



## Stimmtraining für zu Hause, Teil 5

*Liebe Sängerinnen und Sänger,  
liebe Chorleiterinnen und Chorleiter,*

nachdem wir beim letzten Mal Übungen kennengelernt haben, die den Atemvorgang intensivieren sollen, beschäftigen wir uns heute, zunächst theoretisch, mit der richtigen Dosierung der Atemluft.

Beim Singen muss eine ganz bewusste Beeinflussung vor allem der Ausatmung einsetzen. Diese Dosierung der Atemluft nennt man „Stütze“. Leider ist dieser Fachbegriff nicht wirklich passend für den Sachverhalt, weil man mit dem Begriff „Stütze“ doch eher etwas Festes und Starres verbindet. Daher sollten wir den Begriff auch nur sehr sparsam verwenden. Die italienische Bezeichnung „appoggiare“ – sich anlehnen – gefällt mir persönlich viel besser, sagt aber auch nicht alles aus. „Stütze“ ist die bewusste Beherrschung der sängerischen, verlangsamten Ausatmung, quasi einer „gezügelten“ Ausatmung. Die alten Griechen nannten das Zwerchfell auch „phren“ (= Zügel). Das ist, wie ich finde, ein gut umzusetzendes Bild, denn wir Sänger haben mit dem Zwerchfell gleichsam einen Zügel, der unsere Ausatmung bewusst steuert.

Wie kann man nun dieses unverwechselbare Muskelgefühl, das die Ausatmung dosiert, erlernen? Nur ganz wenigen Sängern ist dies schon von Natur aus angeboren, die meisten müssen es sich mit viel Geduld und oft sehr mühsam aneignen. Erste Voraussetzung zur dosierten Ausatmung ist ein gehobener, locker aufgespannter Brustkorb. Wer die Brust erst beim Einatmen hebt, macht es falsch, denn er würde dadurch die Zwerchfellatmung verhindern. Das Hochstellen der Brust geschieht durch die äußeren Zwischenrippenmuskeln und Rippenheber, hat aber mit der Atemmuskulatur noch nichts zu tun. Aus dieser „gehobenen“ Stellung heraus, aber ohne die Schultern anzuheben, wird eingeatmet. Das sich senkende Zwerchfell drückt nun die Flanken- und Rückenpartie und die Bauchwand heraus und erzeugt dort ringsum eine leichte Spannung. Beim Toneinsatz hält man dieses Spannungsgefühl bei und verstärkt es noch durch ein leichtes Anspannen der Gesäßmuskulatur. Gleichzeitig entspannt man die Bauchmuskeln durch einen weichen Zug nach innen. In der Empfindung singt man schon, bevor der Ton mit einem Gefühl des Einsaugens weich und doch präzise erklingt. Im Idealfall ist im Ton weder eine die Stimmritze aufsprengende Härte (Glottisschlag), noch ein verhauchen des Atems (wilde Luft) zu hören. Probieren Sie es doch einfach mal aus!

Auch beim nächsten Mal werden wir uns mit dem Begriff der „Stütze“ beschäftigen. Schließen möchte ich heute mit einem Zitat des großen dänischen Tenors Helge Rosvaenge: „Wollen wir die Luft zum Singen gebrauchen, muss das Ausatmen im Zeitlupentempo geschehen. Die richtige Atemstütze ist dadurch sichtbar, dass sich der Bauch nach innen strafft.“

Eine gute Zeit wünscht Ihnen  
*Ihre Claudia Rübben-Laux*