

# EINSING WORKSHOP

von Isabella Rose

Als ich die spannende Aufgabe bekam, für die Gospelszene einen Online-Workshop über Einsingen zu schreiben, sah ich in meinen Gedanken eine detaillierte Anleitung, um ein zweistündiges Konzert bravourös zu meistern. Und wer würde sich da nicht besser auskennen als ein erfolgreicher Künstler? Also fing ich an, bekannte deutsche Künstler diesbezüglich zu interviewen und Tipps und Tricks aus ihnen rauszuquetschen. Das Ergebnis dieser Befragungen war: Es gibt keine goldene Regel, wie und wann man sich einsingen sollte. Deshalb setze ich keine Richtlinien auf, sondern versorge euch mit einigen wirkungsvollen und spaßigen Übungen, die ihr nach Lust und Laune kombinieren könnt.

Zuerst aber etwas grundsätzliches über das Einsingen. Einsingen, also sein Stimme aufwärmen, ist sehr wichtig. Nicht umsonst weist fast jeder Gesangslehrer auf den Vergleich mit einem Hochleistungssportler hin. Wenn ein Hochleistungssportler einen 1.000 m Lauf vor sich hat, muss er sich vorher aufwärmen, ansonsten läuft er Gefahr, seine Muskeln durch die plötzliche Anstrengung über zu strapazieren. Singen ist auch Hochleistungssport. Unser Körper ist unser Instrument. Sämtliche Funktionen in ihm müssen einwandfrei laufen, damit wir freie und ökonomische Töne singen können. Die beiden Muskeln, die die Töne produzieren, werden Stimmlippen genannt (auch bekannt als Stimmbänder) und sitzen im Kehlkopf horizontal der Luftröhre auf. Diese kleinen Muskeln sollten auf große Anstrengungen, wie z. B. ein Konzert, vorbereitet werden. Warum? Bei einem Konzert ist man meistens aufgeregt. Wenn man aufgeregt ist wird die Atmung flach. Wenn man nicht genügend Luft zur Verfügung hat, fängt man an die wenige Luft raus zu pressen um einen Ton zu erzeugen. Statt als Tonerzeuger zu fungieren, müssen die Stimmlippen als Ventil gegen die raus strömende Luft arbeiten und dadurch können sie Schaden nehmen. Außerdem gibt man auf der Bühne natürlich sein Bestes. Durch den Adrenalinrausch geht man an seine Grenzen und die Stimmlippen müssen plötzlich Höchstleistung bringen. Wenn die Stimme vorher nicht aufgewärmt wurde, ist das Risiko der Heiserkeit bis hin zu permanenten Schäden an den Stimmlippen sehr groß. Trotzdem bestätigt die Ausnahme die Regel: Wer diese Fehler nicht macht und ein geübter Sänger ist, kann auch ohne großartiges Aufwärmen ein tolles Konzert ohne Reue geben. Um dies zu belegen, schauen wir uns ein paar unterschiedliche Musikstile an, wie sie es mit dem Einsingen halten:

## **Klassischer Gesang:**

Für klassischen Gesang ist ein ordentliches Einsingen (damit ist Einsingen mit Atemstütztechnik, Tonleiterübungen etc. gemeint) unerlässlich. Da die Stimmlippen von einer Schleimhaut überzogen sind, kann es sein, dass sich etwas mehr Schleim auf ihnen absetzen und das ist für die klassische Stimme fatal, denn die Stimme klingt dann nicht mehr so rein und klar. Die Klassiker sprechen hierbei gerne von "verklebten Stimmlippen" und damit dies nicht passiert, sind Süßigkeiten wie Bonbons, Schokolade und Getränke wie Milch und Cola (alles, wo Zucker drin ist) vor Auftritten verpönt. Beim Rock-/Pop-Gesang können diese Geräusche im Gegenteil sehr reizvoll klingen und ein geübter Sänger kann mit dem Schleim sogar "spielen" und ihn effektiv einsetzen.



Was auch tunlichst vermieden wird, ist Reden. Das ging an der Wiener Staatsoper so weit (und ich denke, nicht nur dort), dass die Hauptdarsteller sich am Tag der Aufführung zu sprechen weigerten. Diese Sänger hatten, für den Fall, dass dringende Fragen beantwortet werden mussten, einige Zettel und einen Stift in der Tasche.

Was man im Gegensatz zum Schweigen aber hinter der Bühne immer laut hörte, waren Atemübungen jeder Art. Es "Fff"te und "Sch"te aus jeder Ecke. Eine tolle Übung, die mir eine ehemalige Sängerin der Wiener Staatsoper verriet und die man, egal welche Musikrichtung man singt, machen kann, ist folgende: Während man läuft, die Luft so lange wie möglich raus pressen (auf Fließlaute wie "fff", "sss" oder "sch") und die Schritte dabei zählen. Beim nächsten Mal Luft raus lassen versuchen, noch länger aus zu atmen, also mehr Schritte zu schaffen. Der Körper wird lufthungrig und dadurch füllen sich die Lungen automatisch maximal mit Luft.



So erweitert man sein Lungenvolumen. Aber bitte die Bauchmuskulatur beim Einatmen unbedingt locker lassen, sonst kann sich das Zwerchfell nicht genügend senken und ihr atmet nur nach oben in Richtung Schultern. Das einzige was sich beim Einatmen bewegen soll, ist der untere Bauchbereich, und der sollte schön dick und rund werden. Mehr Atemübungen stelle ich euch im Übungsteil vor.

Und wie sieht es mit dem Aussingen (Cool-down) aus? Dies macht kaum einer in der Praxis. Nach einer Aufführung gehen die meisten Sänger ins Restaurant und lassen dort den Abend in geselliger Runde ausklingen.

### **Chorgesang:**

Im Chor haben die Sänger das Glück, einen Chorleiter zu haben, der mit ihnen Einsingübungen macht. Noch glücklicher sind sie, wenn der Chorleiter die Übungen variiert. Denn nichts ist langweiliger als jahrelang die gleichen Übungen zu singen. Außerdem fördert es leider nicht die Konzentration, was sich dann gerne mit fröhlichem Geplapper bemerkbar macht und der Chorarbeit viel Zeit rauben kann.

Wie lange sich ein Chorleiter für das Einsingen bei Proben Zeit nimmt, ist Geschmackssache. Erfahrungen zeigen, dass auf jeden Fall, neben körperlichen Lockerungs-, Atem- und Gesangsübungen, Übungen für die Rhythmik eingebaut werden sollten, denn die Schwierigkeit im Chor ist, dass alle rechtzeitig einsetzen und rechtzeitig aufhören. Beim Beobachten eines schwarzen Gospelchores fällt auf, dass sie sich alle gleich bewegen. Sie haben den gleichen "Groove". Da wir hier in Deutschland nicht die gleichen musikalisch kulturellen Voraussetzungen besitzen, müssen wir halt mehr an unserer Rhythmik arbeiten. Dies lässt sich z. B. durch folgende Übung schulen: Der Chorleiter gibt ein langsames Trettempo vor: Der rechte Fuß geht nach rechts und man verlagert sein Körpergewicht dort, der Linke

zieht dann hinterher, tippt kurz auf und bewegt sich dann wieder nach links und verlagert dort sein Körpergewicht, der rechte Fuß folgt usw. Das ist der Grundtakt. Der Chorleiter klatscht eine kurze Rhythmusabfolge vor, der Chor muss ihn wiederholen. Dies beliebig oft und in unterschiedlichen Taktschlägen (wie der Chorleiter möchte). Diese Übung fördert nicht nur das Rhythmusgefühl und die Konzentration sondern bringt auch Spaß.

Beim Einsingen vor Konzerten muss der Chorleiter ein Gefühl dafür haben, wie lange eingesungen werden kann. Auch in Chören macht sich Nervosität breit und dann ist es nicht ratsam, sich allzu lange ein zu singen. 10 Minuten sind dann vollkommen ok.

### **Rock-/Pop-Gesang:**

Oha! Die schockierendste Nachricht zuerst: Der Geschäftsführer einer großen Konzertagentur mit vielen Rockbands hat mir erzählt, dass der Großteil der Sänger sich überhaupt nicht einsingt. Das sind aber auch meist diejenigen, die sich so anhören, als hätten sie morgens mit Reissnägeln gegurgelt. Was auch vollkommen legitim ist. Solange sie mit ihrer Stimme nach den Konzerten keine Probleme haben, warum sollte man daran etwas ändern?

Ein beliebter deutscher Popsänger singt sich vor seinem Konzert auch nicht bewusst ein. Da er bei einer Tournee sowieso tagtäglich singt, ist seine Stimme schon gut vorbereitet. Was er aber macht ist, dass er spätestens ab dem Soundcheck zwischendurch einige von den Songs, die er später zum Besten gibt, ansingt. Nach seinem Konzert spricht und singt er überhaupt nicht und fährt meist direkt zurück in sein Hotelzimmer. Wenn er aber nur einen Song zu performen hat (z. B. bei einer TV-Sendung) macht er vorweg ein richtiges Aufwärmprogramm mit kleinen Übungen. Sein Rat: niemals leise singen! Leise singen ist für die Stimmlippen nämlich viel anstrengender als laut. Wobei man hierbei ein gesundes Mittelmaß finden sollte. D. h. versucht niemals Vollgas zu geben oder auf Krampf gewisse Töne zu treffen, sonst ist die Stimme schon vor dem Konzert überanstrengt und ihr könnt keine 100 % mehr geben.



Wer ein Musterbeispiel für Einsingen ist, ist das beliebte deutsche Popsternchen Jeanette. Egal ob für ein Konzert, TV-Auftritt oder Studioaufnahmen, sie nimmt sich immer Zeit ihre Stimme richtig aufzuwärmen. Das Einsingen dauert bei ihr mindestens 10 Minuten, wenn sie Zeit hat bis zu 30 Minuten. Sie singt sich nach folgendem Schema ein:

1. Atemstütztechnik: z. B. "P, T, K" (bei jedem Konsonanten setzt man einen Impuls, der sofort wieder gelöst wird)
2. Alle Töne von so hoch oben wie möglich runter singen indem man die Luft durch die Lippen presst und sie so vibrieren lässt (klingt wie "Brrr"). Dies tut sie fünf bis sechs Mal.
3. Normale Gesangsübungen wie z. B. unterschiedliche Vokale auf Dreiklang.

Nach dem Auftritt macht sie manchmal noch zwei bis drei Mal die "Brrr"-Übung, aber mehr "Cooldown" wird nicht gemacht. Ihr Ratschlag lautet: Immer Halstuch tragen und sich nicht in zu heißen/trockenen Räumen aufhalten (sonst Fenster öffnen).

## **Allgemein:**

Wichtig: Vor dem Auftritt niemals zu lange und niemals zu hart die Stimme trainieren. Gut ist, wenn man ab und zu ein bisschen singt. Also über den Tag verteilt mit Pausen dazwischen. Um seinen Körper in Gang zu bringen, ist Sport eine gute Möglichkeit. Wer normalerweise gerne Sport macht kann z. B. am gleichen Tag joggen gehen. Ist kein Muss, regt aber die Durchblutung des Atemapparates an und lässt die Lungen schon mal ordentlich arbeiten und in Schwung kommen.

Atemübungen sind nicht nur gut um das Lungenvolumen zu vergrößern, sondern haben auch den Nebeneffekt, dass die Eingeweide massiert werden (toll für die Verdauung!) und man sich durch die tiefe Bauchatmung entspannt und beruhigt. Tiefe Bauchatmung geht verständlicherweise nicht so gut, wenn man gerade gegessen hat, deshalb sollte man niemals kurz vor einem Konzert essen. Circa eine Stunde vorher sollte man mit seiner "leichten" Mahlzeit (Sorry: keine Schweinshaxe mit Pommes!) fertig sein, um dem Körper genügend Zeit zu geben, sich zu erholen.

Genügend trinken ist zu empfehlen, da das nicht nur für die Stimme gut ist, sondern das Schlucken auch eine beruhigende Wirkung hervorruft. Vorzugsweise stilles Wasser, Früchtetees (kein Schwarz-, Pfefferminz- oder Kamillentee, der trocknet aus!) oder Apfelschorle. Am besten die Finger vom Alkohol lassen, der trocknet auch aus und bei übermäßigem Verzehr glaubt man, dass man super singt, leider wird das Publikum dem nicht beipflichten. Bei den alkoholischen Getränken bildet Bier aber eine Ausnahme (in einer wohldosierten Menge). Die Hefe macht es möglich.

Noch ein kleiner Rat von Whitney Houston: Niemals im Flugzeug oder im Auto mit Klimaanlage singen. Die Gefahr der Heiserkeit und Erkältung ist dann am größten. Des Weiteren sollte man nicht in großer Kälte singen, denn dies begünstigt Atemwegserkrankungen.

Wie ihr seht, gibt es viele unterschiedliche Arten, sich ein zu singen. Wichtig ist, dass man auf seinen Körper hört und herausfindet, was für einen selbst das Beste ist. Versucht niemals vor dem eigentlichen Auftritt Höchstleistung zu vollbringen, ihr verschießt euer Pulver. Wer vor einem Konzert sehr aufgeregt ist, singt sich halt nur 10 Minuten ein oder macht nur Atemübungen. Wer das Einsingen als Beruhigung empfindet, dehnt das Einsingprogramm auf 30 Minuten aus. Wichtig ist, dass ihr euch wohl fühlt und Spaß am Einsingen habt.

## **EINSINGÜBUNGEN**

Die folgenden Übungen sind für den Fall des Einsingens vor Konzerten, Studioaufnahmen etc. gedacht. Sie sind nur zum aufwärmen des Körpers als Instrument und ersetzen keinen Gesangsunterricht. Es gibt so viele Gesangsmethoden wie es Gesangslehrer auf dem Markt gibt. Egal welche Richtung ihr singt, diese Übungen könnt ihr machen.

Als allererstes wecken wir den Körper auf.

- Beugt euch im Stehen mit dem Oberkörper so weit es geht runter, und schüttelt dabei die Arme aus. Dann kommt sehr langsam wieder hoch. Richtet euch Wirbel für Wirbel wieder auf.

- Reckt und streckt euch. Stellt euch auf die Zehenspitzen und greift nach den Sternen.
- Lasst die Schultern zuerst vorwärts und dann rückwärts kreisen. Zieht sie dann zwei oder drei Mal so weit Richtung Ohren wie es geht, verharrt in dieser Position ca. fünf Sekunden und lasst sie dann locker.
- Kreist den Kopf langsam und vorsichtig (Ehrgeiz ist hier fehl am Platz) einmal mit und einmal gegen den Uhrzeigersinn.

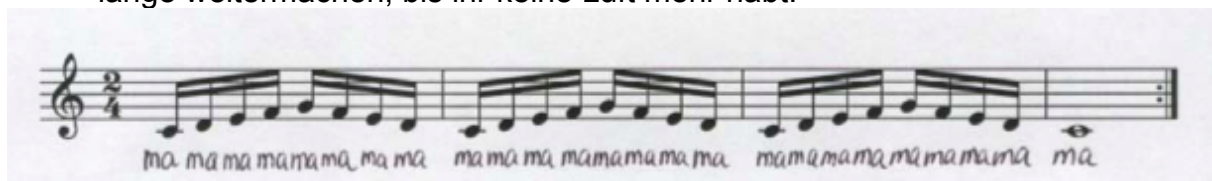
So steht ihr beim Singen optimal:

Die Füße stehen so weit auseinander wie die Hüftknochen. Die Knie sollten nie durchgestreckt sein (leicht gebeugt ist vorteilhaft). Stellt euch einen Faden vor, der euch am Scheitelpunkt wie eine Marionette nach oben zieht. Schulterpartie ist locker.

### Atemübungen

Mit diesen Übungen versuchen wir unser Atemvolumen zu vergrößern und das Zwerchfell dazu zu bringen, sich möglichst tief zu senken. Mir geht es bei diesen Übungen um die tiefe Bauchatmung. Ob ihr es richtig macht, könnt ihr überprüfen, indem ihr eine Hand auf den unteren Bauchbereich legt (der unter dem Bauchnabel). Weil das Zwerchfell sich beim Einatmen nach unten bewegt, drückt es die darunter liegenden Organe nach unten. Um ihnen Platz zu geben muss die Bauchmuskulatur locker sein. Es entsteht ein dickes Bäuchlein (Eitelkeit hat keine Chance). Versucht also in eure Hand rein zu atmen. So atmet ihr schön tief. Auf die richtige Atemtechnik gehe ich hier nicht detaillierter ein, denn das würde den Rahmen sprengen.

- "Schritte zählen" (s. dritten Absatz unter "Klassischer Gesang")
- "Suppe schlürfen" Luft raus pusten als würdet ihr eine heiße Suppe kühlen wollen – Lufthunger spüren – die Luft rein schlürfen, als ob ihr die heiße Suppe schlürft.
- "Mamma" Beginnt damit, diese Übung dreimal hintereinander zu singen, ohne Luft zu holen. Am Ende holte ihr mit weit geöffnetem Mund tief Luft (in den unteren Bauch) und singt dann sofort wieder weiter. Dieses Mal erweitert ihr die drei Mal um ein weiteres, also singt ihr die Übung vier Mal ohne zwischen zu atmen. Das nächste Mal fünf Mal, dann sechs Mal usw. Dies könnt ihr so lange weitermachen, bis ihr keine Luft mehr habt.

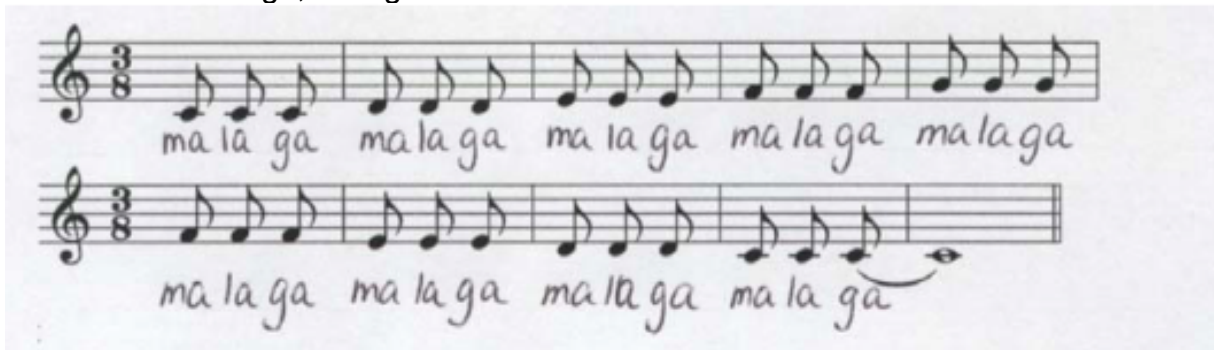


### Artikulationsübungen

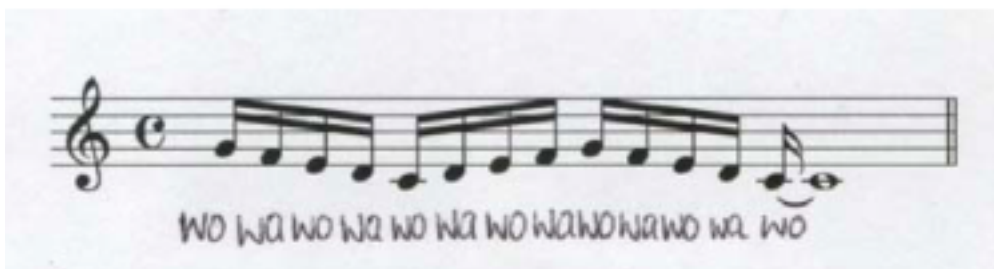
Beim Singen sollte unser Artikulationswerkzeug flexibel sein, damit wir die Schallwellen nach belieben formen können.

- "Mamma" (Noten s. Atemübungen)
  - Für Kiefer und Lippen: Mamma, variiert mit memme, mimmi, mommo, mummu
  - Für vorderen Zungenbereich und Kiefer: Lalla, variiert mit lelle, lilli, lollo, lullu
  - Für hinteren Zungenbereich, Gaumen und Kiefer: Gagga, variiert mit gegge, giggi, goggo, guggu

- Und jetzt im Zusammenspiel: Malaga, variiert mit melege, miligi, mologo, mulugu



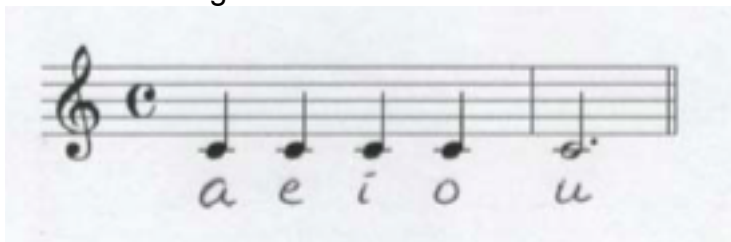
- "Wowa" Versucht bei dieser Übung freundlich zu lächeln, so bezieht ihr noch mehr Gesichtsmuskeln mit ein.



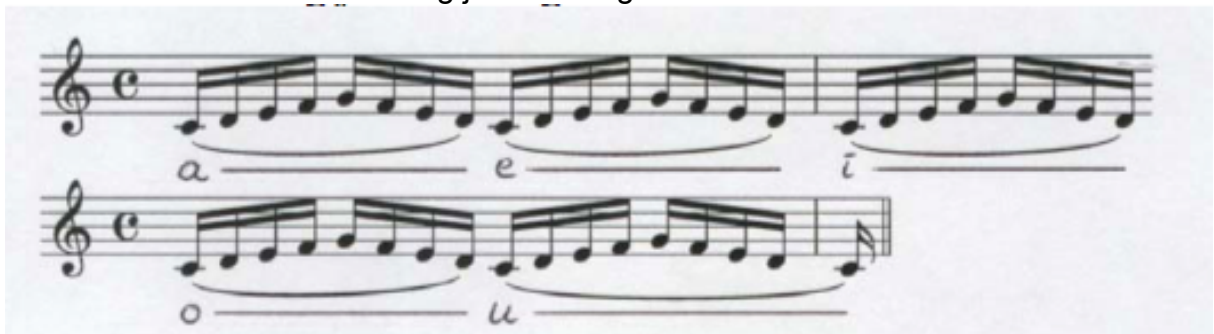
### Tonabfolgen

Alle Übungen könnt ihr beliebig in Ganztonschritten nach oben oder nach unten transponieren. Solange es noch angenehm ist und ihr euch nicht überanstrengt.

- "aeiou" Bei dieser "Vokalausgleich"-Übung (das bedeutet grob, dass der Tonsitz sich beim Übergang in einen anderen Vokal nicht ändern sollte) wird mit dem Mundraum und der Gesichtsmuskulatur gearbeitet. Atmet tief ein und singt langsam a-e-i-o-u auf einem Ton gleich bleibend. Dann atmet wieder tief ein und geht einen Ton höher usw.



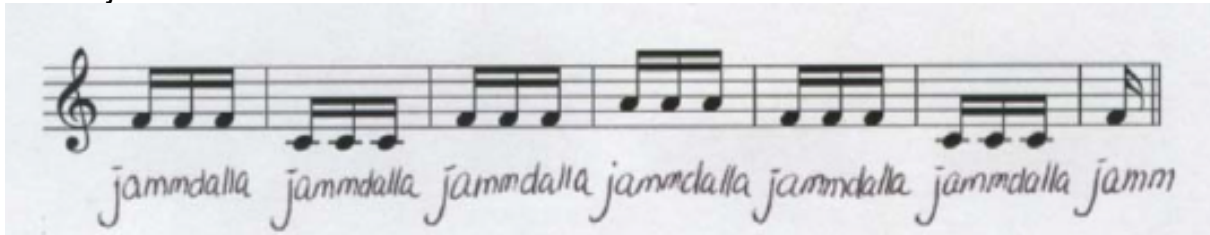
- Die "aeiou"-Übung jetzt mit folgenden Tönen



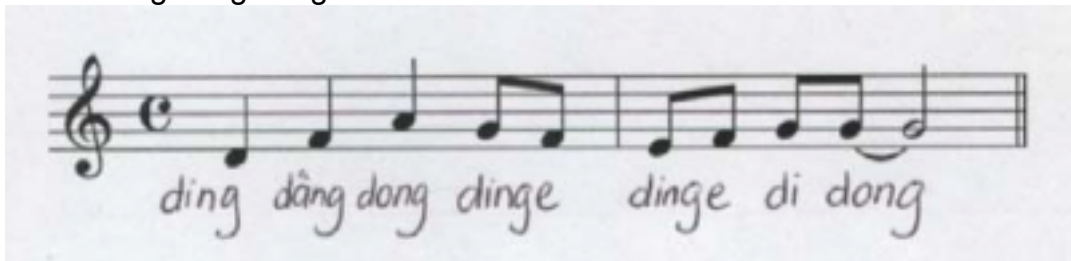
- "Ja" variiert mit je, ji, jo, ju



- "jammdalla"



- "ding däng dong"



### Spaß

Singt ein einfaches Lied wie z. B. "Oh Happy Day", "Killing Me Softly" oder ein anderes das ihr gut kennt. Es kann auch einfach nur der Refrain eines Songs sein. Spielt mit diesem Song herum. Transponiert ihn mal nach oben oder nach unten. Schmückt ihn mit eigenen Melodien und Add Lips aus.

### Intonation

Singt den ersten Song an. Somit habt ihr die Anfangstöne im Kopf wenn es losgeht und einen sicheren Start.

### Zum Schluss

"Brrr" Alle Töne der Tonleiter von so hoch oben wie möglich runter singen indem man die Luft durch die lockeren Lippen presst und sie so vibrieren lässt (kitzelt). Fünf bis sechs Mal.

Stellt euer eigenes kleines Einsingprogramm zusammen, mit Übungen die euch Spaß machen. Das Einsingen soll euch schließlich auch in eine positive Stimmung versetzen, die ihr dann an das Publikum weitergebt und dann macht Singen glücklich!

In diesem Sinne: Habt Spaß und freut euch über eure Stimme!  
Eure Isabella Rose

P.S. Für alle die von Einsingübungen nicht genug bekommen können hier ein kleiner Buchtipp: "200 Einsing-Übungen für Chöre und Solisten" von Klaus Heizmann ISBN 3-7957-5599-9 (ED 9483)