

EINSINGEN I – «GANZ NORMAL» UNTER DER WOCHE



Nach einer tastenorientierten Reihe im vergangenen Jahr widmet sich die Artikelserie im Jahr 2026 der Chorarbeit, genauer: dem chorischen Einsingen. Die Reihe erscheint wiederum gemeinsam mit der deutschen Zeitschrift «Forum Kirchenmusik»; daher stammen drei Beiträge aus deutschen und drei aus schweizerischen Federn.

Von Carsten Wiedemann-Hohl¹

Erfahrungsgemäss beginnt jede Chorprobe mit einem freudigen Gesprächsaustausch der Teilnehmenden, welchen der Chorleiter nun in einen die Aufmerksamkeit aller gewinnenden Prozess umwandeln muss. Natürlich kann in die Hände klatschen oder auch lautstark einen «Guten Abend allesamt» wünschen. Ich persönlich bevorzuge ein lang ausgehaltenes «ssssss», was sogleich von der gesamten Gruppe adaptiert wird. Gut funktioniert auch ein stimmloses «schhhh» auf einen langen Atem gesetzt, gepaart mit einer guten Stütze, hierzu später mehr.

Körperübungen

Als Chorleiter darf man nie vergessen, dass ein Grossteil der Anwesenden einem «normalen» Beruf nachgeht und den ganzen Tag gearbeitet und/oder gegessen hat. Unerlässlich sind also Körperübungen, die auf die Chorprobe, auf die Atmung, auf die Stimme vorbereiten:

Schulterkreisen: Die Schultern werden in rückwärtiger Bewegung langsam und koordiniert bewegt. Die Richtung spielt hier eine wesentliche Rolle – kreist man rückwärts, richtet sich der Oberkörper automatisch auf. Auch abwechselnd (rechte Schulter – linke Schulter) ist zu empfehlen. Sind die Schultern in Bewegung gesetzt, kann man das Prozedere

re auf die gesamten Arme übertragen, auch das Mitdrehen des Oberkörpers um die eigene Achse ist gut.

Klopfen: Um die Muskulatur weiterhin «aufzuwecken», ist ein kräftiges Abklopfen des gesamten Körpers gut – Arme aussen, Arme innen, Oberkörper aussen, Brustbereich (bitte vorsichtige Ausführung bei den Frauenstimmen!), Beine aussen, Beine innen, Gesässmuskulatur. Danach das Ganze wieder von vorne. Es empfiehlt sich, langsam (aber kräftig) zu beginnen. Das Tempo kann dann pro Durchgang erhöht werden. Das steigert die Pulsfrequenz, aber auch mit Sicherheit eine lockere Stimmung zu Probenbeginn.

Dehnen: Wer schon einmal in physiotherapeutischer Behandlung war, kennt sicher die äusserst positiven Eigenschaften des Dehnens. Natürlich hat man nicht die Zeit, die man z. B. vor einem Fussballspiel als aktiver Spieler für diese Art der Körperübungen aufbringen muss, aber wesentliche Beachtung sollte zum Beispiel die Hals-Wirbelsäule-Region bekommen. Dazu wird der Kopf langsam (!) seitlich geneigt und etwas vornübergebeugt. Arm und Schulter der gegenüberliegenden Seite ziehen zeitgleich nach unten, und zwar zyklisch. Wird diese Übung richtig ausgeführt, spürt man im Nacken ein Ziehen. Je nach Stärke des Arm-Schulter-Zugs in Richtung Boden wird das Ziehen schwächer oder stärker. Um diese Übung abzuschliessen, wird der Kopf in Normalposition nach links und rechts, danach von oben nach unten bewegt. Vor allem bei der Links-Rechts-Rotation werden die Choristen den Blick des unmittelbaren Nachbarn spüren, was wiederum für ein Lächeln sorgen kann.

Den «richtigen» Stand finden: Die Chorgruppe schliesst die Augen, wichtige Ansagen können sein: «Die Füsse verwurzeln sich nun mit dem Boden», «Die Fingerspitzen werden schwer und fangen an zu kribbeln», «Ein Marionettenfaden hebt Kopf und Körper in die Höhe» (bitte auf keinen Fall «Brust raus» verwenden, hier ist besser «Die Schulterblätter wandern in Richtung Gesäss»). Es folgt danach wieder eine Pendelbewegung, zuerst

links-rechts, danach vor und zurück. In Kombination ergibt sich daraus eine Kreisbewegung. Die Knie sollten auf keinen Fall durchgestreckt sein, das Gesäss aber gleichzeitig gekippt. «Wir kreisen und stellen uns vor, dass unsere Scheitelspitze gleichmässige Kreise in die Luft malt.» Achten Sie bitte darauf, dass auch die Füße immer guten Bodenkontakt haben.

Luft und Stütze: Was genau ist eigentlich eine Stütze? Gute Frage... am besten lässt sich diese Frage mit einer Übung beantworten. Lassen Sie den Chor ein kräftiges «Hoh!» rufen, gleichzeitig bitten Sie darum, sofort im Anschluss auf den (nicht vorhandenen) Nachhall zu hören. Die Ohren lauschen, das Zwerchfell geht gleichzeitig nach unten. Hierauf soll dann die Stimme gesetzt und gesungen werden. Auch ein «über den Platz» gerufenes «Hallo!» kann förderlich sein, um Augen, Ohren und Atmung einzustellen. Um die Aufmerksamkeit weiterhin zu steigern, kann der Chorleiter sich Phrasen bestehend aus Konsonanten überlegen, die der Chor dann nachsingen muss. Z. B.: f-f-f-s-s-s-k-t-p-schhhhhhhh. Dieses Beispiel ist nun schon etwas herausfordernder, leichter geht natürlich immer. Wichtig dabei: immer in «Hab acht! Ohren auf! Zwerchfell unten!»-Haltung. Und: Schnelle Wechsel erhöhen die Konzentration. Lassen Sie auch beim Einatmen durch die Nase die Hände auf den Bauch und die Lendenregion legen, die Choristen sollen dagegen anatmen und versuchen, die Hände nach aussen zu atmen. Mit einer guten Stütze kein Problem!

Um die Stimme weiterhin zu aktivieren und mit dem bisher Ausgeführten humorvoll zu kombinieren, versuchen Sie bitte Folgendes: f-f-f-f/s-s-s-s/ k-k-k-k «Tra – Tri – Tru!» kurz ausführen und immer mit einer guten Stütze und wachen Ohren (s. o.).

Eine positive Grundstimmung ist unerlässlich für eine gute Probe. Ein humorvolles Einsingen ist auch für den Chorleiter eine gute Basis für die weitere Probe.

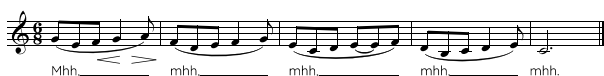
Stimmübungen

Daran schliessen sich die eigentlichen Stimmübungen an:



Notenbeispiel 1: Randstimm

Diese Übung soll klanglich leise und somit noch randstimmig ausgeführt werden. Die Konsonanten zu Beginn durchaus kräftig gesprochen, der Klang aber homogen, konzentriert und wohlklingend. Wie «Fing-Feng-Fang» kann man auch tatsächliche Wörter wie z. B. «Memm – minggg – gennn» nehmen. Wichtig ist, dass die Schlusskonsonanten klingen. Natürlich lässt sich diese Übung auch improvisatorisch gestalten, was dann einen Klangwolke ergeben kann. Der Klang soll trotzdem leise bleiben.



Notenbeispiel 2: Randstimm mit Bewegung

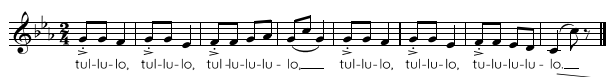
Diese Übung soll ebenfalls noch mit Randstimm ausgeführt werden, den Schwerpunkt jeweils zur Taktmitte hin. Die Mundhöhle und der gesamte Schädel sollen klingen. Lassen Sie die Vibrationen am Nasenbein und an der Schädeldecke fühlen. Schwingt nichts mit, ist der geschaffene Raum zu klein. Die Lippen liegen nur leicht aufeinander («kein Blatt Papier soll zwischen die Lippen passen und vibrieren können»). Atmen Sie gut ein und versuchen Sie, die Übung an einem Stück zu meistern. Auch hier kann improvisatorisch gearbeitet werden, was dann ein wohlklingendes, meditatives Durcheinander schafft. Auch Klinger wie nnnnn oder ngggg (weit geöffneter Mund!) eignen sich gut.



Notenbeispiel 3: Registervermischung

Bei dieser Übung soll nun die Randstimm mit der Vollstimm kombiniert werden. Wech-

seln Sie schnell auf die Konsonanten und lassen Sie diese klingen. Die erste Sechzehntel ist jeweils der Zielpunkt, ein leichtes Abschwellen in Takt 5 und 6 entspannt die Stimme immer wieder. Die Übung bewegt sich im mp/mf Bereich. Die Konsonanten sind alle stimmhaft zu nehmen, eine prälabiale Ausführung schafft weiterhin Raum im Rachen (Zunge vor zu den inneren Schneidezähnen). Diese Übung lässt sich auch mit fro-lo-lo und tro-lo-lo bewerkstelligen, je nach geplanter Literatur. Auch hier gilt es, mit einer gesteuerten Einatmung die ganze Übung am Stück zu schaffen.



Notenbeispiel 4: Registervermischung affektiert

Eine weitere, nun etwas affektiertere Übung, ist diese hier. Die Konsonanten sind nun härter und teilweise nicht klingend. Gehen Sie in Takt 4 und 8 jeweils maximal locker vor (keinen Druck auf die hohen Töne, im Gegenteil!). Diese Übung kann sich sowohl im piano als auch im mezzoforte bewegen. Wichtig sind die Akzente zum Wortbeginn und der Affekt. Versuchen Sie Schauspielereien wie «jetzt schimpfen wir jemanden mit erhobenem Zeigefinger, und zwar leise und mahnend» oder «ein dicker Opernsänger sitzt im Wirtshaus und singt aus vollem Halse». Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf, der Klang wird sich entsprechend verändern. Die Wechsel von Vokalen auf klingende Konsonanten sollen wieder schnell erfolgen. Auch ein «l» kann gut klingen. Eine pianistisch passende Begleitung ist dem Ergebnis förderlich – hier kommt es aber tatsächlich auf die eigenen Fähigkeiten am Klavier an.



Notenbeispiel 5: Tiefenübung

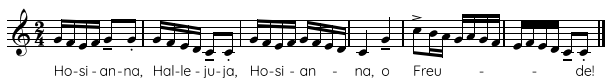
Übungen für die Tiefe sind vor allem morgens (zum Beispiel am Probenwochenende nach

einer langen Nacht) immer ein Genuss und vor allem für die tiefen Stimmen humoristisch. Das hier erwähnte «Schokoladenbad» darf durchaus am Ende dreistimmig enden (Sopran singt die Terz, der Tenor die Quint – das ergibt dann eine gut klingende weite Lage). Singen Sie die Übung nicht zu langsam, aber lassen Sie Zeit zum Geniessen. Es funktioniert auch wunderbar mit «Rosenduft» oder «Blütenstaub» – alles muss klingen und dabei schwingen. Gehen Sie ruhig in Tiefe bis es nicht mehr geht. Wichtig ist: Niemand darf hier mit Druck arbeiten. Triggern Sie die Choristen einfach, indem Sie erklären «dass in dem gefüllten Bauch Murmeln umherkreisen». Das schafft ebenfalls Raum und Flexibilität nach unten. Sollte es dann doch früher enden als erwartet, dann informieren Sie doch Ihren Chor, am nächsten Tag einfach «noch später ins Bett zu gehen». Ein Lacher ist Ihnen hiermit sicher, einmalig zumindest.



Notenspiel 6: Vorübung zur Höhe

«Wochenend und Sonnenschein» – diese Übung lehnt sich an die Comedian Harmonists an und sorgt mit positiven Gedanken für eine positive Singeinstellung. Schwungvoll und peppig geht es nun in eine vorerst mittlere Höhe. Wichtig ist das Schlussglissando mit weit geöffnetem Mund, die Muskeln entspannen sich dabei und die Höhe wird möglich gemacht. Eine tanzende, gut rhythmisierte Klavierbegleitung schafft den nötigen Schwung für diese Übung.



Notenspiel 7: Koloraturtraining

Singen wir einen «Messias» oder Bachmotetten, brauchen wir natürlich auch was für eine angemessene Geschwindigkeit. «Hosianna,

Halleluja» stehen hier passenderweise klerikalen Kontext und eignet sich bestens. Schwellen Sie zur «Freude» hin an, lassen Sie die Hände der Choristen während der 16-tel Koloraturen mitschütteln. Das lenkt nämlich ab vom eigentlichen Problem, der Festigkeit der Zwischenrippenmuskulatur, und trägt zur Entspannung derer bei. Nehmen Sie die Übung noch nicht allzu hoch, ein hohes f sollte für die hohen Stimmen aber schon möglich sein.



Notenspiel 8: Höhenübung

Affektiert und mit viel «Schmalz» geht es nun in die wirkliche Höhe. Lassen Sie den «Giovanni» mit strahlenden Augen herbeirufen, schicken Sie die Menschen mit dieser Übung mental in den Italien-Urlaub und schaffen Sie angenehme Assoziationen. Eine leichte Kniebeuge im letzten Teil der Phrase unter schwungvoller Mitnahme der Arme zur Seite hin lenkt auch hier von dem eigentlichen Problem ab – nämlich der Höhe – und schafft Platz in höhere Stimmlagen. Die Stimmbänder können sich entspannen.



Notenspiel 9: Höhenübung mit Koloratur

Sollten Sie noch eine weitere Koloratur einbauen wollen, versuchen Sie sich an dieser Übung. Regelmässige Seufzer und Glissandi von ganz unten nach ganz oben entspannen die Stimmbänder ebenfalls und sind während des gesamten (stimmlichen) Einsingens immer wieder anwendbar.