

JANUAR LESSON 4

Intensiv-Mittelstimmentraining – Teil 4

Hilfe, meine Mittelstimme klingt komisch!

Wie geht es dir mit deiner Mittelstimme? Oft sind die Schüler an dieser Stelle etwas deprimiert, weil sie sich vorgestellt haben in der Mittelstimme schöner zu klingen, als sie das aktuell tun. Oft entschuldigen sie sich sogar dafür, dass sie gerade so fies klingen, obwohl sie ja gerade so klingen sollen!

Weißt du warum du so klingst? Weil es Training ist! Auch die Big Fat Bruststimme oder Funky Karate Chicken-Kopfstimme hat sich nicht gerade toll angehört, oder? Warum soll es beim Mittelstimme-Training anders sein?

Wann werde ich gut klingen?

Wenn jemand im Fitnessstudio Gewichte stemmt oder seine Pomuskeln mit der Leg-Press trainiert, würde keiner auf die Idee kommen zu sagen: du siehst doof aus beim Training! Wir akzeptieren alle möglichen komischen Positionen und denken nicht lange darüber nach, weil wir wissen, dass wir damit den Körper superknackig trainieren.

Genauso musst du über deine Stimme denken! Es lohnt sich, ganz viele hässliche und blöde Übungen zu machen, auch im Song, weil deine Stimme dadurch super knackig wird! Wenn du übst, und dabei schön fiesi-hässlich klingst, darfst du dir selbst auf die Schultern klopfen, denn dann machst du es genau richtig! Je mehr du übertreibst, umso besser wirst du spüren, wie Luft, Zunge und Flanken sein müssen, um diesen kleinen powervollen Ton zu erzeugen. Und umso schneller kannst du es in deinem Trampelpfad abspeichern, damit du es später, wenn du schöner klingen willst, wieder abrufen kannst.

Also: Schäme dich nicht fiesi zu klingen und deine Ä-Zunge zu zeigen! Das gehört zum Training für einen schönen knackigen Mittelstimme-Klang. Hab Geduld mit dir, deinem Körper und deiner Stimme! Ich verspreche dir, dass du später schön klingen wirst!

Kann ich nicht trotzdem schon anfangen es schöner zu versuchen?

Vertraue mir und den Singen-ohne-Angst-Botschaftern. Wenn dir geraten wird, weiterhin fies und „hässlich“ zu singen, dann tu es. Wenn deine Muskulatur z. B. noch nicht stark genug ist, kannst du deiner Stimme auch weh tun, wenn du zu früh versuchst schön zu klingen. Erwarte nichts, sondern trainiere nur deine Muskeln mit hässlichen Übungen. Dann wird dein Trampelpfad Erdbeben – und Erdbebensicher!

Warum ist es so schwer den richtigen Stimmsitz zu finden?

In manchen Staaten (z.B. Südstaaten in Amerika oder Asiatische Länder) spricht man in einer Art und Weise, in der Stimmsitz und Kehlkopf schon automatisch nach vorne orientiert sind. Für diese Menschen ist es einfacher den Mittelstimme-Klang zu erzeugen. Sie haben eher Probleme mit dem klassischen Klang.

Im deutschsprachigen Raum dagegen, ist es schwieriger, sich die Mittelstimm-Klangfarbe anzueignen, weil die Vokale in der deutschen Sprachkultur eher nach hinten und unten gedrückt sind (z. B. Bruder, Ruder, oje). Daher müssen deine Muskulatur und deine Zunge erst einmal lernen eine neue Position einzunehmen. Und genau deshalb fühlt sich das auch oft so komisch an, denn vieles widerspricht der deutschen Sprachkultur oder Etikette (Mund weit auf, Zunge raus). Bei vielen Übungen wirst du wahrscheinlich total aus deiner Komfortzone geworfen. Deshalb gibt es für dich diese Woche einen neuen Glaubenssatz als Teil der Mentalübung:

“Ich mache gerne hässliche Übungen, weil ich dadurch einen knackigen Stimmkörper bekomme!”

Praxisübung: Freie Songbearbeitung in der Mittelstimme

Für diese Lesson hast du dir einen Song ausgesucht und postest den anspruchsvolleren Teil davon (meist ist das der Refrain) in der Gruppe.



Hier findest du den ganzen Prozess für dich nochmal zum Nachschauen:

1. Schreibe dein Lied oder dein Snippet in Gesangssprache.
2. Wenn du ein neues Lied lernst, singst du es erstmal auf Liptrills und in Kopfstimme. Lasse die Flanken so gut es geht fallen, um sicher zu sein, dass du in Kopfstimme bist. So kannst du die Melodie einstudieren, die Luftenteilung ausprobieren und die Atemzeichen setzen. Mache das so lange, bis die Melodie sitzt.
3. Nun singst du dein Lied bzw. Snippet mit den verschiedenen Übungen der letzten Lesson (zzzz, dicke Backen, NG und Äh) und ermittelst diejenige, die für dich am besten funktioniert. Du kannst auch andere Mittelstimme-Übungen benutzen, wie z.B. die Tina Turner Pfeifübung. Manchmal braucht man auch zwei verschiedene Übungen. Probiere es für dich aus und finde die Übung, die sich gut anfühlt und bei welcher du das Gefühl hast Luft, Zunge und Übergang klappen am besten.
4. Wiederhole jetzt dein Lied-Snippet immer wieder auf diese Übung/en, bis du jede Vibration bewusst und im Detail wahrnimmst und abspeichern kannst. Notiere dir die Übung im Text und markiere auch die Flankenfestigkeit. Es geht hier ganz viel darum zu spüren und das Gespürte abzuspeichern. Versuche den Ton in deinem Nasen-Resonanzraum einzufangen, halte ihn mit den Flanken und der Luft fest und schicke ihn genau an die eine richtige Stelle. Spüre und speichere.
5. Erst dann singst du das Lied auf deiner Gesangssprache- Text und versuchst dabei das gleiche zu spüren wie in der Übung. Denke daran es soll noch schön sein! Übertreibe die Vokalmodifikation und das fiesi und halte die Töne klein und leise! Denke an deinen knackigen Stimmkörper! Erwähne dich, wohin die Töne in der Übung gegangen sind, wie du die unterschiedliche Neigung der Zungenrutsche gespürt hast (zeichne dir diese eventuell auch in den Text ein) und wie die Flanken auch fester geworden sind, je höher die Zunge ging. Wenn du es richtig grässlich findest klopf dir auf die Schultern, dann wirst du bald mit einem knackigen Stimmkörper belohnt! 🤔
6. Wenn du glaubst, dass dieser Songteil auf „hässlich“ sitzt, dann poste ihn in der Gruppe. Meine Botschafter oder ich werden dir dann sagen, ob du es nun schöner probieren darfst (dann gehe weiter zu Punkt 6.) oder ob du den Trampelpfad besser noch mehr befestigst. Vertraue uns und hab Geduld mit dir und deiner Stimme, dann wird das Ergebnis umso schöner.
7. Ich darf schöner singen! Aber wie mache ich das? Dort wo der Ton klingt, wenn du fies bist, ist er ziemlich nasal. Um schöner zu klingen, musst du Luft und Ton trennen. Die Luft schickst du weiterhin dahin wo die Vibrationen sind, aber der Ton kommt vorne auf die Zunge und in den Klangraum. Wenn deine Zungenrutsche sehr steil ist, hat der Ton keine andere Möglichkeit, als durch die Nase zu gehen, da hinten Mundraum alles zu ist. Deshalb kannst du nun eventuell die Zungenrutsche ein bisschen flacher machen, musst dafür aber vielleicht etwas mehr Widerstand mit den Flanken schaffen und die Luft umso stärker dahin pusten, wo der Ton in der fiesen Version war. Denn wenn die Luft zu sehr nach vorne geht, geht deine Power damit verloren. Um deine Pink Power Stimme zu erhalten, finde immer den engen Ort des Widerstands für die Luft und die Kompression. Um die richtige Balance zu finden, musst du ganz viel rumprobieren. Es funktioniert nicht von heute auf morgen. Oft hängt es von deiner physischen Tagesform ab. Da spielen ganz viele Faktoren hinein. Du musst lernen, deinen Körper ganz genau zu spüren, um zu wissen, was er genau heute braucht. (Flanken fester, mehr Zungenrutsche usw). Wichtig ist, dass du auch beim schön singen nicht zu sehr auf den Klang achtest, sondern auf den Prozess, also wie du den Klang erzeugst (Zunge, Flanken, Luftflow, Vibrationen).

Und jetzt tust du noch etwas für diese kleine gemeine Stimme in deinem Kopf!
Dafür habe ich mir folgende Mentalübung ausgedacht:

Immer wenn du denkst du klingst total hässlich machst du die Siegerpose und sag laut und stolz zu dir selbst:

„Ich mache gerne hässliche Übungen, weil ich dann einen super knackigen Stimmkörper bekomme!!!“
Sag diese Übung ruhig auch jedes Mal bevor du singst! YAYYYYY!

Der zweite Teil der Mentalübung wird dir dabei helfen, noch schneller selbständig deine Songs bearbeiten und erlernen zu können. Wenn du ein ganzes Lied erlernst, ist dies selten komplett in Mittelstimme gesungen. Eventuell gibt es einen Teil in Brust- oder Kopfstimme. Deshalb musst du auch wissen, welche Übungen du für die anderen Register einsetzen kannst. Zum Beispiel könntest du für die Bruststimme die Schnabelübung benutzen und für die Kopfstimme die „Pops“.

Denke dir 2-3 Kopfstimmenübungen aus, die du zum Einstudieren eines Liedteils in Kopfstimme verwenden kannst und 2-3 Bruststimmenübungen, die dir bei einem Songabschnitt in Bruststimme helfen können.

Fawns Mentaltipp für diese Lesson

A) Glaubenssatz für die Pink-Power-Stimme vor dem Song und jedes Mal, wenn du ihn brauchst:

„Ich mache gerne hässliche Übungen, weil ich dann einen super knackigen Stimmkörper bekomme!!“

B) Denke dir 2-3 Brust- und 2-3 Kopfstimmenübungen aus, die du für die Songbearbeitung in diesen Registern benutzen kannst und poste dies in der Gruppe.



MEIN GESANGSTAGEBUCH



Der Glaubenssatz dieser Woche wird dir helfen, schon beim Üben nicht mehr zu sehr über den Klang nachzudenken. Denn du weißt, dass es ja nur Training ist! Auch wenn du dich jetzt auf deinen Song konzentrierst, vergiss nicht, dich auch gut einzusingen und die Atemübung zu machen!

- 1) Atemübungen (Kopfstimme / Mittelstimme / Bruststimme) inklusive Tuchübung
- 2) Vocal Warmup New
- 3) Wenn möglich: 1 Kopfstimme-Übung+ bei Zeit auch 1 Bruststimme-Übung
- 4) Mentalübung: Glaubenssatz + Übungen ausdenken für Songbearbeitung in der Brust- und Kopfstimme und eventuell ausprobieren
- 5) Song weiter üben und bearbeiten

Fawns Tipp:

Achte diese Woche darauf, dass du es nicht übertreibst mit dem Üben. Manchmal tendiert man dazu, gerade wenn man schöner klingen möchte bis zur Heiserkeit zu üben. Das ist aber kontraproduktiv. Besser ist es, wenn du deinen Song bzw. dein Snippet nur ein paarmal singst, dich dabei aufnimmst und die Aufnahmen später selbst analysierst. Was kannst du besser machen? Schreibe es dir auf und achte gegebenenfalls in deiner nächsten Übungseinheit noch einmal gesondert auf diese Aspekte. Vergiss auch nicht, dir aufzuschreiben, was du dagegen schon gut machst oder auf was du stolz bist!

Trainingsplan:

Tag 1	Datum:		Uhrzeit		Länge	
Tag 2	Datum:		Uhrzeit		Länge	
Tag 3	Datum:		Uhrzeit		Länge	
Tag 4	Datum		Uhrzeit		Länge	
Tag 5	Datum		Uhrzeit		Länge	
Tag 6	Datum		Uhrzeit		Länge	

- 6) eventuell und je nach Zeit Übungen, die du noch nicht so gut kannst (notiere hier, welche du machst)

Deine Notizen:

- Was klappt schon gut in der Songbearbeitung und worauf möchte ich in der nächsten Übungseinheit besonders achten?
- Welche Übungen könnte ich benutzen, um einen Songteil in Bruststimme einzuüben?
- Welche Übungen könnte ich benutzen, um einen Songteil in Kopfstimme einzuüben?