

# Die Stimme bewusst benutzen



Bei den Mitgliedern des Kinder- und Jugendchores Rast-Bichtlingen steht Stimmtraining auf dem Programm. Chorleiter Volker Nagel macht den jungen Sängerinnen und Sängern vor, wie es geht. BILDER: CHRISTL EBERLEIN

## „Musik entsteht durch Schwingung“

- Chorleiter Volker Nagel macht mit Sängern spezielles Training
- Ziel ist es, die Leistung zu steigern und die Gesundheit zu schonen



VON CHRISTL EBERLEIN  
messkirch.redaktion@suedkurier.de

**Sauldorf** – „Was passiert im Mund, wenn ihr ein ‚U‘ singt, was passiert bei einem ‚I‘?“ Solche Fragen stellt Chorleiter Volker Nagel seinen Sängern beim Einsingen und wendet damit eine ganz bestimmte Methode an: die Lichtenberger Methode. Vier Jahre lang hat sich der Sänger und Chorleiter intensiv damit beschäftigt, schließlich ein dreijähriges Studium in Lichtenberg absolviert und damit die offizielle Lehrbefähigung erlangt.

Das Lichtenberger Institut wurde 1982 von der Sängerin und Gesangspädagogin Gisela Rohmert und ihrem Ehemann, dem Arbeitswissenschaftler Walter Rohmert, gegründet. Ziel der beiden war es, Erkenntnisse aus der Gesangs- und Instrumentalforschung zu gewinnen, um diese in der Praxis anwenden zu können. Dazu gehört es, den Klang einer Stimme zu untersuchen, um die organische Funktion zu verstehen und Schwingungen sorgfältig zu analysieren.

Für Sänger können solche Informa-

tionen nützlich sein. Trotz hoher körperlicher Belastung bei den Auftritten kann so die Gesundheit geschont werden, gleichzeitig erhofft man sich durch das Training, dass sich die Gesangkunst verbessert.

### Stimmtraining für viele interessant

Solche Methoden werden unter anderem in Wochenendseminaren und mitunter auch in Studiengängen unterrichtet. Es sind aber nicht nur darstellende Künstler und Musikpädagogen, die sich für derartige Programme interessieren. An Seminaren zum Thema Stimmtraining nehmen ebenso Ärzte und Logopäden, Lehrer aller Fachrichtungen, Menschen mit Stimm- und Sprachproblemen und viele weitere Interessierte teil, weiß Volker Nagel.

Auch er war vor etwa vier Jahren bei einem Wochenendseminar dabei: „Mir war klar, dass ich diesen Studiengang für mich persönlich und für meine Arbeit als Chorleiter absolvieren möchte“, sagt er.

Der Fortschritt, den der Sänger und Chorleiter bei den Chormitgliedern beobachtet, sei deutlich. Nicht nur er habe

sich weiterentwickelt, auch den Sängern der verschiedenen Chöre gelinge es zunehmend leichter, schwierige Stellen zu meistern. Und das oft schon durch kleine Impulse, die er gebe.

Das beginne schon beim Einsingen, so Nagel. Kehlkopf, Rachen, Nasen- und Mundraum, Stimmbänder und Ohren ließen sich beim Singen gezielt nutzen, wenn man diese Bereiche genau kennen und fühlen lerne. Körperbereiche, die beim Sprechen nur zum Teil genutzt werden, könnten gezielt stimuliert werden.

### „Man muss sich darauf einlassen“

Das Schöne sei, dass bei allen Sängern zunächst die gleichen Grundvoraussetzungen bestünden. „Man muss sich einfach darauf einlassen“, sagt Volker Nagel.

Das funktioniere vor allem bei den Kindern gut. Sie seien neutraler und hätten meist weniger Hemmungen, erklärt er. Zur Anwendung komme das Stimmtraining aber dennoch in allen seinen Chorghruppen, bei den Kindern und bei den Erwachsenen.



**Volker Nagel** leitet mehrere Chorghruppen.

**Wie kamen Sie auf das Thema Stimmtraining?**

Ich selbst nehme seit zehn Jahren Gesangsunterricht bei der Gesangspädagogin Gudrun Marquart-Teuscher aus Tübingen. Sie unterrichtet auch beim Chor Rast-Bichtlingen gelegentlich in Kleingruppen die Stimmbildung. Vor einiger Zeit absolvierte sie den Studiengang am Lichtenberger Institut und so wurde ich immer mehr damit vertraut.

### Wie funktioniert das?

Musik entsteht durch Schwingungen. Beim Singen und Sprechen gerät der menschliche Körper ins Schwingen. Das Ziel ist es, dass unser Körper beim Singen und Sprechen die Regionen im Körper, die schwingen, gezielt nutzen kann.

### Wo wenden Sie Ihr Wissen an?

Alles, was ich gelernt habe, setzte ich zu Hause bei mir selbst und in den Chören, die ich leite, um. Die Chormitglieder können beim Einsingen eigene Erfahrungen zu verschiedenen Impulsen sammeln, die ich zuvor anleite.

FRAGEN: CHRISTL EBERLEIN