Fachhochschule Nordwestschweiz
Pädagogische Hochschule

Die Stimme



Funktion und Pflege

Autorin: Debora Büttner, 2019

Lizenz: CC BY SA

A. Das Instrument

A.1. Der Körper

Der Körper ist das Instrument selbst. UNSER Skelett dient als *Klangkörper*. UNSER Atem und UNSERE Stimmlippen sind für die *Klangproduktion* verantwortlich. UNSERE Knochen und die Hohlräume (Mund,- Nasen,- Rachenraum) übernehmen die *Klangverstärkung*. Durch die Einmaligkeit unseres Körpers ist auch unsere Stimme einmalig.

Die Stimme ist das einzige lebendige Instrument. Jede/r besitzt eine Stimme seit Geburt und deshalb sollte es leicht sein, sie zu benutzen. Doch ein bewusster, gesunder und kontrollierter Stimmgebrauch beim Singen soll geübt sein, denn die Stimmbenutzung ist abhängig von über hundert Muskeln allein im Gesicht und äußeren Einflüssen:

- Der aktuelle psychische Zustand (z.B. Nach dem Weinen ist der Kehlkopf tiefer als sonst, bei Stress werden Muskeln festgehalten, etc.)
- Der hormonelle Zustand (Vor allem hormonelle Veränderungen und Schwankungen haben einen Einfluss auf die Beschaffenheit der Stimmlippen und der Schleimhäute)
- Das Wetter (Druckunterschiede nimmt der Körper und die Stimme sehr sensibel wahr und reagiert darauf)
- Die aktuelle Körperdisposition (Müdigkeit, Schmerz etc. machen es schwer, eine gute Körperspannung und Aufrichtung für einen idealen Klang zu erreichen)
- Die Umgebung (Je nach Raum und Akustik klingt meine Stimme ganz anders und fühlt sich anders an. Dies kann Verwirrung schaffen)

Wenn wir uns mit dem Körper beschäftigen, geht es um folgende Zielpunkte, die wir verfolgen:

1.1. Körperbewusstsein entwickeln

Um diesen äußeren Einflüssen zu trotzen, muss man sein Instrument sehr gut kennen und ihm bewusst werden: Konzentration fördern, Ankommen am Ort, eventuell Beruhigung suchen, Blutfluss anregen, wach werden, Wahrnehmung steigern.

Übungen:

- Stillsitzen, Gedanken sammeln
- Augen schließen, Atem beobachten
- Körper anfassen, kneten von Armen, Beinen, Füssen, Spannungen wahrnehmen
- Wie fühle ich mich heute? Was brauche ich? Entspannung? Aktivierung?

1.2. Atemfreiheit finden/Resonanzräume öffnen

Durchblutung anregen, muskuläre Blockaden lösen, wieder in die Tiefe der Atmung kommen.

Übungen:

- Dehnen/Strecken v.a. auch die Rippen und das Gesicht
- Schütteln/Lockern von Gelenken

Debora Büttner **CC BY SA**

- Hüpfen/Joggen damit der Atem ins Arbeiten kommt
- Energetisches Ausstreichen und Kneten vom Körper
- In der Hocke, oder in Häschen Stellung, 1min den Atem beobachten
- Gähnen, Kauen

1.3. Funktion des Instrumentes gewährleisten

Damit das Instrument einwandfrei funktionieren kann, muss der Kehlkopf freischweben. Er darf

- weder hochgezogen (geschlossener Kiefer, Falte im Nacken)
- noch runtergedrückt werden (Zunge nach unten drücken, Kopf nach vorne),
- das Zwerchfell muss sich frei nach oben und unten bewegen können (keine durchgestreckten Knie, kein zusammengeklappter Oberkörper).

Übungen:

- Tiefe Beuge und langsames Aufrichten (Wirbel für Wirbel)
- Kreisen der Gelenke und lockere Mitte suchen, (Hals, Schulter, Hüfte, Knie)
- Kiefer ausstreichen, Gähnen, Zunge mobilisieren

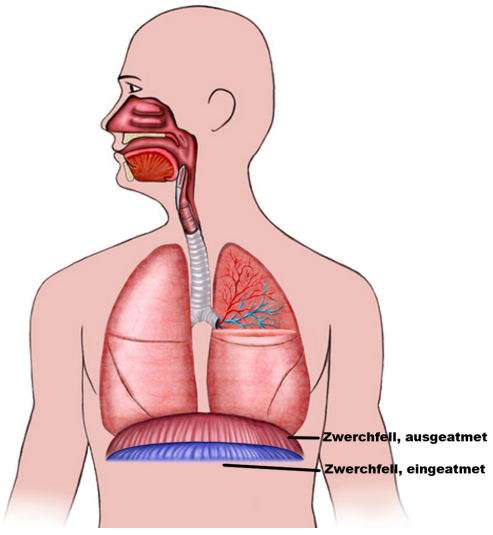
Das eigene Beobachten in einem Spiegel hilft sich beim Singen zu kontrollieren. Auch Meinungen von aussen sind wichtig, sollten deshalb beigezogen werden und ergänzen die eigenen Beobachtungen in der Regel gut.

→ **Suche Sie immer eine stabile, aber freie und flexible Körperhaltung**.

Wie ein Baum, der zwar stabil verwurzelt ist, der aber trotzdem dem Wind leicht nachgibt und deshalb nicht umfällt. Der Kehlkopf, wo die Stimmbänder drin sind, ist an verschiedenen Orten aufgehängt. Z.B. ist er verbunden mit der Zunge, dem Kiefer, dem Schlüsselbein. Damit er seine natürliche Stellung behält, muss der Kiefer locker und offen sein, die Zunge muss wach und flexibel, die Aufrichtung des Oberkörpers muss gegeben sein.

A.2. Der Atem

Der Atem ist unser Motor beim Singen. Zum Atemapparat gehören Zwerchfell, Lunge und Rippen.



2.1. Einatem – Ausatem

Beim **Einatem** senkt sich das Zwerchfell, die Rippen weiten sich und die Lunge füllt sich von alleine. Es geht nicht darum, die Einatembewegung möglichst groß zu machen, denn sonst entsteht ein Überdruck.

Beim **Ausatem** kommt das Zwerchfell nach oben (mit Hilfe der Unterbauchmuskulatur), die Rippen gehen nach innen und die Lunge leert sich.

CC BY SA Debora Büttner

Selbst wenn wir das Gefühl haben, dass unsere Lunge leer ist, ist dies nicht der Fall. Es gibt immer ein Restvolumen an Luft in der Lunge!

Beim Singen soll der Atem immer weiter fließen, möglichst regelmäßig und nie stocken. Um dies trocken zu üben gibt es folgende Möglichkeiten.

Übungen:

- «brr» mit oder ohne Ton.
- «brr» mit den Lippen blubbern
- auf einem stimmlosen Konsonant ausatmen, leise, laut, schnell, langsam, aber ohne dass der Atem aufhört zu fließen.

2.2. Zwerchfell

Das **Zwerchfell** ist eine Muskel-Sehnen Platte, die an unseren Rippen und an der Wirbelsäule angemacht ist. Sie berührt also unsere Vorder- und Rückseite. Das Zwerchfell ist elastisch und soll nie fest sein. Diese Elastizität und Beweglichkeit können durch

- Hecheln,
- kurze S, Sch, P, K, F, T Laute,
- Pusten oder
- Lachen

erlebt und trainiert werden. Wichtig ist, darauf zu achten, dass sich die Bauchdecke bei der Aktion nach innen bewegt.

2.3. Atemwiderstand

Beim Singen atmen wir aus. Allerdings sollte dieser Ausatemvorgang in Zeitlupe geschehen, sonst müssen wir ständig neu atmen. Man kann dies mit einem Ballon vergleichen, der aufgeblasen, und dann losgelassen wird: Er verliert innert kürzester Zeit alle Luft. Deshalb suchen wir einen **Atemwiderstand**, um den Prozess zu verlangsamen. Dieser wird auch **Stütze** genannt. Das Einatemgefühl (Weite des Körpers) wird auch bei der Ausatmung gesucht. Die Rippen bleiben länger offen, der Unterbauch führt nur ganz langsam nach innen. Dies bewirkt, dass wir lange Phrasen singen können, der Klang bis zum letzten Ton da ist und auch leise Töne **dicht** klingen ohne hörbare **Nebenluft**.

Dies kann wie folgt geübt werden:

- Ausatmen auf «f» (Lippenwiderstand)
- Ausatmen auf «s», «sch» (Zahnwiderstand)
- Ausatmen mit einem «b», wie Ballonaufblasen (Dicke Backen, Lippen aufeinander)
- Ausatem auf einem stimmhaften «f»
- Versuchen, diese Übungen immer etwas länger zu machen (ruhig mal Stoppuhr brauchen)
- Langsam ausatmen auf einem geschlossenen «u» und sich vorstellen, dass man den Ton einsaugt.

Debora Büttner **CC BY SA**

2.4. Abspannen

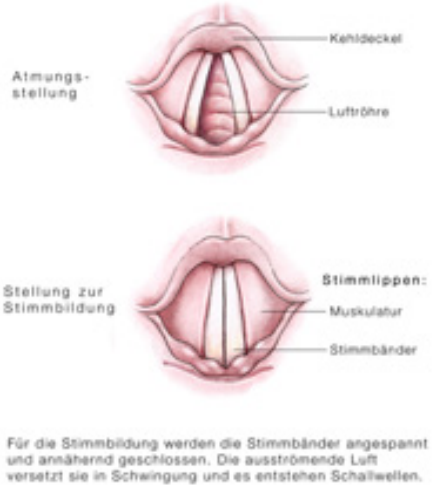
Wie wir auch im Alltag nicht denken müssen: «Ich muss jetzt Einatmen», so soll es auch beim Singen kein aktiver Akt sein.

Stattdessen geht es darum **abzuspannen**. Der Name deutet auf das Lösen des Zwerchfells hin. Beim Ausatem kommt das Zwerchfell nach oben. Danach lassen wir es Fallen. Dies ist gut spürbar bei den folgenden Übungen:

- Ausatmen auf «s» bis uns der Atem ausgeht (ohne den restlichen Atem «auszudrücken»), den Mund Schließen und warten bis Hunger nach neuem Atem kommt. Dann den Mund nur öffnen. Das Zwerchfell fällt nach unten und die Lunge füllt sich von alleine mit Atem.
- Worte mit «t» oder «p» am Ende sprechen. Die Endung übertrieben betonen: Gott, rot, Wort, Bart, hart, nett, hopp, Galopp, stopp etc.

A.3. Die Stimmlippen

Die Stimmlippen sind zwei von Schleimhaut überzogene Muskelgewebe im Kehlkopf. Der Kehlkopf ist mit unzähligen Muskeln mit dem Kiefer und dem Schlüsselbein verbunden. Deshalb sind ein lockerer, offener Kiefer und eine aufrechte Kopfhaltung extrem wichtig, um den Kehlkopf nicht nach unten oder oben zu verschieben/drücken.



Für die Stimmbildung werden die Stimmbänder angespannt und annähernd geschlossen. Die ausströmende Luft versetzt sie in Schwingung und es entstehen Schallwellen.

In der Ruheatmung sind die Stimmlippen weit geöffnet, die Luft kann durchströmen.

Beim Flüstern sind sie fast geschlossen, nur hinten ist ein Dreieck (Flüsterdreieck) geöffnet, wodurch die Luft entweicht.

Beim Sprechen und Singen sind die Stimmlippen zu. (Phonationsstellung)

Ursprünglich war der Stimmbandschluss zum Schutz und zur Unterstützung von Kraftaktionen:

- Damit nichts in den Körper gelangt (Gegenstände, Schmutz etc.)
- Zum Heben von schweren Gegenständen/ zum Gebären/ auf dem Klo

Bei der **Einatmung** sollten die Stimmlippen immer offen sein. Dies können Sie kontrollieren, in dem Sie darauf achten, dass der Einatem unhörbar ist. Wenn Nebengeräusche entstehen, ist dies ein Zeichen, dass die Kehle nicht frei ist. Dann sollte auf einem stauenden «A» eingeatmet werden

Beim Singen sind die Stimmlippen sehr nahe beieinander. Durch den Luftstrom von unten beginnen sie zu schwingen, wodurch sie sich öffnen und schliessen. Bei einem «a1» öffnen und schließen sie sich 440 Mal in der Sekunde. Dies ist über das Ohr oder das Auge nicht wahrnehmbar. Den Stimmbandschluss können Sie wie folgt testen:

- Heben Sie einen schweren Gegenstand auf und fühlen Sie nach, wie die Stimmbänder schließen
- Versuchen Sie, die Stimmlippen fast unhörbar zu schließen und zu öffnen in dem Sie ein unhörbares «A» sprechen.

CC BY SA Debora Büttner

Debora Büttner **CC BY SA**

B. Spielweisen

B.1. Die Ansätze

Es gibt verschiedene Möglichkeit, einen Ton zu beginnen:

1.1. Glottis

Die Stimmlippen sind fest geschlossen und werden durch den hohen Druck des angestauten Luftstroms von unten aufgesprengt. Sie können dies ausprobieren, indem Sie:

- Druck aufbauen, wie wenn man etwas Schweres anheben würde, dann den Vokal sagen.

Es gibt dabei im ersten Moment des Erklingens einen kleinen Stau und eine Explosion.

1.2. Luftig

Die Stimmlippen sind beim Sprechmoment nicht geschlossen und die Luft entweicht. Dadurch kommen die sie nicht richtig in Schwingung und der Ton ist gehaucht, luftig und hat keinen Kern. Man verbraucht dabei extrem viel Atem. Sie können dies ausprobieren, indem Sie:

- Hauchen und langsam in einen Vokal kommen
- So viel Luft wie möglich in den Vokal geben

1.3. Weich

Die Stimmbänder sind bereit zum Schluss. Wenn der Luftstrom kommt, schließen sie gleichzeitig. Der Ton kommt klar heraus. Sie können dies trainieren, in dem Sie:

- sich den Ton vorstellen und mit den Artikulatoren (Lippen, Zunge, Mund) den Vokal schon formen und erst dann Ton geben.

Man kann die Ansätze der Stimme mit den Ansätzen auf einer Geige vergleichen. Ist zu viel Gewicht auf dem Bogen, knarrt es. Gibt es zu viel Schwung und zu wenig Gewicht, wird der Ton luftig.

Die erste und zweite Variante können als Effekte genutzt werden, sollten aber wohldosiert und nicht prinzipiell angewendet werden, da sie auf Dauer die Stimme schädigen.

B.2. Hohe und tiefe Töne

Bei **tiefen Tönen** sind die Stimmlippen kurz, sie schwingen weniger oft pro Sekunde und sie brauchen mehr Luft. Die ganze Masse schwingt mit.

Bei **hohen Tönen** werden die Stimmlippen gestreckt und lang, sie schwingen viel öfter pro Sekunde, immer weniger Masse schwingt mit.

CC BY SA Debora Büttner
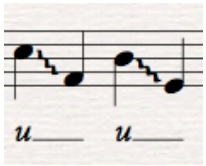
B.3. Die Register
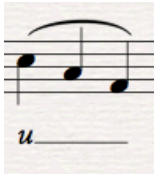
3.1. Randstimme
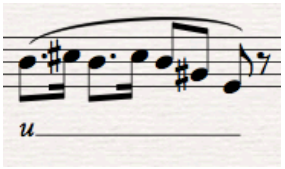
Schwingen nur die äußeren Ränder der Stimmlippen, so sprechen wir von **Randstimme**, auch Kopfstimme (Hauptresonanz im Kopfbereich) genannt.

Man fördert sie indem man:

- Sehr leise singt
- auf einem sehr kompakten «u» singt
- ein staunendes Gefühl im Mundraum sucht
- leicht summt, mit den Lippen weich aufeinander
- Uhu-Rufe, leises säuseln
- Schädelknochen abklopfen und auf ng leise mit der Stimme umhergleiten







Die Randstimme ist nicht nur für die hohen Töne, sondern kann auch in den tiefen Lagen genutzt werden. Da die Kopfstimmschwingung speziell viele Obertöne mit sich bringt, fühlt man die Resonanz sehr gut. Sie können die Vibration mit den Händen nachfühlen beim/bei den:

- Nasenbein
- Wangenknochen
- Schädeldecke
- Brustbein
- Hinterkopf
- Obere Wirbel
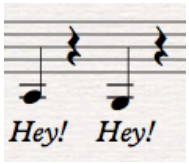
3.2. Vollstimme

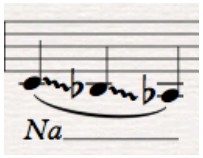
Schwingt das ganze Stimmband, so spricht man von **Vollstimme** oder auch Bruststimme (Hauptresonanz im Brustbereich). Sie sollte in reiner Form nur ab «c1» (Frauen)/ c (Männer) abwärts praktiziert werden.
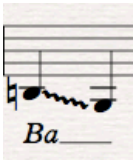
Man kann sie herbeilocken in dem man

- tief singt: «c1» abwärts
- auf einem offenen Vokal «a» oder «o» singt
- ruft
- vom Sprechen ins Singen kommt

Debora Büttner **CC BY SA**







Der Hauptresonator ist das Brustbein.

3.3. Jodeln

Der abrupte Wechsel der relativ rohen Bruststimme in die Kopfstimme ist im **Jodel** sehr gut hörbar.

Im **klassischen Gesang** und der allgemeinen Stimmbildung wird versucht diese Brüche gänzlich zu vermeiden und einen sogenannten **Registerausgleich** zu schaffen. Am Anfang ist es gut beide Register einzeln zu kennen und anwenden zu können.
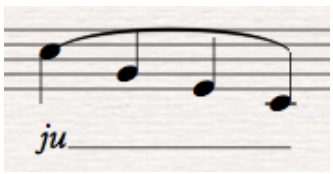
3.4. Mischstimme
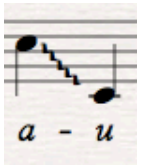
Ein häufiges Missverständnis ist, dass man entweder in der Kopf- oder in der Bruststimme singt. Doch das ist, wie wenn ein Kunstmaler nur mit rot und grün malt. Es ist die Mischung der Farben, die Farbtöne und Nuancen, die es spannend machen. Wir benutzen also die **Mischstimme**, eine Mischung zwischen Kopf- und Bruststimme.
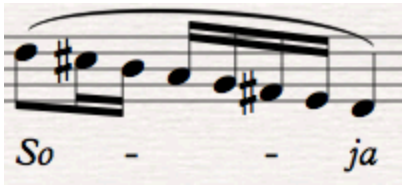
Wenn man versucht mit voller Stimmlippenmasse hohe Töne zu singen, wird man schnell aufgeben, weil sich die Stimmlippen nicht genug strecken können und die schnelle Schwingung mit dieser Masse nicht möglich ist. Man muss also **abschlanken** um überhaupt in die Höhe zu kommen. Man kann sich das vorstellen mit einer Bergtour auf den Mount Everest. Mit 100kg Gepäck kommt man nicht bis auf die Spitze.

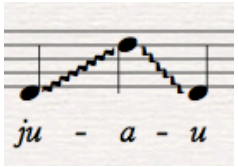
Zudem brauchen wir im akustischen Gesang viel Kopfresonanz, damit die Obertöne mitschwingen und der Ton reicher und runder klingt - und damit der Klang auch ohne Mikrophon hörbar ist. Der Registerausgleich lässt sich gut üben mit:

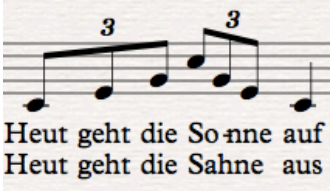
- Glissandi über eine Quinte, Oktave
- Übungen über größere Intervalle
- Abwärts darauf achten, den runden Klang und den «hohlen» Kopf zu behalten
- Aufwärts darauf achten: schlanker, feiner und leichter zu werden, Druck lösen

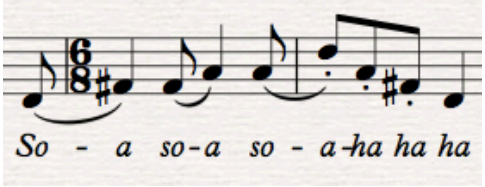












CC BY SA Debora Büttner

3.5. Weitere Techniken

In der **Pop-** und **Rockmusik** findet sich vor allem die Brust- und Mischstimme, die bis sehr weit in die Höhe gezogen wird. Dies klingt zwar oft sehr kraftvoll, ist allerdings mit gesundheitlichen Risiken verbunden. Durch das «belten» (Hochziehen der Bruststimme) wirkt ein enormer Druck auf den Kehlkopf und damit auch auf die Stimmbänder. Die kommerzielle Musik arbeitet mit Mikrophonen und Effekten, was einen Klang hervorbringt, welcher eine Stimme nie ohne technische Hilfe imitieren kann. Versuche, den Klang aus dem Radio zu imitieren, kann die Stimme verhärten oder schädigen.

B.4. Die Sprache

Die Luft strömt bei der Tonerzeugung von Vokalen sehr regelmäßig. Hingegen gibt es bei Konsonanten Unterbrechung durch deren Artikulation. Um dies zu verhindern, versuchen wir, die Sprache sehr weit vorne zu denken, die Artikulatoren (Zunge, Lippen, Kiefer) aktiv und flexibel einzusetzen, so dass die Luft dahinter in Ruhe weiter fließen kann. Da die **Zunge** auch mit dem Kehlkopf verbunden ist, ist eine unabhängige und flinke Zungenaktivität unerlässlich. Zwischendurch kann die Zunge durch Drehen, Rausstrecken, über die Zähne fahren, Falten etc. aktiviert werden.

Auch folgenden Übungen helfen dabei:

- da-ba-da-ba
- la-le-li-lo-lu
- ni-gu-ni-gu
- mo-ka-mo-ka

Am besten tun Sie dies auf einem Ton und versuchen, den Luftstrom nicht zu unterbrechen. Der Kiefer bleibt dabei locker. Zwischendurch kann der **Kiefer** durch Kauen, Schütteln, schnelle auf und zu Bewegungen, oder eine leichte Massage gelockert werden. Die gesamte Gesichtsmuskulatur kann mit Hilfe von Grimassen trainiert werden.

Die Lippen sollen aktiv mitformen. Bei «o» und «u» sind sie kussmundartig gerundet, bei «m» liegen sie weich aufeinander. Sie helfen, den Mundraum rund zu formen.

B.5. Die Resonanz

Wir selbst sind Resonanzkörper unseres Instrumentes und können beeinflussen, wie das Instrument klingt. Wir können folgende Resonatoren nutzen:

- Brustresonanz (Brustbein, Rippen)
- Kopfresonanz (Schädel)

Durch ein **Weiten der Resonanzräume**, also Brustkorb, Kehle, Mund-, und Rachenraum kann sich die Schwingung auf die Knochen übertragen und den Klang verstärken. Wenn die Räume nicht geweitet sind, klingt der Ton eng, dumpf und kraftlos.

Die Vorstellung vom Staunen, vom Anfang des Gähnens oder des Niesens schaffen Weite im Körper und Klang.

Ein Bewusstsein für die Resonanzen hilft uns auch beim Sprechen, denn dort wollen wir ohne große Anstrengung kraftvoll klingen.

Neben dem Weiten der Räume, gilt es auch, die Schwingungen auf die Knochen zu übertragen. Mit Hilfe von Konsonanten wie «m», «n» und «ng» wird die sogenannte **Maske** (Kopfresonatoren) angeregt.

Debora Büttner **CC BY SA**

Folgende Übungen weiten die Räume und bringen die Knochen in Schwingung:

- Hände seitlich an den Rippen einstützen, drei Mal kurz «einschnuppern», Luft kurz halten, auf einem «f» ausatmen
- Hände seitlich an die Rippen legen, einmal durch die Nase «einschnuppern», so dass sich die Rippen weiten (Achtung nicht zu viel Luft!), Luft kurz halten, auf «f» aus.
- Gähnen und Weite des Gaumens bewusst wahrnehmen.
- Lippen schliessen und den Mundraum verändern. Beobachten mit welchen Mitteln der Raum beeinflusst werden kann.
- Lippen leicht schliessen, Raum im Mund schaffen und auf einem «m» eine Kuh imitieren (muhen)
- Ein «n» sprechen, dahinter Raum schaffen und mit der Stimme «Lift fahren». Wahrnehmen ob ich die Zähne dabei spüre, ob Vibration entsteht im Gesichtsbereich

Weitere Übungen:

CC BY SA Debora Büttner

C. Literatur

C.1. Sprechen:

- Sprechtechnik- topaktuelle Stimm-, Sprech- und Atemübungen, Dr. Anna Martini
  Tolle knappe Definitionen Resonanz etc.
- Voice coaching – zum richtigen Umgang mit der Stimme im Lehrberuf, Magnus Gaul & Simone Lang
  Gute Beiträge über die Lehrerstimme
- Stimmbildung und Sprecherziehung, Karoline Ehrlich
  Viele Inputs und Übungen zu Artikulation
- Sprech-Erzieherisches Elementarbuch, Heinz Fiukowski
  Grundlagen
- Übungsprogramm für eine gesunde Stimme, Claudia Hammann
  Tolle Stimmhygieneübungen

C.2. Singstimme:

- H. von Bergen. *Unsere Stimme*, Müller & Schade Verlag
- Seidler, Wendler, Eyshold (2005). *Lehrbuch der Phoniatrie und Pädaudiologie*
- Bernhard Richter. *Die Stimme*, Henschel Verlag

Debora Büttner **CC BY SA**