

**Heinrich von Bergen**

**Unsere Stimme –  
ihre Funktion und Pflege II**

**Die Ausbildung der Solostimme**

**Musikverlag Müller & Schade AG Bern**

# Inhalt

Einleitung	1
Die verlorene Natürlichkeit – Aufgaben des Gesangsunterrichts – funktionales Training oder ganzheitliche Hilfovstellungen? – Voraussetzungen für die gesangspädagogische Tätigkeit: Wissen um die Funktionen, sängerische Eigenerfahrung, funktionelles Hören – Ziel des Unterrichts: durch Automatisierung zur sängerischen Natürlichkeit auf höherer Ebene gelangen.	
1. Das Stimmorgan als Ganzes	3
Das gekoppelte System der an der Stimmerzeugung beteiligten Organe – Vergleich Violine-Stimme – Zusammenspiel von Haltung, Atmung und Resonanz – die «gute» und die «schöne» Stimme.	
2. Haltung, Körpergefühl	4
Belastungen des Körpers im heutigen Lebensalltag – Verspannungen und Fehlhaltungen – Entwicklung eines bewussten Körpergefühls – die Bedeutung der Wirbelsäule als Achse des Rumpfes – der Bauch-Beckenraum als Zentrum der Körpermitte – die korrekte Haltung im Stehen und Sitzen.	
3. Übungen zu Haltung, Lockerung und Körpergefühl	8
Auf den Boden liegen – aus der Rückenlage vom Boden aufstehen – Fühlen der Auflagestellen – Beinheben – Wirbelsäule abrollen – Absitzen – Aufstehen – aufrechte Sitzhaltung – Kreisel – Kopfbewegungen – aufrechte Haltung im Stehen – Schulterkreisen – Einpendeln – Marionettenübung – Gehen mit einer Last oder einem Pinsel auf dem Kopf – eine Treppe hinauf- und hinuntergehen – eine Last vom Boden aufheben.	
4. Allgemeines zur Atmung	19
Primäre Aufgaben der Atmung – der Weg der Atemluft – Anatomie der Atmungsorgane: Luftröhre, Bronchien, Lungen, Brustkorb, Zwerchfell – physiologische Abläufe bei der Ein- und Ausatmung – die drei Phasen der Ruheatmung: Einatmung, Ausatmung, Pause – Atemvolumen – die Bedeutung der Zwerchfell-Flankenatmung (costo-abdominale Atmung) – Spezialfunktionen der Atmung.	
5. Die Atmung beim Sprechen und Singen	24
Unterschiede zwischen Ruheatmung und Sprech- und Singatmung – Definition der Atemstütze – das Gleichgewicht zwischen Atemdruck und Stimmbandschluss – schnelle und geräuschlose Zwischenatmungen durch Abspannen – praktische Anweisungen zur Einatmung vor dem Sprechen und Singen und zu der Atmung während des Sprechens und Singens.	
6. Atemübungen, verbunden mit Bewegung und Stimme	27
Übungen zur automatischen Einatmung, zum Wecken des Abspannreflexes und zum Aufbau der Atemstütze durch Rücken- und Flankendehnung: Fühlen der Ruheatmung liegend und stehend – automatische Einatmung sitzend und mit Kniebeuge – Glocke läuten – Lokomotivübung – Schnuppersn – Einatmen mit der Intention – Fahrrad pumpen – Drücken auf den Ballon – Kerze anblasen – ein Stäubchen von der Hand wegblasen – Kutscher brrr – Abspannen mit Zählen – Telefonspiel – Echoübung – Abspannübung mit kleinen Liedchen – Blasebalgübung – Flanken- und Rückendehnen als Partnerübung – Beinkreisen liegend – Kombination von Rückendehnung und Abspannen liegend und im Fahrrad-schlauch – Aufrechterhaltung der Rücken- und Flankendehnung mit Bambusstab und Bali-Feder – Atemübung zum Gehen.	
7. Kehlkopf, Tonerzeugung	39
Das Knorpelgerüst des Kehlkopfs – Muskelfunktion – Bau der Stimm lippen – Respirations- und Phonationsstellung – Wirkung der Öffnungs- und Schliessmuskeln (Tabelle 1) – Tonerzeugung, Schwingungsablauf – Stimminsatz und Stimmabsatz – Randkantenverschiebung.	

## 8. Tonhöhe, Lautstärke, Register

47

Verhältnis von Spannung und schwingender Masse beim Wechsel von Tonhöhe und Lautstärke – Aufhängemuskulatur des Kehlkopfs – Kehlkopfheber und -senker (Tabelle 2) – Funktion des Spannapparates der äusseren Kehlkopfmuskeln beim Wechsel der Tonhöhe – Schwingungsverhalten der Stimmlippen beim Wechsel der Tonhöhe und Lautstärke (Tabelle 3) – daraus folgende praktische Anweisungen für das Singen von wechselnden Tonhöhen und Lautstärken – Register: Kopfstimme, Mittelstimme, Bruststimme, Falsett, Pfeifstimme, Strohbass – Registerverteilung bei den verschiedenen Stimmgattungen (Tabelle 4) – Registerausgleich und -verschmelzung – Belting – Übergangslagen – praktische Anweisungen.

## 9. Resonanz, Gehörsempfindung

57

Beschreibung der gekoppelten Räume des Ansatzrohrs – wechselnde Stellungen des Gaumensegels (Tabelle 5) – der Nasenrachenraum – Funktionen von Lippen und Zunge – Kieferöffnung – Stellung des Kehlkopfs – Grundbegriffe der Akustik: Schallwellen, Frequenz, Amplitude, Schalldruck und -intensität, Lautstärkenempfindung – zusammengesetzte Klänge: Grundton=Tonhöhe, Obertöne=Klangfarbe – die Formanten der Vokale – primäre Resonanz und sekundäre Vibrationen – Begegnung von Innenluft und Aussenluft beim frei schwingenden Klang – die Funktion des Gehörs – Abstimmung der Stimmlippenfunktion auf die Empfindlichkeitsbereiche des Gehörs – Beeinflussung des Obertonspektrums durch willentliche Änderungen der Einstellung des Ansatzrohrs («Schnute» und «Breitspannung») – der Singformant – praktische Anweisungen zur Resonanz und Klangformung beim Singen – Zusammenfassung der physiologischen und akustischen Vorgänge bei der Zu- und Abnahme der Lautstärke und beim Wechsel der Tonhöhe (Tabellen 6 und 7).

## 10. Zusammenfassung der praktischen Anweisungen

79

Zusammenfassung der praktischen Anweisungen aus Kapitel 7 bis 9 (Tabelle 8): Stimmeinsatz, Toneinsatz – Stimmabsatz, Tonschluss – Stimmansatz, Tonansatz – Tonhöhe – Lautstärke – Lippenstellung, Mundform – Zungenstellung – Unterkiefer, Mundöffnung – Kehlkopfstellung, «Tiefgriff» – Ansatzrohereinstellung.

## 11. Die deutschen Sprachlaute

83

Vokaltabelle mit Lautschriftzeichen – Wechsel der Zungen- und Lippenstellung bei der Bildung der Vokale und ihr Einfluss auf die Klangfarbe (Vokalviereck 1 und 2) – Zusammenstellung der Formanten aller Vokale (Tabelle 9) – Beschreibung der Zungen- und Lippenstellung der einzelnen offenen und geschlossenen Vokale mit Abbildungen – Artikulationsstellen für die Bildung der Konsonanten – Beschreibung der Vorgänge beim Sprechen der einzelnen Konsonanten mit Abbildungen.

## 12. Stimm- und Gesangsübungen

96

- a) *Einleitung*: Die Bedeutung von Gesangsübungen in vergangenen Epochen und heute – was soll mit Gesangsübungen erreicht werden?
- b) *Grundsätzliche Regeln und Gesetzmässigkeiten*: Klangvorstellung – individuelle Anpassung – ausgewogenes Stimmübungsprogramm – Automatisierung der Funktionsabläufe und Einstellungen – Melodieförmigen – Ausnützung der Eigenschaften der Vokale und Konsonanten bei der Bildung von Übungssilben – Verhalten der Stimmlippen bei stimmlosen Enge- und Verschlusslauten (Tabelle 10) – Vokale und ihre Parallelkonsonanten (Tabelle 11) – Anweisungen für die Arbeit an den Registerfunktionen und am Singformanten – Unterschiede in der Behandlung von Frauen- und Männerstimmen und spezielle Anweisungen für die verschiedenen Stimmgattungen – Wie energisch darf man eine Stimme anfassen? – Klavierbegleitung ja oder nein – Bemerkungen zum Vibrato.
- c) *Praktische Beispiele*: Vorübungen zur Lockerung der Stimm- und Sprechorgane, Weitung der Resonanzräume zum Senken des Kehlkopfs und Wecken der Randschwingung – Gesangsübungen für Frauenstimmen, Männerstimmen – Spezialübungen zur Kräftigung, gegen verhauchte Stimme und gegen «Knödel» – vorbereitende Übungen für das Singen von Text mit ausführlichem Kommentar.

Wie verhalten sich technische Schulung und Liedstudium zueinander? – Wann kann mit der Arbeit am Lied begonnen werden? – Gesichtspunkte für die Auswahl der ersten Lieder – Wann kann mit dem Singen von Vokalisieren und Arien mit Koloratur begonnen werden? – Anleitung mit praktischen Beispielen zur Legatoschulung, zur Arbeit an Liedern mit viel Text, Parlando in gemässigtem Tempo und zur Lockerung durch schnelles Parlando – Zitate aus alten Gesangsschulen über das Singen von Koloratur – Koloraturschulung mit praktischen Beispielen: Lieder mit zwei Noten pro Textsilbe – Automatisieren kleiner Motive und Formeln – Arbeit an Vokalisieren und ersten einfachen Arien mit Koloratur.

## 14. Die Sprechstimme

158

Bedeutung der Sprechschulung für die Gesangspädagogik – Teilaspekte des Sprechens (Tabelle 12) – gegensätzliches Verhältnis von Mitteilungswille und Formungswille beim Sprechen und Singen – Unterschiede Sprechen-Textsingen – Ziele sängerischer Sprecherziehung: Korrektur schlechter Sprechgewohnheiten, bewusste Gestaltung des gesungenen Textes, finden des Gleichgewichts zwischen Klangformung und Mitteilung – Informationen und praktische Übungen zu den Themen Sprechtonhöhe, Sprechmelodie – Resonanz, Stimmklang – Stimmeneinsatz – Artikulation – Sprechtempo, Sprechpausen – Betonungen, Akzente.

## 15. Ganzheitlicher Überblick

171

Arbeit am Gleichgewicht der an der Stimmgebung beteiligten Funktionen im Überblick (Tabelle 13) – Mustereinsingprogramme mit Übungen für alle in Tabelle 13 dargestellten Teilaspekte (Tabelle 14) – Übersichtsplan für den Aufbau und Gang der Gesangs-ausbildung im Laufe der ersten Unterrichtsjahre (Tabelle 15).

## 16. Zentrale Steuerung

176

Themenkreise Steuerung der Stimm- und Sprachfunktionen durch das Zentralnervensystem – Gedächtnis, Lernen, Üben, Automatisieren.

1. *Das Zentralnervensystem*: vegetatives und somatisches Nervensystem – Wirkung von Sympathikus und Parasympathikus (Tabelle 16) – Stressreaktion, Lampenfieber – Bau und Funktion der Nervenzellen – Entwicklung und Aufbau des menschlichen Gehirns – wichtige Aufgaben der verschiedenen Teile des Gehirns.
2. *Lateralität*: unterschiedliche Funktionsschwerpunkte der beiden Grosshirnhemisphären (Tabelle 17) – Anregungen für den Einbezug beider Hemisphären in die gesangspädagogische Arbeit.
3. *Steuerung und zentrale Kontrolle von Stimme und Sprache*: neuromuskuläre Ereignisse während des Sprechens und Singens: Antrieb – Planung – vorbereitende Einstellung – audiophonatorischer Regelkreis von Steuerung, Kontrolle und Korrektur (Tabelle 18).
4. *Gedächtnis, Lernen, Üben*: Gedächtnisfunktionen – sensorisches Gedächtnis – Kurzzeit- oder Arbeitsgedächtnis – Langzeitgedächtnis (Tabelle 19) – prozedurales oder implizites und deklaratives oder explizites Lernen – Automatisierung – Ratschläge zum sinnvollen Üben.

## 17. Pädagogisch-didaktische Ergänzungen

192

Stimmabklärung, Kriterien zum Bestimmen der Stimmgattung: Stimmumfang – Sprechtonhöhe – Körpergrösse und Statur – Grösse und Stellung des Kehlkopfs – Gaumenform – Klangfarbe, Timbre – beste Lage – Grösse und Form der Stimmlippen (Tabelle 20) – Musterformular für Erstgespräch und Stimmabklärung – Zitate aus der Fachliteratur zu den Themen «die Gesangsschülerin, der Gesangsschüler» und «die Gesangslehrerin, der Gesangslehrer».

## 18. Entwicklung der Stimme, Mutation, Altersstimme

203

1. *Die Kinderstimme*: Entwicklung der Kinderstimme bis zur Mutation – Grundregeln für das Singen mit Kindern.
2. *Mutation*: Stimmwechsel bei den Knaben – Auswirkungen auf die Stimme – Phasen der Mutation: Prämutation, Mutation, Postmutation – Singen der Knaben während der Mutation – die Mutation der Mädchen – die hauchige Jungmädchenstimme – Gefahren für die junge Frauenstimme – Stimmumfänge von Kindern (Tabelle 21).
3. *Veränderungen der Stimme im Alter*: Biologisches Alter und Alter nach Jahrgang – Vorsorge für eine funktionstüchtig bleibende Stimme – mögliche körperliche Altersveränderungen und ihre Folgen für die Stimme.

## 19. Stimmstörungen

206

Symptome einer Stimmstörung – mögliche Ursachen – Beschreibung der häufigsten funktionellen Stimmstörungen: hyperfunktionelle Dysphonie – primäre und sekundäre hypofunktionelle Dysphonie – Stimmlippenknötchen – psychogene Stimmstörungen – Regeln zum Verhalten bei Stimmstörungen – Wann ist ein Arzt aufzusuchen? – Therapiemöglichkeiten.

## 20. Stimmhygiene

209

Möglichkeiten zur Gesunderhaltung der Stimme: Lebensweise – Einsingen, Kontrolle, Üben – Schonzeiten – Verhalten bei Überanstrengung und Erkältung – Mass halten – das Gleichgewicht zwischen körperlicher und geistiger Aktivität und bewussten Entspannungs- und Ruhepausen.

## Zitate

213

## Literaturverzeichnis

215