

# Protokoll – 04.11.2012

## Stimmbildung & Gesang mit Hannah

von Andreas & Laura

---

### 1. Warming-Up: Körper

- Freies Bewegen zu Musik
  - Große Bewegungen mit den Armen / Beinen / mit dem ganzen Körper
  - Mit einem Partner tanzend/bewegend kommunizieren, Spiel mit Nähe & Distanz
- Im Kreis:
  - Schulterbreit hinstellen
  - Strecken, auf die Zehenspitzen
  - Schultern kreisen
  - Den Körper mit der Faust abklopfen, von oben nach unten
  - Mit Fingern den Kopf abklopfen → „Tropfen“
  - Einatmen (große machen) – ausatmen (Oberkörper nach vorne fallen lassen, alles locker hängen lassen, Kopf durch die breiten Beine pendeln lassen).

### 2. Warming-Up: Stimme

- Sich strecken, nach Frucht greifen & Pflücken
  - „Mmmh!“ etc., laute Schmatzgeräusche, Frucht genießen!
- Gesichtsmassage – immer darauf achten, dass der Kiefer locker ist
- Laut der Freude (z.B. „Yeah“, „Juhu“) von sich geben vs. Jammern
  - Den Kehlkopf fühlen & Übung wiederholen, Hand bleibt am Kehlkopf
  - Was passiert? – Kehlkopf springt bei freudigen Lauten höher
- Mit den Lippen brummen (hohe und tiefe Töne)
- Alle geben gleichzeitig beliebige Vokale von sich („Vokale lauten“)
- Partnerarbeit:
  - Jede\_r wählt einen Vokal
  - Freie Impro im Dialog mit Partner\_in, Vokale können in unterschiedlichen Stimmungen & Lautstärken benutzt werden, es soll ein Vokal gewählt werden, um diese Übung durchzuführen
  - 2. Durchgang: Lautstärke nimmt zu bis zum Maximum, dann wieder leiser werden; beim zweiten Durchgang den Körper zurücknehmen
- Im Kreis:
  - Person A gibt kurze Melodie vor, alle anderen wiederholen 3x; dann Person B etc...
  - Wiederholung, in diesem Durchgang mit vorgegebenem Rhythmus (4/4 Takt)

### 3. Atmung

- Alle stehen im Kreis & atmen, die Augen sind geschlossen, darauf achten, dass die Schultern unten sind.
  - Die Spielleitung legt bei jedem/jeder die Hände auf die Schultern, gibt leichten Impuls nach unten
  - Die Schultern sollen locker sein!
  - Bild: „nach unten atmen und in die Breite, in einen Schwimmreifen“
  - Becken abwechselnd nach vorne & hinten kippen, dabei leicht in die Knie gehen
  - Position: Becken vorne = perfekte Haltung für Gesang; die Beckenmuskulatur ist mit der Kiefermuskulatur assoziiert
- Alle erzeugen gleichzeitig mit Hilfe ihrer Stimme einen Rhythmus und im zweiten Durchgang Geräusche.

### 4. Circle-Song

- Begründer: Bobby McFerrin
- Alle stehen im Kreis, Blick nach außen
  - Freie Improvisation: mit Melodien u./o. Rhythmen
  - 2. Durchgang: mehr auf sich selbst achten, es darf auch atonal und durcheinander sein
- Im Kreis sitzen: jede\_r darf nur einen beliebigen Ton/ ein Geräusch von sich geben, solange bis alle einmal an der Reihe waren

### 5. Atem-Übungen auf der Isomatte

- Rückenlage, atmen!
- Beim Einatmen die Arme über den Kopf, beim Ausatmen wieder an den Körper
- Diagonales Strecken (rechter Arm & linkes Bein, linker Arm & rechtes Bein)
  - Die ganze Zeit weiter atmen → Wo verbreitet sich die Luft?
- Partnerübung:
  - Beim Einatmen an den Beinen ziehen & sie leicht anheben
- Bauchlage, eine Wange oder das Kinn auflegen
  - Beim Einatmen die Füße/Beine leicht anheben; nicht die Knie beugen!
- Partnerübung:
  - Person A liegt auf dem Rücken und spricht auf die Ausatmung abwechselnd die Halbvokale [w] & [j]
  - Person B legt die Hände in den Bereich des unteren Rückens bzw. ins Hohlkreuz und unterstützt die Laute durch ein „hin und her Rütteln“
  - Nach einer Weile wird die Seite gewechselt und noch etwas später die Person, die rüttelt.
- Jede\_r für sich auf der eigenen Matte → atmen!

## 6. Buchtipps

- „Die Atemschnle“ von Margot Scheufele-Osenberg
- „Der kleine Hey: Die Kunst des Sprechens“ von Julius Hey
- „ABC des Singens“ von Wolfram Seidner
- „Yoga und Atemtypen“ von Anna Trökes & Margarete Seyd
- „Stimmausbildung in der Popularmusik“ von Martin Freytag
- „Impromosaik“ von Karen Schlimp & Peter Jarchow
- „Chanten – Eintauchen in die Welt des heilsamen Singens“ von Wolfgang Bossinger & Wolfgang Friedrich

## 7. Stimmhygiene

- Zur Vermeidung von Reizungen:
  - Extrem heiÙe & kalte Getrånke meiden
  - Extrem würzige Speisen meiden
  - Zigarettenrauch meiden
- KloÙgeföhl/ „Frosch im Hals“/ Druck im Kehlkopf?
  - Nicht räuspern!!! (greift Stimmbänder an!!!)
  - Besser: gähnen, summen, schlucken, auf Brustbein klopfen, Lippen vibrieren lassen, Lutschbonbon, Seufzen mit Dehnen, Strecken & Rekeln, Lockerungsübungen
- Grenzen der Stimme beachten!
  - Wenn man heiser ist: PAUSE!
  - Auch nicht flüsteren!
  - Stimme nicht von 0 auf 100 bringen, erst Aufwärmübungen machen
- Bei angeschlagener Stimme:
  - Nasalieren → auf ein Nasenloch drücken und dann Laute von sich geben (Druck wird so vom Kehlkopf genommen)
  - @ Franz: Auch „Schal tragen“ ist gut, aber nicht zu eng!
- Die Mundschleimhaut muss immer feucht sein!
- Singt nach Herzenslust!

## 8. Arbeit mit Textpassagen

<p><b>Susanne</b></p>	<p><u>Übungen:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. „Mach mehr Pausen!“</li> <li>2. „Sprich die Vokale länger, stelle einige heraus, erzeuge Stimmungen!“</li> <li>3. Mögliche Übung für zu Hause: „Sprich nur die Vokale von einer Textpassage!“</li> </ol> <p>➔ Tipp: Die Zuschauer brauchen die Pausen und du als Sprechende auch!</p>
<p><b>Ari</b></p>	<p><u>Übungen:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. „Überbetone alles, was du sagst!“ ➔ „Jetzt bist du lauter geworden...“</li> <li>2. „Versuche dabei wieder eine mittlere Lautstärke zu finden und den Mund mehr zu öffnen!“</li> <li>3. „Mache mehr Pausen, halte die Worte, lass sie nicht fallen!“</li> <li>4. „Gehe nach jedem Komma mit der Stimme nach oben!“</li> </ol> <p>➔ Tipp: Du kannst du Worte noch mehr auskosten und immer nach vorne denken!</p>
<p><b>Carmen</b></p>	<p><u>Übungen:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. „Spreche deinen Text mit einer Hexenstimme (Fachbegriff aus der Stimmbildung „Twang“: Stimme ganz nach vorne bringen, böse, näselnd)</li> <li>2. „Versuche deine Stimme ganz nach vorne zu bringen, bring den Klang nach vorne, kräftiger!“</li> </ol> <p>➔ Tipp: Versuche ganz bei dir zu sein, aber die Anspannung muss man trotzdem spüren!</p>
<p><b>Andreas</b></p>	<p><u>Übungen:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. „Sprich den Text gaaaanz laaangsam!“ („Du betonst schön, aber langsamer ist noch schöner!“)</li> <li>2. „Versuche mal tiefer zu sprechen...eingesackter...mit der Stimme mehr im Körper!“</li> </ol> <p>➔ Tipp: Du kannst dich mehr in deine Stimme „reinlegen“, mehr in den Körper, von da aus!</p>
<p><b>Joseph</b></p>	<p><u>Übungen:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. „Stell dir vor, deine Worte wären Schritte, bleibe auf manchen Worten stehen, mache eine kurze Pause und dann weiter!“</li> <li>2. „Sprich einige Worte mit mehr Gewicht und tiefer!“</li> <li>3. „Sprich jedes Wort sehr langsam und deutlich, aber mit einzelnen Betonungen!“</li> </ol> <p>➔ Tipp: Du könntest versuchen, deine eigenen Worte mehr zu verstehen, das denken/meinen, was du sagst! So als wenn du es einfach irgendjemandem erzählen würdest...</p>

<b>Laura</b>	<u>Übungen:</u> 1. „Sprich den Text lässiger, als wäre es dir völlig egal!“  ➔ Tipp: Versuche andere Stimmungen, du stehst über den Dingen, gib Ljuba mehr Selbstbewusstsein & mehr deine eigene Stimme, nicht verstellen!
<b>Julia</b>	<u>Übungen:</u> 1. „Versuche ziemlich erfreut/ erregt zu sprechen!“ 2. „Gib mehr Wertung in die einzelnen Worte!“  ➔ Tipp: Du kannst an einigen Stellen ruhig mehr übertreiben!
<b>Theresa</b>	<u>Übungen:</u> 1. „Versuche etwas mehr deinen eigenen Rhythmus zu finden, du hast Zeit denk den Text mit!“ 2. „Schaffe dir innere Bilder, verbinde dich mit dem, was du sagst! Dann sehen/hören die Zuschauer auch diese Bilder.“  ➔ Tipp: Nimm dir mehr Zeit!!! Du hast beim ersten Versuch wesentlich mehr Luft gebraucht, mit mehr Pausen war es schon viel besser! Versuche zielgerichteter zu sprechen! (insofern das zu Charlotta passt...)
<b>Lena</b>	<u>Übungen:</u> 1. „Versuche mehr ins Mitleid zu gehen!“ 2. „Du sprichst deutlich, aber manche Worte flachen ab, Achtung!“  ➔ Tipp: Trage deine Gefühle mehr raus! Du kannst Worte auch mal länger stehen lassen.
<b>Sascha</b>	<u>Übungen:</u> 1. „Achtung, Verschluckungsgefahr! Die Worte sind am Anfang meist da und sacken dann in sich zusammen. Versuche langsamer und übertrieben deutlich zu sprechen!“ 2. „Geh aus der Situation raus. Erzähle den Text deinem Vater o. deiner Mutter, als ob es eine Geschichte wäre...“  ➔ Tipp: Gehe mehr in die Rolle & schau, wie du dich damit verbindest...
<b>Johanna</b>	<u>Übungen:</u> 1. „Versuche den Anfang spöttische zu gestalten!“ 2. „Versuche dich mit dem, was du sagst, zu verbinden!“  ➔ Tipp: Finde dich in deine Stimme, mehr Johanna ist besser! Versuche, manche Sätze weniger „abgehackt“ zu sprechen...
<b>Franz</b>	<u>Übungen:</u> 1. „Lass dir mehr Zeit!“ 2. „Sprich den Text viel sarkastischer!“  ➔ Tipp: Sei arroganter, du stehst immer über die Situation, ein bisschen aggressiver nach vorne...!

<b>Simon</b>	<u>Übungen:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. „Bring freudige Erregung in deinen Text, lach zwischendurch. Bring einen Fluss rein, spiel mehr mit deiner Stimme!“</li> <li>2. „Versuche den Text kindlicher &amp; naiver zu sprechen!“</li> <li>3. „Variiere die Tonhöhen, immer hoch und runter...!“</li> </ol> <p>➔ Tipp: Sei flexibel, probiere aus, überrasche dich selbst. Aber versuche nicht, deine eigene Stimme zu sehr zu verstellen!</p>
--------------	---

### Tipps für alle:

- Denkt nicht sofort, ihr hättet den Text, die Rolle...Probiert weiterhin neue Formen aus!
- Baut auch mal Brüche ein, bleibt aber trotzdem immer verständlich!
- Ihr müsst euch mit dem, was ihr sprecht, verbinden!
- Den Text stimmlich übertrieben üben und die Stimme erst später wieder zurücknehmen.

## 9. Singen

- Wer kann segeln ohne Wind
  - *Wer kann segeln ohne Wind, rudern ohne Ruder*  
*Wer kann scheiden von seinem Freund, ohne dass Tränen kommen*  
*Ich kann segeln ohne Wind, rudern ohne Ruder*  
*Doch kann nicht scheiden von meinem Freund, ohne dass Tränen kommen*
  - *Who can sail without the wind, row without oars*  
*Who can leave a best friend behind without tears are falling*  
*I can sail without the wind, row without oars*  
*But can't leave a best friend behind without tears are falling*
    - Melodie siehe TAP VIII Protokoll WE04\_Anhang „Vem kan segla förutan vind“
    - Alle singen zusammen
    - Singen im Kanon (3er Gruppen)
    - Singen im Kanon (3er Gruppen): Die Gruppen wanden beim Singen durch den ganzen Raum, selbst die Gruppen können sich trennen. Nach einer Weile wieder zusammen kommen und feststellen ob immer noch alle im selben Takt/Tempo sind.
    - In einen Kreis stellen, mit dem Gesicht nach außen und weiter das Lied singen oder auch nur die Melodie lautieren. Wer möchte kann in den Kreis gehen und über der Melodie improvisieren (es hat sich als schwer herausgestellt sich als Improvisierende(r) von der Melodie zu lösen, die im Inneren des Kreises „geballt“ auf die Person einwirkt.
    - Alle bleiben weiterhin so im Kreis stehen und alle singen zusammen, aber jede(r) variiert im Rahmen seiner/ihrer Möglichkeiten die Melodie und improvisiert für sich.
      - Sich dazu auch noch am Platz bewegen
      - Versuchen sich in einer weiteren Runde noch mehr zu trauen und sich weiter von der Melodie zu lösen.

## **10. Abschluss**

- Den Abschluss bildete ein Feedback, bei dem deutlich wurde, dass es allen Teilnehmenden ausgesprochen gut gefallen hat.
- Viele (auch die Referentin) äußerten, dass ein halber Tag ein zu kurzer Einblick in das Thema „Stimme/Stimmbildung“ ist.
- Es wurde angeregt zu überlegen, ob diese Fortbildungseinheit nicht mit einer anderen an einem regulären Vlotho-Wochenende kombiniert werden könnte (z.B. Aikido).