

## LESSON 7

### Stimmsitz in der Bruststimme

#### Warum ist es wichtig die Bruststimme zu trainieren?

Es ist wichtig die Bruststimme zu trainieren damit du Kraft und Flexibilität in die Stimme bekommst. Die Stimmlippen müssen in alle Stimmlagen flexibel sein, um einen gesunden STIMMKÖRPER zu haben. Außerdem es ist wichtig zu wissen, wie man am besten mit der Bruststimme umgeht, damit man ohne Probleme in die anderen Stimmlagen wechseln kann. Die Bruststimme ist wichtig für die Kraft in der Stimme, das Training dafür sollte aber ausgeglichen sein. Deswegen trainierst du die Bruststimme auf eine „dickere und schwerere“ Art als du sie tatsächlich beim Singen benutzen würdest, um diesen Teil der Stimme zu kräftigen. Du musst die Bruststimme anders singen, damit es einfacher ist die Register gesund und mit Leichtigkeit zu wechseln.

#### Wo spüre ich die Mittelstimme / Wo ist der Stimmsitz in der Bruststimme?

Um den richtigen Stimmsitz zu finden, muss der Kehlkopf beim Tiefsingen mittig bleiben, genauso wie beim Reden. Vermeide es, die Töne „TIEF“ zu denken. Denn wenn du denkst „oh, ich muss tief“ wird auch dein Kehlkopf tief gehen. Wir wollen den Kehlkopf aber mittig oder neutral haben, wenn wir tief singen. Dabei ist es auch hilfreich, kaum Luft einzuatmen, damit die Stimmlippen langsam flattern (folglich spürst du auch nur eine minimale Flankenbewegung). Stell dir vor, dass sich die Bruststimme nur so tief senkt wie deine Lippen. Je weiter die Töne nach unten gehen umso mehr projiziere sie nach vorne in deinen imaginären Schnabel (du kannst auch wieder an das quäkige Enten-Quäk denken)



Wenn der Kehlkopf zu weit unten ist, können die Stimmlippen nicht richtig flattern, was sie aber gerade in der Bruststimme tun müssen. Die Folge ist die gedrückte „Mafiosi“-Stimme.

#### Wie ist die Luft in der Bruststimme?

Die Bruststimmenluft ist ähnlich wie in der Sprechstimme kaum vorhanden. Du atmest einfach nur ein bisschen ein. Wenn du dazu neigst zu viel einzuatmen, dann fasse dein Oberzwerchfell oder deinen magischen Punkt an. Wenn du nur wenig einatmest, sollten diese entspannt bleiben.

#### Hilfe ich komme nicht tief!

Wenn du Probleme hast richtig tief zu kommen, versuche bevor du den Ton singst komplett auszuatmen. Das ist sozusagen der „Extremfall“, ähnlich wie die Flüstertöne in der Kopfstimme. Zusätzlich kannst du noch versuchen, die Zunge nach vorn in den Schnabel zu schieben, ähnlich wie eine Schlange.

#### Wie sind Kehlkopf, Zunge und Mund in der Bruststimme?

Der Kehlkopf ist in der Bruststimme vorn und mittig wie beim Sprechen. Die Zunge ist entspannt. Sie kann bei den ganz tiefen Tönen eventuell etwas nach vorne über die Unterlippe hinaus und in den Schnabel hineingehen.

# Muckibude für die Bruststimme



- >mp3 7.1 Schnabelübung / Gäk-Übung
- >mp3 7.2 Big Fat Bruststimme- Übungen

## a) Schnabelübung auf N

Bei dieser Übung liegen die Zahnreihen locker aufeinander, damit du kaum Raum im Mund hast und dein Stimmsitz schön vorne bleibt. Denn die Bruststimme soll genau wie die Mittelstimme vorne sitzen, damit in Zukunft ein registerloser Übergang gewährleistet wird. Du singst die Übung auf ein N und machst einen schönen Selfie-Schmollmund. Der Schmollmund wird dir dabei helfen in den Schnabel zu singen. Sieht blöd aus? Ich sage nur...“ich bin deine Zunge...” (😬)



Du machst am besten ein paar Läufe hintereinander, ohne neu einzuatmen. Aber keine Panik! Wenn du denkst du schaffst es nicht, dann atme lieber ein und gleich wieder ein bisschen aus, damit du nicht zu viel Luft hast. Vielleicht hilft es dir auch zu denken, dass du sprichst, denn dann atmest du automatisch nur wenig ein. Schaffst du es richtig tief? Super! Falls nicht, versuche nochmal vor jedem Lauf auszuatmen und bei den ganz tiefen Tönen deine Zunge etwas vor in deinen Schmollmund-Schnabel zu schieben! Besser? YAY!!

## b) Gäk-Übung

Die Gäk-Übung hilft dir ebenfalls dabei, den richtigen Stimmsitz zu finden. Das G bringt den Kehlkopf in die richtige Position, das Ä ist ein Vokal, den man schön fiesi singen kann und das K stoppt die Luft (denn du weißt ja nun schon, dass die Luft in der Bruststimme im Vergleich zur Mittel- oder Kopfstimme weniger fließen soll).

Damit du spürst, dass der Kehlkopf immer in der mittigen Position bleibt, lege am besten eine Handfläche auf den Kehlkopf.

Bei den ganz tiefen Tönen darf bei dieser Übung auch etwas Vocal Fry mit dazukommen. Vocal Fry ist nicht gefährlich, wenn dabei die Luft nicht fließt. Achte also hier besonders darauf, dass du so wenig wie möglich einatmest. Dann kann der Vocal Fry sogar sehr entspannend und entschleimend sein und dir dabei helfen tiefer zu kommen.

Schaffst du es bis ganz nach unten, ohne dass sich der Kehlkopf auch nach unten bewegt? Klasse! Wenn du aber spürst, dass der Kehlkopf sich nach unten bewegt, versuche es nochmal mit ganz wenig Luft und einem quäkigen Ä. Klappt es jetzt? Sehr gut!! 👍

## c) Big Fat Bruststimme Übung

In dieser Übung darfst du ausnahmsweise in der dicken fetten Bruststimme singen, aber nur tief!



**ONLY FOR ÜBING!!!  
NOT FOR SINGING!!!**



Du würdest NIEMALS tatsächlich so singen, schon gar nicht höhere Töne. Diese Übung ist einfach nur dein Krafttraining. Also bitte, sei lieb zu deiner Stimme, denn du willst ja noch länger was davon haben! Dick fett üben? Ja. Dick fett singen? **NEIN !!!**

Bei dieser Übung ist es wichtig, dass du vorn am Brustkorb Vibrationen spürst. Je höher die Töne sind, umso weniger Vibration wirst du spüren, aber ein bisschen vibrieren sollte es schon.

Spürst du die Vibrationen? Super! Wenn nicht, kontrolliere, ob dein Kehlkopf genug nach vorne ist, du genug in den Schnabel denkst und singst und ob du quäkig genug bist. Falls du nichts spürst, versuche die Übung ruhig erstmal auf Quäk zu singen und dabei genau wie eine Ente zu klingen! Besser Ente als Mafiosi!! Klappt es jetzt? Super!

Denke auch wieder ans Ausatmen und an die Schlangenzunge bei den tiefen Tönen!

In dieser Lesson bekommst du keine Gesangspassage. Dreimal darfst du raten weshalb!!? 😞

Na??? Genau! Weil du ja so nicht singen sollst! Sehr gut! Setzen! LOL!! 😂

Dafür hat sich Fawn wieder eine tolle Mentalübung für dich ausgedacht, damit du auch die wichtigsten Fakten zur Bruststimme besser abspeichern und so auch praktisch umsetzen kannst. Viel Spaß damit!

### Fawns Mentaltipp für diese Lesson



Male Bilder / Zeichnungen zu folgenden Themen:

- 1) Dein Stimmsitz in der Bruststimme ist im Schnabel
- 2) In der Bruststimme ist meine Zunge entspannt und kommt nach vorn in den Schnabel
- 3) Die Luft ist kaum vorhanden, so dass die Stimmlippen langsam flattern können.
- 4) Big-Fat-Bruststimme-Verbotsschild (beim Lied singen)

Sei kreativ, hab Spaß und denk nicht zu viel darüber nach:  
Male einfach drauf los was dir einfällt, Hauptsache du verstehst es!





Für deinen täglichen Übungsplan rate ich dir, wie immer mit den Atemübungen und der Tuchübung für den magischen Punkt zu beginnen. Dann machst du das neue Einsingen, deine Wochenaufgabe (eventuell auch ein paarmal, je nachdem wie anstrengend die Übung ist) und dann noch irgendetwas was du nicht so gut kannst. Wiederhole dazu eine der bisherigen Übungen oder eine Liedpassage, falls du schon so weit bist und Lieder übst.

- 1) Atemübungen (Kopfstimme / Mittelstimme / Bruststimme)
- 2) Tuchübung
- 3) Einsingen
- 4) Mentalübung (malen oder kurz draufschauen)
- 5) Bruststimme-Übungen (Schnabelübung, Gäk-Übung und Big-Fat-Bruststimme-Übung)
- (6) Übungen, die du noch nicht so kannst (schreibe hier auf welche du machst)

(7) Liedpassagen, die du noch nicht so kannst (nenne diese hier)

**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?

Es wird immer ein bisschen mehr, aber es macht auch immer mehr Spaß, oder? 😊