



## Der Körper als Musikinstrument

Jeden Tag benutzen wir unsere Stimme zum Sprechen, meistens vollkommen unbewusst. Dabei ist unsere Stimme das einzigartigste und individuellste Instrument überhaupt. Auf keinem anderen Instrument können wir derart intensiv unsere Emotionen zum Ausdruck bringen. Ob Freude, Glück, Liebe, aber auch Trauer, Wut und Enttäuschung – beim Singen können alle Gefühle in Worte und Töne umgesetzt und erlebt werden.

Und doch kommen gerade bei diesem Instrument auch unsere Hemmungen und Ängste zum Vorschein. Wenn wir singen öffnen wir unser Herz und zeigen der Welt einen Teil von unserem tiefsten Inneren. Das macht uns empfindsam und verletzlich. Wenn wir unsere ersten Hemmungen jedoch überwinden und uns einlassen auf ein behutsames Experimentieren mit der eigenen Stimme können wir ein faszinierendes und bereicherndes Abenteuer erleben!

Gehen wir also gemeinsam auf eine Entdeckungsreise, in deren Verlauf wir unseren Körper neu erfahren werden und lernen, unser wunderbares Instrument Stimme einzusetzen.



Anke Lopez, geboren am 06. Juli 1970 in Nürnberg, unterrichtet seit dem Jahr 2000 Gesang und Stimmbildung. Seit 1994 singt sie in verschiedenen Band-Formationen, u.a. auf Bühnen in Österreich, Italien und China, und hat an unzähligen Studioprojekten mitgewirkt. 2004 hat sie ihre eigene Gesangsschule FREE YOUR VOICE in Feucht bei Nürnberg gegründet.

### Warum Einsingen?

Das Einsingen soll die Stimme bzw. den Stimmapparat aufwecken und aufwärmen, es dient also der Vorbereitung auf das „richtige“ Singen. Dieses Einsingen kann vor einem Konzert, einer Probe, aber auch vor dem Gesangsunterricht oder einer längeren Übungseinheit erfolgen.

Ob sich jeder Sänger einsingen sollte, darüber herrscht keine Einigkeit. Mit Sicherheit gibt es individuelle Unterschiede. Manche Sänger müssen sich unbedingt einsingen, während andere gleich loslegen können. Es kommt darauf an, wie oft Du generell singst, wie sicher Du Deine Technik beherrschst, ob Du sie automatisch abrufen kannst, wie gut Dein Körpergefühl ist, speziell was das Singen angeht und wie Deine körperliche Tagesverfassung ist. Singen hat ja nicht nur mit der Stimme zu tun; der gesamte Körper ist mit einbezogen.

### Grundsätzliches

#### Körperhaltung:

Aufgerichtet stehen, Schultern nicht hochziehen, sondern locker hängen lassen, Füße schulterbreit auseinander, Knie möglichst nicht ganz durchgestreckt, Gewicht auf beiden Füßen.

Stelle Dich am besten vor einen Spiegel und überprüfe Deine Haltung:

Sind die Schultern gelöst oder hochgezogen?

Sind Hals und Gesichtsbereich entspannt?

Stehst Du aufrecht und sicher und spürst Deine Fußsohlen?

Du kannst Dir vorstellen am höchsten Punkt deines Kopfes ist ein Faden befestigt (wie bei einer Marionette), durch den dein ganzer Körper aufgerichtet wird. Wer dieses Bild visualisiert, steht meist automatisch richtig.

#### Atmung:

Die Einatmung sollte nicht durch die Nase, sondern durch den Mund geschehen, da Du in kürzerer Zeit mehr Luft nehmen kannst. Außerdem ist der Mund dann bereits in Position zum Singen.

Achte darauf, dass Deine Bauchmuskulatur entspannt ist und Du tief in den Bauch atmen kannst. Beim Einatmen sollte sich der Bauch nach vorne bewegen. Beim Ausatmen geht er wieder nach innen. Sollte Dir das im Stehen nicht gelingen, kannst Du Folgendes probieren:

**Übung:** Lege Dich auf den Rücken, und entspanne Deinen Körper. Beobachte eine Weile Deinen Atem. Lege Dir ein schweres Buch auf den Bauch (so um den Nabel herum) und versuche, beim Einatmen das Buch nach oben zu schieben. Beim Ausatmen einfach nur entspannen. Wenn das funktioniert, versuch dieses Atemgefühl im Stehen (Achtung: die falsche Körperhaltung kann die Bauchatmung erschweren!).

Kontrolliere Dich im Spiegel: heben sich meine Schultern oder meine Brust beim Einatmen? Dann bist Du versehentlich in die Hochatmung gerutscht. Mit ein bisschen Übung (auch in Alltags-Situationen) stellt sich bald ein Gefühl für die richtige Atmung ein.

#### Kiefer:

Viele Sänger lösen den Unterkiefer zu wenig beim Singen (machen den Mund nicht weit genug auf) bzw. halten ihn sogar fest. Dadurch werden Kehlkopf und Halspartie angespannt und man muss gegen diese selbsterzeugte Spannung „ansingen“. Ergebnis: die Töne werden gepresst, unschön und rutschen in den Hals, die Höhe wird eingeschränkt und es entsteht ein Druck- oder Spannungsgefühl im Hals. Probiere den Kiefer mehrmals leicht und locker fallen zu lassen. Aber auch hier beachten: Nicht den Mund aufreißen, sondern auf einen gelösten Kiefer achten.

Hilfreich sind hier vor dem Singen einige Lockerungsübungen für den Kieferbereich:

**Übung:** Unterkiefer leicht öffnen und seitlich hin- und herbewegen. Ca. 5mal in jede Richtung. Anschließend den geöffneten Unterkiefer leicht vorschieben, dann wieder in die Ausgangs-Position zurück. Auch das ca. 5mal wiederholen. Achte darauf, kleine Bewegungen zu machen, damit sich die Kiefergelenke wirklich entspannen.

**Atemübungen:**

1. die gesamte Luft auf einem langen „FFFFFFF“ ausatmen, dann die Spannung im Bauch lösen und die Luft von selbst hereinfließen lassen (Bauch geht wieder nach vorn)

Variation: SSSSSSS-T, FFFFFFFF-T und SCHHHHHHHH-T (auf das „T“ löst sich die Bauchdecke und wir atmen ein)

2. Kurze Impulse auf „sch –sch –sch“ (Bauch geht auf jedem „sch“ rein), nach jedem Laut die Spannung lösen (Bauch geht raus, Luft fällt rein)

Das Ganze darf ruhig anstrengend sein, also nicht zu leise, sonst gibt es keinen Trainingseffekt. Und wirklich immer warten, bis sich die Bauchdecke wieder entspannt hat.

Variante: „s-s-s“, „f-f-f“, „t-t-t“, „p-t-k“

**Übung zur Stimmbänder-Entspannung** Lippenflattern („brrrr“): Lass die Lippen locker aufeinander, blase die Luft aus und lasse dabei die Lippen flattern (möglichst die Luft durch die Oberlippe rauslassen). Wenn das ohne Ton funktioniert, versuche mit dem Lippenflattern wie eine Sirene von oben nach unten zu singen und umgekehrt.

**Generelle Regeln beim Warmsingen:**

Es soll nicht zu lange dauern (15 – 20 Minuten reichen völlig aus), es sollte nicht laut sein, und keinesfalls sollst Du dabei die Stimme forcieren oder anstrengen. Wenn sich das Einsingen unangenehm anfühlt, oder Du heiser wirst bzw. ein Druck- oder Schmerzgefühl im Hals oder im Mundboden verspürst, machst Du definitiv etwas falsch und solltest mit einem erfahrenen Gesangslehrer ein individuelles Trainingsprogramm für Dich erarbeiten.

**Sirenenübung:** Lasse während dieser Übung die Zungenspitze an den unteren Schneidezähnen. Ziehe die Mundwinkel dabei nicht nach hinten, sondern lasse sie in einer entspannten Position (auch wenn die Töne höher werden). Der Unterkiefer sollte sich dabei mit steigender Tonhöhe nach unten bewegen.

Variante: „e“ oder „i“



**Übung zum Stimmband-Schluss:** Wichtig bei dieser Übung ist die Form des Mundes (s. Bild 3): Zungenspitze an die unteren Schneidezähne, Zahnreihen auseinander, Oberlippe leicht nach oben ziehen. Achte darauf, dass die Töne nicht hauchig und luftig klingen, sondern kräftig und voll.



**Tipps und Tricks**

**Konditions-Training**

Singen ist ganz schön anstrengend, auch ohne Choreographie oder Rumgehüpfе. Ein wenig Sport kann Dir helfen, die Kondition zu bekommen, die du fürs Singen benötigst. Damit geht auch ein größeres Lungenvolumen einher. Und der Atem ist ja die Basis fürs Singen. Je mehr Luft wir zur Verfügung haben, umso besser. Bei der Sportart hast du dabei weitgehend freie Wahl. Laufen, Schwimmen, Fußball... Alles, was eben die Ausdauer trainiert.

**Ernährung**

Vor dem Singen gilt generell:

Keine großen Mengen und keine schwerverdaulichen Lebensmittel.

Und dann gibt es noch einige Gerüchte, was die Stimme beeinträchtigen kann. Generell kann man allerdings sagen: wenn du das Gefühl hast, dass etwas Deiner Stimme nicht gut tut, dann lass es sein.

Fakt ist, dass zuviel Fruchtsaft aufgrund des hohen Säuregehaltes die Schleimhäute angreifen kann. Auch Milch ist nicht empfehlenswert. Zumindest nicht direkt vor dem Singen. Sie legt einen Film auf die Mundschleimhäute und kann so die Stimme beeinträchtigen.

**Übungsraum**

Das Problem mit den Nachbarn kennen wir alle: wer kann schon entspannt den Gesang trainieren, wenn man das Gefühl hat, die Nachbarn hören zu und urteilen über unsere „Versuche“. Das hemmt doch ziemlich. Leise gesungene Übungen können zwar manchmal sinnvoll sein, die Lautstärke und vor allem auch die höheren Lagen lassen sich so allerdings nur schlecht trainieren.

Versuche also herauszufinden, wann Du allein und ungestört im Haus bist, oder suche Dir einen entsprechenden Übungsraum (Du kannst in der Schule oder bei Vereinen nachfragen).

**Übungszeiten**

An manchen Tagen geht's unserem Körper und auch unserer Stimme besser und an anderen fühlen wir uns gar nicht fit. Im letzteren Fall kann es dann durchaus besser sein, das Üben einfach sein zu lassen. Generell ist es wichtig, dass du überhaupt Lust hast, zu singen und Du es schaffst, dich vor dem Üben zu entspannen und locker zu werden.

Auch im Verlauf eines Tages verändert sich die Stimme. Nach dem Aufstehen ist sie etwas tiefer und manchmal noch krächzig, mittags etwas höher und heller, gegen Abend dann oft wieder etwas tiefer und müder.

**Instrumenten-Check**

Lass dir einmal im Jahr von einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt (kurz HNO) Deine Stimme durchchecken. Du lernst so einiges über die Anatomie Deines Stimmapparats, Dein Instrument wird in regelmäßigen Abständen „gewartet“ und Du kannst bei gesanglichen Problemen eine gesundheitliche Ursache ausschließen.

