

■ Vorwort

Sänger(innen) aller Sparten und Stilrichtungen sind auf der Suche nach einer möglichst effizienten Trainingsmethode für ihre Stimme.

Die am häufigsten genannten Ziele der meist professionell tätigen Sänger(innen) sind: Eine kraftvolle Stimme, Stimmgesundheit, Ausdauer, Flexibilität, eine mühelose Tonhöhenregelung, hoher Tonumfang und Ausdrucksstärke.

Viele Sänger(innen) haben schon eine ganze Odyssee von Lehrern hinter sich, von welchen sie sich nach einiger Zeit enttäuscht abwandten.

Entweder ihre persönlichen Ziele wurden abgewertet („Popgesang ist schlecht, sing doch mal etwas Richtiges“) oder sie empfanden den Unterricht als nicht schlüssig („Ich habe nicht verstanden, was die Lehrerin wollte“). Einige erlitten sogar einen Stimmschaden, weil sie aus falschem Ergeiz der Lehrerin und mangelnder funktionaler Kenntnis beispielsweise zu früh und zu extrem in die Höhe trainiert wurden.

In der Soul-, Pop-, und Rockmusikszene, in der ich mich vorwiegend bewege, begegnete mir in der letzten Zeit immer häufiger der Begriff „Speech Level Singing (SLS)“. „Dort bekommt man endlich brauchbare Tipps, die innerhalb kürzester Zeit leicht anwendbar sind“ ließen mich die Kollegen wissen. Eine Sängerin meinte gar, es fühle sich an, wie eine Art „Gehirnwäsche“, indem während einem Seminarwochenende Fehler bezüglich dem Gebrauch der Stimme ausgeräumt würden.

Da es sich hier auch um eine Methode handelt, die auf funktionalen Grundlagen basiert, wollte ich mehr über die Methode SLS und ihre Anwendung wissen.

Die für meine Abschlussarbeit notwendigen Recherchen habe ich nach bestem Wissen und Gewissen durchgeführt. Ich habe mich bemüht, eine möglichst unvoreingenommene und objektive Haltung gegenüber Speech Level Singing einzunehmen. Dies gilt auch für meine Einstellung gegenüber Mitarbeitern, Lehrern und Seminarteilnehmern.

entgegengebracht wird, desto mehr Spannung müssen die Stimmbänder aufbauen, um sie zurückzuhalten.

Bekanntlich hat man die richtige Unterstützung beim Atmen, wenn Luft und Muskeln sich im Gleichgewicht befinden. Dann gibt es ein gemeinsames und gleichzeitiges Zusammenspiel zwischen der richtigen Luftmenge und der richtigen Einstellung der Stimmbänder (....)“
[Quelle: www.stimmbildung.com/speech-level-singing2.html]

Die von vielen Sängern verhasste „Stütze“ aus den althergebrachten Methoden ist durchaus zu kritisieren, da sie mit einer starken Bauchmuskelaktivität einhergeht, doch hier wird aufgrund fehlender Informationen eine Lösung gesucht, die auch nicht befriedigend und tragfähig ist.

Es stimmt durchaus, dass grundsätzlich wenig Luft notwendig ist, um einen Ton zu erzeugen. Auch ist es richtig, dass eine verspannte Einatmung die Stimmbandschließung verschlechtert.

Die Konsequenz von SLS ist dann: „Atme weniger ein, um das zu verhindern.“ Es handelt sich um eine Art Vermeidungsstrategie.

In der Rabine-Methode ist die Konsequenz jedoch: Arbeite an der Qualität der Einatmung in Bezug zur Qualität der Ausatmung.

Die Einatmung dient nicht nur dazu, die Stimmlippen zum Schwingen zu bringen oder genug Luft für die Phonation zu haben. Vielmehr ist die aktive Einatmung die Basis für eine Reihe von physiologischen, psychischen und neurologischen Reaktionen, die für eine gesunde Stimmfunktion sehr wichtig bzw. Voraussetzungen sind:

Die Kehlkopfsenkung

Nur durch eine aktive Einatmung kann sich der Kehlkopf stark senken. Der Hauptmuskel für die Kehlkopfsenkung ist das Zwerchfell. Die Senkung des Kehlkopfes ist die wichtigste Voraussetzung, um Sprachgewohnheiten in Richtung einer neuen (sängerischen und funktionalen) Artikulationsbasis zu bewegen.

Der Kehlkopf ist nicht fixiert. Er bewegt sich beim Schluckvorgang stark nach oben und bei einer aktiven Einatmung nach unten. Durch die Einatmung erfolgt eine „Entfaltung“ des Kehlkopfes und der Luftröhre.

Im Grunde geht es hier um Klangqualität im MDR und SDR. Oft ist es so, dass die Klangqualität mit zunehmender Tonhöhe abnimmt. Ursache ist, dass der Kehlkopf mit der Tonhöhe nach oben geht. Der so genannte „Längsschnitt“, womit die tiefe Kehlkopfstellung gemeint ist, wird kleiner. Der Vokaltrakt muss in seiner Gestaltung flexibel auf die Anforderungen von Tonhöhe, Vokal und Lautstärke reagieren. Das Gehirn muss sich von dem Gedanken an eine sich ändernde Tonhöhe „befreien“. Günstig ist es, mehr im Sinne von Masse an- bzw. abkoppeln zu denken. Dadurch wird die Regelung der Stimmfunktion mehr dahin „verlagert“, wo sie auch stattfindet, nämlich auf Stimmlippenebene und die antagonistische Zusammenarbeit von M. vocalis und M. cricothyroideus wird verbessert.

Grundsätzlich ist die Beschreibung der Stimmlippenschwingung von tiefen und hohen Tönen richtig. Je höher die Frequenz, desto kleiner die Wellenlänge der Stimmlippenschwingung. Bei einem tiefen Ton ist die Schwingung langsamer, bei einem hohen Ton ist sie schneller. Die Frequenz nimmt mit der Tonhöhe zu. Der Abstand von der 0-Linie bis zum höchsten Teil der Welle ist die Amplitude. Je größer die Amplitude, desto größer die Lautstärke.

Für einen tiefen Ton benötigt man mehr, für einen hohen Ton weniger Luftdruck. Das liegt daran, dass in der tiefen Lage die Stimmbänder kürzer und dicker sind und dadurch mehr Masse bewegt werden muss, als in der hohen Lage, in welcher die Stimmbänder dünner sind.

Wichtig ist hier auch wieder die Bedeutung der Schleimhaut für die Schwingung (siehe Erklärung weiter oben).

Wie oben schon unter dem Thema „Resonanz“ erklärt, ist der Vokaltrakt eine Art „Ansatzrohr“, in welchem Frequenzen verstärkt und andere gedämpft werden. Bei der Phonation von tiefen Tönen ist der Grundton mehr ausgeprägt und man nimmt den unteren Vokaltrakt dadurch viel stärker wahr. Singt man hohe Töne nimmt die Masse ab. Wegen der geringeren Masse des Grundtones bei hohen Tönen nimmt der/die Sänger(in) verstärkt Obertöne wahr. Singt er/sie z.B. eine Tonleiter nach oben, entsteht daher der Eindruck, als „wandere“ eine Schwingung nach oben.

Eine gute Grundtonverstärkung und ein damit einhergehendes großes Teiltonangebot werden nur mit tiefem Kehlkopf erreicht.

Die „Öffnung nach außen“ ist für die Entstehung eines Klanges unerlässlich. Diese Öffnung kann entweder durch den Mund oder durch die Nase entstehen. Singt man z.B. den Halbvokal „m“ und hält während des Tones die Nase zu, stirbt dieser jäh ab.