



CHOR *live*

Stellv. Landes-Chorleiterin
Claudia Rübben-Laux



Heute:

Wege zur Höhenbewältigung bei der Frauenstimme

Zwei Faktoren sind für das Erreichen der Höhe bei der Frauenstimme, sowie die Erweiterung und den Ausbau wichtig.

1. Die Sängerin muss im oberen Register einen Kopftone erzeugen können.
2. Die Sängerin muss erkennen, welcher Stimmlage sie anlagebedingt zugehört.

In dieser Frage ist das psychologische Geschick des Stimmbildners oder Chorleiters gefragt, denn bei vielen Sopranen herrscht die irri-ge Vorstellung, im Alt zu singen sei etwas zweit- oder drittklassiges. Dabei können auch ehemalige Sopranen durch den Wechsel in eine tiefere Stimme noch vollwertige Chormitglieder sein. Den meisten Frauenstimmen steht in der Tiefe der Brustton ungefähr bis zum „kleinen f“ zur Verfügung, so dass bei Weckung der Kopfresonanzen eine Höherweiterung um eine Quarte oder Quinte nicht selten ist.

Bei der Höhenbewältigung ist die Stimmbildnerin oder Gesanglehrerin insofern im Vorteil, als sie die Übungen in Originaltonhöhe vorsingen kann. Der männliche Stimmbildner ist meist auf das Simulieren im Falsett angewiesen.

Für die Weckung der Kopfresonanzen und damit für das Aufschließen einer kopfigen Höhe arbeite man zunächst mit den Singsilben „su“ und „sü“, da sich der Kehlkopf dabei in Tiefstellung befindet.

Beginnen Sie zunächst mit einfachen, syllabischen (auf jede Silbe einen Ton) Tonfolgen, die bitte nur im piano ausgeführt werden sollten.

Achten Sie darauf, dass jeder Ton mit einer minimalen Kieferbewegung angesetzt wird und der Lippenring bei „u“ oder „ü“ nach vorne gespannt bleibt (Schnute).

Die ersten Übungen zur Höhenbewältigung sollten nicht über ein h' hinausgehen.

Achten Sie vor allem auf:
Lippen (sollen nicht fest sein)
Zunge (soll an den Zähnen anliegen)
Unterkiefer (soll locker sein)

Der nächste Schritt zu Höhe könnte mit Übungen beginnen, die ungefähr auf a' anfangen, um so die frequenzüberschreitenden Formantenbereiche mit abzudecken. Besonders eignen sich Dur- oder Molldreiklänge auf- und abwärts. Nach und nach sollten Sie alle Vokale in die Übungen mit einbeziehen.

Weisen Sie immer wieder darauf hin, dass die Übungen ein mezzoforte nicht überschreiten dürfen.

Wichtig: Einerseits müssen die höheren Töne bewusst in den Kopfbereich gesetzt werden (Stirn, drittes Auge auf der Stirn, Maske), andererseits muss darauf geachtet werden, dass das Ansatzrohr (Hals- und Rachenraum) immer geöffnet bleibt und die Lippen den Ton „runden“.

Höhentraining darf nicht zu lange betrieben werden, deshalb schalten Sie immer wieder Tonfolgen zwischen, die von oben nach unten führen, um die Stimme nicht fest werden zu lassen. Auch bei nächsten Mal widmen wir uns wieder der Höhe der Frauenstimme. Hoffentlich sind Sie mit dabei!