

Michael Betzner-Brandt

Jeder kann singen!

Wie Singen im Alltag
glücklich macht

Mit Übungs-CD zum Mitsingen



Bärenreiter

Kassel ■ Basel ■ London ■ New York ■ Praha

Gedruckt mit freundlicher Unterstützung
der Landgraf-Moritz-Stiftung, Kassel

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

© 2014 Bärenreiter-Verlag Karl Vötterle GmbH & Co. KG, Kassel
Umschlaggestaltung: +CHRISTOWZIK SCHEUCH DESIGN
Coverfoto: citalliance / 123RF
Lektorat: Jutta Schmoll-Barthel
Innengestaltung und Satz: Dorothea Willerding
Korrektur: Daniel Lettgen, Köln
Druck und Bindung: Bräuning & Rudert OHG, Espenau
ISBN 978-3-7618-2332-3
www.baerenreiter.com

Inhalt

- 6 Geleitwort
- 7 **Vorwort**
Singe, so lernst du singen
- 11 **Einführung**
Singen fängt von innen an:
Kommense rein,
könnense rausgucken
- 21 **Praxis**
Warm-up: Ihr Körper
ist das Instrument
- 28 **Hintergrund**
Die Wissenschaft hat festgestellt,
dass Singen glücklich, schön und
stark macht
- 32 **Praxis**
Lust auf Luft: Atem – Odem –
Spirit – Geist
- 39 **Hintergrund**
Nicht jetzt, nicht hier, nicht so:
Was hält uns vom Singen ab?
- 43 **Praxis**
Register und Resonanzen:
Tonerzeugung und Verstärkung
- 57 **Hintergrund**
Der Ich-kann-nicht-singen-Chor:
Kann das funktionieren?
- 63 **Praxis**
Alles schon da:
The band in my body
- 75 **Hintergrund**
Universalsprache Musik
- 79 **Praxis**
Wir müssen reden:
Lieder ohne Worte
- 84 **Hintergrund**
Emotionale Landschaften
- 87 **Praxis**
Ich singe was, was du nicht siehst:
Die Welt als Partitur
- 95 **Hintergrund**
Entspannen: You can feel love
only in the ease
- 99 **Praxis**
Dem Körper etwas Gutes tun:
Bodyphony
- 103 **Ausklang**
Stille
- 104 **Anhang**
Noten
Abbildungsnachweis
Dank



Geleitwort

Ich singe seit meiner Kindheit. Früher habe ich begeistert im Knabenchor Ersten Sopran gesungen, und noch heute bin ich nach den Proben manchmal so euphorisch, dass ich mich fühle, als hätte ich eine Spritze mit Adrenalin verpasst bekommen.

Die Menschen, die meinen, sie könnten nur durch Wellnessangebote und Massagen in Schwung kommen, die haben überhaupt keine Ahnung, wie schön Singen sein kann. Es macht nicht nur dem Kopf Freude, sondern dem ganzen Körper, bis in die Fußsohlen.

Außerdem setzt sich nach und nach endlich die Erkenntnis durch, dass Musik ein zentrales persönlichkeitsbildendes Merkmal ist. So ist es inzwischen ein Standortvorteil für Kindergärten, wenn sie Singförderprojekte anbieten; Eltern spüren, dass das wieder angesagt ist. Durch Musik lernt man, seine Stimme zu finden, aufeinander zu achten und über die Texte auch großer Literatur zu begegnen.

Beim Singen werden wir vom Konsumenten zum Produzenten, es bedeutet für die menschliche Persönlichkeit einen Qualitätssprung. Selber singen, mit anderen musizieren und dann noch die Erfahrung machen, dass sich etwas entwickelt und man immer besser wird: Das ist ein faszinierendes Gefühl.

Kaum jemand verkörpert diese Euphorie so sehr wie Michael Betzner-Brandt mit seiner unbändigen Kreativität und den daraus resultierenden wunderbaren Angeboten und Projekten!

Und so wünsche ich Ihnen und Euch viel Freude beim Lesen dieses Buches, vor allem aber beim möglichst häufigen konkreten Umsetzen und Anwenden allein oder mit anderen Sängerinnen und Sängern!

A handwritten signature in black ink that reads "Henning Scherf".

Henning Scherf
Präsident des Deutschen Chorverbands

Vorwort

Singe, so lernst du singen



Um es gleich vorweg zu sagen: Mit »Jeder kann singen!« meine ich nicht, dass jeder Mensch in der Lage ist, seinen Lebensunterhalt als professioneller Sänger zu verdienen oder dass jeder in einem Chor mitsingen oder gar Opernsänger oder Rockstar werden kann. Nein,

Lieben und Singen lässt sich nicht zwingen.

Volksmund

mit diesem Satz ist etwas ganz Elementares ausgedrückt: Jeder, der will, kann positive Erfahrungen mit seiner Stimme machen. Und das kann das Leben sehr bereichern. Nicht mehr und nicht weniger.

Viele Menschen haben leider irgendwann in ihrem Leben erfahren, dass jemand zu ihnen gesagt hat: »Du kannst ja gar nicht singen!« Oder: »Du triffst die Töne ja nicht.« Manche erleben das in der Schule, wenn Mitschüler die Nase rümpfen oder meinen, ungebetene Kommentare abgeben zu müssen. Und fast immer wirken sich solche Sätze negativ aus: Oft ist bei Menschen, die sie in jungen Jahren zu hören bekommen, für Jahrzehnte Sendepause.

»Jeder kann singen!« heißt, sich frei machen von Leistungsansprüchen, die von außen oder von uns selbst an uns gestellt werden. »Jeder kann singen!« heißt, dass Sie Ihrer eigenen Stimme folgen können. Wenn Sie aufmerksam auf Ihr Inneres hören, so können Sie diesem inneren Gefühl mit Ihrer Stimme Ausdruck verleihen und mit anderen authentisch kommunizieren.

Die methodisch-praktische Grundidee dieses Buches lässt sich umschreiben mit: »Kommense rein, könnense rausgucken«. Kommen Sie rein in Ihren Körper, dann können Sie rausgucken, die Welt wahrnehmen und mit anderen in Kontakt treten. Denn Singen fängt von innen an.

Wir beginnen mit Aufwärm-, Lockerungs- und Wachmachübungen für den Körper, es folgen Atemübungen zum Erspüren der Töne in Ihrem Körper. Dann wird das Konzept »Band in my body« vorgestellt, mit dessen Hilfe Sie Ihren Körper wie eine Ein-Mann-Band oder ein Orchester kennenlernen. Mit dieser »Band in my body«

können Sie in Fantasiessprachen reden, anderen von Ihrem Innenleben berichten und gemeinsam schöne Musik machen.

Auf diesen Prinzipien und Übungen basiert der Ich-kann-nicht-singen-Chor, der 2011 beim Festival chor@berlin vom Deutschen Chorverband, dem Radialsystem V und mir entwickelt wurde. Beim Ich-kann-nicht-singen-Chor beweist sich jedes Mal aufs Neue, dass der Satz »Du kannst nicht singen« Unsinn ist. Das gemeinsame Singen funktioniert. Es ist eine ungemein bereichernde Erfahrung, in so viele entspannte, lächelnde Gesichter zu schauen und mitzuerleben, welche schöne Musik entstehen kann, wenn jeder in der für sich passenden Lage singt und dabei auf die anderen achtet. Da leuchtet sofort ein, was die Wissenschaft in vielen Studien festgestellt hat: Singen macht glücklich. Singen fördert die körperliche und seelische Gesundheit. Singen macht Spaß. All diese Effekte können sich noch steigern, wenn man mit anderen gemeinsam singt.

Dieses Buch ist dazu gedacht, Ihnen konkrete Übungen, weiterführende Ideen und Songs an die Hand zu geben, sodass Sie im Alltag, zu Hause, im Auto, im Zug oder auf dem Fahrrad mit Ihrer Stimme in Kontakt kommen und singen können.

Auf der CD finden Sie die im Buch beschriebenen Übungen zum Anhören und Mitmachen. Legen Sie die CD in Ihr Auto- oder Küchenradio ein, oder laden Sie sie auf Ihr Handy oder Ihren MP3-Spieler. Dann können Sie gleich einsteigen. Singen Sie mit oder nach, was vorgesungen wird, lassen Sie sich mitnehmen, und finden Sie Ihre eigenen Linien. Manche Songs sind so angelegt, dass sie als Ohrwürmer funktionieren. Nutzen Sie diese Ohrwurmqualität, wenn Sie wollen. Singen Sie »Kommense rein, könnense rausgucken«, »The band in my body« oder »You can feel love only in the ease« auf dem Fahrrad im Rhythmus der Pedale oder im Auto auf dem Weg zur Arbeit oder wenn Sie in einem Wartezimmer sitzen. Singen Sie so laut bzw. so leise, wie es für Sie und Ihre Nachbarn o. k ist.



Das gemeinsame Singen kann Herzen zusammenbringen. **Hubert Joost**

Sie brauchen keine Noten zum Singen. Im Gegenteil: Noten lesen macht das Singen, wie wir es hier verstehen, erst einmal komplizierter. Hier geht es darum, Musik und Töne zu hören, zu fühlen und zu spüren, und nicht darum, Musik zu lesen und zu analysieren. Wenn Sie aber gerne die Songs mit anderen zusammen singen oder auf einem Instrument spielen möchten, dann finden Sie dafür die Noten unter www.baerenreiter.com/extras/BVK2332.

Der Weg der Stimme in diesem Buch mündet in eine »Bodyphony«. Das sind zwanzig Minuten Musik für Sie und mit Ihnen. Es ist ein Konzert, in dem die Ausführenden auch gleichzeitig das Publikum sind. Für Sie ist aber noch Platz. Genießen Sie die Konzertatmosphäre, und fühlen Sie sich als Teil des Ensembles. Singen Sie mit, und bereichern und verschönern Sie die Bodyphony mit Ihrer Stimme. Diese Bodyphony können Sie zu Ihrer Routine werden lassen. In dieser Zeit können Sie, von der Musik auf der CD sanft angeleitet, in Kontakt treten zu Ihrem Körper, zu Ihrer Stimme, Ihren Stimmungen und Ihrer Kreativität. Unsere Erfahrung ist, dass man sich nach diesen zwanzig Minuten Bodyphony entspannter, aufgeräumter und einfach besser fühlt.

* * * * *

Na, dann kann's losgehen. Singen Sie mit. Jeder kann singen. Viel Freude!

Berlin, im Juni 2014
Michael Betzner-Brandt

Praxis

Alles schon da:
The band in my body



Sie können sich Ihren Körper als eine Ein-Mann-Band vorstellen, denn in Ihrem Körper finden Sie das Instrumentarium eines ganzen Ensembles, vielleicht sogar eines kleinen Orchesters. The band in my body: Um die hübsche Alliteration im Englischen («Body-Band») ins Deutsche zu übertragen, könnte man vielleicht von einer »KörperKapelle« sprechen. Wenn wir Bewegung dabei mitdenken, könnten wir sie eine »TanzKörperKapelle« nennen.

Was ist eine Band? In einer Band kommen mehrere Musiker zusammen, die unterschiedliche Instrumente spielen, verschiedene, sich ergänzende Rollen übernehmen und damit gemeinsam Musik machen. Lassen Sie uns die verschiedenen Instrumente unter drei Gesichtspunkten anschauen: tief – mittel – hoch. Die Idee ist, dass wir in unserem Körper auch diese drei Ebenen unterscheiden und musikalisch nutzbar machen können. Dafür betrachten wir drei Körperregionen: Tiefe = Becken, Mitte = Brust, Höhe = Kopf. Lassen Sie uns die Band, die »Instrumente« und deren Funktionen nun etwas näher anschauen. Wir beginnen bei der Tiefe.

Unten

Unten in Ihrem Torso liegt das Fundament der Musik, die Basis. Dort spielen tiefe Instrumente Grundtöne, auf die sich alle anderen, höheren Töne beziehen und sich daran orientieren – in der Rockband ein E-Bass, im Jazz oft ein Kontrabass. Im Streichquartett übernimmt diese Rolle das Cello, im Orchester der Kontrabass. In anderen Ins-

trumentenfamilien sind es eben die (Kontra-) Fagotte, die Tuba, die Bassklarinette. Mit oft warmen, grundierenden Tönen geben sie der Musik eine Rundung, ein Fundament. Gleichzeitig ist dort auch die treibende Kraft des Grundrhythmus angesiedelt. In einer Rockband gibt zum Beispiel die große Bassdrum den Takt vor. Die Gläser im Schrank wackeln, wenn Bässe und große Trommeln wummern. Diese tiefen Frequenzen haben im wörtlichen Sinn durchschlagende Kraft. Sie können warm

Unterbauch, Becken
Bass, Fundament, Groove
(Kontra-)Bass, Fagott, Tuba,
Bassdrum



und rund klingen, aber auch bedrohlich wirken. Und sie tragen am weitesten: Von einem entfernten Rock-Open-Air-Konzert hört man die Bässe noch kilometerweit, auch wenn die anderen Teile der Musik schon längst auf der Strecke geblieben ist.

Im Körper sind diese tiefen Frequenzen im Unterbauch zu spüren, unterhalb des Bauchnabels, im Becken. Die direkt an diese Bass-Unterbauch-Region angeschlossenen Beine bzw. Füße sind es gewohnt, im »Schritttempo« den Rhythmus zu manifestieren.

Entdecken Sie diesen Bassbereich für sich in Ihrem Körper – egal, ob Sie Mann oder Frau sind (und im Chor zum Beispiel die Basstimme singen würden). Die Bass-Rolle ist hier nicht eine Frage der Stimmlage, sondern eine Lebenseinstellung.

Übung Tiefdruck-Gebiet

- » Singen Sie kurze, tiefe Töne auf dunklen Vokalen, zum Beispiel »bu« oder »bamm«. Singen Sie wie ein Drummer beim Soundcheck für ein Open-Air-Konzert. Ihre Bassdrum ist gut verstärkt und klingt über den ganzen Platz, ohne dass Sie besonders laut spielen müssten.
- » Singen Sie einzelne »Bumm-Schläge«, die wie von oben in Ihren Unterbauch, in Ihr Becken fallen. »Boooum«.
- » Bringen Sie diese Sounds nun in einen Rhythmus, besser: in den Groove. »Boum, boum, boum, boumboum.«
- » Nutzen Sie Ihre Beine, um einen Grundrhythmus in Ihr Bass- und Groove-Zentrum, also Ihren Unterbauch zu bringen. Gehen Sie im Rhythmus vor und zurück, oder wiegen Sie von rechts nach links. Für einen Moment ist unklar, ob der Rhythmus von außen in Sie hineinkommt, also durch den Rhythmus Ihrer Bewegung, oder ob Sie diese Bewegung durch Ihren Gesang immer wieder initiieren. Im günstigsten Fall ist es beides.

Und nun entdecken Sie die fundamentalen Qualitäten Ihrer tiefen Töne.



Übung Auf diese Töne können Sie bauen

- » Singen Sie lang gezogene, tiefe Töne zum Beispiel auf »maaaa«. So, als würden Sie die Grundmauern eines Hauses beschreiben.
- » Atmen Sie immer ruhig nach. Lassen Sie den Ton weit, rund und voll klingen. Singen Sie entspannt, mit lockeren Schultern und weichem Bauch. Auf diesem Ton könnte man nun ein ganzes Haus bzw. eine ganze Oper aufbauen (Wagner: *Rheingold*-Vorspiel) oder eine stundenlange Didgeridoo-Session.
- » Bringen Sie nun diesen Ton in einen Rhythmus, sodass Sie ein ganzes Reggae- oder Funk-Konzert damit stemmen könnten.

Die Mitte

Die Mitte ist buchstäblich das Herzstück Ihres Gesangs und Ihres Körpers. Hier kommen die Melodien her, die sanften, aber auch die starken Töne. Wenn wir mit der Stimme über unsere Stimmung Auskunft geben wollen, dann ist der Brustkorb jene Stelle in Ihrem Körper, an der Sie diese Stimmungen besonders gut spüren und erfahren können.

Die Mitte ist in unserem Bild der »Frontmann« oder die »Frontfrau« Ihrer Band in the body. Das kann die Chansonette sein, die das Publikum bezirzt, oder der Rockstar, der die Massen unterhält, oder ein Geiger oder Saxofonist, der ein Solo spielt. Das Publikum schaut

auf die Mitte, weil das der Bereich ist, wo die Musik spielt. Die Mitte übernimmt die Führung und die Verantwortung für die Musik. Kopf und Bauch, also oben und unten, unterstützen das, allerdings weiter hinten, im Background – es sei denn, es ist gerade ein Bass-Solo angesagt.

Brustkorb, »Herz«
Sanfte Töne, weiche Melodien, auch:
Kraft und Volumen
Alles »Kantable«, Bratschen,
Saxofone, Celli, Tomtoms,
auch Snare



Übung Sing your song, Rockstar!

- » Stellen Sie sich vor, Sie stehen als Solist auf der Bühne. Der Saal ist ausverkauft, die Stimmung ist gut. Das Publikum ist Ihnen wohlgesonnen und hängt an Ihren Lippen.
- » Singen Sie nun Ihren Song. Schenken Sie dem (gedachten) Publikum Ihren Song. Singen Sie das, was Sie am besten können und was Sie aus Ihrer Mitte, Ihrem Herzen als Künstler mitzuteilen haben. Singen Sie eine eigene Melodie ohne Worte.
- » Beginnen mit einem Ton und folgen Sie dem Ton, wo auch immer er sich hinbewegen will. Nach oben, nach unten, auf der Stelle? Lassen Sie sich von einem Ton zum nächsten tragen. Folgen Sie den Stimmungen Ihrer Stimme nach oben und nach unten.
- » Singen Sie ohne Rücksicht auf Takte, Rhythmen oder »klassische Tonsatzregeln«. Verbinden Sie kurze und lange Töne, hohe und tiefe. Ihre Melodie wird nur strukturiert von gelegentlichen Pausen zum Lüftholen. Spannen Sie den musikalischen Bogen auch über diese Atempausen hinweg.
- » Spüren Sie dabei immer die Verbindung zu Ihrem Brustbein, egal, wo sich Ihre Melodie gerade befindet.
- » Bleiben Sie in der Funktion der »Frontfrau« Ihrer Band bzw. des »Frontmanns«, auch wenn Sie gerade nur in Ihrem Kämmerchen üben.
- » Singen Sie einfach weiter, von einem Ton zum nächsten. Denken Sie nicht darüber nach, was Sie noch Tolles singen könnten. Spüren Sie Ihre Töne an Ihrem Brustbein, und hören Sie einfach nicht auf, diese Verbindung zu erhalten und zu spüren.
- » Am Ende Ihres Solos können Sie sich gerne für den (gedachten) Applaus bedanken und sich elegant verbeugen.

Warum solltest du *jemand anderes* sein wollen, wenn du Mick Jagger bist? **Keith Richards**

Aber was singt man denn, wenn man keinen Text singt? Nun, tun Sie zunächst einmal so, als würden Sie sprechen, aber ohne Worte. Fangen Sie mit einer Silbe an.

23

Übung Njom-Sprache

- » Unterhalten Sie sich mit jemandem, oder führen Sie ein Selbstgespräch über ein Thema, zum Beispiel übers Wetter oder über die Pünktlichkeit der Bahn. Sagen Sie aber nichts weiter als die Silbe »njom«.
- » Modulieren Sie Ihre Sprechweise, sprechen Sie wichtig und beiläufig, ausdrucksvoll und murmelnd, gerne mit gespielter Aufregung, inklusive unterstreichender Armbewegungen. Aber alles nur auf »njom«.
- » Von außen betrachtet sieht es so aus, als würden Sie sich unterhalten. Und irgendwann haben auch die beiden Sprecher das Gefühl, sie reden »ganz normal« miteinander.

Bauen Sie jetzt Ihren Sprachschatz aus. Nutzen Sie dasselbe Material, das Sie auch zum Sprechen verwenden, nur dass eben keine (oder nur ganz selten) Wörter dabei herauskommen. Spielen Sie mit Silben, Vokalen, Konsonanten und Geräuschen.

24

Übung Privatsprache

- » Erfinden Sie Ihre eigene Sprache ohne Worte, eine Privatsprache, die nur Sie verstehen (könnten).
- » Folgen Sie Ihren sprachlichen Vorlieben, Ihren Lieblingssilben. Sind Sie eher ein »dudeldidö«-Typ, oder kommt Ihnen »yeah, yeah, yeah« leichter über die Lippen? Halten Sie es eher mit Frank Sinatra

(»doobedoobedoo«) oder Cab Calloway (»haydee haydee haydee ho!«) oder eher mit Maria Callas (»aaaaAAAAH!«)?

- » Spielen Sie mit Silben, die nichts bedeuten.

Wenn Sie etwas zur Orientierung brauchen, ein Textbuch, dann schreiben Sie sich Ihre eigenen Texte auf. Ihr Libretto in Privatsprache. Zum Beispiel:

Dum di dey dey dam dam dam

Duhti duhti dehjo dudah

Duuuuditah! Duuuuditah!

Demm demm demm dey dada da!

Jetzt sind wir ganz nah beim Scat-Gesang.

Übung Meine Scat-Silben

25

- » Versuchen Sie, Ihre Lieblingssilben zu finden. Singen Sie eine frei erfundene Melodie auf höchstens vier Silben. Beschränken Sie sich in Ihrem »Sprach«-Repertoire. Wenn Ihnen keine Silben zufliegen, dann probieren Sie mal diese:

Bang ba du gang,

Ra ke tu na, de da ba du,

Babm bo beya,

Hua sasu sey suam,

Kuja tewa

Dadn da da dndn dadn da

Sway babn du bap bap sway du du bab babn da

Rikitikong, kong gigigiriki kong kong

- » Notieren Sie Ihre derzeitigen Lieblingssilben:

_____ Datum: _____

_____ Datum: _____

_____ Datum: _____

- » Bleiben Sie einen ganzen Song lang bei diesen Silben und in der Scat-Sprache.

Sie können Ihr Silbenrepertoire spielend erweitern, wenn Sie mit anderen singen und ihnen zuhören. Spielen Sie dazu eines der wahrscheinlich ältesten Musikspiele der Welt: Einer singt was vor, die anderen singen es nach.

26

Wir-Übung Call and Response

- » Eine Gruppe stellt sich im Kreis auf. Alle gehen im gemeinsamen Rhythmus, zum Beispiel: rechts vor, links, rechts rück, links. Der linke Fuß bleibt dabei also mehr oder weniger am Platz.
- » Nun singt einer eine Silbenfolge vor, und alle singen das nach. Machen Sie sich mit den Silben der anderen vertraut, und übernehmen Sie sie in Ihr Repertoire, wenn sie Ihnen liegen.
- » Singen Sie mit der CD.

Begeben Sie sich in die Welt der Universalsprache Musik. Reden Sie in Sprachen, die es nicht gibt. Sie sind der einzige Sprecher dieser Sprache, und trotzdem werden Sie von allen verstanden.

Übung »Ausländische« Weisheiten unentdeckter Völker

- » Nehmen Sie sich ein (mehr oder weniger sinnvolles) deutsches Sprichwort (»Morgenstund hat Gold im Mund«) oder eine Redensart (»Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen«), oder formulieren Sie selber eine mehr oder weniger weise Sentenz (»Wenn die Erdbeeren reif sind, fahren wir nicht in Urlaub«).
 - » Stellen Sie sich nun vor, diese (mehr oder weniger tiefen) Einsichten seien mündlich tradierte Weisheiten bisher unentdeckter Völker. Brabbeln Sie vor sich hin in dieser vermuteten Sprache.
 - » Und dann rezitieren oder singen Sie so einen wichtigen Satz mit aller Raffinesse und Ernsthaftigkeit und Überzeugungskraft, die diesem Satz innewohnen.
 - » Nehmen Sie diese Sprachen und »Scat«-Silben auf Tonband auf, oder schreiben Sie sie auf. Spielen Sie damit. Entwickeln Sie ein Sprachgefühl für Sprachen, die gerade im Moment entstehen.
-