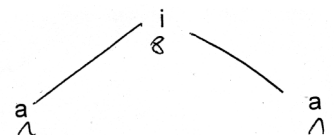


Das chorische Einsingen aus funktionaler Sicht

- Das Einsingen soll die Stimme „aufwärmen“ und „in Schwung bringen“. Das heißt, die physiologischen Funktionen des Kehlkopfes und insbesondere der Stimmlippen sollen so erweckt werden, dass es zu einem lockeren Stimmklang kommt, der keinesfalls stimmlich anstrengend ist. Dabei gilt es auch, den ganzen Körper zu beachten, Anspannungen zu vermeiden und Flexibilisierungen zu fördern.
- Funktionale Stimmübungen, die für den einen Sänger stimmlich angenehm, lockernd oder ähnlich positiv sind, können sich für seinen Sitznachbarn ganz anders anfühlen. Eventuell ist diese Übung für den anderen sogar unangenehm. Diese unterschiedlichen Empfindungen sind realistisch und erklärbar und keinesfalls auf mangelndes Bemühen o.ä. zurückzuführen.
- Bewegungen bei funktionalen Übungen sollten immer möglichst exakt ausgeführt werden. Sie haben einen physiologischen Hintergrund und sollen die Stimme unterstützen. Häufig sind Übungen mit Bewegungen deutlich leichter und lockerer durchführbar.
- Alle Bewegungen sind ein Angebot und kein Muss!!! Manchen Menschen sind sie so unangenehm, dass es stimmlich deutlich besser ist, die Übung ohne Bewegung zu machen.
- Für die Bewegungen gelten unter anderem die folgenden Prinzipien/Hintergründe:
 - Die Bewegungen sollten sich grundsätzlich über die ganze Übung erstrecken und nicht irgendwann in einer starren Haltung enden (in der Bewegung bleiben).
 - Rotationsübungen unterstützen den *Muskel vocalis* (Stimmlippenmuskel mit Zopfstruktur) und damit die Flexibilität und Geschmeidigkeit der Stimmlippen.
 - Rhythmische Bewegungen können rhythmische Übungen unterstützen.
 - Viele Bewegungen werden diagonal (über die Körperlinie gekreuzt) und gegengleich (z.B. das rechte Bein und der linke Arm sind beteiligt und umgekehrt) durchgeführt. Es sollte mindestens einmal ein Seitenwechsel stattfinden, um beide Körperhälften zu berücksichtigen. Da jeder unbewusst mit seiner „Lieblingsseite“ beginnen wird, ist ein Seitenwechsel zunächst immer sehr ungewohnt und die Bewegung kann sich dann komplett anders anfühlen.
 - Fingerkuppen oder Handinnenflächen ganzflächig aneinander gedrückt (vorsichtig, aber doch entschieden) unterstützen den glatten Stimmlippenschluss. Diese Bewegungen sollten immer rhythmisch stattfinden.
 - Bei vielen Übungen spielt der Luftfluss (z.B. ww) eine entscheidende Rolle. Wir können mit gezieltem Luftfluss die Schleimhaut der Stimmlippen zum Schwingen bringen (auch mittels Bernoulli-Effekt), üben damit einen sehr geringen Druck auf die Stimmlippen aus und das muskuläre Kehlkopfsystem gleicht sich intern aus. Zudem können wir den Resonanzraum erweitern, weil der Zungengrund und die Rachenrückwand nachgeben.
 - Lautlose Einatmung: Ist schleimhautschonend, durch die größere Öffnung (nicht nur des Mundes, sondern vielmehr des Rachens) entsteht eine langsamere Strömungsgeschwindigkeit und auch das Schließen der Stimmlippen passiert „größer“, deshalb weniger verhaucht. Zudem trocknet die Glottis nicht aus.
 - Gezielt mit der Stimme verbundene federnde Sprunggelenke flexibilisieren und kräftigen die Sprunggelenke, tonisieren und flexibilisieren den Rachenraum und bei der Oktavübung (siehe Abbildung) auch den Unterkiefer, die Register und zwei entscheidende Stimmlippenmuskeln.
 - Lippenrundung bei u, ü, o, ö, fördert einen sensibleren Schluss der Stimmlippen und, wenn die Lippen locker gerundet sind, eine entspannte Rachenrückwand.



Einsing-Übungen

a
5
e
3
a e a e a
1 1 1 1 1

Übung 1

- in Schrittstellung gehen
- gegenläufiger Arm geht parallel zum Singen der Übung langsam diagonal nach vorne. Arm/Hand beginnen ungefähr auf Hüfthöhe (Handaußenfläche oben), in der Bewegung nach vorne Rotation des Arms. Am Ende der Bewegung ist die Handinnenfläche oben.

Wichtig:

- Diagonale (über die Körpermitte gehende) Bewegung des Arms. Begründung: Stimmklappen sollen zum sanften Berühren, d.h. zum Schließen angeregt werden
- Seiten mind. 1x während der Übung wechseln.

Übung 2

- Beine parallel stellen
- „Gummiband“ vor dem Körper vertikal dehnen
- Im Glissando bewußt „schleifen“, das Tempo des Gummiband-Dehnens dem Tempo des Singens angleichen.
- Das „i“ eher schmutzig singen, nicht Lippen breitziehen.
- Trotz des zum Grundton zurückgehenden Glissandos die Bewegung nur nach oben führen, Gummiband nicht „entspannen“.
- Aufrichtung im Brustkorb, Wachheit, zielsicherer Ton!

fliss. i
5
fliss.
u
1

Übung 3

- deutliches „w“, viel Luft fließen lassen
- Bewegung grundsätzlich wie bei Übung 1, jedoch:
 - Bei Übung 1 eher langsam, vorsichtig, um auch bei tiefen Tönen den Druck zu vermeiden.
 - Hier relativ schnell in der beschriebenen Bewegung nach vorne gehen (Akzent auf die Quinte geben) und dann die Bewegung auf dem ausgehaltenen letzten Ton in der Dehnung (von außen nur geringfügig sichtbar) der Arm/Flankenbereiche fortsetzen.
- Seite wechseln!

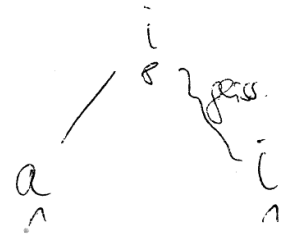
w₀ / w₅ w₄ w₃ w₂ w₁ → festes Tempo

Übung 4

- auf einem Ton u - u - u - u - u - u - u - u - u →
- Fingerkuppen von Daumen und Zeigefinger an beiden Händen berühren und rhythmisch den Druck leicht erhöhen
- Wichtig: Die Berührung der Fingerkuppen bleibt bei dem gesamten Ton bestehen, lediglich der Akzent-Druck verändert sich

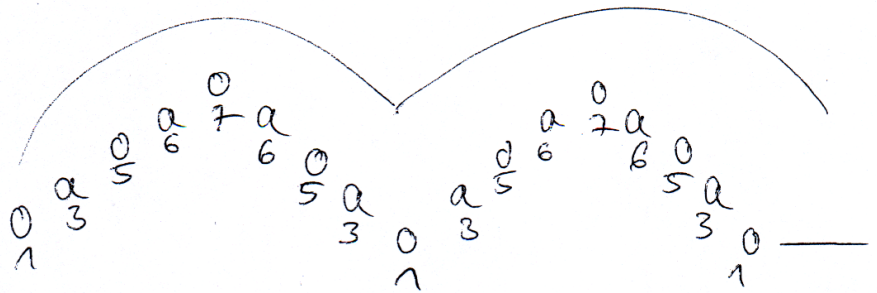
Übung 5

- in Schrittstellung stellen
- gegenläufiger Arm wirft einen „Ball“ nach vorne (wenn das linke Bein vorne steht, ist es der rechte Arm)
- Wichtig:
 - das „Werfen“ des Balls punktgenau mit der Oktave synchronisieren (= Schwung für die Oktave)
 - der Blick folgt dem „Ball“ => Fokus, zielsicherer Ton, geschlossener Stimmklang
 - Seiten wechseln!



Übung 6

- Spaß !
- lockeres Wippen in den Sprunggelenken
- die kleiner werdenden Intervalle erleichtern das Singen der höheren Töne
- locker und leicht



Britta Mählmann, Hamburg

Stimmtherapeutin

im Frühjahr 2007

Möglichkeiten der Stimmbildung bei Kindern im Alter zwischen 4 und 11 Jahren

Das Ziel der Stimmbildung für alle Altersgruppen ist die Beförderung der sängerischen Möglichkeiten des einzelnen und der Chorgruppe über musikalische Spielfreude und Wachheit für den eigenen sowie den chorischen Stimklang. Die Spielfreude läßt sich durch einen kreativen Umgang mit den musikalischen Parametern Klang, Rhythmus, Text, Artikulation, Dynamik, Phrasierung beflügeln. Das Stimmbildungskonzept, bei dem der Körper als Klangträger wahrgenommen, der Atem in Klang gewandelt wird und das Ziel eine ausgewogene Klangführung mit großem Kopfstimmanteil in allen Lagen ist, basiert auf den Vorstellungen der bel canto - Tradition. Nachfolgende Übungsanregungen mögen in diesem Sinne verstanden und angewandt werden.

4-6 Jahre

Im Vorschulalter ist die Konzentrationsfähigkeit begrenzt. 20-30 min. könnte eine aufgelockerte Singeinheit dauern. Die Bezugsperson spielt eine wichtige Rolle. Die zarte Stimme des Kindes, seine Spielfreude, Phantasie, sein Denken mit „Hand und Ohr“ noch ohne festes Tonartgefühl fordert uns zu einer phantasievollen, bildreichen Anleitung der Kinderstimme.

Lieder mit fortlaufenden Geschichten, in denen der Sprachrhythmus dem melodischen Rhythmus entspricht, sind für die musikalische Bildung hilfreich. Rufe und Lieder im pentatonischen Raum, einfache Tonfolgen wie Ruffert, Sekunde, Quarte o.a., stärken das tonale Gedächtnis. Die erlebnisbezogene Textauswahl unterstützt das Erinnerungsvermögen, auch Tiere, Bäume, Blumen können sprechen oder singen.

Die Sprech- und Singstimme des/der Leiterin sollte in Lautstärke und Tonhöhe der Verfassung der Gruppe sowie dem Ausdruck der Lieder oder Übungen angemessen sein. Eine mittlere Stimmlage im Tonraum f'-c'' ist empfehlenswert, auf keinen Fall sollte zu tief vorgesungen werden. Die Stimmstärke sollte sich mit hohem Kopfstimmanteil im mp - mf Bereich bewegen.

Das Mitsingen der Kinder sollte behutsam angeregt und nicht erzwungen werden. Viele Kinder lauschen zunächst und können in gewohnter Umgebung schon nach kurzer Zeit alle Lieder nachsingen.

Wir „packen unser Instrument aus“, erleben unsere Haltung und Atmung.

Z.B. mit folgenden Formulierungen, besser eigene Wege der Vermittlung finden

Dazu gehört der sichere Stand wie ein Baum mit starken Wurzeln. Wiegt er sich im Wind bleiben die Wurzeln immer im Erdreich.

➤ Übungsablauf: Kreisen des Körpers, leichte Bewegung nach vorn, hinten, nach rechts, nach links

Der Stamm kann ganz ruhig bleiben, auch wenn der Wind hindurchbläst.

➤ Übung: Wir atmen durch Nase und Mund strömend ein und aus, dabei können die Arme sich bewegen. Bei hochgehaltenen Armen setzt automatisch die Tiefatmung ein.

Damit die singenden Vögel sich in den Zweigen halten können, bleibt der Baum mit seinem Stamm und den Ästen ganz sicher wie ein Nest.

➤ Übung: Aufrichten des Oberkörpers, Bewegungen der Arme in div. Richtungen bei stabilem Oberkörper

Möglich sind weitere Übungen zur Aufrichtung des Körpers mit der Vorstellung eine Glocke hochzuziehen. Kinder stehen vornüber gebeugt leicht gegrätscht und ziehen sich selbst am Glockenstrang hoch, Schraube dreht sich aus dem Boden, Marionette stellt sich auf, u.a..

Andere Lockerungsübungen für den ganzen Körper sind Räkeln, Hopsen, Wäsche aufhängen, Skifahren, paarweise beklopfen u.a..

Weitere Vorstellungen für die tiefe Atmung sind Bilder wie ein „großes Faß“, daß sich von unten nach oben füllt, einfallende Luft ist die Füllung oder das des „Zaubergürtels“, der aus lauter Nasen besteht. Wenn die Nasen gezeigt wurden, fangen sie an zu atmen.

Übungen zur Zwerchfellaktivität können auch über das Bild der Dampflok angeregt werden tsch-ß... für die kontrollierte Ausatmung lassen sich Bilder wie das Herausziehen eines Maßbandes, das Halten einer Seifenblase mithilfe des eigenen Atems u.a. nutzen.

Wir erleben unseren Klang im Körper. Neben den Klangräumen entdecken wir dynamische und artikulatorische Möglichkeiten unseres Instrumentes.

Die begonnene Geschichte kann weiter gesponnen werden, z.B. fangen die Vögel an zu zwitschern, dann singen sie ein Lied, sie singen sich zu, sie singen längere Abschnitte, plötzlich hören sie den Kuckuck, es klingt ein Echo, ein anderes Tier kommt vorbei, die Vögel fliegen in altes Schloß mit Gespenstern, usw.

Übungen:

- mit scharfem „ss“ werden dynamisch unterschiedliche Laute gebildet
- Wind wird durch geschürzte Lippen geblasen
- Mit dü oder leichten glissandi werden Tonimitationen der Natur gebildet
- Eine Gruppe singt der anderen zu, z.B. mit lu, Tirili,
- Der Gruppenleiter singt längere Passagen in geeignetem Tonraum vor
- Kuckucksruf auch in tieferer Lage
- Tiefes Brummen mit Abklopfen des Brustbeins (Brummbär auf o und a)
- Schnalzen der Zunge, weiches Anschlagen am weichen Gaumen, scharfes Anstoßen der Zunge am harten Gaumen (Pferdegetrappel, Wassertropfen)
- Hände imitieren ähnliche Bewegungsabläufe durch Klatschen mit hohler oder flacher Hand
- Töne werden von oben aus dem Raum gegriffen mit Lautbildung, die der Geschichte entspricht (Hui, uijui o, a)
- Töne werden aus tieferer Stimmlage in den Raum geschickt (wowowo, wawawa)

Weitere Übungen zur Lockerung der Sprechwerkzeuge (Kiefer, Lippen, Zunge) sind Wangen schütteln, Wangen nach unten hinten ausstreichen, Lippen ausblasen wie ein nasser Hund, Zunge herausstrecken, Tierlaute nachahmen z.B. Katze, Hund, Huhn u.a..

6-9 Jahre

Für die meisten Kinder fällt in diesen Lebensabschnitt der Schulanfang. Die Konzentrationsfähigkeit steigert sich, Phantasie- und Realwelt wird unterschieden, das Denken orientiert sich an Gegenständen, die Kinder entwickeln einen guten Sinn für Ordnung und für Wiederholung. Spielregeln werden geachtet. Der Bewegungsdrang ist ausgeprägt.

In diesem Alter ist weiterhin eine ganzheitliche Vermittlung wichtig. Bewegung, Spiel, Tanz, der unbändige Nachahmungstrieb, die Freude an Klängen und Geräuschen und die Möglichkeiten des Hörens können für die Stimmbildung genutzt werden. Für Kinder dieser Altersgruppe sind Lieder geeignet, die keine oder wenig Modulation aufweisen und das Metrum klar betonen. Bevorzugt werden Dur-Tonarten. Einstimmiges Singen und rhythmisch bewegte Lieder (z.B. aus Ungarn) fördern die musikalische Lebendigkeit.

Kinder, denen die gehörmäßige Eingliederung in die Gruppe schwerfällt, sog. Brummer, sollten besonders sensibel behandelt werden. Das Abhören auf ihrer persönlichen Tonhöhe, konsequent unterstützende Begleitung durch die Gruppe u.ä. ermöglichen es, die Freude am musikalischen Erleben zu bewahren oder zu entwickeln.

Mögliche Übungen:

Wir trainieren unser Instrument in Haltung und Atmung

- Extreme auch gegensätzliche Körperhaltungen erleben, z.B. schlaff, elastisch gespannt, überspannt, Hohlkreuz, Rundrücken, hohe Schultern, gelassene Schultern
- Strecken und sportliche Dehnübungen, z.B. Hampelmann, Grätschstellung mit Armbeugen nach rechts/links, Muskelprotz imitieren, - immer nach Anspannung Entspannung ermöglichen
- Atemmuskulatur entdecken, Hände in die Flanken legen, wenige scharfe „kss“ von sich geben
- Feder oder Staub wegblasen, durch die Nase einatmen, ein Nasenloch zuhalten
- Gaumenbereich wahrnehmen z.B. über den Luftweg, von innen mit der Zunge abtasten, gähnen, hecheln wie ein Hund außer Atem, dabei mit ausatmen beginnen

- Leichte, hohe und besonders leise Töne von innen über den Gaumen durch den Luftraum, die Nase schicken auf o und a
- in dem Klanggefäß spielen wir mit lachenden Tonbällen z.B. Quintraum abwärts „hohohohoho“, oder Sekundtriller
- Mit Kopfhaltung und Oberkörperaufrichtung verbinden, entspannt das Klanggefäß durch den Raum tragen

Wir üben rhythmische Flexibilität

- Hörend mit aufmerksamem Körper vorklatschen, nachklatschen, nicht zu lange Abschnitte
- Dominospiel, d.h. zweiteilig vorklatschen, der zweite Teil bildet den ersten des Nachfolgenden Spielers
- Genauigkeit div. Rhythmen Viertel, Achtel, Sechzehntel hören
- in Gruppen nacheinander oder gleichzeitig verschiedene Rhythmen klatschen

Wir bilden unseren Tonvorrat

- Als Übergang die Rhythmen mit ausgewählten Tonhöhen verbinden
- Töne weiterreichen (auch für Brummer)
- Tonschritte in mittlerer Lage (c'' – f' abwärts) von oben nach unten nach oben über Sekunde, Terz, Quarte div. Tonsilben z.B. „ja, sie, nö, ne, ni, du“
- Dreiklänge abwärts dazu ergänzen
- Auftakte über die Quarte mit Fußschritten verbinden, Ruf und Antwort sich zusingen, Quarte aufwärts - Kleinterz abwärts „juju, duda, jaja, siedo, soso u.a.“

Wir agieren mit artikulatorischem, klanglichem und dynamischem Ausdruck

- Schwierige Silben in die Übungen einbinden z.B. „simsalabimbambasaladusaladim“, schnell, langsam, laut, leise, cresc., decresc. auch in hohen Lagen ab c'' aufwärts, bei „du“ zur Großterz herauf, bei „dim“ zur Unterquarte herab
- Blibla, blobla oder blimblimblim zur Lockerung der Wangen, geringe Aktion des Mundes; Quinte abwärts und locker wieder aufwärts in div. Lagen
- Nonlegatosilben führen den Klang z.B. Ding,dang,dong; ming,mang,mong; plim,plam,plom; auch Varianten mit b, n, t sind möglich
- sijasijasi Quinte abwärts, Nasenraum spürend, Hand zeichnet Bewegung vor dem Gesicht nach
- Starke Rufübung über die Quarte aufwärts „juju, juja, halli, hallo, sie da, sie dort“
- Weich entspannte Tongeste Grundton- Obersekunde, Grundton- Untersekunde, Grundton (8-9-8-7-8), auch mit kleiner Sekunde in moll
- Beide Übungen evtl. mit Dreiklang abwärts

Weitere Möglichkeiten zur Verbindung von Klangräumen mit Konsonanten:

N oder ng zum -o- öffnen für den Klang deutlich in den Nasenraum

L zum -u- geöffnet führt den Klang in den Kopfraum, über das -i- in den Nasenraum

M weich schwingend zum drucklosen, lächelnden a geöffnet verbindet die Klangräume

9-11 Jahre

Bei dieser Altersgruppe hat die Phantasiewelt keine Priorität mehr, die logische Zugangsweise zu den Dingen ist verstärkt, die ganzheitliche Erlebnisweise nicht mehr vorrangig. Es ist die Zeit, in der Idole eine Rolle spielen und das Gruppenverhalten in den Blick rückt. Das Bewußtsein für die eigene Leistung verbunden mit selbstkritischen Ansätzen ist ausgeprägt und sollte in bezug auf Über- und Unterforderung der Kinder behutsam berücksichtigt werden. Selbstkritik, Mut, der Vergleich mit anderen kann auch als gestalterisches Element eingesetzt werden.

Die musikalische Wahrnehmung differenziert Melodie, Rhythmus, Text. Diese Bausteine können getrennt beachtet werden und als Möglichkeit der Stimmbildung am Lied aktiv eingebunden werden. Das Modulationsempfinden ist ausgeprägt, Lieder aus dem dur-moll- Bereich in rhythmischer Vielfalt bilden klangsinnliche Lebenserfahrungen. Die Fähigkeit zum mehrstimmigen Singen kann weiter gebildet werden. Der Tonumfang erweitert sich, gute Lagen befinden sich zwischen f'-f''. Mit zunehmenden Alter eröffnen sich die unteren Lagen. Das Übungsreservoir entspricht den o.g. Möglichkeiten.

Literaturhinweise:

Gerhard Schmidt-Gaden, Wege der Stimmbildung für Kinder und Erwachsene, Musikverlag Max Hieber, München 0025 ISBN 3-920456-11-4

Hartwig Eschenburg, Singen mit Kindern, Edition Merseburger 1146, ISBN3-87537-149-6

Andreas Mohr, Handbuch der Kinderstimmbildung, Schott ED 8704, ISBN 3-7957-8704-1

Gerd-Peter Münden, Kinderchorleitung, Strube Ed. 9020, ISBN 3- 921946-26-3