

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

1. Auflage 2021

© 2021 SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-verlag.de; E-Mail: info@scm-verlag.de

Die abgedruckten Artikel sind
urheberrechtlich/wettbewerbsrechtlich geschützt.
Jede Vervielfältigung muss beim Rechteinhaber angefragt werden.

Umschlags- und Gesamtgestaltung: Alexandra Schlierf
Titelbild und Illustrationen: Tiki Küstenmacher
Foto Tiki Küstenmacher, Seite 124: privat
Foto Beate Ling, Seite 126: Rahel Täubert
Druck und Bindung: Drukarnia Dimograf
Gedruckt in Polen
ISBN 978-3-7751-6099-5
Bestell-Nr. 396.099

Beate Ling
Tiki Küstenmacher (Illustrationen)

Gesangskoaching **to go**

Stimme entfalten – Persönlichkeit stärken

Leseprobe

Singen heißt: Sich selbst geben,
die ganze Persönlichkeit hineinlegen
in ein Lied, ein Wort,
einen bestimmten Ton.

Nur wer so singt, löst etwas
bei den Menschen aus, die zuhören!

Beate Ling

Statements	4
Vorwort	6
Warum Gesang coaching?	8

1 STIMME ENTFALTEN **10**

Körper	13
Der optimale Stand	14
Die richtige Körperspannung	15
Atmung	16
Die Atmung als Motor	16
Richtig stützen ▶	18
Töne und Klang	20
Resonanz	20
Bilder für einen wirkungsvollen Stimmklang ▶	22
Die richtige Intonation ▶	24
Klang optimieren durch Artikulation ▶	28
Aussprache – deutsche Phonetik ▶	32
Klangträger Vokale ▶	36
Das Warm-up ▶	38
Weiterführende Übungen ▶	40
Aller Anfang ...	46

2 PERSÖNLICHKEIT STÄRKEN **48**

Einführung ▶	50
Authentisch sein ▶	54
Sich kennen lernen ▶	56
Sich annehmen lernen ▶	58
Deine Vergangenheit – ein Teil von dir	62

3 VON VORBILDERN LERNEN **64**

Lass dich inspirieren ▶	66
-------------------------	----

4 ALLES IM EINKLANG 70

Stimme, Persönlichkeit und Vorbilder 72

5 INTERPRETATION 74

Vertraut werden mit deinem Lied ▶ 76

6 BÜHNENPRÄSENZ 86

Blickkontakt 89

Körpersprache 90

Das richtige Bühnenoutfit ▶ 92

Tipps für ein bühnenwirksames Styling ▶ 93

Umgang mit Lampenfieber ▶ 96

Der Auftritt ▶ 98

7 ERSTE HILFE FÜR DIE STIMME 100

Vorbeugen ist die beste Medizin 102

Schnelle Hilfe bei akuten Problemen ▶ 103

8 MUSIK MACHT GESUND 106

Musik – Heilmittel für Körper und Seele 108

Schlussgedanken 116

Nachwort 117

Danke 118

Audiodateien 🔊 120

Endnoten 121

Literaturangaben und weiterführende Literatur 122

Über den Illustrator 124

Über die Autorin 126

Albert Frey, Autor / Musikproduzent

„Popgesang gewinnt immer weiter an Bedeutung, von Casting-Show bis Worship-Band. Eine hochwertige und ausdrucksstarke Gesangsperformance berührt tief. Doch wie können Talente auf dem oft steinigen Weg dorthin begleitet werden? Lokaler, oft klassischer Gesangsunterricht oder autodidaktisches Ausprobieren sind nicht immer hilfreich. Beate Ling vereint auf einzigartige Weise langjährige Erfahrung als Sängerin und Coach für Pop und Musicalgesang, fundierte Gesangstechnik und ganzheitliche Aspekte. All das fließt in ihr Buch ‚Gesang coaching to go‘ ein. Es gibt eine solide Orientierung und ist ein wunderbarer Begleiter, den ich wärmstens empfehlen kann.“

Chris Lass, Gospelcoach

„Lachen ist die beste Medizin‘ – ‚und singen!‘, würde ich anhängen wollen! Jede Woche darf ich mehrmals mit Menschen singen und erlebe an mir selbst sowie mit ihnen, wie gut es der Seele, aber eben auch dem Körper tut, zu singen. Vor allem in Deutschland glauben noch viel zu viele Menschen, sie ‚könnten nicht singen‘ oder sie ‚hätten kein Talent‘. Damit bringen sie sich um ein wunderbares Erlebnis. Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass jeder Mensch singen lernen kann. Es ist ein Handwerk, und es gibt so viele gute Tipps zum Verständnis für den Umgang mit der eigenen Stimme – die man ja nun einmal nicht sieht –, dass das Singen plötzlich leichtfällt und den Körper lockert.“

Beate habe ich mehrmals erleben dürfen, ihre besondere Art, Menschen zu begeistern und durch ihre Stimme zu berühren. Dass sie ihre Tipps und Tricks nun in ein Buch gegossen hat, ist etwas, das nicht jeder Sänger könnte. Ich wünsche dir, liebe Leserin / lieber Leser deshalb, dass du mit diesem Buch über dich hinauswächst, deine Stimme spürst und dich selbst berühren darfst!“

Hans-Martin Sauter, Kirchenmusikdirektor / Chorleiter

„Endlich kommt dein Buch mit all den wertvollen Tipps, Übungen und hilfreichen Bildern, die ich seit Jahren in deinen Seminaren, Workshops und bei Chorevents erlebe. In unzähligen Stimmbildungsseminaren hast du in den unterschiedlichsten Zusammenhängen einfühlsam und in deiner einzigartigen Unterrichtsweise sowohl Beginnende als auch fortgeschrittene Solistinnen und Solisten erfolgreich ausgebildet. Viele top Sängerinnen und Sänger haben bei dir eine Initialzündung ihrer stimmlichen Präsenz erfahren.

So auch im LAKI-PopChor (Popchor der Evang. Landeskirche), der über die Jahre zu einem semiprofessionellen Chor gereift ist. Dabei profitieren nicht nur die Chormitglieder, sondern auch ich als Leiter: von deinen Einsingübungen, bildhaften Klangvorstellungen und Interpretationshilfen, von deiner Gabe, die Sensibilität für Text zu wecken, deinen pop- und gospelspezifischen Aussprachetipps bis hin zu Bühnenpräsenz, Outfit und Dramaturgie. Und deine geistlichen Impulse, dein Umgang mit unseren Liedern, ja dein gelebter Glaube, öffnen weitere Fenster. Deine sympathische und unnachahmliche Art, mit dem sensiblen Organ ‚Stimme‘ umzugehen und alle behutsam an ihrem jeweiligen Punkt abzuholen, hat die Persönlichkeit vieler junger Menschen gestärkt und gefestigt – und mir als Chorleiter ganz neue Türen der Interpretation und des Chorsounds geöffnet – bei der kleinen Chorprobe wie auch dem großen Chorevent. Das lässt sich natürlich am besten live erfahren, doch das Buch ist eine tolle Vorlage.

Dieses Buch ist ein ‚Muss‘ für alle Chorleiter/-innen, die sich in ihrer Chorarbeit um mehr als nur ‚richtige Töne‘ bemühen, und eine Grundlage für Chorleitungsseminare, um dabei die Wichtigkeit der Ausbildung und Pflege der einzelnen Stimme hervorzuheben – ich freue mich darauf!“

Vorwort

Immer wieder werde ich im Anschluss an Seminare und Workshops gefragt, ob es irgendwelche Aufzeichnungen oder ein Handout passend zu den Inhalten gäbe. Über viele Jahre habe ich mich tatsächlich dagegen gewehrt, diese den Teilnehmenden schriftlich zugänglich zu machen. Es gibt schließlich schon so viel Literatur zu diesem Thema!

Die wiederholte Nachfrage und das Mut-Machen einiger Ratgeber in meinem persönlichen Umfeld haben mich nun doch dazu veranlasst, etwas zu schreiben – und hier ist es nun: mein „Gesangskoaching to go“. Alles, was ich darin aufgeführt habe, lässt sich schnell und unkompliziert ausprobieren und führt zu einem besseren Umgang mit der Stimme. Es geht nicht darum, das Thema vollständig abzuhandeln, und es handelt sich hierbei auch nicht um eine wissenschaftliche Ausführung, sondern um möglichst einfach anwendbare und sehr hilfreiche Tipps.

Die Stimme zu entdecken und auszuprobieren, ist etwas sehr Persönliches. Nichts verletzt mehr als Kritik an der eigenen Stimme, da sie unmittelbar unsere Empfindungen und unsere Persönlichkeit widerspiegelt. Arbeit an der Stimme und an der Persönlichkeit funktioniert nur in einem geschützten und vertrauensvollen Rahmen. Darum biete ich den Teilnehmenden meiner Seminare grundsätzlich das „Du“ an und werde dich in diesem Coachingbuch auch mit „Du“ ansprechen.

Natürlich ersetzt kein Buch der Welt den Einzelunterricht unter vier Augen, denn Stimme ist etwas ganz Individuelles! Wenn du dieses Buch in den Händen hältst und mehr wissen möchtest, bist du herzlich eingeladen, mit mir für ein privates Einzelcoaching Kontakt aufzunehmen.

In meinen Workshops arbeite ich kommunikativ und sehr individuell mit den Teilnehmenden und das kann ein solches Buch leider nicht transportieren. Daher würde ich mich auch sehr freuen, dich bei einem meiner Seminare begrüßen zu dürfen: Du erhältst dort über den Inhalt dieses Buchs hinausgehende und mit persönlichen Erlebnissen ergänzte und erweiterte Informationen.

Nun wünsche ich dir viel Spaß beim Lesen und – noch wichtiger – beim Ausprobieren und Erfahrungen sammeln!

Herzlichst

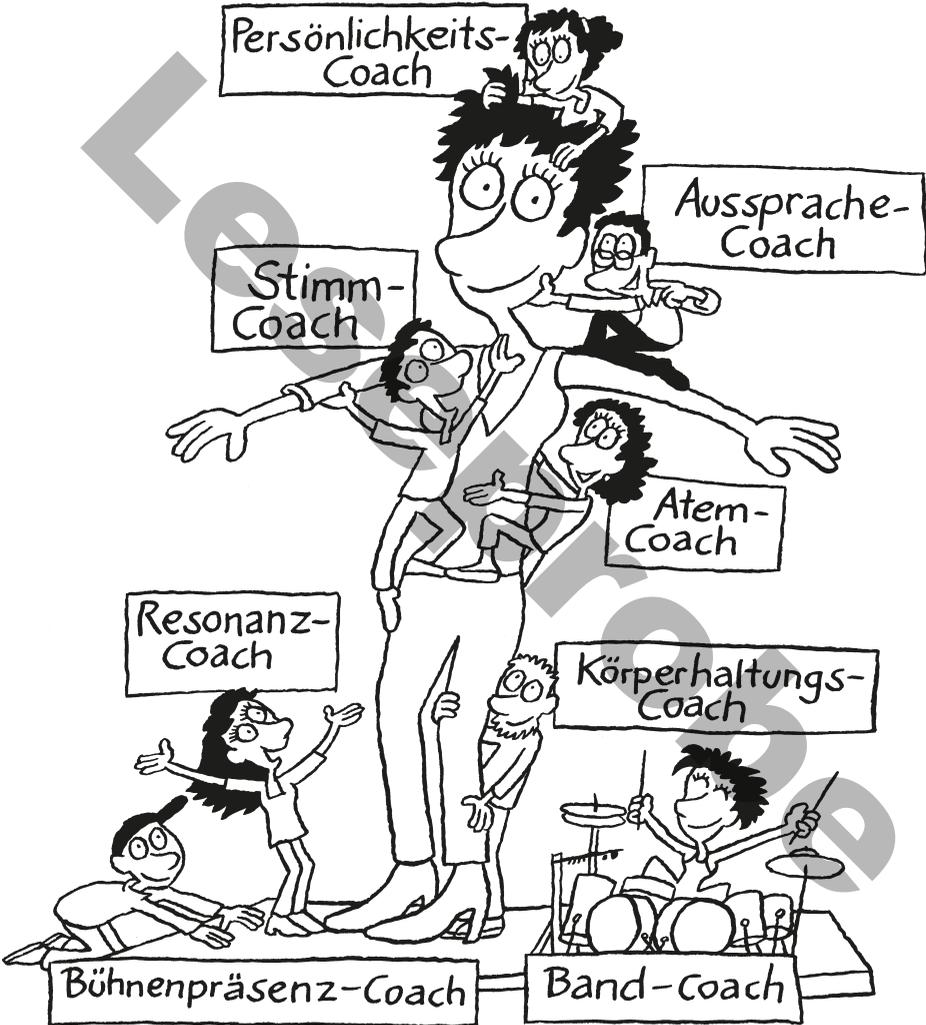
A handwritten signature in black ink, reading "Beate Kling". The signature is written in a cursive style with a large, looping initial "B".

Warum Gesangscoaching?

Beim Gesangsunterricht geht es in erster Linie um die Stimmbildung. Wichtige Punkte sind dabei Körperhaltung, Atemtechnik, Resonanz, Stimmklang und Aussprache. Beim Gesangscoaching ist der Gesangsunterricht zwar ein wichtiger Bestandteil, aber die Persönlichkeit der Sängerin / des Sängers wird ganzheitlich gefördert. Das heißt, es werden zusätzliche Aspekte wie Körpersprache, Bühnenpräsenz und psychologische Zusammenhänge berücksichtigt.

In meinen Stimmbildungsunterricht fließen unterschiedliche Methoden ein. Viele Übungen stammen aus der klassischen Gesangstechnik, mit der ich selbst angefangen habe, das Singen zu lernen, bis hin zur „Speech-Level-Technik“ von Seth Riggs, die ich im Rahmen eines Stipendiums in den USA erlernt habe. Aus diesen Techniken und meiner langjährigen Erfahrung als Sängerin und Gesangscoach habe ich ein stimmiges Gesamtkonzept entwickelt.

Du findest in diesem Buch viele verschiedene Basisübungen, mit denen du deine Stimme schnell und wirkungsvoll trainieren kannst. Allerdings führt nur fleißiges und regelmäßiges Üben zu Fortschritten.



Zwei Passanten begegnen sich auf der Straße.
Fragt der eine den anderen: „Entschuldigen Sie,
können Sie mir sagen, wie ich zur Oper komme?“
Antwortet der andere: „Üben, üben, üben!“

überliefert



1

STIMME ENTFALTEN

Leseprobe

Stimme entfalten

Um die eigene Stimme zu entfalten, sind verschiedene Dinge erforderlich. Talent zum Singen ist zwar vorteilhaft, aber wer weiterkommen will, braucht eine fundierte Gesangstechnik als Basis. Die ersten wichtigen Bausteine auf deinem Weg zur Stimmentfaltung sind also die Stimmbildung und technisches Know-how.

Die Stimme ist dein ganz persönliches Instrument und die dazugehörige Stimmbildung ist daher auch sehr individuell. Wenn du schnell vorankommen möchtest, ist somit das Beste, mit einem/einer Gesangslehrer/-in zusammenzuarbeiten. Nichts geht über regelmäßigen Unterricht und regelmäßiges Üben, auch unter Anleitung! Ich führe hier nur Übungen und Tipps auf, die ich in meinen Kompaktseminaren oder auch in größeren Gruppen weitergebe und die man einfach und gefahrlos alleine ausprobieren kann.

Es gibt deutliche Unterschiede zwischen einer klassischen Gesangsausbildung und der Gesangstechnik in der Popmusik. In diesem Buch erhältst du Stimmbildungstipps für das Singen von Popsongs. Am Schluss dieses Kapitels sind alle diese Tipps in einem Warm-up mit verschiedenen praktischen Übungen zusammengefasst, sodass du sämtliche Bereiche ganz einfach und wirkungsvoll trainieren kannst.

Noch ein Hinweis, bevor es losgeht: Über die Anatomie des Stimmapparates und Fachausdrücke kannst du dich im Internet ganz leicht selbst informieren – ein Mausklick und du findest unglaublich viele Infos, Erklärungen und Bilder. In meinem „Gesang coaching to go“ verzichte ich aus diesem Grund auf solche Ausführungen.