

EINSINGEN II – AKTIVIERENDES EINSINGEN VOR DEM GOTTESDIENST



Da dem Sonntagmorgen-Gottesdienst meist eine längere Ansingprobe vorausgeht, treffen sich Chorsänger:innen oft zu einer «unchristlich» frühen Uhrzeit. Der Autor gibt im Folgenden einige Tipps und Übungen, die einer ganzheitlichen Aktivierung dienen.

Von Johannes Epplein

Die Vorprobe beginnt meist zu einer Uhrzeit, die dem üblicherweise am Wochenende ausgelebten Biorhythmus des modernen Menschen entgegensteht. Womöglich hat er sich nur wenige Minuten vorher noch in seiner letzten Tiefschlafphase befunden, was ihm jetzt noch in gering ausgeprägter körperlicher und geistiger Wachheit sowie einem insgesamt niedrigen Spannungstonus buchstäblich ins Gesicht geschrieben ist. Dummerweise hängt aber genau von diesen Parametern gelungenes Musizieren im Allgemeinen und Singen im Speziellen in hohem Masse ab. Ohne entsprechende Übungen zu Beginn wird ein Chor diese hinderlichen Faktoren von selbst frühestens bis zum Ende des Gottesdienstes in den Griff bekommen haben, auch wenn die Auftrittsanspannung schon viele Chöre nach ei-

ner desolaten Ansingprobe am frühen Sonntagmorgen gerettet hat.

Um sich nun nicht auf dieses Szenario verlassen zu müssen, versuche ich im Folgenden, einige Tipps zu formulieren und Übungen mitzugeben, die speziell der körperlichen, geistigen und stimmlichen Aktivierung dienen und sich in meiner Praxis bewährt haben.

Morgenstund hat Gold im Mund

Was häufig vergessen wird: Es ist nicht alles schlecht am Morgen! Einige für das Singen positive Einflussfaktoren sind direkt nach absolvierter Nachtruhe (noch) im Übermass vorhanden, z.B. entspannte Schulter- und Nackenmuskulatur, Tendenz zur tiefen Bauchatmung und ausgeprägte tiefe Lage. Nicht unerwähnt darf natürlich auch das kurzzeitig reflektorisches Weitstellen der Ansatzräume, landläufig als auch «Gähnen» bezeichnet, bleiben, das ich gerade am Morgen bei meinen Chören gerne

toleriere. Meinem Erachten nach können daher Übungen für Schulterentspannung, Tiefatmung und entspannte tiefe Töne vor dem Gottesdienst entfallen bzw. landen auf der Liste «falls Zeit bleibt».

Das Wichtigste zuerst: Egal, wie schlecht oder wenig Sie als Chorleitende geschlafen haben, wirken Sie motiviert, humorvoll, freundlich-entspannt, organisiert und v.a. wach. Es ist eine Binsenweisheit, aber gegen Spiegelneuronen ist gerade am Morgen kein Kraut gewachsen. Als erstes Zeichen Ihrer Wachheit und um nicht am Ende bis ins Glockengeläut hineinproben zu müssen, empfehle ich kompromisslos pünktlich zu beginnen. Damit belohnen Sie zum einen die verlässlichen Frühaufsteher Ihres Chores, zum anderen kommen auch die Zuspätkommer schneller in den Flow, wenn schon etwas Energie im Raum ist. Hier nun ein exemplarisches Vorgehen, um einen Chor auch am Morgen schnell in die Spur zu bringen. Am wichtigsten erscheinen mir die Aktivierung von Körper, Geist, Atmung und Stimme, das Erreichen von Fokus (auf den Chorleitenden), Konzentration (Gehör!) und eines förderlichen elastischen Erregungszustands (keine Überanspannung). Am besten sind freilich Übungen, mit denen man alle Ziele gleichzeitig erreicht.

Frühsport?

Vor den eigentlichen Singübungen beginne ich meist damit, den Chor – ähnlich einem Begrüßungsritual – freudig-erstaunt die Arme nach oben werfen zu lassen. Unwillkürlich wird sich dabei eine reflektorische Einatmung einstellen. Mund und Augen sind weit und staunend geöffnet. Ein Schütteln bzw. Winken mit den Händen hoch über dem Kopf erhöht das positive Spannungsmomentum noch mehr. Seufzend oder gerne auch mal in wildem Gelächter fallen die Arme nach unten. Wiederholen Sie die Übung einige Male und sorgen Sie für Abwechslung, indem Sie noch andere Körperteile mit in Bewegung bringen (Hüfte kreisen, auf einem Bein stehen für Balance-Gefühl o. Ä.). Auch auf voll besetzten Chorpodesten sollte diese Bewegung möglich

sein. Ich wiederhole dieses «Arme-nach-oben-Werfen» gerne auch zwischen den weiteren Übungen.

Danach reiben wir uns in hohem Tempo die Handflächen aneinander und versuchen nach meiner Vorgabe gemeinsam zu klatschen – eine ideale Übung, um den Chor zu fokussieren und zusammenzubringen. Spielen Sie mit Ihren Sänger:innen und versuchen Sie, sie durch verzögertes Klatschen auseinanderzubekommen. Wer mag, kann diese Klatschübung simpel in (einfache) Bodypercussion-Patterns einmünden lassen. Ich schreibe Bodypercussion ohnehin magische Kräfte zu, um für Wachheit, Konzentration und Spass zu sorgen. Ein Beispiel: Auf einem Achtel-Band zweimal klatschen, zweimal auf die Brust, zweimal auf die Oberschenkel patschen (jeweils linke und rechte Hand im Wechsel) und zweimal mit den Füßen stampfen. Lassen Sie den Chor für das Klatschen die Arme wieder nach oben werfen, verbunden mit jeweils weit geöffnetem Blick und Mund und freudig seufzendem «aah». In diesem Sinne ist es hier auch (ausnahmsweise) wünschenswert, wenn sich das Tempo steigert. Die Bewegung sorgt für körperliche Aufrichtung und wird Ihren Chor sogar etwas ausser Puste bringen.

Wecken der Stimme

Im spielerischen Dialog loten wir sodann sämtliche Stimmfunktionen und -lagen aus. Ein laut, bruststimmig gestossenes «ha-ha-ha» gefolgt von einem kindischen «hihihi». Wir summen auf [m], intensiver auf [v] oder mit wildem Lippenpropeller Glissandi auf und ab, säuseln im Wechsel ein zartes «ei ei ei» oder «huiuiuu», fragen neugierig «na nu» oder «wieso» und erschrecken uns liebevoll mit einem überraschten «bah» oder «buh». Das Zwerchfell aktiviere ich gerne mit überraschten Sprechsilben wie «weg», «flott», «wupp», «hau-hau-ruck» oder «ho-ho-hopp» mit unterstützenden Ruder- oder Wurfbewegungen (je nach Platz). Der Kreativität und Spontanität sind keine Grenzen gesetzt. Achten Sie auf überzeichnet-theatralisches Vorführen, den Einsatz von tiefer Bruststimme

bis hoher Kopfstimm- bzw. Falsettlage bei weit geöffneten Ansatzräumen und dass wirklich der ganze Chor mitmacht. Das muntere Wechselspiel lässt sich gut mit einem Abklopfen oder Abreiben («Aufwecken») des Gesichts, einem Ausstreichen der Wangen, einer Massage des Kiefergelenks, Nasenbeins, Jochbeins und der Stirn verbinden.

Das klassische Repetieren von Zischlauten [f], [s] und [ʃ] kombiniere ich gerne im Wechsel von Aus- und Einatmung mit «Riech-Impulsen» durch die Nase: Dreimal «Schnuppern» (Schultern bleiben ruhig!) – Innehalten – drei [f]-, [s]- oder [ʃ]-Impulse ausatmen. Noch wirkungsvoller als die Zischimpulse sind deren stimmhafte Kollegen [v], [z] und [ʒ]. Möglich sind aber auch [r], [l] oder [m], [n] und [ŋ]. Sie fördern in Verbindung mit gesunder Sängerkhaltung (körperlicher Aufrichtung, Hebung des Brustbeins) eine bewusste Atemführung, bei der das Einatemgefühl auch bei der Ausatmung (bzw. beim Singen) nie ganz aufgegeben wird. Dieses sogenannte «Inalare-la-voce-Gefühl» stellt den Luftdruck beim Singen auf ein Idealmaß für die Umsetzung in Klang ein (weder hauchig noch gepresst). Nach meiner Erfahrung können die meisten Chöre mit der Vorstellungshilfe, gesungene Töne beim Singen einzusatmen bzw. einzusaugen etwas anfangen – allemal mehr als mit der Ansage «Bitte mehr stützen!», die ich grundsätzlich meide.

Für die schnelle Koordination von Artikulation, Atmung und Bauchdecke kann es bei Impuls-Übungen helfen, mit beiden Händen einen imaginierten Schwamm auszudrücken und ruckartig wieder loszulassen. Letzteres fördert die reflektorische Einatmung nach dem Loslassen des Tons. Bei Glissando- oder Legato-Phrasen auf den genannten Klingern (ggf. auch in Verbindung mit Vokalen wie [u] oder [o]) bietet sich das Ziehen an einem imaginären (dickeren) Gummiband oder eine Arm- und Handbewegung zum Mund zur Unterstützung der Einatemtendenz an.

Allen sogenannten Frikativen (Reibelauten) ist neben der Aktivierung des Atemapparats ausserdem gemein, dass sie den Stimmstich nach vorne bringen. Das stimmhaft rollende

[r] massiert und lockert die Zungen- und Kehlkopfmuskulatur. Das [ŋ], aber auch das [m] oder [l] fördert das randstimmige Singen und damit die Piano-Qualität sowie den Stimmbandschluss (besonders in Verbindung mit [i], [ø] oder [y]).

Im Normalfall haben Sie an dieser Stelle des Warm-ups mit den obigen Übungen schon die drei Ziele körperliche und geistige Wachheit, Konzentration und Herstellung der sängerischen Grunddisposition erreicht – und ganz nebenbei bei allen Beteiligten viele Glückshormone durch Witz und Spiel erzeugt. Nichtsdestotrotz schliessen sich nun noch einige dezidierte Singübungen an, bei deren Reihenfolge ich es für wichtig und logisch halte, mit leisen, randstimmigen Übungen zu beginnen und Ambitus, Lage und Lautstärke nach und nach zu steigern. Aufgrund des morgendlichen Settings wähle ich insgesamt Übungen mit einer stärkeren Tempo-, Rhythmus- und Textakzentuierung, schliesslich soll der Chor nicht wieder müde werden. Auf lange Vokalisieren, langsame Cantilenen oder meditative Klangexperimente, die zu Beginn einer Abendprobe nach einem hektischen Tag genau das Richtige sein können, verzichte ich daher im Folgenden.

Von der Randstimme...

Die ersten randstimmig geprägten Singübungen sollten den Ambitus einer Quinte nicht überschreiten und nicht höher als bis d2 geführt werden. Achten Sie bei allen Beispielen 1–4 auf Piano-Qualität, geschmeidig gleitende legato-Tonverbindungen, weitgestellte Ansatzräume (v. a. Kiefer) und eine einheitliche Vokalformung bei allen Chormitgliedern.

...zur Vollstimme...

In einem zweiten Schritt mit den Beispielen 5–9 versuche ich, mit einigen aktivierenden Übungen sukzessive Vollstimme und damit Klang zu wecken (nicht höher als f2). Gestossete Singsilben und intensive Halbklinger involvieren die gesamte Atemmuskulatur positiv, verhelfen der Stimme zu Substanz und Vordersitz und erden sie im Körper. Die bewusste Ver-

wendung der Bauch- und Flankenmuskulatur in Wechselwirkung mit Verschlusskonsonanten wie [b] oder [p] fördert die körperliche Aufrichtung und eine Weitstellung des Brustkorbs sowie des Ansatzrohrs.

... mit Kraft und Zartheit im Wechsel...

In einem dritten Schritt (dazu die Beispiele 10–12) gilt es nun, die Körperlichkeit und Kraft der letzten Töne mit der Zartheit der ersten Übungen in grösstmöglicher Flexibilität und Elastizität lagenunabhängig zu verbinden (mindestens bis g2 oder höher). Diese sogenannten «Registerkoordinationsübungen» sollten das Herzstück jedes Einsingens bilden, da sie die hochkomplexe Koordination von Lautstärke und Tonhöhe schulen, die essenziell für musikalische Interpretation und Intonation ist. Im Übrigen lassen sich nahezu alle Intonationsprobleme bei Laienchören auf Schwierigkeiten bei der Registerkoordination zurückführen.

...in die Höhe

In der letzten und vierten Phase der Singübungen biegen wir auf die Zielgerade des Einsingens mit den Übungen 13–17 für Höhe, Koloratur, Staccato, messa di voce u. a. ein. Hier darf und soll nun auch die gesamte Vokalpalette zum Einsatz kommen und der Ambitus der Übungen eine Oktave erreichen oder überschreiten (bis über c3).

Nicht alles auf einmal!

Je nach Anforderungen der im Gottesdienst erklingenden Stücke verwende ich aus jeder Einsingphase eine bis zwei der skizzierten Übungen, sodass der beschriebene Warm-up-Zyklus maximal 10–15 Minuten in Anspruch nimmt, sofern die Übungen vorher eingeführt, also dem Chor bekannt sind. Unmittelbar vor Auftritten würde ich auf dem Chor unbekannte Einsingübungen verzichten.

Diese knappe Viertelstunde für ein Aktivierungseinsingen am Sonntagmorgen sollten wir uns immer nehmen! Eine Kürzung des Einsingens, um vermeintlich mehr Zeit für die Probe, Wiederholung oder das Ansingen der Stücke nutzen zu können, hat sich in meiner Erfahrung früher oder später immer gerächt. Entweder fehlte es dann an sauberer Intonation, Klangqualität oder der nötigen emotionalen Ausstrahlung, Konzentration und Wachheit meines Chores (die auch für das Auffassen von diversen organisatorischen Ansagen vor dem Gottesdienst hilfreich ist!), meist sogar an allem.

Und daher: Viel Kreativität, Freude und Spass Ihnen und Ihren Sänger:innen beim Warm-up am Sonntagmorgen! Möge ein effektiv-wirkungsvolles Einsingen in Verbindung mit gesunder Auftrittsvorfreude und -konzentration zu einem Booster für Ihr Singen im Gottesdienst werden.

Übungen zum «Blitz-Einsingen»

1.

Eilig, auf raumigen [u]-Klang in weiter Gähnstellung achten, aktive Zungenbewegung für Bildung des [l] ohne Kieferbeteiligung, Terzbindungen in Takt 5 und 6 mit Seufzer-Gefühl



Nach: Guglhör, Stimmtraining im Chor, Helbling, 2006, S. 84, Übung 7

2.

Wiegend zum jeweils zweiten Takt hin schwingend, [f]-[r]-Verbindung dosiert Luftdruck auf Idealmaß, in Takt 5 und 6 auf Glissando-artige Tonverbindung und Beibehaltung der Kieferöffnung im Decrescendo achten, taktweise Arm- und Handbewegungen zum Mund fördern das inale-re-la-voce-Gefühl

P

Froh, so froh, froh, so froh, froh, so froh.
Früh, so früh, früh, so früh, früh, so früh.

Quelle: Anonymus

3.

Langsam, frei im Tempo, legato



4.

Zart und legato, für geschmeidigen Quintsprung in Takt 1 bewusste und klangvolle Einbindung des [m], auf gleitende Vokalwechsel und einheitliche Vokaleinstellung achten, als Text sind auch viele weitere Zweisilben-Verbindungen in anderen Dynamikbereichen möglich

Variante I (Dur)

Variante II (Moll)

Quelle: Anonymus

5.

Auf intensive Bildung von [v] und [r] achten, Vibrationen im ganzen Körper spüren, genussvolles "Kauen" auf dem Klinger [m]

mf Wrimm wramm wrumm

Idee: Johannes Eppelein

6.

Mit "Stockschnupfen-Gefühl" singen (Gaumensegel heben), auf hellen und runden Klang achten (Vordersitz!)

Quelle: Anonymus

7.

Bei jedem Ton auf einen Impuls der Bauchmuskulatur achten, Luftstau vor Auslösen des [p] an den Lippen spüren, ad lib. mit den Armen federnd auf zwei imaginäre Pauken schlagen

Idee: Johannes Eppelein

8.

Wach und sehr erregt, auch im "Nachschlags-Kanon" möglich

Quelle: Anonymus

9.

Ebenso banal wie wirkungsvoll: Schnell und kurz gesprochen singen, jede Zahl als Impuls in der Bauchgegend spüren, bei "fünf" jedes [f] bewusst bilden und danach jeweils abspannen, ad lib. Chor auf "zwei", "drei" oder "vier" klatschen lassen

Bei "neun" jeweils abspannen, ad lib. Chor auf "zwei" bis "acht" klatschen lassen

Idee: Johannes Eppelein

10.

Auftakt gut gesprochen, aber wie ein Seufzer; nach [t]-Absprache auf Einatemreflex achten (auch am Ende der Übung und bei "blau" ohne Verschlusskonsonant); Melisma auf "rot" etc. im gedachten Glissando; Öffnung bei Decrescendi und Lagenwechsel nach oben beibehalten bzw. vergrößern

mf

O wie so schön ro - - t, o wie so schön ro - - t!
 O wie so schön gel - - b, o wie so schön gel - - b!
 O wie so schön grü - - n, o wie so schön grü - - n!
 O wie so schön blau, o wie so schön blau!

Idee: Johannes Epplein

11.

$\text{♩} = 76$ Sehr legato, zart, lauschend

p *pp* *p*

Wun - der - vol - le Tö - ne säu - seln, lul - len dich ein.
 Lau - e Som - mer - win - de säu - seln, lu - len dich ein.

Aus: Guglhör, Stimmtraining im Chor, Helbling, 2006, S. 100, Übung 13

12.

Auf federnde Tongebung achten, strenge Ausführung der jeweiligen Decrescendi bei offener Kieferstellung, Kanon ist auch zweistimmig (Einsätze 1 und 4) und vierstimmig (Einsätze 1, 3, 5 und 7) möglich, dann mit leerer Quinte als Fermaten-Akkord

f *f* *f* *f* *p*

① Tro - lo - lo - lo - lo - lo - lo - lo - lo tro - lo - lo - lo - lo
 Trü - lü - lü - lü - lü - lü - lü - lü
 Trö - lö - lö - lö - lö - lö - lö - lö
 Tra - la - la - la - la - la - la - la

f *p* *f* *p* *f* *p*

⑤ Tro - lo ⑥ tro - lo ⑦ tro - lo - lo - lo ⑧ lo

Quelle: Anonymus

13.

Finale dell'Opera, Allegro, euphorisch



Frei nach: Guglhör, Stimmtraining im Chor, Helbling, 2006, S. 151

14.

Schnell, hell und leicht, mit stimmhaftem [z] starten, in halligen Räumen mit Staccato-Achtel als Schlussston



Quelle: Anonymus

15.

Hohe Töne in Takt 1 und 2 federnd erreichen, um Messa-di-voce-Ton in Takt 4 vorzubereiten, [h] in "Johanna" bewusst spüren, um Luftdruck an der Glottis zu reduzieren, Alt und Bass singen ab F-Dur aufwärts die Stichnoten



Quelle: Anonymus

16.

Frisches Tempo, gut artikulieren, auf Einatemreflex nach Absprachen von "Gott!" achten, in Takt 3 pro Viertelnote einen größer werdenden Schwungkreis mit dem Arm vor dem Körper "dirigieren", in Takt 4 Arm in großem Bogen nach oben loslassen



Quelle: Anonymus

17.

Geschwind-leichte Ausführung, stimmhafte Konsonanten und Glanz der Vokale genießen, auf einheitlich runde Mundstellung bei allen Vokalen achten, ad lib. für Crescendo in Takt 3 an imaginärem Tau in Richtung Körpermitte ziehen



Quelle: Anonymus