

EINSINGEN III – DAS PROBEN-WOCHENENDE FIT UND MUNTER ÜBERSTEHEN



Wann hat man als Chorleitende:r schon «ganz viel Zeit» für das Einsingen? Im Proben-Alltag werden wir von Zwängen und Zeitdruck vorangetrieben und müssen oft bei der stimmbildnerischen Arbeit mit unserem Instrument, dem Chor, Zeit sparen. Wenn man darüber nachdenkt und eine Analogie zu anderen Instrumenten sucht, ist dies eigentlich fatal, denn nur durch gezielte und regelmässige stimmbildnerische und klangliche Arbeit können wir unsere Chorsänger:innen dazu befähigen, ihr Bestes zu geben bzw. im Konzert über sich hinauszuwachsen.

Von Ernst Buscagne

Wir sind beim Setting eines Proben-Wochenendes angelangt und versprechen uns davon sehr viel! Zu viel? Eine Sache ist klar: An einem Proben-Wochenende habe ich endlich Zeit für Neues oder auch, um das, was man im Kleinen im Proben-Alltag macht, zu vertiefen. Auf jeden Fall sollte man vor dem Probenbeginn am Wochenende ein ganz klares Bild davon haben, was man erreichen möchte, wie viel Spielraum es zur freien Gestaltung gibt und was man am Ende des Wochenendes erreicht haben sollte. Denn

letztlich gehört wohl mehr zu einem wohlklingenden und «stimmgesunden» Resultat, als auf den ersten Blick ersichtlich sein mag...

Grundsteine im Proben-Alltag legen

Die Grundsteine für intensivere Probenphasen – wie zum Beispiel ein Proben-Wochenende oder eine Konzertwoche mit zwei bis drei Orchesterproben, Hauptprobe und Konzert – werden im Alltag gelegt. Es ist nicht möglich, zu Beginn einer solchen Intensivphase noch schnell neue Übungen zur Atemkontrolle/-Stütze, für den Stimmsitz oder einen lockeren Umgang mit der Höhe zu

vermitteln. Auch Körperübungen zur Lockerung des Atemapparates oder zur Entspannung des Rückens beim langen Stehen müssen bereits im Vorfeld etabliert werden.

Insofern ist ein Proben-Wochenende eine ideale Gelegenheit, um solche Übungen zu festigen, vertiefend anzuschauen und allenfalls weiterführende Informationen diesbezüglich mit den Sänger:innen zu teilen, wofür in der normalen Probenzeit kein Raum vorhanden ist. Auch in diesem Fall möchten die Inputs wohl dosiert sein und dürfen nicht zu einer Überforderung führen. Die Sänger:innen kommen, um sich vertieft mit ihrem Repertoire auseinanderzusetzen, und alles, was an einem solchen Probetag oder Proben-Wochenende gemacht wird, muss klar zielführend sein.

Kurzum: Körperübungen und gezielte stimmbildnerische Arbeit sind ein wesentlicher Bestandteil jeder Probe, und die 12–15 Minuten am Anfang jeder Probe sollten dafür genutzt werden, gewisse Übungen und stimmliche Fertigkeiten zu etablieren. Später in diesem Beitrag werden einige Bausteine für eine solche Grundarbeit beschrieben.

Zeit für Neues und Experimentelles

Nebst vertiefender Arbeit mit bekannten Stimmübungen bietet das Proben-Wochenende Gelegenheit, um Neues einzuführen (also auch Dinge, die wir dann danach im Proben-Alltag wieder abrufen können) und auch Experimentelles auszuprobieren.

Dabei ist uns theoretisch freie Bahn gelassen: wie wäre es, mal die Choraufstellung komplett umzukrempeln und z. B. in der Stimmfolge ASBT zu sitzen oder in einem grossen doppelreihigen Kreis zu proben? Vielleicht hat man im heimischen Probelokal keinen Platz, um herumspazierend eine schwere Fuge durchzusingen und dadurch die Unabhängigkeit der einzelnen Singenden zu fördern. Am Probetag können wir hingegen locker auch mal in mehrstimmigen Singkreisen stehend oder in Doppel-Quartetten singend ein komplett neues Klangerlebnis haben – und dabei erst noch feststellen, wie sattelfest

wir mit dem neuen Repertoire schon sind (oder eben auch nicht!). Die Steigerung wäre, die Doppel-Quartette phrasenweise abwechselnd singen zu lassen – da muss man ja dann schon richtig fit sein!

Zwei Grundsteine: Qigong-Übungen und Einsingen

Qigong-Übungen

Nach jahrelanger Praxis und Erfahrung des Autors mit Qigong-Übungen als Teil des chorischen Einsingens sollen diese genialen, holistischen Bewegungsabfolgen nun hier kurz eine Erwähnung erfahren. Wenn man diese Übungen in den Proben-Alltag integriert, zum Beispiel immer am Anfang des Einsingens, zur Reaktivierung am Ende eines Arbeitstages oder als Ankommen in der Probesituation, kann man damit später in Stressphasen maximale Wirkung erzielen! Dazu gehören zum Beispiel ein Proben-Wochenende, eine Konzertwoche mit vielen intensiven Proben oder das entscheidende Einsingen vor dem grossen Konzert. Die Grundsteine dafür müssen im Alltag gelegt werden.

Es gibt unzählige Qigong-Übungen, die für ein chorisches Warm-up geeignet sind. Es werden hier nur drei aus der Reihe der «8 Brokate» vorgestellt. Wichtig ist es, die Chorsänger:innen im Vorfeld über die meditative Art und die Geschichte des Qigong zu informieren: Es sind Meditationsübungen, die nichts mit einer religiösen Überzeugung oder dergleichen zu tun haben.

Den Himmel stützen (vgl. Fotoreihe 1)

- Stand: Füsse schulterbreit auseinander, Beine locker und Knie nicht durchgestreckt.
- Verschränke deine Finger vor der Brust, hebe dann deine Arme nach oben und strecke sie.
- Mit den Handinnenflächen zum Himmel zeigend nach rechts und links dehnen.
- Dann die Verschränkung lösen und deine Arme behutsam an die Körperseite zurückbringen.
- Wiederhole diese Bewegung mehrmals und achte auf den Atemrhythmus, der für uns



Fotoreihe 1: Den Himmel stützen



Fotoreihe 2: Der Bogenschütze



Fotoreihe 3: Den Himmel stützen und die Erde stemmen

Singende sehr wichtig ist: Einatmen beim Heben und Strecken, Ausatmen beim Senken.

Der Bogenschütze (vgl. Fotoreihe 2)

- Stand: Füsse schulterbreit auseinander, dann Füsse zweimal nach aussen klappen, um einen stabilen Breitstand zu erreichen, während deine Arme vor dem Körper ein Kreuz im 45-Grad-Winkel formen.
- Gehe nun leicht in die Knie und forme mit den Armen einen Bogen; dabei streckt sich ein Arm waagerecht nach vorne, während der andere eine imaginäre Bogensehne nach hinten zieht. Dein Blick folgt der «Pfeilhand», fokussiert und ruhig.
- Wechsle nun die Seite, indem du erst zur Ruheposition zurückkehrst und dann den anderen Arm ausstreckst – auch die Blickseite wechselt.
- Führe anschliessend beide Arme sanft zurück an deine Körperseiten und wiederhole diese Bewegung mehrmals (immer die Seite wechselnd).

Den Himmel stützen und die Erde stemmen (vgl. Fotoreihe 3)

- Stand: Füsse schulterbreit auseinander, Beine locker und Knie nicht durchgestreckt.
- Führe beide Hände mit den Handflächen nach oben geöffnet zum Solarplexus; hebe eine Hand dann sanft nach oben, während die andere nach unten sinkt.
- Der nach oben gestreckte Arm wird dann mit einer geführten Bewegung zur unteren Hand zurückgeführt.
- Wenn beide Hände unten sind, entspannen und die Übung seitenwechselnd mehrfach wiederholen.
- Auch hier auf den Atemrhythmus, der für uns Singende sehr wichtig ist, achten: Einatmen beim Heben und Strecken, Ausatmen beim Senken.

Diese Übungen sind leicht zu erlernen, und man findet sie auch auf diversen Internetplattformen im Videoformat. Sehr zu empfehlen sind Tageskurse zum Kennenlernen

und Vertiefen, wie sie zum Beispiel in regelmässigen Abständen von Katharina Kadler in ihrer Winterthurer Schule «Taiji Mittendrin» (www.taiji-mittendrin.ch) angeboten werden.

Einsingen

Das Einsingen ist ein integraler Teil des Geschehens am Proben-Wochenende. Die Erfahrung zeigt, dass der allgemeine Erfolg des Wochenendes massgeblich durch die Qualität und korrekte Durchführung/Platzierung des Einsingens beeinflusst wird.

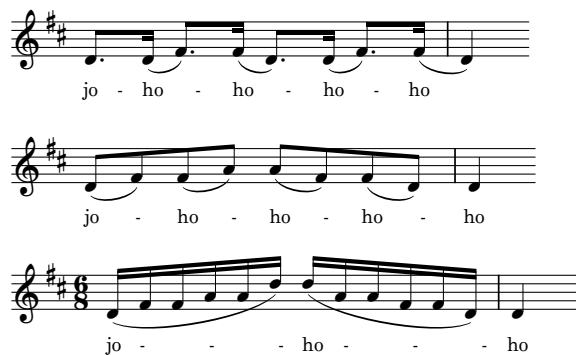
Zuerst steht die Entscheidung, ob es am Morgen ein einmaliges Einsingen für den Tag gibt und ob man es präferiert, am Morgen stimmtechnische Grundpfeiler einzuschlagen, zu denen man im Laufe des langen Tages immer wieder zurückkehren möchte. Im Folgenden werden vier Übungen vorgestellt, die als Baukasten implementiert werden können:

Summen «plus one» (vgl. Notenbeispiel 1): Diese über eine Quinte aufsteigende Summübung (bei jedem Durchgang wird ein Tonschritt hinzugefügt) eignet sich besonders gut zu Beginn eines Einsingens und kann jederzeit im Tagesverlauf zur Entspannung bzw. Lockerung eingesetzt werden. Achte darauf, die Atemführung möglichst ruhig zu halten und – wenn möglich – die gesamte Übung mit einem Atemzug durchzusingen. Besonders interessant ist dabei die Verbindung von Stimm-sitzaktivierung und Atemkontrolle.

«Die Eule» (vgl. Notenbeispiel 2): Mit der Randstimmfunktion über einem Terzintervall beginnt diese Übung. Ausgehend von einer kleinen Keimzelle kann sie schrittweise erweitert werden, sodass sich der Aufwärmprozess fortlaufend über einen grösseren Stimmumfang ausdehnt. Dabei bleiben die Parameter konstant: eine maximale Öffnung des Resonanzraums (weicher Gaumen in Kuppelform) sowie ein leicht flatterndes Zwerchfell zur körperlichen Unterstützung des Gesangs.



Notenbeispiel 1: Summen «plus one»



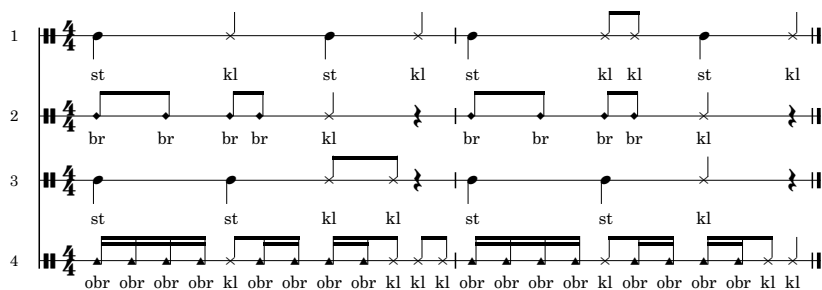
Notenbeispiel 2: «Die Eule»



Notenbeispiel 3: Legato-/Non-Legato-Flexibilität



Notenbeispiel 4: Die Klangkaskade



Notenbeispiel 5: Bodypercussion

Legato-/Non-Legato-Flexibilität (vgl. Notenbeispiel 3): Altbekannt und bewährt: Diese beiden Übungen können gezielt zur Aktivierung der Körperstütze bzw. der Zwerchfellagilität eingesetzt werden. In der Erweiterung über die Oktave und in drei Durchgängen lassen sie sich zu einer anspruchsvollen stimmtechnischen Aufgabe steigern. Ein Durchgang umfasst drei Arpeggien, drei verschiedene dynamische Angaben sowie einen Artikulationswechsel dazwischen und berührt damit nahezu alle Parameter, die nach einem erfolgreichen Einsingen aktiviert sein sollten.

Die Klangkaskade (vgl. Notenbeispiel 4): Diese Übung stellt eine optimale Zusammenfassung des Einsingens dar: Alle Fähigkeiten, die im Verlauf des Einsingens idealerweise aktiviert wurden, werden hier zusammengeführt – Atemkontrolle, Hören, Vokalausgleich und dynamische Flexibilität. Achte darauf, dass im Schlussakkord kein Druck entsteht, sondern der Durakkord frei und locker schwingt.

Damit das Einsingen nicht zu einem langweiligen und einseitigen «Stimmübungs-Absolvieren» verkommt, empfiehlt es sich, folgende Aspekte zu integrieren:

- Rhythmusspiele (Klatschen von Rhythmen)
- Bodypercussion (siehe Notenbeispiel 5)
- lustige Kanons (auch hier aus der Sammlung der SKJF-Singhefte zu holen)
- Sprechübungen, wie sie sich in der Sammlung «Stimmicals» von Uli Führe finden.

Das chorische Einsingen wird durch die Integration solcher Ideen facettenreicher, und während der Durchführung entstehen neue Begegnungen und Gelegenheit für Humor. Wenn diese Übungen etabliert sind, können sie jederzeit zur Auflockerung in den Ablauf eines langen und anstrengenden Probetages implementiert werden. Es lauern unerwartete Erfolgserlebnisse, aber auch lustige Situationen, die zum Schmunzeln animieren. Oder wie Ernst Raffelsberger, langjähriger Chorleiter des Berufschores am Opernhaus Zürich, ein-

mal sagte: «Eine Probe, während der nicht mindestens einmal gelacht wurde, war keine gute Probe.»

Probenplanung

Zum Schluss dieses Beitrags kommen wir zu einem weitgehend unterschätzten Teil der Durchführung des Wochenendes: zur Frage der Probenplanung.

Eine stringente Probeplanung und eine klare Zielsetzung seitens der Chorleitung und des Chorvorstands ermöglichen uns nicht nur eine effiziente Arbeitsweise, sondern beeinflussen auch die Wahrnehmung der Chorsänger:innen. So fragt man sich am Anfang eines Probetages mit acht Stunden geplantem Gesang, wie man das wohl schaffen soll?! Das Erfolgserlebnis ist dann noch grösser, wenn die Stunden wie im Flug vorbeigegangen sind und die Stimme immer noch klingt.

Wie ist das zu schaffen? Hier einige Ideen, die sich auf Erfahrungen mit diversen Gruppen – vom Oratorienchor über einen versierten Männerchor bis zum jungen Kammerchor für über 20-jährige Sänger:innen – stützen und dort erprobt wurden:

- Klare Kommunikation im Vorfeld: Zielsetzung, Reiseplanung etc.
- Klarer Ablauf am Austragungsort: zum Beispiel ein genauer Tagesplan mit zuverlässigen Zeitangaben zu Probezeiten, Essenszeiten, aber auch Rückzugsmöglichkeiten.
- Genaue Planung der musikalischen Arbeit: Sätze/Werkteile, die besonders langsam, rhythmisch kompliziert oder schwer zu singen sind, über den Tag verteilen. Immer genug Abwechslung einplanen und vor allem darauf schauen, dass gewisse Stimmgruppen nicht für lange Phasen unbeschäftigt herumsitzen – man kann auch kurze Registerproben in Erwägung ziehen, sollte man räumlich und personell die Möglichkeit dazu haben.
- Planung der stimmlichen Belastung: Wenn ich am Morgen um 10 Uhr das «Dies irae» aus Verdis Requiem geprobt habe, werde ich für den restlichen Tag nur noch begrenzte andere Optionen haben; anderer-

seits kann eine Stunde pianissimo-Gesang in einer unbequemen stimmlichen Lage genauso belastend sein und ebenfalls zu Ermüdung führen.

- «Uhrmacherarbeit» zu Tageszeiten programmieren, wo die Chorsänger:innen wach, motiviert und konzentriert sind; kleingliedriges Arbeiten an intonatorisch heiklen Passagen, komplexe rhythmische Zusammenhänge oder Töne, die endgültig «geputzt» und korrigiert werden müssen, brauchen Konzentration. Wenn die Sänger:innen dafür nicht parat sind, kann auch diese Arbeit die Stimmen schnell anstrengen und ermüden lassen.
- Mit dabei sind immer 1 bis 2 einfache Stücke, die Spass machen zum Singen! Spontan kommen einem die wunderbaren Volkslied-Sätze von Susanne Würmli-Kollhopp oder die vielen Spass-Lieder aus den Sammlungen der Schweizer Kinder- und Jugendchor-Festivals in den Sinn, aber die Beispiele sind endlos.

Letztlich können wir an einem Proben-Wochenende, wo wir mit der stimmlichen Belastung rasch an eine Grenze kommen könnten, auch die Gelegenheit nutzen, um weiterführende Informationen zu den aufgeführten Werken zu vermitteln – wieso nicht die Stunde nach dem Mittagessen für eine kurze Kontextualisierung eines für moderne Menschen «archaisch» anmutenden Textes nutzen?

Fazit

Wie sich zeigt, ist das allgemeine Wohlbefinden während der Probenarbeit, besonders an einem Probenwochenende, für das stimmliche Wohlbefinden ebenso bedeutsam wie die stimmbildnerische und körperliche Arbeit beziehungsweise Betreuung. Denn, wie wir wissen, sind etwa 80 bis 90 Prozent der Probenarbeit psychologischer Art! Die Sänger:innen merken sehr wohl, ob eine Probenarbeit entsprechend geplant und als «Rundumpaket» für ihr Wohlergehen an einem solchen Wochenende konzipiert wurde.

Ob das Proben-Wochenende nun als Startschuss zu einem neuen Konzertprojekt, als Feinschliff vor dem Konzert oder als Teambildungs-Massnahme in Kombination mit einem dieser beiden Ziele gedacht ist: Es ist möglich, mit umsichtiger Planung nach vielen komprimierten Probenstunden stimmlich gesund und immer noch «wohlklingend» nach Hause zu gehen!

Literatur

Susanne Würmli-Kollhopp: *Volkslieder aus der Schweiz*. Eigenverlag «Singlust» www.singlust.ch
 Uli Führe: *Stimmicals 1 & 2*. Fidula Verlag Boppard am Rhein
 Diverse *Songbooks* aus dem Verlag Schweizer Singbuch, www.singbuchverlag.ch
 Gabriele Hermann: *Sing Ein – Stimm mit!* (Bände 1 & 2), Edition Metropol
 Foen Tjoeng Lie: *Hui Chun Gong – Rückkehr des Frühlings*, Kolibri Verlag GmbH
 Elena Wahrenberger und Milena Schaub: *Die 8 Brokate aus dem Qi Gong*, Digitale Materialien UZH/Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie