

Wie halte ich meine Stimme in der Corona-Pandemie fit und gesund?

Seit über zwei Monaten dürfen keine Chorproben mehr stattfinden. Da auch in der Kirche nicht mehr gesungen werden darf, gibt es viele Chorsänger*innen, die in den letzten Wochen kaum oder überhaupt nicht mehr gesungen haben.

Wenn wir singen, dann setzen wir verschiedene Körpermuskeln ein. Weit über hundert Muskeln können an diesem Prozess beteiligt sein, sie werden in Bruchteilen von Sekunden aktiviert und aufeinander eingestellt werden. Langes, lautes und hohes Singen ist eine muskuläre Leistung, für die der Körper vorbereitet und trainiert sein muss.

Wenn man länger mit dem Training aussetzt, verliert der Körper an Leistungsfähigkeit. Bei den Muskeln, die an der Stimme beteiligt sind, ist dies schon nach etwa 2 Wochen zu hören und zu spüren. Für die Älteren gilt leider noch zusätzlich, dass man eine verlorene Beweglichkeit und Kraft manchmal nicht wieder zurückgewinnen kann.

Darum empfehle ich Ihnen sehr, die Stimme in dieser Zeit regelmäßig zu Hause zu trainieren und möchte Ihnen hier ein paar Hilfestellungen geben.

Um Singen zu können, müssen Sie drei Teilfunktionen des Körpers trainieren und optimal auf einander abgestimmt werden:

1. Die Atmung:

Die Luft ist der Generator des Klanges. Der Klang unserer Stimme bekommt seine Kraft aus der Luft der Ausatmung. Beteiligt sind die Atemmuskulatur und die Atemhilfsmuskulatur. Entscheidend für die Klangqualität ist die Fähigkeit der Atemmuskulatur, Luft gleichmäßig an die Stimme zu führen. Die Vitalkapazität (die maximal verfügbare Luft pro Ausatmung) beträgt ca. 4 Liter. Darum braucht es zunächst Übungen zur Lockerung der Körpermuskulatur und zur Atemführung.

2. Der Kehlkopf:

Im Kehlkopf an den Stimmbändern wird die Luft in gleichmäßige Schwingung versetzt. Sie haben beim Singen eine Frequenz zwischen ca. 60 – 880 Hz (Schwingungen pro Sekunde). Die Stimmbänder sind ca. 14 – 25 mm lang, wichtige Bestandteile sind der Stimmuskel (musculus vocalis) und die ihn umgebende Schicht (auch Randkante genannt). Diese Muskeln müssen in ihrer Beweglichkeit und Geschmeidigkeit trainiert werden

3. Die Klangabstrahlung und Resonanz

Der Klang der Schwingung ist zunächst sehr leise und braucht einen Resonanzraum, in dem er verstärkt wird. Direkte Resonanzräume sind alle luftführenden Räume oberhalb der Stimmbänder (Rachen, Mund und Nase). Je nach Spannung der Muskeln kann sich die Schwingung darüber hinaus in den Oberkörper und Kopf ausweiten und so die Klangabstrahlung des Körpers verstärken. Diese feine Körpereinstellung muss regelmäßig geübt werden.

Sie finden eine Liste von Links, mit denen Sie zu Haus singen können. Dabei sind zwei Wege möglich: Entweder Sie schauen sich die Videos an und entwickeln für sich selber aus den Übungen ein Programm. Oder aber Sie lassen das Video laufen und singen während dessen mit dem Video mit.

Kleine Tipps, bevor Sie Anfangen:

- Suchen Sie sich möglichst einen nicht zu kleinen Raum, in dem Sie sich ohne Scheu bewegen und laut singen können.
- Wenn Sie mit anderen zusammen wohnen oder Sie wissen, dass Nachbarn Sie hören können, kommunizieren Sie vorher, dass Sie regelmäßig singen. (Wenn Sie Singen mit einem unsicheren Gefühl, ob Ihr Gesang jemanden stört, dann werden die Muskeln schneller fest und Sie könnten heiser werden!)
- Falls Ihr Partner/Ihre Partnerin (Mitbewohner, Nachbar usw.) auch gerne singt, dann überzeugen Sie ihn, gemeinsam mit Ihnen zu singen (natürlich mit den ggf. gebotenen Hygiene- und Abstandsregeln).
- Wenn Sie mit einem Video oder Audio singen, optimieren Sie, wenn möglich, den Klang des Gerätes (z.B. das Handy oder Tablet an die Musikanlage oder Aktivboxen anschließen). Wenn man einen schönen Klang hört, singt man üblicherweise schöner nach.
- Lüften Sie Ihren Raum gut, bevor Sie beginnen

Wählen Sie am besten Übungen, die Sie einmal unter fachkundiger Anleitung gelernt haben und an die Sie sich aus Ihrem Chor erinnern. Ansonsten nehmen Sie Videos aus dem Internet zu Hilfe.

1. Beginnen Sie zunächst, alle an der Stimmgebung beteiligten Muskeln „aufzuwecken“. Dazu gehören alle Bereiche des Brust- und Beckenraumes, Schultern, Hals und Kopf.
2. Üben Sie die Atmung und die Atemmuskulatur (Zwerchfell und Zwischenrippenmuskulatur)
3. „Wärmen“ Sie die Stimmuskulatur an. Dazu ist es sinnvoll, mit einem gesummteten Ton in einer angenehmen Lage zu beginnen. Beginnen Sie zunächst mit kleinen Tonschritten, weiten Sie den Umfang erst langsam aus.
4. Achten Sie dann auf Klangräume und Ansatzpunkte, damit die einzelnen Laute schön klingen
5. Dann erweitern Sie den Stimmumfang und singen nach oben und nach unten bis an den Rand Ihres Stimmumfangs

Nach dem Einsingen suchen Sie sich Lieder, die Sie gerne singen. Weitere Anregungen dazu finden Sie im folgenden Artikel.

Es gibt eine ganz Fülle von guten und hilfreichen Videos – hier eine ganz kleine Auswahl:

Hilfen, um Übungen selber zusammenzustellen:

26 Übungen, jeweils in einem kurzen Video erläutert
von Nico Miller und den Stimmbildnern aus dem Propsteichor Hannover
<https://www.youtube.com/playlist?list=PlcOC3ki4yxM6eYdWwq8k2A8MS1orD0csg>

Stimmbildungsübungen, grundsätzlich und systematisch erklärt
Chorverband Nordrhein-Westfalen 60 Minuten
<https://www.youtube.com/watch?v=w9UktX56Ydw>

3 Programme in unterschiedlicher Länge

5 Minuten Training

(Das schnelle Programm für zwischendurch)

<https://www.youtube.com/watch?v=patD54EouuU>

DixieState Choirs 10 Minuten

(Sehr leicht zum Mitsingen - aber auf Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=tnJW-8a26OA>

<https://www.youtube.com/watch?v=8-gcnRZYxx4>

15 Minuten Einsingen mit Kantor Dominik Giesen

(Einsingen für Chorsänger in Coronazeiten)

[https://www.youtube.com/watch?v=C60UslqgB6Y&t=46s&fbclid=IwAR2fl1nki-iAtkuT3ioR-](https://www.youtube.com/watch?v=C60UslqgB6Y&t=46s&fbclid=IwAR2fl1nki-iAtkuT3ioR-OjXDKYkXnHm_8uLo-6qS9ece-dWD2-Mw_Zck8w)

[OjXDKYkXnHm_8uLo-6qS9ece-dWD2-Mw_Zck8w](https://www.youtube.com/watch?v=C60UslqgB6Y&t=46s&fbclid=IwAR2fl1nki-iAtkuT3ioR-OjXDKYkXnHm_8uLo-6qS9ece-dWD2-Mw_Zck8w)

Besondere Themen

Wie funktioniert die Stimme?

Chorverband Nordrhein-Westfalen

<https://www.youtube.com/watch?v=-CtF-Wor5no>

Aufatmen - Eine Videoreihe mit Br. Karl-Leo im Auftrag des Bistum Osnabrück

(5 Übungen zur Atemwahrnehmung)

https://www.youtube.com/results?search_query=Bruder+karl-leo+osnabr%C3%BCck

Einsingen für und mit Kinder

<https://www.youtube.com/watch?v=1Y5emRvYGnQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ma96Y3XobHk>

https://www.youtube.com/watch?v=jMUJx6PGbXk&list=PL3FkcO_bvJlpDQci8SgGsADUMRo1zb5-R

www.aegidien.de/videos/Einsingen_Kirchenchor.mp4

www.aegidien.de/videos/Kinderchor.mp4

www.aegidien.de/videos/Kirchenchor_1.mp4

www.aegidien.de/videos/Kirchenchor_2.mp4

18.5.2020 Br. Karl-Leo Heller
Vorsitzer Musikkommission