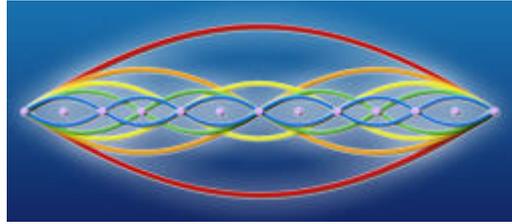


# Fünf Prinzipien zum Erlernen des vokalen Obertongesangs

von Miroslav Großer



## Prinzip Nummer EINS: LAUSCHEN

Da die Obertöne schon im Klang unserer Stimme enthalten sind, geht es nicht darum, Obertöne zu erzeugen, sondern darum, diese bewusst wahrzunehmen! Diese Wahrnehmung geschieht natürlich in erster Linie über das Lauschen, damit ist das aktive Hören gemeint, Hören mit 100%iger Aufmerksamkeit, Hören mit einem alleinigen Bewusstseinsfokus auf dem Klang mit allen seinen Details. Lauschen meint, den Klang mit neuen Ohren wahrzunehmen; der Klang als das unbekannte Wesen, mit dem wir (immer wieder) zum allerersten Mal in Kontakt kommen und das so tief wie möglich. Zur Vorbereitung auf das Singen kannst Du dir zum Beispiel die Ohren massieren, um die Durchblutung in ihnen zu fördern, was das Hören unterstützt. Oder Du stellst dir vor, wie deine Ohren wachsen, damit sie sich energetisch ausdehnen und so die feineren und subtileren Anteile des Klanges besser erfassen können.

## Prinzip Nummer ZWEI: LOCKERHEIT

Da der Spannungszustand jedes einzelnen Muskels im Körper einen Einfluss auf das freie oder nicht-freie Schwingen unserer Stimmbänder hat und ein frei schwingender Klang Voraussetzung für das Mitschwingen der Obertöne ist, empfiehlt es sich, vor Beginn des Obertonsingens den ganzen Körper zu lockern und auszuschütteln, also schüttel einfach im Stehen deine Arme, Beine, Hände und Finger aus, deine Lippen, deine Zunge, deinen Brustkorb und dein Becken. Letzteres geht besonders gut, indem Du im Stehen auf und ab federst oder hüpfst und den Rest des Körpers locker rumschlabbern lässt. Zur Lockerung der Gesichtsmuskulatur bietet sich eine Runde Grimassen ziehen an. Du kannst Dir das Gesicht aber auch liebevoll massieren und am besten den Hals mit einbeziehen. Achte auch während des Singens darauf, dass Du körperlich entspannt bleibst und dich immer wieder lockerst. Ein entspannter Geist trägt maßgeblich dazu bei, denn nahezu alle körperlichen Verspannungen beruhen auf mentalen Spannungen, also bleib einfach locker in jeder Hinsicht!

## Prinzip Nummer DREI: GLEITEN

Zum Kennenlernen der Obertöne eignen sich die Vokale der Alltagssprache, denn sie werden durch die Verstärkung von bestimmten Obertönen gebildet. Wir nutzen diese Tatsache, indem wir die Vokale gleitend ineinander verwandeln, um auf dem Weg zwischen den Vokalen die Obertöne zu finden. Dazu eignen sich die Vokale ooo-uuu-üüü-iii (und umgekehrt) besonders gut, denn durch das gleitende Singen dieser Vokal-Kombination auf einem stabilen Grundton finden wir die gesamte singbare Obertonleiter oder Naturtonreihe. Da die Obertöne schon im Klang enthalten sind, brauchst Du nur locker gleitend zu lauschen, was genau du an Veränderungen im Klang hörst,

wenn Du dich von einem Vokal zum nächsten bewegst. Tue diese so stufenlos wie möglich, damit Du wirklich genau wahrnehmen kannst, wie die Verwandlung der Vokale geschieht. Dabei wirst Du die Wechsel der Obertöne in deiner Stimme hören. Und genau das ist die Basis für das Obertonsingen.

### **Prinzip Nummer VIER: LANGSAMKEIT**

Beim Gleiten wirst Du gemerkt haben, wie schnell dir die Obertöne wieder *entgleiten*, kaum dass sie kurz zu hören gewesen sind. Um die Obertöne steuern zu können, brauchst es nun einen wirklich guten Kontakt zu den einzelnen Obertönen. Das lässt sich realisieren über die Verlangsamung des Gleitens. Gleite von einem Vokal zum anderen so langsam wie möglich, quasi in Zeitlupe, um den Übergang von einem Oberton zum nächsten so klar wie möglich zu erfassen und körperlich zu begreifen. Dieses super langsame Gleiten kannst Du auch mit deiner normalen Stimme üben und dann auf die Verwandlung der Vokale übertragen. Je langsamer du durch das Klangfeld deiner Stimme gleitest, umso mehr Obertöne wirst du klar und deutlich unterscheiden können.

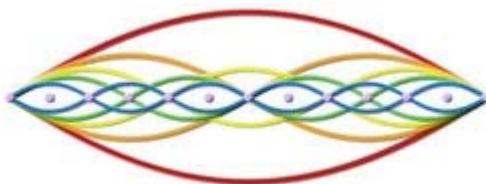
### **Prinzip Nummer FÜNF: EINKOPPELN**

Dieses Prinzip bezeichnet den physikalischen Vorgang des In-Resonanz-Kommens zweier Frequenzen. Da die Stimme, der Körper und unsere Ohren die reinen Natur-Harmonien der Obertöne lieben, brauchst Du dich während des langsamen gleitenden Singens nur zu entspannen und zu erlauben, dass die Stimme wie von selbst in die einzelnen Oberton-Frequenzen hinein gleitet und dort verweilt. Der Schlüssel dazu, damit dies geschieht, ist das Nicht-Wollen einer Veränderung und der Genuss des Klanges genau so, wie er *jetzt* klingt. Es ist wie ein Anhalten der Zeit, wenn Du das Gleiten so stark verlangsamt, dass es zum Stehen kommt und dadurch ein einzelner Oberton als stehende Welle deutlich hörbar wird. Die Stimme wird nun aufgrund ihrer Selbstregulationsfunktion von ganz allein den Klang optimieren und den Oberton verstärken; es reicht deine Hingabe an den Klang, um diesen Prozess geschehen zu lassen. Wenn Du einen Oberton beliebig lange klingen lassen kannst, dann kannst Du auch entscheiden, wann Du zum nächsten benachbarten Oberton gleitest und in dessen Frequenz einkoppelst. Das ermöglicht nun, dass Du zwischen zwei Obertönen bewusst und absichtlich hin und her wandern kannst. Genau das ist der Beginn des Obertonsingens!

Viel Vergnügen dabei wünscht  
mit klangvollen Grüßen

Miroslav Großer  
Oberton-Sänger und Stimm-Coach

**Copyright:** Dieser Text ist Bestandteil der Lehrmaterialien des **Stimmlabor FREIKLANG Berlin** und darf nur in unveränderter Form mit vollständiger Quellenangabe inklusive diesem Absatz kopiert und ausschließlich für unentgeltliche Zwecke verwendet werden.



**Stimmlabor FREIKLANG Berlin**  
...damit die Stimme stimmt!  
Obertongesang und Stimmbildung  
<http://www.stimmlabor.de>