

**Karin Maack**



# **Singen lernen**

**Systematische Anleitung  
zur Entwicklung  
der eigenen Singstimme**

# Singen lernen

## Singen lernen

### Einleitung

#### 1. Atmung

##### 1.1 Ausatmung

##### 1.2 Bauchatmung

##### 1.3 Flankenatmung

##### 1.4 Körperhaltung

##### 1.5 Atemübung

##### 1.6 Schallwellen und Luftströmung

##### 1.7 Aufhängemuskulatur

#### 2. Stimmbänder und Stimmlippen

##### 2.1 Anatomie und Funktionsweise des Kehlkopfes

##### 2.2 Register

###### 2.2.1 Bruststimme (Vollstimme)

###### 2.2.2 Falsett (Mittelstimme)

###### 2.2.3 Kopfstimme (Randstimme)

###### 2.2.4 Registerausgleich

#### 3. Resonanz

##### 3.1 Stehende Wellen in Hohlkörpern

##### 3.2 Obertöne

##### 3.3 Resonanzräume

##### 3.4 Übungen zur Sensibilisierung des Ansatzrohres

###### 3.4.1 Allgemeine Hinweise zum richtigen Üben

##### 3.5 Die Lippen als Schalltrichter

##### 3.6 Resonanzraum Brust

##### 3.7 Resonanzraum Rachen und Mund

##### 3.8 Resonanzraum Nase

##### 3.9 Das Gefühl von Ansatz und Vibration

#### 4. Lagen und Lautstärken, Stütze

##### 4.1 Laute Töne

##### 4.2 Tiefe Töne

##### 4.3 Leise Töne

[4.4 Hohe Töne](#)

[5. Vokale und Konsonanten](#)

[5.1 Die Bildung der Vokale](#)

[5.2 Die Bildung der Konsonanten](#)

[5.3. Konsonantenlegato](#)

[5.3.1 Übungen zum Verbinden von Vokalen und Konsonanten](#)

[6. Textverständlichkeit](#)

[6.1. Textrhythmus versus Satzstruktur](#)

[6.2 Betonte und unbetonte Silben](#)

[7. Phrasierung und Tempo](#)

[7.1 Zählzeit und Tempo](#)

[7.2 Crescendo und Decrescendo](#)

[7.3 Tempovorstellung und Sicherheit](#)

[8. Psychologisches](#)

[9. Zusammenfassung und Nachbemerkung](#)

[10. Links zu Klangbeispielen mit Erklärungen](#)

[Impressum](#)

# **Singen lernen**

**Systematische Anleitung  
zur Entwicklung  
der eigenen Singstimme**

**von  
Karin Maack**

**Titelgrafik: ©2007 James Steidl**  
James Group Studios inc.

**Abbildungen im Innenteil: Karin Maack**

**Copyright © 2018 Karin Maack**

Erstveröffentlichung 2013

Alle Rechte vorbehalten

**[www.karinmaack.de](http://www.karinmaack.de)**

# Einleitung

Dieses Buch wurde zum einen für alle geschrieben, die gerne singen – und wissen wollen, wie es eigentlich richtig funktioniert; zum anderen für diejenigen, die schon Gesangsunterricht haben, sich aber zwischen unterschiedlichen, vielleicht sogar gegensätzlichen Methoden verloren fühlen. Um die Grundlagen des Singens zu erlernen, ist es unerheblich, ob Sie in einem Konzertchor, einem Gesangsverein oder einer Band singen oder ob Sie eine solistische Tätigkeit anstreben. Außerdem spielt es erst einmal keine Rolle, ob Sie Musicals oder Oper, Popmusik oder Jazz, Chansons oder Oratorien singen. Trotz der unterschiedlichen Stile sind die Grundlagen des Singens prinzipiell die gleichen.

Meine eigene Gesangsausbildung habe ich in Stuttgart erhalten. Am Ende meines Musikstudiums war meine Gesangstechnik allerdings eine Ansammlung unverdauter Halbwahrheiten. Also wurde es nichts mit der Sängerkarriere. Ich habe dann fünf Jahre lang Klavier unterrichtet und zwei Gesangsvereine geleitet. Aber das Wichtigste für lange Zeit danach wurde meine Familie. Erst viel später wurde mir klar, wie sehr mich das Singen trotz allem immer noch fasziniert, und ich begann, wieder an meiner Stimme zu arbeiten. Ich bin kein Naturtalent und das Singen ist mir nicht zugefallen – das heißt, dass ich erst eine genaue Vorstellung von dem haben musste, was ich tun wollte, bevor ich es nach vielem Ausprobieren und Üben tun konnte. Also habe ich nun, da ich singen kann, auch eine genaue Vorstellung davon, wie es funktioniert. Dieses Wissen würde ich gerne an Sie weitergeben.

In diesem Buch habe ich immer zuerst die physiologischen und akustischen Fakten erklärt. Erst danach kommen manchmal auch Übungen. Davon gibt es nicht allzu viele, denn die Tonfolgen, die man zum Üben verwendet, halte ich nicht für das Wichtigste. Wichtig ist, dass man genau versteht, was man tut, und dann lernt, auf seinen Körper zu hören. Dabei wünsche ich Ihnen viel Erfolg!

# 1. Atmung

Bevor man einen einzigen Ton singen kann, muss man einatmen. Das anschließende Ausatmen während des Singens dauert viel länger, als bei der normalen Atmung. Es lohnt sich also, die gesamte Atemtätigkeit etwas genauer zu betrachten. Dabei geht es zuerst um die Ausatmung, denn erst nach der Ausatmung setzt der Reflex zum Einatmen ein.

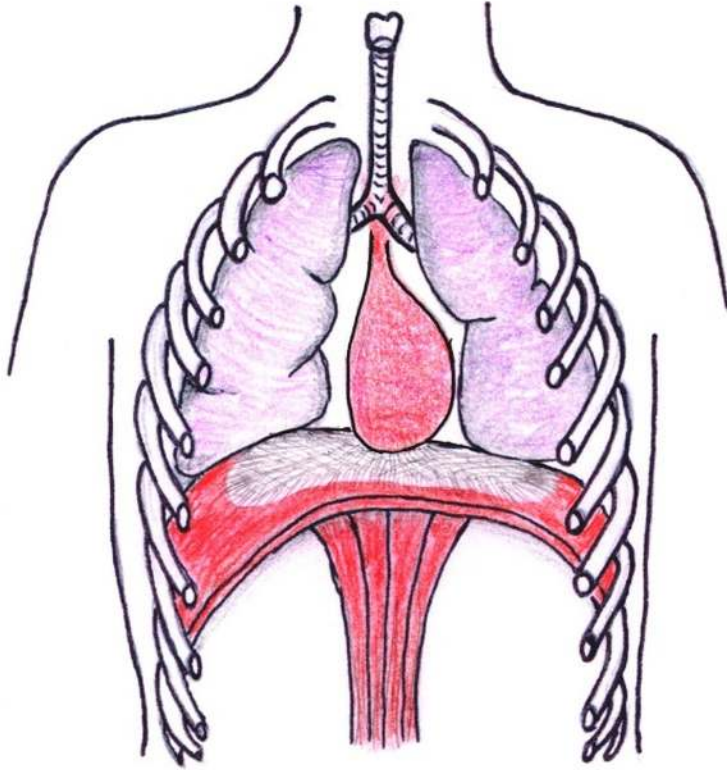
# 1.1 Ausatmung

Der Reflex, der die Atmung bestimmt, entsteht erst in zweiter Linie aus dem Bedürfnis des Körpers nach Sauerstoff – zuerst will der Körper Kohlendioxid loswerden. Die Ausatmung geschieht eigentlich von selbst, da elastische Fasern in der mit Luft gefüllten Lunge dafür sorgen, dass diese sich wieder zusammen zieht; außerdem entspannen sich die Einatemsmuskeln. Die Bauchmuskulatur hilft nur bei einer forcierten Ausatmung, zum Beispiel beim Husten. (Auch beim Singen kommt die untere Bauchmuskulatur zum Einsatz – davon mehr in Kapitel 4.)

Für den Anfang ist nur wichtig, dass die Luft beim Ausatmen von selbst entweicht und dass man nichts dazu tun muss. Allerdings ist es auch wichtig, gründlich auszuatmen und nicht mit halbvoller Lunge wieder einzuatmen – denn dringender, als der Körper neuen Sauerstoff braucht, muss er eben das Ausscheidungsprodukt Kohlendioxid loswerden. Man darf beim Singen also nicht „auf Vorrat“ einatmen, ohne dass man wirklich wieder Luft benötigt, weil man sonst die Ausatmung behindert und sich nach einer Weile atemlos fühlt, obwohl man mit Luft voll gepumpt ist. Darum sollte man bei Atemübungen immer mit einer bewussten und gründlichen Ausatmung beginnen, indem man die Bauchmuskeln nach innen einzieht.



**Brustkorb mit Lunge und Herz,  
Rippen und Zwerchfell  
vorne aufgeschnitten**



# 1.2 Bauchatmung

Die wichtigsten Einatemsmuskeln sind die äußeren Zwischenrippenmuskeln und natürlich das Zwerchfell. Das Zwerchfell besteht aus einer großen Sehnenplatte in der Mitte und einem seitlichen Muskelkranz. Wenn man weiß, dass sich das Herz direkt auf dieser Sehnenplatte befindet, ist es leicht, sich deren Lage vorzustellen.

Komplizierter ist das mit der Zwerchfellmuskulatur: Sie ist vorne an der Innenfläche des unteren Brustbeins befestigt, sowie seitlich und hinten an der Innenfläche der sechs untersten Rippen. Die Sehnen der hinteren Zwerchfellmuskulatur reichen bis zu den Lendenwirbeln. Bei der Einatmung ziehen sich die Zwerchfellmuskeln zusammen und senken auf diese Weise das Zwerchfell ab, so dass sich die Lunge darüber ausdehnen und mit Luft füllen kann. Dadurch werden die Bauchorgane verdrängt und wölben sich nach außen.

Am leichtesten ist das zu erfahren, wenn man die eigene Atmung im Liegen beobachtet: Legen Sie sich auf den Rücken, atmen Sie kräftig aus und warten Sie kurz, bis die Einatmung reflektorisch einsetzt. Die Zwerchfellmuskeln spannen sich an, so dass sich der Bauch bei der Einatmung mühelos nach oben wölbt. So atmen Babys, und das ist auch die normale Ruheatmung. Wenn man bequem und in nachlässiger Haltung sitzt, kann diese Art der Atmung normalerweise auch noch ohne Probleme funktionieren.

Diese tiefe Zwerchfellatmung wird von vielen Gesangsschulen gelehrt. Allerdings ist das Atmen im Stehen etwas komplizierter. Wenn man aufrecht steht, ist