

Das Problem mit der Intonation

Was ist Intonation überhaupt?

Intonation ist die Fähigkeit das Gehör, die Stimmbandspannung und die Atemspannung zielgerichtet und sauber zu koordinieren.

Jeder Mensch hat eine feste Grundspannung, die für ihn typisch ist. Man kennt das z.B. im Zusammenhang mit dem Hände-Schütteln. Der temperamentvolle „Handbrecher“ quetscht einem fast die Finger ab und der phlegmatische „Schlaffie“ reicht einem die Hand wie einen toten Fisch. Dieser Unterschied wirkt sich auf alle Muskelaktionen des jeweiligen Menschen aus, einschließlich der Atmung. Man kennt z.B. den „Schnaufer“, der einen im Wartezimmer des Arztes ganz nervös machen kann. Es gibt jedoch auch die Menschen mit einem fast lautlosen „Budda“- Atem, bei denen man sich, wenn sie sitzen und lesen, versucht fühlt mal nachzusehen, ob sie noch leben. Stellt man sich diese Grundspannung (GS) nun als eine gleichbleibende „Atemdruck-Menge“ vor, dann würde jeder gesungene oder gesprochene Ton eine Zusatz-Menge an Luft erfordern, die je nach Tonhöhe größer oder kleiner sein müsste. Dies ergibt sich daraus, dass bei höheren Tönen die Stimmbänder mehr angespannt werden als bei tieferen und somit mehr Luftdruck gebraucht wird, um sie ins Schwingen zu bringen. Diese variable Spannung würde ich als Intonationsspannung (IS) bezeichnen. Durch die Balance dieser beiden Spannungen steuert der Sänger seine Intonation. Wenn es ein sehr versierter Sänger ist, dann kann er sogar die Textur (glatt – rau), die Klangfarbe (rund/üppig – hell/schlank) und das Vibrato seiner Stimme damit willentlich gestalten. Man kann es sich vorstellen wie bei einem Mikroskop. Die Intonationsspannung die Feineinstellung der Stimme, wogegen die Grundspannung deren Grobeinstellung ist. Um die Grundspannung aufzubauen muss man sich beim Stehen, wie beim Sitzen strecken. D.h. Knie weich, Rücken lang (Po runter – Kopf hoch) und die Bauchmuskeln leicht anspannen. Diese Streckung muss beibehalten werden egal, ob man gerade singt oder Luft holt. Nur in den Pausen darf man sich entspannen. Durch eine Steigerung dieser Streckung kann man diese Spannung variieren allerdings wie schon festgestellt, sehr grob. Die Intonationsspannung steuert man über die Bauchatmung, die sich viel feiner ausstufen lässt und deshalb eine genaue Kontrolle des Atemdruckes ermöglicht.

Musikalität

Ein „musikalischer“ Mensch kennt seine Grundatemspannung genau und hat eine Art „Raster“ im Kopf, wie viel Atemdruck er zusätzlich aufbauen muss, um einen bestimmten Ton sauber zu intonieren. Man entwickelt dieses Raster in der Kindheit mit 0-4 Jahren, wenn man die Sprache und Sprachmelodie seiner Umwelt erlernt. In diesem Alter haben vermutlich, laut neuesten Forschungen, alle Kinder das absolute Gehör. Bei Völkern mit sehr Melodie-orientierten Sprachen, wie z.B. den Chinesen, gibt es einen überdurchschnittlich hohen Prozentsatz von Absolut-Hörern. Wenn ein Kind überdies hinaus noch vielen musikalischen Reizen ausgesetzt ist, dann erweitert es dieses Stimm / Atem- Raster auch über den Sprachumfang hinaus und wird musikalisch treffsicher.

Ein „unmusikalischer“ Mensch hat meist eines von drei Problemen

1. Physiologische Ursachen Er hat ein anatomisches Problem (einen Hörschaden oder Stimmschaden). Dies muss von entsprechenden Fachärzten abgeklärt werden. In manchen Fällen kann man dann durch Eingriffe oder Hilfsmittel (z.B. einem Hörgerät) das Problem korrigieren.

2. Fehlende Hörerfahrung Er ist nicht in einer Musik-interessierten Umgebung aufgewachsen. Dadurch hatte er keine Gelegenheit zu Hör –Erfahrungen und konnte so kein

Koordinations-Raster entwickeln. In diesem Falle, lässt sich durch sorgfältiges und geduldiges Training diese Intonations- Fähigkeit nachschulen. Dies klappt in 9 von 10 Fällen so gut, dass ein solcher Sänger nach dem Training in der Lage ist, in einem Chor mitzusingen. Allerdings kann es sein, dass der Mensch trotzdem nie ein mutiger und selbstbewusster Solo-Sänger wird (das hängt stark von seiner Persönlichkeit ab).

3. Grundspannungs-Schwankungen Er hat eine sehr stark schwankende Grundspannung. Dies ist ein Merkmal einer unsicheren Persönlichkeit. Der Mensch ist abwechselnd selbstbewusst und ruhig (niedrige GS) und dann wieder verunsichert und ängstlich (hohe GS). Da er diese Spannungswechsel als normal empfindet, ist er sich dieser Instabilität gar nicht bewusst. Hierdurch ist es ihm nicht möglich ein Raster zu entwickeln, das immer funktioniert. Einem solchen Sänger kann man dadurch helfen, dass man mit ihm zuerst übt sich seiner momentanen Stimmungslage bewusst zu werden. Dann trainiert man mit ihm sich soweit, wie möglich zu entspannen. In diesem Zustand muss er dann üben, sich den Ton genau anzuhören, sich dann vorzustellen er hört ihn von seiner Stimme gesungen und ihn dann erst mit Schwung anzusteuern. Auch hier ist die Erfolgsrate recht gut. Sie ist jedoch sehr abhängig von der Selbsterkenntnis des Betroffenen und der Einfühlung des Lehrers. Ein so trainierter Sänger kann später jedoch durchaus in einem Chor mitsingen. Aber auch hier ist die Wahrscheinlichkeit, dass er solistisch singt eher gering.

Intonationsprobleme bei „Normal-Sängern“

Interessanterweise tauchen Intonationsprobleme der 3.Kategorie auch bei „normalen“ Sängern öfters auf. Und hier wird es für jeden Chorsänger und jeden Chordirigenten im wahrsten Sinn des Wortes spannend. Denn wir alle haben mitunter Schwankungen der Grundspannung. Wenn wir genervt, abgehetzt oder verängstigt (Lampenfieber!) sind, dann steigt unsere Grundspannung an. Sind wir traurig, demoralisiert oder z.B. durch einen Umzug erschöpft, dann sinkt unsere GS unter das normale Niveau. Nur ist das für unser tägliches Leben kaum von Bedeutung, so dass wir es nur selten zur Kenntnis nehmen. Durch diese Unbewußtheit laufen Sänger (Profis und Laien) allerdings immer wieder in die „Intonations-Falle“. Und meistens schämen sie sich dafür, weil sie fürchten für unmusikalisch gehalten zu werden. Denn Musikalität ist ja angeblich angeboren und somit eine „Gottesgabe“. Wer sie nicht hat fliegt achtkantig aus dem Olymp der begnadeten Sänger.

Die häufigsten Fallen bei der Intonation:

Das „Zu-Tief“-Singen am Anfang einer Probe

Manche Chöre definieren sich hauptsächlich durch ihr ausgeprägtes Vereinsleben. Man trifft sich zur Probe als gesellschaftliches Ereignis. Das Singen wird hier gerne als gemütliche Beschäftigung gesehen. Die Vorstellung von „Stimmarbeit“ wird abgelehnt und gilt als Spaßkiller. Also kommt das Einsingen der Stimme allenfalls in Form einiger Melismen oder Heuler vor. Oder, noch schlimmer, man fängt gleich mit einem kleinen Lied an, natürlich einem tiefen und leisen Lied, denn es ist ja zum Einsingen! Leider muss ich sagen, dass ich diese Einstellung oft bei reinen Männerchören gefunden habe, obwohl sie natürlich auch bei Frauenchören und gemischten Gruppen zu finden ist. Und auch der eine oder andere Profisänger (vor allem in den modernen Singstilen) fühlt sich über reines Stimm- und Atemmuskel-Training erhaben. Man will sich z.B. nicht seine kreative Spontanität ruinieren. Die Chorleiter kämpfen oft mit einer Engelsgeduld gegen diese Einstellung an und versuchen ihre Sänger zum Mitmachen zu bewegen. Doch manch ein „Spaßsänger“ unterläuft diese Bemühungen einfach, indem er/sie erst nach dem Einsingen auftaucht.

Aber: Singen ist Leistungssport! (Leider ist das den meisten Sängern nicht so klar.) Ein Sänger, der eine Hauptrolle in einer Wagneroper singt, verbraucht bei einem Auftritt genauso

viele Kalorien, wie ein Boxer in einem Weltmeisterschafts-Boxkampf im Schwergewicht über zehn Runden. Das wurde in den 70er Jahren, wo man bei allen Betätigungen den Kalorienverbrauch errechnete, mal festgestellt. Nun singen wir nicht alle Wagner und es ist nicht jeder ein Solist, aber man darf die Muskel- und Kreislaufbelastung beim Singen nicht unterschätzen! Alleine über längere Zeit den Atemdruck genau gleich zu halten verlangt einiges an Kondition. Kein vernünftiger Mensch käme auf den Gedanken, mal eben ein kurzes Boxsparring im nächsten Sportstudio zu machen, ohne sich aufzuwärmen. Und kein Sporttrainer würde ein kleines Tänzchen und einige Hüpfen als Aufwärmen akzeptieren. Aber beim Singen soll ein Liedchen reichen, um Kreislauf und Muskeln auf Touren zu bringen? Und danach singen wir dann das Weihnachtsoratorium von Bach...

Es hilft nichts! Einsingen heißt: etwa 20 min. Übungen machen. Erst strecken und Haltung aufbauen. Dann stumme Atem / Stützübungen. Dann vom unteren Ende der Mittellage mit kleinem Umfang (3 Töne) Halbtonschrittweise nach oben gehen (nicht bis zu den Spitzentönen). Dann mit einem größeren Umfang bis ganz nach unten (z.B. Oktave + Dreiklang) gehen. Und schließlich wieder vom Unterrand der Mittellage mit großem Umfang ganz nach oben. Das ist das Mindeste. Außerdem verlangen verschiedene Sing- und Kompositionsstile auch noch spezielle Übungen, die die verlangten Farben und Fertigkeiten trainieren. Koloraturen fordern andere Muskeln als Jazz mit Blue-Intonation.

Wer da nicht mitmacht ist meist verantwortlich dafür, das der Chorleiter eine Stelle unzählige Male wiederholen muss, weil er die anderen Sänger in der Intonation runterzieht.

Das „Lampenfieber -Syndrom“

Auch das kennt jeder Chorleiter: Bei allen Proben musste er die Intonation nochmal hochziehen. Und jetzt kommt der große Augenblick, das Konzert fängt an und plötzlich singen einige zu hoch! - Autsch!

Was ist passiert? - Meist taucht dieser Fehler nicht im ganzen Chor auf, sondern betrifft nur einige Sänger. Das sind die, die entweder neu sind und infolge dessen noch nicht so „abgebrüht“, die sehr nervösen oder die, die besonders hohe Ansprüche an sich stellen. Diese Menschen sind dann leider anfällig für Lampenfieber. Und wenn man Lampenfieber hat, steigt die Grundspannung des Körpers an. Steuert man dann mit dem üblichen Schwung einen Ton an, dann wird man vermutlich höher landen, als erwartet.

Ich benutze beim Einsingen vor einem Konzert deshalb einen einfachen Trick: Lachen!

Ich mache Lach-Yoga mit den Sängern, bevor ich mit ihnen die Einsingübungen mache. Ich lasse sie gackern (wie die Teenager), Kichern (wie die Geishas) und Brüllend röhren (wie die Löwen). Es gibt im Internet jede Menge Filme über Lach-Yoga, wo man sich Ideen zusammensuchen kann. Lachen baut die Überspannung ab, bringt den Kreislauf in Schwung und ist perfekt um die Stützmuskeln zu aktivieren. Außerdem schüttet man dabei Endorphine aus, so dass man munter wird. Also, wenn es dem Chor nicht hilft, dann ist wenigstens der Chorleiter gut drauf!

Das leidige „zu-Tief“-Singen der Bässe und Alti

In den tiefen Stimmgruppen eines Chores haben manche Sänger die Angewohnheit beim Singen in eher entspannter Haltung zu sitzen (um nicht zu sagen: sich hinzulümmeln!). Dies resultiert meist aus zwei unterschiedlichen Denkgewohnheiten.

Die Einen haben die Erfahrung gemacht, dass sie fast alle erforderlichen Töne ohne große Anstrengung erreichen können. Sie stellen keine hohen Ansprüche an die Qualität ihres Tones, Hauptsache ist doch, dass sie sie noch „kriegen“. Diese Einstellung findet man oft bei den tiefen Bässen und Alti. Wenn man gemein ist, dann würde man sagen, sie sind faul. Hier muss der Dirigent leider durchgreifen. Sehr wirkungsvoll ist es, diese Sänger beim Singen

öfters mal aufstehen und zu dritt oder zu viert alleine singen zu lassen. Auf diese Weise nehmen sie den „ungeschminkten“ Klang ihrer Stimme wahr.

Die andere Gruppe der chronischen Zu-tief-Sänger gehört zu den „Verlierern“. - Wie bitte? - Tja, so albern es sich anhört, aber es gibt in manchen Chören eine (natürlich falsche!) Bedeutungs-Rangordnung der Stimmgruppen. Die Soprani und Tenöre hört man am stärksten aus der Gruppe heraus. Deshalb müssen sie nach Auffassung von manchen die wichtigsten Stimmen im Chor sein vor allem, wenn sie besonders hoch singen können. Wer dann aufgrund Alters oder, weil es der Chorleiter befohlen hat plötzlich im 1. Bass oder 1. Alt mitsingen muss, der fühlt sich sozusagen degradiert und unwichtig. Deshalb singen solche Sänger oft nur mit einem Minimum an Energie und Spannung. Sie haben nicht den Anspruch, gehört zu werden, sondern singen nach der Maxime „Lieber so, als gar nicht!“ Manche sagen sogar: „Der Sopran ist mir zu anstrengend. Ich gehe in den Alt“ Was diese Sänger leider nicht bedenken ist, dass die so erreichte Klangfarbe ihres Tones eher dumpf und Oberton-arm ist und deshalb tiefer klingt, als sie sich anfühlt. Damit ziehen sie oft den ganzen Chor nach unten.

Diesen Sängern muss man die Wichtigkeit der mittleren Stimmlagen klar machen. Da sie oft die Leitton-Linien und die Vorhalte singen müssen, geben sie einem Chor sozusagen das „Skelett“. Die Klangfarbe der Alti, der 2. Tenöre und der 1. Bässe entscheidet darüber, ob ein Chor zum einen die Tonhöhe hält, zum anderen aber gibt ihr Klang dem Chor die Bindung. D.h. Sie entscheiden darüber, ob es einen Gesamtklang gibt oder ob man alle Stimmen als zufällig miteinander oder auch gegeneinander laufende „Einzelkämpfer“ wahrnimmt.

Es ist bei solchen Sängern auch oft hilfreich, wenn man jeweils eine Reihe jeder Stimme gegeneinander singen lässt, so dass sie sich mehr als Einzelstimme wahrnehmen.

Die zu tiefen oder zu hohen Leittöne

Leittöne haben, wie ihr Name schon sagt eine Richtung in die sie „ziehen“. Und aufgrund der Kompositions-Regeln liegen sie besonders gerne in den Mittelstimmen, also Alti, Tenöre und 1. Bass. Wenn nun diese Stimmgruppen mit dem eben beschriebenen Minimal-Einsatz singen, dann hat der Chorleiter ständig Probleme die Intonation sauber zu bekommen. Dabei können die Stimmen paradoxerweise sowohl nach oben, als auch nach unten rutschen. Das hängt damit zusammen, dass viele Chorsänger nie solistisch singen und insofern wenig Erfahrungen mit der Fein-Intonation haben. Leittöne müssen immer etwas höher intoniert werden, damit sie eine „Zug-“Spannung aufbauen können. Das heißt, sie klingen tatsächlich höher, als derselben Ton innerhalb einer Tonleiter. Um dies zu erreichen, genügt es meistens schon zu lächeln, um den Ton sehr brillant und Oberton-reich klingen zu lassen. Dies klingt aber für den unerfahrenen Sängern falsch, so dass er dann eher finster guckt. Dadurch wird der Ton natürlich dumpf und zu tief. Im schlimmsten Falle beginnt der Sänger nun zu drücken und schiebt seine Stimme mit schierer Atemkraft hoch. Dann wird er wahrscheinlich den Ton übersteuern.

Dieses Problem bekommt man durch zwei Maßnahmen in den Griff. Erstens durch konsequentes Hörtraining, z.B. Akkordtöne auf die Chorstimmen verteilt zu singen und dann jeweils eine Stimme um einen Halbton hinauf oder hinunter zu schicken, während die anderen ihren Ton halten müssen.

Zweitens muss man mit den Sängern ein gezieltes Klangfarben-Training machen, so dass sie lernen, durch Veränderung des Lächelns oder der Gähnung im Rachen den Ton minimal nach oben oder unten zu verschieben.

Das „Ich-trau-mich-nicht-Syndrom“

Dirigenten können fast immer voraussagen an welchen Stellen eines Stückes die verschiedenen Stimmgruppen ihres Chores zu tief singen werden. Es sind nämlich fast immer

die exponierten Stellen eines Stückes, die Spitzentöne und die Stellen, wo eine Stimmgruppe alleine singen muss. An diesen Stellen ist Mut gefragt. Jeder Sänger muss mit aller Überzeugung die er hat und allem technischen Können den Ton unterstützen. Und zwar jeder einzelne Sänger. Tatsächlich aber neigen viele Laiensänger dazu, sich an solchen Stellen hintereinander zu „verstecken“. D.h. Nach der Devise: „Hannemann geh du voran!“ werden sie immer leiser und verlassen sich darauf, dass irgendjemand die Spitzentöne schon singen wird. Da auf diese Weise aber ein Großteil der Sänger mit viel zu wenig Spannung singt, werden gleichzeitig die Töne immer tiefer, was dazu führt, dass auch die „mutigen“ Sänger in der Intonation abrutschen.

An solchen Stellen muss sich der Chorleiter als Motivator, als Einpeitscher, als begeisterter Schlagmann der Mannschaft betätigen. Er muss die Sänger davon überzeugen, dass sie das schaffen werden. Ermahnungen oder Kritik bringen in solchen Fällen wenig, denn sie demoralisieren die Sänger noch mehr, mit dem Ergebnis, dass die Grundspannung bei allen noch mehr absinkt. Ein guter Trick ist es, die Sänger genau in dem Moment gleichzeitig schwungvoll aufstehen zu lassen, wenn die „gefürchtete“ Stelle kommt. Hierdurch werden die Sänger von ihrer Angst abgelenkt und haben gleichzeitig durch die Bewegung eine erhöhte Grundspannung.

Das „Sonntagmorgen-Chorwochenenden-Syndrom“

Jeder, der schon mal bei einem Chorwochenende dabei war, kennt das: am Sonntagmorgen singen alle zu tief. - Warum? - Es ist eigentlich ganz einfach.

Wenn man am Samstag 6-8 Stunden Probe hinter sich hat (ein für Rundfunkchöre eher normales Arbeitspensum!), dann ist man körperlich schon ziemlich erschöpft, vor allem, wenn man ansonsten keinen Sport treibt und nur 1x in der Woche (bei der Chorprobe) richtig voll aussingt. Und bei Chorwochenenden wird am Samstagabend üblicherweise gefeiert, gelacht und lange aufgeblieben. Am nächsten Morgen sind alle von den Proben des Vortages und der durch gefeierten Nacht platt. Die Grundspannung (GS) ist niedriger als normal. Man singt nach dem vertrauten Atemdruck-Raster und alle singen zu tief. Das verliert sich meist in der ersten Stunde der Probe von alleine. Leider hat es aber zur Folge, dass viele Sänger in dieser ersten Probenstunde schon so verkrampft singen, dass sie im weiteren Verlauf der Probe heiser werden. Der Fehler liegt hier in der Art, wie der Sänger das Problem (unbewusst) zu korrigieren versucht. Er spürt nämlich meist genau, dass er zu wenig Druck gibt. Also erhöht er seinen Atemdruck und „kräht“ den Ton heraus. Wenn er technisch trainiert ist, dann erreicht er dies durch eine Anspannung der Bauchmuskeln. Der Laiensänger jedoch wird einfach die Schultern anspannen und den Atem herauspressen. Durch diesen Trick schafft er es, trotz fehlender Spannung den für die Tonhöhe erforderlichen Druck aufzubauen. Allerdings verengt er als Folge dieses Tricks gleichzeitig seine Kehle, der Gaumen senkt sich und der Kiefer versteift. Der so entstehende Ton klingt dünn und schrill, und hat meist ein schwer kontrollierbares Tremolo. Das erhöht aber den Druck direkt in der Stimmritze so extrem, dass die Stimmbänder überschlagen und dadurch schnell anschwellen. Der Sänger wird heiser.

Ich nehme an solchen Chorwochenenden Sonntagmorgens die ganze „Bande“ mit nach draußen an die frische Luft (ersatzweise werden alle Fenster im Probenraum geöffnet) und dann lasse ich alle mal ganz schnell auf der Stelle rennen. Oder ich mache einige chinesische Seidenweber-Übungen, die Bewegung und Atemfluss miteinander koppeln. Nach 10 min. ist dann bei allen der Kreislauf in Gang und der Blutdruck oben. Dann geht's wieder rein, wir können normal einsingen und niemand singt zu tief oder wird heiser.