

Stimmbildung mit Kindern



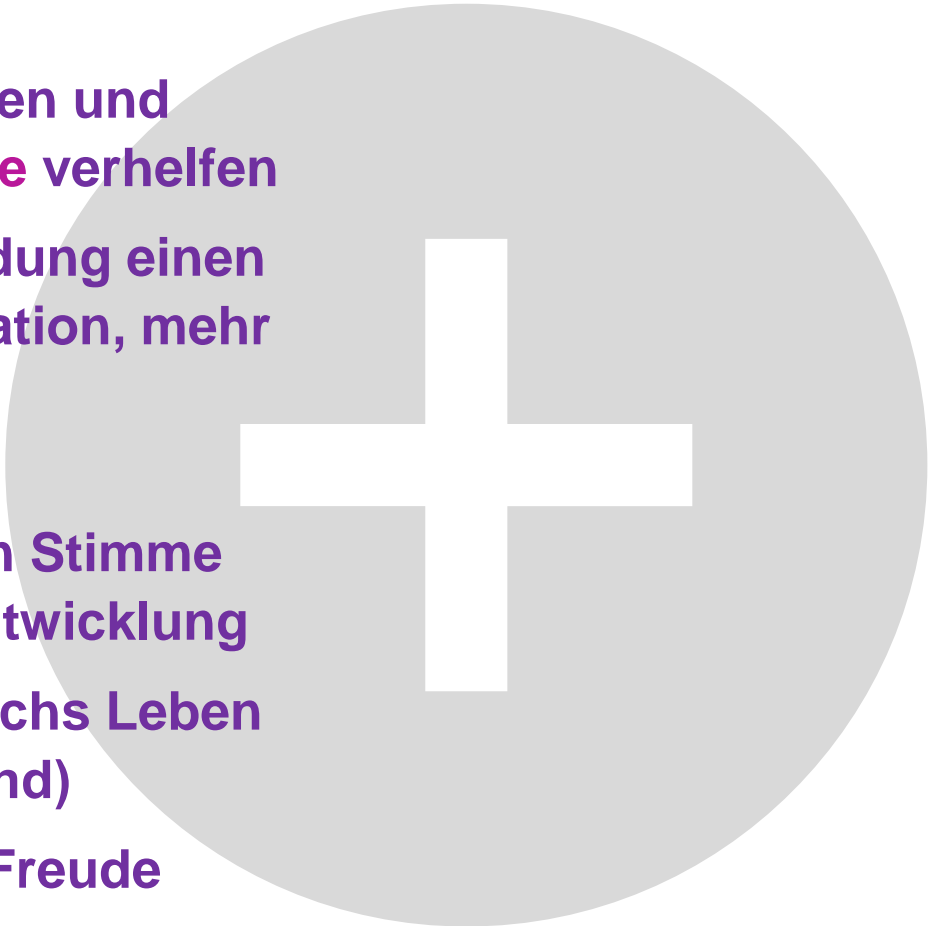
Heute gibt es Inspirationen zu folgenden Punkten:

- Mehrwert von Stimmbildung
- Stimmliche Herausforderungen in Kinderchören
- Besonderheiten der Kinderstimme
- Das Prinzip V⁴
- Erster Fahrplan für den Einstieg in eine bewusste und zielgerichtete Stimmbildung
- Beispiele und Übungen
- Fazit
- Aufgabe zur Anwendung
- Selbstcheck Stimme
- Abschlussdiskussion



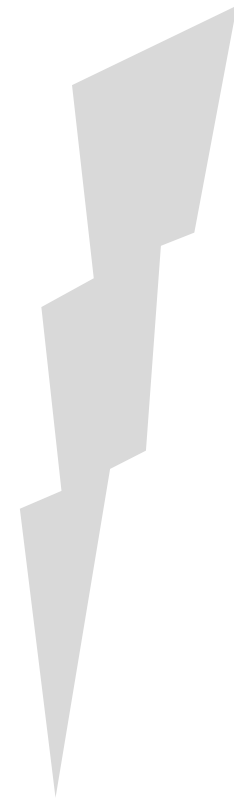
Mehrwert von Stimmbildung

- wir können Stimmen aufbauen, das Instrument formen und Kindern zu einer **gesunden, funktionsfähigen Stimme** verhelfen
- wir erreichen durch gute und regelmäßige Stimmbildung einen **natürlichen und homogeneren Klang**, bessere Intonation, mehr Tragfähigkeit, mehr Ausdrucksfähigkeit und mehr Stimmgesundheit für die Sängerinnen und Sänger
- für Kinder ist ein **bewusster Umgang** mit der eigenen Stimme eine wichtige Komponente für die Persönlichkeitsentwicklung
- eine **starke Stimme** hilft dabei, selbstbestimmter durchs Leben zu gehen (vgl. „mündiges Musizieren“/Kinderchorland)
- mit einer guten Stimme können wir **frei** und mit viel Freude singen



Typische Herausforderungen in Kinderchören (Ausschnitt)

- schlechte Körperhaltung, wenig Körperbewusstsein (wenig Sport, viel sitzen am PC/Handy, Verstärkung durch Pandemie)
- es kann entweder eine unterspannte oder überspannte Körperhaltung sichtbar werden, Atmung und Stimme sind nicht frei, Ton und Intonation leiden
- vor allem bei Kindern noch überluftetes Singen, fehlender Stimmlippenschluss
- Dominanz in einem der beiden Register „Kopf- oder Bruststimme“ (z.B. Kopfstimme noch wenig erschlossen/wenig Vorbilder)
- brummen, noch keine Kontrolle über muskuläre Prozesse, Defizite in der Hörwahrnehmung (Kopplung Gehör/Stimme)



Besonderheiten der Kinderstimme und Stimmklang

- Kinderstimmen sind keine Erwachsenenstimmen (vgl. Fachimpuls „Gutes Singen mit Kindern“)
- Kinderstimmen haben in ihrer *Natürlichkeit* ihren eigenen unverwechselbaren Klang
- ein natürlicher Stimmklang weist Leichtigkeit auf und findet ohne Krafteinsatz statt
- ein Richtwert für eine gute Kindersinglage ist erstmal ein Tonumfang zwischen d‘ und f‘ (vgl. Fachimpuls „Gutes Singen mit Kindern“)
- Kinder können in unterschiedlichen Stilen einen natürlichen und gesunden Stimmklang finden



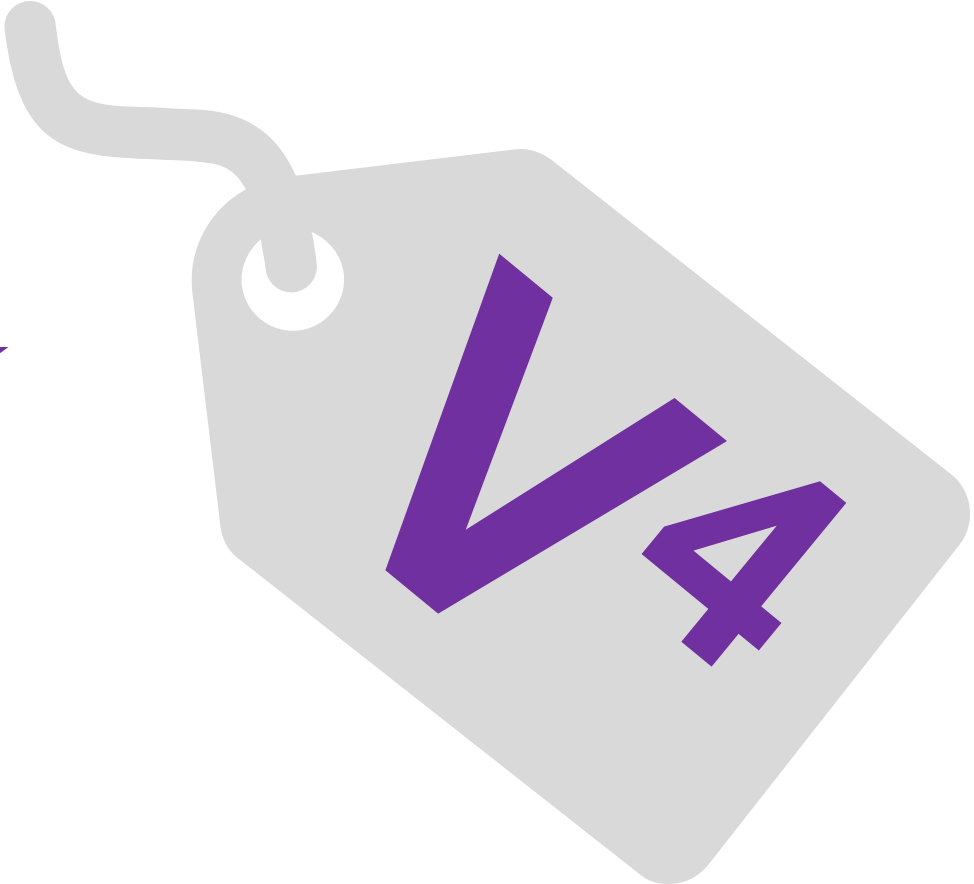
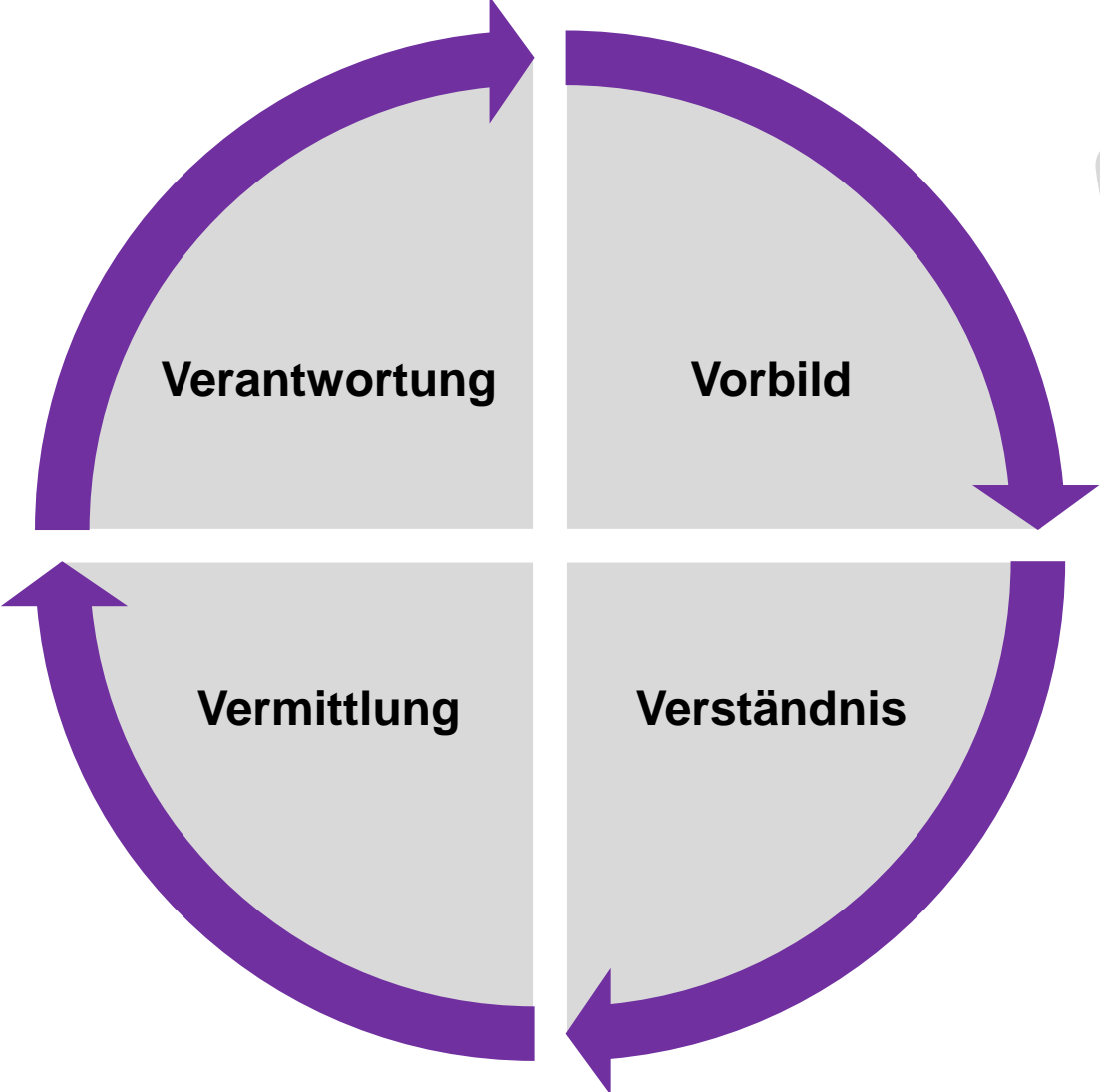
Für Stimmbildner*innen ergibt sich daraus die Aufgabenstellung...

- **gesunde** und **flexible** Singstimmen mit einem natürlichen Klang herauszubilden
- zur Erreichung dieses Ziels: alle Funktionsebenen der Stimme mitberücksichtigen (Haltung, Atmung, Tonerzeugung)
- Übungen **bewusst** einsetzen, um Stimmen weiter zu entwickeln, sie zu stärken und Potentiale zu entfalten

Das heißt:

Wir setzen Übungen nicht willkürlich ein, sondern entwickeln ein gutes Gespür für den Stimmklang (Was höre ich? Was möchte ich klanglich?) und auch für die physiologischen Zusammenhänge (Wie funktioniert die Stimme?).

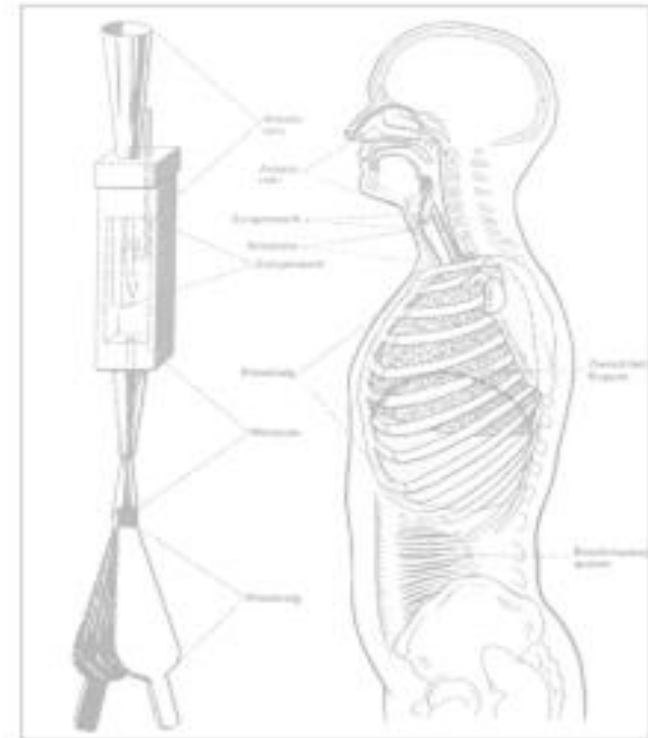
Prinzip V⁴ – Bewusstmachung der eigenen Rolle- 4 Aufgaben



**Erster Fahrplan für den Einstieg in eine bewusste und
zielgerichtete**

Stimmbildung

Einordnung der Herausforderungen in die Funktionsbereiche der Stimme



Dreiklang für eine bewusste und zielführende Stimmbildung



Intention(en)



Übung(en)



**Zielgruppen-
anpassung**

Beispiele aus dem Funktionsbereich: Haltung Bewegung

Intention

Lockerung und körperliches Warm-up,
Aktivierung von Muskulatur
Aktivierung des Kreislaufs



Kernübungen

Arme und Beine bewegen, Gelenk-Rotation
strecken, dehnen, loslassen



Zielgruppen- anpassung

Kinderchor:

Bewegungsspiel „Wir machen Sport“. (joggen, schwimmen, boxen, Ski fahren usw.)

oder: „Reise durch den Körper“: Welche Körperteile kannst du drehen?
„spielerisch in der Kommunikation“, „kreativ sein- diese Übungen können auch Kinder anleiten-Partizipation ermöglichen

Beispiele aus dem Funktionsbereich: Haltung, Bewegung

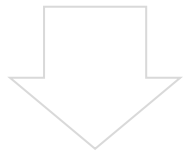
Intention

Aufrichtung des Körpers, öffnen des Brustkorbs



Kernübungen

schulterbreit stehen, Füße in V-Position, Knie locker, Rücken lang machen, Halswirbelsäule aufrichten, Schulterblätter ziehen nach unten, Blick geradeaus, Arme locker am Körper

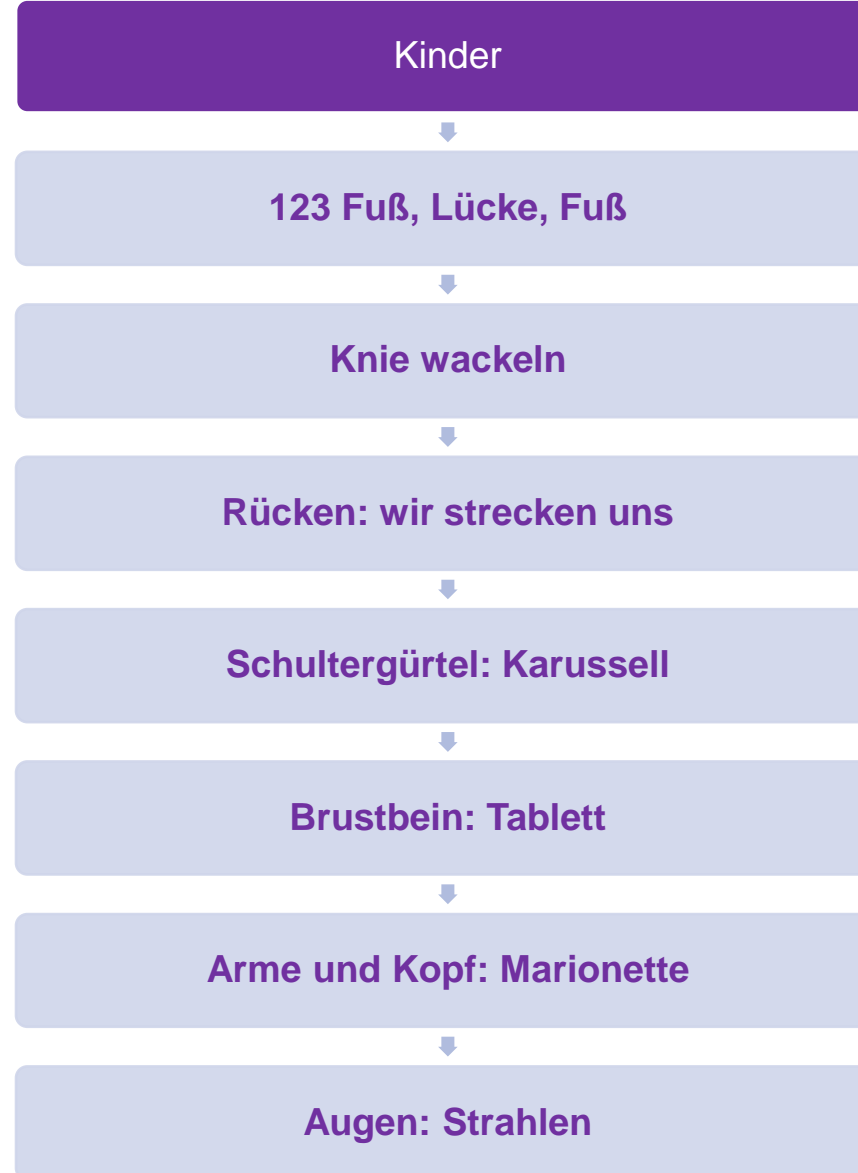


Zielgruppenanpassung

Kinderchor:

Tablett tragen und eine Vase auf dem Kopf balancieren,
oder: Baum mit Wurzeln (körperliche Mitte finden, guter Stand, Erdung)
oder: als Marionette aufgehängt sein (Arme zur Seite, Kopf aufrichten)

Gute Haltung und kindgerechte Ansprache



Bilder

Übung & Spaß mit Muki, dem Affen: Myofunktionelle Therapie nach Nina Förster
Und Anita Kittel (2013), Schulz-Kirchner Verlag, Idstein



Beispiele aus dem Funktionsbereich: Atmung

Intention

Atmungssystem aktivieren, körperlicher Support, Atem dosieren
gleichmäßiger Atemfluss



Kernübungen

A: Zwerchfellimpulse: ss, k, sch
B: Atemdosierung: ss, f
C: Atembalance: Halbklinger (w, s)



Zielgruppen- anpassung

Kinderchor:
A: kleine Melodie (Hänschen klein) auf Zischlaute stimmlos „ss“
B: Luft entweicht langsam aus einem Luftballon, Seifenblasen folgen auf „f“
C: „dicke Hummel“ fliegt auf „s“, auf ein „w“ in der Luft (malen)

Beispiele aus dem Funktionsbereich: Stimmerzeugung

Intention

Kopfreger (entdecken), Randschwingung der Stimmlippen aktivieren



Kernübungen

Übungen auf Vokal u (zunächst aus der Höhe starten f“)
ergänzende Konsonanten: wu (Vordersitz),
ju (weicher Stimmeinsatz)



Zielgruppen- anpassung

Kinderchor:

Kopfstimme entdecken: Papierflieger in die Luft werfen auf „fu“
oder: Stimmbildungsepisode: „huhu“ zu rufen //
oder: Sirenen/Glissando auf „wu“ von oben runter
(all diese Übungen brauchen Schwung bzw. Energie und Höhe)

Beispiele aus den Funktionsbereichen: Stimmerzeugung, Resonanz

Intention

Randschwingung aktivieren, Mund- und Nasenraumresonanz



Kernübungen

Übungen auf ng
Übungen auf m (summen), Unterkiefer locker, innerlich gähnen
Übungen auf nu (Lippen rund)



Zielgruppen- anpassung

Kinderchor:
Melodie des Kinderliedes „summ summ summ“ (summen, auf „ng“ singen, auf „nu“ singen)- weich und nicht laut
oder: Stimmbildungsepisode: Bauernhof-Hundewelpen (weeping)
oder gr.. Sekunde auf „nu“ (Start a' aufwärts)

Beispiele aus dem Funktionsbereich: Stimmerzeugung

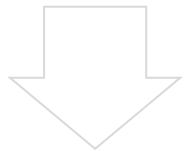
Intention

Fokus Brustregister, Stimmlippenschluss



Kernübungen

Übungen auf a, ea
Übungen auf ma, mä
Übungen auf bla



Zielgruppen- anpassung

Kinderchor:

Stimmbildungsepisode: Schafe „mäh“

Unterhaltung auf „bla,bla,bla“// oder: in tiefer Lage sprechen „Obst schimpfen“ (Körper einbeziehen)

Tonfolgen (z.B. Tonwiederholung) erstmal zwischen e' und c' probieren (bei älteren Kindern Tonraum nach unten erweitern)

Beispiel aus dem Funktionsbereich: Stimmerzeugung

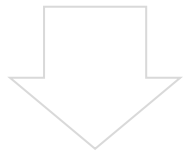
Intention

Fokus Mittelregister (Mittellage stärken), Resonanz (Maske)



Kernübungen

Übungen auf i
Übungen zum Vokalausgleich, i-a, oder o-i

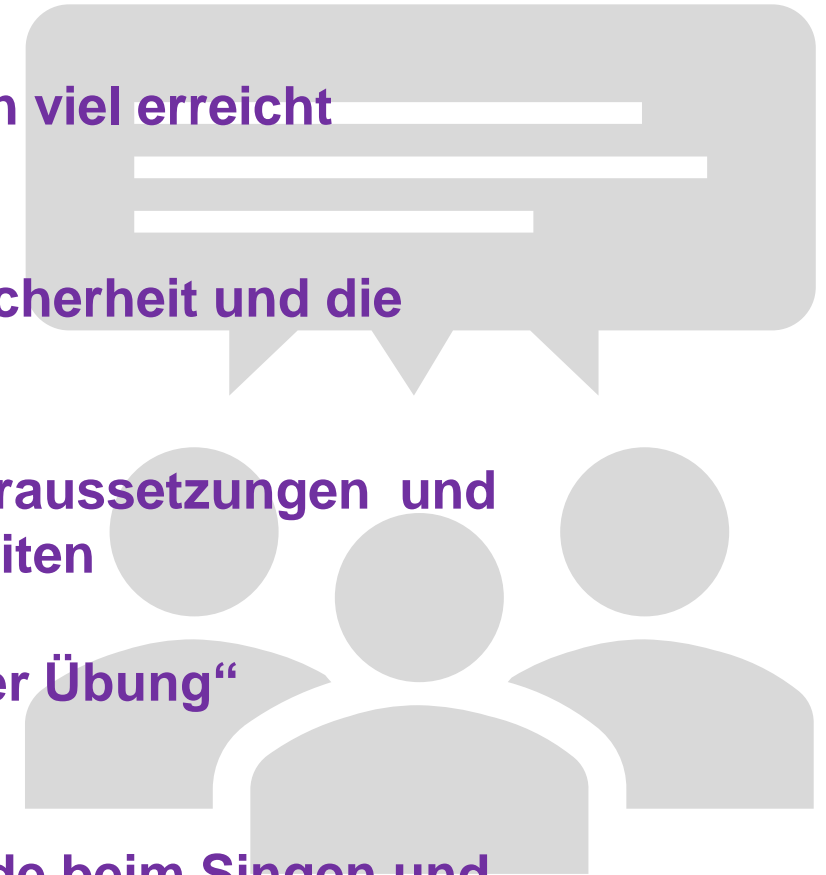


Zielgruppen- anpassung

Kinderchor:
Stimmbildungsepisode: sprechen „i“ (etwas stinkt), Katze (miau) //
Dreiklang auf „wi“ (Mittellage/Start in D-Dur aufwärts)
Dreiklänge „mima-mima-mi“, „nina-nina-ni“ (aufwärts)
Tonrepetition: o-i (Zungenrücken geht hoch, Unterkiefer bleibt locker)

Fazit

- ein gutes Vorbild sein- dann ist stimmbildnerisch schon viel erreicht (Imitation)
- Übungen wöchentlich wiederholen, Rituale schaffen Sicherheit und die Stimme wird nachhaltig aufgebaut
- durch solides Verständnis für stimmphysiologische Voraussetzungen und Übungen können wir bewusster und zielführender arbeiten
- wenn das Ziel klar ist, können wir die „Verpackung einer Übung“ altersgerecht anpassen
- eine freie und flexible Stimme führt zu noch mehr Freude beim Singen und auch beim Zuhören



...sich einfach mutig auf den Weg machen.

Singen lernen und die eigene Stimme entdecken, ist eine spannende Reise!

Fragen

Kontakt



Literatur:

- Chilla, Karl-Peter (2003): Handbuch der Kinderchorleitung. Ein praktischer Ratgeber, Mainz, Schott
- Calais-Germain, Blandine und Germain, François (2020): Anatomie der Stimme, Esslingen, Helbling
- Dehn, Sonja (2021): Fachimpuls: Gutes Singen mit Kindern: <https://www.deutsche-chorjugend.de/programme/kinderchorland/fachimpuls-gutes-singen-mit-kindern>
- Göstl, Robert (2006): Singen mit Kindern. Regensburg, Con Brio
- Mohr, Andreas (1997): Handbuch der Kinderstimmgebung. Mainz, Schott
- Nitsche, Paul (2001): Die Pflege der Kinder- und Jugendstimme. Neuauflage, Mainz, Schott
- Pezenburg, Michael (2015): Stimmgebung, Augsburg, Wißner-Verlag
- Reid, Cornelis (2001): Funktionale Stimmgebung, Mainz Schott
- Trüün, Friedhilde (2002): Sing, Sang, Song I. Praktische Stimmgebung für 4-8-jährige Kinder in 10 Geschichten, Stuttgart, Carus
- Trüün, Friedhilde (2008): Sing, Sang, Song II. Praktische Stimmgebung für 4-12-jährige Kinder in 15 Geschichten, Stuttgart, Carus
- Trüün, Friedhilde (2018): Sing, Sang, Song III. Praktische Stimmgebung für Jugendliche, Stuttgart, Carus
- Seidner, Wolfram (2007): ABC des Singens, Kassel, Henschel Verlag
- Wieblitz, Christiane (2007): Lebendiger Kinderchor, Boppard am Rhein, Fidula Verlag

