

„Auch auf den Körper kommt es an“

Stimmbildungsworkshop beim Dietesheimer Sängerkrantz mit vielen Tipps



Einen Stimmworkshop mit Kursleiterin Ilka Tousheh absolvierten die Sängerinnen und Sänger des Chors „Zukunftsmusik“ des Sängerkrantzes Dietesheim. Dabei wurde deutlich, dass es beim Singen auch auf den Körper ankommt. © Kochhafen

Mühlheim – Eine vielstimmige Begrüßung in mehreren Sprachen bringt gleich Bewegung und Schwung in den Stimmbildungsworkshop, den Sängerin und Dirigentin Ilka Tousheh beim Chor „Zukunftsmusik“ des Dietesheimer Sängerkrantzes leitet. Singend laufen die Frauen und Männer durch den Saal, reichen sich dabei die Hände und lächeln sich an: „Guten Morgen, Freunde“, „Good morning, friends“, „Bonjour mes amis“ – so erklingt es. Ohne lange Einführung beginnt der Workshop, Hemmungen scheint hier niemand zu haben. Die Sänger und Sängerinnen folgen aufmerksam, probieren aus, lassen sich auf die Übungen ein.

Nach der musikalischen Begrüßungsrunde folgt die körperliche Vorbereitung. Denn Singen fordert nicht nur die Stimme, sondern den ganzen Körper. Mit Übungen wie dem „Pinguin“ oder dem „Kasper“ werden Spannung und Lockerheit zugleich trainiert, Muskeln aktiviert und gelöst. Es folgen Dehnübungen, die das freie Atmen fördern. Immer wieder betont Tousheh die Bedeutung des Atmens: Singen solle „aus dem Körper“ kommen, getra-

gen von einer Balance zwischen Entspannung und gezielter Spannung. Um dieses Körpergefühl weiterzuschulen, laufen die Teilnehmenden erneut durch den Saal, dieses Mal mit einer imaginären Basketballbewegung. Die weiten, rhythmischen Armbewegungen öffnen den Brustraum, fördern die Koordination und helfen, Atmung und Bewegung zu verbinden.

Es folgen gezielte Stimm- und Sprechübungen. Ein vielstimmiges „brrrr“ erfüllt den Raum, während die Teilnehmenden Lippentriller ausprobieren. Bald gesellt sich ein gerolltes „R“ dazu. Es wird gesummt, auf „m“ und „ng“, die Kiefer werden gelockert, Zischlaute wie „ssss“ und „sch“ sind zu hören, und es werden verschiedenste Zungenbrecher gemeinsam laut vorgelesen. Die Stimmen gleiten durch Vokale, steigen und fallen in Sirenenbewegungen, bevor Tonleitern auf Silben wie „ma-me-mi-mo-mu“ oder „do-re-mi-fa-so“ folgen.

Immer wieder lenkt Tousheh die Aufmerksamkeit auf den sogenannten „vorderen Stimmsitz“, den Bereich im Gesicht, in dem die Stimme resonieren soll, etwa hinter den Schneidezähnen oder im Nasenraum. Eine vorn platzierte Stimme klinge heller, tragfähiger und sei weniger belastend.

Stabilität im Ton ohne Druck auf die Stimme

Ebenso zentral sei die Atemstütze. Dabei wird die Atmung bewusst kontrolliert, indem Bauch- und Rumpfmuskulatur die Luft gleichmäßig tragen. So entsteht Stabilität im Ton, ohne Druck auf die Stimme auszuüben. Auch das Spüren von Resonanzräumen spielt eine Rolle. Die Teilnehmenden achten auf Schwingungen im Brustraum oder im Nasenbereich – wie ein körperliches Feedback, das hilft, den eigenen Klang besser zu steuern.

„Ich merke, dass ich im Chor immer wieder Schwächen habe“, begründet Chorsprecher Dietmar Wegner, der seit sieben Jahren mitsingt, seine Teilnahme an dem Workshop. Er erhofft sich, Techniken zu erlernen, vorwiegend für die Atmung und um höhere Töne leichter zu erreichen. Für ihn sei das Singen ein wichtiger Ausgleich: „Im Berufsleben habe ich genug Stress. Hier kann ich abschalten und treffe nette Leute.“

Auch Sängerkollege Christoph Kühn schätzt genau das. Seit rund 20 Jahren singt er im Chor. „Ich habe gelernt, viel mehr auf die Konsonanten und eine saubere Aussprache zu achten“, sagt er. Früher habe er im Sport Ausgleich gefunden, heute sei es das Singen: „Nach der Arbeit vergehen zwei Stunden wie im Flug. Man ist wie in einer anderen Welt und kann komplett abschalten.“

Zum Abschluss des Workshops wird das Gelernte praktisch angewendet. Tousheh hat zwei Stücke mitgebracht: „Audition (The Fools Who Dream)“ sowie „Somebody Loves Me“ von George Gershwin. Die Gruppe teilt sich in Sopran, Alt, Tenor und Bass auf. Schritt für Schritt werden die erarbeiteten Techniken in die Lieder übertragen. Atmung, Artikulation und Klang verbinden sich zu einem gemeinsamen Chorsound.

JOLINE KOCHHAFEN