

Arbeitsblatt 3:

Die Singstimme – Das Instrument des Jahres 2025

Musik hören, aber auch Musik machen, ist für viele Menschen ein wesentlicher Bestandteil des Lebens. Musik reflektiert Emotionen, kann diesen begegnen und bietet die Möglichkeit, sich zu identifizieren und sich selbst auszudrücken. Ihre Vielfalt an Genres und Ausprägungen spiegelt die Vielfalt derer, die sie hören, und derer, die sie hervorbringen, wider.

1. Was ist zur Zeit dein Lieblingslied? Äußert euch dazu in einer Blitzlichtrunde in der Klasse und begründet eure Wahl.
2. Summe für ca. eine Minute einen Ton und achte auf die Organe, die du dazu benutzt. Lokalisieren und benenne sie nach Möglichkeit. Haltet eure Ergebnisse an der Tafel bzw. am Smartboard als Schaubild fest.
3. Lies den Artikel „Luft holen – und los geht's!“ von Rauke Bornefeld aus der Aachener Zeitung vom 29./30.03.2025, der auf der Seite „Mensch“ erschienen ist (s. übernächste Seite oder digital über den QR-Code). In der ersten Spalte (Einleitung & In den Bauch atmen) werden alle Körperteile genannt, welche an der Tonbildung beteiligt sind. Markiere sie im Text. Ergänzt euer Schaubild aus Aufgabe 2!
4. Kreuze die richtigen Antworten an.
 - Was ist laut Kerry Jago, Sänger und Leiter der Overbacher Singschule in Jülich, wichtig für das richtige Singen?
 - ☐ Nur die Kopfstimme benutzen
 - ☐ Die Körperhaltung korrigieren und Resonanzräume öffnen
 - ☐ Sich nicht aufwärmen
 - Was ist entscheidend für die Höhe der Stimme beim Singen?
 - ☐ Die Länge der Stimmlippen
 - ☐ Die Farbe der Augen
 - ☐ Die Schuhgröße
5. Fülle den Lückentext auf der nächsten Seite aus. Verwende die folgenden Begriffe:

Körper / aufzuwärmen / singen / Stimme



In der Overbacher Singschule lernen die Kinder, wie sie ihre _____
richtig einsetzen können. Deren Leiter Kerry Jago sagt, dass jeder _____
kann, wenn er es trainiert. Er nutzt Bilder, um den _____ richtig zu
positionieren und die Resonanzräume zu öffnen. Für das Einsingen ist es wichtig, sich
_____.

6. Vergleiche tabellarisch die Anforderungen an die Stimme von klassischen und modernen Sängerinnen und Sängern.
7. Erörtere die Herausforderungen, die Sängerinnen und Sänger laut Irina Popova und Missi Wainwright beim Umgang mit ihrer Stimme haben.
8. Wähle einen der folgenden Arbeitsaufträge:

Beruf Sänger/in?

Sammle Pro- und Kontra-Argumente und beurteile, ob „Sängerin“ bzw. „Sänger“ ein Beruf für dich sein könnte.

Instrument des Alltags

Beurteile mithilfe des Artikels die Bedeutung der Stimme als Instrument im Alltag.

9. Kannst du ein Instrument mit deiner Stimme nachmachen? Vielleicht eines der vergangenen „Instrumente des Jahres“? Probiere dich aus!

Die „Instrumente des Jahres“ kannst du unter dem Reiter „Archiv“ hier nachlesen:

www.instrument-des-jahres.de

**Instrument
des Jahres 2025**
Stimme





Bestens bei Stimme: Jede und jeder kann singen. Die Stimme wurde zum „Instrument des Jahres“ gekürt.
FOTO: ADOBE STOCK

Luft holen – und los geht's!

Die Stimme ist das „Instrument des Jahres“. Gesangsexperten aus der Region offenbaren ihre Tipps und berichten von „Klangkapuzen“, feuchten Schleimhäuten und befreienden Erfahrungen.

VON RAUKE BORNEFFELD

Gesungen wird an der Wiege und am Sterbebett, in Opernhäusern und in Fußballstadien, am Lagerfeuer, bei Partys, in Kitas und Schulen, in Chören, auf Bühnen und unter der Dusche. Die Stimme ist das älteste Instrument der Welt, nahezu jede und jeder besitzt es. Für 2025 haben die Landesmusikräte die Stimme zum bundesweiten „Instrument des Jahres“ gekürt, rücken sie also mit vielen Veranstaltungen in den Fokus.

Zunächst einmal: Was passiert eigentlich anatomisch, wenn ein Ton die Kehle verlässt? Die Stimme ist kein Organ, fürs Sprechen und ganz besonders fürs Singen braucht es ein Zusammenspiel von verschiedenen Teilen des Körpers. Der Ursprung jedes Tons ist der Atem. Genauer: das Ausatmen. Wollen wir einen Ton erzeugen, schicken wir die ausgetatmete Luft durch den Kehlkopf und an den Stimmritzen vorbei nach draußen. Die Stimmritzen stellen sich dem Atem als Widerstand in den Weg. Die ausströmende Luft drückt sie auseinander, sie beginnen zu schwingen.

Das allein würde man aber noch nicht als Ton wahrnehmen. Erst die Resonanzräume unseres Körpers – Mund- und Nasenhöhle, Rachenraum beim Sprechen, der ganze Körper beim lauten Singen oder Schreien – machen ihn hörbar. Sie sind unsere eingebauten Lautsprecher. Ohne Muskeln ist das alles nicht denkbar. Sie sind wichtig fürs Einatmen und fürs kontrollierte Ausatmen mit Klang.

In den Bauch atmen

Die Art des Atmens ist übrigens entscheidend – sowohl das Einatmen als auch das Ausatmen. Gesungene Töne benutzen die Bauchatmung, um der Stimme Volumen zu verleihen. Natürlich sorgt dann nicht der Bauch für den Austausch von Sauerstoff und Kohlenstoffdioxid. Das macht weiterhin die Lunge. Das Zwerchfell – eine Muskel-Sehnen-Platte, die Brust- und Bauchhöhle voneinander trennt – wird jedoch beim Einatmen von der Bauchmuskulatur nach unten gezogen und gibt der Lunge mehr Raum, um sich zu entfalten. Weil die im Bauch liegenden Organe dabei Platz machen müssen, wölbt sich die Bauchdecke nach außen. Es wird „in den Bauch“ geatmet.

Wichtig sind auch die Bauch-, Rücken- und Brustmuskeln, denn sie bewegen nicht nur das Zwerchfell, sie regulieren auch den Atemstrom. Es kommt darauf an, nur so viel Luft wie nötig aus dem Körper an den Stimmritzen vorbeizuschicken. Wer sich beim Singen eine brennende Kerze vor den Mund hält, sollte sie nicht zum Flackern bringen. Dann wird die ganze Stimmenergie des Atems in Klangenergie umgewandelt.

Die Länge der Stimmritzen bestimmt die Höhe der Stimme: Sopranistinnen haben etwa 15 Millimeter lange Stimmritzen, die von einem Bassisten sind bis zu 25 Millimeter lang. Zahnstellung, Lippenform und Zungenlänge beeinflussen den individuellen Klang einer Stimme, das Timbre. Auch das Alter nimmt Einfluss darauf. Stimmungen wirken sich ebenfalls aus: Schlechte Stimmung gleich schwache Stimme, gute Stimmung gleich kraftvolle Stimme, lässt sich ein wenig verkürzt sagen.

Jeder und jede kann also singen, wenn nicht gerade eine Erkrankung oder Behinderung



Die Stimme ist ein faszinierendes Zusammenspiel von Atmung, Muskelatur und Resonanzräumen: Lunge, Kehlkopf, Stimmritzen, Mund- und Nasenhöhle, Bauchmuskeln, Zwischenrippenmuskeln, Brust- und Rückenmuskeln – alles ist im Einsatz.
FOTO/ILLUSTRATION: ADOBESTOCK, COLLAGE MHA

das unmöglich macht. Doch was gehört dazu, dass eine Singstimme landläufig als schön, womöglich gar als atemberaubend oder betörend bezeichnet wird?

Der Singschulleiter

Kerry Jago, ausgebildeter Sänger und Orchesterleiter, führt in Jülich die Overbacher Singschule mit fünf Chören für Kinder ab zehn Jahren, Jugendliche und Erwachsene. Er legt bei vielen Menschen die Grundlagen fürs richtige Singen. Kann wirklich jeder singen? „Für die meisten ist es nicht schwer, einen Ton zu hören und dann richtig nachzusingen. Ich bin aber auch schon Menschen begegnet, die sich damit schwertun. Aber es lässt sich trainieren“, lautet Jago Antwort.

Um das richtige Singen zu vermitteln, nutzt er vielfach Bilder, um Körperhaltung zu korrigieren und Resonanzräume bei den Sängerinnen und Sängern zu öffnen. „Setz die Klangkapuze auf“, fordert er oft von seinen jüngeren Chormitgliedern. Er meint dann: „Schick die Stimme über den Nacken in den Kopf, als ob man sich eine Kapuze aufsetzt.“ Denn: Natürlich entsteht die Stimme an den Stimmritzen im Hals, aber die Resonanzen – die Lautsprecher – liegen ja woanders.



„Sängerinnen oder Sänger müssen im normalen Leben achtsamer sein“. Irina Popova im Zuschauerraum des Aachener Theaters.
FOTO: HEIKE LACHMANN

Die Brustresonanz, auch Bruststimm genannt, kennen die meisten, weil sie auch beim Sprechen aktiv ist. Die Kopfstimme muss der ein oder die andere manchmal erst kennenlernen. Wenn die Jüngeren ihre Kopfresonanzen ansteuern können, arbeitet er daran, dass sie es schaffen, nahtlos von der Brust – in die Kopfstimme zu wechseln.

Ähnliche Bilder hat er fürs Atmen: „Atmet wie im Schlaf. Saut den Atem nicht ein, sondern lässt ihn in den Körper fallen.“ Dann bewegt sich auch das Zwerchfell der Kinder nach unten, die Bauchatmung ist erreicht, ohne dass sie genau wissen, was anatomisch passiert. Lachübungen stärken das Gefühl für ihre Muskel-Sehnen-Platte zwischen Bauch- und Brustraum.

Und in jedem Chor gilt: „Man läuft keinen Marathon, ohne sich warm zu machen. Das gilt genauso fürs Singen“, sagt Jago. Einsingen – also Körper- und Stimmübungen – bringt dem Körper die nötige Spannung und „ölt“ die Stimmbänder.

Die Opernsängerin

Irina Popova, seit 2005 Opernsängerin am Theater Aachen, sang schon, bevor sie sprechen konnte. In ihrem bulgarischen Elternhaus wurde viel gefeiert, „die Songs kann ich

bis heute singen“, berichtet sie lachend von ihrem untrüglichen Gesang-Gedächtnis. Sie und ihre Freundinnen spielten auch für die älteren Herrschaften in der Nachbarschaft auf der Straße Theater – Popova fast immer singend. Als Jugendliche war für sie klar: „Ich wollte Opernsängerin werden.“ Ersten Gesangsunterricht bekam sie mit 14 Jahren. 1995 schloss sie ihr Gesangsstudium an der Akademie Sofia ab. Aktuell singt sie zum Beispiel die Zweite Dame in Mozarts „Zauberflöte“ und Junon in Offenbachs „Orphée aux enfers“.

Trotzdem sagt sie: „Bis ich etwa 35 Jahre alt war, wusste ich gar nicht, was ich da mache.“ Eine Erkrankung raubte ihr damals die Stimme. Seitdem weiß sie: „Ich muss immer genug trinken, ich brauche frische Luft, die Schleimhäute müssen befeuchtet, Ohren und Stim warm sein.“ Sie muss ihr Instrument pflegen. „Sängerinnen oder Sänger müssen im normalen Leben achtsamer sein.“ Sie können ihre Stimme nicht für eine Party in den Schrank stellen und sie am nächsten Morgen unbeschadet wieder herausholen. Alkohol, Nikotin, wenig Schlaf, lautes Sprechen gegen eine Lärmbwand, auch technisch falsches Singen – all das strapaziert die Stimme, mit der die Profisängerin Popova ihren Lebensunterhalt verdient.



„Man läuft keinen Marathon, ohne sich warm zu machen. Das gilt genauso fürs Singen“. Kerry Jago führt in Jülich die Overbacher Singschule.
FOTO: OVERBACHER SINGSCHULE

Es sei vergleichbar mit Hochleistungssportlern, die ebenso auf das Funktionieren ihres Körpers angewiesen seien. „Nach der Geburt meiner Tochter brauchte ich fünf Jahre, bis ich wieder eine vergleichbare Stütze wie vor der Schwangerschaft hatte“, berichtet sie von weiteren Einflüssen auf das Instrument Stimme. Eine gut trainierte Rumpfmuskulatur bringt die „Stütze“.

Die Rocksängerin und -gesangslehrerin

Missi Wainwright ist vielen Aachenern als Frontsängerin der Rockband Final Virus bekannt. Seit vier Jahren gibt sie auch Gesangsunterricht im Bereich Rock und Pop. Mit 16 Jahren sang sie das erste Mal in einer Band. Seitdem steht die 54-Jährige auf der Bühne. Nur sporadisch hatte sie Gesangsunterricht. „Meine Stimme ist recht schussfest. Und ich bin mit einer ziemlich Range gesegnet“, sagt die Aachenerin über sich selbst. Mit 50 Jahren ließ sie sich zum Vocal Coach ausbilden und versteht nun auch theoretisch, was sie praktisch immer intuitiv umgesetzt hat.

Anders als klassische Sänger und Sängerinnen arbeitet sie weniger mit der reinen Kopfstimme. „Viel geht über die Mix-Voice, eine brustlastige Kopfstimme“, erklärt sie. „Nach oben brauchst Du mehr Technik.“ Nur noch sehr wenig Luft verlasse dann den Körper, die Muskulatur muss den Luftstrom extrem kontrollieren. Wainwright geht auf der Bühne dann oft in einen Ausfallschritt, um Bein- und Bauchmuskulatur besser anspannen zu können. Der Kopf geht eher nach vorn als nach hinten. Die Kraft des Körpers geht in die Stimme über. „Viele Popsänger versuchen, mit dem Kopf nach hinten geneigt zu singen – eine absurde Haltung. Dann spannt die Halsmuskulatur und der Kehlkopf wird fest. Da kann nichts mehr schwingen.“ Spannung ist also nicht überall angesagt.

„Viele mögen sich erst mal nicht hören“

Für Wainwright ist das Loslassen tatsächlich ebenso wichtig: Den Ton, aber auch die Vorstellung, immer alles perfekt singen zu müssen. „Gerade hier“, sagt sie und umspannt mit den Armen ihren Gesangsraum, „ist der Ort, um Fehler zu machen, um Grenzen auszuloten und sie zu erweitern.“ Sie lasse ihre Schülerinnen und Schüler regelmäßig in Richtung eines Bildes – eine Luftaufnahme von New York – singen, das gleich über einen großen Spiegel hängt. „Viele mögen ihre eigene Stimme erst mal gar nicht hören, halten sich zurück und kommen nur bis zum ersten Haus. Wenn sie das erste Mal ganz Manhattan übersingen und ihren Ton auf das Deck des letzten Schiffes setzen, rollen fast immer die Tränen.“

Befreiende Erfahrungen machten auch viele ihrer Chormitglieder – Wainwright leitet seit gut einem Jahr den Vocal Vision Chor an der Musikschule Mufab, der aus einem Workshop entstand. „Viele sind von Noten gestresst, sind von Vorsingen gestresst, können sich keiner Stimmlage zuordnen, mussten sich abwerternde Kommentare über ihre Stimme anhören – und haben deshalb Angst vorm Singen“, weiß die Chorleiterin. Die Angstmacher lässt sie deshalb weg. „Die Stimme ist einfach das natürlichste Instrument, dessen Benutzung wir genauso üben sollten wie bei anderen Instrumenten.“ Noten brauchen wir dafür aber nicht. „Wir können auch sprechen, ohne leisen zu können.“