

Hannes Fromhund

# Atem- und Zwerchfell Profikurs



Wie du sicher die wichtigste  
Grundlagentechnik deiner Stimme  
meisterst!

## Inhalt

A Vorwort 1.....	3
Teil 1. Die Ruheatmung.....	6
1.1. Arten der Atmung.....	6
1.2. Übungen zur Brust- und Bauchatmung.....	7
1.3. Spannungszustände bei der Ruheatmung - der erste Atemzug.....	8
1.4. Übungen zu Ruheatmung.....	10
1.5. Übungen zur Tiefatmung.....	11
Teil 2 Die Zwerchfellstütze.....	12
2.1. Das tiefe Zwerchfell.....	12
2.2. Die Stützmuskeln.....	14
2.3. Bewegung mit Widerstand.....	16
2.4. Wieviel Stützen 1.....	18
2.5. Wieviel Stützen 2.....	20
2.6. Stütze mit Stimme verbinden.....	21
2.7. Regelmäßige Stütze und Atemfluss.....	22
2.8. Wann brauchst du besonders Stütze.....	24
3. Teil Die Atmung beim Singen.....	25
3.1. Fokus auf die Ausatmung.....	25
3.2. Wie einatmen.....	27
3.3. Wie ausatmen.....	27
3.4. Wieviel einatmen.....	29
4. Allgemeines und Problemlösungen.....	30
4.1. Wenn man nicht genug Luft hat.....	30
4.2. Gründe für zu wenig Luft.....	31
4.3. Übungen.....	32
4.4. Wann atmen.....	34
Zwerchfell Spezial 1. Koloraturen.....	35
ZS 1.1. Was sind Koloraturen.....	35
ZS 1.2. Vorübungen zu Zwerchfell-Koloraturen.....	35
ZS 1.3. Übungen zu Zwerchfell-Koloraturen.....	36
ZS 1.4. Extern schnelle Kehlkopf-Koloraturen.....	37
Zwerchfell Spezial 2. Das Vibrato.....	38
ZS 2.1. Vibrato allgemein.....	38
ZS 2.2. Vorübungen zum Vibrato.....	39
ZS 2.3. Übungen zum Vibrato.....	39

## **A Vorwort**

Dieses E-Book ist die Zusammenfassung der Videos des Atem und Zwerchfell Profikurses. Du kannst es natürlich lesen, ohne die Videos angeschaut zu haben. Für das volle Verständnis sind die Videos aber unumgänglich.

Die Texte sind dazu gedacht, dich beim Üben zu unterstützen. Du brauchst damit nicht jedesmal die Videos wieder neu anzusehen, sondern kannst dir die Inhalte mit Hilfe der Texte in Erinnerung rufen. Ist etwas nicht ganz klar, so schaue aber in jedem Fall das Video wieder an oder, sollte es weiter unklar bleiben, so schreibe mir eine Email an [hannesfromhund@gmx.at](mailto:hannesfromhund@gmx.at).

Der Kern des Kurses ist das zweite Kapitel. Ich empfehle dir aber, in jedem Fall das erste Kapitel vorher zu studieren, da es wichtige Grundlagen enthält.

Als Bonus enthält der Kurs zwei Spezialthemen:

Koloraturen und Vibrato.

Da dies fortgeschrittene Techniken sind, empfehle ich dir ebenfalls, diese Themen erst nach Studieren des Kurses zu erarbeiten.

Und jetzt viel Spaß und viel Erfolg mit den Übungen!

## Teil 1. Die Ruheatmung

### 1.1. Arten der Atmung

Man kann in den Brustraum, Brust+Bauchraum oder nur in den Bauchraum atmen.

Atmet man nur in den Brustraum nennt man dies Brustatmung oder Hochatmung

Atmet man in den Brust+Bauch wird dies manchmal auch Zwerchfellatmung genannt.

Atmet man nur in den Bauchraum wird dies Bauch- oder Tiefatmung genannt.

### Übungen

Atme tief nur in den Brustraum (Bauch bleibt ruhig)

Atme tief in den Brust+ Bauchraum (es bewegt sich der ganze Oberkörper)

Atme tief nur in den Bauchraum (Brustraum bleibt ruhig)

Auch wenn man generell nicht sagen kann, welche Atmung am besten oder gesündesten ist, so gibt es das Faktum: am meisten Luft hat man bei der Brust+Bauchatmung.

Stelle deine Atmung fest:

Atme nur in den Brustraum, dann jhalte die Luft an und spüre dem Gefühl nach, ob das angenehm oder eher angespannt ist.

Mache das gleiche mit der Brust+Bauchraumatmung und dann

mit der Bauchraumatemung.

Bei einer Version wirst du dich wohler fühlen, als bei den anderen. Das bedeutet, dass du diese Atmung bevorzugst.

Ich empfehle die Brust+Bauchatemung, da bei dieser am meisten Luft vorhanden ist; aber alle drei Atmungen können o.k. sein.

Bei schnellen Passagen kann die Hochatemung wegen ihrer Schnelligkeit besser geeignet sein, als die Brust+ Bauchatemung.

### **1.2. Übungen zur Brust- und Bauchatemung**

Versuche auf den Bereich deines Zwerchfells sehr sensibel zu werden.

Lege deine Hände an die unteren Rippen und atme tief ein → der Brustkorb weitet sich (du kannst bei der Ausatemung mit den Händen etwas gegen die Rippen drücken), bei der nachfolgenden Einatemung dehnen sich die Rippen umso mehr.

Dehne deinen Brustkorb nicht mit Kraft, sondern lasse ihn sich aufblähen!

Übung im Sitzen (oder Liegen)

Atme tief ein und denke dabei im Flankenbereich in die Breite (der ganze Brustkorb ist mit beteiligt)

Achte dabei auf deine aufrechte Haltung!

Diese erreichst du so:

Spüre, wie deine Sitzhocker den Sessel berühren und lasse sie vor- und zurückrollen, dabei kippt dein Becken vor und zurück und dein Oberkörper klappt dabei abwechselnd zusammen und richtet sich wieder auf. Wenn du das Gefühl hast, dass deine Sitzhocker ganz gerade am Sessel aufliegen, dann ist auch dein Körper ganz aufgerichtet.

Zum Aufrichten:

Stelle dir vor, deine Wirbelsäule ist durch eine Schnur über den Kopf hinaus verlängert. An dieser Schnur ziehst du an und richtest dich dadurch auf.

Atme tief durch Nase ein und ‚gehe dabei in die Breite‘

Der Brust+Bauchraum füllt sich mit Luft.

Folgende Vorstellung ist sehr wichtig:

Bei der Einatmung füllen die Luftkügelchen den ganzen Brust- und Bauchraum aus und wecken diesen Bereich auf.

Wichtig: nie mit Kraft einatmen, sondern die Luft kommen lassen, es geschehen lassen.

Denke im Alltag oft daran:

Einfach die Luft in den ganzen Brust- und Bauchraum strömen lassen und weit werden.

### **1.3. Spannungszustände bei der Ruheatmung - der erste Atemzug**

Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.  
Bei der Einatmung baut sich Spannung auf, bei der Ausatmung entspannt sich der Körper.

Warum?

Wegen der Arbeit des Zwerchfelles:

Das Zwerchfell liegt entspannt hochliegend (unter der Lunge); dann spannt sich das Zwerchfell nach unten, die Rippen weiten sich, die Luft wird eingesaugt (=Einatmung). Dann entspannt sich das Zwerchfell wieder nach oben, der Raum wird enger, die Luft wird aus dem Körper hinausgeschoben (=Ausatmung)

Daraus folgt:

Einatmung → Spannung

Ausatmung → Entspannung

viele Atem- und Entspannungsübungen bauen auf diesem Zusammenhang auf!

Das Zwerchfell sorgt durch Entspannung dafür, dass du für den nächsten Atemzug bereit bist!

Zische ein langes ssssss, irgendwann musst du wieder atmen! Dein Zwerchfell zwingt dich dazu, wieder einzuatmen (indem es sich wieder neu spannt)

Das Zwerchfell ist nicht unserem direkten Willen unterworfen!

Wie viel Luft muss ich einatmen, um lange Luft zu haben?

Wenn man sehr viel Luft einatmet, baut dies eine sehr hohe Spannung auf und das ‚lange Luft halten‘ wird sehr schwer.

Daher: wenn du lange Luft haben möchtest, so probiere aus, wie viel du dazu atmen musst, aber atme nicht zu tief ein.

Probier auch aus, direkt nach der Ausatmung ein ssss zu zischen (ohne neu einzuatmen) – du wirst staunen, wie viel Luft du noch hast.

Danach genieße, wie sich der Körper die Luft nachholt!

#### **1.4. Übungen zu Ruheatmung**

-) Stelle dir vor, du riechst an einer Rose

Folge dem Atemstrom im Körper und lasse die Spannung zu, die durch die Vorstellung des Riechens entsteht.

-) atme tief ‚durch die Augen‘ ein, du wirst dabei in diesem Bereich ein dichtes und gutes Gefühl bekommen.

Mache diese Übung auch mit den Ohren

Mache diese Übung auch mit deiner ganzen Haut

Folge beim Atmen bewusst der Feststellung:

Einatmung – Spannung (in den ganzen Brust+Bauchraum atmen)

Ausatmen – Entspannung

-) Horche dir an dieser Stelle auch das Audiofile vom Voice-Kurs an,



welches ich beim Video dazugegeben habe. Das wird dir helfen, dich extrem tief zu entspannen!

-) Übe folgende Vorstellung:

Die Luftmoleküle der Einatemluft stoßen an die Körperteilchen, wecken diese auf und nehmen den ganzen ‚Schmutz‘ auf, der im Körper ist. Beim Ausatmen wird dieser Schmutz hinausgeblasen; Lenke in deiner Vorstellung die Luft zuerst in den Kopf; dann in den Brust+Bauchraum; dann den ganzen Rest-körper.

-) Du kannst dir beim Ein- und Ausatmen verschiedene Farben vorstellen:

z.B. beim Einatmen rot, beim Ausatmen dunkles grün  
probiere deine Lieblingsfarben!

-) Mache zur Atmung verschiedene Bewegungen:

Ein: Hände heben, Aus: Hände sinken lassen

Ein: Aufstehen, Aus: Niedersetzen

Erfinde selber Bewegungen die die Spannungszustände bei Ein- und Ausatmen unterstützen!

-) Stelle dir verschiedenen Klänge vor:

Ein: lauter Orchesterklang, Aus: weicher Flötenklang

Erfinde selber Bilder, Übungen.

Diese Übungen sind auch für Deine Gesundheit sehr gut!

### **1.5. Übungen zur Tiefatmung**

-) Schicke in deiner Vorstellung Luft durch den Körper:

zuerst in den Brust+Bauchraum,

dann bis in die Zehen- und Fingerspitzen, dann in den ganzen Körper.

Wenn du gut und gleichmäßig auf deinen Beinen stehst, dann schickst du den Atemstrom durch deinen ganzen Körper bis in den Boden hinein.

-) Vorstellung bei der Einatmung:

Ein Aufzug geht durch deinen ganzen Körper von oben nach unten; wenn die Einatmung fertig ist, dann ist die Kabine ganz unten und die Tür geht auf.

-) Den Einatemstrom lenken:

Stelle dir vor, du schickst die eingeatmete Luft zum Magen, dort ‚streichelt‘ der Einatemstrom das Organ.

Mache diese Übung auch mit dem Herz und anderen Organen.

-) Strecke dich mit der Einatmung, mit der Ausatmung lässt du den Oberkörper nach vorne sinken;

Atme jetzt durch die Nase ein und lasse die Luft bis zurück zu den Nieren fließen; mit jeder Ausatmung entspannt sich der Körper mehr und sinkt etwas tiefer;

nach einigen Atemzügen, richte deinen Körper Wirbel für Wirbel

wieder auf, Kopf und Schulter bleiben bis zum Schluss locker hängen und kommen als letzte wieder in die aufrechte Position.

## **Teil 2 Die Zwerchfellstütze**

### **2.1. Das tiefe Zwerchfell**

Wir betrachten deinen ersten Atemzug:

Zwerchfell ist vor der Geburt vollkommen entspannt, dann spannt es sich nach unten, dadurch wird die Luft eingesaugt. Nun entspannt es sich wieder nach oben und die verbrauchte Luft wird hinausgeschoben – du hast deinen ersten Atemzug getan.

Beim Stützen geht das Zwerchfell bei der Einatmung nach unten und wird beim ‚ssss‘ unten gehalten.

Zische dieses sssss einige Male hintereinander und spüre, dass bei der Ausatmung (beim Zischen) Spannung entsteht, in einer kurzen Entspannung zischt die Luft wie von selber in den Körper (=Reflektorische Atmung)

Beachte immer folgenden Unterschied:

Ruheatmung: Einatmung Spannung – Ausatmung Entspannung

Stützen: Einatmung Entspannung – Ausatmung Spannung

Wenn du deine Hände an die unteren Rippen legst, spürst du beim Einatmen die Weitung der Rippen.

Beim ssssss zwischen spürst du diese Weitung ebenfalls.

Was passiert anatomisch:

Das Zwerchfell bleibt beim Stützen (ssss zwischen) tief!

Anders gesagt:

beim Stützen brauche ich ein tiefes Zwerchfell. Das bekomme ich durch geweitete Rippen.

Bild für richtige Stütze:

Halte deine Hand ca 10 cm vor deinen Mund – durch Nase einatmen, durch den Mund aus, sodass du den Atemstrom auf deiner Hand spürst – wenn du jetzt ein ssss zischt, spürst du wenig oder gar nichts.

**Stützen bedeutet Luft zurückhalten!**

Nächste Übung: singe eine belanglose Melodie mit der Hand vor dem Mund. Wieder spürst du etwas deinen Atemstrom. Wenn du deine Hand laut mit ‚Hey‘ anschreist, solltest du viel weniger Luft spüren.

Je mehr du stützt, desto mehr musst du Luft zurückhalten!

Denke immer nach innen! (so als ob du einatmen würdest)

Mache eine Ruheatmung (Nase ein, Mund aus)

Versuche jetzt auf diese sich entspannende Ausatmung einen Ton

zu singen, ohne extra Spannung zu machen – der Ton wird sehr leise sein.

Zische jetzt ein ssssss und mit dieser Spannung singst du ein ‚aaaaa‘ - dieser Ton wird kräftig und klar sein, denn er ist gut gestützt.

Richte deinen Fokus immer auf die Ausatmung!

Zische einige Male das ssssss und fokussiere dich jetzt extrem auf die Ausatmung und kümmere dich gar nicht um die Einatmung.

Dies wird sich sehr normal und angenehm anfühlen.

Im Gegensatz dazu fokussiere dich jetzt auf die Einatmung, wenn du das sssss wieder einige Male zischst. Du wirst sehr bald eine große, unangenehme Spannung im Körper spüren.

Der Fokus muss auf der Ausatmung sein!

Stelle dir vor, du lässt die Luft einfach kommen. Denke nicht an eine aktive Einatmung.

## **2.2. Die Stützmuskeln**

Welche Muskeln weiten die Rippen, damit wir ein tiefes Zwerchfell halten können?

1. Die Bauchmuskeln unterhalb des Nabels müssen sich langsam nach innen spannen.

Ziehe den Bauch unterhalb des Nabels ruckartig nach innen und beobachte dabei, wie sich dein Brustkorb weitet (am besten bei

angehaltenem Atem).

Ziehe dabei nicht aktiv die Schultern hoch, sondern lasse die Bewegung des Brustkorbes einfach geschehen.

Mache danach diese Bewegung viel langsamer und nicht ruckartig.

Versuche dabei wieder die Weitung der Rippen zu spüren. Verbinde diese Bewegung jetzt mit einem ssssssss.

Wenn du dabei einen Partner hast, der seine Hände an deine unteren Rippen legt, spürst du die Weitung wahrscheinlich besser.

Bringe den Zusammenhang: Bauch nach innen – geweitete Rippen immer mehr in dein Bewußtsein!

2. Die Lendenmuskeln spannen sich nach außen.

Grabe dich mit deinen Händen etwas in deinen Lenden. Wenn du jetzt ruckartig sss sss sss machst, so solltest du einen Impuls nach außen spüren.

Spüre die Weitung des Brustkorbes, wenn deine Lenden nach außen federn.

Spanne jetzt die Muskeln langsamer und versuch dabei auch, die Weitung des Brustkorbes zu spüren.

Versuche beim Zischen des ssss immer, im Hals entspannt zu bleiben.

3. Die Rückenmuskeln unter den Schulterblättern werden aktiviert.

Stelle dir vor, du hast unter den Achseln Orangen eingeklemmt.

Presse diese Orangen jetzt aus und spüre dabei die Aktivierung

deiner Rückenmuskeln.

Mache diese Vorstellung jetzt mit einem ssssss.

Alle drei Muskelpartien unterstützen das Zwerchfell rundherum.

Finde heraus, welche Partie für dich am wirksamsten beim Stützen ist.

Stelle dir vor, du stehst in einem Weinfass und tastest die Ränder rund um dich herum ab. Wenn du deine Hände gegen die imaginäre Wand drückst, unterstützt du dieses Gefühl mit einem ssssss.

Du kannst mit Husten eine perfekte Stütze hervorrufen:

Huste einige Male leicht und beobachte dabei die Aktivierung der Bauch- und Lendenmuskeln. Auch die Brustkorbweitung ist dabei gut zu spüren. Dies macht der Körper automatisch, um beim Husten die Stimmbänder zu schützen.

### **2.3. Bewegung mit Widerstand**

Anatomie bei der Stütze:

Das Zwerchfell muss tief bleiben → dies wird durch geweitete Rippen erreicht. Das wiederum erreichst du durch die Aktivierung der Bauch-, Lenden- und Rückenmuskeln.

Und die Art dieser Muskelarbeit ist eine Bewegung mit Widerstand oder ‚zähe‘ Bewegung.

Hebe einfach deine Hand. Das ist eine Bewegung ohne Widerstand. Hebe deine Hand nochmals und bremsen diese Bewegung mit deiner zweiten Hand. Bremsen einmal nur sehr leicht, ein anderes Mal bremsen die Hand sehr stark.

Hebe deine Hand jetzt wieder und stelle dir die Bremsung durch die zweite Hand nur vor. Jetzt machst du eine Bewegung mit Widerstand.

Hebe deine Hand mit verschiedenen Intensitäten (stelle dir einmal eine leichte, dann eine starke Bremsung vor).

Hebe deine Hände mit Widerstand und spüre die angenehme Spannung die sich im Körper ausbreitet.

Bilder für Bewegung mit Widerstand.

Stelle dir vor, du dehnt ein Gummiband.

Stelle dir vor, du streichst mit deiner Hand über einen glatten Tisch (=ohne Widerstand), dann über einen rauhen Tisch (Bewegung mit Widerstand)

Stelle dir vor, du ziehst einen Expander auseinander.

Stelle dir vor, du ziehst an einem Seil, bei dem jemand dagegenhält.

Kominiere diese Vorstellungen mit einem ssssss.

Wende nicht zuviel Kraft an, sonst geht die Stützbewegung verloren.

Stelle dir vor, du sitzt am Klo und presst. Es entsteht eine



unangenehme Spannung im Kehlkopf.

Wenn du langsam den Bauch mit Spannung einziehst, so bleibt die Kehle frei. Dies muss auch so bleiben, wenn du die Bauchmuskeln stärker nach innen ziehst.

Stelle dir vor, wie ein Segelflieger auf einem Luftpolster dahingleitet. Spüre, wie der Flieger getragen wird und zische ein ssssss.

#### **2.4. Wieviel Stützen 1**

Wieviel Kraft kann/soll ich einsetzen.

Teile die Kraft, die du für deine Stütze aufwenden kannst in eine Skala von 1 bis 10.

1 wäre die leichteste Kraft, die du geben kannst, so dass du deine Stütze gerade spürst.

10 wäre das Maximum an Kraft. Diesen Wert sollst du nicht erreichen, da dann deine Bewegung stocken würde.

Bei großer Kraftanwendung stelle dir 9 oder 9 1/2 vor.

Die Skala hilft dir, deine Stützkraft genau einzuschätzen, die du für bestimmte Töne brauchst.

Zische einmal ein ssss mit etwa 2,5

nun gehe rauf auf den Wert 5

jetzt erhöhe auf ca 7,5

Du wirst spüren, dass das mit der Zeit sehr anstrengend würde.

Singen muss im Kehlkopfbereich einfach sein, für den Körper kann es sehr anstrengend sein. Möchtest du im hochprofessionellen Gesangsbereich tätig sein, so muss dein Körper trainiert sein. Auch wenn du im Alter problemlos singen möchtest, so achte auf einen trainierten und gesunden Körper.

Singe zwei Töne im Oktavabstand.

Spüre dabei sehr genau, wieviel mehr Körperenergie der Körper für den höheren Ton braucht. Versuche jetzt, diesen Wert auf deiner Skala einzuteilen.

Singe jetzt nur den hohen Ton mit dem eben festgestellten Wert (z.B. Wert 6)

Versuche dann, den Ton mit der gleichen Qualität auch mit dem Wert 5 zu singen. Damit verhinderst du, dass du zuviel Kraft einsetzt und verkrampfst.

Viel Stütze brauchst du, wenn du besonders hoch, tief, laut oder leise singen möchtest?

Wenn du dir einen neuen Ton erarbeitest, brauchst du zu Beginn viel Stütze; wenn der Ton sicher ist, wird der Stützwert wesentlich geringer.

Neue Techniken brauchen immer viel Stütze.

Zische ein sssss mit dem Wert von ca 1,5 (also sehr wenig), dann zische ein ssss mit dem Wert 8.

Beachte dabei, dass das ssss beim Wert 8 nicht lauter ist.

Die Stützkraft, die du anwendest, darf nichts mit dem Spannungszustand in deinem Kehlkopf oder deiner produzierten Lautstärke zu tun haben.

Bild von der Orgel:

Die Orgel hat einen Blasbalg, der die Pfeife mit Luft versorgt. Ist die Luftzufuhr freigegeben, so klingt die Pfeife. Für die Pfeife ist das nicht anstrengend, die klingt einfach.

So ähnlich funktioniert unser Vokalapparat. Die ganze Energie kommt aus dem Zwerchfell. Der Kehlkopf muss nur richtig eingestellt sein, damit er gut klingen kann (das lernst du im Voice-Kurs)

Das ist sehr wichtig, wenn du schwierige Techniken übst. Wenn etwas nicht gut funktioniert, dann fange nicht zu pressen im Kehlkopf an, sondern stelle diesen richtig ein und lasse die Energie aus dem Zwerchfell kommen!

## **2.5. Wieviel Stützen 2**

Bei der Einatmung weitet sich der Brustkorb und das Zwerchfell geht runter. Das bedeutet, dass du im Moment der fertigen Einatmung ein Maximum an natürlicher Stütze hast.

Wenn du jetzt mit dem Ton beginnst, so brauchst du nur ganz wenig oder gar keine Zusatzkraft. Spüre einfach die Spannung, die sowieso da ist.

Übe das zuerst mit einem sssss; je länger du es zischst, desto mehr musst du mit deiner Stütze aktiv arbeiten um ein stabile sssss aufrecht zu erhalten.

Die natürliche Stütze ist zu Beginn am höchsten und nimmt mit der Zeit ab. Parallel dazu muss die aktive Stütze mehr werden.

Deshalb muss man besonders an Phrasenenden an die Stütze denken.

Wenn du viel Luft holst, brauchst du auch viel Kraft, um dein Zwerchfell unten zu halten.

Übe daher, mit eher wenig Luft gut auszukommen, oder sei dir eben bewusst, dass mehr Luft auch mehr Kraft bedeutet.

Übung: Atme ein und wieder aus; wenn du ganz ausgeatmet hast, so beginne ein sssss zu zischen.

Dies geht noch überraschend lange.

Übe mit verschiedenen Luftquantitäten und beobachte, welche Menge für dich angenehm ist.

## **2.6. Stütze mit Stimme verbinden**

Ein häufiges Problem ist, dass die Arbeit der Stütze nicht mit der Stimme verbunden ist.

Dies ist oft eine Ursache von Stimmproblemen.

Liegt eine Entzündung vor, so ist es am besten, der Stimme Ruhe zu geben und sie nicht zu beanspruchen.

Die folgende Übung ist sehr gut geeignet, um eine angestrengte Stimme wieder zu beruhigen.

Lege Deine Hände an deine unteren Rippen und mache einige Ruheatemzüge. Spüre dabei die Weitung bei der Einatmung und das kleiner werden des Brustkorbes bei der Ausatmung.

Dann legst du auf die Ausatmung ein (fast gesummtes) *wwwwwww* drauf. Mache diesen Klang einige Male.

Nun machst du auf dieses lange *wwwww* einen Impuls. Achte gut darauf, dass der Impuls wirklich nur aus dem Zwerchfell kommt und nicht aus dem Kehlkopf.

Für alle weiteren Schritte gilt: Mache erst weiter, wenn du dich mit dem aktuellen Schritt wohl und sicher fühlst. Wenn du dich bei einer Übung nicht wohl fühlst, so gehe wieder einen Schritt zurück.

Der nächste Schritt ist: Mache zwei Impulse. Dann drei, dann vier und fünf Impulse setzen.

Jetzt geht es weiter, indem du diesen Impuls langsamer machst. Funktioniert das gut, so singe einen Ton auf ‚aa‘ oder ‚ii‘. Der Ton sollte leicht kommen und sich angenehm anfühlen.

Dann geht es weiter mit einer kleinen Melodie im zwei-Tonraum. Erweitere die Melodie schrittweise bis zum fünf-Tonraum.

## **2.7. Regelmäßige Stütze und Atemfluss**

Diese Übungen machst du am besten im Liegen (Rückenlage); es geht aber auch im Stehen.

Wichtigstes Grundprinzip:

Jede Bewegung, die mit einem sssss (Ausatmung) gekoppelt wird, soll exakt so lange dauern, wie du Luft hast.

Ist die Ausatmung zu Ende, ist auch die Bewegung aus. Die Bewegungen und das ssssss soll ganz regelmäßig und ohne Kanten und Ecken sein.

Mache jede Bewegung drei Mal. Mache immer ein oder zwei Atemzüge, bevor du weitermachst.

-) Übung im Liegen

Hebe deine rechte Hand mit der Einatmung und senke sie wieder mit einem sssss.

Hebe deine linke Hand mit der Einatmung und senke sie wieder mit einem ssssss.

Hebe beide Hände

Hebe den rechten Fuß und senke ihn wieder mit einem ssssss.

Hebe den linken Fuß

(nicht im Video:)

Hebe die rechte Hand + linken Fuß

Hebe die linke Hand + rechten Fuß

(wieder im Video:)

Hebe den linken Fuß und lege ihn über den rechten Fuß auf die Seite ab. Dadurch wird deine linke Seite aufgedehnt. Atme einige Male in diese Dehnung hinein und hebe den Fuß wieder und lege ihn normal ab (bei der Ausatmung immer ssssss zischen)

Mache das gleich gegengleich mit dem rechten Fuß

-) Übung im Stehen

Hebe mit der Einatmung beide Hände und den rechten Fuß, mit der Ausatmung senke alles wieder und zische dabei ein sssss.

Mache die Übung jetzt mit beiden Händen und dem linken Fuß.

## **2.8. Wann brauchst du besonders Stütze**

Wann und bei welchen Stellen muss man besonders stützen?

In den meisten Fällen reicht es, die ziehende Bewegung zu spüren und nicht extra Kraft anzuwenden.

Besonder stützen muss man, wenn man

besonders hoch,

besonders tief,

besonders laut oder

besonders leise singen möchte.

Vielen Menschen ist es nicht bewußt, dass auch leise Töne mehr Stütze brauchen, besonders wenn die auch noch hoch sind.

Es gibt besondere musikalische Stellen, an denen man mehr stützen muss und das sind die Phrasenenden (Melodieenden).

Wenn du zu einem Phrasenende kommst, konzentriere dich darauf, genug zu stützen, damit die Klangqualität bis zum Schluss erhalten bleibt.

Außerdem wird dadurch das Weitersingen sehr erleichtert.

Noch wichtiger wird das Stützen am Phrasenende, wenn die Melodie in die Höhe geht.

Wenn du in der Höhe leise singen möchtest, so ziehe dich innerlich nicht zurück. Denke extrem an deine Zwerchfellarbeit. Diese Stütze muss schon aktiv sein, bevor du den Ton beginnst!

Auch bei Klangwechsel musst du mehr an deine Stütze denken, damit der Klang nicht bricht.

Von leise zu laut ist es leichter, von laut zu leise etwas schwieriger.

Singst du große Tonsprünge, so kannst du das mit einem Zwerchfell-Impuls unterstützen, wenn es vom Charakter passt. Ansonsten musst du etwas langsamer ziehen. Wichtig ist, dass die Stützkraft für den hohen Ton schon vorhanden ist, bevor der Ton gesungen wird.



Analysiere deine Lieder nach diesen Fragestellungen und richte dich mit deiner Stütze danach!

### **3. Teil Die Atmung beim Singen**

#### **3.1. Fokus auf die Ausatmung**

Reflektorische Atmung bedeutet, dass bei einem mehrmaligen Zischen eines sssss die Einatmung vollständig reflexartig von alleine funktioniert.

Erinnere dich:

Ruheatmung: Spannung bei der Einatmung, Entspannung bei der Ausatmung

gestützte Atmung: Spannung bei der Ausatmung, Entspannung bei der Einatmung

Zischt du jetzt mehrmals ein sssss, so gib deinen ganzen Fokus auf die Ausatmung. Das wird sich ganz normal und gut anfühlen.

Zische dieses ssssss jetzt etwas langsamer – die Einatemphasen sind jetzt etwas länger. Auch in diesem langsameren Tempo sollst du unbedingt den Fokus rein auf die Ausatmung lassen.

Beachte, die Einatmung nicht aktiv zu machen sondern ‚geschehen zu lassen‘. Wenn das gut gelingt, so mache das ssssss noch etwas langsamer und die Einatemphasen noch länger. Und wieder bleibt

der Fokus auf die Ausatmung, die Einatmung bleibt sozusagen unwichtig.

Singe jetzt eine kleine Melodie mehrmals hintereinander. Der ganze Fokus ist auf das Singen. Wichtig ist, dass du mit dem letzten Ton abspannst (dich mit einem kleinen ‚Ruck‘ entstannst). Dadurch holt sich der Körper automatisch neue Luft.

Stelle dir nie vor: ‚Ich hole Luft‘  
sondern: ‚ich lasse die Luft kommen‘

### **3.2. Wie einatmen**

Es geht um den Unterschied zwischen aktiven Einatmen und passivem Einatmen (=Luft kommen lassen).

Sauge einmal die Luft aktiv ein. Dies ist in der Regel mit einem Atemgeräusch verbunden.

Dies macht viel unnötige Spannung und wird oft aus einer Angst heraus gemacht, zu wenig Luft zu erwischen.

Nun stelle dir vor, du lässt die Luft in deinen Körper hineinströmen. Du kannst dir vorstellen, dass du an einer wunderbar duftenden Rose riechst. Du machst deinen Körper weit und groß und lässt die Luft kommen.

Das Gegenteil wäre, wenn du die Luft wie durch einen Strohhalm einrauchst. Das macht Spannung.

Du kannst dir auch vorstellen, dass du ein Glas voll Luft in der Hand hast und diese Luft ohne zu Schlucken hinunterlaufen lässt. Das macht sehr weit und lässt die Luft gut einströmen.

### **3.3. Wie ausatmen**

für die Stütze ist es extrem wichtig, die Luft zurückzuhalten.

Übung:

halte eine brennende Kerze vor deinen Mund und sprich etwas. Die Flamme wird unruhig.

Singe einige Töne. Die Flamme darf nicht flackern. Erst beim Abspannen darf die Flamme reagieren. Je mehr du stützt (Höhe, Tiefe, laut, leise), desto weniger darf die Flamme flackern.

Folgende Bilder helfen dir, die Luft zurückzuhalten.

Du hältst einen Luftballon mit einem kleinen Loch in der Hand und drückst ihn etwas zusammen. Es zischt, aber man hat den Eindruck, es geht eigentlich nichts raus.

Nimm einen Seifenblasenring in die Hand (oder stelle dir das vor) und blase vorsichtig eine Seifenblase auf. Dazu musst du sehr behutsam die Luft abgeben.

Stelle dir beim Singen vor, du saugst die Luft ein. Dies tust du natürlich nicht wirklich, aber je intensiver du dir das Einsaugen vorstellst, desto besser wird deine Stütze funktionieren.

Stelle dir vor, du riechst, hältst aber in Wirklichkeit die Luft an. Beobachte deine Körperfunktion und versuche, beim Singen eines ‚ooo‘ die gleiche Bewegung zu machen.

Seufze einige Male. Diese Seufzer sollen wegen einer angenehmen Vorstellung erzeugt werden. Ein deprimierter Seufzer wäre kontraproduktiv.

Ein Fehler, der oft passiert ist, dass man beim lauten Singen zu viel Luft rauspresst (forciert). Dabei ist es besonders wichtig, hier eine saugende Vorstellung zu verwenden und die Luft zurückzuhalten.

### **3.4. Wieviel einatmen**

Finde heraus, was deine optimale Einatem-Luftmenge ist. Nimm eine Stoppuhr zur Hand und mach folgende Übung: Atme sehr tief ein und zische ein ssssss. Stoppe, wie lange du dieses halten kannst und beobachte, wie du dich dabei fühlst. Beim nächsten Mal atmest du eine normale, für dich angenehme Luftmenge ein und zischst wieder das ssssss. Sehr oft wird das Ergebnis sein, dass es mit dieser Version länger geht als mit sehr

viel eingeatmeter Luft.

Beim dritten Mal atme normal ein und wieder aus und statt der nächsten Einatmung zischst du das ssssss. Dies wird zwar nicht so lange gehen wie vorher, soll dir aber deutlich machen, wie viel Luft du noch hast, obwohl du schon ganz ausgeatmet hattest.

Sehr viel Luft zu holen bringt unnötige Spannungen.

Übung:

Atme normal ein und

singe eine Melodie (z.B. den fünf-Tonraum rauf und runter)

Singe diese Melodie zwei Mal

Nun steigerst du immer die Zahl der Durchgänge. Achte darauf, dass es angenehm bleiben soll.

Damit übst du, mit gleicher Luftmenge immer längere Phrasen zu singen.

Wenn es anstrengend wird, dann singe nochmals mit einem Durchgang weniger und versuche, das ohne Anstrengung und leicht zu singen. Wenn das geht, gib wieder einen Durchgang dazu.

## **4. Allgemeines und Problemlösungen**

### ***4.1. Wenn man nicht genug Luft hat***

Wenn du eine bestimmte Phrasenlänge nicht in einem Atemzug singen kannst, so kannst du dir das folgendermaßen erarbeiten (es

hat natürlich mit dem ‚Luft zurückhalten‘ zu tun):

Sprich zuerst den Text der Länge die du haben möchtest. Beim Sprechen funktioniert das normalerweise gut (weil man nicht so viel Luft wie beim Singen braucht)

Sprich die Passage nochmals und denke extra an das ‚Luft zurückhalten‘

Nächster Schritt: Zische ein ssss in genau der Phrasenlänge. Mache das so lange, bis du es problemlos machen kannst.

Nächster Schritt: singe die Phrase mit einer ‚ungefähren‘ Melodie. Auch das ist noch leichter als mit den richtigen Tönen. Beobachte dabei gut, wie leicht du mit der Luft durchkommst.

Jetzt singe die Phrase mit den richtigen Tönen und versuche dabei mit der Luft auszukommen.

Du kannst dir mit Bewegungen helfen.

Zeige mit deinen Händen, dass du die Luft zurückhältst.

Halte einen Ballon, aus dem fast keine Luft rausgeht.

#### **4.2. Gründe für zu wenig Luft**

-) Zu wenig Luft zu haben ist normalerweise ein Verspannungsproblem oder anders gesagt: ein Nicht-Abspann-Problem

Ein Hinweis, dass dies die Ursache ist, wäre folgende Situation:  
du kannst eine bestimmte Phrasenlänge singen, wenn du sie isoliert singst.

Singst du sie im Zusammenhang des Liedes funktioniert es wieder nicht.

Erinnere dich an die Reflektorische Atmung:  
zwischen den Spannungszuständen musst du komplett entspannen und dabei holt sich der Körper neue Luft.

Wenn du oben beschriebenes Problem hast, so nimm dir zwischen den Phrasen genügend Zeit zu entspannen, auch wenn es für dich momentan zu lang ist. Es ist sehr wichtig, dass der Körper lernt, stressfrei von einer zur anderen Phrase weiter zu gehen.

Mit der Zeit können die Abstände zwischen den Phrasen wieder kürzer werden.

Denke immer daran, die Dinge ‚geschehen zu lassen‘ und nicht etwas zu erzwingen!

-) Man hat zu viel Luft und sollte eigentlich schon atmen, obwohl man noch viel Luft hat.

Übe in diesem Fall, weniger einzuatmen und dich daran zu gewöhnen, dass du damit gut auskommst. Denke daran, nicht aktiv einzuatmen, sondern die Luft kommen zu lassen (sozusagen passiv einzuatmen)

An Stellen, an denen du (viel zu früh) einatmen möchtest, atme aus!

### **4.3. Übungen**

-) Lasse deine Hände mit den Handflächen nach unten federn und unterstütze diese Bewegungen mit einem tsch tsch tsch...

-) Stelle dir vor, du hast viele Bälle im Mund und die lässt du mit einem gesprochenen ‚po po ...‘ herausspringen. Stelle dir ein Ziel vor, wo die Bälle hinspringen.

-) lass kleine Pfeile aus deinem Mund mit einem ‚fffft ffffft ....‘ herausschießen. Stelle dir ein Ziel vor, dass du treffen möchtest.

-) Sprich folgende Konsonanten extrem deutlich und lass dein Zwerchfell dabei federn:

p-t-k, f-s-sch

Erfinde eigen Kombinationen mit diesen Konsonanten

Lasse dein Zwerchfell mit einigen ssss ssss ssss federn und spüre den Zwerchfell-Impuls.

Sprich nun ein langes ssssssssssss und spüre den langen Zug des Zwerchfells.

Verbinde nun diese beiden Arten:

Spüre ein langes Ziehen des Zwerchfells (ohne Laut) und sprich



dabei s – s – s – s, ohne, dass das Zwerchfell besonders große Impulse macht. Das s wird dabei hauptsächlich von den Sprechwerkzeugen gemacht und nicht vom Zwerchfell.

Übe das, bist du sicher diese zwei Ebenen spürst:  
Einerseits das Ziehen des Zwerchfells, andererseits die Sprachimpulse, die in diesem Fall nicht von der Zwerchfellaktivität kommen.

Stelle sicher, dass du schon deine Stütze aktiviert hast, wenn du deinen ersten Ton singst.

Wenn die Stütze gleichzeitig mit dem Ton aktiviert wird, ist das zu spät.

Eine Übung dazu:

zische ein ssss und spüre den Zwerchfellzug.

Mache das gleiche exakt nochmals ohne das ssss zu zischen. Jetzt ziehst du nur mit dem Zwerchfell.

Das nächste Mal beginnst du wieder mit dem Ziehen und du lässt das ssss erst etwas später einsetzen. Genauso machst du es mit einem gesungenen Ton.

So stellst du sicher, dass dein Körper perfekt für den Ton vorbereitet ist.

#### **4.4. Wann atmen**

Es gibt zwei Möglichkeiten der Orientierung:

- ) am Text (Satzzeichen, Inhalt)
- ) an der Musik (Melodie)

Text:

Achte auf die Satzzeichen. Punkte, Beistriche, Doppelpunkte sind Atemhinweise!

Wenn sich inhaltlich etwas ändert, so kann das ein Atemhinweis sein. Z.B. jemand spricht etwas aus, dann denkt er bei sich etwas. Beim Übergang könnte eine Atmung sein.

Musik (Noten):

z.B. aufsteigende Linien nicht unterbrechen. Logische Harmoniefolgen beachten. Rhythmische Entwicklungen nicht unterbrechen.

Wenn musikalisch nicht viel Zeit ist (z.B. wegen schnellerer Noten), so nimm sie dir!

Fordere diese Zeit auch von deinen Begleitmusikern!

Dein musikalischer Ausdruck wird sich extrem bereichern!

Schließlich muss man auch erwähnen, dass man atme kann, wenn es einfach körperlich nicht anders geht. Dies sollte aber die Ausnahme sein.

## **Zwerchfell Spezial 1. Koloraturen**

### ***ZS 1.1. Was sind Koloraturen***

Koloraturen sind schnell gesungen Noten.

Es gibt zwei grundsätzlich verschiedene Techniken.

Die erste geht vom Zwerchfell aus, die zweite vom Kehlkopf.

Die Zwerchfelltechnik kann für mittelschnelle bis schnelle Töne eingesetzt werden.

Die Kehlkopftechnik ist für schnelle bis sehr schnelle Töne geeignet.

### ***ZS 1.2. Vorübungen zu Zwerchfell-Koloraturen***

Mache diese Übungen auf jeden Fall in der angegebenen Reihenfolge. Lass dir Zeit und schau, dass du jede Übung locker und sicher beherrschst.

Lache locker auf hahaha, hahaha und nimm auch andere Vokale. Spüre gut deine Zwerchfellbewegung.

Dann nimm vier Impulse hahahaha, hahahaha und so weiter.

Achte auf das Abspannen dazwischen.

Erhöhe auf 5, 6 und 7 Impulse.

Mache die gleiche Übung nochmals ohne Vokal, sodass es sich wie ein Hundehecheln anhört

h-h-h, h-h-h,

wenn es gut funktioniert, dann erhöhe wieder auf 4, 5, 6 Impulsen usw.

Mache diese Übungen über eine längere Zeit (bis zu einer Woche) und gehe erst dann im Programm weiter.

Zische ein langes ssssss und setze auf diese ssssss einen Impuls, der zu hundert Prozent aus dem Zwerchfell kommt.

Dann mach zwei Impulse. Ist es locker und gut, dann drei Impulse, dann vier, fünf etc.

Du darfst dabei in der Kehle nicht abschnüren, sondern musst offen bleiben.

Wenn du dich bei einer Anzahl nicht wohl fühlst, dann gehe wieder einen Schritt zurück.

Beginne immer zuerst mit dem Zischen sssss und setzt die Impulse erst etwas später.

### **ZS 1.3. Übungen zu Zwerchfell-Koloraturen**

Wie du es bei den Vorübungen mit dem ssss gemacht hast, so mache das jetzt genauso auf einem gesungenen aa. Die Impulse sind unter Umständen nicht so deutlich zu hören, wie beim sss. Versuche die Impulse ganz klar zu machen.

Mache die Übung, bis du bei 5 Impulsen angelangt bist. Erhöhe auch mit der Zeit das Tempo.

Der nächste Schritt ist, dass du jetzt verschiedene Tonhöhen singst. Oder anders gesagt: kleine Melodien singst.

Steigere dich wieder von der Zweitonmelodie zur dreiton-, vierton- und so weiter.

Damit hast du das Koloraturen singen erlernt.

Lass dir bei den Übungen Zeit und gehe nicht zu schnell weiter.

### **ZS 1.4. Extem schnelle Kehlkopf-Koloraturen**

Diese Technik heißt auch Kehlkopf-Vibrato

Um diese Technik klar von der Zwerchfelltechnik zu unterscheiden, lass zuerst ein me-e-e-e-e aus dem Zwerchfell heraus wackeln (klingt wie lachen).

Dann meckere wie eine Ziege me-e-e-e-e-e-e (dies ist viel schneller)

Spüre dabei genau, woher die Bewegungen kommen.

Wichtig ist, dass du lernst, trotz der Schnelligkeit die Kontrolle zu behalten.

Baue die Impulse dazu langsam auf:

singe das Ziegenmeckern nur mit zwei Impulsen:

me-e, me-e, dann drei: me-e-e, me-e-e

ist das sicher, so wechsle ab

me-e, me-e-e, me-e, me-e-e

Nächster Schritt: vier, dann fünf Impulse

Mache die Übung auch auf anderen Vokalen.

Nun singe diese schnelle Übung auf Tonhöhen. Dabei musst du aufgrund der großen Geschwindigkeit sehr genau sein.

Vergiß dabei nicht, auf das Ziehen zu achten. Die Stütze muss immer gut funktionieren!

## **Zwerchfell Spezial 2. Das Vibrato**

### ***ZS 2.1. Vibrato allgemein***

Beim Vibrato erzeugst du eine Schwebung, ein kleines ‚Wackeln‘ in der Stimme, welches den Emotionalen gehalt steigern soll.

Wichtig ist, dass du dieses Wackeln steuern kannst und es nicht

unkontrolliert passiert.

Gesteuert wird das Vibrato von der Stütze.

Wenn es Probleme mit dem Vibrato gibt, muss man von der Stütze aus arbeiten. So ist der Grund für ein ansteigendes Vibrato im Alter bei manchen Menschen die abnehmende Körperspannung und damit auch der Stütze.

Die Vorübungen für die Kontrolle über das Vibrato sind genau gleich wie für die Koloraturen. Möchtest du also das Vibrato lernen, bevor du dich mit Koloraturen beschäftigst, so gehe zuerst die Übungen von Kapitel SZ 1.2. genau durch.

Lass dir dabei Zeit, du brauchst ein locker federndes Zwerchfell. Dies kann man nicht erzwingen, sondern muss man sich unter Umständen langsam Erarbeiten. Dazu ist möglicherweise Geduld notwendig. Wenn du aber dran bleibst, wirst auch du das Vibrato lernen.

### **ZS 2.2. Vorübungen zum Vibrato**

Diese Übungen sind gleich wie die Vorübungen zu den Koloraturen.

Gehe jetzt zum Punkt ZS 1.2.

### **ZS 2.3. Übungen zum Vibrato**

Zische ein langes ssssss. In dieses sssss setzt du einzelne Impulse.

Dann erhöhe auf zwei Impulse. Wenn du dich wohlfühlst, steigere auf drei Impulse und so weiter.

Wichtig: erhöhe erst, wenn du dich wohlfühlst und zwicke im Kehlkopf bei den Impulsen nicht ab, sondern lasse den Luftstrom ungehindert fließen!

Die Impulse müssen gerade beim Vibrato nicht schnell sein!

(Koloraturen sind wesentlich schneller als Vibratoschwebungen)

Beginne immer erst mit den Impulsen, nachdem du das sssss schon einige Zeit gezischt hast (nicht gleichzeitig beginnen).

Baue jetzt die Impulse folgendermaßen auf:

ein Impuls – zwei Impulse – drei Impulse – vier Impulse – fünf Impulse

bringe diese Impulse in ein Metrum. Das heißt du lässt einen Schlag durchlaufen und setzt auf den ersten Schlag einen Impuls, auf den zweiten zwei, auf den nächsten drei und so weiter.

Dadurch ergibt sich eine Geschwindigkeitssteigerung, da auf jeden Schlag mehr Impulse gemacht werden.

Rhythmisch notiert würde das bedeuten, man macht zuerst eine Viertel, dann zwei Achtel, dann eine Triole, dann vier Sechzehntel, dann eine Quintole macht.

Wenn du das locker kannst, dann erweitere die Übung, indem du



mit jedem Schlag wieder einen Impuls weniger machst.

Das würde dann so aussehen:

ein Impuls – zwei I. - drei I. - vier I. - fünf I. - vier I. - drei I. - zwei I. - ein Impuls

Mit dieser Übung übst du das An- und Abschwollen lassen des Vibratos bei voller Kontrolle.

Fühlst du dich sicher dabei, so mache exakt die gleiche Übung auf einem gesungenen aa.

Wenn du das gut kannst, dann versuche einfach einen Ton zu singen und das Vibrato langsam anschwellen zu lassen.

Jetzt bist du soweit, dass du entscheiden kannst, einen Ton ohne Vibrato oder mit Vibrato oder mit an- oder/und abschwelldem Vibrato zu singen.

Viel Erfolg mit dem Kurs wünscht Dir

Hannes Fromhund

