



Stefanie Rehrmann hat Interessantes aus der Praxis des Stimm- und Gesangstrainings zu berichten

Fehler als Hilfsmittel zur Weiterentwicklung

Ein Interview mit Vocal Coach Stefanie Rehrmann

02.05.2017, Von: Sabrina Kleinertz, Foto: Sabrina Kleinertz

Im Auto oder unter der Dusche verwandelt sich jeder gerne zu einem Superstar, der die Radiohits leidenschaftlich mitsingt. Doch wenn es darum geht, als Sänger einer Band seine Stimme für die großen und kleinen Bühnen vorzubereiten, stehen einige Musiker oftmals ratlos da. Wie man seine Stimme richtig trainiert und auch auf besondere Anforderungen wie Shouten oder Growlen vorbereitet, weiß die staatlich geprüfte Atem-, Sprech und Stimmlehrerin nach Schlawffhorst-Andersen Stefanie Rehrmann. Wir trafen uns mit ihr zum Interview, um das Training der Gesangsstimme näher zu beleuchten.

Rockszene: Was unterscheidet die Sprechstimme von der Gesangsstimme?

Stefanie Rehrmann: Tatsächlich gar nicht so viel. Bei beiden nutze ich dasselbe System. Beim alltäglichen Sprechen setzt man die Stimme bereits auf so viele unterschiedliche Arten ein und produziert verschiedene Sounds – meist aber, ohne sich darüber bewusst zu sein.

Beim Training der Sprechstimme oder der Gesangsstimme geht es darum, diese unbewussten Vorgänge bewusst zu machen. Man lernt, wie man die verschiedenen Sounds ganz gezielt produzieren, klanglich noch optimieren und dann in den textlichen oder musikalischen Kontext einbauen kann.

Beim Singen spielt unter anderem die Atmung eine wichtige Rolle, da die Stimme mit der richtigen Luftführung bereits deutlich lauter und kräftiger klingt und ich Bögen und Töne länger aussingen kann, ohne in Luftnot zu geraten.

Welchen Fehler machen Sänger am häufigsten und welchen Rat gibst du dazu?

Fehler sind ein wunderbares Hilfsmittel für die eigene Weiterentwicklung, da ich so Erfahrung sammeln, mich neu ausrichten und noch konkreter auf mein Ziel zulaufen kann. Ich denke, der größte „Fehler“ ist, zu erwarten, fehlerfrei zu sein – was einem oft durch die glattgeputzten Produktionen und überarbeiteten Videos vermittelt wird.

Humor und Aufmerksamkeit beim Tun, auch beim Fehlermachen und daraus lernen bringen einen enormen Voran. Und wenn etwas nicht klappt, einfach einen anderen Weg einschlagen und es weiter probieren – nur so haben die richtig guten Musiker die Fähigkeiten erworben, mit denen sie uns heute beeindrucken und inspirieren.

Ausgeglichen und energiereicher durch Ernährung, Schlaf und Balance

Gibt es für die Stimme förderliche und hinderliche Lebensweisen beispielsweise durch Nahrungsmittel und Getränke?

Das ist wohl wie auf allen Ebenen des Lebens: Es geht um eine gute Balance. Je besser ich mich und meinen Körper, also mein Instrument kenne, umso besser kann ich für mich sorgen und in den verschiedenen Situationen, auch unter Stress, passend reagieren. So kann ich jederzeit das bestmögliche Ergebnis erreichen und gleichzeitig fit bleiben. Jeder braucht da im Endeffekt etwas anderes, weil jeder Mensch anders tickt. Es geht also darum, herauszufinden, welche Ernährung mich stärkt oder schwächt, wie meine Energiekurven verlaufen, wie viel und welche Bewegung ich brauche, natürlich auch wie viel Schlaf und so weiter.

Es lohnt sich sehr, sich mit diesen Themen auseinander zu setzen. Das macht mich als Sänger nämlich nicht nur ausgeglichener und leistungsfähiger, sondern ich bin damit auch unabhängig von irgendwelchen Mittelchen und teuren Hilfsmitteln, die nur an Symptomen arbeiten.

Wie kann man das Stimmtraining in seinen Alltag einbauen?

Jeden Tag ein paar Minuten etwas für den eigenen Körper, die Atmung, die Stimme und den Geist tun – das ist ideal und bringt einen schnell voran. An den Tagen, wo mir das Üben am schwersten fällt und der Schweinehund am größten ist, brauche ich diese Trainingszeit für mich in der Regel am dringendsten und kann am meisten über mich und mein Singen lernen. Es lohnt sich, gerade dann am Ball zu bleiben.

Das Training lässt sich ganz flexibel in den eigenen Tagesrhythmus integrieren – der eine macht Lockerungsübungen für Kiefer und Artikulationsbereich am Morgen, der nächste hört Musik auf dem Weg zur Arbeit und lernt dabei den möglichen Einsatz der Stimme in einem bestimmten Genre kennen und wieder ein anderer gönnt sich am Abend 30 Minuten konzentrierte Stimmübungen. Hier ist einfach Kreativität gefragt.

„Keine Zeit“ ist eine lahme Ausrede – wer sich mit Stimme und Gesang auseinander setzen will, findet jeden Tag ein paar Minuten, um wieder etwas zu lernen und zu trainieren. Und man muss

auch nicht alles alleine stemmen: Gesangslehrer, Bandkollegen, Freunde, Tipps im Internet und so weiter. - Es gibt so viele Hilfen, die es einem leicht machen und den Spaßfaktor erhöhen.

Wie bereitet man seine Stimme auf einen Gig vor? Was muss man vor einem Konzert alles beachten?

Das Wichtigste ist das Aufwärmen vor der Probe oder dem Gig. Wenn ich an einem Wettlauf teilnehmen möchte und frisch vom Sofa an die Startlinie schlurfe, anstatt mich aufzuwärmen, ist es klar, dass ich nicht als Erster durch das Ziel laufe - sondern die Läufer, die ab dem Start bereits wachsam, fit und vorbereitet waren.

Und genau so ist es beim Singen auch. Wenn ich Körper, Atmung, Stimme, Ohren, Geist und meine Präsenz im Raum vor dem Auftritt auf Arbeitstemperatur bringe, kann ich ab dem Betreten der Bühne und dem ersten Ton eine überzeugende Show abliefern und dabei gut bei Stimme bleiben.

Die Übungen für das Aufwärmprogramm muss ich mir vorher beim täglichen Üben vertraut machen, damit der Körper vor dem Auftritt auf das Erarbeitete zugreifen kann und weiß, was ich von ihm möchte. Gesangslehrer können dabei helfen, ein individuell passendes Aufwärmprogramm zusammenzustellen. 15 bis 30 Minuten Warm-up liefern bereits eine solide Basis.

Theorie und anatomisches Wissen sind hilfreich

Was sind Herausforderungen bei speziellem Gesang wie beispielsweise beim Growl, Shouten und Scream? Wie trainiert man seine Stimme dafür?

Diese Sounds können so erzeugt werden, dass die Stimme nicht geschädigt wird und ich auch flexibel zwischen cleanem Gesang, Ansagen und stimmlichen Effekten wechseln kann. Damit dies gelingt und meine Stimme auf Dauer gesund bleibt, müssen die Gesangsbasics sitzen und ich muss wissen, wie ich die Sounds erzeuge.

Theorie und anatomisches Wissen helfen da ungemein und sind keine hochgestochene Wissenschaft, sondern leicht verständlich und mit den passenden Übungen gut in der Praxis umsetzbar. Ein entsprechend ausgebildeter Gesangslehrer kann hier das nötige Hintergrundwissen vermitteln und wichtige Rückmeldungen beim Erlernen der Techniken geben.

Wenn ich diese Sounds per YouTube-Video lerne, fehlen mir diese wichtigen Hinweise, ob ich es richtig oder falsch mache und so treten natürlich deutlich mehr Schwierigkeiten auf.

Glaubst du, dass es heutzutage im Musikbusiness noch auf technisch guten Gesang ankommt oder dass an solchen Schwachstellen einfach mit Effekten gearbeitet wird?

Gesang setzt sich für mich aus zwei Aspekten zusammen: Das eine ist die Gesangstechnik und das andere ist der Ausdruck, die Verbindung des Sängers zu sich selbst. Je besser ich als Sänger die reine Gesangstechnik wie Intonation und Timing beherrsche, umso unabhängiger bin ich und umso mehr gestalterische Möglichkeiten habe ich.

Im Musikbusiness ist es inzwischen leider völlig Gang und Gebe, Schwachstellen im technischen Bereich künstlich auszubessern und Effekte zu verwenden. Ich würde jedem Sänger raten, sich so wenig wie möglich auf diese angeblichen „Hilfen“ zu verlassen und sich vielmehr selbst um seine gesangstechnischen Fähigkeiten zu kümmern - und das gelingt durch das Gesangstraining. Wieso sollte ich mich als Sänger freiwillig von Geräten und Nachbearbeitung abhängig machen, wenn ich das Ganze auch problemlos selbst mit meiner eigenen Stimme erledigen kann?

Doch egal wie hervorragend ein Sänger technisch ist, wenn der andere Aspekt, der Ausdruck, die Seele fehlt, dann ist die Stimme leer und kalt. Und so ist es meiner Meinung nach die zentrale Aufgabe des Sängers, diese Verbindung zu sich und seinem Ausdruck zu finden. Und wenn er zusätzlich die Gesangstechnik trainiert, stehen ihm alle Türen offen, um mit seiner Stimme Menschen zu verzaubern.

Was bedeutet für dich guter Gesang?

Das ist eine spannende Frage. Beim Singen setze ich die Schwingung, die ich in mir trage und die mich bewegt, nach außen hörbar in Klang um. Das ist ein sehr persönlicher Vorgang, mein ganzer Körper, meine Seele schwingt dabei mit. Deshalb berührt uns die menschliche Stimme auf solch intensive Weise.

Intonationsfehler mag man mittels künstlicher Hilfen noch scheinbar unmerklich ausbessern können. Aber mit keinem Effektgerät der Welt kann ich in eine leere Stimme Seele und Ausdruck hinein zaubern - und darüber bin ich sehr froh.

Das kann nur durch den Sänger selbst geschehen und je besser er mit sich und seiner Stimme in Verbindung steht, umso mehr kann er jeden seiner Zuhörer berühren. Und das ist es doch, worum es beim Musikmachen geht - sich auszudrücken, andere durch den Gesang zu berühren und sich und die Welt um sich herum in Schwingung zu versetzen.

Links:

www.stefanie-rehrmann.de
www.facebook.com/VocalCoach.Steffi

Ähnliche Artikel auf Rockszenede.de:

[Der Blues-Harp-Spezialist](#)(30.06.2020)
[Der vielseitige Schlagzeug-Freelancer](#)(28.05.2020)
[Keine Funkstille](#)(30.04.2020)
[Über Spaß, Haltung, Ängste und gute Gefühle](#)(04.04.2020)
[„Keine großen Antworten auf große Fragen“](#)(21.09.2019)

© Copyright:

Die Texte und die Fotos in diesem Artikel sind urheberrechtlich geschützt. Weitere Infos +

Nutzungsbedingungen im [Impressum](#)