



# Neue Gesangs-Technik aus Dänemark: „Complete Vocal Technique“

Die „Complete Vocal Technique“ (CVT) ist eine Gesangsmethode aus Dänemark, die von der Sängerin und Gesangslehrerin CATHRINE SADOLIN entwickelt wurde. Seit 20 Jahren verbreitet sie sich mit zunehmendem Erfolg: Heute gibt es knapp 300 ausgebildete CVT-Gesangslehrer und etwa 160 Sänger, die eine Ausbildung durchlaufen. Besonderen Stellenwert hat die CVT-Ausbildung in Dänemark, wo die Ausbildung der Chorleiter für dänische Schulen stark von CVT geprägt ist.

Henrik Kjelin und Cathrine Sadolin  
(Übersetzung: Dr. Bert Gerhardt)

Eine Anforderung an heutige Sänger ist die Vielfalt: Man soll möglichst in allen Stilen zu Hause sein und eine Vielzahl von unterschiedlichen Techniken beherrschen. Das Ziel der Complete Vocal Technique ist es deshalb, möglichst alle Möglichkeiten der menschlichen Stimme in die Ausbildung einzubeziehen.

## Geschmack und Technik trennen

Im Umgang mit der Vielseitigkeit von Musik ist es deshalb wichtig, zunächst die Technik von den eigenen Vorlieben zu trennen. Kein Klang ist im ästhetischen Sinn „besser“ oder „schlechter“ als der andere. Gleichwohl kann und muss der Gesangslehrer Klänge auch bewerten: „Besser“ bedeutet dann in diesem technischen Sinn allerdings „gesünder“, „effizienter“ oder „kontrollierbarer“, nicht aber „mehr wert“ oder „gültig“.

Es klingt einfach, Geschmack und Technik zu trennen, doch die Erfahrung zeigt, dass es für Gesangslehrer und Chorleiter nicht leicht ist, ihren persönlichen Geschmack aus ihrem Unterricht herauszuhalten. Durch entsprechendes Training



kann dies jedoch erlernt werden. Neben der besseren Möglichkeit zur Fokussierung auf die Technik bietet sich dadurch zudem ein weiterer Vorteil: Die Schülerinnen und Schüler können sich freier entwickeln und werden nicht durch die stilistischen Präferenzen des Lehrers eingeengt.

## Neue Begriffe

Neben der Trennung von Geschmack und Technik ist eine weitere Grundbedingung der CVT die Abwendung von den gebräuchlichen aber ungenauen Begrifflichkeiten der Stimmbildung sowie die Einführung neuer, präziserer Begriffe. Doch wozu braucht es eine neue Terminologie des Gesangs? Warum kann man es nicht bei der bisherigen belassen?

Die Antwort ist einfach: Viele „alte“ Begriffe haben keine eindeutige Bedeutung. Es gibt zahlreiche Beispiele für Begriffe ohne Definition, wie z. B. den des „Falsett“. Viele Sänger und Lehrer kennen diesen Begriff und benutzen ihn fortlaufend. Dabei gibt es keine Einigkeit über seine genaue Bedeutung, sondern ebenso viele Interpretationen wie Benutzer – denn wenn man sich an einer genauen Definition des Begriffes versucht, wird man feststellen, dass wir alle etwas anderes unter „Falsett“ verstehen. Deshalb versucht die CVT Begriffe zu wählen, die weniger belastet sind und für die sich leichter eine präzise Definition finden lässt.

## Complete Vocal Technique – Ein Überblick

CATHRINE SADOLIN ist davon überzeugt, dass jeder Singen lernen kann. Sie hat die Gesangstechnik in vier Themenfelder aufgeteilt, aus denen Elemente herausgegriffen und unterschiedlich kombiniert werden können, um die individuell gewünschten Klänge zu erzielen. Diese Themenfelder sind:

- **Die drei Grundprinzipien:** Sie sollen sicherstellen, dass alle Klänge auf gesunde Weise erzeugt werden.
- **Die vier Vocal-Modes:** Mit ihnen lässt sich der „Gang“ wählen, in dem man singen will.
- **Klangfarben:** Sie färben den Klang heller oder dunkler.
- **Effekte:** Sie dienen dem Erzeugen spezieller Klänge.

Das Complete Vocal Institute ist in Kopenhagen ansässig, geleitet von Cathrine Sadoline zusammen mit 16 Gesangslehrern. Es gibt eine dreijährige Ausbildung, die mit einem Diplom abgeschlossen werden kann. 26 Lehrer sind derzeit in Deutschland zertifiziert und finden sich auf der Website. Angegliedert an das CVT ist ein Forschungsinstitut in Kooperation mit Sängern, Lehrern, HNO-Ärzten und Akustik-Ingenieuren.

## Vertraue auf dich selbst

Eine der wichtigsten Grundregeln beim Erlernen einer guten Gesangstechnik ist das Vertrauen in sich Selbst:

„Singen muss sich immer angenehm anfühlen.“

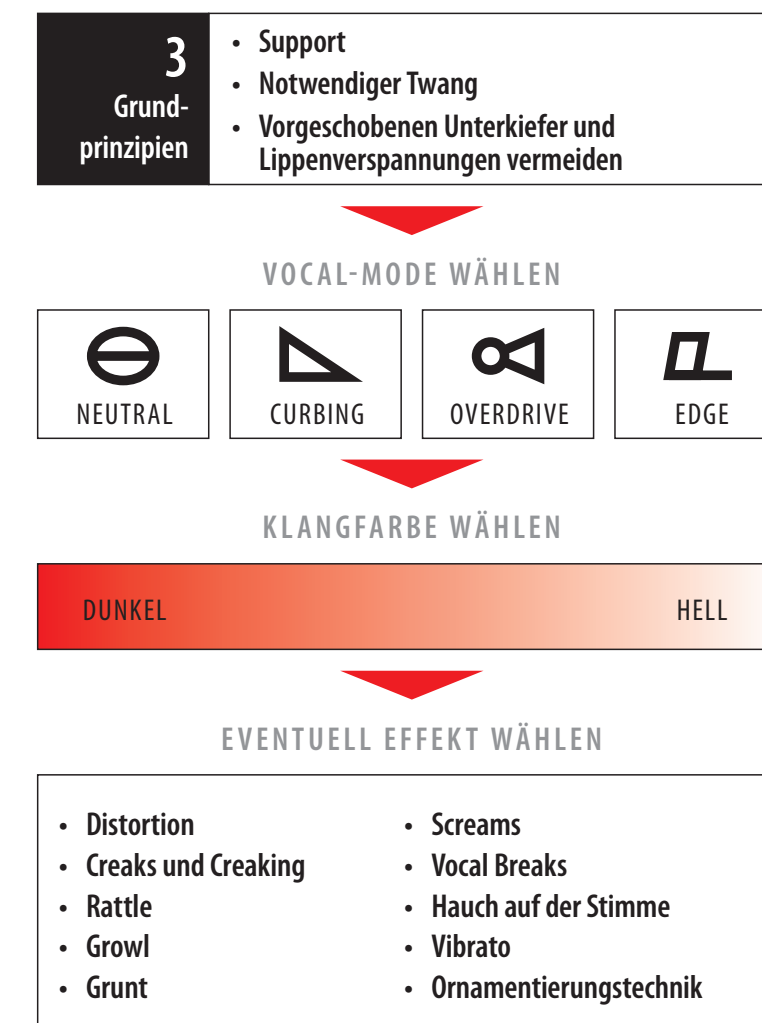
Eine Technik muss sofort den beabsichtigten Effekt haben. Wenn dies nicht der Fall ist, dann setzt du die Technik nicht korrekt ein.

Falls eine Übung wehtut, sich unangenehm oder falsch anfühlt – dann IST sie falsch. Nur du selbst weißt, wie es sich anfühlt – vertraue daher immer deinem eigenen Gefühl.“

CATHRINE SADOLIN, „Complete Vocal Technique – Deutsche Ausgabe“, Bosworth Music, SeiteXX

## Übersicht „CVT overview“

[www.completevocalinstitute.com](http://www.completevocalinstitute.com)



Quelle: <http://completevocalinstitute.com/>

6 7 8 9 10 11 12 13

geeignet zur Projektarbeit in Klassen der Sek I und der Sek II

6 Stunden

M1 Überblick CVT

HB10 „Geräusche“ (Ausschnitt) HB11 „Geräuschtöne“ (Ausschnitt)

M2 Die drei Grundprinzipien  
M3 Die vier Vocal-Modes  
M4 Klangfarbe M5 Lösung zum Arbeitsblatt „Klangfarbe“  
M6 Arbeitsblatt „Klangfarbe“  
M7 Effekte

# Überblick CVT

**3**  
Grund-  
prinzipien

- Support
- Notwendiger Twang
- Vorgeschobenen Unterkiefer und Lippenverspannungen vermeiden



## VOCAL-MODE WÄHLEN

NEUTRAL	CURBING	OVERDRIVE	EDGE



## KLANGFARBE WÄHLEN

DUNKEL			HELL
--------	--	--	------



## EVENTUELL EFFEKT WÄHLEN

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distortion</li> <li>• Creaks und Creaking</li> <li>• Rattle</li> <li>• Growl</li> <li>• Grunt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Screams</li> <li>• Vocal Breaks</li> <li>• Hauch auf der Stimme</li> <li>• Vibrato</li> <li>• Ornamentierungstechnik</li> </ul>
---	--

Quelle: <http://completevocalinstitute.com/>

ab hier kommt zusätzliches  
Material - für CD+



# Die 3 Grundprinzipien

Die drei Grundprinzipien bilden die Grundlage des Gesangs und sollten daher perfekt beherrscht werden. Sie ermöglichen nicht nur das Ausschöpfen des gesamten Stimmumfangs, sondern auch das Singen langer Phrasen, eine kraftvolle und klare Tongebung sowie das Vermeiden von Heiserkeit – sie sollten deshalb immer eingehalten werden.

## 1. „Support“

Als Support bezeichnet man das Arbeiten gegen den natürlichen Drang des Zwerchfells, die eingeatmete Luft herauszulassen. Dies wird erreicht, indem man der Bewegung des Zwerchfells entgegen arbeitet: Beim Singen werden die Muskeln der Taille und des Solarplexus nach außen geschoben, während die Bauchdecke am Bauchnabel in einer zähen Bewegung stetig nach innen

gezogen wird und gleichzeitig die Rückenmuskeln aktiviert werden. Die Lendenmuskeln wollen das Becken nach hinten ziehen (wie zum Hohlkreuz), während die Bauchmuskeln das Becken nach vorne ziehen wollen (wie zum Gerademachen des Rückens). Dieser „Kampf“ zwischen Bauch- und Lendenmuskulatur ist ein wertvoller und wichtiger Bestandteil des Supports, der für die gesamte Dauer eines gesungenen Tones ausgeführt werden muss. Wenn die Muskelbewegung nicht länger ausgeführt werden kann (zum Beispiel weil man den Bauch am Bauchnabel nicht weiter einziehen oder die Taillenmuskeln oder den Solarplexus nicht weiter ausdehnen kann), dann ist in der Regel kein Support mehr möglich. Es ist deshalb wichtig, sich die vorhandene Energie gut einzuteilen und sie nicht zur falschen Zeit einzusetzen. Support bedeutet harte körperliche Arbeit – Sängerinnen und Sänger sollten daher gut in Form sein.

## 2. Notwendiger „Twang“

Der Bereich oberhalb der Stimmlippen bildet einen Trichter, der sich *Epiglottis-Horn* oder *Kehlkopftrichter* nennt. Beim „Twangen“ wird die Öffnung des Kehlkopftrichters verkleinert, indem die Stellknorpel näher an den unteren Teil des Kehldeckels (Petiole) gebracht werden. Das Ergebnis ist ein Klang, der klarer und weniger hauchig wird und dessen

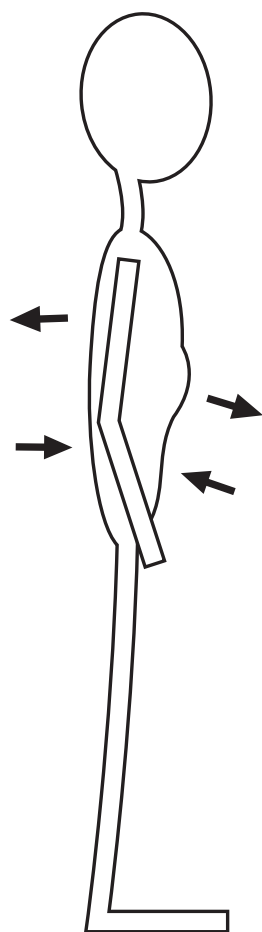
Lautstärke erhöht werden kann. „Notwendiger Twang“ ist beim Singen grundsätzlich immer erforderlich, um eine korrekte Gesangstechnik und einen leichten und ungehinderten Einsatz der Stimme zu ermöglichen. Er vereinfacht das Singen in jeder Hinsicht, obwohl er für viele Sänger gar nicht als Twang herauszuhören ist.

## 3. Vorgeschobenen Unterkiefer und Lippenverspannungen vermeiden

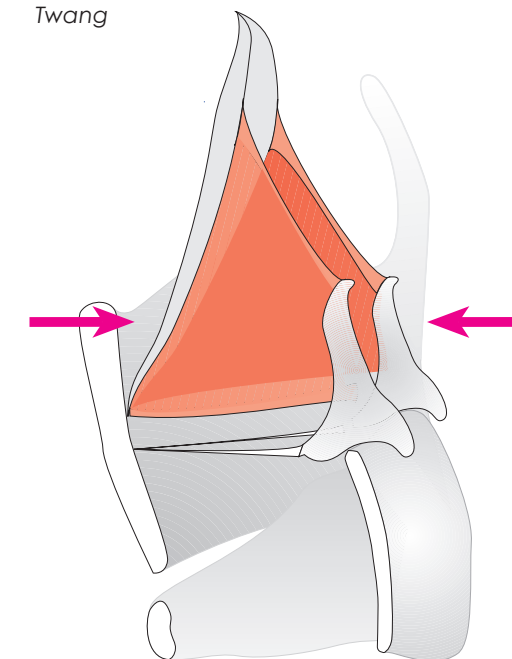
Ein guter Sänger sollte einen vorgeschobenen Unterkiefer und Lippenverspannungen vermeiden, da diese oft unkontrollierte Verspannungen im Bereich um die Stimmlippen auslösen. Man kann die korrekte Position des Unterkiefers dadurch finden, dass man den Kopf in den Nacken legt, einen Finger zwischen Ober- und Unterkiefer platziert und den Kopf zurückführt. Diese Position des Unterkiefers wird während des Singens beibehalten. Der Unterkiefer sollte im Verhältnis zum Oberkiefer also nach hinten versetzt sein. Während bei hohen und tiefen Tönen darauf geachtet werden sollte, den Mund weiter zu öffnen als in mittlerer Stimmlage.

Zum Vermeiden von Lippenverspannungen ist es wichtig, dass die Vokale mit der Zunge geformt werden, ohne dass dabei die Form der Mundöffnung wesentlich verändert wird. Konsonanten sollten hingegen durch Verengung des Vokaltrakts und durch Lippenverspannungen erzeugt werden. Dabei ist es wichtig, dass die Spannung sofort gelöst wird, wenn man von Konsonanten zu Vokalen wechselt.

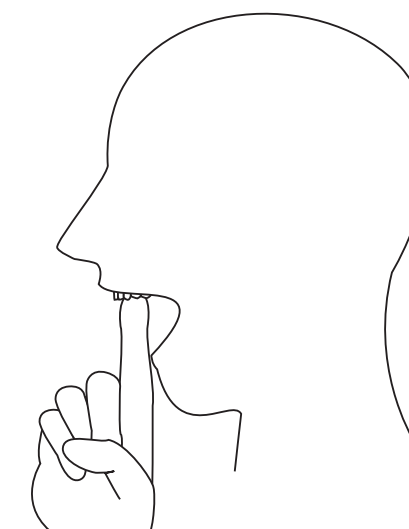
Die richtige Stütze



Twang



Kontrolle des Ober- und Unterkiefers



# Die 4 Vocal-Modes

Der Einsatz der Stimme kann in vier Vocal-Modes eingeteilt werden: Neutral, Curbing, Overdrive und Edge (von früher auch bekannt als Belting). Die Modes unterscheiden sich durch ein unterschiedliches Maß an „Metall“ (???-Erklärung!) im Klang. Die meisten Gesangsprobleme entstehen durch eine falsche Anwendung der Modes. Jeder Mode hat einen bestimmten Charakter und bietet sowohl spezielle Vorteile als auch Einschränkungen. Deshalb ist es wichtig, die verschiedenen Modes sicher zu beherrschen, ihre Vorteile zu nutzen und ihre Einschränkungen zu respektieren. Es ist ebenfalls wichtig, problemlos zwischen den Modes wechseln zu können, um ihre Vorteile optimal ausnutzen zu können. Dazu sollte jeder der vier Modes zunächst separat geübt werden – wobei immer die drei schon beschriebenen Grundprinzipien einzuhalten sind.

## Neutral

Neutral ist der einzige nicht-metallische Vocal-Mode, er kommt gänzlich ohne „Metall“ im Klang aus. Der Charakter ist weich wie beim Singen eines Schlafliedes. Neutral ist der einzige Mode, in dem man mit Nebenluft singen kann, ohne der Stimme zu schaden. Die zwei Extreme sind „Neutral mit Hauch“ (HB#55) und „Neutral ohne Hauch“ (HB#56).

In der Pop-, Jazz- und Rockmusik wird „Neutral mit Hauch“ in ruhigen Passagen eingesetzt, in denen ein hauchiger Klang erwünscht ist. In der klassischen Musik wird dieser Effekt nur selten eingesetzt. Im Alltag hört man Neutral mit Hauch, wenn jemand flüstert oder mit hauchender Stimme spricht.

„Neutral ohne Hauch“ wird in populärer Musik oft eingesetzt, wenn der Klang ohne Metall aber trotzdem klar und ohne Nebenluft sein soll. In der klassischen Musik wird „Neutral ohne Hauch“ sowohl von Männern als auch von Frauen genutzt: Beide benötigen diesen Mode in leisen Passagen, Frauen nutzen ihn zudem beim Singen in hohen Lagen unabhängig von der Lautstärke. Im Alltag wird „Neutral ohne Hauch“ verwendet, wenn man relativ leise ohne Nebenluft spricht.

Alle Tonhöhen, alle Vokale und alle Klangfarben können in „Neutral“ sowohl von Männern als auch von Frauen genutzt werden. Die Lautstärke bewegt sich generell im leisen Bereich, von sehr leise (pp) bis mittellaut (mf). Sehr hohe Lautstärken (ff) sind nur in hohen Lagen in „Neutral ohne Hauch“ möglich. In der westlichen Welt ist „Neutral“ der am häufigsten eingesetzte Mode im Gesangsunterricht. Er wird deshalb auch oft in Schul- und Kirchenchören genutzt.

## Curbing

Curbing (HB#72) ist der einzige halb-metallische Mode. Sein Charakter ist oft etwas klagend oder verhalten, so als würde man über Bauchschmerzen klagen. Man kann diesen Mode durch Etablieren eines „Holds“ (eine Art „Zurückhalten“ der Stimme) finden. Curbing wird in Pop-, Jazz- und Rockmusik eingesetzt, wenn in mittlerer Lautstärke mit etwas Metall im Klang gesungen wird – zum Beispiel in softer Soulmusik oder im R&B. Im

klassischen Gesang wird Curbing von Männern in mittlerer Lautstärke (mf); von Frauen bei höheren Lautstärken (mf–f) in mittlerer und manchmal auch in tiefer Stimmlage. Curbing hört man im Alltag, wenn jemand jammert, stöhnt oder quengelt. Männer können über den gesamten Stimmumfang in Curbing singen, Frauen gelingt dies bis zum hohen C. Die Klangfarbe kann in diesem Mode stark verändert werden. Alle Vokale muss man in Richtung OO (wie in „oder“), OE (wie im französischen „vin“ oder „e“ in „Hacke“) oder EE (wie in „edel“) verändern, um Curbing zu ermöglichen. Die Lautstärke bewegt sich insgesamt im mittleren Bereich, von mittelleise (mp) bis mittellaut (mf). Sehr niedrige und sehr hohe Lautstärken sind in Curbing nicht möglich.

## Overdrive

Overdrive (HB#97) ist einer der beiden voll-metallischen Modes: Der Klang enthält sehr viel Metall, der Charakter ist oft geradeheraus, kraftvoll und laut, so als ob man jemandem über die Straße „Hey!“ zuruft. Overdrive kann man finden, indem man den „Biss“ (???-Erklärung!) etabliert. Er wird im Alltag beim lauten Singen oder Sprechen in tiefer oder mittlerer Stimmlage verwendet.

In populärer Musik wird Overdrive eingesetzt, wenn hohe Lautstärke und viel Metall im Klang gefragt sind, zum Beispiel in harter Rockmusik. In klassischer Musik hört man Overdrive, wenn Männer laut singen (f–ff); Frauen benutzen diesen Mode normalerweise nur in tiefer Lage. Generell gilt: Je höher man singt, desto ausgeprägter wird der laute und rufende Charakter.

Overdrive ist der einzige Mode mit Einschränkungen bezüglich der Tonhöhe, besonders für Frauen. Die oberste Grenze für Frauen ist D3/Eb3, für Männer C3 (???-eher C2, oder?). Man ist beschränkt auf die Vokale Æ (wie in „echt“) und OH (wie im englischen „go“). Die Klangfarbe kann nur geringfügig verändert werden.

## Edge

Edge (HB#120 Edge) (ehemals Belting) ist der andere voll-metallische Mode. Auch hier enthält der Klang einen hohen Anteil an Metall, jedoch ist er eher hell, scharf, grell, aggressiv und kreischend, wie zum Beispiel beim Nachmachen eines Flugzeugs im Sturzflug. Edge findet man durch Twangen des Kehlkopfrichters, etwa indem man wie eine Ente schnattert.

Edge wird in einigen Stilarten der Popmusik und am häufigsten in hohen Lagen eingesetzt, wenn sehr hohe Lautstärken und sehr viel Metall im Klang gebraucht werden (z. B. im Heavy Rock oder Gospel). Im klassischen Gesang wird Edge verwendet, wenn Männer sehr laut (ff) in hoher Lage singen (z. B. beim hohen C von Tenören). Frauen singen in klassischer Musik nicht in Edge. Im Alltag hört man Edge, wenn jemand gellend schreit. Generell gilt: Je höher man in Edge singt, desto deutlicher wird der kreischende Charakter.

Männer können über den gesamten Stimmumfang in Edge singen, Frauen gelingt dies bis zum hohen C. Es können ausschließlich Vokale mit Twang verwendet werden, da das Twangen des Kehlkopfrichters eine Voraussetzung für Edge ist. Das bedeutet, dass man nur EE (wie in „edel“), Æ (wie in „echt“), Ä (wie in „lässig“) und Ö (wie in „Öhr“) benutzen kann. Die Klangfarbe kann nur wenig verändert werden.

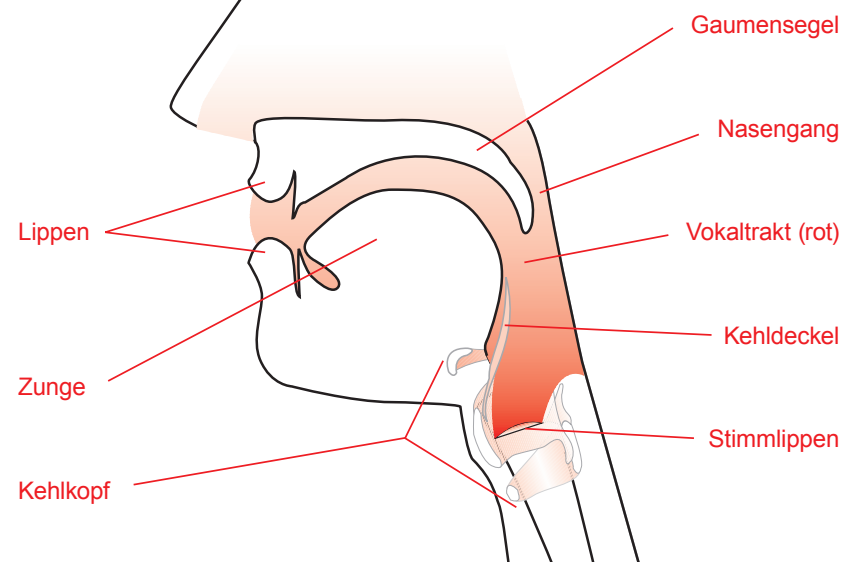
# Klangfarbe

In allen Vocal-Modes kann der Klang heller oder dunkler gefärbt werden, manche Modes bieten in dieser Hinsicht jedoch mehr Möglichkeiten als andere. Die Formung der Klangfarbe findet dabei im Vokaltrakt statt: dem gesamten Bereich oberhalb der Stimmlippen und bis zu den Lippen des Mundes, einschließlich des Nasengangs. Die Form und Größe der Mundhöhle hat dabei große Bedeutung für die Klangfarbe, denn jeder Mensch hat eine individuell geformte Mundhöhle und darum auch seine ganz eigene Klangfarbe. Ist die Mundhöhle groß, dann ist der Klang dunkler und voller, bei einer kleinen Mundhöhle ist die Klangfarbe heller und feiner. Die Form der Mundhöhle kann auf vielfältige Art verändert werden. Es gibt somit Möglichkeiten, auch auf die Klangfarbe Einfluss zu nehmen. Diese sind beispielsweise:

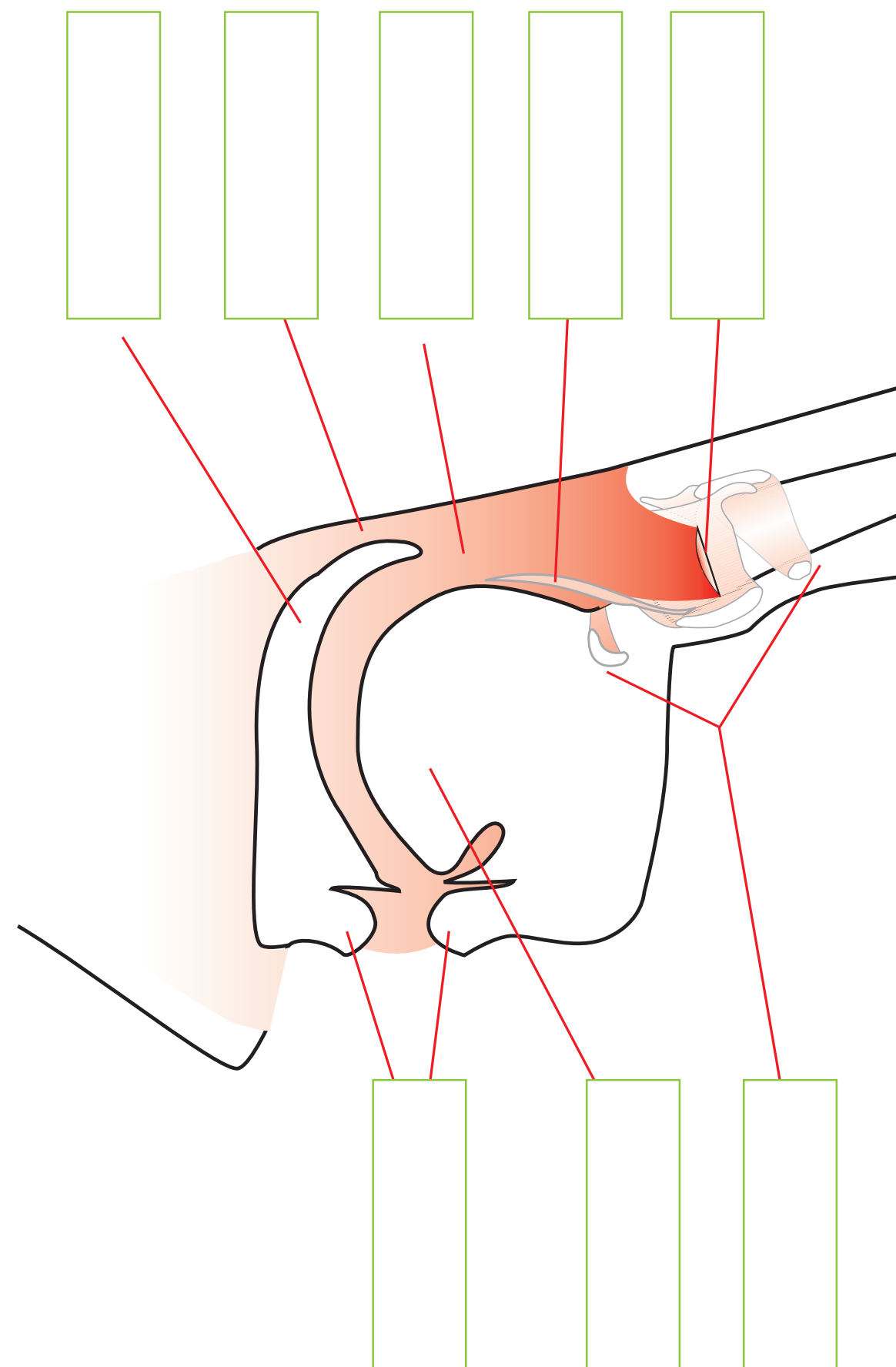
- die Form des Kehlkopftrichters (HB#163 HB#164)
- die Position des Kehlkopfs (HB#165 HB#166)
- die Form und Position der Zunge (HB#167 HB#168)
- die Form und Weite der Mundöffnung (HB#169 HB#170)
- die Position des Gaumensegels (HB#171 HB#172)
- das Öffnen oder Schließen des Nasengangs (HB#173 HB#174)

Jeden dieser Faktoren kann und sollte man üben, um seinen Einfluss auf die Klangfarbe kennenzulernen. Erst wenn man alle Faktoren einzeln beherrscht, sollte man damit beginnen, sie zu kombinieren, um so die jeweilige Klangfarbe noch stärker zu variieren.

## Lösung zum Arbeitsblatt „Klangfarbe“



## Arbeitsblatt Klangfarbe



# Effekte

Effekte sind spezielle Klänge, die nicht direkt mit Melodie und Text verbunden sind, sondern den Ausdruck oder den eigenen Stil des Künstlers unterstreichen. Viele Effekte werden im Ansatzrohr gebildet. Da sich jedoch alle Menschen unterscheiden, muss jeder Effekt für die jeweilige Person maßgeschneidert werden: die individuelle Anatomie und Physiologie, die Fitness, das persönliche Energielevel und das eigene Temperament sind dabei wichtige Einflussfaktoren. Bevor man mit Effekten arbeitet, ist es zudem wichtig, dass alle bisher geschilderten Techniken – die drei Grundprinzipien, die Vocal-Modes und die Gestaltung der Klangfarbe – beherrscht werden.

Oft genutzte Effekte sind:

- Distortion (Verzerrung) (HB#222)
- Creaks (Knarren) (HB#234) und Creaking (HB#240)
- Rattle (Röcheln) (HB#245)
- Growl (Knurren) (HB#252)
- Grunt (Stöhnen) (HB#270)
- Screams (Schreie) (HB#276 #277 #278)
- Vocal Breaks (Brüche) (HB#284)
- Hauch auf der Stimme (HB#67)
- Vibrato (HB#295 #296)
- Ornamentierungen (schnelle Läufe, Verzierungen) (HB#316)