

# Singenüben mit der StimmMaske

## Ein Praxisbericht

von Barbara Böhi

„Könnten Sie in 10 Tagen an zwei Konzerten mit Haydns Jahreszeiten die Partie der Hanne übernehmen?“ Ein Blick in die Agenda: „Ja, kann ich!“ Kaum sind die Daten vereinbart und das Telefon aufgehängt, kommen die Zweifel: Kann ich meine Stimme in so kurzer Zeit auf Hochglanz und die große Partie wieder ‚in die Kehle‘ bringen?

Mein Blick fällt auf die StimmMaske, die neueste Erfindung im Sortiment des Phonieters İlder Denizoğlu. Ich entscheide mich für einen Härtestest: Ich werde ausschließlich mit der StimmMaske vor dem Mund üben! Das Üben fühlt sich wie das Gehen auf Samtpfoten an. Erstaunlich. So kann ich das Werk so oft durchsingen, bis ich mich wieder sicher fühle. Ich kann es kaum glauben, aber ich muss keine Rücksicht auf Erholungszeiten nehmen.

In den Proben spricht die Stimme wunderbar an, es ist nichts zu spüren von Ermüdung. Die beiden Konzerte laufen stimmlich so gut, wie ich es nach dem Telefonat nicht im Traum gedacht hätte.

Angespornt durch mein überraschendes Erlebnis rund um den beschriebenen Einspringer, bin ich den Möglichkeiten der StimmMaske weiter auf den Grund gegangen. Meine Erfahrungen teile ich hier gerne.

### Das Prinzip

Die StimmMaske besteht aus einem Masken- und einem Schlauchteil. Die Funktionsweise basiert auf dem



Wirkungsprinzip der Phonation durch einen Schlauch, welcher ins Wasser getaucht ist. Die Maske ermöglicht neu, während dem artikulierten Sprechen und Singen vom wirkungsvollen Blubbern zu profitieren.

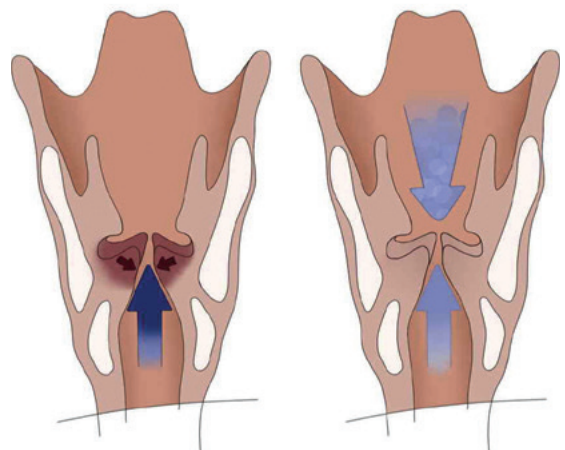
### Die Erklärung der Wirkungsweise

Zuerst seien die beiden wichtigsten physikalischen Effekte der StimmMaske vereinfacht erklärt: Die Luft unterhalb der Stimmklappen strömt durch die Glottis in einen zweiten Raum zwischen Glottis und Wasser. Die Luftmasse dieses zweiten Raumes bewegt sich durch das Entweichen der Luftblasen hin und her und wirkt auf die Glottis zurück. Einerseits wirkt das Blubbern entspannend auf den ganzen Kehlkopf, andererseits hilft der rückwirkende Druck den Stimmklappen, sich für die nächste Schwingung zu schließen. So braucht es für einen mit StimmMaske gesungenen Ton weniger Muskelkraft im Stimmapparat, das Singen ist mühseloser.

### Schematische Darstellung des entlastenden Druckeffekts:

Singen ohne Maske

Singen mit der StimmMaske



### Einführung in den Gebrauch

Grundsatz: Zuerst nimmt man die ideale Sängeralterhaltung ein und dann – ohne diese zu verändern – die Maske an den Mund.

Die Elastizität der Silikonmaske lässt jede Art der Mundöffnung zu. Es ist darauf zu achten, dass man die bewährte Mundöffnung trotz dem ungewohnten Gefühl, nun etwas vor dem Mund zu haben, beibehält.

Das Singen gegen einen Atemwiderstand ist gewöhnungsbedürftig. Nach einer gewissen Zeit und mit der richtigen Wassermenge wird dieser Widerstand durchaus als angenehm empfunden. Während des Singens mit der StimmMaske müssen die Körperhaltung und

die Einstellung des Ansatzrohrs exakt gleich wie ohne Maske bleiben. Da die Atem- und Stützmuskulatur zusätzlich den Wasserwiderstand überwinden muss, spürt man, wie das Atemsystem verstärkt arbeitet. Das Singen mit der StimmMaske ermöglicht intensive kinästhetische Körper-Atem-Erfahrungen.

Weiter ist es neu, dass man mit der Maske vor dem Mund, nur noch durch die Nase einatmen kann. Einerseits wird dieser Zwang zur Nasenatmung als Nachteil der Maske genannt, andererseits wird gelobt, dass eine in Ruhe durchgeführte Tiefatmung durch die Nase die gute Atmung auf einem neuen Weg schult.

In der Angewöhnungsphase muss man sich mehr Zeit für die Atmung nehmen. Anfänger werden darauf achten müssen, dass sie nicht auf die Hochatmung ausweichen. Der professionelle Sänger wird seine Atemtechnik weiter verfeinert haben, wenn er es schafft, mit der Maske seine Arien zu singen und blitzschnell abzuspannen, obwohl die Luft durch die Nase einströmt.

### Einbezug im Unterricht

Was immer man mit der Maske singt, muss zuvor ohne Maske gesangstechnisch beherrscht werden. Man kann technische Unfertigkeiten nicht mit der Maske kompensieren. Doch die Maske kann den Lernprozess massgeblich unterstützen. Hier einige Ideen, die StimmMaske im Gesangsunterricht einzusetzen:

- ▶ Die gewohnten Übungen auf dem ersten Ton mit Maske singen, dann ohne Maske, dann das Gleiche einen Halbton höher wiederholen usw. So kann das analytische Ohr zwischendurch die Stimme unverstellt hören und allenfalls korrigieren.
- ▶ Phrasen, bei denen der Atem nie ausreicht, mit der StimmMaske singen und danach ohne, aber mit der Vorstellung des dauernden Blubbens: Erstaunlicherweise gelingt eine ökonomische Atemführung sofort besser.
- ▶ Überhaupt reicht vielen bereits die Vorstellung mit der Maske zu singen, um ein besseres Legato, eine effektivere Atemführung oder eine elastischere Stütze zu erhalten.

Da bei den Nasallauten m/n/ng keine Luft durch den Mund entweicht, wird bei diesen Konsonanten der Luftstrom durch das Wasser unterbrochen. Das kann als unangenehmes Staugefühl empfunden werden, weil man unwillkürlich versucht, das Blubbern beizubehalten. Auch daran gewöhnt man sich schnell.

- ▶ Des Weiteren eröffnet die StimmMaske die Möglichkeit, kurze, späte Konsonanten zu schulen, und ein Gefühl für das Gesangs-Legato zu entwickeln.
- ▶ Wenn man darauf achtet, dass der Text trotz der Dämpfung durch die StimmMaske von außen verständlich bleibt, ergibt sich daraus eine effiziente Trainingsmöglichkeit für eine gute Diktion.
- ▶ Als Kontrollinstrument zur Vermeidung des Näsels bietet die StimmMaske ein sehr direktes Biofeedback: Das Wasser blubbert nicht, sobald genä-

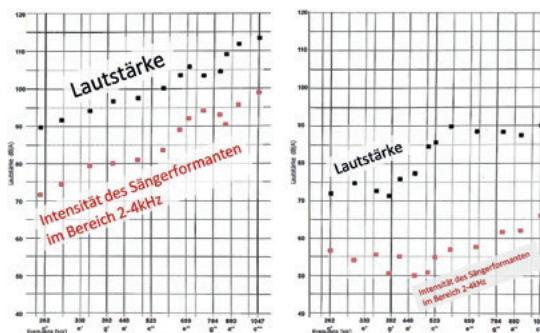
selt wird! Lernende können mit der Maske singen und auf das Blubbern achten. Als nächstes können sie die Maske während des Singens vom Mund lösen, bis sie die richtige Gaumenposition verinnerlicht haben.

Die heikle obere Übergangslage der Frauenstimmen erarbeite ich im Unterricht lieber ohne die Maske. Hier braucht mein Ohr den ungedämpften und unverstellten Klang der Sängerin, um Fehlfunktionen akustisch identifizieren zu können. Eine zu hoch gestellte Kehle kann sich hinter dem gedämpften Klang der StimmMaske sehr gut verstecken.

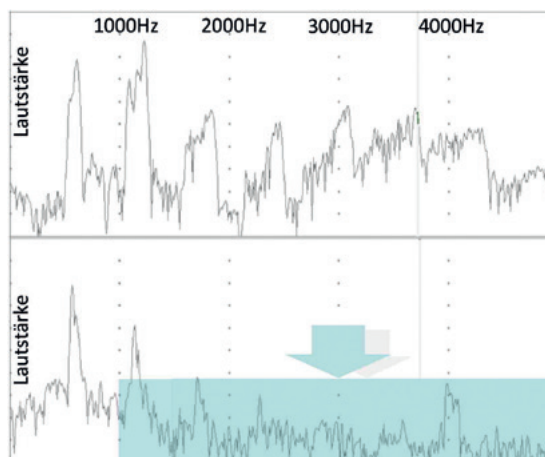
### Dämpfungseffekt für Profis

Er habe sich jeweils während des Singens ein Kopfkissen vor den Mund gepresst, damit er im Hotelzimmer üben konnte, hat mir ein Sänger erzählt.

Das Problem, durch Lärm zu stören, löst die StimmMaske eleganter, und die Stimme erfährt erst noch eine wohlthuende Entspannung. Die folgende Grafik zeigt zwei mit gleicher Kraft gesungene Tonleitern: Zuerst ohne und dann mit der Maske. (Messung mit dem Programm DIVAS von XION)



Unten ist mit dem Programm VoceVista dargestellt, dass die Maske die hohen Frequenzen dämpft. Die obere Hälfte des Sonagramms zeigt einen lauten gesungenen Ton ohne Maske, und die untere Hälfte den gleichen Ton mit gleichem Kraftaufwand mit aufgesetzter StimmMaske. Eindrücklich ist das Ausmaß der Dämpfung im Bereich 1000-5000Hz.



	Einsatz bei professionelle SängerInnen					Einsatz in der Gesangspädagogik					
	WOW-Effekt/ Ausprobieren	schnelles Einsingen	langes Üben	Singen trotz leichter Indis- position	Rand- stimm- übungen	WOW- Effekt/ Auspro- bieren	Unter- spannung entgegen- wirken	Artikula- tion üben	zu hohen Atem- druck abbauen	Atem- einteilung	Näseln verun- mögli- chen
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											

### Der Wasserpegel

Im Gebrauch der StimmMaske ist die Bestimmung des idealen Wasserpegels zentral. Einige Faustregeln:

- ▶ Je mehr Entspannung gewünscht ist – umso tiefer der Pegel
- ▶ Je mehr Aktivierung nötig ist - umso höher der Pegel
- ▶ Je mehr Kontrolle die Stimme braucht – umso kürzer und gezielter der Einsatz
- ▶ Je länger man mit der Maske singen möchte – umso tiefer der Pegel

Als erster Anhaltspunkt in der Arbeit mit gesunden Stimmen möge die obenstehende Tabelle dienen.

### Persönliches Fazit

Wenn ich nur schon an die Möglichkeit des weniger anstrengenden Übens denke, bedaure ich, die StimmMaske nicht schon als junge Gesangsstudentin kennengelernt zu haben. In meiner Unterrichtstätigkeit habe ich mit der StimmMaske ein vollkommen neues, effizientes Hilfsmittel zur Verfügung. Das Singen mit der StimmMaske führt nicht per se zu einer guten Gesangstechnik, aber es kürzt den Weg dazu eindeutig ab. Ich bin überzeugt, dass der Einsatz der StimmMaske in 5 bis 10 Jahren ein fester Bestandteil der Stimmpädagogik sein wird.

### StimmMaske by doctorVOX

Ilter Denizöglü hat die Maske als Ergänzung für seine Glasflasche doctorVOX apparatus entwickelt und sie maskVOX genannt (vergl. VOX HUMANA 10/2018). Gleichzeitig hat er auf Wunsch eines Rock-Sängers eine Taschenversion des doctorVOX apparatus aus Silikon produziert und ihr den Namen pocketVOX gegeben. Am wertvollsten hat sich für Singende die Kombination von pocketVOX und maskVOX erwiesen. Sie wird im deutschsprachigen Raum der Einfachheit halber StimmMaske genannt.



### Barbara Böhi

Konzertsängerin und Gesangspädagogin SMPV

Neben ihrer Konzert- und Unterrichtstätigkeit hat sie im Jahr 2013 mit der Phonia-  
terin Salome Zwicky das SingStimmZentrum Zürich gegründet. Rehabilitation von  
professionell Singenden, Altersstimme und Gesangspädagogik sind ihre Spezial-  
gebiete. bb@sszz.ch

Seit Herbst 2018 unterstützt sie Ilter Denizöglü bei der Verbreitung seiner Erfin-  
dungen in den deutschsprachigen Ländern.