

# **Sing Dein Lied und leben Deinen Traum- bewusst und hoherfolgreich!**

Mit der INTENSE singing method (INtuition, TEchNik, Spiritualität, Energy)  
DEM Ganzheitliches Gesangs- und Erfolgscoaching für Profis und ambitionierte Laien  
[www.singenmachtgluecklich.com](http://www.singenmachtgluecklich.com)

## **Zum Thema: Korrektur/ Ausbalancieren – auch in Bezug auf das Übeverhalten**

### **Die Schwedisch – Italienische Gesangstradition- oder: Warum das Rad neu erfinden?**

Im Rahmen unseres Rauhachtsretreats möchte ich einige meiner Gedanken zur technischen Herangehensweise ans Singen und die Besonderheiten des Gesangsunterrichts mit Euch teilen: Denn hier geht es um das „Bauen“ eines körpereigenen Instrumentes, während man darauf „spielt“.

Immer wieder wird mir die Besonderheit unseres körpereigenen Instruments „Stimme“ bewusst und die daraus resultierenden Konsequenzen und Herausforderungen, denen wir beim Erlernen oder Unterrichten dieses Instrumentes begegnen. Wir können die Schwingungen unserer Stimmlippen nicht sehen, auch die Lage und Position unseres Kehlkopfs nur sehr vage von außen erkennen. Die Bewegungen unseres Zwerchfells, des zentralen Atemmuskels können wir nur erspüren, es selbst aber nicht fühlen...

Im Folgenden möchte ich den Ansatz der "Schwedisch Italienischen Gesangstradition anführen und Alan Lindquest (1891-1984) zitieren, nach dem ich unterrichte.

Diese Tradition ist eine Systematisierung großer Gesangsschulen und hat nicht den Anspruch, das rad neu erfinden zu müsse, was ich sehr weise finde, denn Singen funktioniert heute genauso wie vor hunderten von Jahren.

Auch finde ich erstaunlich und sehr bestechend, dass die Prinzipien dieser „Schule“ bei allen Stilrichtungen funktionieren- so habe ich es jedenfalls in meiner Unterrichtspraxis erlebt und von vielen Kollegen gehört.

Alan Lindquest wurde als Sohn schwedischer Emigranten in Chicago geboren, war Opernsänger, Gesangspädagoge und einer der führenden Stimmforscher seiner Zeit. Er hat die Grundlagen der „Schwedisch Italiensichen Gesangstrasition“ erstmals verschriftlicht und systematisiert.

Zitat:

„Auf der Grundlage von innerer Ruhe, Stille, Geduld und Vertrauen, angetrieben durch das Verlangen zu Singen, ist die Ausbildung der Stimme die Entwicklung eines körperlichen Instrumentes, das zur richtigen Form und Funktion ausgebildet werden muss durch:

1. Das GEFÜHL für die richtige Haltung.
2. Das GEFÜHL für die richtigen Atemreflexe.
3. Das GEFÜHL der Entspannung im Schluckapparat.
4. Das GEFÜHL der offenen Resonatoren.
5. Das GEFÜHL für die richtigen Bewegungen des Artikulationsapparates.“

Wie Ihr seht, ist die erste Priorität dieser Technik nicht der Klang an sich, sondern der Bau des körperlichen Instruments, das zur richtigen Form und Funktion ausgebildet werden soll und damit das **richtige Körper-Gefühl** (Muskel-Spannungsverhältnisse). Ein geschultes Ohr hört die verschiedenen Dysbalancen im Stimmklang und kennt verschiedene Wege, um diese auszugleichen. Ist das Instrument in die richtige Form gebracht, hat es also die richtige Einstellung, so ist ein schöner, ausgeglichener, freier, klangvoller, tragfähiger Stimmklang die logische Konsequenz- quasi ein willkommenes „Nebenprodukt“...

Meiner Meinung nach ist es das Allerwichtigste, ein gutes stimmtechnisches Fundament zu bauen: Beim Singen wirken ganz viele verschiedene Muskelbereiche zusammen, welche in einem perfekt aufeinander abgestimmten Zusammenspiel und Spannungsverhältnis ineinandergreifen müssen, so dass die maximale Wirkung mit dem minimalsten Aufwand erzielt wird.

Das ist natürlich nur möglich mit sehr konsequentem Training und sehr genauem Aufbauen der Muskeln und aller zusammenspielenden Teile des Körpers und der Resonanzräume. Nur so kann ein wunderbar kultivierter (klassischer) Sängerton erzeugt werden, der dann so frei ist, dass es sich für den Sänger anfühlt wie fliegen und er wirklich das umsetzen kann, was er sich musikalisch vorstellt und die Zuhörer tatsächlich befriedigt sind.

Wie ihr sicher schon mitbekommen habt, arbeite ich auf der Basis dieser Technik („A modern guide to old world singing“ von dem prominenten amerikanischen Gesangskoach David L. Jones ist übrigens ein sehr empfehlenswertes Buch dazu).

Je länger ich selber singe und unterrichte, desto bewusster wird mir, wie genial diese Herangehensweise ist und weshalb sie so gut funktioniert. Es ist richtig, dass zu viel denken- und vor allem zu viel denken an verschiedene Dinge gleichzeitig- (beim Singen) nicht nur blockiert, sondern es ist wissenschaftlich erwiesen, dass es neuronal sogar unmöglich ist!

Die Lösung, die die Schwedisch-Italienische Gesangstradition bietet, sich also auf DAS RICHTIGE GEFÜHL (Körpergefühl, Kinästhetik, Muskelspannungen etc.) zu konzentrieren, wahrnehmen zu lernen, zu speichern und wieder abzurufen, ist nach meiner eigenen Erfahrung und auch im Unterricht mit meinen Studenten, Schülern und Klienten absolut effektiv und sicher. Hier begegnet Gesang und Singen Achtsamkeit und Bewusstheit. Besonders schätze ich diese Herangehensweise deshalb, da dadurch gewährleistet wird, dass wirklich der jeweilige authentische Stimmklang und das einzigartige Timbre eines jeden einzelnen Sängers herausgearbeitet werden kann. Dem entgegen steht meiner Meinung nach ein Unterricht, der sehr viel auf Vorsingen des Lehrers basiert und auf Klangvorstellung. Wie kann ich eine genaue Klangvorstellung haben von einem Instrument haben, was gerade erst gebaut wird und noch gar nicht fertig ist?

Wie gesagt, müssen beim Singen sehr viele verschiedene Vorgänge auf den Punkt genau gleichzeitig abgerufen werden.

Jedoch ist es möglich, diese Parameter einzeln und bewusst wahrnehmen zu lernen, also DAS RICHTIGE KÖRPER-GEFÜHL der verschiedenen Funktionen dafür zu entwickeln, zu automatisieren und dieses nach und nach wie einzelne Puzzle-Steinchen zu einem Großen und Ganzen zusammensetzen.

So gelingt die „Entwicklung des körperlichen Instrumentes“ Stimme mit Sicherheit und steht auf einer sicheren Basis.

Das ist der Weg, nach dem ich selber technisch sicher singen gelernt habe und den ich seit Jahren mit eigenen Erfahrungen und Weiterbildungen anreichere und mit sehr viel Freude und Erfolg weitergebe.

Katerina

# „Wie übe ich am besten?“

Das Thema „**Wie übe ich am besten**“ wird jeden Musiker und Sänger sein Leben lang begleiten und sollte niemals aufhören, uns zu beschäftigen.

In den 80er Jahren wurde an der Hochschule für Künste in Berlin eine Studie von Studenten gemacht, die die Aufnahmeprüfung bestanden haben.

Sie sollten nachträglich ein Übetagebuch erstellen, um in etwa zu ermitteln, wie viele Stunden sie ab ihrem 5. Lebensjahr bis zu ihrem 20. Lebensjahre (Zeitpunkt der Aufnahmeprüfung) an ihrem Instrument geübt hatten.

Das Ergebnis war, dass die Studenten, welche die Prüfung bestanden hatten, im Schnitt 10 000 Stunden geübt hatten, während z.B. Medizinstudenten, die ebenfalls ein Instrument erlernt haben, im Schnitt nur 1800 Std. an ihrem Instrument verbracht haben.

**Sinn dieser Studie war es, den Geniekult und den Mythos zu entkräften, der davon ausgeht, dass man es entweder kann oder eben nicht.**

Ich finde diese Studie sehr lehrreich und auch sehr motivierend!

Dazu fällt mir zusätzlich ein, dass die Lehrerin von Maria Callas in einem Interview erzählte, dass Maria Callas im Konservatorium in Athen immer die erste war, die morgens erschien und die letzte, die das Konservatorium wieder verließ...

Sehr spannend, oder?

Wichtig ist in diesem Zusammenhang natürlich zu wissen, wieviel genau man denn nun üben soll und vor allem wie.

Das ist sehr individuell!

**Meine Anregungen nun für Dich:**

1. Führe ein **SDL Tagebuch**, in dem Du Dir Deine täglichen, wöchentlichen oder längerfristigen Übeziele steckst und all Deine Erkenntnisse festhältst. Es ist erwiesen, dass das schriftliche und konkrete Festhalten von Zielen zu schnellerem und nachhaltigerem Erfolg führen, als wenn man nur „drauflos übt“ oder gar keine konkreten Ziele hat.
2. Halte Dich an Deinen **Trainingsplan** und sprich ihn bei Bedarf immer wieder mit mir ab! (Der Trainingsplan sollte eine Handvoll Übungen enthalten, die Deine Stimme am besten, sichersten und schnellsten aufwärmen und sie in eine gute Balance bringen. Es müssen nicht viele Übungen sein, auch nicht komplizierte, bloß die richtigen für Dich! Zusätzlich kannst Du immer wieder neue Übungen hinzunehmen, die Deine technischen Fertigkeiten erweitern.

3. Erstelle Dir – gerne mit meiner Unterstützung- Deine eigene **Übe-Checkliste** und bleibe mit mir darüber im Austausch!

Diese Checkliste soll Dich bei eventuellem „Festsingen“ oder anderen technischen Schwierigkeiten daran erinnern, was Du bereits an technischem Wissen und Kenntnissen hast und wo gerade der „Stolperstein“ sein könnte. Indem Du Deine Checkliste durchgehst, findest Du die eventuelle Fehlerquelle, kannst sie gleich korrigieren und verhinderst so ein ineffektives Wiederholen von falschen ungünstigen Mustern, welche sich in Dein System einspeichern würden und kontraproduktiv zu Deiner Weiterentwicklung wirken.

4. Erinnere Dich immer wieder daran, eine **Liebesbeziehung** mir Dir und Deiner Stimme zu führen und finde heraus, was Du brauchst, um körperliche Hochleistung bringen zu können (Genügend Schlaf, ausgewogenes Essen, körperliche Fitness Ruhephasen, etc.). Finde auch heraus, was Deine Stimme mag und was nicht. Gib ihr, was sie braucht und was ihr guttut. Gewöhne sie nur langsam an Neues und Ungewohntes und etwas, was ihr noch nicht so gut liegt. Übe bewusst, achtsam und in vollem Bewusstsein und sei sensibel für den richtigen Moment, an dem Du Deine Tageshöchstform erreicht hast, um wieder aufzuhören. Manchmal ist weniger mehr und gegebenenfalls ist es auch mal sinnvoller, zu pausieren, als müde und in schlechter Form zu üben. Das wird nämlich genauso auch abgespeichert und ist -wie gesagt- kontraproduktiv! Generell gilt, dass es die größte Kunst ist, im richtigen Zeitpunkt mit dem Üben aufzuhören, nämlich wenn man das Gefühl hat, die aktuelle Höchstleistung der Tagesform erreicht zu haben. Weitere Studien haben nämlich gezeigt, dass der Fortschritt am Instrument/ Stimme nicht nur gleich bleibt, sondern, dass man bei zu viel und zu lange Üben sogar mehr Schaden anrichtet, als würde man gar nicht üben. (Sogenannter Penelope Effekt!)

Vielleicht möchtest Du Dir zu diesem Thema meinen SDL-Talk ansehen?!

<https://www.facebook.com/katrin.bernhardt.129/videos/1059756371077286/>

5. Weiter lade ich Dich ein, mit **positiven Affirmationen** beim Üben zu arbeiten. Auch beim Üben kannst Du die Kraft positiver Selbstprogrammierung nutzen, welche dazu dient, Deine Stimmung zu heben, Dein Selbstvertrauen zu stärken, Deinen inneren Kritiker und Zweifler „auszuschalten.“ Wenn Du sie konsequent und regelmäßig anwendest, wirst Du sehen, wie sie Dein Übeergebnis und somit Deinen Fortschritt und Deinen gesanglichen Erfolg sehr positiv beeinflussen werden.

Anbei findest Du eine mögliche **Übe-Checkliste** für Deinen bewussten Übeprozess, welche Du natürlich individuell abwandeln und bereichern solltest.

Auch eine Auswahl möglicher **positiver Affirmationen**, die Du während des Übeprozesses im Geiste wiederholen kannst und welche Dein Übeergebnis sehr positiv beeinflussen werden.

# **Beispiel für eine Checkliste für Deinen bewussten, effektiven und erfolgreichen Übeprozess**

## **Körper insgesamt**

Ich bin ausgeruht und in guter Spannungsbalance

Mein ganzer Körper ist flexibel und durchlässig!

Ich fühle den Support bis ganz runter in den Beckenboden

Ich habe eine super Aufrichtung

Ich nehme körperlich meine Siegerpose ein

Ich bin wunderbar geerdet und habe trotzdem eine hohe Energie nach oben

## **Meine Kehle**

Kehle offen und locker hängend

Meine Kehle ist vollkommen entspannt

Kehle ist tief geatmet und bleibt tief

Kehle ist im richtigen Winkel und bleibt dort

## **Kiefer**

Mein Kiefer öffnet weich nach unten (und eher nach hinten)

Mein Kiefer öffnet ökonomisch, so wenig wie möglich und so viel wie nötig

Besonders beim Vokal I achte ich darauf, dass er nachhinten öffnet (Doppelkinn)

## **Nacken/ Hals**

Mein Nacken/ Hals ist butterweich

## **Wirbelsäule**

Meine Wirbelsäule ist lang und gestreckt und durchlässig

## **Unterer Bauch/ Becken/ Beckenboden**

Mein Becken ist aufgerichtet

und mein Beckenboden und unterer Bauch engagiert

## **Brustkorb**

Mein Brustkorb ist geweitet, stark und gut aufgerichtet

Mein Rumpf ist geweitet und stark

Ich fühle meinen Rundumsupport

Ich habe ein „Himmelsstürmer“-Brustbein

Ich habe sichtbare Schlüsselbeinknochen

### **Rippenbögen**

Meine Rippen sind weit geöffnet und gedehnt und bleiben es auch während des Singens

### **Rücken**

Ich habe das Gefühl, mein hinterer Rücken und ganzer Brustkorb ist weit und gedehnt und singt

Ich spüre dden Support bis in den unteren Rückenbereich

### **Zwerchfell**

Ich fühle die federnden Zwerchfellbewegungen bei Staccati und Koloraturen durch den ganzen Körper

Ich fühle die konstante Atemverbindung /Atemsäule zum Zwerchfell (Körperverbindung) im Legato

### **Atemführung**

Ich denken im richtigen Atemführungsweg (Fontänenbewegung Richtung vorne)

Ich lasse meinen Ton auf der Fontäne meines Atemstroms balancieren

### **Gesicht**

Ich habe ein schönes Gesicht

Singen macht mich nur noch schöner

### **Stirn**

Meine Stirn ist glatt und schön!!!

### **Augen**

Ich habe ein Lächeln in den Augen

Meine Augen lächeln!!!

Ich habe glückliche, selbstbewusste, strahlende Augen

### **Lippen/ Mund/ Oberlippe**

Meine Lippen sind rund und oval geöffnet

Bei verschiedenen Vokalen bleibt diese Form erhalten

Meine Oberlippe ist für den Fokus engagiert

### **Kiefer**

Mein Kiefer öffnet weich und locker (eher Richtig unten hinten)

Auch hier gilt: So viel wie nötig und so wenig wie möglich

## **Zunge**

Ist beweglich, frei, „fliegend“

Die Zungenspitze liegt vorne am richtigen Platz

Artikuliert effizient (so viel wie nötig und so wenig wie möglich)

## **Knie**

Ich bin in den Knien ganz elastisch und durchlässig

## **Füße**

Ich bin gut verwurzelt und geerdet

Meine Fersen stehen fest auf dem Boden

Ich fühle meine Fersen gut verwurzelt in den Boden hinein federn.

## **Ich beachte:**

1. Am Anfang, bevor es ganz leicht und frei werden kann, dürfen die Muskeln stark einsetzen, damit die richtige Funktion erstmal bewusst gefühlt und gelernt werden kann.
2. Jeden Tag darf das Instrument beim Einsingen eventuell neu „eingestellt“ & ausbalanciert werden!
3. Ich nehme mir für alles immer etwas mehr Zeit, als ich meine zu brauchen
4. Ich mache alles bewusst, achtsam, in vollem Gewahrsam und in meinem Tempo

# Beispiel für eine Checkliste für Deinen bewussten, effektiven Support beim Singen

Dies ist Deine Checkliste zum Thema „Singen mit Support“ für Deinen bewussten, effektiven und erfolgreichen Übeprozess. Sie gibt Dir Parameter an die Hand, mit denen ein freies, leichtes und erfolgreiches Singen für Dich möglich wird! Erweitere Deine individuelle Checkliste mit Deinen persönlichen Erfahrungen, Beschreibungen und körperlichen Erlebnissen beim Gesang.

## Checkpoints

- Du fühlst Deine weiche Nacken- und weiche Halsmuskulatur!
- Du fühlst Deinen Körper als durchlässiges Instrument elastisch, federnd, spannkraftig, in allen Gelenken:
  - in den Fußgelenken,
  - in den Knien,
  - in den Hüftgelenken,
  - im Beckenboden,
  - im Nacken, Hals
  - und Kiefergelenk
- Du fühlst Deine Schultern nach unten entspannt
- Du fühlst Deinen Solarplexus weit geöffnet und stark und Du fühlst, dass diese Öffnung und Weite während des Singens bleibt.
- Du fühlst Deine Rippen stark und geweitet und geöffnet
- Du fühlst die Spannkraft und Elastizität Deines Zwerchfells
- Du fühlst den Bauchbereich unter dem Bauchnabel leicht engagiert und fühlst, wie er während des Gesangs eine Bewegung nach innen vollzieht.
- Du fühlst Deinen oberen als auch Deinen unteren Rückenbereich geweitet durch den Atem und Du fühlst das Engagiert sein auch in diesen Körperpartien
- Du fühlst, wie Dein Atem tief geht und wie er Deine Rippenbögen weitet
- Du fühlst, wie Deine Kehle durch das tiefe Einatmen in die etwas tiefere Wohlfühllage sinkt. Der Kehlkopf ist ganz frei und die Stimmbänder können optimal und frei schwingen.
- Du fühlst, dass Deine Hals- und Nackenmuskeln weich und locker sind und beim Singen nicht „mithelfen“.
- Du fühlst, wie sich Dein Kiefer weich und elastisch nach hinten unten öffnet.
- Du fühlst, wie Du den Atem fokussiert so führst, dass der Kehlwinkel und die Kehllage gleichbleiben.
- Du fühlst das muskuläre Engagiert sein bis hinunter in den Beckenboden.
- Du fühlst das Engagiert sein (angenehmes leichtes Ziehen) bis hinunter in den unteren Rücken, im Lendenwirbelbereich.
- Du entwickelst das richtige Gefühl für Deine Zungenlage, so dass sie nicht den „Support“ übernehmen kann, die Kehle runterdrückt oder den Resonanzraum verschließt oder dergleichen.



- Du entwickelst ein Gefühl für eine gute „Fokusarbeit“, bzw. „Vorderresonanz“, engagierst den Bereich der Oberlippe richtig und den Bereich des Ringmuskels um den Mund herum (denn wenn der Klang zu weit hinten sitzt, funktioniert kein Support).

### Generelles:

- Das „supportete“ Singen ermöglicht es Dir, stundenlang ohne Ermüdung zu singen.
- Das „supportete“ Singen bereitet Dir ein körperliches Wohlgefühl.
- Der körperliche „Support“ ist der Ausgleich der Spannungs- und (Luft-) Druckverhältnisse beim Singen und dient dazu, die Kehle in ihrer tieferen Wohlfühlposition stabil und gleichbleibend zu lassen, also wird die Kehle „supportet“.
- Support ist ein Ganzkörpergefühl, dessen verschiedene Puzzleteilchen Du einzeln spüren lernen kannst und die sich irgendwann zu einem großen Ganzen zusammenfügen.
- „Support“ ist das Austarieren der optimalen Spannungsbalance beim Singen, der (Luft-) Druckverhältnisse, welche sich - je nach Text, Dynamik oder Tessitura - beim Singen verändern.
- Es ist der gesamte Körper, der die Balance hält zwischen Strömenlassen, und Loslassen des Atems einerseits und doch in der Einatemposition bleibend und zurückhaltend andererseits.

Bitte wende Dich bei auftauchenden Fragen gerne an mich (einfach per Messenger auf FB) oder noch besser: Teile sie in der Gruppe!

Teile mir auch sehr gerne mit, wie es Dir beim Anwenden dieser Checkliste bei Deinem Übeprozess geht! Ich freue mich riesig über Deine Lernerfolge!!!

Deine Katerina

[www.singenmachtgluecklich.com](http://www.singenmachtgluecklich.com)  [www.facebook.de/groups/SingDeinLied](https://www.facebook.de/groups/SingDeinLied)

# Beispielliste positiver Affirmationen beim Singen, Üben und für Auftritte

- Ich bin liebevoll und geduldig mit mir und meiner Stimme
- Ich bin bewusst, achtsam, in vollem Gewahrsein
- Ich bin angebunden an meine Intuition
- Ich liebe mich und meine Stimme genau so, wie ich bin
- Ich habe nur positive und stärkende Gedanken
- Ich bin dankbar, dass ich singen darf und kann
- Ich bin selbst-sicher
- Ich habe Selbst-Vertrauen
- Ich bin geschützt und erfahre vielfältige Unterstützung
- Ich bin souverän
- Ich bin freudig erregt und ganz bei mir, Herr all meiner Fähigkeiten
- Ich freue mich schon so sehr auf den Moment, an dem ich auftrete!
- Ich bin wunderbar vorbereitet! Ich kann alles auswendig!
- Ich fühle den Boden fest unter meinen Füßen.
- Ich bin getragen
- Es atmet mich
- Mein Instrument ist lebendig, federnd und offen
- Mein Atem geht fließend du frei und ist wunderbar angebunden an meinen Körper
- Ich spüre die Luftsäule
- Ich fühle meinen Atemkörper stark
- Ich bin konzentriert
- Bei schwierigen Stellen bin ich besonders bewusst, achtsam und konzentriert und denke mental die Technik durch und höre und fühle innerlich alles bewusst eine Sekunde früher als ich es singe
- Ich erwarte mit jedem Ton selbstverständlich, dass ich es kann, denn ich weiß, wie es geht!
- Ich nutze bewusst positive Emotionen und ihre positive Wirkung
- Ich mache alles mit Anmut, Leichtigkeit und Freude
- Ich bin schön und nehme mich gerne auf Video beim Üben auf!
- Ich bin mein bester eigener Coach
- Singen macht mich glücklich und nur noch schöner!!
- Ich weiß, dass alles in mir angelegt ist und ich es ausbilden kann, um an mein Ziel kommen.
- Alles, was ich noch nicht kann, kann ich lernen.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Üben und Singen!

Denn: Singen macht glücklich!!!

Deine Katerina