

mehr Power im Chor



# Einsingen mit Energie

Körperübungen, Atemübungen und  
Gesangsübungen,  
die Schwung in die Chorprobe bringen

**Eva Maria Leonardy**

Sopranistin, Stimmbildnerin, Chordirigentin, Musikpädagogin,

Kinesiologin, Hypnosepädagogin, Selbsthilfetrainerin,

Coach für Musiker und Sportler,

Musikmanagerin, Buchautorin

## Inhalt

Präludium .....	6
Was ist Lockerheit? .....	8
Exposition .....	9
Wie bekomme ich Energie in meinen Chor, ohne meine eigene Energie in die Luft zu schießen?...	9
Wie geht richtiges Einsingen? .....	9
Warum gehören Körperübungen zum Einsingen dazu? .....	10
Einsingen mit Energie.....	11
Welche Energie soll man denn dem Chor geben? .....	11
Durchführung.....	12
Übersicht über die 3 Körperübungen .....	13
Übung 1 „Lass Dich mal nach vorne fallen“ .....	13
Beschreibung der Übung .....	13
Was tut diese Übung? .....	14
Was ist zu beachten?.....	15
Variationen .....	16
Übung 2 „Alles über Kreuz“ .....	17
Beschreibung der Übung .....	17
Was tut diese Übung? .....	17
Was ist zu beachten?.....	17
Variationen .....	18
Übung 3 „Mundgymnastik“ .....	20
Beschreibung der Übung .....	20
Was tut diese Übung? .....	21
Was ist zu beachten?.....	21
Variationen .....	22

Übersicht über die 3 Atemübungen .....	25
Übung 1 „Wo bewegt sich was beim Atmen?“ .....	25
Beschreibung der Übung .....	25
Was tut diese Übung? .....	26
Was ist zu beachten? .....	26
Variationen .....	26
Übung 2 „Rettungsringatmung“ .....	28
Beschreibung der Übung .....	28
was tut diese Übung? .....	28
Was ist zu beachten? .....	29
Variationen .....	29
Übung 3 „Atemaktivierung“ .....	31
Beschreibung der Übung .....	31
Was tut diese Übung? .....	31
Was ist zu beachten? .....	31
Variationen .....	32
Übersicht über die 3 Gesangsübungen .....	33
Übung 1 „Vokale“ .....	33
Beschreibung der Übung .....	33
Was tut diese Übung? .....	34
Was ist zu beachten? .....	34
Variationen .....	34

---

Übung 2 „Konsonanten“ .....	36
Beschreibung der Übung .....	36
Was tut diese Übung? .....	36
Was ist zu beachten? .....	36
Variationen .....	37
Übung 3 „Messa di voce“ .....	41
Beschreibung der Übung .....	41
Was tut diese Übung? .....	42
Was ist zu beachten? .....	42
Variationen .....	42
Notenanhang zu den Übungen.....	44
Reprise.....	46
Coda .....	47
Danke.....	48
Notizen .....	49
Eva Maria Leonardy ist .....	letzte Umschlagseite



## Präludium

Mein Name ist Eva Leonardy, ich bin Musikerin. Mein musikalisches Medium ist der Gesang, ich bin ein sogenannter hoher, leichter, lyrischer Koloratursopran. Meine Nachbarn sind nicht zu beneiden, denn ich liebe es, hohe Töne zu singen! Ich bin in den letzten Jahren bekannt geworden für eine beeindruckend leichte Höhe, einen unendlich weichen Piano-Ton in der Höhe und eine glockenklare Tragfähigkeit. Oft bin ich eingesprungen in modernen Produktionen, bei denen die Sopranistin überfordert aufgab – alles prima!

*Aber das war nicht immer so: hohe, leichte Stimmen sind zerbrechlich.*

Sie reagieren sensibel auf die seelischen Herausforderungen des Lebens und außerdem sie halten den Dauerdruck von verspannten Muskeln nicht lange aus. Und ja, ich war verspannt, meine Schultern und mein Unterkiefer hatten keine flexible Verbindung zu meiner Körperstatik. Auf den Punkt gebracht war ich im Alter von Mitte 30 schon ein körperliches Wrack: meine Beine waren unterschiedlich lang, mein Becken stand schief, ich hatte eine Skoliose in der Lendenwirbelsäule, meine Brustwirbelsäule war nicht gebogen genug. Außerdem renkte ich mich an der Halswirbelsäule immer wieder aus, weil meine Zähne schiefstanden. Meine Rückenschmerzen zwangen mich immer, nach 15 Minuten Autofahrt eine Zwangspause einzulegen. Meine Stimme hing in einem schiefen Körper und ging definitiv nicht mehr. Hohe Töne ab a“ waren nicht mehr produzierbar oder nur mit merkwürdigen Verrenkungen des Halses zu erreichen. Dabei brannte ich innerlich vor Musikalität und vor Ausdruckswillen, die Situation war unsäglich. Eine Zeitlang in meinem Leben dachte ich, ich müsste das Singen komplett sein lassen. Dann begab ich mich Gott sei Dank auf die Suche.

Die Suche nach den Zusammenhängen von Stimme und Körper, von musikalischem Ausdruck und frei fließenden Emotionen eines aussagekräftigen Musikers,. Die Zusammenhäng zwischen verspannter Muskulatur, Nebengeräuschen und Blockaden der Stimme beschäftigen und faszinieren mich nun seit über 10 Jahren. Immer wieder belohnt mit Abbau von stimmlichen und körperlichen Blockaden erarbeitete ich mir endlich ein mittlerweile weites, freies Körpergefühl und dadurch auch eine freie Stimme!

Natürlich bin ich langjährige Stimmbildnerin, Diplom Gesangspädagogin und auch Chordirigentin. Lange habe ich geforscht über die Funktion der Spiegelneuronen im Zusammenspiel von dirigentischer Körperhaltung und Chorklang, noch viel länger natürlich über die schon bekannten Wechselwirkungen von Körperhaltung, Atmung und Stimmklang und Stimmumfang. Das scheint in der heutigen Zeit auch schon fast normal. Ein Stimmbildner ist ja mittlerweile irgendetwas zwischen HNO Arzt, Physiotherapeut und Psychologe. Das ist ja schon fast normal.

Heute nach nunmehr 10 Jahren von Suchen, Versuchen, Finden, Verwerfen, Umändern und definitiv Einbauen bin ich nicht mehr "nur" Musikerin, sondern noch viel mehr - ich ging noch einen Schritt weiter: Ich bin Musikerin, Pädagogin, aber auch Therapeutin und Coach. Ich arbeite mit hochmotivierten Musiker, die ihre Leistungsfähigkeit erhöhen wollen, oder die muskuläre Probleme haben. Ich arbeite mit Ultra-Sportlern, die zum Beispiel in über 47 Stunden bei einem Triple Ultra Triathlon eine irrsinnige sportliche Ausdauer zeigen. Passt

das zum Berufsbild einer Sängerin, Stimmbildnerin und Dirigentin? Zu Beginn fühlte ich mich fremd in der Vielfalt dieser Berufe.

Mittlerweile bin ich Therapeutin in mehreren alternativen Heilmethoden, die ich in den Dienst von freiem künstlerischem Ausdruckswillen stelle. Ich arbeite mit Musikern an ihrer Bühnenpräsenz und an besserer Muskelarbeit. Als Sportcoach unterstütze ich die Sportler, die doppelte, dreifache und bis zu zehnfache Ironmans bewältigen. Deren Koordination über Stunden und Tage am Laufen zu halten ist eine tolle Herausforderung an einen Therapeuten. Als lernfördernde Kinesiologin arbeite ich mit Kindern bei Lernproblemen und Integration frühkindlicher Reflexe.



ABBILDUNG 1: DIE RUHE VORM KONZERT KANN STRESS ODER FREUDE BEDEUTEN

Und da Sie eines meiner Bücher in den Händen halten, können Sie sich denken, dass ich auch Buchautorin bin. Dies ist das dritte Buch, welches ich schreiben darf. Alle Bücher beschäftigen sich mit einem Thema:

*Wie kann ich als Musiker meinen Körper ebenso für ein Konzert auf dem Punkt bringen, wie mein Instrument. Ist es möglich, musikalische Leistung immer abrufbar zu machen?*

Und für mich immer wieder ein äußerst wichtiger Punkt: wie geht der Musiker mit seiner eigenen Muskulatur um? Das Instrument wird gepflegt, gestimmt, gehätschelt, nie alleine im Auto gelassen und, und, und. Aber kaum einem Musiker ist es klar, dass er von seinem eigenen Körper irrsinnig abhängig ist. Meist erkennt er es erst, wenn seine Muskeln schon zu steif sind, um die Läufe wie gewohnt perlen zu lassen. Dann geht er zum Arzt und der meint, es sei ja nur Verspannung und Stress. Da man als Musiker aber weder gelernt hat, mit Muskulatur noch mit Stress umzugehen, steht man nun vor einem Problem, das man nicht einfach weg üben kann.



## Was ist Lockerheit?

Das ist ein Thema, über welches man viele weitere Bücher schreiben kann. Für Sänger ist dieses Thema unendlich wichtig, da die menschliche Stimme ein empfindliches Instrument ist. Sie ist komplett abhängig von Körperstatik, von Emotionen und vom Denken. Manche Pädagogen behaupten, eine Gesangsausbildung müsste 17 Jahre lang dauern, bis man seine eigene Stimme beherrscht. Tja... und dann steht man von seinem Laienchor mit nicht ausgebildeten, aber liebevoll motivierten Sängern und möchte gut klingende Musik machen! Das erscheint einmal dann ja gänzlich illisorisch!

Man schaut um sich und sieht wie jeden Dienstag Abend die gleichen müden Gesichter. Liebe Chorsänger, die sich trotz der anstrengenden Tagesaufgaben noch in die Chorprobe gezwungen haben. Wir Dirigenten sind froh, dass sie da sind, denn sonst kommen wir in der Probenarbeit nicht weiter, aber

*Was können wir stimmlich denn noch erwarten von einem Sänger, der nie gelernt hat, sein Instrument zu beherrschen und der offensichtlich von seiner Körperenergie heute Abend dazu überhaupt nicht mehr in der Lage ist?*

Das ist unser Alltag im Laienchorbereich und genau dafür habe ich dieses Buch geschrieben. Denn mein heilloses Durcheinander an Berufen hat tatsächlich einen einzigartigen Sinn und es ist alles Eins für mich.

Ob ich nun mit einem Musiker arbeite, dessen Muskeln am Unterarm den Dienst verweigern,  
ob ich einem Menschen helfe, der die quälenden Rückenschmerzen seit dem Unfall vor 10 Jahren nicht mehr los wird,

ob ich nun mit einem Sportler arbeite, dessen Unterschenkelmuskulatur keine Lust mehr haben, nach 360 oder über 500 km Radfahrern noch zwei oder drei Marathons zu laufen,

ob ich nun vor einem Chor stehe und in müde Augen schaue:

alle Voraussetzungen sind die Gleichen, egal ob als Tipps in einem Buch, vor einem erschöpften Sportler oder vor dem Chor:

*Alle Menschen vor mir wollen etwas, aber der Körper versagt den Dienst dafür.*

Früher habe ich in diesen Minuten dann meine eigene Energie eingesetzt, um Gesangsschüler oder Chöre zu motivieren. Die gingen dann grinsend und gut gelaunt nach Hause und ich war platt. Keine Dauerlösung... Dann kam ich zur angewandten Kinesiologie, später auch zur Hypnose. Methoden, die sich sehr gut einsetzen lassen, um mehr Energie und auch ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln. Sind Sie jetzt gespannt, wie das gehen soll? Dann einfach weiterlesen ;)

## Einsingen mit Energie

### Was fange ich als Dirigent mit einem Chorsänger an, der sich hundemüde in die Chorprobe geschleppt hat?

Energie! Energie klingt esoterisch, nach selbst gestrickten Strümpfen und Birkenstock-Sandalen (die übrigens überraschenderweise zurzeit echt modern sind...). Energie klingt nach „Ich tanze meinen Namen“ und nach Kindergarten. Aber weit gefehlt! Ohne Energie geht nichts, ohne Energie klingt die Stimme nicht. Sie ächzt und krächzt, aber Schwingung braucht Energie, flexible, lockere Energie! Für viele Menschen ein Fremdwort, Verspannung hingegen kennt jeder. Das Dumme beim Singen aber ist es, dass weder ein verspannter, noch ein zu schlabbriger Körper klingt. Ich habe viele unterspannte Schüler ohne Energie gesehen, die vor mir standen und mit einem Hundeblick sagten: ich bin viel zu müde zum Singen. Auch problematisch waren auch die Anderen, die hochmotiviert sich viel zu viel forderten und so sich selbst und auch ihre Stimme blockierten.

Lockerheit ist die Mitte zwischen Loslassen und Spannung – eine endlose Wissenschaft – und genau das ist Singen. Finden Sie es jetzt noch schwieriger dies einem Chor von unausgebildeten Stimmen zu vermitteln? Ich behaupte immer noch: Nein, das schaffen wir!

### Welche Energie soll man denn dem Chor geben?

Energiearbeit, das ist für mich Arbeit mit Meridianen. Akupressurpunkte zu massieren und so dem Körper, bzw. dem Sänger, der vor mir steht, seine eigene Energie wieder zu geben. Die Traditionelle chinesische Medizin sagt, jeder Körper hat gleich viel Energie. Nur bei dem Einen fließt diese Energie und bei Anderen ist sie blockiert. Wir müssen also nur unsere Sänger im Chor ent-blockieren und dann geht's los!

Die angewandte Kinesiologie, also die Bewegungslehre, nutzt dieses Energie-Schema und kombiniert es für uns nicht Mediziner zu einfachen Bewegungsstudien, die wir vom Kindergartenalter bis hin ins Altersheim gut einsetzen können – genau unsere Klientel ;). Ich habe sehr viele Fortbildungen zusammen mit Physiotherapeuten, Ärzten, Krankenschwestern und Pädagogen besucht. Viel habe ich erlebt, beeindruckende Balancen selbst therapiert und miterlebt. Die Kinesiologie arbeitet mit dem Stress, der im Körper hängen bleibt, selbst wenn die stressige Situation vorüber ist.

Das Switching in die Chorprobe ist für mich jetzt nur noch ein kleiner Weg. Aktivierung des Körpers, um eine bessere Körperenergie zu haben, ist doch genau unser Ziel. Einen Körper zu haben, der aktiv uns bei hohen Tönen, bei schweren Stellen unterstützt, das ist doch wunderbar. Einen Chorsänger zu haben, der bei schweren Stellen mit seiner Stimme, seinem Körper und mit seinem Geiste bei uns Dirigenten bleibt und sich nicht ins Nirwana zurückzieht. Ebendas brauchen wir.



## Variationen

1. Wenn Sie es sportlicher mögen oder Ihren Kinderchor ein wenig auspowern möchten, damit die Kids in der Chorprobe still sitzen können, dann lassen Sie Ihre Sänger nicht die Hand aufs Knie machen, sondern bringen Sie den Ellbogen zum gegenüber liegenden Knie. Das ist mit viel mehr Aufwand verbunden und trainiert den Körper mehr. Auch hier haben wir wieder einen Stressabbau und wir können nach der Übung auf eine entspannte Probe hoffen.
2. Die Bewegungen können Sie auch zu der anderen Seite hin machen. Zum Beispiel Überkreuzbewegung nach hinten ist sehr effektiv und man dehnt wieder einmal die durch Stress verspannte hintere Körpermuskulatur. Als Kinesiologin erarbeitet man sich mit Bewegungen nach hinten eine Entstressung vergangener Ereignisse.
3. Als Superman gleiten dann die Kids auch gerne mit der Überkreuzbewegung nach vorne! Das macht Mut und bringt den Ton nach vorne – Also wir haben hier eine Imagination unseres Stimmsitzes. Der Ton soll nach vorne und hier ist die passende Körperübung dazu.



ABBILDUNG 5: ÜBER KREUZ ZUR SEITE

4. Und als Hampelmann geht's Überkreuz zur Seite
5. Ein endlos gutes Training und eine Therapie für alle Chorprobenplagegeister ist es, die Überkreuzbewegung mit einseitigen Bewegungen zu kombinieren. Sie beginnen dann also ganz normal über Kreuz und sagen dann: So, nun machen wir die rechte Hand auf das rechte Knie und darauf die linke Hand auf das linke Knie. Man nennt das Homolateral. Homo steht dabei für gleich und lateral heißt Seite. Also: man bringt mit Hand und Knie einer gleichen Seite zusammen. Überkreuz wäre dann dislateral, also man kombiniert die unterschiedlichen Seiten miteinander. Das Wechseln ist für Kinder jeden Alters sehr spannend und eine echte Herausforderung!

## Übung 3 „Mundgymnastik“

### Beschreibung der Übung



ABBILDUNG 7: MUNDEGYMNASTIK IST NICHT SEHR FOTOGEN, ABER UNENDLICH WIRKUNGSVOLL

Artikulation ist sehr wichtig beim Singen. Natürlich will zuerst einmal das Publikum den Text verstehen. Aber wir profitieren klanglich von gut sitzenden Vokalen und prägnant ausgesprochenen Konsonanten. Dadurch wird die Stimme klar und deutlich, sie wird lauter und bekommt mehr Tragfähigkeit. Leider sind unsere Sänger querbeet durch Deutschland etwas mundfaul geworden und die Aussprache wird schlechter und schlechter. Das geht Hand in Hand mit einem zunehmenden Rückgang der Körperkoordination und irgendwann enden wir wohl wirklich wie im Film Wall-E als Made in einem fliegenden Stuhl mit Bildschirm vor der Nase.

Um diesem entgegenzusteuern machen wir und Sie mit Ihrem Chor nun einfach meine Mundgymnastik. Wie immer bekommen Sie hier mehrere zusammengehörende Übungen, die Sie nach und nach ins Einsingen einbauen können.

Wir beginnen einfach einmal mit einem herzhaften Gähnen! Das dürfte für Jeden abrufbar sein und ist dazu ungemein ansteckend! Aber das Gähnen hat viele positive Aspekte auf das Singen: Durch das große Öffnen des Mundes wird die gesamte Mundmuskulatur gedehnt. Wir haben sieben Muskeln, die den Mund schließen sollen zum Kauen und zum Zubeißen. Aber nur einen, der diese Sieben wieder auseinanderbringt. Und genau diesen brauchen wir beim Singen notwendig. Eine lockere Mundöffnung bewirkt einen tollen Klang. Also der Anfang dieser Körperübung ist ganz einfach: Gähnen Sie Ihrem Chor etwas vor und ich sage Ihnen, Sie werden bald bei jedem in eine lockere Mundöffnung hineinsehen.



## Übersicht über die 3 Atemübungen

Atem - das ist das Lebenselixier eines gesungenen Tones, ohne Atem entsteht kein Ton. Der Atem ist die Verbindung zwischen dem Notentext und dem eigenen Körper des Sängers. Je enger diese Verbindung ist, desto mehr Emotionen kann der Sänger herüberbringen. Ein spannendes Thema!

Der erste Schritt zu einer besseren Atmung ist eigentlich zuerst einmal zu bemerken, dass man tatsächlich atmet. Natürlich atmen wir alle jeden Tag viele Male ein und aus, aber zuerst einmal müssen wir bemerken was wir tun – und dann können wir es verbessern.

### Übung 1 „Wo bewegt sich was beim Atmen?“



#### Beschreibung der Übung

Lassen Sie Ihren Chor die Hände auf den Bauch legen und spüren, was sich bewegt. Lassen Sie es einmal wertungsfrei passieren. Wenn Ihr Chor steht, dann haben Sie vielleicht unterschiedliche Eindrücke, die Sie sammeln können. Bei manchen hebt sich die Bauchdecke beim Einatmen, bei anderen senkt sich die Bauchdecke. Das ist vollkommen normal – und jeder wird wohl in etwa gleich alt damit (Obwohl ein Atemtherapeut mir jetzt vehement widersprechen wird ;)). Lassen Sie Ihren Chor einfach einmal spüren, dass der Körper sich beim Atmen bewegt. Je nach Sensibilität Ihrer Sänger werden diese wahrnehmen können, dass sich die Bauchdecke hebt und senkt, dass sich der Brustkorb bewegt, dass die Wirbelsäule sich aufrichtet und wieder absenkt, ja dass sich auch die Schultern bewegen beim Atmen. Natürlich haben Sie schon gehört, dass Bauchatmung die beste Art und Weise sei einzusatmen, aber gehen Sie bei Ihrer Arbeit mit Chor nicht zu schnell vor. Belassen Sie es vorerst mit dem Spüren. Lassen Sie Ihren Chor auch die Hände

5. Ausatmen ist die beste Anweisung, um gut Einatmen zu können. Daher üben Sie doch einmal mit Ihrem Chor das aktive Ausatmen! Lassen Sie Ihre Leute einmal sich vorstellen, auf dem Handrücken einen Berg von Staub zu haben und dann wird er aktiv weggepustet! Lassen Sie mehrere Male diesen Staub einmal durch die Luft wirbeln. Dann wird die Atemführung einmal präziser und Sie geben die Anweisung, einen stetigen Atem auf den Handrücken zu machen. Einmal im Forte, einmal im Piano. Das Piano ist dann mit Singen zu vergleichen, das Forte bräuchte man dann zum Trompete spielen.

6. Nehmen Sie sich jetzt auch einmal Zeit, die Atemführung genau zu überprüfen. Lassen Sie Ihren Chor auf einem langen sss den gesamten Atem abgeben. Lassen Sie Ihre Choristen leise und gleichmäßig den Atem abgeben, das ist die gleiche Atemführung wie beim Singen.

7. Auch hier kann man gut durch Fehler lernen: Wenn Sie Ihrem Chor nun eine Hochatmung vor diesem langen ssss erlauben, dann werden Ihre Choristen schnell spüren, dass es ein unangenehmer Überdruck an Atem ist, den sie vorher eingatmet haben. Also kombinieren Sie diese Übung wieder mit einer guten Bauchatmung.

8. Natürlich können Sie das sss auch abwechseln mit einem sch oder mit einem schönen langen ffffff



ABBILDUNG 9: UND DENKEN SIE IMMER DARAN, DEN MUND BEIM ATMEN ZU ÖFFNEN!

## Übung 2 „Rettungsringatmung“

### Beschreibung der Übung

Wir fangen langsam an und Sie lassen wieder Ihren Chor die Hände auf den Bauch legen. Können die einzelnen Sänger denn jetzt willentlich eine Bauchatmung? Geht bei der Einatmung der Bauch nach vorne? Gut, dann gehen wir in Richtung Ausatmung. Lassen Sie Ihren Chor ein leises, gleichmäßiges sss machen. Achten Sie besonders auf den Beginn, dass das Geräusch nicht zappelt. Dieses wird zu Beginn noch nicht gleichmäßig sein, aber lassen Sie die Sänger einfach weiter üben. Dann lassen Sie Ihren Chor wieder die Aufmerksamkeit auf die Hand auf den Bauch legen. Was tut der Bauch? Spüren die Sänger, dass der Bauch eine kleine Spannung hält, um das sss gleichmäßig zu machen? Dann ist es wunderbar!

### was tut diese Übung?

Die wahre Sängeratmung beinhaltet Bauchatmung, Flankenatmung und Rückenatmung gleichzeitig. Oft wird sie in chorischer Stimmbildung gar nicht gelehrt, sondern man konzentriert sich auf die Bauchatmung, um schon einmal eine tiefe Einatmung zu haben.

Eine gute Atmung bedingt eine Kehlkopfabsenkung. Das habe ich schon mehrmals erwähnt, ich will jetzt kurz mehr darauf eingehen. Der Kehlkopf ist beweglich. Er kann im Hals nach oben und nach unten gehen. Das ist seine Urfunktion und wichtig, damit nicht Nahrung und Getränke in die Luftröhre und in die Lunge gelangen. Beim Singen ist es gut, wenn der Kehlkopf in einer lockeren, tiefen Lage verweilt, da er dort unten einfach mehr Platz zum Arbeiten hat und die Kehlkopfmuskeln effektiver arbeiten können. Klanglich merkt man das an einem runden, offenen Ton ohne Nebengeräusche und ohne dass man die Zunge für hohe Töne dazu nehmen müsste.

Diese Atmung ist allerdings ein wenig schwierig einem Chor beizubringen. Ein Solist erarbeitet sich diese Atmung während seines Studiums und er verbessert diese wohl sein Leben lang. Es gibt drei Bereiche, die miteinander zusammenarbeiten sollen: Die Bauchmuskulatur, die Flanken und der Rücken. Je nach Atemtyp nutzt man eher die Eine oder die Andere. Ich verlange aber hier auch nicht von Dirigenten, dass sie alle Geburtsdaten ihrer Sänger auswendig kennen und diese nach solar und lunar genau auseinander halten können. Ich als Hypnosepädagogin weiß, dass das Unterbewusstsein sich das herausnehmen wird, von welchem es am meisten profitiert. Mehr ist bei chorischer Stimmbildung leider sowieso illusorisch.

Daher bieten Sie Ihren Sängern nacheinander die Atemarbeit der verschiedenen Bereiche an und alle Sänger lernen alle Atembereiche zu erspüren und zu nutzen. Dann lehren Sie den Chor über Bildersprache, also die Sprache des Unterbewusstseins eine tiefe, weite Atembilder. Und schon haben Sie für jeden Sänger eine große Verbesserung geschafft. Auch hier gehen wir nach und nach vor und bauen alle Übungen aufeinander auf.

## Übung 3 „Atemaktivierung“

### Beschreibung der Übung

Der Körper ist eine träge Socke und wenn man abends müde ist, dann kann man seinen Leuten noch so viel erzählen, dass man sich aufrecht halten soll und dass man Spannung haben soll... es ist einfach keine Power mehr da. Und jetzt kommen wir zu den Themen, die Sie wahrscheinlich in keinem Stimmbildungsbuch finden werden, die Ihnen eventuell merkwürdig vorkommen, die aber schon in vielen anstrengenden Proben den Durchbruch geschafft haben. Lesen Sie also weiter!

Stellen Sie Ihren Chor hin lassen Sie Ihre Leute die Hände auf den Bauch legen, das dürfte ja allen jetzt schon bekannt vorkommen. Nun lassen Sie alle komplett ausatmen, die komplette Luft muss raus. Gleichzeitig mit der Ausatmung lassen Sie die Sänger mit den Händen noch die Luft rausdrücken durch einen Druck auf den Bauch und in den Bauchraum hinein. Sie drücken dabei den Bauch einfach ein wenig nach innen zusammen. Dann kurz auf den Einatmungsreflex warten und dann die Hände kurz nach dem Einatmungsreflex loslassen. Innen schnappt das Zwerchfell dann eventuell geräuschvoll nach unten – eine tolle Aktivierung eines vorher vielleicht verspannten Zwerchfells, welches sich durch die schnelle Bewegung prima aktivieren kann. Wiederholen Sie das Ganze zwei, drei Mal.

### Was tut diese Übung?

Eine schnelle Bewegung ist für einen Muskel das einfachste Bewegungsschema. Das langsame konzentrierte Einatmen ist kompliziert. Hier bieten wir nun dem Zwerchfell, also unserem Haupteinatemsmuskel, eine einfache und zudem effektive Vollbewegung an, zusammen mit dem körperlichen Einatmungsreflex. Besser geht nicht. Wenn Ihr Chor flach klingt oder keine langen Atemphrasen hat, dann lassen Sie Ihre Leute diese Übung machen, der Unterschied ist frappierend.

### Was ist zu beachten?

Nun, tiefe Einatmung für einen Menschen, der nicht daran gewöhnt ist, kann Probleme machen. Vielleicht wird dem Einen oder Anderen schwindlig, aber das vergeht nach einer Zeitlang. Lassen Sie diese Sänger einfach sich hinsetzen und pausieren, aber geben Sie nicht auf – gerade diese Sänger profitieren unendlich davon!





nach vorne, sondern nach innen gerichtet. Er implodiert im Mundraum und klingt dann lauter, also wenn man ihn nach vorne herausposaunen möchte.

## *Übung 22*

### ***5. die Hauchlaute***

H - die Franzosen und Italiener haben ihn gar nicht, er kann auch nicht großartig in Klang umgewandelt werden, trotzdem hat er seine Vorteile für Gesangslehrer. Für einen Sänger, der überdrückt singt, also immer mit Kraft und mit viel zu viel Druck im Hals, ist er für eine zeitlang wie Medizin. Dieser Sänger sollte keine Vocalise auf a singen, sondern auf hahaha, damit er den weichen Stimmeinsatz lernt. Für alle anderen Sänger ist er mit guter Bauchmuskulatur kurz und knapp auszusprechen, um nicht zu viel Luft zu verlieren.

## *Übung 23 Halleluja*

## Übung 3 „Messa di voce“

Der Belcanto-Gesang, welchem ich persönlich immer nachstrebe, hat seine technischen Grundpfeiler. Diese möchte ich Ihnen für Ihre Chorarbeit mitgeben, weil sie vielleicht Ihre Sänger nicht zu den Lautesten macht (weil sie nicht brüllen werden), aber zu denen, die ihre Stimme ein Leben lang nutzen können und die sie nicht heiser aus dem Konzert oder der Chorprobe herausgehen lassen:

*In jedem lauten Ton steckt ein perfekt angesetzter leiser Ton und in jedem leisen Ton steckt die Möglichkeit, ihn zum lautesten Fortissimo anschwellen zu lassen!*

Beim Zuhören eines Sängers, der seinen letzten Ton in makellosem Decrescendo vom Forte zum Pianissimo auf dem hohen A verklingen lässt, erfasst einen die Idee, dass Singen doch eine Kunst ist. Beim Zuhören eines Sängers, der laut brüllt und dessen Ton dann mit hörbarem Bruch einfach zum Piano abbricht, spürt selbst der unbeleckteste Laie, dass dieser Sänger wohl noch nicht hinter die große Technik gestiegen ist.

*Singt nicht lauter als schön!*

Auch dies ist eine tiefgründige Weisheit eines guten Chorleiters. Ja, wir brauchen stimmliche Power, es gibt nicht Tolleres, als ein lauter Ton, bei dem man spürt, dass der Sänger alle seine Energie, seine Muskeln und seinen kompletten Gestaltungswillen in diese eine musikalische Phrase legt. Wenn aber mangelnde Technik dahinter steckt, dann kann das laute Singen sehr schnell zur Überbelastung der Stimmbänder führen und dann klagen die Logopäden wieder, dass Singen eigentlich schädlich sei. Das ist natürlich Unfug!

Ein guter lauter Ton entsteht mit einem guten Piano und ein gutes Piano entsteht mit einem nicht hauchigen, sondern vollen, leisen Klang!

### Beschreibung der Übung

Lassen Sie Ihren Chor einmal piano singen, um ihn forte singen zu lassen! Leise singen, das heißt einen feurigen, unternehmungslustigen Klang ohne Druck zu erreichen. Singen wie „mit der Biene in der Hose“ sagte mein Bruder einmal in der Chorprobe, wie recht er hatte!

Starten Sie mit einem lauten Klang. Geben Sie einfach einen gut klingenden Akkord an und lassen Sie Ihren Chor in einer mittleren Lautstärke singen. Nun fordern Sie ein gutes decrescendo. Ein gutes decrescendo bedeutet, dass der Klang wirklich nicht plötzlich leise ist, sondern dass der Klang langsam von laut zu mittel und von mittel zu leise wird. Es muss Spannung im piano sein! Ohne Spannung des Körpers bekommen wir keinen Klang hin, nur Geräusch! Lassen Sie den Chor diesen leisen, aber unendlich aussagekräftigen Klang halten, so lange der Atem hält. Achten Sie darauf, dass Ihre Sänger dies nicht aus dem Halse heraus singen, sondern dass die Körperhaltung gut ist und die Bauchmuskeln mitmachen! Ok, lassen Sie den Chor entspannen – gutes piano ist endlos anstrengend. Nun fordern Sie es noch einmal: ein gutes weiches forte und dann ein gutes decrescendo. Halten Sie Ihre Körperspannung, denn Ihre Haltung ist der Schlüssel zum Klang. Lassen Sie den Chor decrescendieren und lassen Sie die Energie im Klang drin. Erlauben Sie keine Hauchigkeit des Klangs!!! Das ist das Allerwichtigste!

## Übung 24 Töne crescendieren und wieder decrescendieren

### Was tut diese Übung?

Ein guter Pianoklang ist das Schmieröl der Stimme. Die sogenannte Randstimmfunktion der Stimmbänder wird dadurch aktiviert. Randstimmfunktion bedeutet, dass die Stimmbänder fähig sind, mit wenig Druck schon optimal zu arbeiten. Hörbar ist dies mit einem piano, welcher volltönend und nicht hauchig klingt. Ein feuriges, energiegelbes, unternehmungslustiges piano!

### Was ist zu beachten?

Der Belcantogesang fordert die Schwellfähigkeit jedes Tones in Richtung fortissimo oder pianissimo. Voraussetzungen sind ein optimal arbeitendes Gesangsinstrument. Dafür haben wir eben die Körperübungen und die Atemübungen gemacht. Im Belcantogesang kommt alles zusammen, hörbar in einem guten Piano und in einem nicht geschrienem, sondern einem intensiven, klangstarken, weich gesungenen forte. Der Körper trägt den Klang und nicht der Hals quetscht den Klang heraus. Üben Sie immer wieder das feurige Piano, Ihre Sänger werde ihr Leben lang eine klare Stimme haben, die nicht in ihrem eigenen Vibrato oder Druck erstickt.

### Variationen

1. Wenn das feurige Piano nach dem Decrescendo schon klappt, dann können Sie damit spielen: breiten Sie die Arme aus, um Ihrem Chor die Weite und Kraft einen Forte-Tons zu zeigen, halten Sie die Arme oben, um den abschwellenden Klang die Energie zu halten und so ein feuriges Piano wieder hin zukommen. Bedenken Sie, dass Ihre Körperhaltung dem Chor ungemein hilft, die Spannung im Decrescendo zu halten.

2. Lassen Sie den Klang komplett weggehen im Pianissimo, bis hin zu einem kleinen Ur-Ton. Ein winziger Ton, der aber nicht angehaucht ist, sondern der seine Kraft in sich trägt und der vom Atem getragen wird. Lassen Sie diesen Urton auf i gesungen nun äußerst langsam nur einen einzigen Ton nach oben gehen und dann wieder nach unten. Lange Atemphrasen sind dafür nötig. Ihr Chor lernt, langen Atem mit dem Körper zu produzieren und dies alles mit einer lockeren Kehle.

### Übung 25 nur einen Ton nach oben, aber ganz genau

3. Lassen Sie die Spannung immer wieder raus: Üben Sie ausatmen. locker lassen, die Körperhaltung hängen lassen und sich dann wieder aufzurichten

4. Wagen Sie von diesem nicht hauchigen, sondern knackigen Ur-Ton heraus ein klitzekleines Crescendo. dann gehen Sie wieder zurück zu dem Ur-Ton – er darf jetzt nicht wieder hauchig geworden sein. Hauch bedeutet nichts anderes als schlechte Randstimmfunktion, also schlechte Langlebigkeit und Nebengeräusche im Klang! Wagen Sie immer mehr kleine crescendi, aber gehen Sie immer wieder zum vollen Ur-Ton zurück. Bleiben Sie bei diesen Ur-Ton Übungen immer in der unteren Mittellage, oben geht das nicht, aber diese neue Balance verteilt sich überall in der Stimme.

### Übung 26 Ur-Ton crescendo