

Renate Braun

• Das große Buch der
Stimme

+ Video- und Audio-Download

 Voggenreiter

LEHR-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG



Vorwort

Ein herzliches Willkommen zu „Das große Buch der Stimme“, deinem Begleiter in allen Stimm-Lagen, deinem Helfer für alle Fälle, einem Arbeitsbuch für Alle – vom Hobbysänger bis zum Profi –, die ihre Stimme perfektionieren oder neue Gesangsstile und -techniken erlernen wollen. Hier findest du alles, was du über deine Stimme wissen willst!

Mit Hilfe zahlreicher Übungen, die du mit den Audiotracks sofort ausprobieren kannst, lernst du, wie du deinen Tonumfang und deine Power erweiterst und was gut und gesund für deine Stimme ist. Songs und Playbacks aus verschiedenen Stilistiken der Popmusik helfen dir herauszufinden, welche Tonarten und Grooves am besten zu deiner Stimme passen, und wie du deinen unverwechselbaren Stimmsound entwickelst.

Du möchtest wissen, welche Mikrofone und welche Verstärkung für dich geeignet sind und mit welchen technischen Hilfsmitteln du am effektivsten üben oder dich aufnehmen kannst? Hier bekommst du wertvolle Tipps. Du findest Wissenswertes über Bühnen- und Studioarbeit, über Theorie und Technik, Gesundheit und Arbeitsmethoden, sowie Grundlegendes über die musiktheoretischen Zusammenhänge deiner Lieblingssongs, über eigene Interpretationen und Kompositionen.

Seit ich selbst begonnen hatte, mich intensiver mit meinem Instrument, der Stimme, auseinanderzusetzen und mich vom rein intuitiven zum bewussten, geschulten Singen hin zu bewegen, hatte ich das Gefühl, dass ich genau solch ein Buch für alle Fälle brauchte. Es war mir einfach zu wenig und zu einseitig, was ich im Gesangsunterricht erfuhr. Ich wollte auch nicht nur die klassische Gesangsliteratur, die allseits bekannten Lieder und Arien singen, sondern mehr darüber erfahren, was dabei in meinem Körper, in meinem Kehlkopf und Rachenraum passiert, wollte wissenschaftlich fundierte Beweise für das, was ich fühlte.

Vor allem wollte ich, sehr zum Leidwesen meines belcanto-geschulten Gesangslehrers, nicht auf die klassische Stimme festgelegt sein, sondern entdecken, erspüren, was mit diesem wunderbaren Instrument alles möglich ist. Durch meine sangesfreudige und Musik liebende Großfamilie war ich sehr früh mit traditionellem Jazz und Blues in Kontakt gekommen – und so zu singen wie Billie Holliday oder Bessie Smith, ja sogar wie Louis Armstrong, war schon bald mein Traum. Aber wie sollte das jemals funktionieren mit einer klassisch ausgebildeten, klassisch timbrierenden Sopranstimme? Wie nahe sich die Schule des Belcanto und moderner Pop- und Rockgesang eigentlich sind und wie viele wichtige Erkenntnisse auch schon in der klassischen Gesangspädagogik stecken, erkannte ich erst viel später.

Nach vielen Jahren harter Stimmarbeit und durchaus lustvoller Stimmexperimente, nach unzähligen guten Ratschlägen und gut gemeinten Warnungen, nach Irrungen und Wirrungen und zahlreichen „Ups and Downs“ – immer begleitet von dem Bedürfnis, noch mehr wissen zu wollen über das Phänomen Stimme, noch tiefer zu graben nach dem Wissen über Körperfunktionen und die Wechselwirkung zwischen Psyche und Stimme, wurde mir schließlich klar:

Du kannst alles singen, was du möchtest –
mit deiner eigenen, einzigartigen Stimme!

Und mir wurde ebenso klar, dass ich das Buch über die ganzheitliche Ausbildung der Stimme, das ich all die Jahre gesucht hatte, wohl selbst schreiben musste.

Es freut mich deshalb sehr, dass du begonnen hast, dieses Buch zu lesen, und ich hoffe, dass dir die Erfahrungen, die ich in vierzig Jahren als Sängerin und in über zwanzig Jahren als Gesangspädagogin und Vocal Coach machen konnte, helfen, deinen Weg ein wenig leichter zu gehen und das eine oder andere Hindernis schneller beiseite zu räumen.

Ich würde dir empfehlen, dich einigermaßen chronologisch durch das Buch zu arbeiten, da die Reihenfolge in etwa auch dem Aufbau meiner Workshops und Unterrichtsstunden entspricht. Beginne also mit deinem Instrument, der Stimme, und gehe dann zu den Besonderheiten der Pop- und Rock-Stimme über. Die Übungen im Kapitel „Instrument“, der „Baukasten für die Pop-Stimme“ und „Die vier Stufen zur Pop-Power“ geben dir die perfekte Basis für die anschließend folgenden Songs. Viel Spaß mit den Liedern, die ich extra für dieses Buch geschrieben und aufgenommen habe!

Wie du die passenden Songs für dein persönliches Repertoire findest, oder sogar selbst schreiben kannst, erfährst du im Kapitel über die „Kunst“. Die wichtigsten Tipps für eine effektive Stimmarbeit in der Probe, auf der Bühne und bei Castings und Aufnahmesessions bekommst du im Kapitel „Technik“. Hier und im Kapitel über die „Gesundheit“ wirst du wahrscheinlich dann nachschlagen, wenn es die Situation erfordert.

Zum dauerhaften Begleiter auf deinem stimmlichen Weg solltest du unbedingt das Kapitel „Vocal Workout“ machen, das dir alle wichtigen Warmup-Übungen für deine tägliche Stimmroutine vermittelt und wertvolle Hinweise für die Pflege deiner Stimme gibt.

Da nicht allein die gute Stimme wichtig für die musikalische Entwicklung ist, versorgt dich das Kapitel „Theorie“ mit grundlegendem theoretischen und praktischen musikalischen Handwerkszeug, das dir hilft, die Musik besser zu verstehen, dich besser mit anderen Musiker/innen zu verständigen und so in der Probe, im Studio oder auf der Bühne deine musikalischen Bedürfnisse besser artikulieren zu können. Eine „Transponiertabelle“ für das Finden der optimalen Tonart für deine Stimme und deinen Song vervollständigt das Ganze.

Für deine Arbeit mit der Stimme und den Gebrauch des Buches wünsche ich dir, offen zu sein dafür, jeden Tag und aus allem und von jedem zu lernen, aber dich nicht beirren und von vermeintlich gängigen Lehrmeinungen beeinflussen zu lassen.

Folge einfach konsequent dem Weg, den dein Herz dir zeigt. Dann wirst du dich immer mehr auf deine Stimme einlassen können und schließlich den „Flow“ erreichen, bei dem Körper, Geist und Seele eine musikalische Einheit bilden.

Mit musikalischen Grüßen
Renate Braun

Grußwort Prof. Seifert

Die Stimme ist nicht nur unser Instrument für die alltägliche Kommunikation, sondern auch Ausdruck unserer Persönlichkeit und unserer Befindlichkeit: unserer Emotion. Dieses trifft in besonderem Maße für all diejenigen zu, die durch ihr Instrument „Singstimme“ Emotionen wecken möchten.

Wie mit diesem Instrument umgegangen werden kann, wie es eingesetzt werden kann und wie es gepflegt werden kann, erfährt der Leser/die Leserin in diesem Arbeitsbuch von Renate Braun in anschaulichen Erklärungen und Beispielen. Ein hilfreiches Buch für alle, die sich genauer mit ihrem Instrument Stimme beschäftigen möchten.

Prof. Dr. Eberhard Seifert
Leitender Arzt Phoniatrie
Universitäts-HNO-Klinik
Inselspital
CH-3010 Bern

Inhalt

Einleitung	8
------------------	---

Kapitel 1 Das Instrument

1. Der Körper	14
2. Der Atem	21
3. Der Atem wird zum Ton – die Phonation	32
4. Der Ton wird zum Klang	46
5. In die Höhe – in die Tiefe	65
6. Die Laut- und Leisestärke	78
7. Alles über die Vorstellungskraft – Bilder und Tricks	82
7. Das Vibrato	85

Kapitel 2 Die Pop-Stimme

1. Die Pop-Stimme	88
2. Der Baukasten für die Pop-Stimme	90
2. Crooner, Shouter, Sprecher	96
3. Gesangsstile und -Techniken der Popmusik	99

Kapitel 3 Die Kunst

1. Künstlerische Entwicklung und Kreativität	122
2. Dein Song	128

Kapitel 4 Die Technik

1. Die Probe	135
2. Die Bühne	141
3. Das Studio	146
4. Homerecording	150
5. Castings und andere Prüfungen	152
6. Weitere nützliche Hilfsmittel für die Stimme	154

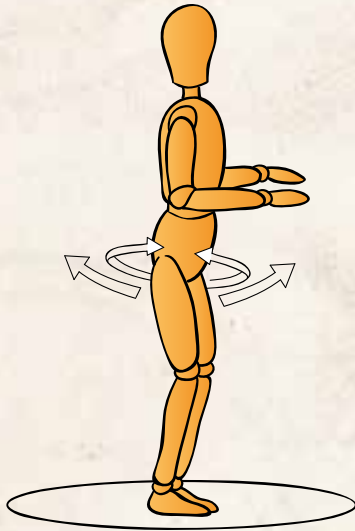
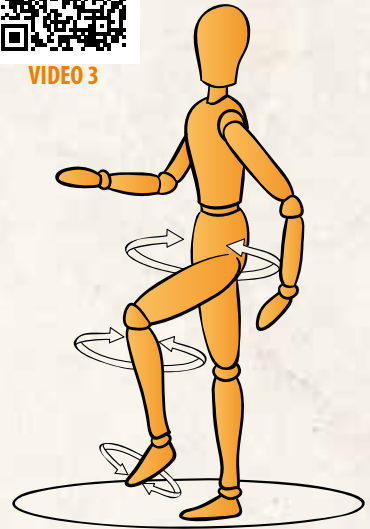
Kapitel 5 Die Gesundheit	155
1. Die gesunde Stimme	157
2. Die kranke Stimme	161
Kapitel 6 Der Vocal-Workout	167
1. Das tägliche Warm-up für die Stimme	169
2. Die Stimmhygiene – Checkliste	172
Kapitel 7 Die Theorie	173
Die Musik – theoretisches und praktisches Handwerkszeug	174
1. Noten	175
2. Rhythmik	177
3. Harmonielehre	184
4. Der Songaufbau	196
Anhang	202
Film-Verzeichnis	206
Audiotracks	207

Lockerungsübungen für den Körper

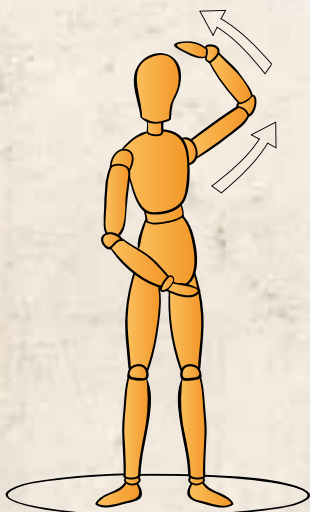


VIDEO 3

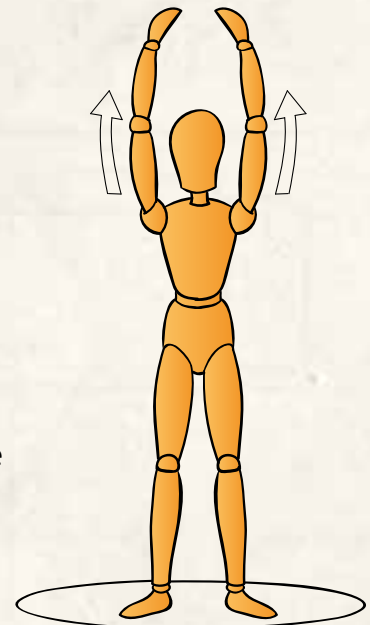
1. Wippe mit beiden Füßen gleichzeitig, dann abwechselnd und laufe locker ein paar Schritte auf der Stelle. Hebe abwechselnd einen Fuß und kreise nach rechts und links. Beschreibe auf einem Bein stehend mit dem anderen Bein Kniekreise. Wer das auch noch vom Hüftgelenk aus schafft, ist schon sehr gut in der Balance.



2. Kippe zuerst das Becken vor und zurück, dann kreise das Becken in beide Richtungen. Spanne mehrmals den Nabelbereich, Beckenboden und Po gleichzeitig kräftig an und lasse wieder los.



3. Ziehe deinen Oberkörper Stück für Stück aus dem Becken heraus, indem du dich mit hochgestreckten Armen nach oben streckst, als wolltest Du mit beiden Händen abwechselnd etwas von der Decke pflücken.



4. Ziehe deinen Arm über den Kopf hinweg und ziehe dabei die Rippen fächerförmig auseinander. Atme bewusst in die geöffnete Seite. Dehne auf die gleiche Weise auch die andere Körperseite. Dann lasse die Arme wieder locker baumeln.

Ausatmen:

1. Lasse die Ausatemluft nach dem tiefen Einatmen mit einem langen, stimmlosen **s** oder **f** wie durch einen Strohhalm ganz allmählich mit enger Mundöffnung ausströmen.



AUDIO 1

Du kannst diese Übung auch gern mit einem echten Strohhalm ausprobieren.

Die Bauch-, Rücken- und Flankenspannung wird dabei nur ganz langsam nachgelassen. Das Zwerchfell sollte so lange wie möglich in der Einatemposition gehalten werden – das merkt man daran, dass die leicht vorgewölbte Bauchdecke erst ganz allmählich flacher wird. Lege die Hände auf den Bauch, um die Wölbung zu spüren.

2. Stoße die Ausatemluft in kleinen Portionen langsam mehrmals hintereinander auf **f** aus. Mache das so lange, bis du dich „luftleer“ fühlst und wiederhole diesen Vorgang mehrmals.



AUDIO 2

Achte dabei auf die Aktivität deines Zwerchfells – die Bauchdecke schiebt sich in mehreren Etappen deutlich unterbrochen nach innen. Nicht zwischenatmen.

3. Stoße die Luft abwechselnd mit den Zischlauten **s** und **sch** kräftig nach außen, indem du Bauchdecke und Flanken deutlich spürbar kurz nach innen schiebst und dann wieder ganz locker lässt, so dass wie von selbst die Luft wieder in die Lunge fallen kann.

Auch dabei spürst du die Zwerchfellaktivität wieder ganz deutlich.



AUDIO 3



Tipp!

Die Bewegung des Zwerchfells spürst du am deutlichsten beim Hecheln, Lachen oder Husten.
Die Luft wird dabei schnell ausgestoßen und sofort wieder reflexartig mit der gleichen Luftmenge ersetzt.
Probiere das einmal aus und merke dir das Körpergefühl für die nächste Übung.

Manche Menschen haben mit diesen Übungen möglicherweise Probleme und fühlen sich mit solch deutlicher „Bauchatmung“ oder spürbarer Zwerchfellaktivität unwohl.

Andere kommen damit hervorragend zurecht und haben sogar regelrecht Spaß daran, Blasebalg zu spielen.

Beides ist in Ordnung – nichts ist ein Muss. Merke dir dabei wieder dein Körpergefühl und wähle den Weg, der dir am angenehmsten ist.

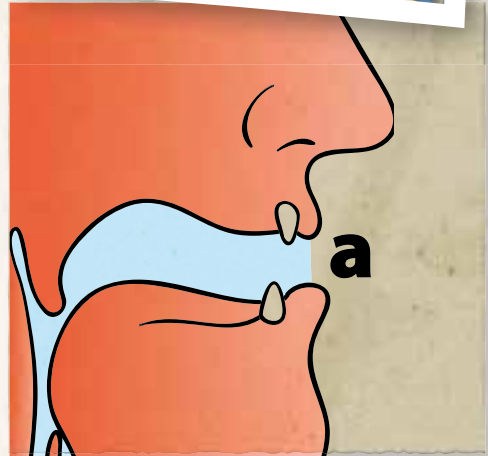
Der Vokal a



AUDIO 10

Öffne gleichmäßig vom **m** zum **a**.

- Die Zungenspitze, die bereits beim **m** an der unteren Zahnreihe anliegt, bewegt sich einfach mit nach unten.
- Beim klassischen, abgedunkelten **a** nimmt die Zunge eine leichte Löffelform an, der Kehlkopf ist ein wenig tiefergestellt.
- Beim **Pop-a** wird die Zunge gleichmäßig flach, der Kehlkopf bleibt in Normallage oder wird zur Aufhellung des Vokals etwas höher gestellt, der Mundbereich ist in „Apfel-Biss-Stellung“ geöffnet.



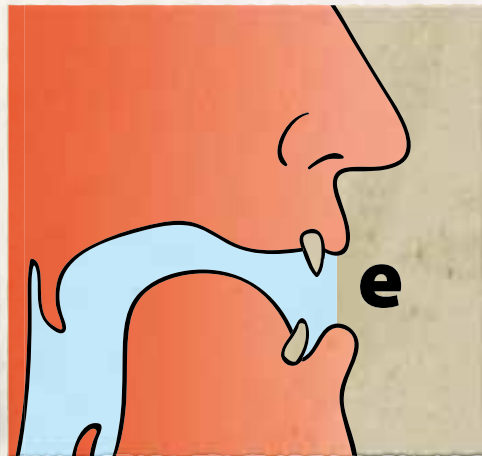
Der Vokal e



AUDIO 11

Als nächstes öffne vom **m** zum **e**.

- Die Zungenspitze bewegt sich wieder mit der Öffnung und bleibt innen an den unteren Schneidezähnen liegen.
- Beim klassisch oder rockig abgedunkelten **e** rollt sich die Zunge hinter den Zähnen ein wenig nach vorn. Es entsteht so eine leichte Löffelstellung, die den Vokal in Richtung **ä** einfärbt. Der Rachenraum wird durch die Gähnstellung bei tiefergestelltem Kehlkopf optimal geweitet.
- Beim helleren **Pop-e** rollt sich die Zunge hinter den Zähnen etwas stärker nach vorn. Der Kehlkopf bleibt in Normallage, der obere Mundbereich ist in kleiner „Apfel-Biss-Stellung“ leicht nach oben geöffnet. Ruhig dabei ein wenig mehr Zähne zeigen!



Stimmübungen für Konsonanten



VIDEO 14

1. Wir lassen es knallen

Stoße die reinen „Knalllaute“ **p-t-k** ganz ohne angehängte Vokale mit je einem kräftigen Impuls aus und lasse immer dazwischen die Luft völlig unangestrengt wieder in dich hineinfallen. (vgl. S. 29)

Vielleicht hilft dir dabei das Bild des Blasebalgs für den Ateemeinsatz.

p-t-k-p-t-k



AUDIO 20

Nun mache die gleiche Übung mit allen angehängten Vokalen auf einer dir angenehmen Tonhöhe, also **pa-ta-ka, pe-te-ke, pi-ti-ki, po-to-ko, pu-tu-ku**.

**pa-ta-ka
pe-te-ke
pi-ti-ki
po-to-ko
pu-tu-ku**



AUDIO 21

Achte darauf, die Vokale völlig locker und offen zu formen, die Konsonanten aber mit kräftigem Druck aus dir heraus zu schieben. Flanken und Bauchdecke übernehmen dabei die Arbeit.

Anschließend lasse die Silben **pa-ta** locker hoch und runter wandern – zuerst langsam und mit einzelnen Zwerchfellimpulsen, dann schneller und mit extrem deutlicher Lippen- und Zungenbewegung.



AUDIO 22

pa ta pa ta pa ta pa ta pa-ta-pa-ta-pa-ta-pa-ta - pa

Film-Verzeichnis

1. Intro 1

2. Dein Instrument

- Der Körper 2 Alles beginnt mit dem richtigen Stehen
3 Lockerungsübungen für den Körper und die Gesichtsmuskulatur
- Der Atem 4 Der Atemvorgang
5 Atemübungen
6 Die Atemtypen
- Der Atem wird zum Ton
7 Die Indifferenzlage
8 Lockerungsübungen für den Vokaltrakt
- Der Ton wird zum Klang
9 Alles eine Frage der Schwingung
10 Vokale
11 Der Spiegel
12 Stimmübungen für Vokale
13 Konsonanten
14 Stimmübungen für Konsonanten
- Die Höhe – Die Tiefe
15 Körperhaltung und Mundöffnung
16 Stimmübungen für die Höhe
17 Stimmübungen für die Tiefe
- Die Laut- und Leisestärke
18 Körperhaltung und Mundöffnung
19 Der 4-Stufen-Plan

3. Die Pop-Stimme

- 20 Basisbausteine
- 21 Artikulationsbausteine
- 22 Powerbausteine
- 23 Soundbausteine
- 24 Phrasierungsbausteine

4. Songs

- 25 Blues up and Sing (Blues)
- 26 Like the Angels in Heaven (Gospel)
- 27 Sing like a Bird (Latin)

Verzeichnis

Nr. Titel

Seite

Die Wahrnehmungs- und Stimmübungen:

1.	Langes, stimmloses s und f	29
2.	Ausatmen in kleinen Portionen auf f-f-f mit Zwerchfelleinsatz	29
3.	Die Zischlaute s-sch mit Zwerchfelleinsatz	29
4.	Langsames Abwärtsgleiten eines Tones auf ng	40
5.	Gesummtes, tiefes mmmm	44
6.	Einmaliges, langsames Öffnen und Schließen auf m-o-m	44
7.	Mehrmaliges, schnelleres Öffnen und Schließen auf m-o-m	44
8.	Mehrmaliges, sehr schnelles Öffnen und Schließen auf m-o-m	44
9.	Die Indifferenzlage – langsames Zählen von 1-6	45
10.	Der Vokal a – Öffnen vom m zum a	50
11.	Der Vokal e – Öffnen vom m zum e	50
12.	Der Vokal i – Öffnen vom m zum i	51
13.	Der Vokal o – Öffnen vom m zum o	51
14.	Der Vokal u – Öffnen vom m zum u	52
15.	Der Vokalausgleich auf i-e-a-o-u	54
16.	Der Vokalausgleich auf ma-me-mi-mo-mu	55
17.	Das Ausdauer- u in verschiedenen Tonhöhen	55
18.	Das Entdecken der Obertöne auf u-ü-i-ü-u	56
19.	Die Formanten und der Artikulationsort der Vokale auf u-i-u-i	57
20.	Die Knalllaute p-t-k	61
21.	pa-ta-ka, pe-te-ke, pi-ti-ki, po-to-ko, pu-tu-ku	61
22.	pa-ta -Bogen mit Zwerchfell- und Lippen-Zungenimpulsen	61
23.	Zischen ohne Klang auf ts-ts-ts	62
24.	Zischen mit Klang auf bs-bs-bs	62
25.	Zungen-Zahndamm-Gymnastik auf ta	62
26.	Lippen-Zähne-Gaumen-Dreisprung auf ma-la-ga mo-lo-ko	63
27.	Ausdauertraining für Bauch und Flanken auf ffffff-t	64
28.	Die Kutscher-Übung auf rrrrrrrr	64
29.	Die Kutscher-Übung mit Lippenflattern	64
30.	Hörbeispiel: Vollstimme – Randstimme – Mischstimme auf einer Tonhöhe	68
31.	Hörbeispiel: Registerwechsel über die Mischstimme hoch-tief, tief-hoch	68
32.	Wahrnehmungsübung für die Höhe auf wuuuu-uh	71
33.	Wahrnehmungsübung für die Höhe auf wuff-wuff	71
34.	Wahrnehmungsübung für die Höhe auf hej und hallo	71
35.	Wahrnehmungsübung für die Höhe auf ne-ne und nej-nej-nej	71
36.	Wahrnehmungsübung für die Höhe: Sirene auf o	72
37.	Wahrnehmungsübung für die Tiefe: Jaulen auf uuuu	72
38.	Wahrnehmungsübung für die Tiefe: Jaulen auf iiiiii	72
39.	Stimmübungen für die Höhe: im Bogen auf so	74
40.	Stimmübungen für die Höhe: Dreiklang und Oktave auf so	74
41.	Stimmübungen für die Höhe: Oktavbogen von a nach i	74
42.	Stimmübungen für die Höhe: die Schaukel auf du	74

43.	Stimmübungen für die Höhe: Oktavbogen auf so	75
44.	Stimmübungen für die Höhe: leiser, langsamer Oktavbogen auf u	75
45.	Stimmübungen für die Höhe: Oktavbogen und Tonleiter auf so	75
46.	Stimmübungen für die Höhe: mit Lippeneinsatz auf mom	75
47.	Stimmübungen für die Höhe: mit Bauch-Flanken-Zwerchfell auf so	76
48.	Stimmübungen für die Höhe: im Dreier-Rhythmus auf so	76
49.	Stimmübungen für die Höhe: die Schaukel im 3/4-Takt auf so	76
50.	Stimmübungen für die Höhe: Dreiklang mit Oktave auf so	76
51.	Stimmübungen für die Tiefe: Schaukel abwärts auf ju-ja	77
52.	Stimmübungen für die Tiefe: mit so-ja ab- und aufwärts	77
53.	Stimmübungen für die Tiefe: mit mom abwärts	77
54.	Das sehr leise Ausdauer- u	81
55.	Dynamische Steigerung des Ausdauer- u	81
56.	Der 4-Stufen-Lautstärke-Plan auf a	81
57.	Der 4-Stufen-Lautstärke-Plan auf a in verschiedenen Tonhöhen	81

Die Pop-Stimme:

58.	Die vier Stufen zur Pop-Power	97
	Stufe 1 – die entspannte Sprechstimme	
	Stufe 2 – die durchsetzungsfähige Pop- und R&B-Stimme	
	Stufe 3 – die warme, volltönende Gospel-, Soul- und Blues-Stimme	
	Stufe 4 – die kraftvolle Rock- und Heavy-Stimme	

Die Songs:

59.	Blues up and Sing	101
60.	Blues up and Sing – Playback	101
61.	Sing like a Bird	103
62.	Sing like a Bird – Playback	103
63.	Like the Angels in Heaven	105
64.	Like the Angels in Heaven – Playback	105
65.	Daytime, Nighttime	107
66.	Daytime, Nighttime – Playback	107
67.	Do that Rock'n'Roll	109
68.	Do that Rock'n'Roll – Playback	109
69.	Sirens	111-112
70.	Sirens – Playback	111-112
71.	Wie Fred Astaire	114-115
72.	Wie Fred Astaire – Playback	114-115
73.	At the Foot of the Mountain	117
74.	At the Foot of the Mountain – Playback	117
75.	Ja, sie singt	119-120
76.	Ja, sie singt – Playback	119-120