

LESSON 6

Stimmsitz in der Mittelstimme

Was ist Mittelstimme nochmal genau?

Mittelstimme ist eine Kopfstimmenposition der Stimmlippen, die, durch einen komprimierteren Luftstrom und eine nach vorn platzierte, entspannten Zunge, eine moderne Klangfarbe erzeugt.

Mittelstimme ist also Kopfstimme. Sie klingt nur anders.

Wozu brauche ich die Mittelstimme?

Die Mittelstimme brauchst du, wenn du auf gesündere Weise im Kopfstimmenregister eine modernere Klangfarbe erreichen willst.

Wie ist die Luft in der Mittelstimme

In der Mittelstimme ist die Luft im Vergleich zur Kopfstimme komprimierter. Das heißt festere Flanken. Den Luftstrom kannst du dir schlanker vorstellen. Dadurch klingt die Stimme lauter und weiter vorn.

Wie ist Zungenposition der Mittelstimme?

Die Zunge macht in der Mittelstimme eine Art Rutsche. Diese erreichst du, wenn die Zunge wie bei der Dorfrotteltzunge entspannt auf den Zähnen liegt (ohne sie extra rauszustrecken), du dabei den Unterkiefer fallen lässt und ein leichtes NG wie im Wort GesaNG bildest. Auf diese Weise kommt der Ton von oben und rutscht nach vorne raus. Je höher der Ton umso höher sollte das Zungenhinterteil (der Zungenpopo 🍑) sein und die Zungenspitze kann dabei in die entgegengesetzte Richtung nach vorne wandern.



Hilfe meine Zunge macht keine Zungenrutsche!

Prüfe ob du ein NG machst. Übertreibe nochmal die Dorfrotteltzunge und strecke vielleicht auch die Zungenspitze nach vorne über die Unterlippe hinaus. Sei sicher, dass der Kiefer sich mit dem Kieferknochen öffnet, anstatt den Kiefer mit der Zunge nach unten zu drücken.

Wo spüre ich die Mittelstimme? / Wo ist der Stimmsitz der Mittelstimme?

In der Mittelstimme ist der Kehlkopf vorne und mittig in der normalen Sprechposition, die Resonanzfläche der Stimmlippen ist aber die gleiche wie in der Kopfstimme. Tiefe Mittelstimmentöne kannst du am Gaumen / Zahnfleisch über der oberen Zahnreihe spüren, aber der Stimmsitz wandert mit jedem Ton ein bisschen höher. Je höher die Töne, umso mehr krabbeln die Töne sozusagen am Gaumen hoch. Es vibriert dabei oft stark in der Nase.

Die Zungenrutsche hilft dir dabei, dass der Ton nach vorn rausgeschickt wird. Wenn du ganz fiesi-fiesi singst und versuchst, dabei die Töne in die Nase zu schicken, kannst du ein Gefühl dafür entwickeln, wo genau der Ton sein muss. Stelle dir dabei die Luft vor wie Wasser, das in einem Gartenschlauch unter Druck steht und das du in einem laserfeinen gezielten Strahl an die richtige Stelle schicken kannst.

Hilfe ich finde den Mittelstimme-Stimmsitz nicht!

Halte dir die Nase zu und rede durch die Nase oder zähle bis 10. Spürst du wie es in der Nase vibriert? Versuche nun auch beim Singen deine Luft dorthin zu schicken. Wenn du weiter Schwierigkeiten hast, versuche extrem fies zu klingen oder ein bisschen so wie ein kleines Kind, das dich nachäfft.

Hilfe ich klinge schrecklich!

Das macht nichts. Du sollst auch kein fiesi-fiesi Konzert geben! Wenn du nicht toll klingst, ist das im Moment sogar besser! Denn je mehr du übertreibst, umso mehr spürst du, wohin die Töne müssen. Später kümmerst du dich dann darum, dass du gut klingst. Hab´ Geduld und Vertrauen!

Speziell für Männer, aber es schadet auch den Frauen nicht (👉)!

Arbeite an deiner Kopfstimme. Männer sprechen und lachen normalerweise immer in Bruststimme während Frauen meist kopfiger sprechen. Deswegen ist es für Männer oft schwerer, diesen Stimmsitz zu finden. Achte in der Mittelstimme darauf, dass es sich wie Kopfstimme anfühlt, auch wenn es nicht so klingt!

Fiesi Mittelstimme-Übungen!

->mp3 6.1 N/ÜÄ



a) Fiesi N-Übung (oder popelfliegende Übung 😊)

Singe ein Fiesi-N mit geschlossenem Mund. Die Zähne liegen dabei aufeinander. Versuche das N vorher ohne Ton ein bisschen durch die Nase rauszupusten. Lege dazu den Zeigefinger unter die Nase damit du den Luftstrom spüren kannst. Am besten vorher Nase putzen, sonst wirst du merken, woher der zweite Name für die Übung kommt! LOL!!!

Mit Ton ist der Luftstrom weniger stark. Wenn du fiesi singst, kannst du das Gefühl haben in einer Art Pseudo-Kleinmädchen-Stimme zu sein. Bei Männern ist das noch extremer als bei Frauen. Wenn du dich als Mann ein bisschen nach den Bee-Gees anhörst, ist es für den Anfang perfekt! 👍

Achtung: Damit du nicht wie ein Frosch klingst achte darauf, dass die Zunge wirklich entspannt ist und die Zungenspitze nicht gegen die Zähne drückt!

Spürst du, wie die Luft durch die Nase fließt? Super! Wenn nicht, versuche es nochmal vorher mit Nase zuhalten, du kannst auch nur Daumen und Zeigefinger ganz leicht vor die Nasenlöcher legen, um so den Luftstrom besser zu spüren.

b) Babyschrei Übung nach unten mit weichen Flanken

Bei dieser Übung singst du ein ÜÄ das genau so penetrant wie bei einem schreienden Baby klingen soll. Mit dem Vokal Ü bist du ein bisschen in der Kopfstimmenposition während das Ä dir dabei hilft die Zungenrutsche zu machen.

Bei dieser ersten Übung bleiben deine Flanken weich. Hab das Gefühl, dass du wie bei der Fiesi-N Übung die Luft ein bisschen durch die Nase pustest.

Und, wie hörst du dich an? Spürst du den Stimmsitz weiter in der Nase?

Wenn nicht, versuche wieder vorher ein bisschen durch die Nase zu pusten. Wenn du den Mund dann zum ÜÄ aufmachst, strömt die Luft natürlich auch ein wenig durch den Mund. Aber es wird dir helfen den Ton mehr in der Nase zu spüren.

Zu hoch? Falls die Übung zu hoch sein sollte, bitte diesmal keine Flüstertöne singen, sondern einfach aufhören.

c) Babyschrei Übung nach oben, Flanken festziehen

Die Übung ist so ähnlich wie die vorherige Übung, aber diesmal geht der Melodieverlauf aufwärts. Mache beim höchsten Ton die Flanken fest. Das heißt: die Flanken fallen bei den ersten beiden Tönen, damit du sicher bist, in Kopfstimme zu sein und beim oberen Ton weiten sie sich. Die festeren Flanken helfen dir dabei, den Ton mehr nach vorne zu schieben.

Es ist ganz wichtig auch bei den tiefen Tönen unbedingt in Kopfstimme zu bleiben. So trainierst du auch deine tiefe Mittelstimme.

Fawns Tipp:

Versuche den Unterschied im Luftstrom zu fühlen. Versuche Folgendes: Mache die Flanken fest und pfeife ein tonloses fffffff mit leicht geöffnetem Mund. Dann mache dasselbe auf ein sssss. Spürst du im Brustkorb / an der Luftröhre, dass alles ein bisschen fester wird? Dieser kleine Widerstand, der beim ssss durch die komprimierte Luft erzeugt wird ist genau das Gefühl, das du in der Mittelstimme brauchst.

Bei Übung c würde das übersetzt in ein tonloses Geräusch also bedeuten du machst fff-sss (weiche Flanken – weiche Flanken – stoppen oder feste Flanken)



Fawns Mentaltipp für diese Lesson

Male Bilder / Zeichnungen zu folgenden Themen:

- 1) Deine Zungenposition in der Mittelstimme**
- 2) Wo du den Ton in der Mittelstimme spürst**
- 3) Wie und wohin fließt die Luft in der Mittelstimme**

Mache es wieder nach dem K.I.S.S-Prinzip! Die Hauptsache an dieser Übung ist, dass es **DIR** hilft, die wichtigsten Informationen zur Mittelstimme zu speichern.

Fawns Tipp:

Denke bei den Bildern daran, dass die Luft zu bestimmten Punkten geschossen wird und wie die Flanken in der Mittelstimme sind. Beim Üben kannst du dich aber anfangs auch nur auf die zunächst fallenden und später festen Flanken konzentrieren



Wenn die Zungenübung noch nicht geklappt hat, behalte sie in deinem Übungsplan, bis sie sich automatisiert. Die Kopfstimmenübung kannst du diese Woche auch nochmal wiederholen, wenn es dir hilft den Unterschied zur Mittelstimme zu spüren. Falls es dich verwirrt, konzentriere dich diese Woche nur auf die Mittelstimme und lasse die Kopfstimmenübung weg.

- 1) Atemübungen (Kopfstimme / Mittelstimme / Bruststimme)
- 2) Tuchübung
- 3) Einsingen
- 4) Mentalübung (malen oder kurz draufschauen)
- 5) Mittelstimme-übungen (Fiesi-N und Babyschrei)
- (6) Laga-Logo-übung, falls es noch nicht so richtig klappt oder immer mal wieder zwischendurch
- (7) UuuuuooOÜ-übung mit Daumen (siehe Anmerkung am Anfang)

Stelle dir dann folgende Fragen:

- Mit welcher Übung / welchen Übungen habe ich Schwierigkeiten und welche?

- Welche Übungen habe ich aus den vorherigen Lessons integriert und warum?

- Was kann ich besser machen bei meiner nächsten Übungseinheit?
(z.B. mehr auf Flanken achten)

Du darfst gerne deine Anmerkungen in der Gruppe teilen!