



## Mein Chor singt zu laut! Was ist zu tun? (2)

In der letzten Folge haben wir festgestellt, dass der Grund für einen zu laut singenden Chor häufig in einem ständigen Überdruck und dem Stauen der Luft besteht. Dadurch sind alle sängerischen Funktionen in höchster Anspannung und Verkrampfung! Übungen gegen diese Phänomene sollten immer in völliger Stille beginnen (siehe vorige Folge), denn jeder Sänger sollte möglichst ruhig und gelassen starten!

Zunächst spielen wir „Einschlafen“. Wir stellen uns vor, wir sitzen in einem Sessel und schlafen ein. Der Körper bleibt entspannt und der Kopf kippt ein wenig zu Seite. Der Kiefer fällt locker herunter, wobei die Zunge flach im Unterkiefer liegt! Auch „Schnarchen“ ist erlaubt! Seufzen und Gähnen führen auch zu einer guten Entspannung!

Vorgänge, die das gründliche Ausatmen üben, sind in unserem Zusammenhang sehr wichtig, wie z.B. die Vorstellung eine Suppe durch Pusten zu kühlen oder Eisblumen an einem Fenster aufzutauen. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Nun wäre es sinnvoll ein bekanntes, nicht zu schweres Lied mit relativ kurzen Phrasen, gerne auch ein Kinderlied, einstimmig singen zu lassen. Der Chorleiter sollte darauf achten, dass der Chor leise singt und in jeder Phrase ganz und gelassen ausatmet. Die Phrasen sollten immer in einem Atemzug gesungen werden. Nachatmen, bzw. chorisches Atmen sind zum Trainieren der Atemführung verboten!!! Nur am Zeilenschluß, entspannen wir die Bauchdecke, öffnen unsere „Räume“ und lassen die Luft wieder einströmen.

Nächster Schritt zur Mehrstimmigkeit könnte dann ein Kanon ruhigen Charakters sein, den man zunächst auf dunklen, ruhigen Tonsilben singt (mu, mo...). Jeder Sänger sollte dazu angehalten werden, während des chorischen Singens immer den Gesamtklang mitzuverfolgen.

Danach gehe man zu einem mehrstimmigen Stück über und achte weiter sehr genau darauf, dass der Chor leise singt, trotzdem gestützt und klangvoll und dass die Atemphrasen äußerst genau eingehalten werden. Bevor das Stück auf dem vorgegebenen Text musiziert wird, ist es auch hier sinnvoll, zunächst dunkle Singesilben zu verwenden!

Wenn das Stück mehrstimmig sicher ist, sollte der Chorleiter den Chor anders positionieren. Hier gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, die zu erarbeiten allen Beteiligten erfahrungsgemäß großen Spaß machen, wie z. B. kleine Terzette oder Quartette formieren oder aber den Chor völlig „durcheinander“ aufstellen. Auch hier wieder darauf achten, dass der Chor leise singt und den Gesamtchorklang immer bewußt wahrnimmt!