



Evemarie Haupt

Die Stimme stimmen

Ein Beitrag über die Notwendigkeit der Stimmpflege in Laienchören¹

Bei jedem Instrument ist es selbstverständlich, dass es erst gestimmt werden muss, ehe es in Gebrauch genommen und gespielt wird bzw. ehe ich damit «spielen» kann. Sogar die einfache Blockflöte des sechsjährigen Schülers braucht ihr «a». – Wie ist es da mit unserer Stimme?

Den «Klangkörper» sorgsam behandeln.

Es scheint die Annahme zu bestehen, dass die Stimme selbstverständlich einsatzbereit ist, keine «Stimmung» (!) oder Pflege braucht. Schliesslich benutzen wir sie täglich, ohne uns weiter Gedanken darüber zu machen. Erst wenn sie uns Probleme bereitet, beginnt die Frage nach den Bedingungen, die unsere Stimme braucht, um zu funktionieren. Dazu muss es nicht kommen, wenn wir unseren gesamten «Klangkörper» ähnlich sorgsam behandeln wie jedes Musikinstrument.

¹ Aus Musica Sacra, Zeitschrift für katholische Kirchenmusik, 130. Jg. 2010. Nachdruck mit freundlicher Genehmigung von Verlag und Autorin.

Die Stimme hat viele Funktionen: elementare Äusserungen wie Seufzen, Gähnen, Lachen, auch Schreien und Rufen, dann das Sprechen und das Singen in allen Variationen. Wie wesentlich gerade diese höchste Funktion unseres Stimmorgans ist, wird erst in jüngster Zeit wieder bewusst wahrgenommen. Warum? Weil es zumindest in Deutschland verlorenzugehen droht: 67% der Deutschen meinen, dass sie nicht singen können, vor allem die jüngeren Jahrgänge. Das alarmiert derart, dass eines der führenden Journale in Deutschland das Thema Stimme sogar zum Titelblatt macht und ihm grosse Aufmerksamkeit widmet.² Die Gründe des Rückgangs sind verständlich. In der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts war das Singen suspekt geworden, da es vielfach missbraucht worden war. Was mit «der Freude am Singen» eigentlich verlorengeht, beschreibt der «Focus»-Artikel mit einer Aussage von Bernhard Richter, Professor am Freiburger Institut für Musikmedizin, über das Singen: «[Es] stärke das Immunsystem, flute das Gehirn mit Glückshormonen, befördere den Muskeltonus und erhöhe die Konzentrationsfähigkeit.» Ebenso stärkt es emotionale Empfindungsfähigkeiten, wie die Mezzosopranistin Waltraud Meier sagt.

Die Frage warum – oder besser: wozu – der Mensch singt, hat mich sehr beschäftigt, und ich habe versucht, ihr nachzugehen.³ Schliesslich wissen wir, dass Chorsänger länger und gesünder leben, wie eine Studie der Universität Frankfurt nachweist. Welche bedeutende Aufgabe ist das für jeden Kirchenmusiker, der mit der Chorarbeit vor einer doppelten Herausforderung steht: einerseits zum «Gotteslob» die bestmögliche Musik aufzubauen, andererseits zum Wohle der anvertrauten Chorsängerinnen und -sänger zu wirken. Letztlich ist es auch notwendig, für sich selbst und die eigene Stimme in der Vorbildfunktion zu sorgen, sie zu «stimmen», dazu für die gesamte «Stimmung» verantwortlich zu sein, damit es insgesamt «stimmt». Ein führender amerikanischer Stimmpädagoge schreibt dazu sinngemäss: «Der Unterschied zwischen einem Chor und einem Orchester besteht darin, dass die Instrumente ... im Chor jeweils erst hergestellt werden müssen.» Daher möchte ich hier drei Themenschwerpunkte ansprechen:

- Wie können Chorleiter am besten für die eigene Stimme sorgen?
- Wie können sie die anvertrauten Stimmen pflegen und gesund erhalten?
- Was ist insgesamt zu beachten, um Stimmen und Stimmung in Chören verschiedener Art zu entfalten?

1. Die Pflege der eigenen Stimme

Kirchenmusikerinnen und -musiker erhalten in der Ausbildung mehr oder weniger gute Hinweise zur Stimmbildung. Wenn diese nicht genügen, ist guter privater Unterricht erforderlich, damit die Stimme den Belastungen des Berufs entsprechen kann. Eigene tägliche Stimmpflege ist sehr zu empfehlen, vor allem auch vor den Chorproben. Der «Tonus» überträgt sich auf den Chor. Man muss nicht schön singen können, aber das eigene «Gesamt-Instrument» kennen. Dazu werden hier «Sechs

**Chorsänger
leben länger und
gesünder.**

**Die Instrumente
müssen im Chor
erst hergestellt
werden.**

**Eigene tägliche
Stimmpflege.**

² Focus 1/2010.

³ Haupt 2010, S. 15f.

Stimmpflege-Übungen» vorgestellt, die sich in der Praxis sehr bewährt haben, sowie Tipps zur Erkältungsvorbeugung.

Stimmpflege-Übungen

a) Übungen für die Feinansprache der Stimm Lippen

b) Übungen für die Kraftentfaltung der Stimme

Seufzer- und
Gähübung.

1a) Seufzer-Übung: Über die Schulter schauen (Einatmung). In die Mitte zurück mit leisem Seufzerton «hmm», lächelnd.

1b) Gäh-Übung: Rechte Schulter langsam kreisen, dasselbe links. Dasselbe mit Gähnen und Form beibehalten über den Schluss hinaus. Dasselbe mit «mnjom-mnjom-mnjom ...» mit Ruf- und Singstimme.

Vibration und
Artikulation.

2a) Manuelle Vibration: Die Hände liegen seitlich an den unteren Rippen; auf Atembewegung spüren. Sehr leise Summtöne auf «m, n, ng» (Haltetöne) und die Hände vibrieren federnd mit. Einatmung kommen lassen. Oben – Mitte – unten – seitlich – hinten möglich.

2b) Artikulationsbereich: Die Zunge kreist vor den Zähnen drei bis sechs Mal rechts, dann links herum, Luft in diesen Bereich blasen und einen Moment warten vor der kleinen Explosion zum «b», dann «b-b-b-b-...», «bobobo». Dasselbe mit «Bi-ba-bo-bu ...», dazu federndes Schnippen mit dem Daumen unter dem Mittelfinger (Daumensattelgelenk bewegen, nach Heptner), auch Daumen-Kleinfinger-Schluss sowie alle einzelnen Fingerkuppen und Daumen. Lebendig «wie ein Clown für Kinder» ausführen, auch mit Singstimme, oder frei wie Jazz-Scatten, oder in Oktaven-Dreiklängen.

Das kleine «bdu».

3a) Das kleine «bdu»: Über das Gesicht streichen, dann leichtes Zupfen im Gesichtsbereich.

Dazu sehr leise «bdu» phonieren auf verschiedenen Tonhöhen. Der Kiefer geht bei «u» wirklich nach unten und zurück in leichte Lächelstellung (reflektorische Einatmung), Spiegel hilft. Das leise Tönchen klingt wie ein kleiner Tropfen, alle Lagen (die Übung kommt von Schlaffhorst-Andersen-Lehrern).

3b) Tiefer Impuls: Beide Hände auf den unteren Bauchbereich legen. Ein lockeres Lippen-«brrrt» phonieren und die leichte Anspannung dabei im unteren Bauchbereich wahrnehmen. Auftaktig weiterführen, dann auch wie ein «Babyschrei» locker bleiben. Schliesslich zu Akzentmethode-Übungen ausweiten.

Erkältungsvorbeugung: Informationen und Übungen

Prävention, also Stimmpflege und Erkältungsvorbeugung, ist selbstständig durchführbar und hilfreich. Die Angst vor der Erkältung verschwindet, wenn erkannt wird, dass eine Erkältung nur dann auftritt, wenn sie «notwendig» ist. Die damit verbundene Signalgebung des Organismus ist zu erkennen und früh genug darauf zu reagieren, damit grössere Schädigungen vermieden werden können. Lieber anfangs gleich ein bis zwei Tage Stimmruhe einhalten und beruflich absagen, als sich durchkämpfen und dann drei Wochen pausieren müssen. Was kann praktisch getan werden, damit

Signale frühzeitig
erkennen und
darauf reagieren.

Erkältungen nicht auftreten oder, wenn doch, möglichst rasch wieder verschwinden können? Die Hilfsmittel sind: Übungen – Hausmittel – Medikamente.⁴

Übungen

a) Bei Schnupfen die «Nasenaakupressur»: Der Mittelfinger jeder Hand wird auf den Zeigefinger gelegt. Dann wird an vier Stellen entlang der Nase über die angelegten Zeigefinger akupressiert, das heisst fünf bis sieben Mal mit leichtem Druck Vibrationen erzeugt in Richtung Mitte unten, erst an der Nasenwurzel, dann am knöchernen Nasenrücken, am knorpeligen Nasenrücken, an den Nasenflügeln. Der Mund bleibt dabei geschlossen. Anschliessend die Atmung reagieren lassen und das Ganze wiederholen. Auch Übungen mit «n» auf Gleittönen und die Vibrationen im Gesicht abfühlen lassen.

Bei Schnupfen die Nasenaakupressur.

b) Bei Halsschmerzen die «Kehlkopfakupressur»: Beide Mittelfinger werden leicht rechts und links an den Schildknorpel (Adamsapfel) angelegt und wandern jeweils einen Finger breit tiefer, sodass vier Punkte erreicht werden bis zum unteren Ende des Schildknorpels. An jedem Punkt jeweils 5- bis 7-mal leicht vibrierende Akupressur durchführen, dann den Atem reagieren lassen und die Übung wiederholen. Es entsteht ein leichtes, weites Gefühl im Halsbereich, lösend und entspannend. Übungen auf «ng» auch in der Silbenverbindung «njing-njang-njung» oder den Worten «singen-springen-klingen» auf Gleittöne oder kleine Melodieformen. Auch das ungarische Wort für Stimme «hong» eignet sich gut dafür, den «angekratzten» Halsbereich wieder geschmeidig werden zu lassen.

Bei Halsschmerzen die Kehlkopfakupressur.

c) Bei Husten: Auf die Akupressurpunkte im Dreieck zwischen Daumen und Zeigefinger je dreimal drei Sekunden vibrierenden Druck geben. Im Rücken rechts und links vom zweiten Brustwirbel und am unteren Ende des Brustbeins ebenso. Übungen auf «m» mit leichtem Summton, dabei die Hände auf das Brustbein legen und die Vibrationen von innen fühlen. Weiter kann dann auch die «Manuelle Vibration» (S. 4) eingesetzt werden oder auch kräftigeres Abklopfen des ganzen Bronchienbereiches. Eine wesentliche Hilfe ist auch die Massage mit dem «Novafon-Gerät». Damit lässt sich eine Erkältung sehr erfolgreich behandeln (erhältlich in Sanitätsgeschäften).

Bei Husten Akupressur und Vibration.

Bei allen Störungen der Singstimme, die länger als zwei Wochen anhalten, ist der HNO-Arzt oder Phoniater aufzusuchen.

2. Pflege der Chorstimmen

Es ist eine grosse Herausforderung, Menschen heute wieder zum Singen kommen zu lassen und damit eine Dimension der Emotionalität und Spiritualität zu wecken, die nicht genug gewürdigt werden kann. «Beten kann ich nimmer, aber beim Singen im Chor, da geht es wieder», sagte eine alte Chorsängerin in der Nachkriegszeit.

⁴ Vgl. Haupt 2006.

Gute Musik
erklingen lassen
und für die
Stimmen sorgen.

Chorleiter stehen wie gesagt vor zwei Aufgaben: Gute Musik erklingen zu lassen und für die Stimmen der Chorsänger zu sorgen. Das kann ein scheinbarer Widerspruch sein, wenn zu viel Ehrgeiz im Spiel ist und die Stimmen nur benutzt werden, um musikalische Ziele zu erreichen. Wir Logopäden und Stimmtherapeuten kennen die Probleme, weil von manchen Chören immer wieder Chorsänger mit Stimmproblemen in die Therapie kommen. Gerade die musikalischen unter ihnen lassen sich manchmal hinreissen, bezüglich Umfang und Lautstärke über ihre stimmlichen Möglichkeiten hinauszugehen. Da ist es die Aufgabe der Chorleiter, behutsam für das rechte Mass zu sorgen. Stimmlippen-Knötchen, hyperfunktionelle Dysphonien, das heisst, es wird gepresst, oft in der Höhe, oder mangelnder Stimmlippenschluss, weil Atem nachgeschoben wird, sind die Folgen.

Wenn die Chorleiter erkannt haben, dass der Chor zum Gotteslob und für die Menschen da ist, wissen sie Bescheid über den Unterschied zwischen einem Laienchor – auch mit sehr gutem Niveau – und einem Semiprofi- oder Profichor. Bei Letzteren haben die Chorsänger selbst für ihre gute Stimmfunktion zu sorgen und sind verantwortlich für ihr «Instrument». Bei dem ersten sind es die Chorleiter, die jeweils die «Instrumente» erst herzustellen haben, da die Menschen oft erschöpft in die Chorproben kommen.

Das Einsingen
beginnt mit dem
Aufbau des
«Klangkörpers».

Wie kann diese Verantwortung wahrgenommen werden? Es ist natürlich in erster Linie die passende Auswahl der Musikwerke. In zweiter Linie ist sorgsames Einsingen vor der Chorprobe oder Aufführungen heute eine Selbstverständlichkeit, entweder durch die Chorleiter selbst oder durch eine hinzugezogene Fachkraft – das Honorar dafür lohnt sich! – oder manchmal auch aus dem Chor heraus. Das Einsingen beginnt mit dem Aufbau des gesamten «Klangkörpers», von den Füßen bis zum Kopf oder umgekehrt. Geeignete Übungen sind zu finden auch in den sogenannten «Körperorientierten Methoden», wie Qigong, das ich persönlich bevorzuge, in Yoga oder Feldenkrais, die bestens mit Stimme verbunden werden können.⁵ Zu empfehlen sind weiter einschlägige Werke, die heute reichlich bei entsprechenden Verlagen vorliegen.

Einsingübungen
mit Passagen
aus Chorstücken
verbinden.

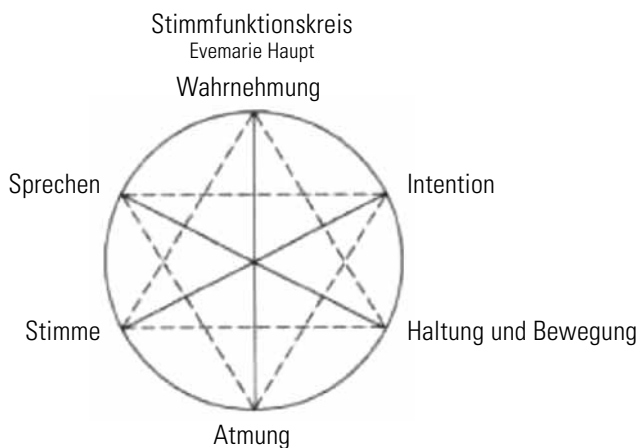
Immer ist zunächst die Feinfunktion der Stimmlippen anzusprechen über Nasal-laute – m, n, ng – und dann die Vollstimme aufzubauen mit der Kraft des ganzen «Klangkörpers» zum Beispiel über «brrr»-Sirenen (rororo, fufufufua). Lachen hilft immer, das Zwerchfell zu lockern (der Begriff «Stütze» gilt als veraltet), um in leichten Staccato-Übungen weiterzugehen. Wesentlich ist die Verbindung von Einsingübungen mit Passagen des Chorstückes, das erarbeitet wird, um die direkte Übertragung zu sichern. Spezielle melodische Phrasen oder Worte können vorgearbeitet werden. Dabei spielen auch die Konsonanten eine grosse Rolle, die oft zu wenig beachtet werden. «Die Konsonanten sind wie Strommasten und die Vokale schwingen dazwischen wie die Stromleitung» – das sind hilfreiche Bilder, welche die Sänger davor bewahren, auf die Vokale zu drücken, und die auch dem Text den erforderlichen Ausdruck verleihen.

⁵ Haupt 2010.

3. Entfalten von Stimmen und Stimmung

Chorleiter können mit dem Chor schon im Einsingen wie mit einem Instrument spielen: Ein aufgeregter Chor kann mit wechselnden Klängen (z. B. Kadenzen) auf Nasallaute zum Aufeinander-Hören, zur Konzentration und Resonanzbildung gebracht werden. Ein müder Chor kann über Silbenkombinationen der 1. Artikulationsstelle – Lippen, Zähne – wie etwa b, p, t, erfrischt werden. Über Gleittöne auf «ng» oder «bw» kann auch die Höhe gewonnen werden, wenn Ermattung droht. Hilfreich dabei ist es, den Fersen- oder Ballenstand zu betonen. Erfahrene Chorleiter wissen in der Regel, dass Chorstimmen wie Mimosen sind: Freundliche Aufmunterung lässt sie erblühen, kritische Bemerkungen und Ähnliches lassen sie wie im Frost zusammensinken. Wunderbar sind Chorleiter, bei denen es viel zu lachen gibt; umso besser sind Stimmung und Stimme, und die Ernsthaftigkeit der Arbeit kommt ebenso zu ihrem Recht im Ausgleich.

Aufmerksamkeit der einzelnen Chorstimme gegenüber ist Fürsorgepflicht der Chorleiter. Wenn zu bemerken ist, dass jemand presst oder haucht, kann fachliche Hilfestellung des Chorleiters in «stimmiger» Atmosphäre viel Positives bewirken, letztlich auch der Rat, einen HNO-Arzt oder besser einen Phoniater aufzusuchen, wenn die Probleme sich nicht lösen. Kleine Tipps zur Erkältungsvorbeugung können (s. o.) ebenso von den Chorleitern gegeben werden. Häufig werden die Sänger vom Arzt dann zum Logopäden/Stimmtherapeuten weitergeleitet. Diese arbeiten grundlegend mit dem «Klangkörper» in allen Bereichen. Die «Integrative Stimmtherapie»⁶ zeigt dies durch den «Stimmfunktionskreis» auf, mit der Vernetzung aller sechs Therapiebereiche. In jedem dieser Bereiche wird theoretisch und praktisch mit den Stimmpatienten gearbeitet, bis die bestmögliche stimmliche Situation wieder erreicht ist.



Leitfragen

Chorleiter können sich beim Einsingen des Chores (A) oder bei der Erarbeitung eines Werkes (B) auch nach folgenden Fragen richten:

6 Haupt 2010.

Freundliche
Aufmunterung
lässt Chorstimmen
erblühen.

Bereich Wahrnehmung

A: Wie befindet sich der Chor heute?

B: Das Anhören des Werkes mit Klavier oder CD.

Bereich Intention

A: Welche Einsingübungen entsprechen der Situation?

B: Was ist der Ausdruck, die Stimmung des Werkes?

Bereich Haltung und Bewegung

A: Lockerungsübungen und Kraftimpuls.

B: Welche innere und äussere Haltung entspricht dem Werk?

Bereich Atmung

A: Lösende oder impulsierende dreiphasige Atemübungen.

B: Phrasierungen einteilen oder chorisches Atmen, reflektorische Atmung.

Bereich Stimme

A: Übungen zur Feinansprache der Stimm Lippen, dann Vollstimme.

B: Dynamik, Klangfarben, über das Einsingen vorbereiten.

Bereich Sprechen

A: Über entsprechende Silbenkombinationen Konsonanten üben.

B: Den Text bewusst über präzise Aussprache erarbeiten.

Grundsätzlich gilt: Es ist immer erst der Text, der Rhythmus, die Melodie (auf Klangsilben) zu erarbeiten, ehe vom Chor klangliche Qualität erwartet werden kann. Sonst legen sich Probleme aus diesen Bereichen auf die Stimme und belasten sie. Auch sollte man ruhig einmal laut und kräftig singen lassen, selbst wenn es dann noch nicht so schön klingt, das kann die Stimme befreien.

Stimmbildung nicht nur für die Stimme

Abschliessend nochmals der aus langer Erfahrung resultierende dringende Aufruf an Kirchenmusiker und Chorleiter: Entfalten Sie die Stimmen der Menschen, mit denen Sie arbeiten, sie entfalten damit die Seelen! Es ist so viel Schaden entstanden durch frühe Stimmkritik in Schule oder auch Elternhaus. Das unselige Vorsingen in der Schule oder auch in Laienchören hat viel Vertrauen in die Singstimmen und damit das Stimmorgan insgesamt zerstört, das oft später auch durch Probleme in der Sprechstimme deutlich wird. Eigentlich müsste dies als Körperverletzung gelten. Wir Stimmtherapeuten wissen ein Lied davon zu singen. Wir wissen aber auch, dass Chorsingen den Menschen unglaublich viel bedeutet, es ist oft die eigentliche Lebensqualität, vor allem auch älterer Menschen. Eine etwa 60-jährige Chorsängerin kam mit kaputter Stimme zur Therapie, weil sie vom Sopran in den Alt gewiesen wurde. Sie meinte, man wolle sie nun nicht mehr und geriet als alleinstehende Rentnerin in tiefe Depression. In der Therapie wurde zunächst die Stimme wieder

Die Stimme
entfalten – die
Seele entfalten.

aufgebaut, dann zu einem Gespräch mit dem Chorleiter geraten, und es zeigte sich, dass er sie wegen ihrer guten Musikalität bei einem bestimmten Werk im Alt haben wollte! Damit wurde ein Mensch wieder froh und zufrieden.

Singen Sie mit allen Generationen. Kinderchöre sind so elementar wichtig, bis hin zu Seniorenchören (ausgezeichnet der Artikel in «Musica Sacra» 5/09 von M. Ankenbrand). Singen erhält den Menschen gesund im biopsychosozialen Sinn, «das Singen ist Seele, die sich ausdrücken will»⁷ und erhebt in spirituelle Dimensionen, weit über unsere Alltagserfahrungen hinaus. Hier ist auch einfach Dank zu sagen für den oft sehr grossen persönlichen Einsatz der Kirchenmusiker!

- «Die Stimme stimmen» ist ein Beitrag über die Notwendigkeit der Stimmpflege in Laienchören mit praktischen Anleitungen und Übungen, welche, regelmässig angewendet, die Brücke zwischen dem oft hohen musikalischen Anspruch der Chorleiter und den stimmlichen Möglichkeiten der Laienchöre schlagen können.
- Eine doppelte Herausforderung für jeden Kirchenmusiker ist es, einerseits zum «Gotteslob» die bestmögliche Musik aufzubauen, andererseits zum Wohl der anvertrauten Chorsänger zu wirken.
- «Chorsänger leben länger und gesünder» – ist nachgewiesen!
- Der «Stimmfunktionskreis» nach Evemarie Haupt ist eine Orientierungshilfe sowohl für die persönliche und chorische Stimmpflege, als auch für die Erarbeitung der Chorwerke.
- Entfalten Sie die Stimmen der Menschen, mit denen Sie arbeiten, Sie entfalten damit die Seelen.

Zum Weiterlesen

Publikationen von Evemarie Haupt:

Singen und Stimme Ratgeber. Schulz-Kirchner-Verlag, Idstein ²2006.

Stimmt's? – Stimmtherapie in Theorie und Praxis. Schulz-Kirchner-Verlag, Idstein ⁵2010.

Qigong und Stimme Ratgeber. Schulz-Kirchner-Verlag, Idstein, in Vorbereitung.

Evemarie Haupt, Gesangspädagogin, Logopädin, Stimmtherapeutin, Qigong-Lehrerin. Geboren in Leipzig, Gesangsstudium mit Staatsexamen, 25 Jahre verheiratet mit Kirchenmusikdirektor Albrecht Haupt. Solistische, chorische und stimmbildnerische Tätigkeiten, drei Töchter in Musikberufen. Wechsel zur Logopädie: Lehrlogopädin für Stimmtherapie, Sprechen und Singen an deutschen und österreichischen Universitäten und Fachhochschulen, Qigong- und Zen-Studien in Japan und China. Praxistätigkeit in München und Salzburg. Internationale Seminar- und Kongressaktivitäten; Buch-Publikationen, zahlreiche Artikel in Journalen. Weitere Informationen unter: www.stimme.at.

7 W. Meier, Focus 1/2010.