – 120
 - a) Vorderer StimmsitzS. 121 – 127
 - b) Die Register der Singstimme und wie man
sie zieht.....S. 128 – 142
 - c) Resonanz – Raum für die StimmeS. 143 – 151
 - d) Vokalausgleich – VokalangleichS. 152 – 159
 - e) Beweglichkeit der StimmeS. 160 – 167
 - f) Intonation und (Chor-)KlangS. 168 – 179
- 16) Einsingen einer typgemischten GruppeS. 180 – 182
 - a) eine Gruppe, die die Atemtypen nicht kenntS. 183 – 190
 - b) eine Gruppe, die die Atemtypen kenntS. 191 – 198
- 17) Einsingen – nach Atemtypen getrenntS. 199
 - a) EINATMER*INS. 199 – 205
 - b) AUSATMER*INS. 206 – 212
 - c) Zusammenführen beider AtemtypenS. 213 – 215
- 18) VitaS. 216
- 19) LiteraturverzeichnisS. 217 – 218

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

1) EINLEITUNG

Seit geraumer Zeit wird insbesondere in Musiker*innenkreisen die Atemtypenlehre diskutiert. Mittlerweile gewinnt diese Methode darüber hinaus auch in der Medizin, der Sprach- und Stimmtherapie, Geburtshilfe, Physiotherapie und Kampfkunst immer mehr Aufmerksamkeit. Es geht hierbei um die Beachtung der bestehenden Unterschiede in Atmung, Haltung und Stimmgebung, je nachdem welcher der beiden Atemtypen zugrunde liegt. Dieses bipolare Atemkonzept findet in der Regel in der Einzelarbeit Verwendung, doch die Integration der Prinzipien der Atemtypenlehre in die Chorarbeit bzw. in die chorische Stimmbildung birgt ein hohes Potential. Bestehende Methoden der Stimmbildung werden bereichert und um ein Vielfaches effektiver.

Dieses Buch richtet sich (zunächst) an Chorleiter*innen und Chorsänger*innen von Laienchören und hat das Ziel, ein neues Verständnis für Stimmbildung im Chor zu wecken und Zusammenhänge zu verdeutlichen. Der Praxisbezug steht im Vordergrund und wird untermauert von anatomischen und physiologischen Beschreibungen und Erklärungen.

Natürlich ist die Arbeit mit einer Gruppe von Individuen immer Kompromiss behaftet und kann schwerlich jedem einzelnen bis ins Detail gerecht werden. Die chorische Stimmbildung kann keinesfalls Gesangsunterricht ersetzen, da Fehlerquellen im Chor nur als Gruppengeschehen angegangen werden und nicht oder kaum individuell

betrachtet werden können. Die Einzelarbeit gewährleistet per se ein genaueres Hinschauen auf die jeweiligen Funktionen des Atemtyps und die persönliche Umsetzung.

Die Arbeit mit den Atemtypen ermöglicht jedoch auch beim Chorsingen den Einzelnen mehr Ökonomie und Freiheit in der Stimmgebung. Selbstverständlich muss man von allen Chorsänger*innen das Gleiche verlangen können, um gemeinsam zu musizieren. Doch man sollte daraus kein einseitiges Dogma machen und im Blick behalten, dass nicht alles allen auf Dauer gleichermaßen gut tut.

Dies steht dem Wunsch nach Allgemeingültigkeit entgegen, lässt aber schlussendlich in der musikalischen Gestaltung der Chorliteratur mehr Raum.

Singen bedeutet für Atmung, Stimme und Körper Höchstleistung, auch wenn man dies der Sängerin und dem Sänger im Idealfall nicht ansieht. Eine Fehlfunktion in einem Bereich zieht sofort eine Überlastung in mindestens einem der anderen Bereiche nach sich. Ist das Gleichgewicht in den Basisfunktionen erst einmal gestört, müssen einzelne Teilbereiche dies auffangen und für die anderen mitarbeiten. Die Stimme wird nur dann frei, wenn Körper-, Atem- und Artikulationsspannung stimmen, d.h. in ausgewogener Balance zueinander stehen.

Die Stimme ist das einzige Instrument, das nach dem Musizieren nicht zur Seite gelegt und in Ruhe gelassen werden kann. Deshalb ist ein differenzierter Umgang mit der Stimme und den sie stützenden Komponenten ausgesprochen wichtig.

Das aufgesprochene ist nicht rechtlich geschützt!

Es gibt nicht DAS Programm für Stimmbildung im Chor, welches immer funktioniert, denn natürlich ist erfolgreiche Stimmarbeit abhängig vom Chor, den Chorleitenden, dem Umgang miteinander und von der jeweiligen Chorliteratur. Dies muss individuell bedacht werden.

Dieses Buch soll ein Leitfaden auf dem spannenden Weg der chori-schen Stimmbildung sein, eine Handreichung für Chorleiter*innen und -sänger*innen, um den nötigen Überblick über die Physiologie und die Zusammenhänge der Grundfunktionen zu erhalten, gespickt mit Anregungen.

Einige Themen mögen der Einen oder dem Anderen selbstverständlich erscheinen, aber die Praxis hat gezeigt, dass gerade diese Dinge immer wieder thematisch von großer Wichtigkeit sind.

Manche Sachverhalte und Zusammenhänge wirken sicherlich plakativ und grob kategorisierend dargestellt, doch dies soll nur die bestehenden Gegensätze verdeutlichen. Und da wir uns selbstverständlich durch mehr als nur den Atemtyp definieren, sind auch die Ausprägungen der typrichtigen Eigenschaften unterschiedlich. Hinzu kommen natürlich Gewohnheiten, hart erarbeitete Techniken, Vorbilder oder Sehnsüchte nach (stimmlichen) Idealen, die die typrichtigen Funktionen beeinflussen oder gar überlagern können. Dies führt dazu, dass man sich mehr oder weniger in seinem Atemtyp getroffen sieht. Nichts desto trotz ist dieser Atemtyp festgelegt und das möglichst konsequente Umsetzen des typrichtigen Verhaltens verhilft zu mehr Kraft, Ausdauer und Wohlfühl.

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt!

Die einzelnen Themengebiete der chorischen Stimmbildung sind in der Praxis oftmals nicht wirklich trennbar. Im Folgenden findet sich eine Möglichkeit der Gliederung ohne Anspruch auf Vollständigkeit, doch immer mit dem Fokus auf die Verknüpfung mit den Atemtypen.

Dieses Buch soll Mut machen, auszuprobieren und sich ein eigenes Stimmbildungskonzept zu erarbeiten oder das bestehende zu erweitern.

Zur besseren Verständlichkeit greife ich bei folgenden Lauten bzw. Lautverbindungen auf die Lautschrift zurück:

[ɔ] = offenes ‚o‘ wie in „Orgel“

[ə] = Endsilben-e wie bei „laufen“

[ŋ] = ‚ng‘ wie in „Gong“ (ohne hörbares ‚g‘ im Auslaut)

[l] = ‚l‘ wie in „Lied“

[z] = stimmhaftes ‚s‘ wie in „Sonne“

[ʃ] = ‚sch‘ wie in „schön“

[ʒ] = stimmhaftes ‚sch‘ wie in „Genie“

[ç] = ‚ch1‘ wie in „ich“

[χ] = ‚ch2‘ wie in „ach“

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

2) AUS EIGENER ERFAHRUNG

Seit 1990 arbeite ich mit den unterschiedlichsten Gruppen und Chören auf dem Gebiet der Stimmbildung und bilde Chorleiter*innen zu gesangspädagogischen bzw. stimmbildnerischen Themen regelmäßig fort. Nach meiner Ausbildung zur staatlich geprüften Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin nach der Methode Schlaffhorst-Andersen kam ich erstmals in Kontakt mit der Atemtypenlehre. Ich war zunächst ausgesprochen skeptisch, da ich mich mit der erlernten Methode Schlaffhorst-Andersen und den herkömmlichen Stimmbildungsmethoden wohl fühlte und nicht nachempfinden konnte, dass es andere Erfahrungen geben könnte. Doch wurde ich schnell eines Besseren belehrt, denn die Erfolge in der Einzelarbeit in den Bereichen Sing- und Sprechstimme und die Rückmeldungen der Menschen über ihr Wohlgefühl waren überaus überzeugend.

Im Zentrum der Methode Schlaffhorst-Andersen steht die Arbeit an der Basisfunktion „Atmung“, denn jeglicher Stimmeinsatz ist zunächst einmal klingender Atem. Das wesentliche Ziel dieser Methode ist die Regeneration des Gesamtorganismus über die Verbindung von Körperbewegung und Stimme zur Atmung als Kraftquelle, also ein „Zurückführen zum harmonischen Zusammenspiel aller Grundfunktionen“ (Saatweber, 7). So sollen Sprechen und Singen über das bewusste Zusammenwirken von Atmung, Stimme und Bewegung als ganzkörperliches Geschehen erfahrbar werden.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Mit der Zeit verknüpfte ich die Prinzipien der Atemtypenlehre mit der Methode Schlawffhorst-Andersen und übertrug diese auf die Stimmbildung im Chor, indem ich herkömmliche Übungen genauer betrachtete und neu zuordnete. Dies schuf Vorteile auf beiden Seiten, denn die Freude der Chorsänger*innen am Singen wurde größer und ich wurde gefordert, aufmerksamer hinzuschauen, hinzuhören und flexibler zu arbeiten.

Erleichtert wurde mir dieser Prozess sicherlich durch meine eigene langjährige Erfahrung als Chorsängerin von Kindesbeinen an. In dieser Zeit begegneten mir einige Stimmbildner*innen, deren Methoden mir mehr oder weniger entgegenkamen. Heute weiß ich, warum das so war.

Wenn ich mit Chören arbeite, die nicht um die Atemtypen wissen, vermeide ich allgemein gültige Anweisungen, konsequent in eine bestimmte Körperregion zu atmen oder eine bestimmte Haltung einzunehmen und beizubehalten, sondern ich biete Übungen an, die unterschiedliche Atemreaktionen provozieren, und lasse nachspüren. Das Ergebnis ist eine Schulung der Eigenwahrnehmung der Chorsänger*innen auf das hin, was angenehm, stimmig und leicht ist. Die Konzentration auf den vermeintlich nur auf eine Weise auszuführenden Vorgang Atmung bindet sonst alle Aufmerksamkeit und führt im Zweifel bei Nichtgelingen zu Verkrampfung. Lasse ich mehr Freiheit, ist ein spürbares Aufatmen die Folge.

Stimmbildung im Chor sollte nicht von vorneherein mit Frust beginnen. Die Chorsänger*innen werden experimentierfreudiger, wenn sie die Atemtypen kennen, und fühlen sich besser aufgehoben. Abgese-

hen davon ist Wahrnehmungsschulung die beste Voraussetzung für einen gesunden Stimmgebrauch. Denn nur was ich fühle, kann ich verändern und wieder hervorrufen. Die Chorleiter*innen sind zu meist verblüfft, dass ich auf diesem Weg zum Ziel komme.

Natürlich gilt es, trotz aller Freiheit im Tun klassischen Fehlerquellen wie beispielsweise der Hochatmung frühzeitig einen Riegel vorzuschieben.

Es geht nicht um die Verwässerung herkömmlicher Methoden, sondern darum diese zu bereichern und die Praxistauglichkeit der Integration der Atemtypenlehre in die Stimmbildung im Chor aufzuzeigen. Die Arbeit wird erleichtert, wenn jede Chorsängerin und jeder Chorsänger ihren bzw. seinen Atemtyp kennen, doch ist das Wissen allein nicht immer von Vorteil, wenn z.B. der fachliche Hintergrund fehlt und Chorleiter*innen wie –sänger*innen eher verwirrt werden. Die Atemtypenlehre darf nicht stören oder die Chorarbeit erschweren. Aber zumindest die Chorleiterin oder der Chorleiter sollte die Atemtypen kennen und gezielt beide Atemtypen bedenken, um den Wohlfühlfaktor beim Singen und damit die Produktivität der Chorarbeit zu steigern.

Ziel sollte es sein, dass sich mit der Zeit alle Chorsänger*innen einem Atemtyp zuordnen und die Arbeit somit noch tiefer greifen kann. Den zeitlichen Rahmen und den Umfang bestimmen natürlich die Chorleitenden und das Interesse der Chorsänger*innen.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Singen lernt man am besten beim Tun – und doch werde ich nach Fortbildungen und nach der stimmbildnerischen Arbeit mit Chören oftmals gefragt, wo man dies nachlesen kann, um es zu vertiefen. So ist hier ein grober Abriss über die stimmbildnerischen Themengebiete zu finden, die ich mit Chören seit über 25 Jahren erarbeite. Die praktische Umsetzung liegt ganz auf Seiten der Chöre und Chorleiter*innen.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

3) STIMMBILDUNG IM CHOR UND IHRE ZIELE

Die Stimmbildung im Chor hat die Aufgabe, unterschiedliche Menschen zu einer Gruppe zusammenzuführen und einen gemeinsamen Klangraum zu schaffen. Während der Probenarbeit wird die Großgruppe in mehrere Teilgruppen aufgeteilt, bedingt durch die Arbeit mit den einzelnen Stimmgruppen und durch den individuellen (Einzel-)Kampf mit Noten und Tönen, die auch noch von Text unterlegt werden sollen, um im Idealfall spätestens zum Ende der Probe wieder zusammengeführt zu werden. Umso wichtiger ist es, zu Beginn der Probe ein gemeinsames Klangerlebnis als Basis des gemeinsamen Musizierens zu schaffen, um darauf in der Probe wieder zurückgreifen zu können. Voraussetzung für dieses Gemeinschaftsgefühl ist es, alle Sänger*innen aus ihrem individuellen Alltag abzuholen und körperlich und mental auf die Probe und das gemeinsame Singen einzustimmen. Jede Sängerin und jeder Sänger sollte die Möglichkeit haben, den eigenen Körper als Instrument wahrzunehmen und dieses Körpergefühl für die Stimme zu nutzen. Dazu gehört natürlich ein Warm-up von Körper, Atmung, Stimme und Artikulation. Kurzfristig sollte die Vorbereitung der zu singenden Chorliteratur im Vordergrund stehen. Das langfristige Ziel ist die Schulung eines homogenen, doch vielfarbigem Chorklangs und die allgemeine Stimmschulung der Chorsänger*innen.

Es gilt im Folgenden zwischen einem chorischen Einsingen und chorischer Stimmbildung zu unterscheiden.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Immer wieder werden Klagen von Chorleiter*innen laut, dass der Chor das Einsingen verweigert, weil er es für überflüssig hält - ganz zu schweigen von chorischer Stimmbildung - da es eventuell bei der Vorgängerin bzw. beim Vorgänger lange Zeit üblich war, sich mit dem ersten Stück einzusingen. Einige Chorsänger*innen kommen auch absichtlich später in die Probe, um das Einsingen zu umgehen. Der erste Schritt besteht darin, dem Chor zu erklären, warum Stimmbildung wichtig ist. Hier kann der Vergleich mit dem Leistungssport helfen, in dem niemand auf die Idee käme, Leistung erbringen zu wollen, ohne sich vorher umfassend aufzuwärmen. So wollen auch die Stimmuskeln, ebenso wie die unterstützende Atem- und Haltemuskulatur, vor der Probe ein Aufwärmtraining erfahren. Singen ist Hochleistungssport, auch wenn die Sängerin und der Sänger still sitzt oder steht, denn der ganze Körper und durch die intensiverte Atmung auch der Stoffwechsel sind in den Vorgang einbezogen und gefordert.

Eine zusätzliche Maßnahme zum Verdeutlichen der Wichtigkeit des Einsingens kann in einem erweiterten Einsingen bestehen, bei welchem jede absolvierte Übung und ihr Ziel bzw. ihre Wirkung dargelegt wird und allen Laien deutlich werden kann, was tatsächlich alles zum Singen gehört und die Stimme unterstützen kann. Oder es kann durch einzelne Übungen ein stärkerer Bezug zu der zu erarbeitenden Chorliteratur hergestellt werden.

Sollte auch dies im Chor keine Einsicht in den Nutzen des Einsingens bringen, so stehen den Chorleitenden durchaus noch andere Möglichkeiten zur Verfügung.

Das Zitat ist urheberrechtlich geschützt!

Eine Maßnahme besteht darin, eine Stimmbildnerin oder einen Stimmbildner einzuladen (oder eine andere Chorleiterin bzw. einen Chorleiter) und mit einem klaren Auftrag zu versehen. Unbekannte Stimmbildner*innen haben so manche „Narrenfreiheit“, Übungen, die der Chor sonst ablehnt, einzuführen, da ihre fachliche Kompetenz außer Frage steht. Das Prinzip der Fremdautorität sollte hier voll und ganz ausgenutzt werden, denn der Prophet im eigenen Land ...

Eine andere Maßnahme ist - nur für kurze Zeit! - das Weglassen des Einsingens vor der Probe. Zum einen, um deutlich zu machen, wie viel mehr Zeit bei dem ersten Stück verbracht werden muss, um ein zufrieden stellendes Klangergebnis zu produzieren. Schließlich ist die Stimme noch nicht warmgelaufen und klangvoll, der Körper als Instrument noch nicht geweckt und die Ohren noch nicht auf den Chorklang eingestellt, um die Anweisungen des Chorleiters schnell genug umsetzen zu können. Zum anderen werden einige Sänger*innen feststellen, dass die Stimme schneller angestrengt und der stimmliche Ambitus eingeschränkt ist. Dafür hat man danach alle Chorsänger*innen, auch die Stimmbildungsverweigerer*innen, wieder von Beginn an in der Probe. Und nun können die Chorleiter*innen im zu probenden Stück eine Stimmbildungsübung anbieten, möglichst passend für die Chorstelle, und den Chor diese im Stehen, mit Bewegung und ohne Noten ausführen lassen. So können alle Chorsänger*innen sogleich die Sinnhaftigkeit einer solchen Übung spüren und hören, was in einer sofortigen Verbesserung des Chorklangs hörbar wird. Voraussetzung für eine solche Interaktion ist eine gute Vorbereitung der Chorleiterin bzw. des Chorleiters in

Hinblick auf schwierige oder zur Übung besonders geeignete Chorstellen in der zu probenden Chorliteratur. Das Einschleiben solcher Stimmbildungsübungen wird daraufhin häufiger angewandt und kann mit der Zeit, beginnend mit einer Übung, mehr und mehr auf den Beginn der Probe verlegt werden. Weitere Maßnahmen, das Einsingen oder die Stimmbildung attraktiver zu gestalten, ist der Fantasie der Chorleiter*innen überlassen.

Grundsätzlich ist in der Stimmbildung und im Einsingen Folgendes zu bedenken:

- Möglichst stehend, wobei bei einer körperlichen Behinderung oder einer anderen Einschränkung die Möglichkeit vorhanden sein sollte, im Sitzen mitzumachen. Eine mögliche Variation, aber keine Dauerlösung, kann eine komplette Stimmbildungseinheit im Sitzen sein.
- Das Einsingen im Sitzen kann eine Hilfe sein, um bewusst den Bruch zwischen Einsingen (im Stehen) und Proben (im Sitzen) und damit einer Aufgabe der angebahnten Funktionen vorzubeugen und ein Umschalten zu vermeiden.
- Mit Bewegung, wobei die Bewegung jeder Zeit den Ablauf der Stimmbildung bereichern kann.
- Insbesondere bei den Atem- und Körperübungen Zeit zum Nachspüren und Vergleichen lassen.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

- Bei Lockerungs- und Bewegungsübungen immer zum Weiteratmen anhalten, um einem Atemstau und körperlicher Verspannung durch erhöhte Konzentration auf die Übung bzw. ungewohnte Bewegungsabläufe vorzubeugen.
- Stimmbildungsübungen auch innerhalb der Stücke bzw. der Probenzeit anbieten. Dies bedeutet, die Chorleiter*innen müssen sich über mögliche Schwierigkeiten in der Chorliteratur im Klaren sein und für diese Übungen parat haben.
- Den Spitzenton der Chorstücke um einen Ganzton (besser eine kleine Terz) überschreiten, den tiefsten Ton ebenfalls um einen Ganzton unterschreiten. Dies hilft, die Angst vor Höhe und Tiefe zu nehmen, und sei es nur „psychologisch“ durch den Hinweis, doch im Einsingen schon viel höher und tiefer gesungen zu haben, als es in den Noten notiert ist. Man darf nicht vergessen, dass das Auge „mitsingt“ und so der angstvolle Blick auf die Noten und ihre Position ein freies Singen verhindern und alte Muster wieder auftreten lassen kann.
- Die tiefen Stimmen nicht in der Höhe und die hohen Stimmen nicht in der Tiefe automatisch abwinken, außer es geht um eine Übung für stimmgruppenspezifische Klangfarben. Alle Chorsänger*innen sollten, soweit es ihnen ohne stimmliche und körperliche An-

Diese Lesegabe ist urheberrechtlich geschützt!

strengung möglich ist, mit in die Höhe und Tiefe gehen und so Ihren eigenen Stimmumfang erweitern. Eine spürbare und hörbare Erweiterung des stimmlichen Ambitus im Lauf der Zeit ist ein Erfolgserlebnis, das man allen Chorsänger*innen gönnen sollte. Außerdem gilt: Je höher der Baum, desto tiefer die Wurzeln. Höhe und Tiefe profitieren klanglich voneinander.

- Die Stimmübungen in der Höhe nicht mit dem „Ur-schrei“ oder in der Tiefe mit gepresster heißer Luft oder Stimmknattern beenden, sondern die Übungen stets in die Mittellage zurückführen, um die Helligkeit bzw. die dunklen Klanganteile und die Stimm- und Körperspannung auf andere Stimmlagen zu übertragen. So werden außerdem die Sänger*innen wieder zusammengeführt und die Übung kann gemeinsam beendet werden.
- Stimmübungen müssen nicht zwingend halbtöne in die Höhe oder Tiefe geführt werden. Dies kann auch in größeren Tonschritten geschehen, besonders beim Zurückführen aus den Extremlagen, und ist abhängig vom Umfang der Übungen und vom Zeitfaktor. Manchmal kann die Überrumpelung der Sänger*innen durch ein schnelleres Vorangehen in Höhe und Tiefe einer Kehle vorbeugen, die durch das langsame „Hoch- oder Runterschrauben“ entstehen kann.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

- Das Sprechen kann für Einsingen und Stimmbildung förderlich sein. Sprechen und Singen sollten auf denselben Stimmfunktionen beruhen. Es ist von Vorteil, wenn sich alle Chorsänger*innen dessen bewusst sind und in der Probe und in der Stimmbildung erleben, wie man mit bewusstem Körpereinsatz und unter Einbeziehung von Atmung und Artikulation auch die Sprechstimme klangvoller werden lassen kann. Auf diese Weise wird die Umsetzung von Text in Klang vorbereitet. Ansonsten wundern sich die Chorleiter*innen, warum der Chorklang im Einsingen so schön ist, beim Chorstück aber nicht. Das klingende Wort benötigt einen passend angebahnten Stimmsitz. Hierfür eignen sich Texte oder (stimmungsvolle oder humoristische) Gedichte mit Lautanhäufungen oder gar Zungenbrecher, die von der Chorleiterin bzw. vom Chorleiter mit Überzeugung und sinngemäßer Übertreibung genussvoll oder rhythmisch vorgesprochen werden.
- Kleine Variationen der bekannten Übungen fördern die Aufmerksamkeit und machen wieder wach für das Stimm- und Chorgeschehen.
- Nach ca. zwei Minuten setzt bei einer Übung bereits eine Automatisierung ein. Dies kann genutzt werden, um die Sänger*innen in gewohnter Weise zum gesetzten Ziel oder darüber hinaus zu führen oder kurz vor einem Konzert die Aufregung zu zügeln. Oder es wird

Dieses Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt.

interveniert und die Wahrnehmung immer weiter geschult, indem mittels Bildern, körperlicher oder vorgestellter Bewegung oder gar durch einen Laut-, Modus- oder Rhythmuswechsel ein neuer Impuls gegeben wird.

- Wiederholungen von Übungen sind wichtig, um Entwicklungen zu beobachten, die Tagesform zu kontrollieren und das langfristige Abspeichern im Körpergedächtnis zu gewährleisten.