

UTA CHRISTINA GEORG  
CHRISTINE TABEA HANDKE

# **GESANGSSCHULE DES 21. JAHRHUNDERTS**

---

Stimmübungen  
Noten lesen lernen  
Übungsstücke

KLASSIK UND POP - 2 IN 1  
BAND I

*Schläft ein Lied in allen Dingen,  
Die da träumen fort und fort,  
Und die Welt hebt an zu singen,  
Triffst du nur das Zauberwort.*

Joseph von Eichendorff

Uta Christina Georg  
Christine Tabea Handke

**Gesangsschule  
des  
21. Jahrhunderts**

Stimmübungen  
Noten lesen lernen  
Übungsstücke

**Klassik und Pop - 2 in 1  
Band I**

Copyright © 2021 by Uta Christina Georg & Christine Tabea  
Handke.

All rights reserved.

© 2021 Uta Christina Georg, Christine Tabea Handke  
Umschlag, Illustration: Frank Kaiser, Uta Christina Georg, Christine Tabea Handke  
Weitere Mitwirkende: Wolfgang Georg, Mechthild Georg, Ludwig Heßeler, Claudia Heßeler

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback 978-3-347-28091-5

e-Book 978-3-347-28093-9

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorinnen unzulässig.  
Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,  
Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Einleitung

# Singen!

Kann ja jeder - irgendwie.  
Kommt aus dem Bauch heraus.  
Oder aus dem Herzen.  
Mit viel Gefühl!  
Mit Begeisterung!  
Aus den Tiefen der Seele und dadurch berührend.  
Zu Tränen rührend.  
Überwältigend, mitreißend, wunderschön.

Es sei denn, man kann es (noch) nicht.  
Oder singt schief, falsch, der Hals tut weh, die anderen halten sich  
die Ohren zu.  
Wer es lernen will - für den ist diese Gesangsschule.  
Die Gesangsschule des 21. Jahrhunderts.

Das Jahrhundert, in dem man weiß, dass die Grundlagen der  
Stimmbildung für alle Arten des Gesangs erstmal mehr oder  
weniger gleich sind.  
Egal, ob sich die Stimme entscheidet, klassisch (Lied, Oper, Konzert,  
Operette) oder nicht klassisch (Jazz, Chanson, Pop, Soul, Funk, Rock  
oder Musical) zu singen.  
Deswegen können alle Singenden die Stimmübungen in diesem  
Band nutzen.  
Bei den Übungsstücken gibt es des Öfteren mehrere Versionen in  
verschiedenen Stilistiken.

Diese Schule ist für jeden geeignet - für angehende Klassikstudierende genauso wie für zukünftige Popstars. Allerdings sollte sie unbedingt zusammen mit einem: einer erfahrenen Gesangslehrer: in genutzt werden! Es braucht die Einschätzung, die Anleitung und das Feedback sowie die Anpassung des individuellen Anfangstons bei den Stimmübungen. Eine fortwährende Begleitung in Form von regelmäßigem Gesangsunterricht ist die Voraussetzung für den Erfolg bei der Nutzung dieses Buches und auch für die Gesundheit der Stimme.

In diesem Sinne wünschen wir maximal viel Spaß und Toi Toi Toi!

# Die Ebenen der Gesangsstimme

Körper

Haltung

Atem

Mundwerkzeuge

Resonanzräume

Register

# Die Qualitäten der Gesangsstimme

Intonationssicherheit	<i>sauber singen</i>
Textverständlichkeit	<i>Botschaft verständlich transportieren</i>
Vokalklarheit	<i>verstanden werden</i>
Vokalausgleich	<i>schön und unverwechselbar klingen</i>
Registerausgleich	<i>immer erkennbar klingen</i>

Legatokultur	<i>gesunde Stimmfunktion</i>
Tragfähigkeit / Volumen	<i>kraftvoll klingen</i>

Was auch immer gesungen werden soll in Zukunft - werfen wir zunächst einmal einen Blick auf den Aufbau des Instrumentes Stimme:

Wo befindet sich eigentlich die Stimme genau?

**Im Hals?**

**Im Bauch?**

**Im Kopf?**

Alles richtig - irgendwie...

Die meisten Menschen kennen das Instrument Geige vom Sehen und Hören.

Man muss sie nicht spielen können, um den folgenden Vergleich zu verstehen:

Bei der Geige gibt es die Saiten = das sind bei uns die **Stimmbänder im Hals**.

Es gibt den Bogen = das ist bei der Stimme die sogenannte **Atemführung**.

Die Auswirkungen einer guten Atmung kann man als Bewegung im Bauch spüren - die Fortsetzung der Bewegung des Zwerchfells.

Der Holzkörper der Geige ist innen hohl, dadurch wird er zu einem Verstärker des Klangs - einem **Resonanzraum**. Bei unserer Stimme ist es der sogenannte **Vokaltrakt** vom Kehlkopf bis zu den Lippen bzw. Nasenlöchern, der den Klang verstärkt.

Alle Nasennebenhöhlen, weitere Räume im **Kopf** sowie die Räume der **Brust** nennen wir in unserer Gesangsschule unsere **Klangräume**. In ihnen kann man beim Singen sanfte Vibrationen spüren.



Um das Instrument Stimme beherrschen zu lernen, ist es wichtig, die eigenen Klangräume zu entdecken und voll auszuschöpfen sowie eine gute Atemführung zu erlernen.

Denn Geigenspieler: innen mit einer schlechten Bogenführung erzeugen kratzige schnarrende Klänge und Sänger: innen mit einer schlechten Atemführung erzeugen zittrige Töne.

Wenn dann auch noch die Klangräume nicht genutzt werden, wirkt die Stimme nicht klangvoll und man bekommt schnell Halsschmerzen oder wird heiser.

Andersherum gefragt: Was macht eine: n wirklich gute: n Sänger: in aus?

Sie: er trifft den richtigen Ton, die Stimme klingt schön, klangvoll, kraftvoll, tragfähig, hat Volumen und einen großen Stimmumfang. Der Text ist verständlich, durch viele verschiedene Lautstärken und Klangfarben wirkt der Vortrag faszinierend. Die durch die Stimme transportierten Gefühle kommen beim Hörer an und berühren und begeistern im allerbesten Fall.

Um diese Qualitäten zu erlernen, braucht es Handwerkszeug. Außerdem das Wissen darum, welche Ebenen beim Singen beteiligt sind und wie man diese trainiert. Schauen wir sie uns mal an:

Der ganze Körper ist unser Instrument. Ob wir müde sind oder topfit, glücklich oder traurig - das kann man Menschen nicht nur ansehen, sondern auch anhören. Je nachdem, wie es uns geht, ist auch unsere Körperhaltung unterschiedlich.

Erst wenn die Haltung richtig ist, kann der Atem frei fließen und die Grundlage für die sogenannte Atemstütze sein.

Deswegen gibt es am **Anfang jeder Level-Phase** zunächst eine Übung für den **Körper** und die Haltung und danach eine **Atemübung**.

Wenn diese ersten drei Komponenten gut funktionieren, geht es darum, die Klangräume zu wecken.

Das geht sehr gut durch Summen. Deswegen gibt es nach Körper- und Atemübungen meistens eine **Summübung**.

Außerdem müssen die sogenannten **Mundwerkzeuge** wie Mund, Lippen, Zähne und Zunge trainiert werden, damit auch alle Konsonanten deutlich ausgesprochen werden können. Dazu gibt es auch immer mindestens eine Übung.

Dann geht es an die Tonbildung auf verschiedenen **Vokalen** (A E I O U und Ä Ö Ü) und Silben.

Zuerst nur auf einem Ton.

Dann zwischen zwei verschiedenen Tönen und Tonabständen.

Des Weiteren lernt man in dieser Gesangsschule auch Noten lesen und etwas Musiktheorie kennen.

Die Übungen werden pro Phase immer anspruchsvoller und durchwandern größere Tonräume, es werden alle **Register** kennengelernt und gezogen.

Parallel gibt es extra komponierte Übungsstücke mit dem entsprechenden Schwierigkeitsgrad und passende Literaturvorschläge.

Nachdem ihr in diesem Block den Aufbau der Stimme in der **Theorie** erfahren habt, geht es jetzt endlich an die **Praxis**.

Level 1

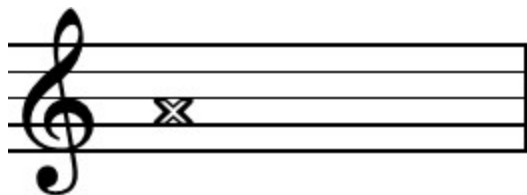
# Level 1 Phase A

## Stimmübungen 1A

Körper:

- ausstrecken, räkeln, gähnen
- nach oben ausstrecken, "Kirschen pflücken", mit gebeugten Knien nach vorne fallen, der Kopf hängt locker, Wirbel für Wirbel wieder hochrollen, den Kopf als letztes heben

Atem:




F

S

—

Beim Einatmen die Arme über die Seiten nach oben führen, so lange es geht auf dem Wunschkonsonanten ausatmen, dabei die Arme langsam über die Seiten nach unten führen. Schultern bleiben locker unten, der Brustkorb bleibt weit.

Summklinger:



The musical notation is on a single staff with a treble clef. It consists of six notes: a quarter note, a quarter note with a '7' above it, a quarter note with a '7' above it, a half note, a quarter note, and a quarter note. A slur is placed under the last three notes. Below the staff are three lines of text: 'm m m - m - m', 'n n n - n - n', and 'ng ng ng - ng - ng'.

m m m - m - m  
n n n - n - n  
ng ng ng - ng - ng

locker, wohlig, legato

Mundwerkzeuge:

Vorübung:



The musical notation is on a single staff with a treble clef. It consists of five quarter notes. A thick black bar is drawn above the first three notes. Below the staff are two lines of text: 'du - bi du - bi du' and 'lol - li lol - li lol'.

du - bi du - bi du  
lol - li lol - li lol

---

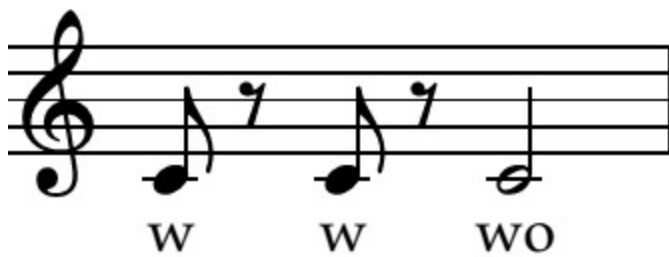
zum Zielton hinführen, aktive Mundwerkzeuge



du - bi du - bi du - bi du - bi du  
lol - li lol - li lol - li lol - li lol

---

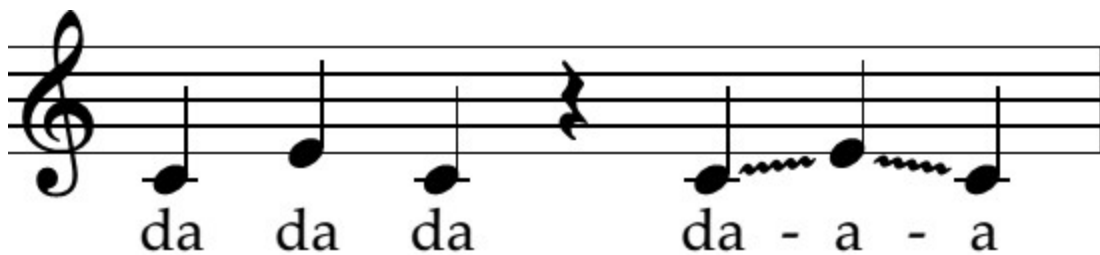
Übungen auf Silben:



w w wo

---

mit viel Luft beim w



da da da da - a - a

---

Fokus auf den Unterschied zwischen direkter Tonansprache und Glissando legen