

Auf einen Blick

Über die Autorin	7
Einführung	21
Teil I: Die Grundlagen des Gesangs kennenlernen	27
Kapitel 1: Sie wollen also singen	29
Kapitel 2: Rückgrat ausbilden – aber richtig.	37
Kapitel 3: Die Atmung beim Singen.	47
Kapitel 4: Die Stimme zum Klingen bringen.	65
Teil II: Ihre Singstimme entdecken	79
Kapitel 5: Stimmlagen zusammenbringen: Mehr als eine gewöhnliche Partnervermittlung.	81
Kapitel 6: Einen schönen Stimmklang erarbeiten.	93
Kapitel 7: Die Resonanz erforschen	103
Kapitel 8: Ihre Vokale deutlich in Form bringen	113
Kapitel 9: Artikulationsübungen mit Konsonanten.	121
Teil III: Entwickeln Sie Ihre Gesangstechnik	131
Kapitel 10: Einen Übungsplan aufstellen	133
Kapitel 11: Die einzelnen Bestandteile Ihrer Gesangsstimme kennenlernen.	147
Kapitel 12: Ihren Stimmumfang nach oben erweitern	163
Kapitel 13: Püppchen und harte Kerle: Das Einzigartige eurer Stimmen	175
Kapitel 14: Ihre Sprechstimme fürs Belting einrichten.	187
Kapitel 15: Wie Sie den richtigen Gesangslehrer finden	201
Kapitel 16: Gesangstraining	213
Teil IV: Bei einem Auftritt singen	229
Kapitel 17: Ihre Songs auswählen	231
Kapitel 18: Die musikalischen Elemente meistern	241
Kapitel 19: Einen Song darstellerisch aufführen	255
Kapitel 20: Lampenfieber bewältigen	267
Teil V: Der Top-Ten-Teil	277
Kapitel 21: Zehn Künstler mit guter Technik	279
Kapitel 22: Die zehn häufigsten Fragen übers Singen	283
Kapitel 23: Zehn Tipps zur Erhaltung einer gesunden Stimme.	287
Kapitel 24: Zehn Tipps, um wie ein Profi aufzutreten.	295

Teil VI: Anhang	303
Über die Hörbeispiele	305
Abbildungsverzeichnis	309
Stichwortverzeichnis	311

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Über den Übersetzer	7
Widmung der Autorin	7
Danksagung der Autorin	8
Einführung	21
Über dieses Buch	21
So verbessern Sie mit diesem Buch und unseren Hörbeispielen Ihren Gesang	21
Wie dieses Buch aufgebaut ist	22
Teil I: Die Grundlagen des Gesangs kennenlernen	22
Teil II: Ihre Singstimme entdecken	23
Teil III: Entwickeln Sie Ihre Gesangstechnik	23
Teil IV: Bei einem Auftritt singen	23
Teil V: Der Top-Ten-Teil	24
Teil VI: Anhang	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	24
Wie es weitergeht	25
Anmerkung des Übersetzers	26

TEIL I DIE GRUNDLAGEN DES GESANGS KENNENLERNEN

27

Kapitel 1 Sie wollen also singen	29
Ich singe gerne! Worum es beim Singen überhaupt geht	29
Was Sie von Anfang an wissen sollten	29
Körperhaltung korrigieren, um den Klang zu verbessern	30
Die Schlüssel zur richtigen Atmung kennen	30
Töne im Notensystem erkennen	30
Ihren Klang und Ihre Resonanz finden	32
Ihre Gesangsstimme entwickeln	32
Ihre Stimmlage feststellen	32
Feintuning der Vokale und Konsonanten	32
Die Stimme aufwärmen – Übung macht den Meister	32
Bedienen Sie sich der verschiedenen Teile Ihrer Stimme	33
Ihre Mittel-, Brust- und Kopfstimme stärken – ein ganzheitliches Stimmtraining	33
Jungs und Mädels – der kleine Unterschied	33
Ihre Technik anwenden	33
Was ein Gesangslehrer bieten sollte	34

12 Inhaltsverzeichnis

Geeignetes Gesangsmaterial auswählen	34
Sich mit Noten und Text wohlfühlen	34
Technik für die Aufführung nutzen	34
Lampenfieber bewältigen	35
Kapitel 2	
Rückgrat ausbilden – aber richtig	37
Ihre Haltung einschätzen	37
Den Körper richtig halten	38
Sich in die richtige Ausgangslage bringen	39
An die Wand lehnen	39
Gehen und Haltung beibehalten	41
Selbstvertrauen durch Haltung ausstrahlen	41
Verspannungen lösen	42
Mit dem Fußboden verwachsen	42
Auflockern	44
Shake, rattle and roll	44
Strecken wie ein Gummiband	44
Kapitel 3	
Die Atmung beim Singen	47
Grundlagen der Atmung	47
Finden Sie Ihre Gesangsatmung	48
Die richtige Körperhaltung fürs Atmen einnehmen	50
Einatmen üben	53
Hecheln wie ein Hund	54
Den Atem in Ihren Körper fallen lassen	54
Durch einen Strohhalm schlürfen	55
»Happy Birthday« singen	55
Ausatmen üben	56
Eine Kerze auspusten	56
Beim Ausatmen trillern	57
Die Luft mit Konsonanten in Bewegung bringen	58
Das Erweitern der Rippen durch das Heben der Arme spüren	59
Ihre Atemkontrolle verbessern	60
Den Atem verlängern: Langsam singen	60
Dehnen Sie Ihre Flanken aus	61
Pusten wie ein kleiner Drache	62
Kapitel 4	
Die Stimme zum Klingen bringen	65
Klangfarbe definieren	65
Ihre Gesangsmuskeln anspannen	67
Ihre eigenen Stimmbänder entdecken	67
Den ersten Klang erzeugen	68

Ihren Kehlkopf in Position bringen	68
Töne treffen, ob mit oder ohne musikalisches Gehör	70
In der Tonhöhe nach oben und unten rutschen	70
Muskelgedächtnis entwickeln	72
Ihren Gesang aufnehmen und zur Lieblings-CD singen.....	72
Besserer Klang durch das Lösen von Verspannungen.....	73
Prüfen, ob Nacken- oder Kieferspannung vorliegt	74
Den Kiefer fallen lassen, nicht das Kinn	74
Hüten Sie sich vor Anspannungen.....	76
Zunge und Kiefer hüpfen lassen	76

**TEIL II
IHRE SINGSTIMME ENTDECKEN..... 79**

**Kapitel 5
Stimmlagen zusammenbringen:
Mehr als eine gewöhnliche Partnervermittlung 81**

Mixen Sie die Zutaten, um Ihre Stimmlage zu ermitteln	81
Erkennen Sie die glorreichen Vier	84
Die höchste Stimmlage der Frauen: Sopran	84
Wie tief kann sie sinken: Mezzosopran.....	85
Höchste Lage bei den Kerlen: Tenor	87
Tiefer geht's nicht: Bass.....	88
Casting-Aufruf	89
Wie Sie Ihre persönliche Stimmlage ermitteln	90

**Kapitel 6
Einen schönen Stimmklang erarbeiten 93**

Tonerzeugung	93
Den Ton beginnen	94
Raum im hinteren oberen Rachen schaffen	95
Luft und Ton abstimmen.....	95
Sich den Weg zur Klarheit erseufzen.....	96
Den Ton absetzen	97
Einatmen für den Stimmabsatz	97
Ihren Hals locker lassen	98
Töne halten.....	98
Die einzelnen Punkte durch Legato verbinden	98
Mit den Lippen oder der Zunge trillern.....	99
Längere Töne erzeugen durch das Auf- und Abwärtssingen von Skalen ..	99
Ihr Vibrato finden.....	100
Vibrato verstehen.....	101
Vom geraden Ton zum Vibrato	101
Ihren Liebessänger mit Vibrato imitieren.....	101

Kapitel 7	
Die Resonanz erforschen	103
Good Vibrations	103
Ihre Resonatoren erkunden	105
Den Klang hinauslassen	105
Näseln beheben	105
Den weichen Gaumen einsetzen	105
Ihren weichen Gaumen und Ihre Zunge koordinieren	106
Luft durch die Nase strömen lassen	107
Weitverbreitete Missverständnisse aufdecken	108
Klang in Ihren Nasennebenhöhlen resonieren lassen	108
Jeden Ton an derselben Stelle platzieren	109
Ihre Zunge absolut flach halten	109
Ihren Mund weit öffnen	110
Sorgen Sie sich nicht um Ihren weichen Gaumen	110
Je weiter vorne der Klang ist, desto besser	110
Lächeln, um die Tonhöhe zu halten	111
Kapitel 8	
Ihre Vokale deutlich in Form bringen	113
Ihre Rückseite auf Vordermann bringen – zumindest die hinteren Vokale	115
Die Form hinterer Vokale erforschen	115
Wie Sie Ihre hinteren Vokale einbinden	116
Hintere Vokale singen	117
Die vorderen Vokale meistern	117
Die Form der vorderen Vokale erforschen	117
Vordere Vokale aussprechen	118
Vordere Vokale singen	119
Kapitel 9	
Artikulationsübungen mit Konsonanten	121
Das Formen von Spitzenkonsonanten	122
Zungenspitzenkonsonanten formen	122
Zungenspitzenkonsonanten singen	124
Konsonanten am weichen Gaumen bilden	124
Ausformen der Konsonanten am weichen Gaumen	125
Singen von Konsonanten am weichen Gaumen	125
An Lippenkonsonanten arbeiten	126
Lippenkonsonanten formen	126
Lippenkonsonanten singen	127
An kombinierten Konsonanten arbeiten	128
Kombinierte Konsonanten formen	128
Kombinierte Konsonanten singen	128

TEIL III ENTWICKELN SIE IHRE GESANGSTECHNIK..... 131

Kapitel 10 Einen Übungsplan aufstellen 133

Mit einem Übungsplan an die Arbeit machen.....	133
Antworten auf Ihre Fragen zu den Übungen.....	134
Wo sollte ich üben?	134
Welche ist die beste Übungszeit?	135
Wie lange sollte ich üben?	136
Was brauche ich außer meiner Stimme noch?	136
Aufwärmen.....	138
Dehnen als Aufwärmübung	138
Die Stimme aufwärmen	140
Übungen für Ihre Stimme.....	141
Übungen aussuchen, die zu Ihnen passen.....	141
Unterteilungen anlegen	142
Richtig üben	143
Einen Übungsplan erstellen	143
Sich selbst aufnehmen	144
Hinweise und Übungen praktisch umsetzen.....	145
Die Tracks zum Üben nutzen	145

Kapitel 11 Die einzelnen Bestandteile Ihrer Gesangsstimme kennenlernen..... 147

Ihre Mittelstimme finden	148
Ihre Mittelstimme in Noten aufschreiben	148
Singen mit der Mittelstimme	149
Ihre Bruststimme antesten	152
Den Umfang Ihrer Bruststimme erkennen.....	152
Ihre Bruststimme fühlen.....	153
Hoch hinaus mit der Kopfstimme.....	155
Den Umfang Ihrer Kopfstimme finden.....	155
Die Kopfstimme fühlen.....	156
Glatte Übergänge schaffen	158
Arbeiten mit der Bruststimme	158
Arbeiten an der Kopfstimme	160

Kapitel 12 Ihren Stimmumfang nach oben erweitern 163

Taktiken zum Bewältigen von Registerübergängen.....	164
An Ihrem Tonumfang arbeiten	164
Ihren Stimmumfang nach oben erweitern.....	165
Dynamik über den kompletten Tonumfang beherrschen.....	166

16 Inhaltsverzeichnis

Alles vermischen: Wohlfühlklang durch Kombination der Register	167
Ihre Agilität auf ein neues Niveau heben	168
Die Tonleiter entlang	169
Fahrt aufnehmen	170
Durch Intervalle hopsen	171
Besserer Popsound durch Improvisation	172
Figuren in der Popmusik meistern	173
Pop-Riffs mit Akkorden singen	174

Kapitel 13

Püppchen und harte Kerle:

Das Einzigartige eurer Stimmen **175**

Männersache	175
Singen während der Pubertät	176
Falsett verstehen	176
Brutzelnde Töne	182
Frauensache	182
Auf den Mix einlassen	183
Fiese hohe Noten singen	184
Lachen in den höchsten Tönen	184

Kapitel 14

Ihre Sprechstimme fürs Belting einrichten **187**

Mit der Tonhöhe herumspielen	188
Selbstgespräche führen	188
Rufen und sprechen	189
Tonhöhen erkunden mit Rap	190
Die optimale Tonhöhe für Ihre Sprechstimme finden	191
Körperenergie für Klangklarheit nutzen	192
Was ist gesundes Belting?	193
Seine Grenzen als Belting-Neuling kennen	194
Der kleine Unterschied zwischen den Geschlechtern	195
Atmung und Energie miteinander koordinieren	195
Fürs Belting vorbereiten	196
»Görenhaft« die Resonanz fühlen	196
Einem Freund zuzurufen	197
Stimmumfang Ihrer Sprechstimme erweitern	197
Belting ausprobieren	198

Kapitel 15

Wie Sie den richtigen Gesangslehrer finden **201**

Ja! – Ein Gesangslehrer bringt Sie weiter	201
Den besten Gesangslehrer suchen	202
Den zukünftigen Gesangslehrer finden	202
Wissen, was Sie wollen	203
Einen zukünftigen Lehrer befragen	204
Was Sie vom Lehrer erwarten können	208

Sich am Unterrichtsende gut fühlen	208
Mit Verbildlichung und anderen Hilfsmitteln arbeiten	209
Bewährte Gesangsmethoden anwenden	209
Was Sie von sich selbst erwarten können	210
Ihren eigenen Übungsablauf erstellen	210
Nicht ausschließlich an Schwachstellen arbeiten	210
An Liederabenden auftreten	211
Wie Ihre erste Unterrichtsstunde zum Erfolg wird	211

Kapitel 16 Gesangstraining 213

Bestimmen der Trainingsanforderungen	213
Sich für die Oper entscheiden	213
Sich einen Namen im Musical-Theater machen	214
Schmachten wie ein Schlagersänger	215
Pop und Rock aufführen	216
Die Freiheit des Jazz	218
Üben, wie man in jedem Alter singen kann	219
Unterschiede zwischen Jungsängern und Teenies	219
Nachhaltige Technik bei Teenagern entwickeln	220
Verstehen, dass die Stimme sich mit dem Alter verändert	221
In einem Chor üben	222
Welche Vorteile des Chorsingens besonders viel Spaß machen	222
Singen im Chor contra Sologesang	224
Die perfekte Wahl treffen	225

TEIL IV BEI EINEM AUFTRITT SINGEN 229

Kapitel 17 Ihre Songs auswählen 231

Einen Song auswählen	231
Songs finden, die Ihrem Niveau entsprechen	231
Die passende Tonart für Sie ermitteln	235
Einen angemessenen Songstil auswählen	236
Mit Ihren Stärken singen	237
Noten kaufen	237
Angebote von Einzelhändlern finden	238
Notenausgaben downloaden	238
Sammlungen durchblättern	239
Musik in der örtlichen Bücherei testen	239

Kapitel 18 Die musikalischen Elemente meistern 241

Ein Lied schrittweise angehen	241
Sich den Text als Geschichte einprägen	242
Den Rhythmus »erklopfen«	243

18 Inhaltsverzeichnis

Die Melodie singen (ohne Text)	247
Musik und Text zusammenfügen	247
Musikalische Aufführungszeichen lesen	247
Gesangstechnik in Ihrem neuen Song	249
Den Vokalen Stimme geben	249
Rücklings in die Phrasen	250
Schwer atmen – bis dass die Scheiben beschlagen	251
Die Stimmfarbe bei jedem Bereich ändern	253

Kapitel 19

Einen Song darstellerisch aufführen **255**

Das Lied als Geschichte verstehen	255
Erst aussprechen, dann singen	255
Dem Text Stimme verleihen	256
Wechselspiel mit der Musik	257
Zwischenspiele bewältigen	257
Eine Figur erschaffen	258
Ihre Figur charakterisieren	258
Die Motivation Ihrer Figur entdecken	259
Durch Vorausplanen etwas auf die Reihe kriegen	260
Das Tempo des Charakters finden	261
Jetzt wird's körperlich	261
Herausfinden, worauf Sie Ihren Blick richten sollten	261
Hände hoch	262
Angemessen gestikulieren	263
Sich im Takt zum Song bewegen	264

Kapitel 20

Lampenfieber bewältigen **267**

Den Symptomen ins Auge sehen	267
Angst durch Vorbereitung lindern	268
Gut üben	270
Ihre Stärken ausspielen	271
Mit Ihren Gedanken umgehen	271
Mut zum Handeln aufbringen	272
Auftrittskonzentration aufbauen	272
Selbstbewusstsein durch Auftritte bekommen	273
Einen Spielplan entwerfen	274
Ihren Auftritt beurteilen	275

TEIL V

DER TOP-TEN-TEIL **277**

Kapitel 21

Zehn Künstler mit guter Technik **279**

Eileen Farrell	279
Frederica von Stade	280

Luciano Pavarotti	280
Audra McDonald	280
Brian Stokes Mitchell	280
Karen Carpenter	281
Elvis Presley	281
Luther Vandross	281
LeAnn Rimes	281
Garth Brooks	282

Kapitel 22
Die zehn häufigsten Fragen übers Singen 283

Ist Belting schlecht?	283
Warum funktioniert meine Stimme manchmal nicht?	283
Was unterscheidet Coach, Gesangslehrer und Begleiter?	284
Meine Stimme ist kratzig – habe ich Stimmbandknötchen?	284
Muss ich dick sein, um eine volle Stimme zu haben?	285
Was ist die beste Methode fürs Singen?	285
Muss ich Italienisch sprechen, um gut singen zu können?	285
Kann ich vor dem Auftritt Alkohol trinken, um meine Nerven zu beruhigen?	285
Warum soll ich vor dem Singen kein Eis essen?	286
Was soll ich tun, wenn meine Stimme heiser, hauchig, zu scharf, gedämpft ist?	286

Kapitel 23
Zehn Tipps zur Erhaltung einer gesunden Stimme 287

Schlechter Stimmgebrauch im Alltag	287
Gesundes Sprechen in Ihren Gesang einbeziehen	289
Insiderinfo übers Körpergewicht bekommen	289
Trocknen Sie nicht aus	289
Ausreichend schlafen	290
Sich richtig ernähren	290
Halsschmerzen und Infektionen vorbeugen	290
Halsschmerzen behandeln	291
Halten Sie Ihr Gefühlsleben in der Waage	292
Ihren Gesangslehrer bezahlen	293

Kapitel 24
Zehn Tipps, um wie ein Profi aufzutreten 295

Im Takt mit der Band – durch Proben	295
Die richtigen Klamotten anhaben	296
Die richtige Haltung finden	296
Singen zu einem Klavier, einer Orgel oder einer Band	297
Die Bühne betreten	297
Ihr Publikum miteinbeziehen	298
Ignorieren Sie Mücken	298
Die Hände handhaben	299

20 Inhaltsverzeichnis

Mit dem Mikrofon umgehen	300
Ihre Verbeugung machen.....	301
TEIL VI	
ANHANG	303
Über die Hörbeispiele.....	305
Übersicht über die Tracks.....	306
Abbildungsverzeichnis.....	309
Stichwortverzeichnis	311