

Wilhelm Bersch An der Windmühle 2 59069 Hamm
Tel. 02385/ 51 73 E Mail: fr

Beim Publikum besser ankommen

Hilfestellungen durch Stimmbildung, Körpersprache und intentionales Singen

Seminar mit Musikern des Kirchenkreises Hamm am 16. Januar 2010

Liebe Anwesende,

NICHTS dieses deprimierende Urteil gibt es ja nicht nur nach dem musikalischen Vortrag von leistungsschwachen Chören, sondern auch bei durchaus professionellen Ensembles und instrumentalen Darbietungen.

Hingegen spricht uns manche schlichte und einfache Darbietung einfach an, denken wir nur an das Geburtstagsständchen oder ein Weihnachtslied von Kindern. „Da ist uns richtig das **Herz** aufgegangen“, heißt es dann, und mögliche Ausführungsfehler werden nicht bemerkt oder als

Hand aufs **Herz** schon wieder dieser Begriff welcher Chor, Chorsänger, Chorleiter oder Musiker möchte das nicht hören? Wir sehen, dass gerade beim Singen die „technische Ausführung“

DRINGEND der Ergänzung durch den großen Bereich der **Gefühlsebene** **Stimmung** wage das große Wort **Seele** bedarf. Sollten nicht gerade wir Musiker, die den Auftrag des Psalmsängers „Singet dem Herrn ein neues Lied“ hoffentlich ernst nehmen, da ganz hellwach werden? Ist uns eigentlich bewusst, mit welchem **Anspruch**

Machen wir doch gleich gemeinsam die Probe aufs Exempel und singen einmal den Kanon „Froh zu sein bedarf es wenig, und wer froh ist, ist ein König“ zwar korrekt, aber gefühlskalt: ???!!!

Sind wir dann wirklich und überzeugend froh? Noch schlimmer: Dasselbe total gelangweilt und ablehnend: „Ach, doch nicht schon wieder!“, ???!!!

Und jetzt bitte zum Vergleich mit aller Freude und Überzeugungskraft, die uns zur Verfügung steht nach dem Motto: „Es gibt nichts besseres!“, ???!!!

Wie fällt unser Vergleich der drei Varianten aus? Und wann ist uns das Singen am leichtesten gefallen, so dass wir kaum noch auf die Atmung und unseren Körper geachtet haben? Dämmert es uns, dass wir in dem Moment, in dem wir „voll bei der Sache“

Effizienzprogramm in Gang setzen und das „Unmögliche möglich

Der „Gänsehaut Effekt“, der uns den Rücken herunterläuft, ist doch nicht nur in der großen Kunst vorhanden, wie etwa in der Johannespassion bei der zweiten Sopranarie: „Zerfließe, mein Herze, in Fluten der Zähren“ oder bei Pamina in der Zauberflöte mit der verzweifelten Feststellung: „Ach, ich fühls, es ist entschwunden, ewig hin der Liebe Glück“; natürlich auch im Positiven: „Die geliebte Müllerin ist mein“ aus Schuberts Liederzyklus „Die schöne Müllerin“. Der Sport hat diesen schier unglaublichen Zustand, in dem **Alles mit Leichtigkeit** „Flow“

Auch uns steht diese Kunst in beachtlichem Maße zur Verfügung, wenn wir uns mit der „**Intentionalität**“ einer Formulierung von Prof. Dr. Horst Coblenzer, dem langjährigen Leiter des Max Reinhardt Seminars in Wien und ihren Chancen praktisch befassen. Außerdem fließen einige Tipps aus dem Bereich der allgemeinen Fitness und der Körpersprache zur Unterstützung und Abrundung mit ein.

Doch zuvor ein paar Fakten zu mir:

Als Kind war ich mit einem sehr schönen Knabensopran begabt, der sich nach dem Stimmbruch zum Bass veränderte. In dieser Stimmlage habe ich z.B. 1966 im Heinrich Schütz Kreis unter Kantor Pfeiffer das Weihnachtsoratorium gesungen.

Mit dem Studium ergab sich die Möglichkeit, Stimmbildungsunterricht zu erhalten. Diesen erteilte in Hamm eine Dame, die zweierlei feststellte: Erstens sei ich ein waschechter Tenor und zweitens könne ich ja hervorragend vom Blatt singen. Das letztere war mir bereits bekannt. Ohne Weiteres empfahl sie mir nach kurzer Zeit, Eingangsrezitativ und Arie aus dem Messias zu studieren, damit ich ein vorzeigbares Stück für das Examen habe.

Resultat im Telegrammstil: Töne und Text waren mir rasch vertraut, **ABER**: meine Stimme war nur **Schrott**. Ständige Heiserkeit, wenig Volumen, kaum noch Klang, eine Bruchlage von der Mixtur zur Kopfstimme bereits bei c'. Trockener Kommentar meiner damaligen Verlobten: „Das klingt, als hättest Du mit Reißnägeln gegurgelt!“ So geschehen im Jahr 1975.

Der lange und mühselige Weg zu dem, was ich jetzt als Sprech- und Singstimme einsetzen darf, begann mit dem Klarinetten- und Gesangslehrer meiner Frau, Herrn Heinz Dazert. In langjähriger Kleinarbeit schaffte er Grundlagen über die Atmung, sinnvolle Gesangsübungen in der Mittellage von ca. c bis c' und sorgsam ausgewählte Literatur, ohne die Stimme zu überfordern.

Allerdings war das noch nicht der „Durchbruch“. Ihn erlebte ich bei zwei Seminaren im Jahr 1979 bei Professor Dr. Horst Coblenzer in seinen Ferienseminaren zu „Atem, Sprechen und Stimme“. Eine seiner drastischen Thesen: „Normale“ Sprech- oder Sing-Übungen seien „**Konsonanten Kackerei**“ wenn sie nicht bereits eine vorgestellte, imaginierte Situation und damit eine **Intention** Absicht beinhalteten! Er begründete diesen Ausspruch mit seiner langjährigen Erfahrung als Schauspieler, Schauspiellehrer und der Erfahrung, dass vielen sprechenden und singenden Menschen die Sprache wegblieb“, wenn sie die Bühne betraten. Ihnen fehlte die echte „**Verkörperung**“ einer Rolle und damit die automatische Hilfe des Organismus.

In Zusammenarbeit mit dem Pulmologen (Lungenfacharzt) Dr. Franz Muhar gelangte Horst Coblenzer zur Erkenntnis, dass der **Stimmgebrauch eine Spezialfunktion der Atmung** **Atemführung als Schlüssel zu seiner Ökonomie** dient (Zitat aus der Einleitung zu Coblenzer/Muhar, Atem und Stimme, 1976). Für mich war es faszinierend zu erleben, wie einfachste Übungen mit der optimalen Einstellung und Atmung überzeugende Resultate erbrachten.

Noch heute halten die Meisterschüler Professor Coblenzers diese Kurse in Männedorf bei Zürich jährlich ab, und ich darf rückblickend sagen, dass ich von diesen zwei Wochen vor nunmehr 30 Jahren noch heute profitiere. Die Seminargebühren waren eine hervorragende Investition für mich als Chorleiter und als Sänger. Diese Impulse begleiten mich heute noch als Chorleiter und als Sänger.

Bevor wir nun einige intentionale Trai

Körper **Möglichkeiten**, uns beim Singen zu unterstützen, wenn wir ihn denn nur lassen!

Bekanntlich benötigen wir zum erfolgreichen Singen eine gute **Standfestigkeit**

Beweglichkeit **Elastizität** **Geschmeidigkeit**, um ein sehr treffendes Wort zu benutzen.

Den sicheren Stand erreichen wir durch hüftbreit auseinander gestellte Füße, die Fußspitzen sollten
hr Stabilität als wenn sie nach
außen gedreht werden. Bitte austesten! Die Fußsohle ist locker, wie in warmen Sand oder weiches
Moos gebettet; der Fuß ruht auf dem Ballen unter dem großen Zeh, auf dem Knochen unter der
kleinen Zehe und auf der Ferse.

Für **Beweglichkeit** **Gelenke**

Lassen sich die **Zehen** n? (Waschlappen mit den Zehen aufheben)

Fußgelenk zurück, Mini Bewegung nach außen und innen, Kreis

Kniegelenk: Schwerpunkt vor und zurück (Extreme meiden: „Preußens Gloria“ Charlie Chaplin),
optimal: kurz vor der Streckung stoppen

Hüfte: 3 Bewegungsebenen Rumpf still halten

Schultern/ Nacken: Arme in gelöster Grundhaltung (Glockenschwengel), Bewegungsmöglichkeiten
der Arme in Mini Bewegungen einzeln und/oder gleichzeitig testen, **Kopf**

lassen und nur dort kleine, weiche Bewegungen durchführen, um Muskelansätze zu lockern

In dieser gleichzeitig stabilen, aber auch elastischen Haltung bieten wir unserer Stimme ein
angenehmes Zuhause, denn wenn sich der Mensch in **Wohlspannung** **Eutonie“**
befindet, funktioniert alles bestens (G

Probieren Sie doch bitte einmal eine total verkrampfte („Hände an die Hosennaht“) oder die völlig
schlappe, abgeschlaffte Haltung aus. Wie stehen die Chancen auf gutes Singen?

ATMUNG! Was ist da aus Unkenntnis und Zwangsverhalten gesündigt worden! Atmung ist eine der
automatisch funktionierenden Grundversorgungssysteme des Körpers, Gott sei Dank!, denn sonst
könnten wir keine zwei Minuten nachts ruhig schlafen. Und übrigens haben Sie denn während
unserer Einstellung auf den Körper an Ihre Atmung gedacht? Nein? Dann ist es doch nur sinnvoll,
wenn wir unsere Atmung so kommen und gehen lassen, wie es dem Körper momentan recht ist.
Natürlich können wir ein wenig nachhelfen, um die **Zwerchfell** **Bauchatmung**

Hörbares Ausatmen über f, s oder sch (**stimmlose Konsonanten** **Halbklinger**

Verschlusslaute p, t und k. Gleichzeitig mit einer Hand einen minimalen Druck a
„Feinkostgewölbe“ unterhalb des Bauchnabels ausüben und die andere Hand in den Rücken
(Hohlkreuzbereich) legen, um Bewegungen zu erspüren.

Grundsätzlich extreme Ausatmung vermeiden, nur einen **kleinen Impuls**
der Körper von sich aus die Einatmung startet. Sich und den Sängern dabei viel Zeit lassen und weg
von Zwangsvorstellungen! Mit regelmäßiger Übung stellt sich das „Abspannen“ so nennt es Horst
Coblenzer also ein blitzschneller Lösungsprozess mit sofort folgender An , besser Wohlspannung
ein. Damit kann sich das gruselige Japsen und „Nach Luft Schnappen“ selbst guter Chöre endgültig
verabschieden. Die beiden **Kennzeichen richtiger Atmung** **Geräuschlosigkeit**

automatische Steuerung durch den Körper **richtigen Maß**

Zusätzlich gibt es **hilfreiche Bewegungen**, die sich in zwei Gruppen eint

1.) Alles, was mit **Aufrichten, Anheben** **Betonung der vorderen Körperseite**

Einatmung;

Beugen, Vorwärtsbewegung **Betonung der Rückseite**

Ausatemtendenz.

Der Nutzen für die Chorpraxis: Ein kaum sichtbares Aufrichten, Anheben der Noten, Strecken in den Schultern oder minimales Heben des Kopfes **bringt automatisch Luft!** Bitte

Der Wettbewerb mancher Chöre: „Wer hat den Kopf am tiefsten in den Noten?“ erhält so eine etwas fragwürdige Note, ganz abgesehen von der Tatsache, dass Chorleiter oder Chorleiterin bei manchen dieser Chören fast unbemerkt gehen könnte, ohne das

Achtung: Der Kopf befindet sich beim Singen optimalerweise in einer ganz leichten Vorneigung, um Verkrampfungen im Kehlkopfbereich zu vermeiden („röhrender Hirsch“) und um die Klangsäule des Körpers optimal zu nutzen (Ofenrohr). Zudem ist das Anbieten des ungeschützten Kehlenbereichs eine Demuts- und Aufgabehaltung aus der Körpersprache der Ti

beim Singen am wenigsten nötig! **Ü B E N !**

Zur Formung der **Vokale** **Mundstellung** folgende Hinweise: Fast alle Blasinstrumente enden in einem mehr oder weniger ausgeprägten Schalltrichter, um den Klang zu verstärken. Würden wir generell auswendig singen, könnten wir unsere Hände zum Trichter formen und so das Volumen vergrößern. Da das leider nur sehr selten geschieht, sollten wir zumindest die **Lippen** als Klanghilfe benutzen und die Mundwinkel **Ö** statt in die Breite bewegen. „Banane **L** Lippen führen eher zu „platten Kuhfladen Tönen“ denn zu wohlklingenden Vokalen.

Ein weniger drastisches Bild für sensible Choristen: Gute Lippenführung gleicht einem Wasser Schlauch, der die Flüssigkeit vorn, an der gewünschten Stelle abgibt und nicht durch Löcher im Schlauch

Eine weitere wesentliche **Klanghilfe** **Mundöffnung** dar. Auch wenn hier noch „Meisterleistungen“ geboten werden nach dem Motto: „Wenn ich mit geschlossenen Lippen lächeln kann, dann klappt das auch beim Singen!“ (Böse Anmerkung: Vielleicht Kukident oder ähnliches für die 3. Zähne vergessen?) niemand sägt doch bei einer Trompete den Trichter ab, hämmert die

Ö

L

Klartext: Je größer die Öffnung zwischen den Zähnen **PLUS** **Wölbung** des Gaumens nach oben (wie ein gotisches Fenster oder Gewölbe) **PLUS** **Unterkiefers** desto voluminöser und schöner wird der Gesang. Übungen mit einem Spiegel sin

Öffnung: 1 Finger, o Öffnung: Daumen/ 2 Finger, a Öffnung: 2 Finger, e und i: Öffnung des a plus Zungenwölbung nach oben statt

„**Breitmaulfrosch!** **Ü B E N !**

Und jetzt endlich zur **Intentionalität:** Was wollen wir aussagen? Welche Botschaft ist zu vermitteln? Wie erreiche ich einen Zuhörer oder Nicht Zuhörer? Wann geht eine Liedzeile wie „Weck die tote Christenheit aus dem Schlaf der Sicherheit“ wirklich unter die Haut?

Als erstes muss ich doch mit meiner Person **PRÄSENT**

Körpersprache

bin. Wie gehe **Ö** denn als Chorleiter oder Sänger auf meinen Platz? Was **L**? Lohnt für den Besucher der Blick nach vorn?

Übung: 1.) schluffkern, Kopf und Schultern nach unten, 2.) Bewusster Schritt, aufgerichtet, Augen in den Raum gerichtet, 3.) einen beliebigen Vokal in beliebiger Höhe singen und als **wichtige Botschaft**

Blickkontakt

Händedruck / Berührung jemandem mitteilen („Schön,

Bitte vergleichen !

Wenn also solche vergleichsweise winzigen Veränderungen derartige Wirkungen hervorrufen, dann ist es doch gut, wenn wir unsere Liedtexte als Ausdruckshilfe . Der Passionschoral „Du großer Schmerzensmann“ in Kombination mit einem „dämlichen Grinsen“ lässt den Hörer genauso

im Unklaren über unsere Botschaft wie der Weihnachtschoral „Fröhlich soll mein Herze mit Sauerteig Miene. Beim „Sich auf den Inhalt einer Strophe ergibt sich durch den tionalen Ausdruck ein Vortrag, der nicht mehr kalt lassen kann.

Nehmen wir uns einige Musikbeispiele:

Kanons: Froh zu sein bedarf es wenig, und wer froh ist, ist ein König!

Lobet und preiset, ihr Völker, den Herrn! Freuet euch seiner und dienet ihm gern. All ihr Völker, lobet den Herrn!

Abendstille überall. Nur am Bach die Nachtigall singt ihre Weise klagend und leise durch das Tal.

Gute Nacht, gute Ruh! Die Sonne geht schon schlafen, schlafen geh auch du.

Choräle: (aus: 136 Chorsätze alter Meister, Voggenreiter & Strube)

Mit Ernst, o Menschenkinder	Michael Praetorius
Wie soll ich dich empfangen?	Johann Crüger
K C	M P
Freut euch, ihr lieben Christen	Leonhard Schröter
Du großer Schmerzensmann	Martin Jahn
Fürwahr, er trug unsre Krankheit	Antonio Lotti
Erstanden ist der heilig Christ	Melchior Vulpius
O heiliger Geist, o heiliger Gott	Samuel Scheidt
Brunn alles Heils, dich ehren wir	J. S. Bach
In dir ist Freude	Giovanni Gastoldi
Jesus bleibt meine Freude	J. S. Bach

Johann Sebastian Bach, Choräle II (Verlag Singende Gemeinde)

Nun preiset alle Gottes Barmherzigkeit	M. A. v. Löwenstern
Ich will den Namen Gottes loben	aus: Kantate 142, Uns Kind geboren
Heilig, heilig ist der Herr Zebaoth	
Mein schönste Zier und Kleinod	Adolf Strube
Irischer Segenswunsch	Günter Schwarze

Literaturhinweise:

Horst Coblenzer, Franz Muhar, Atem und Stimme, Österreichischer Bundesverlag Wien, 1976

Kurt Hofbauer, Praxis der chorischen Stimmbildung B 33 Schott, Mainz, 1978