

Die physiologische Stimmgebung und die Rock/Pop- Gesangsstimme

- ein Widerspruch?!

Vorwort

Diese Facharbeit entstand im Rahmen der Weiterbildung zum Fachtherapeuten Stimme bei Orca Kassel. Mein besonderer Dank gilt allen, die bei der Entstehung dieser Arbeit mitgewirkt haben und mich in meiner eigenen stimmlichen Entwicklung unterstützt haben: Dr. Kuschel (Phoniater in Bielefeld), Danny Lattrich (Sänger und Rock/Pop-Gesangskoach in Hannover), Andrea Braband (Sängerin aus der Wedemark), Andrés Balhorn (Autor und Begründer der POWERVOICE-Methode in Hamburg).

Durch meine freiberufliche Tätigkeit als Rock/Pop-Gesangskoach stehen ich und auch meine Kollegen immer wieder vor dem Phänomen, dass SängerInnen berichten, HNO-Ärzte würden Ihnen abraten, weiter Rock/Pop zu singen, da Ihre anatomischen oder physiologischen Möglichkeiten nicht ausreichen würden, bzw. sich durch eine Überlastung der Stimmlippen Knötchen gebildet haben. Viele dieser SängerInnen haben Gesangsunterricht genommen, um einer stimmlichen Fehlfunktion vorzubeugen oder entgegenzuwirken - oft leider ohne großen Erfolg, was die stimmlichen Beschwerden angeht. Ich habe dann im Gesangsunterricht nach der POWERVOICE-Methode erlebt, dass stimmliche Beschwerden verschwinden und die SängerInnen keine stimmlichen Probleme mehr beim Singen haben. Auch längere Konzerte und häufige Auftritte führen nicht mehr zu der Heiserkeit die vorher so oft das Ergebnis des Singens war. Da lag es Nahe, dass ich in dieser Arbeit zu klären versuche, worin die Problematik besteht und ob es Möglichkeiten gibt Rock/Pop zu singen, ohne sich auf Dauer stimmlich zu schaden. Es würde mich freuen, wenn eine kreative Diskussion zwischen Ärzten, Klassischen Gesangslehrern, Rock/Pop-Gesangskoaches, Logopäden und allen die sich sonst mit der Stimme beschäftigen, entstehen würde und gute, den GesangsschülerInnen dienliche Konzepte entstehen könnten.

Inhaltsverzeichnis:

Kapitel 1 Stimmgebung beim Sprechen und Singen

- 1.1 Physiologische Sprechstimme
- 1.2 Rock/Pop-Gesangsstimme
- 1.3 Tabellarischer Vergleich der Rock/Pop-Gesangsstimme, der klassischen Gesangsstimme und der physiologischen Sprechstimme
- 1.4 POWERVOICE-Methodik

Kapitel 2 Phoniatische Untersuchung der Rock/Pop-Gesangsstimme und der Sprechstimme

- 2.1 Werdegang und Befunde von Sängerin A. B.
- 2.2 Werdegang und Befunde von Sänger D. L.
- 2.3 Werdegang und Befunde von Sängerin C. S.
- 2.4 Werdegang und Befunde von Sänger J. S.

Kapitel 3 Rock/Pop-Gesangsstimmen in der Logopädie

- 3.1 Atmungsumstellung
- 3.1 Körperwahrnehmung, -haltung
- 3.2 Toneinsatz, Tonsitz, Klang
- 3.3 Interpretation
- 3.4 Auditive Beurteilung des Gesangs

Literaturangaben

Einleitung

Die Facharbeit soll Möglichkeiten beschreiben, die es im Rock/Pop-Gesang gibt, um mit einer kompensierten und dennoch physiologischen Stimmgebung zu singen.

Wie sonst würde eine Stimme wie z.B. die von Tina Turner mit ~60 Jahren noch zu diesen Höchstleistungen fähig sein, wenn sie ihre Stimme permanent überstrapazieren würde. Da der Rock/Pop-Gesangstil noch nicht so alt ist wie die klassische Gesangstimme, gibt es kaum Untersuchungen oder etwa DIE METHODIK die im Rock/Pop-Gesang an Gesangschulen gelehrt werden würde.

Es hält sich auch weiterhin die Ansicht, dass für den Rock/Pop-Gesang eine besonders stabile Stimme vorhanden sein muss, um den Anforderungen zu Genügen. Aber auch mit einer sogenannten „kleinen“ Stimme kann man Rock/Pop singen, denn im Gegensatz zur Klassik wird hier ausschließlich mit technischer Verstärkung gesungen. Es gilt also Methoden zu finden, mit denen jeder der Rock/Pop singen will auch singen kann (und die meisten der GesangschülerInnen wollen Rock/Pop-Gesangsunterricht und keinen klassischen Gesangsunterricht).

In Kapitel 1 wird daher auf die physiologische Sprechstimme, die Rock/Pop-Gesangsstimme und im Vergleich auch auf die klassische Gesangsstimme eingegangen. Und es wird die im gleichnamigen Buch verfasste Methode POWERVOICE - Die praxisorientierte Methode für den Rock-/Pop-Gesang vorgestellt.

In Kapitel 2 werden phoniatische Untersuchungen und Befunde der Sprech- und Gesangstimme von 4 SängerInnen mit unterschiedlichem Werdegang und Gesangsbackground vorgestellt, die Rock/Pop nach der POWERVOICE-Methode singen.

Kapitel 3 beschäftigt sich mit den Möglichkeiten der Logopädie mit SängerInnen aus dem Rock/Pop zu arbeiten, die mit Stimmproblemen in die Therapie kommen.

1. Stimmgebung beim Sprechen und Singen

1.1 Physiologische Sprechstimme

Die physiologische Sprechstimme ist frei von Nebengeräuschen, Druck, Dauer-, Fehl- und Überspannungen. Ihr Klang ist in jeder Höhe beliebig kräftig oder leise, weittragend, resonanzreich, weich und anstrengungslos (aus: Günter Wirth: Stimmstörungen). Je nach Gemütslage wird der Stimme ein ganz eigener Klang beigemischt. Durch verschiedene stimmliche Schattierungen bekommt der Hörer Hinweise über momentane psychische und emotionale Befindlichkeit des Sprechers.

Außerdem vermittelt sie mehr oder weniger Geschlecht, Alter, Herkunft, Temperament und einiges mehr.

Es soll kein deutliches Atemgeräusch zu hören sein und die kostoabdominale Atmung eingesetzt werden, um durch Abspannen das Luftvolumen immer wieder aufzufüllen.

Der Tonsitz ist vorne, der Tonansatz physiologisch fest und der Tonabsatz ist frei von einem knarrenden Geräusch. Beim Sprechen soll sich an der Indifferenzlage orientiert werden, da die Stimme in dieser Lage am Leistungsfähigsten ist. Das Ansatzrohr schafft durch einen weiten Rachenbereich, eine angepasste Kieferöffnungsweite und eine elastische Spannung der Resonanzwände günstige Bedingungen für die Schallabstrahlung. Die Spannungsverhältnisse von Lippen, Zunge und Wangen haben einen entscheidenden Einfluss auf die Stimmgebung.

Je mehr und intensiver ein Sänger auch seine Sprechstimme nutzt, um so genauer sollte er auf einen physiologischen Stimmgebrauch achten und seine Stimme durch stimmhygienische Maßnahmen pflegen.

Ein Sänger der seine Sprechstimme optimal nutzt, hat die besten Voraussetzungen, um seine Rock/Pop-Gesangsstimme zu verbessern und auszubauen. Ist schon die Sprechstimme in der Funktion gestört, hat die Entwicklung der Rock-/Pop-Gesangsstimme oft Grenzen. Die physiologische Sprechstimme ist also kein Widerspruch zur Rock/Pop-Gesangsstimme, sondern viel mehr eine gute Voraussetzung, um optimale stimmliche Leistungen zu erbringen.

1.2 Die Rock/Pop-Gesangsstimme

Die Rock/Pop-Stimme hat seine Wurzeln in den Sklavengesängen und der Volksmusik. Sie orientiert sich mehr an der natürlichen Stimme, während die klassische Gesangsstimme ein Kunstgesang ist. Daher benötigt ein Sänger für die Rock/Pop-Gesangsstimme eine andere Technik und kann mit der rein klassischen Stimmtechnik nur begrenzte Leistungen im Rock/Pop-Gesang bringen. Vergleichbar ist dieser Unterschied mit einem 100-m-Läufer und einem Langstreckenläufer. Beide laufen, brauchen aber eine andere Technik und ein anderes Training, um Erfolg zu haben. Nina Hagen macht es vor, dass ein Sänger wenn er beide Techniken beherrscht, Klassik und Rock singen kann. Aber beide Stimmen hören sich völlig unterschiedlich an und werden auch anders eingesetzt. Ein Rocksong mit der klassischen Stimme gesungen (wie Peter Hoffmann in den 80ern), klingt nicht mehr nach einem Rocksong und die Stimme kann deutlich Schaden nehmen. Umgekehrt wird kein Rock-/Pop-Sänger dem klassischen Anspruch genügen.

Im Rock/Pop-Gesang gibt es kein einheitliches Stimmideal- im Gegenteil. Jeder einzelne Sänger hat seinen ganz eigenen Stimmcharakter, ob rockig, sanft, lieblich, kratzig,...

Jeder Sänger kann und soll seinen eigenen individuellen Gesangsstil entwickeln und seine Stimme ist keinem Schönheits-, Klang- oder Leistungsideal unterworfen. Nur so erklärt es sich, warum so viele sehr klangunterschiedliche SängerInnen populär sind. Ein wichtiges Merkmal der Rock/Pop-Stimme ist, dass überwiegend mit der brustlastigen Mischstimme gesungen wird. Diese ist der reinen Kopf- oder Bruststimme in Ausdruck, Tonumfang und Dynamik weit überlegen. Ein Sänger der diese Mischstimme gut beherrscht, kann jeden Ton klanglich so färben, wie er es will.

Im Rock/Pop- Gesang wird nicht nach Stimmlagen unterschieden. Grundsätzlich ist es jedem Sänger möglich sehr tief und sehr hoch zu singen, natürlich immer in Abhängigkeit von anatomischen Gegebenheiten, Trainingsstand und Vorlieben.

Der Stimmklang ist oft durch die Musik beeinflusst, die ein Sänger hört. Durch Imitation wird versucht dem favorisierten Klang nahezukommen.

Dem eigentlichen Stimmklang werden oft andere Klänge beigemischt. So werden z.B. die Taschenfalten oder das Gaumensegel als zusätzliche Ventile genutzt, um den Klang zu verändern. Um dies so anzuwenden, dass es für die Stimme nicht schädlich ist, werden Hilfsspannungen verwendet. Der Einsatz einer übertriebenen Mimik hat zum Beispiel entscheidenden Einfluss auf das Ventil Gaumensegel. Wenn bestimmte Hilfsspannungen fehlen, wird es den Klang beeinflussen. Der Einsatz der Ventile wird dann anstrengend und es kann schnell zu Missempfindungen kommen.

Eine entscheidende Rolle spielt hierbei auch die Interpretation. Ein Sänger der in seinem Song lebt, setzt ganz andere Gesten und mimische Ausdrücke ein, als ein Sänger der versucht einen Song „schön und richtig“ zu singen.

1.3 Vergleich der Rock/Pop-Gesangsstimme mit der klassischen Gesangsstimme und der Sprechstimme

Rock/Pop	Klassik	Physiologische Sprechstimme
Stimmsitz: vorn, Vornsingen, Vordersitz der Stimme	Stimmsitz: "eingesaugt", zumeist mehr rückwärtsverlagert	Stimmsitz vorne, dialektal bedingt auch weiter hinten (z.B. bayrisch)
Mundstellung bei der Vokalartikulation: a. Rocksänger: breitrund, obere Schneidezähne meist in voller Breite sichtbar b. Pop/Liedermacher: mehr umgangssprachlich	Mundstellung bei der Vokalartikulation: Hochrund (O-Stellung/Karpfenschnute), obere Schneidezähne meist wenig sichtbar	Mundstellung natürlich, wie die Bildung der breiten und runden Vokale erfolgt
Vokalartikulation: dunkle Vokale werden in der Mundstellung der hellen Vokale artikuliert	Vokalartikulation: helle Vokale werden in der Mundstellung der dunklen Vokale artikuliert	keine Veränderungen der Vokalklänge, dunkle Vokale sollen dunkel klingen und helle hell
Stimmfärbung: hell, schlank, auch dialektgefärbt oder umgangssprachlich, auch interpretenbedingt mit Manierismen	Stimmfärbung: eingedunkelt, meist verfärbt, auch nasalisiert	Stimmfarbe individuell
Vokalbildung: Vokalgenauigkeit - auch in hohen Lagen - angestrebt	Vokalbildung: Vokalangleich, -ausgleich, angenähert, indifferent („diphthongiert“), in hohen Lagen fast als Einheitsvokal	Vokalgenauigkeit ist im hochdeutschen anzustreben, dialektal andere Schattierungen möglich
Klangideal: Ausdrucksgesang in breiter Skala von wohlklingend-perfekt über hauchig, kratzig, dreckig bis aggressiv-schreiend; technisch-funktionell von physiologisch „richtig“ bis gestört	Klangideal: Belcanto-Schöngesang, stimmlicher Wohllaut, Text dem Klang untergeordnet; technisch-funktionell immer physiologisch optimal gebildet	Ideal: klar, resonanzreich, stimmig, um den Indifferenzton
Dominanz: Ausdruck, Emotionalität, Kreativität, Individualität des Interpreten vor Stimmtechnik	Dominanz: Technik immer erster Schritt vor Ausdruck/Interpretation	Dominanz: Ausdruck, Emotionalität, Kreativität, Individualität des Sprechers vor Stimmtechnik
Gesangsstil: von den Interpreten selbst bestimmt und gefunden	Gesangsstil: durch vorhandenes Musikrepertoire vorbestimmt und nachzuempfinden	Sprechstil bestimmt durch Persönlichkeit, Umwelt, Absicht und Imitation

(aus: Singen aus dem Bauch von Wolfgang Haubold, ergänzt durch Sprechstimme)

1.4 Die POWERVOICE-Methode

Der Autor Andrés Balhorn gibt seit 1987 Rock/Pop-Gesangsunterricht und hat nach mehrjährigem klassischen Unterricht die praxisorientierte Methode für den Rock/Pop-Gesang entwickelt und im gleichnamigen Buch verfasst. Dieses wurde im Januar 2004 komplett überarbeitet und als 7. Auflage neu gedruckt. Durch Beobachtung von bekannten Sängern im Rock/Pop-Bereich und einem Selbststudium hat er versucht, die wichtigsten Aspekte der Rock/Pop-Stimme herauszufinden und durch gezieltes Stimmtraining mit verschiedenen Kompensationsmöglichkeiten, die stimmlichen Leistungsfähigkeiten zu verbessern. Sein Ziel ist es, jedem das Singen von Rock und Pop-Musik zu ermöglichen, ohne dass die Stimme langfristig Schaden nimmt. Dass dies funktioniert, beweist er mit seiner eigenen Stimme, die nach 13 Jahren Rock/Pop-Gesang keine Schwächen zeigt, und beweisen auch die vielen SchülerInnen und Workshopteilnehmer, die in dieser Zeit von ihm und seinem Team betreut wurden.

Es folgen wesentliche Übungsbestandteile des Singen nach der POWERVOICE-Methode, um den optimalen Trainingston zu erreichen. Vor der Übung steht die Theorie, d.h. die Gesangsschüler lernen die Anatomie und Physiologie der Stimmbildung kennen, damit sie jederzeit die praktischen Übungen nachvollziehen können.

1. Die Atmung

Es wird zunächst eine sehr tiefe, forcierte Bauchatmung eingeübt, da die Bruststimme vor allem im höheren Bereich ein hohes Maß an (Hilfs-) Spannung oder Kompensation benötigt. D.h., es wird ein Maximum an Luft durch ein weites Ansatzrohr und weit gestellte Stimmlippen in die Lungen aufgenommen und das Zwerchfell maximal tiefgestellt. Dies geschieht zum Zeitpunkt des Spannung lösens (Abspannen), wenn der Ton beendet wird. Bei der Tonabgabe wird im Gegensatz zur physiologischen Phonationsatmung der Bauch in dieser Einatemungsstellung gehalten.

Dies ermöglicht die Luft während der Tonproduktion zurückzuhalten (bzw. das Zwerchfell in der Einatmungstendenz zu halten). Weiterhin wird durch die hohe Spannung der Stimmlippen eine optimale Basis geschaffen, um hohe Bruststimmtöne zu produzieren, ohne dass Druck auf den Stimmlippen entsteht und diese als Ventil gegen den enormen Überdruck arbeiten müssen.

2. Die Stimmlippen

Die SchülerInnen erlernen anatomische Grundlagen und die theoretischen Zusammenhänge der Stimmgebung. Es werden Ihnen die verschiedenen Schwingungsverhältnisse der unterschiedlichen Register und der Unterschied zwischen Sprech- und Singstimme aufgezeigt. Weiterhin erlernen sie stimmhygienische Maßnahmen.

Durch gezieltes Stimmtraining soll die Bruststimmfunktion in der Höhe erweitert und ein druckloser Übergang in die Kopfstimme, jedoch ohne Charakterveränderung erreicht werden. So wird die Voraussetzung geschaffen, der Bruststimme die Leichtigkeit der Kopfstimme und der Kopfstimme die POWER der Bruststimme zu verleihen. Der Sänger ist so stimmlich in der Lage, alle Gefühlsäußerungen stimmlich umzusetzen, ohne dass der Stimme geschadet wird. Im Gesangstraining wird mit einem extremen Trainingston gearbeitet. Dieser Ton beinhaltet alle technischen Aspekte, die für eine brustlastige Mischstimme gebraucht werden. Wenn der Sänger diesen ökonomischen Ton produzieren kann, ist es ihm möglich beim Singen eines Songs, den Klang so abzuändern, wie er es für seine Interpretation braucht.

Während des Singens soll im Kehlkopf und Hals keine (Ver-) Spannung auftreten. D.h. die Halswirbelsäule soll immer beweglich sein. Dies wird durch Kopfdrehen, nicken, wackeln während des Singens überprüft und geübt.

3. Mund-und Rachenraum

Da festes Material kernige Bruststimmtöne besser reflektiert, sollen alle Muskeln im Mundraum angespannt sein. Dies ermöglicht den Schallwellen eine optimale Reflektion. Als Vergleich kann man den Klangkörper eines Instrumentes heranziehen, der auch aus festem Material besteht.

Die SchülerInnen lernen, den weichen Gaumen aufzustellen, um den Mundraum zu vergrößern und den harten Gaumen sozusagen zu verlängern. Es kommt so bei Tonerzeugung eine große Resonanzplatte zum Schwingen. Diese versetzt die kleinen Resonanzräume oberhalb dieser Platte in Schwingung und ein obertonreicher Klang kann entstehen.

Die Zunge wird an die unteren Schneidezähne gestaucht, um die Zunge möglichst weit nach vorne zu bringen. Da die Formen und Größen der Zunge, sowie ihre Bewegungsmöglichkeit sehr unterschiedlich ist, muss bei jedem Sänger individuell trainiert werden.

Es soll auf den Ton gebissen werden und mit zunehmender Tonhöhe den Unterkiefer nach vorne/unten geführt werden. Die Zahnreihen werden dabei nicht aufeinander, sondern es soll auf einen gedachten rechteckigen Gegenstand gebissen werden. Dadurch ist immer genügend Platz im Mundraum und ausreichend Spannung vorhanden. Die Lippen werden als Rahmen für den Ton gespannt.

4. Tonsitz und Tonklang

Der Tonsitz befindet sich kurz hinter den oberen Schneidezähnen und kann sich so über den festen Gaumen in die kleinen Resonanzräume ausbreiten. Der Tonklang ist metallisch, dicht und gebündelt. Über Vorstellungshilfen und Körperbewegungen wird der richtige Tonsitz eingeübt. Der Luftverbrauch soll minimal sein, d.h. in der Vorstellung wird der Ton nach vorne gebracht und gleichzeitig die Luft „eingesaugt“. Damit hat der Begriff der „stehenden Luftsäule“ sowohl in der Klassik wie auch im Rock-/Pop-Gesang eine hohe Bedeutung.

5. Stimmtraining

Das POWERVOICE-Buch enthält Übungen auf einer CD, mit denen die Schüler autodidaktisch üben können. Optimalerweise nehmen sie aber auch Unterricht, damit Fehler gar nicht erst auftreten oder sofort korrigiert werden können. Im Unterricht werden stets alle Stimmregister trainiert, um eine flexible Stimmgebung mit allen Klangfarben produzieren zu können, wobei der Schwerpunkt zunächst auf der brustlastigen Mischstimme liegt.

6. Karaoke, Mikrofon-Handling, Auftritte

Im Unterricht wird sofort mit dem Übertrag der Technik auf das Interpretieren eines Songs begonnen. D.h. ein Unterrichtsbestandteil besteht im Singen eines Songs, entweder Playback oder mit einer Karaokeanlage. Dies ist für die SchülerInnen auch für zu Hause von Vorteil, da nicht viele die Möglichkeit haben, mit einer Band zu üben bzw. sie in keiner Band singen. Sie erlernen die Mikrofonhandhabung, da im Rock/Pop-Gesang nicht ohne Musikanlage gesungen wird. Außerdem werden die SchülerInnen ermutigt, möglichst häufig aufzutreten. Eine gute Möglichkeit besteht z. B. bei Karaokeveranstaltungen die schon in vielen Städten angeboten werden. Abschließend bleibt zu sagen, dass die Stimmtechnik beim Singen nur ~20% ausmachen soll. Die Technik soll so verinnerlicht werden, dass der Körper sie automatisch abrufen kann. Im Rock/Pop-Gesang ist die Interpretation eines Songs immer der wichtigste Aspekt. Je nach Stilistik und Ausdruck werden verschiedene Spannungen im Gesicht erzeugt und die Zunge weicht für bestimmte Klänge auch mal zurück. Die Taschenfalten oder der weiche Gaumen können als Ventil dienen, um die Stimme rau klingen zu lassen. Es gilt aber, dass durch eine gute Technik grundsätzlich mehr Möglichkeiten offenstehen, mit seiner Stimme zu spielen. Außerdem wird die Stimme durch die richtige Technik geschont und die SchülerInnen können sich auf sie verlassen, auch wenn die Tagesform nicht so gut ist.

2. Phoniatische Untersuchung der Rock/Pop-Gesangstimme und der Sprechstimme

2.1. Werdegang und Befunde von A. B.

Geboren wurde sie am 02.09.67 und ließ sich ihre Stimmlippen am 31.01.2001 bei einem HNO-Arzt untersuchen, da sie das Rock-/Pop-Singen erlernen wollte. Die Untersuchung ergab eine hypofunktionelle Dysphonie und der Arzt riet von einer intensiven Stimmbelastung mit Singen ab, da die Stimme dies langfristig nicht verkraften würde. Im März 2001 besuchte sie einen POWERVOICE-Workshop und nahm seit dem regelmäßig alle 2 Wochen eine Einzel-Unterrichtsstunde. Sie erlernte die physiologische Sprechatmung und das Singen mit der brustlastigen Mischstimme, die ihr bis zum Workshop noch kein Begriff war.

Im Frühjahr 2002 begann sie mit einem Solo-Showprogramm, in denen sie mit Playback (Musik mit Backing-Gesang ohne Melodiestimme) auftrat. Sie hatte ca. 1x im Monat einen Auftritt. Es folgten Proben und Auftritte mit einer Big Band seit Dezember 2002 (2x monatlich) und im Februar 2003 trat sie in die firmeneigene Band ein, die 1x wöchentlich probt. Dazu kamen noch Proben mit einer Cover-Band Ende 2003, die etwa 15 Auftritte im Jahr haben. Stimmliche Probleme traten zu keinem Zeitpunkt auf.

Am 21.02.2003 ließ sie erneut ihre Stimmlippen von einem Phoniater untersuchen und eine Videoaufnahme anfertigen. Diese flexible Laryngoskopie ergab reizlose, glatte Stimmlippen. Bei Phonation normale Randkantenverschiebung mit dorsal inkompletten Stimmlippenschluss, der für die Funktion der Stimmlippen jedoch außer Acht gelassen werden kann.

Mit dem regelmäßigen Unterricht hörte sie im Oktober 2003 auf und nimmt jetzt sporadisch eine Unterrichtsstunde zur Überprüfung und Weiterbildung ihrer stimmlichen Leistungen.

Sie hat die POWERVOICE-Methode verinnerlicht und wendet sie sicher an. Durch diese Technik ist ihre anfängliche funktionelle

Dysphonie mit Spaltbildung verschwunden und sie ist in der Lage semiprofessionell aufzutreten, ohne danach an stimmlichen Beschwerden zu leiden.

2.2 Werdegang und Befunde von D. L.

Die Gesangsausbildung begann bei er in einem Schulchor, in dem er in der Zeit von 1993-1998 mitgesungen hat. In diesem Chor sang er in der Tenorstimme überwiegend klassische Werke. 1996-1999 spielte er zusätzlich in der Schauspielgruppe der Schule mit. Dabei nutzte er seine Stimme sehr intensiv und sang unter anderem auch Stücke von Shakespeare. Stimmprobleme traten in dieser Zeit noch nicht auf. Zwischen 1998 und 2000 trat er als Leadsänger in die Rock-Cover-Band „Kerngesund“ ein und wechselte damit gesanglich in den Hardrock- und Rockbereich. In dieser Zeit bekam er stimmliche Probleme und war nach einem 2-stündigen Konzert für mindestens 3 Tage stark heiser. Zusätzlich agierte er Ende 1999-2001 an der Studiobühne Paderborn und übte dabei Schauspiel und Gesang aus in verschiedenen Genres. 2001 ließ er sich bei POWERVOICE als Gesangsscoach und Sänger ausbilden. Und unterrichtet seit 2002 in seiner eigenen Gesangsschule und in der POWERVOCIE-Schule. Er bildet neue Coaches mit aus und unterrichtet dabei zusätzlich im Fach Schauspiel und Technik. Er singt in Showprogrammen und Karaokeveranstaltungen verschiedene Stilistiken von AC/DC über Bon Jovi, Joe Cocker bis hin zu Andrea Bocelli. Stimmliche Probleme traten zu keinem Zeitpunkt mehr auf. Die Untersuchung beim Phoniater am 21.02.03 mit der flexiblen Laryngoskopie ergaben reizlose, glatte Stimmlippen. Bei Phonation seitengleiche, normale Stimmlippenschwingungen mit komplettem Stimmlippenschluss. Kein Hinweis auf sekundäre Kehlkopfveränderungen. Es wurde eine Video-Aufnahme angefertigt.

2.3. Werdegang und Befunde von C. S.

Mit dem Singen begonnen hat sie, geb. am 26.06.1969, schon als Kind in Kinderchören. Dann folgten Gospelchor und Jugendchor. 1993 gab es einige Auftritte als Duo und 1994 begann sie in einer Band zu singen. Stimmliche Probleme traten nicht auf, aber sie konnte nie das „Singen aus dem Bauch“ nachvollziehen, da es kein Sänger oder Chorleiter erklären konnte. Da dieser Chor, sowie die meisten Chöre, einen klassisch ausgebildeten Chorleiter haben, wird den Sängern auch eine klassische Gesangsgrundlage vermittelt. Die Stilrichtung des Chores findet dabei meistens keine Beachtung, bzw. es wird angenommen, dass die Grundlagen des Singens immer die gleichen sind.

Nach ihrer Logopädie-Ausbildung begann sie die POWERVOICE-Gesangsscoach Ausbildung und unterrichtete seit 2000 Rock-/Popgesang in ihrer eigenen Schule und bei der POWERVOICE-Schule. Der Unterricht findet als Einzelcoaching oder in Gruppen statt und es werden Workshops angeboten. Außerdem wird auch Stimmbildung für Gospel-, Rock- und Popchöre übernommen. Die POWERVOICE-Methode wurde durch einige funktionelle Stimmübungen erweitert und das Trainingsbuch 2004 komplett überarbeitet. Es wird neben der Gesangsstimme auch auf eine physiologische Sprechatmung bei den Sängern geachtet, damit sie ihre Stimme möglichst immer optimal ökonomisch nutzen.

Seit 2000 bildet sie die neuen Gesangsscoaches mit aus und unterrichtete sie in relevanten Bereichen der Anatomie und Physiologie, theoretische Grundlagen des Rock-/Pop-Gesangs, in Stimmbildung, Unterrichts- und Workshopgestaltung.

Ihre eigene Stimme konnte sie durch die brustlastige Mischstimme erweitern. Dadurch ist der Stimmumfang erweitert und die Ausdrucksmöglichkeiten sind vielfältiger. Dadurch ist es ihr jetzt möglich, verschiedene Rock-/Pop-Stilistiken zu singen und zu performen. Auftritte hat sie ca. 1-2 mal im Monat, ohne stimmliche Beschwerden. Gesangsunterricht nimmt sie zur Zeit noch alle 6-8 Wochen.

Phoniatische Untersuchungen mit der flexiblen Laryngoskopie am 21.03.03 und 10.12.04 ergaben beiderseits reizlose glatte Stimmlippen. Die Randkantenverschiebung war seitengleich und symmetrisch. Der Stimmlippenschluss komplett, bzw mit einem kleinen dorsalen Spalt, der für die Stimmfunktion jedoch zu vernachlässigen ist. Es gab kein Hinweis auf sekundäre Kehlkopfveränderungen, obwohl es bei forcierter Phonation (gleichzusetzen mit dem Einsatz der Bruststimme in höheren Stimmlagen) eine supraglottische Engstellung und prominente laterale Pharynxwände zu befinden gab. Dies ist als Hinweis zu sehen, dass bei optimaler Kompensation und dadurch ökonomischer Stimmgebung die brustlastige Mischstimme bis in Extrembereiche eingesetzt werden kann ohne dass die Stimme dabei Schaden nimmt. Es wurden Videoaufnahmen angefertigt.

2.4. Werdegang und Befunde von J. S.

Geboren am 14.06.1974 fing er mit 14 Jahren an zu singen. 1994 begann er eine Chorleiterausbildung, die er 1996, durch einen Unfall unterbrochen, abschließt. Nach Abtragung eines Intubationsgranuloms rechts bekam er im Dezember 1995 20 Stunden Stimmtherapie. Die Stimme war danach gebessert. Eine Hörgeräteversorgung aufgrund der hochgradigen Schallempfindungsstörung misslang.

Bei Kontrolluntersuchungen bis 1999 wurde eine zunehmend kratzigere, behauchte und resonanzarme Stimme festgestellt. Das Schwingungsverhalten war unregelmäßig bei regelrechter Randkantenverschiebung. Die Larynx-Schleimhaut war gerötet. Eine weitere Stimmtherapie wünschte er jedoch nicht.

Weitere Untersuchungen bis 2002 ergaben unterschiedliche Stimmbefunde:

Im März 2003 wurde der Stimmklang mit R2 B2 H2 bewertet. Die Stimme klang belegt, behaucht heiser, rau, kratzig und die MSL lag bei H und war damit erhöht. Der Larynx war unauffällig und das Schwingungsbild war unregelmäßig und unsymmetrisch.

Im November desselben Jahres wurde der Stimmklang mit R0 B1-2 H1-2 befundet. Die Stimme klang behaucht, belegt und angestrengt. Die mittlere Sprechstimmlage war nicht verändert und es wurden regelmäßige und symmetrische Schwingungen festgestellt.

Im Sommer 2002 stieg er in eine Tanzband ein, die regelmäßige Auftritte hat. Seitdem habe er große Schwierigkeiten mit der Stimme. Nach einem Auftritt war er bis zu 3 Tagen stark heiser bis aphon. Die Kontrolluntersuchung im November 2002 ergaben einen Infekt mit etwas schleimig belegten Stimmlippen. Es konnte kein Granulom nachgewiesen werden. Der Schwingungsablauf wies eine Tendenz zur Unregelmäßigkeit auf, bei normaler Amplitude und Randkante.

Im Mai 2003 wurde die Stimme mit R1 B1 H1 befundet. Die Stimme klang kopfig und war mit einem Sprechstimmumfang von c-f überhöht. Die Stimmlippenschwingung war unregelmäßig und unsymmetrisch und wies einen posterior dreiecksförmigen Phonationsspalt auf, der bei deutlicher Phonation schloss.

Die Granulomabtragungsstelle war leicht verdickt und die rechte Stimmlippe walzenförmig. Daraufhin wurden ihm 10 logopädische Therapieeinheiten verordnet, die er im Juni begann.

Begleitend dazu nahm er ab Juli POWERVOICE Gesangsunterricht.

Nach den 10 Einheiten Stimmtherapie ergab der Befund eine Abnahme der funktionellen Dysphonie mit einem regelmäßigem Schwingungsbild. Der Stimmklang war noch überhöht und wurde mit R1 B1 H1 bewertet. Die Stimmlippen und die Abtragungsstelle erschienen schlanker. Es wurden nochmals 10 Therapieeinheiten verordnet.

Während dieser Zeit setzte er mit den Tanzband-Auftritten nicht aus, berichtete

aber, dass er nach den Auftritten nicht mehr so heiser wäre.

Im Jahr 2004 nahm er nur noch unregelmäßig Gesangsunterricht, gab aber an, dass er keine stimmlichen Schwierigkeiten mehr habe. Die Kontrolluntersuchungen finden weiter statt, ergaben aber bis Ende 2004 keinen auffälligen Befund mehr.

3. Die Rock/Pop-Gesangsstimme in der Logopädie

3.1. Atmungsumstellung

Da für die Rock/Pop-Gesangsstimme eine tiefe Bauchatmung von Vorteil ist, sollte die kostoabdominale Atmung eingeübt werden. Dabei ist es hilfreich, wenn auch die unteren Bauchmuskeln eingesetzt werden, da es bei hohen Bruststimmtönen unbedingt erforderlich ist eine hohe Körperspannung einzusetzen, damit der Stimme nicht geschadet wird.

Der Sänger sollte in der Lage sein, die kompletten Bauchmuskeln zu entspannen und anzuspannen. Das Luftvolumen und die erreichte Spannung wird durch die tiefe der Atmung entscheidend beeinflusst. Da ein Sänger diese enorme Atemspannung auch halten muss, sollte die Koordination von Spannung, Entspannung, aber auch das Halten der Spannung gut geübt sein. Wenn die physiologische Sprechatmung erlernt ist und der Sänger sie anwendet, wird ihm die Umsetzung im Gesang leichter fallen. Der Sänger sollte weiterhin beim Singen in der Lage sein, die Bauchspannung plötzlich zu lösen, damit er jede kleine Gesangspause sofort zum Nachatmen nutzen kann.

Das gilt auch für die Entspannung der Artikulationswerkzeuge und der Stimmlippen. Sind diese nicht entspannt, stehen sie bei der Einatmung eng beieinander, bilden ein Ventil und verengen so die Luftröhre. Damit ist das aufgenommene Luftvolumen kleiner, das Zwerchfell wird nicht so tief abgesenkt und die Körperspannung ist geringer. Das wirkt sich auch auf den Stimmeinsatz und -klang negativ aus.

Wenn jede Atempause während des Singens somit zur Entspannung der Stimmlippen genutzt wird, kann einer Überbelastung der Stimmuskeln vorgebeugt werden.

Um für die Kopfstimme feinere Spannungen zu nutzen ist es sinnvoll auch die Flankenatmung einsetzen zu können und weniger die tiefe Bauchatmung. Sollte ein Sänger dabei Schwierigkeiten haben, ist ein gesondertes Training notwendig. In der Regel wendet ein Sänger bei gut erlernter Bauchatmung und guter Körperwahrnehmung aber von selber weniger Spannung ein.

3.2 Körperwahrnehmung, -haltung

Da für das Singen in der brustlastigen Mischstimme hohe Körperspannungen benötigt werden, kommt es häufig zu deutlichen Verspannungen oder unerwünschten Hilfsspannungen. Daher ist es wichtig, dass ein Sänger seinen Körper gut wahrnehmen kann, um sich Möglichkeiten zu erarbeiten, diesen Überspannungen entgegenzuwirken.

Das Stimmtraining sollte in einer aufrechten Haltung, ohne durchgedrückte Knie stattfinden. Als Hilfe hat sich das Sitzen auf dem Ball, auf einer Stehhilfe (Barhocker) oder in der leichten Sitzhaltung an der Wand bewährt.

Eine Kontrolle im Spiegel kann hierfür sehr nützlich sein.

Eine große Aufmerksamkeit sollte auf die Kopfhaltung gelegt werden, da oft eine Kompensation im Atlasgelenk stattfindet. Der Kopf soll nicht nach vorne oben geschoben werden oder im Gelenk festgehalten werden.

Spannungen und Bewegungen, wie Unterkiefer vorbewegen, Wangen-, Zungen- und Gaumensegelspannung sollten isoliert werden. So dass diese benötigten Spannungen beim Singen ohne zusätzliche Kompensationen eingesetzt werden können. Beim Einüben kann eine kleine Bewegung im Atlasgelenk (nicken, rotieren, seitliches drehen) hilfreich sein, damit der Sänger nicht festhält.

3.3 Toneinsatz, Tonsitz und Klang

Grundsätzlich wird mit einem physiologisch festen Stimmeinsatz trainiert.

Anders als im klassischen Gesang wird der Ton nicht eingeschwungen, sondern es soll sofort ein voller Klang entstehen. Beherrscht ein Sänger diesen Stimmeinsatz, ist es ihm möglich während des Singens auch gehauchte oder sehr feste Stimmeinsätze zu produzieren.

In der Praxis haben sich Bewegungen aus der funktionalen Stimmtherapie bewährt.

Bewegungen für das Unterdrucksystem, können dem Sänger helfen, einen festen Stimmeinsatz ohne Druck zu produzieren. Hier muss individuell ausprobiert werden, welche der Übungen dem Sänger am besten hilft. Manchmal sind auch Bewegungen für das Überdrucksystem sinnvoll, um bestimmte Sounds (wie z.B. das Taschenfalten- oder Gaumensegelventil, aber auch nur einen festen Stimmschluss bei hohen Bruststimmtönen) zu erreichen.

Der Ton sitzt vorne hinter den Schneidezähnen, da er von dort am besten geführt werden kann und den typischen Rock/Pop-Sound bildet. Hierbei können Vorstellungshilfen und Visualisierung des Tonsitz mittels einer Handführung vor dem Mund zum Einsatz kommen. Ist der Sänger in der Lage, bei jeder gewählten Tonhöhe den Ton sicher nach vorne zu bringen, so kann er ihn von dort aus auch weiter nach hinten plazieren, ohne dass der Ton geknödelt klingt. Dies ist z.B. im Soul gewünscht.

Da die Spannung und Beweglichkeit der Zunge, den Tonklang entscheidend beeinflusst, ist ein isoliertes Zungentraining oft ein entscheidender Auslöser, um im Gesang gewünschte Klänge produzieren zu können. Die Zungenspitze soll vorne an den unteren Schneidezähnen gehalten werden können. Dies stellt sich oft als Problem dar, vor allem bei zunehmender Tonhöhe. Die Zunge sollte schnelle Artikulationsbewegungen ausführen können, da harte Konsonanten nicht klingen und den Gesang unterbrechen. Je schneller die Konsonanten gebildet werden können, um so weniger rutscht der Tonklang weg und um so fließender hört sich der Gesang an.

Im Training kommen Zungenbrecher zum Einsatz und es werden zwischen zwei aufeinanderfolgenden Konsonanten ein kaum hörbarer Vokal gesetzt (z.B. Knock-ä-knock-ä-knockin' on-ä-heavens-ä-door). So kann eine Gesangsphrase in einem Fluss gesungen werden und Töne brechen nicht so leicht weg.

Artikulationsübungen können also ein wichtiger Bereich in der Stimmtherapie eines Sängers sein.

Dazu gehört auch der Einsatz mimischer Muskulatur beim *Gesang*. Beim Sprechen wird die Mimik lebhaft eingesetzt, aber im *Gesang* ist oft ein eher starrer und gleichbleibender *Gesichtsausdruck* eingeübt. Das ist auch im *Tonklang* zu hören, der schnell eintönig und langweilig wird. Über die mimische Muskulatur erreichen die Schallwellen auch die kleinen Resonanzräume im Kopf, so dass der Ton brillanter wird.

3.4 Interpretation

Gedanklich Bilder abrufen zu können, ist für die Interpretation eines Songs von hoher Bedeutung. Ein Sänger sollte in der Lage, sein in jeder emotionalen Verfassung ein Lied so zu interpretieren, wie es der Stimmung und der Absicht des Autors entspricht. Er erzählt somit eine vorgegebene *Geschichte*, die durch seine eigene *Persönlichkeit* ergänzt wird. Wenn er Bilder zu den Texten hat, wird es ihm leichter fallen, z.B. einen fröhlichen Song zu singen, auch wenn dies nicht seiner momentanen Stimmung entspricht.

Dem Sänger muss klar werden, dass der *Stimmklang* deutlich abhängig ist von seiner *Intention*, seinem *Gefühl* und dem *Körpereinsatz*.

So kann ein Therapiebereich sein, Hilfestellung zu geben, *Grundgefühle* in der Stimme auszudrücken. Die Erarbeitung gedanklicher Bilder kann helfen, diese *Gefühle* stimmlich umzusetzen ohne schadhaft mit der Stimme zu kompensieren. Sprechübungen mit *Gedichten* und *Texten* können ein erster Schritt sein, um zu erfahren, welche *Körpersprache* und *Intention* nötig ist, um einen Text zu interpretieren.

Das Auswerten von Videoaufzeichnungen kann helfen herauszufinden, welche *Körpersprache* zu dem Sänger passt und authentisch wirkt.

3.5 Auditive Beurteilung des Gesangs

Ein wesentlicher Bestandteil, um sich gesanglich zu verbessern, stellt die Beurteilung der eigenen Stimme dar. Es ist wichtig, dass ein Sänger lernt, stimmliche Charakteristika zu benennen und den Klang zu beurteilen. Das kann über das Hören von Sprechstimmen und

Singstimmen anderer Personen, wie auch der eigenen, aufgezeichneten Stimme erfolgen. Es bedarf einiger Übung, um die verschiedenen Schattierungen der Stimme heraus zuhören und auszuwerten. Das ist bei anderen Personen in der Regel leichter als bei der eigenen Stimme. In einem zweiten Schritt kann die Stimme dann mit Bild beurteilt werden. D.h. es wird der Tonklang mit der Körpersprache zusammen beurteilt, um zu sehen warum ein Ton so klingt wie er klingt. Das Studieren von live Aufnahmen bekannter Sänger gehört genauso dazu wie eigener Videoaufzeichnungen.

In der Therapie ist das Einüben der Beurteilung von Klangcharakteristiken ein wichtiger Bereich, um dem Sänger die Möglichkeit zu geben, die Ursache eigener stimmlicher Schwierigkeiten zu erkennen und diesen entgegenzuwirken.

Literaturangaben:

POWERVOICE- Die praxisorientierte Methode für den Rock-/Pop-Gesang; Andrés Balhorn

Singen aus dem Bauch; Wolfgang Haubold (im Internet veröffentlicht)

Leitlinien der Stimmtherapie; Marianne Spiecker-Henke

Stimmstörungen; Wirth