

# EFFEKTIVES ÜBEN

## Muskelgedächtnis

Wenn du etwas immer und immer wieder singst, speichert dein Hirn diese Aktivität ab. Wir nennen das „ein Muskelgedächtnis aufbauen“. Das bedeutet, die Muskeln gewöhnen sich an, auf eine bestimmte Art und Weise zu reagieren und in der Zukunft automatisch zu funktionieren. Deshalb ist es so wichtig, gesunde Routinen zu etablieren – das hilft deinem Muskelgedächtnis enorm.

Wenn du übst, übe konzentriert und vermeide es, zu viele Fehler zu machen. Es ist generell besser, einfache Übungen zu machen, ohne Fehler, als komplizierte mit vielen Fehlern. Wenn du eine Übung 3x hintereinander nicht schaffst, ist sie zu schwer und du riskierst, unkontrollierte Verspannungen aufzubauen wenn du weitermachst.

Mach dich mit dem Gefühl vertraut, wie sich eine Übung „richtig“ anfühlt und etabliere gesunde Routinen in deinem Muskelgedächtnis. Irgendwann wird deine Stimme nur mehr die gesunden Routinen kennen und du brauchst nicht mehr so viel Zeit mit technischen Problemen verbringen.

## Vertraue dir selbst!

Singen darf niemals wehtun oder unangenehm sein. Wenn etwas nicht richtig klingt oder sich nicht richtig anfühlt, oder gar unangenehm ist, dann zeigt dir deine Stimme, dass du irgendetwas falsch machst. Vertraue immer deinen Gefühlen – sie sind besser und unmittelbarer als das Gehör des besten Coaches es jemals sein kann.

## Make it real!

Übe immer möglichst nahe an der „Real-Life-Situation“. Wenn du bei deinen Auftritten sitzt, solltest du auch im Sitzen üben. Wenn du dich auf einem Instrument selbst begleitest, solltest du auch so üben. ACHTUNG: wenn du entweder stimmlich oder am Instrument oder bei beiden noch eher unsicher bist, übe die beiden getrennt, bis eines davon automatisiert ist. Man kann sich nicht auf beides gleichzeitig fokussieren. Sobald einer der beiden Parts (Gesang oder Instrument) keinerlei Anstrengung und Konzentration mehr bedarf, führe sie wieder zusammen.

## Übungen müssen einfach sein – keep it simple

Oft wird nach speziellen Übungen für spezielle Wünsche verlangt. Viele Sänger singen Übungen auf und ab, ohne sich darüber klar zu sein, WAS sie da genau machen. Welchen Effekt die Übung auf die Stimme hat.

Die Übung an sich ist nicht wichtig, aber die Art und Weise wie du damit arbeitest. Deine ganze Konzentration sollte auf der Stimme sein, wie genau sie in dieser

Übung funktioniert. Das Ergebnis sollte immer sein, dass du alle möglichen Vokale und Intervalle ohne Hindernisse singen kannst.

Gestalte Übungen so einfach, dass du genug Kapazität hast, dich auf deinen Körper zu fokussieren. Schwere Skalen und melodisch komplexe Übungen brauchen zu viel Konzentration, so dass keine Kapazität mehr bleibt, um technische Herausforderungen zu meistern.

Ein Thema nach dem anderen. Step by Step.

## **Übung in Song packen**

Wenn du über eine technische Schwierigkeit in einem Song stolperst, nimm die Passage raus, bring sie in einen einfachen Übungskontext (Einzeltöne, 3 Töne) und löse das Problem in einer einfachen Übung. Sobald du weißt, WIE du das Problem lösen konntest, übertrage die korrekte Technik wieder in den Song.

## **Transponieren**

Wenn du eine Übung in einer Tonart perfektioniert hast, bring sie in die nächste Tonart. So dass du am Ende die Übung in allen Tonarten singen kannst.

## **Eigenes Trainingsprogramm**

Stelle dir ein eigenes Trainingsprogramm zusammen mit all den Themen, an denen du gerne arbeiten möchtest. Du kannst dein Programm immer wieder adaptieren, je nachdem woran du gerade arbeiten möchtest und auch wie viel Zeit du hast.

## **Wie lange üben?**

Es gibt viele Sichtweisen zum dem Thema, wie lang man üben sollte. Wie so oft, hängt die Übedauer auch hier von dem jeweiligen Individuum ab. Jede Sängerin sollte selbst beurteilen können wie lange sie sich konzentrieren kann und wie lange sie Energie und Kraft hat. Es ist wichtig, dass du deine persönlichen Limits kennst und nicht über deine Limits gehst wenn du übst. Üben ohne Konzentration und Energie kann mehr schaden als helfen. In dem Fall ist es besser, nicht zu üben, anstatt sich schlechte Angewohnheiten anzutrainieren.

## **Mit anderen Sängerinnen üben**

Übe mit anderen Sängerinnen! Es macht so viel mehr Spaß, die Energie ist sofort besser, ihr ermutigt euch gegenseitig und – mehrere Ohren hören oft besser als nur deine eigenen. Es ist oft einfacher die Fehler anderer Sängerinnen zu hören, als die eigenen. Also übt zusammen und habt Spaß! Vergesst aber nie, Technik und Geschmack zu trennen! Nur du allein bestimmst was dir gefällt und wie du klingen willst.

## **Exakte Vokale verwenden**

Es ist so wichtig, wirklich die exakten Vokale zu verwenden, nur so kann die Technik auch funktionieren. Nur minimale Abweichungen können Probleme verursachen. Ich empfehle dir unbedingt, dich mit den genauen Vokalklängen vertraut zu machen. Jede Sprache bringt einen eigenen Klang mit – deshalb höre zB die genauen Vokale in der CVT-App und imitiere sie, bis du dir sicher bist, den exakten Vokal gefunden zu haben.

Wenn du dir vor einer Übung unsicher bist, wie der Vokal genau klingen soll, mache dich zuerst über die CVT-App mit dem Vokal vertraut, bevor du die Übung startest.