Einsing-Übungen vor dem Gottesdienst

Stand: 23.07.2026

DEUTSCHES LITURGISCHES INSTITUT

Für Kantor/innen, Vorsänger/innen, Priester, Diakone, Chorsänger/innen, … haben Iris Maria Blecker-Guczki und Axel Simon einige Einsing-Übungen vor dem Gottesdienst zusammengestellt: Übungen zur Körperhaltung, zur Atmung, zur Stimme und Übungen zur Artikulation von Konsonanten und zum Klingen von Vokalen (2 Seiten).

Auf zwei weiteren Seiten werden Praktische Übungen zur Stimmbildung vorgestellt.

Diese Handreichung © 2026 liturgie.de wird unter den Bedingungen der CC BY-NC-ND 4.0 veröffentlicht. Der ausführliche Lizenztext ist einzusehen unter https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/.

Einsing-Übungen für Kantor/innen, Vorsänger/innen, Priester, Diakone, Chorsänger/innen, …

Praktische Körper- und Stimmübungen für die „singenden liturgischen Dienste“ des Gottesdienstes

I. Übungen zur Körperhaltung

Singen erfordert eine lockere Ganzkörperspannung (vgl. Yoga, Eutonie oder autogenes Training). Es gibt gute Übungen, die eine solche aufbauen helfen:

Bewegen:

- Aufstehen, Auf der Stelle Gehen, Hüpfen, Schütteln, in die Knie gehen, Cross-Crawl (Über-Kreuz-Bewegungen)

Aufrichten:

- Recken, Strecken, Dehnen, Gähnen;
- „Kathedrale“: Hochstrecken – Zusammenfallen – Wirbel für Wirbel wieder aufrichten – gotisches Gewölbe bilden

Spannungen lockern:

- Schultern heben, senken, kreisen, nach hinten nehmen;
- Arme heben und Brustkorb weiten;
- Becken kreisen

Spüren:

- stabil, aber flexibel stehen: Füße – Knie – Hüfte – Becken – Brustkorb – Schultern – Kopf;
- zugleich Wurzeln schlagen und in den Himmel wachsen;
- am Brustbein aufgehängt, Kopf locker, Platz unter den Armen;
- WOHLFÜHLEN!

II. Übungen zur Atmung

Stimme ist tönendes Ausatmen.

Atemrhythmus spüren:

- Ausatmen – Atempause – Einatmen;
- der Atem wird nicht geführt, nicht verlängert, nicht gehalten: „es atmet“ in uns;
- durch die Nase ein- und durch den leicht geöffneten Mund nahezu geräuschlos ausatmen;
- Ausatmen bedeutet Loslassen, Leicht-Werden, Wohlfühlen …
- Wenn wir leer sind: Atempause bis sich ein Reflex zum Einatmen von selbst einstellt!
- eigenen Rhythmus finden: Ausatmen – Atempause – Einatmen

Atem-„Räume“ spüren und aktivieren:

- Auf „ff“ ausatmen – Atempause – Einatmen …
- Hände in die Seiten legen, in den Rücken, an die unteren und oberen Rippen;
- wichtig sind v.a. die unteren Atemräume: Bauchatmung

Atem führen und dosieren:

- Singen erfordert die gestützte Verlängerung des Ausatmens.
- Versuchen, die Ausatmung zu verlängern ➔ es stellt sich eine Spannung der Bauchmuskulatur ein (Zwerchfell geht nach oben: „Stütze“)
- In das Ausatmen Töne legen: das geht am einfachsten und ganz automatisch mit einem erlösenden Seufzen (weich, mit viel Luft)
- Ausatmen – Pause – Einatmen – dann Ausatmen auf ein enges, langes „ff“ und dabei mit dem ausgestreckten Arm die Phrase mitzeichnen; im Rhythmus weiter, andere Richtung

Atemreflexe / „Stütze“:

- Ausatmen – Pause – Einatmen – 4-stößig auf „ff“ ausatmen …
- Lokomotive-Übung: „fff – sss – sch, dabei die Arbeit des Zwerchfells beobachten!
- phrasieren: ff ff ff – ss ss ss – sch sch sch

III. Übungen zur Stimme

Stimme – hebr. Nefäsch = Kehle, Seele, Atem, Lebenshauch, Stimme. Sie ist Ausdruck der individuellen Person; und auch der situativen Verfassung. Sie ist von der Substanz her schwingende, „tönende“ Luft (Ausatmung). Stimme wird gebildet im Kehlkopf von den sog. Stimmlippen, das sind Muskeln, die die Luftsäule in Schwingungen versetzen.

Lieblingstöne singen:

- im Raum umhergehen: Lieblingstöne suchen, ausprobieren, mal höher mal tiefer: „ma – me – mi – mo – mu“ ➔ einfach spüren

In die Höhe und in die Tiefe

- Ziele: klare Stimme, wenig Nebengeräusche, trainierte Stimmlippen-Muskeln, Eliminierung von unschönen Hilfsbewegungen (Kopf, Mund, Oberkörper etc.), Ausdruck: Legato- und Staccato-Singen, piano- und forte-Singen …
- Konkrete Übungen mit Notenbeispielen finden sich unten („**Praktische Übungen zur Stimmbildung**“)

IV. Übungen zur Artikulation von Konsonanten und zum Klingen von Vokalen

Wichtig ist eine klare und deutliche (nicht übertriebene) Aussprache der Konsonanten und Vokale, der Silben, Wörter, Sätze, Texte. Beteiligt an der Lautbildung sind verschiedene „Sprechwerkzeuge“: Zunge, Lippen, Zähne. Am Klingen der Worte und Laute sind auch Resonanzräume beteiligt: Nasenraum, Rachenraum, Stirnhöhlen. Manchmal ist auch die Vorstellung sinnvoll, dass ein Ton oder ein Wort bis in den Bauch hinein klingt/schwingt.

Vokale:

- ma – me – mi – mo – mu ➔ wo im Körper klingen die Vokale? **a**: Herz; **e**: Kehlkopf/Hals; **i**: Gehirn/Kopf; **o**: oberer Bauch; **u**: unterer Bauch ➔ ausgleichen!
- Lange und kurze Vokale sind nicht gleich lange oder kurze Töne: ➔ in excelsis, dona nobis, bonae voluntatis, Lippen, klingen, in nomine domini, schön, Herr, Heer, …

Konsonanten:

- *klingende Konsonanten* „m“, „n“, „ng“, „w“ „s“, „l“ klingen auf Tönen: wa – ma – na – nga – sa – la ➔ „meine Seele“, „magnificat“, „wachen“, „wohnen“
- *nicht klingende Konsonanten* werden kurz artikuliert zugunsten der nachfolgenden klingenden Vokale: „folgen“, „klingen“, „Lippen“: „ff – ss – sch „ und „pp – tt – kk …“
- „rr“ mit Rachen oder Zunge?!

Letzte Tipps

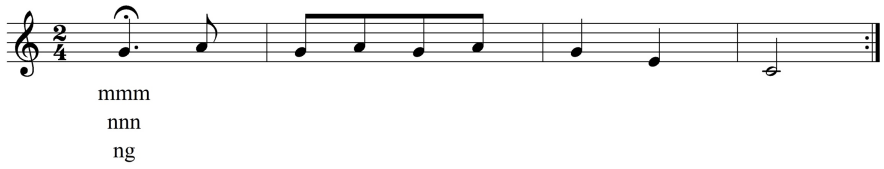
Für Temperamentvolle: Weniger ist mehr!
Für Schüchterne: Nur Mut!
Für alle: An manchen Tagen läuft es nicht so gut. Nichts erzwingen, aber ruhig probieren!
Üben kann man überall: im Bett, unter der Dusche, im Auto, beim Bügeln …
➔ wo man sich frei und wohl fühlt (unbeobachtet, ungestört und ungehört).

* * *

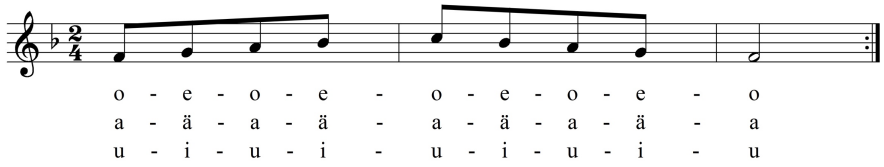
Praktische Übungen zur Stimmbildung

Die folgenden Übungen sind als Vorschläge gedacht, aus denen man je nach „Bedarf“ auswählen kann. Weitere Übungen und Tutorials finden sich natürlich auch im Internet (YouTube) unter den Suchbegriffen Einsingen, Gesangsübungen, Stimmbildung, Stimme aufwärmen etc. und in der einschlägigen Literatur (Einsingen/Stimmbildung für Chor etc.). – Jede Übung kann und sollte unabhängig von der konkret notierten Tonhöhe jeweils tiefer und höher gesungen werden.

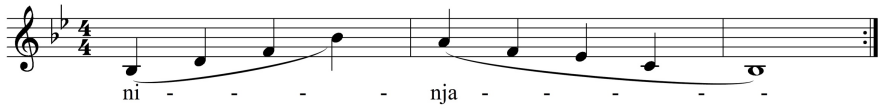
1. Summen („leise kommen lassen“) – *Erst in die Tiefe, dann in die Höhe.*



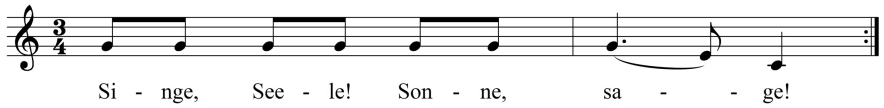
2. „Sprechwerkzeuge“ (Zunge, Lippen, Kiefer) aufwecken



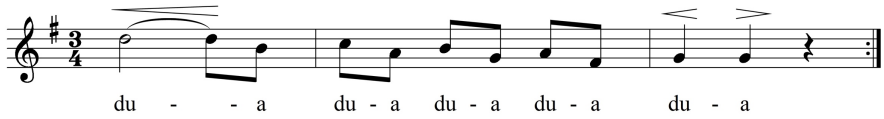
3. „Großer Bogen“



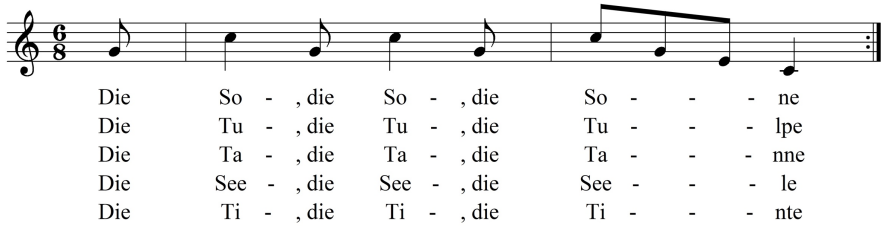
4. Aussprache (Vokale, klingendes „S“) – *Den Ton ganz „gleich“ lassen!*



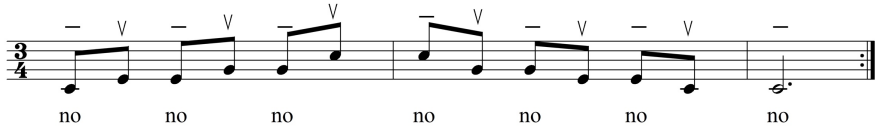
5. Dynamik (laut – leise)



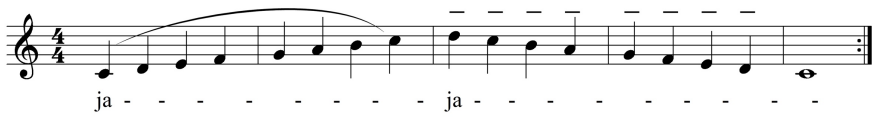
6. „Locker in die Höhe“



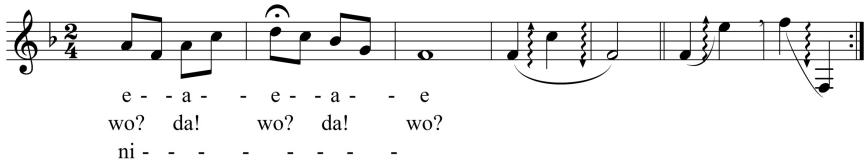
7. Akzente mit dem Zwerchfell



8. Legato („gebunden“) und Portato („ungebunden“)

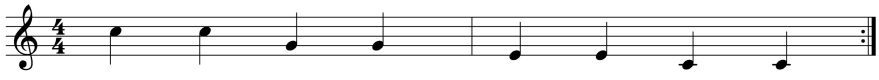


9. Glissando (gleiten/„schmieren“)

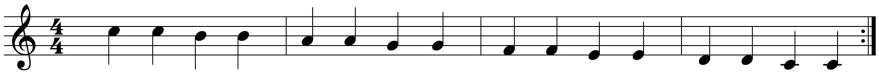


Und hier noch einige Übungen, die einfach Spaß machen und vor allem in der Gruppe zu einer lockernd-entspannenden Erheiterung führen können … Die Übungen können melodisch auch „andersrum“ (von hinten nach vorne) gesungen werden – der Text wird aber natürlich immer von vorne gesungen …! (Quelle der Übungen: unbekannt)

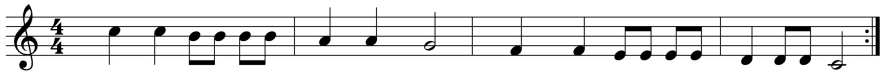
1.



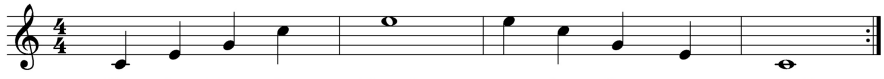
2.



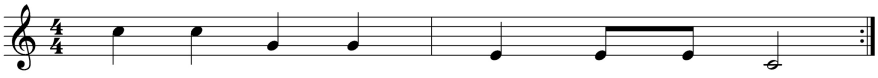
3.



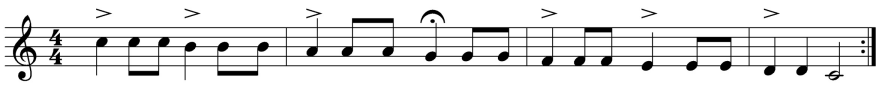
4.



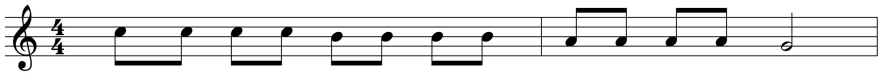
5.

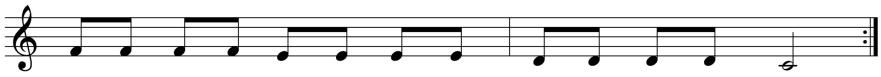


6.

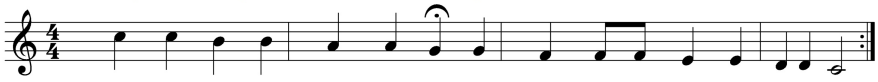


7.





8.



© Iris Maria Blecker-Guczki 2017
Bearbeitung: Axel Simon 2023