



Workshop für SängerInnen, GesangspädagogInnen,  
Yodeler, SprecherInnen, RednerInnen + LehrerInnen

# Thema: «Alles rund um unsere Stimme»

## Zielgruppe:

Meine Workshop (WS) wenden sich an alle Teilnehmenden (TN), die sowohl professionell wie auch hobbytäglich mit Stimme zu tun haben. Die WS dienen der Auffrischung und Ergänzung bereits erworbenen Wissens und geben einen tieferen Einblick in die Funktionsweise der menschlichen Stimme.

## Ziele:

- Die TN können die Techniken und den Unterschied zwischen klassischem und populärem Gesang erklären.
- Die Stimme der TN fühlt sich gut an, sie haben Freude an den neuen Impulsen.
- Die TN können mittels Anwendung der Techniken und Übungen ihre Stimme optimieren und pflegen.

## Material:

### Seitens Veranstalter:

Laptop, Beamer, Flipchart, Stühle

### Meinerseits:

Textblätter für Flip, Musikanlage, Zusammenfassung für TN

### Raum:

Laptop, Beamer, Flipchart, Stühle

## «Alles rund um unsere Stimme» – Eine Annäherung aus unterschiedlichen Blickwinkeln

### Mein persönliches Motto des Workshops

«Wie jede ausübende Kunst setzt auch das Singen die Beherrschung technischer Regeln voraus: Die Kunst beginnt erst, wo die Technik endet.» (Jürgen Kesting - Die grossen Sänger des 20. Jahrhunderts, 1993 ECON Verlag GmbH Düsseldorf, Wien, New York, Moskau)

### Was ist mein persönliches Ziel?

Begangene Fehler in der Vergangenheit, positives Erleben und intensives Studieren der menschlichen Stimme sind der Pool, aus dem ich schöpfe. Dieser bildet die Grundlage meiner Lehrtätigkeit. Es ist mir ein Herzanliegen mein Know-How und o.g. Werte der Gesangkunst gemäss dem Zitat Kestings auf verständliche Art und Weise weiterzugeben. Es erlaubt den TN dieses Wissen für sich selbst zu gebrauchen, aber auch an ihre SchülerInnen weiter zu vermitteln.

# Themen-Workshops und individuelle Workshops «Alles rund um unsere Stimme»

Unsere Stimme ist ein fantastisches, äusserst komplexes, unverwechselbares, strapazierfähiges aber dennoch hochsensibles Organ. Die Stimme muss in Lehr-, Sprech- und RednerInnen-Berufen wie auch bei SängerInnen hohen Anforderungen genügen und teils extremen Belastungen standhalten. Wie beim Hochleistungssport der Körper, so sollte sie daher geschult, trainiert und gepflegt werden, um Überbeanspruchungen, Krankheit und Schädigungen vorzubeugen.

Im Laufe meiner 18-jährigen Unterrichtstätigkeit habe ich ein Dossier mit mittlerweile 25 Kapiteln «Alles rund um unsere Stimme» geschaffen, wissenschaftlich faktengecheckt und audiovisuell unterstützt. Dieses Werk erlaubt mir einerseits Themen-Workshops zu erstellen, die individuell auf die Bedürfnisse, Interessen und das Wissenslevel (Hobby bis Profi) der TeilnehmerInnen bzw. Institutionen abgestimmt sind, andererseits kann man all diese Themen auch zu einer Workshop-Reihe zusammenfassen, quasi zu einer fortlaufenden Ausbildung vereinen.

Im Anhang finden Sie das Inhaltsverzeichnis sämtlicher Kapitel. Hier ist eine Auswahl bereits bestehender Themen-Workshops:

- **«Anatomie, Funktion und Pflege der Stimme»**
- **«Worte singen – Töne sprechen» – Reden vor Klassen bzw. Teilnehmergruppen**
- **«Die schöne Stimme»**
- **«Power – aber wie?»**
- **«Country Yodeling – Wer hat's erfunden?»**
- **«Jodeln vs. Yodeling»**
- **«Scouting-Training» – Der lange Weg zur Casting-Show**
- **«Alles rund um unsere Stimme» – Workshop-Reihe**

# Kapitelverzeichnis

## Kapitel I/a: Haltung und Atmung Teil I

- Haltung
- Der Hals
- Warm-up Halsmuskulatur
- Atmen ohne zu Atmen
- Der gehackte Atem «Das Lippen-R»
- Atemstütze «Atembalance»

## Kapitel I/b: Atmung Teil II

- Bauch- und Brustpresse – Nutzen und Gefahr
- «Der Verschiebbahnhof»

## Kapitel II: Der Kehlkopf

- Entwicklung
- Aufbau
- Funktion

## Kapitel III: Die «Mmmh»-Übung

- Empfindung des eigenen Klangraumes
- Übung

## Kapitel IV: Die «In-Kopf-Triangel»

- Der «NG»-Raum
- Gesenkter Kehlkopf
- Klangraum
- Sprachsitz
- Übungen

## Kapitel V: Legato Singen – gebunden sprechen

- Vokale
- Stimmhafte Konsonanten
- Übungen

## Kapitel VI: Vokal- und Tonmischung

- Vokalausgleich
- Übungen

## Kapitel VII: Gedankenaussprache

- Erklärung des Begriffs nach Lilli Lehmann
- Übungen

## Kapitel VIII: Die Kopfstimme

- Die Rolle der Mittel- bzw. Mischstimme
- Die «grosse Skala»
- Übungen

## Kapitel IX: Der Stimmbandschluss

- Vorgehensweise
- Übungen

## Kapitel X: Stimmanalyse

- Visualisierung mit VoiceVista (Overtone Analyser)
- Bedeutung der Obertöne – Formanten
- Klangbeispiele
- Tests mit den Teilnehmern

## Kapitel XI: Die schöne Stimme

Vom Jodeln über Koloratur und Triller zum Vibrato

- Das Jodeln – bewusste Registertrennung
- Die Koloratur
- Der Triller
- Das Vibrato
- Das Tremolo – «Die böse Schwester» des Vibratos  
– Gefahr und/oder Segen?
- Übungen

## **Kapitel XII: Das Vibrato – Analyse und Optimierung**

- Kennzeichen
  - Frequenz
  - Extent (Amplitude)
  - Intent (Schalldruck)
- Auf- und Abschwung der Vibratowelle
- Das Vibrato-Legato – Aufgabe der Konsonanten
- Übungen

## **Kapitel XIII: Obertöne – Der Klang der Stimme**

- Lauschen
  - aktives Hören
- Dein eigener Grundton
- Gleiten auf einem Ton
- L- oder NG-Technik – Der Verstärker
- Übungen

## **Kapitel XIV: Das Pfeifregister – man hat es oder man hat es nicht**

- Merkmale
- Übungen

## **Kapitel XV: Klang-Meditation «Die Fontäne»**

- Erklärung nach Miroslav Grosser
- Die 7 Haupt-Chakren
- Die Übungsphasen

## **Kapitel XVI: Wahrnehmung deiner «Innen»-Stimme**

- Erklärung
- Übungen

## **Kapitel XVII: Wahrnehmung deiner «Aussen»-Stimme**

- 1. Schritt: Singen mit dem Mikrofon über eine PA
- 2. Schritt: Aufnahme der Stimme
- 3. Schritt: Hinaushören in den Raum
- 4. Schritt: Übungen zur Wahrnehmung

## **Kapitel XVIII: Stimmcharakter – Stimmumfang – Stimmgattung**

- Erläuterungen und Faktoren

## **Kapitel XIX: Klassik vs. Pop, Rock, Schlager...**

- Gegenüberstellung
- Technische Umsetzung
- Vokalverschiebung
- Praktische Umsetzung
- Auswertungen

## **Kapitel XX: Belting PRO – KONTRA**

- Kennzeichen
- Fazit

## **Kapitel XXI: Lieder sprechen – Worte singen**

- Für SprecherInnen, RednerInnen, DozentInnen, LehrerInnen
- Reflektorisches Atmen
- Die richtige Stimmlage
- Lockerung der Muskulatur
- Öffnen und Spüren der Klangräume
- Finde deinen Grundton
- Legato sprechen
- Optimierung der Aussprache
- Checkliste

## **Kapitel XXII: Lampenfieber – der richtige Gedanke zählt**

- Embodiment
- Checkliste

## **Kapitel XXIII: Yodeling – Wer hat's erfunden?**

- Ursprünge
- Gegenüberstellung: Jodeln – Yodeling
- Yodeling «Zungenschlag-Training»
- Übungen und Songeinstudierungen
- «La-la-la – Lo-lo-lo»

#### **Kapitel XXIV: Casting-Training**

- Voraussetzungen und Vorbereitung für das Scouting
- Regelverfahren angelehnt an «The Voice of Germany»
- Vorsingen der TeilnehmerInnen
- Gegenseitiges Feedback
- Standortbestimmung

#### **Kapitel XXV: In-die-Maske-Singen**

- Power – ohne Atemdruck!
- Das «Kartoffelpresse-Prinzip»



# Anhang Abbildungen (Auswahl)

Abb. 17



Abb. 22

**Checkliste Präsentation**

- Nimm eine präsentable Haltung ein
- Übe «Reflektorisches Atmen»
- Finde deinen Grundton
- Wähle deine richtige Stimmlage
- Singe dich ein mit der «Mmmh-Übung»
- Übe «Das Lippen-R»
- Übe den Stimmbandschluss
- Übe «Legato sprechen»

Abb. 23 a-c

**Lampenfieber**  
Embodiment: Wechselwirkung von Körper und Psyche

«Was hätte ich besser machen können?»  
«Was war schlecht?»  
«Wo habe ich versagt?»

«Ich habe meine Ideen natürlich vermittelt!»  
«Mein Gesick hat lebendig unterrichtet, was ich gesagt habe!»  
«Gut gemacht!»

**SIGNALE:**  
Müdigkeit, Aufgeben, Depression

**SIGNALE:**  
Mut, Durchhaltevermögen, positive Ausstrahlung

«Gedanken IMMER positiv formulieren!»  
«Ich bin gut vorbereitet!»  
«Ich werde sowohl als selbstbewusst sein!»  
«Ich werde wach und offen sein, charmant und hilfsbereit!»

Das Stresshormon (Cortisol) wird gar nicht erst ausgeschüttet!

Abb. 27

**Triller-Vibrato-Übungen**

Vibrato stark wie ein (Traktor)-Motor

Abb. 31

**Kopf Stimme**  
ng

Die Kopfstimme entfaltet ihre Strahlkraft durch die Obertöne. Diese breiten sich Sonnenstrahlen gleich am Horizont über dem «Ng»-Raum aus.

Abb. 42 a-d

**«Cattle Call» – Sopran-Mezzo**

Abb. 43 a-i

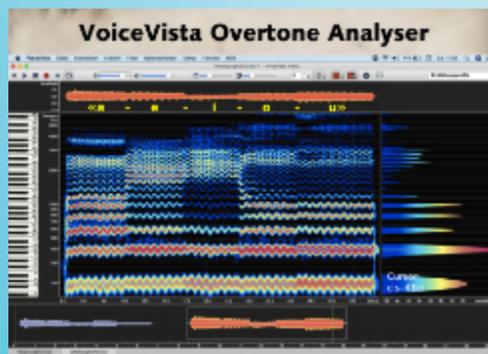


Abb. 44 a-e

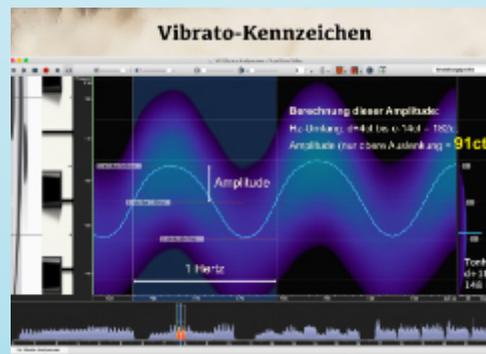


Abb. 45

