

Der Stimmkörper:
Er besteht
überwiegend aus
Knorpel und
Bändern

Fettkörper

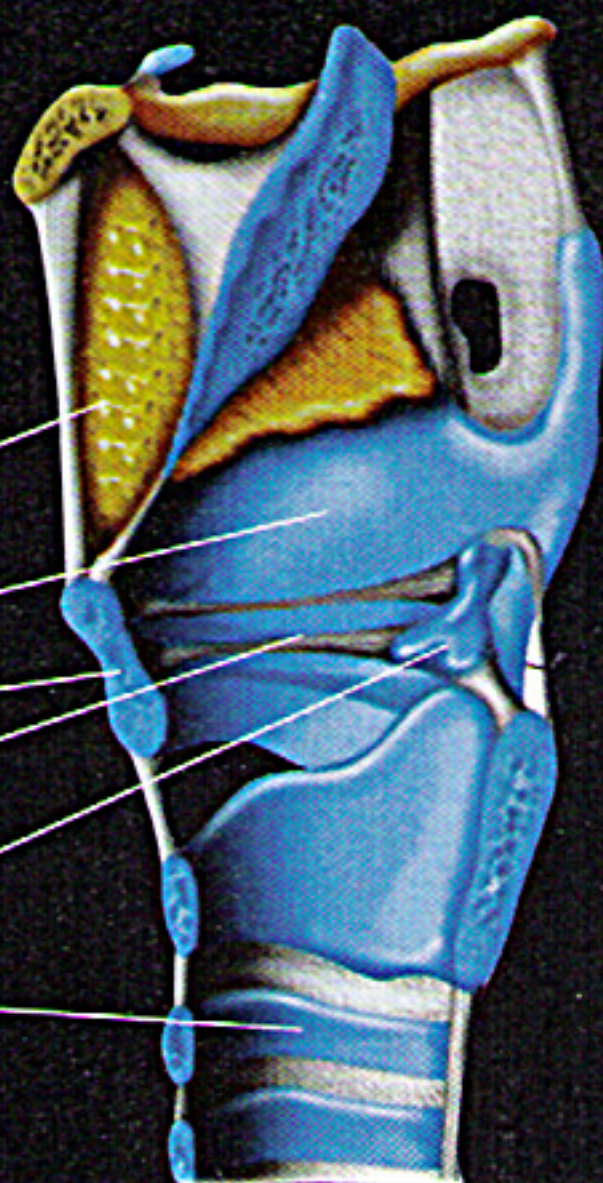
Schildknorpel

Adamsapfel

Stimmband

Hörnchenknorpel

Luftröhre



Anatomie

DER TON macht die Musik Wie unsere Stimme funktioniert

Wie produziert der Mensch überhaupt einen Ton? Wie schafft er es, schwierigste Melodienfolgen zu singen?

Druck & Unterdruck. Der Kammerton „A“ entspricht einer Frequenz von 440 Hertz, also einer Schallwelle mit 440 Schwingungen pro Sekunde. Wer diesen Ton singen will, dessen Stimmlippen müssen sich also 440-mal pro Sekunde öffnen und wieder schließen. Unsere Stimmlippen arbeiten dabei mit Druck und Unterdruck. Zuerst sind die Stimmlippen über die Luftröhre geschlossen, die Lunge muss Druck aufbauen. Schließlich entsteht an der Lücke zwischen den Stimmlippen Unterdruck, und durch den entstehenden Sog verschließen sich die elastischen Stimmlippen gleich wieder. Wenn die Lunge wieder genug weiteren Druck aufgebaut hat, startet der Prozess von vorne. Die Stimmlippen „zerhacken“ quasi den Luftstrom in kleine Einheiten Luft mit mehr und weniger Druck: Es entsteht eine Schallwelle.

Tiefe & hohe Töne. Wie aber schaffen es die Stimmlippen, tiefe und hohe Töne zu erzeugen? Es gibt Muskeln in und um die Stimmlippen herum, die ihre Spannung variieren können. Bei tiefen Tönen sind sie lockerer, bei hohen angespannt. Weiters bilden Stimmlippen, Mund, Rachen und Zunge einen Schalltrichter. Je nachdem, wie dieser geformt wird, werden verschiedene Frequenzen hervorgehoben, sprich bei einem A sieht er anders aus als bei einem O. Die Tonhöhe ist damit erklärt, wie aber kann es sein, dass jede Stimme anders klingt?

Die Obertöne machen den Klang. Die Melodie ist durch die Grundtöne festgelegt, sie kann sich aber sehr unterschiedlich anhören, je nachdem, von welchem Instrument sie gespielt wird. Das hängt damit zusammen, dass Instrumente und auch die Stimme komplexe Klänge erzeugen, die Obertöne. Das sind Töne mit höherer Frequenz, die über dem Grundton mitklingen. Sie sind verantwortlich für den spezifischen Klang. Eine Posaune erzeugt neben dem Grundton andere Obertöne als ein Klavier. Deshalb können wir sie unterscheiden.

Wenn die Stimme versagt! Dass Stimmungen auf die Stimme Auswirkungen haben, ist unumstritten. Der Schaltstelle der Gefühle im Gehirn, dem limbischen System, kommt dabei eine zentrale Bedeutung zu. Automatisch stellt es den Körper auf einen Gefühlszustand ein. Ist man traurig, sind alle Muskeln im Körper schlaffer, auch jene im Kehlbereich, die Stimmlippen schlagen viel langsamer und weicher zusammen. Bei Freude spannen sich alle Muskeln an, die Zunge wird beweglicher, die Stimmlippen schlagen schneller zusammen, die Töne werden höher, bis hin zum „Jauchzen“.

Interview

»DAS SINGEN IST ein allumfassender Prozess«

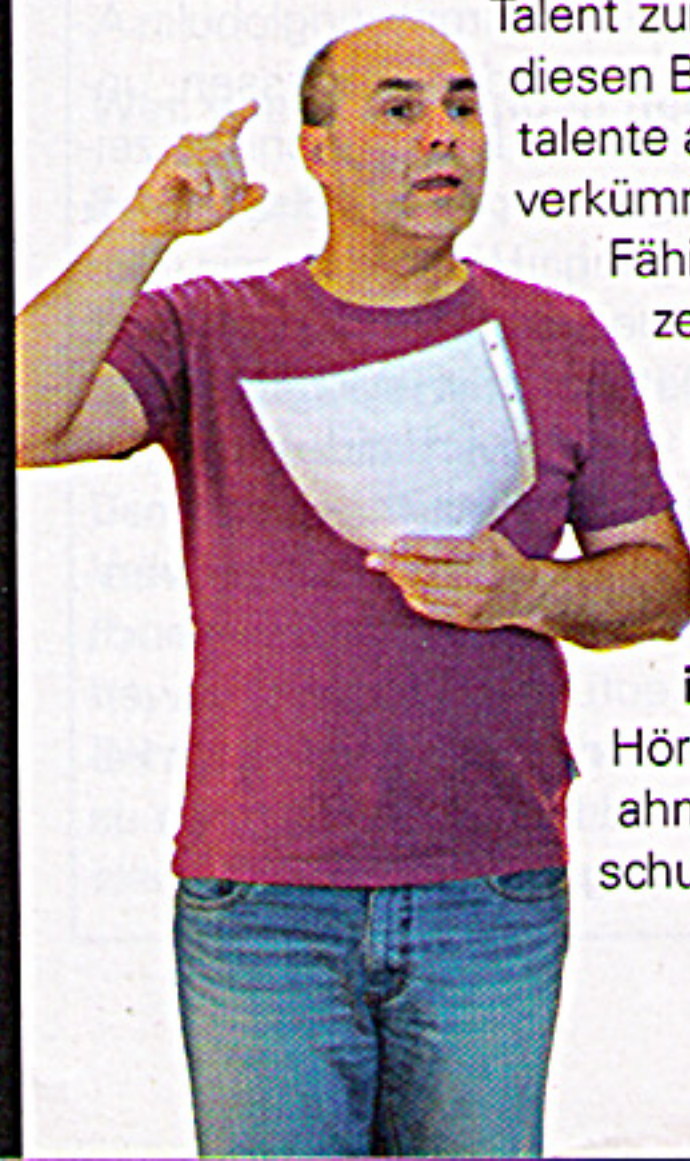
Sänger und Gesangslehrer Johannes Geppert über die Schulung der Stimme und ihre Grenzen

Johannes Geppert studierte Gesangspädagogik an der Musikhochschule Wien, genoss diverse Gesangsausbildungen und absolvierte zusätzliche Ausbildungen in Kinesiologie, Yogatechniken, taoistischen Techniken (Taoyoga, Healing Tao, Tai Chi), Osteopathie sowie Lern- und Entspannungstechniken wie NLP. Seit 1986 ist er als Gesangslehrer tätig, leitet eigene Gesangsseminare in Österreich und Deutschland. Sein Stimmfach: Tenor. Alles Infos über das Kursprogramm vom Wochenend- zum Sommerkurs finden Sie auf

www.singstimme.at, E-Mail: info@singstimme.at

Wellness Magazin: Kann jeder singen lernen?

Johannes Geppert: Ich glaube, dass jeder Mensch natürlicherweise singen kann, deshalb auch das Singen nicht lernen braucht. Wobei es klarerweise Menschen gibt, deren Stimme durch Gehörlosigkeit oder physiologische Einschränkungen nicht zum Erklären gebracht werden kann. Beim „Singen lernen“ geht es vor allem darum, das Stimmpotenzial in uns freizulegen, ein sehr herausfordernder Prozess. Seit ich mit dem Gesangsunterricht als junger Student begann, entwickle ich meine Methodik weiter und entdecke täglich neue Aspekte im Singen. Das Singen ist ein so allumfassender Prozess, dass ich großen Respekt vor jedem Sänger empfinde, der „seine Stimme“ entdeckt und entwickelt hat. Viele Gesangstechniken gehen vor allem von rein physiologischen Gesichtspunkten aus, und das ist mir persönlich zu wenig. Aus Erfahrung weiß ich, dass Singen (und überhaupt Musizieren/Musik) so sehr in den psychischen Bereich, und noch höhere Bereiche unseres Seins, hineinwirkt, dass ein reines Muskeltraining des Stimm- und Atemapparates im Gesangsunterricht dem Schüler eher eine fremde Stimme aufsetzt, als dass er seine persönliche Stimme findet. **Bis zu einem gewissen Grad kann jeder seine Stimme verbessern, indem sie kräftiger, sicherer und offener wird.** Was allerdings nicht jeder kann, ist Sänger werden! Wenn jemand kein Talent zum Sänger hat, macht es keinen Sinn, diesen Beruf anzustreben. Oft sind die Sängertalente aber auch schon sehr unterdrückt oder verkümmert. Dann wäre das Freilegen dieser Fähigkeiten ein sehr zeitintensiver Prozess.



Musiktherapeuten sagen: Wer singen lernen will, muss zuerst hören lernen. Stimmt es, dass es für die Stimme von zentraler Bedeutung ist, das Hören zu differenzieren?

Hören ist immer Voraussetzung für Nachahmung. Stimm Schulung ist auch Hörschulung und umgekehrt. Ich finde es ide-

»Die Hörschnecke kann 7.000 verschiedene Töne auseinander halten, achtsigmal so viele wie ein Klavier Tasten hat.«

al, wenn Hören und Singen gemeinsam geschult werden. Wobei: Was ist Hören? Es gibt hier wieder den physiologischen Aspekt: Die Übertragung des Tones/Schalles vom Ohr über den Hörnerv bis zu den Gehirnregionen, die das Gehörte verarbeiten. Aber es gibt auch einen psychischen Aspekt: Wie verarbeite ich das „empfangene Signal“? In der Kinesiologie z. B. gibt es den Begriff „Hörstress“; das bedeutet, dass der Hörvorgang durch stressvolle Erfahrung wie z. B. traumatische Erlebnisse blockiert ist. Wird einem Kind etwa gesagt: „Hör auf zu singen, das ist ja schrecklich!“, kann daraus die Angst erwachsen, für das Singen oder die eigene Stimme abgelehnt zu werden. Was ist also die natürliche Reaktion darauf? Dieser Angst auszuweichen und womöglich sogar eine Ablehnung auf die eigene Stimme zu entwickeln. Das Hören auf die eigene Stimme wird zur Qual und ist mit Angst und sogar Panik verbunden. Welch Wunder, wenn dieses Kind von nun ab noch schlechter intoniert, also Töne falsch nachsingt! Schließlich ist die Verarbeitung des Gehörten im Gehirn blockiert. Trotzdem ist bei diesem Kind die physiologische Voraussetzung da, richtig zu intonieren. Diesen Hörstress wieder abzubauen kann schnell oder sehr zäh gehen. Das hängt ganz davon ab, wie stark er schon im Bewusstsein „eingegraben“ ist.

Reden wir von Atemtechnik: Welche ist die beste?

Es gibt nicht DIE Atemtechnik – es gibt viele. Die Frage ist, wozu dienen sie und welche brauche ich jetzt? Eine Gemeinsamkeit gibt es bei den meisten sicherlich schon: die Tiefatmung – der Bauch kommt bei der Einatmung heraus. Dabei senkt sich das Zwerchfell nach unten und der Atem geht langsam. Dies stellt sich in einer Ruhephase ein. Auch hier gibt es wieder den rein physiologischen Ansatz und eine psychische Komponente. Die Tiefatmung funktioniert nämlich nicht unter Stress. Im Stressfall, wenn der Körper im Zustand des Überlebenskampfes ist, braucht er viel Sauerstoff. Also wird der Atem schneller und das Zwerchfell bewegt sich nicht mehr so tief. Blöd nur, dass in unserer zivilisierten Welt unser Körper schon fast permanent im Überlebenskampf ist. Hier reichen für viele Menschen Atemübungen allein nicht mehr aus, um eine Tiefatmung zu erlernen. Da braucht es auch Methoden, die den Permanentstress in unseren Gedanken und Emotionen abbaut. Vor 20 bis 30 Jahren war im Gesangsunterricht sicherlich etwas anderes gefordert, als in unserer Zeit. Das liegt einerseits daran, dass durch die Wissenschaften neue Erkenntnisse zutage traten, die zeigen, dass das Lernen und Erlernen von Fähigkeiten ein weit komplexerer Prozess ist, als früher angenommen. Andererseits haben wir Menschen uns geändert. Ruhelosigkeit, Überforderung der Sinne, aber auch ein Bewusstsein für Selbstentfaltung bedingen den Wunsch bei vielen Menschen, im Singen sich selbst intensiv und ursprünglich zu erfahren und zu entwickeln. Deshalb braucht es im Gesangsunterricht auch mehr, als „nur“ Gehörschulung, Atemtechnik und Gesangstechnik.



Gesangspädagoge Johannes Geppert hilft Studenten „ihre Stimme“ zu finden

Was halten Sie persönlich von Karaoke?

Prinzipiell finde ich es gut, dass das Singen wieder einen höheren Stellenwert hat als noch vor 20 Jahren. Da hat Karaoke wie auch Starmania dazu beigetragen. Die Kehrseite ist die ständige Verstärkung der Stimme mittels Elektronik. Das führt oft nicht zur Verfeinerung und Entfaltung der eigenen Stimme. Karaoke ist eine bestimmte Art zu singen, die vielen wieder eine Motivation bietet, überhaupt zu singen. Es kann ein super Einstieg sein, selbst zu musizieren, sich mit Musik zu beschäftigen. Deshalb finde ich es auch sehr gut. ■

Buchtipps

**Singen als
Lebenshilfe**
Karl Adamek
Waxmann Verlag



Crashkurs

FINDEN SIE Sie IHRE Stimme!

Die ersten Übungen für Ihr Gesangstraining

Allgemein:

- Nicht übertreiben! Man hat bei Karokesängern ohne Ausbildung beobachtet, dass sie, wenn sie es am Anfang übertreiben, den Stimmbändern und der Sprechstimme Schaden zufügen.
- Nicht rauchen, vor allem nicht nach dem Singen, da die Atmung beim Singen angeregt wird, gelangen noch mehr Schadstoffe in die Lunge!
- Stress vermeiden. Dabei kann sprichwörtlich die Kehle „wie zugeschnürt“ sein, und bekommt „keinen Ton mehr heraus“

Vor dem Singen:

- Strecken, gähnen, die Muskeln lockern, auch das Zwerchfell, mit hohoho oder ppp, ttt, kkk.
- Auf den Zehenspitzen wippen und summen. Das gibt Ihnen das Gefühl, Ihre Stimme wandert durch den ganzen Körper.
- Und: Machen Sie ein langgezogenes „Hmmmh“, also in etwa so, als ob Sie gerade etwas Leckeres äßen. Wenn Sie jetzt in der gleichen Tonlage weitersprechen, treffen Sie mit ziemlicher Sicherheit Ihre natürliche Tonlage.
- Nie sofort aus voller Kehle singen, und in „kleinen Portionen“, sofern Sie nicht Netrebko heißen.