

## Summen als Basis des Stimmtrainings

Richtig ausgeführte Summübungen sollten die Basis jedes fundierten Stimmtrainings sein. Beim physiologisch richtigen Summen werden die Stimmbandränder in einer Art verwendet, die es den Stimmbändern ermöglicht, frei und ungehindert zu schwingen.

Ein Sänger, der nicht (oder nicht mühelos) summen kann, steht meist schon an der Schwelle zu einer Stimmkrise. Gerade professionelle Sänger sollten daher nie vergessen, ihren Stimmapparat durch Summ-Übungen elastisch und geschmeidig zu erhalten.

Was kennzeichnet nun das gesangsphysiologisch richtig ausgeführte Summen?

Hier folgen einige Parameter für einen **"Summ-Check"**:

- bin ich in der Lage, alle Töne innerhalb meines Stimmumfangs problemlos anzusummen und über einen längeren Zeitraum "zu halten"?
- klingt der von mir erzeugte Summton klar? Kann ich die Kopfresonanzschwingungen spüren?
- ist mein Gesichtsausdruck während des Summens "freudig" und entspannt oder eher verkrampft?
- habe ich das Gefühl, den Summton "von oben anzusetzen" oder verwende ich die Stimmbänder "zu dick"?

Falls man bei diesem ersten Teil des "Summ-Checks" bemerkt, dass nicht alle Parameter stimmen, so sollte der Versuch unternommen werden herauszufinden, wo die Probleme ihren Ursprung haben könnten:

- ist mein Atem- und Stützapparat in der richtigen Position, um die Stimmbänder optimal unterstützen zu können? (Die unteren Bauchmuskeln sollten aktiviert sein, die Zwerchfellmuskulatur sollte elastisch gehalten werden, die Rippenbögen sollten sich in einer geöffneten Position befinden)
- sind meine Nackenmuskeln unverkrampft? Halte ich meinen Kopf in einer Position, die es dem Kehlkopf einfach macht, hinunterzusinken?
- befindet sich mein Kehlkopf in "Gähnposition" (das bedeutet, dass der Kehlkopf sowohl von der vorne als auch von den hinten ansetzenden Muskeln elastisch hinuntergezogen wird)?
- ist mein Zungenrand weich? Befindet sich die Zungenspitze an den unteren Schneidezähnen?
- ist mein Unterkiefer unverkrampft?
- hebt sich der weiche Gaumen bereits beim Einatmungsvorgang?
- öffnen sich die Nasenlöcher ("geblähte Nüstern")?
- ist die vordere Halsmuskulatur in einer geöffneten Position oder verspannt sie sich, um den Stimmbändern "zu helfen"?

### PRAXIS:

Summübungen können grundsätzlich in jeder beliebigen melodischen Art ausgeführt werden. Es ist nicht wichtig, welche Melodie man summt, sondern dass man für das Summen genau die gleichen Spannungsverhältnisse des Körpers und des Stimmapparates benutzt, die man auch beim "Aussingen" verwendet.

Eine Möglichkeit wäre zum Beispiel ein Glissando auf "M", bei dem man im Brustregister beginnt und dann den Ton in die Höhe und wieder hinunter schleifen lässt. Singt man gerne lange, getragene Töne, so kann man, in der angenehmsten Lage beginnend, die Stimme durch ein gesummes "M", "W", "S", "L" oder "NG" aufwecken. Auch melodisch einfache Gesangsübungen können als Summübungen verwendet werden.

## **STIMMHEILUNG DURCH RICHTIGES SUMMEN:**

Die Erfahrung zeigt, dass es bei Sängern, die mit Stimmproblemen zu kämpfen haben, von Vorteil sein kann, über einen gewissen (nicht allzu lange bemessenen) Zeitraum fast ausschließlich mit Summübungen zu arbeiten. Der Sänger, der mit einer funktionalen Stimmstörung kämpft, wird durch die Summübungen "auf ein anderes Gleis" gebracht und kann so die bereits festgefahrenen falschen Verhaltensmuster beim Singen rascher umgehen und durch neue, gesündere ersetzen. Auch eine gewissenhafte Schulung des "Cupertosingens" kann zu Beginn des technischen Umlernens hilfreich sein.

Die wichtigste **Grundregel** darf aber bei dieser Arbeit nie vergessen werden:

**Gesangsphysiologisch richtiges Summen hat nichts mit einer inaktiven, spannungslosen Tongebung zu tun!!!** Die Körper- und Stimmmechanismen müssen zueinander in richtigen Spannungsverhältnissen stehen. Nur dann wird das Summen seinen gesangsphysiologisch gesunden Zweck erfüllen.