

Die Stimme - ein wunderbares Organ

Singen macht glücklich und ist sogar gesund - ist da was dran?

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Singen und Musik die soziale, psychische und körperliche Gesundheit fördern. Die Abwehrkräfte des menschlichen Körpers werden schon nach 20 Minuten Singen aktiviert, das Stresshormon Adrenalin abgebaut und die Sauerstoffversorgung der Organe deutlich verbessert. Und ganz obendrein macht Singen auch noch Spaß. Singen aktiviert also, darüber sind sich Wissenschaftler und Musiktherapeuten einig, die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Kann eigentlich „jeder“ singen?

Nun, wer sprechen kann der hat Stimmbänder und einen funktionierenden Stimmapparat und kann „deshalb“ auch singen. Hier unterscheiden sich dann diejenigen, die ein „musikalisches Gehör“ haben, also einen Ton reproduzieren können den sie sich vorgenommen haben, von denen die es tun ohne dabei darauf zu achten wie es klingt - im Zweifelsfall „schief“. Das wiederum liegt an einem Missempfinden verschiedener „Schaltstellen“, die an der Tonproduktion beteiligt sind. So ist es hier wichtig zu ergründen, welche der Schaltstellen die benötigte Toninformation

1. nicht korrekt weiter gibt (von Gehirn an die Stimme) oder
2. die „Schieflage“ gar nicht als Solches erkannt wird (Ohr an Gehirn) oder
3. die Stimme nicht in der Lage ist, diese an sie gestellte Anforderung (des Gehirns) zu erfüllen. Genau DAS müsste also mal erst ergründet werden bevor man von sich sagt: „ich kann nicht singen“ oder wenn man solches Feedback erhält.

Kann man in jedem Alter singen oder gar damit anfangen?

Absolut! Hierbei ist das Alter egal. Jedoch wirkt es sich „günstig“ aus, wenn man immer schon viel gesungen hat. Stellen Sie sich einen Bodybuilder vor, der regelmäßig seinen Bizeps trainiert. Schon nach recht kurzer Zeit bildet dieser sich herrlich heraus. Genauso ist es mit der Stimme. Um einen Ton zu erzeugen sind in und um unseren Kehlarapparat über 100 Muskeln daran beteiligt. ... das ist viel! Wenn wir uns nun nochmal den Bodybuilder ins Bild holen, dann ist klar, das regelmäßige Training die Stimme „stabiler“ macht. Wobei es im Grund egal ist wo sie singen - singen Sie einfach!! Möchten Sie das professionell üben, gibt es dazu gute Anleitungen (auch im Netz, wobei ich nicht jede davon empfehlen kann).

Wenn Sie bei solchen Videoanleitungen Kratzen oder Schmerzen im Kehlarapparat empfinden, sofort damit aufhören und der Stimme erstmal wieder Erholzeit geben.

„Meine Stimme ist nicht mehr so wie früher, wirkt kratzig und ich komme nicht mehr so hoch“, hört man immer wieder. Was ist da passiert?

Nun, dazu muss man zunächst unterscheiden ob es eine pathologische Veränderung gibt, also krankheitsbedingte Dysfunktionen (wie zum Beispiel ein Schilddrüsenproblem, Parkinson oder Multiple Sklerose oder nach Stimmband-OP) oder ob es sich um einen natürlichen Prozess handelt, dem Hormonwechsel und dem Wachstum! Jeder Mensch durchläuft mindestens drei Stimmbüche. Den ersten zw. dem 5 und 7 Lebensjahr, den zweiten zw. dem 11 und 16 Lebensjahr und den dritten etwa zw. dem 45 und 55 Lebensjahr. Zumeist kennen wir bisher den männlichen Stimbruch in der Pubertät, da der Ton sehr plötzlich und stark hörbar abfällt. Jedoch sind auch Mädchen davon betroffen, wohl aber nicht so stark hörbar und wesentlich sanfter im Verlauf. Er-

innern Sie sich aber noch als Sie in die Schule kamen, haben Sie mit 20 noch genauso hoch gesprochen? Nein, genau, da war die Stimme (auch bei den Frauen) tiefer!

Nun, der 3. Stimbruch ereilt uns beim Abbau unserer Sexualhormone.

Das wiederum geht dann sehr schleichend (ähnlich wie das mit der ersten Lesebrille um die 50 geschieht). Die Stimmbänder sind genauso „der Schwerkraft“ erlegen, wie etwa unsere Gesichtsmimikfältchen und Augenmuskeln. Somit ist klar, dass auch hier Spannkraft verloren geht. Genau das hat mit unserer Empfindung zu tun, dass wir manches „schwieriger“ als früher produzieren können! Hier hilft TRAINING und wahlweise das Transponieren eines Lieblingsliedes um nur 1 bis 2 Halbtöne nach unten - das reicht meistens schon!

Wird die Stimme „bröckelig“, haben wir meist schon das 80. Lebensjahr erreicht. Hier macht sich dann noch die Verringerung der Körpergröße bemerkbar.

Den Stimmbändern fehlt es nun an Spannkraft. Doch wie gesagt, wer viel singt, der hat damit nur wenig Probleme und singt noch bis ins hohe Alter! (wie Joh.Heesters).

„Meine Stimme wird nach oben hin immer dünner und kraftloser“.

Das geschieht, wenn wir den hohen Ton ausschließlich mit unseren Stimmbändern erzeugen wollen. Wichtig ist, dass wir den Körper dabei mitnehmen.

Wir Sänger sprechen von der „Stütze“ und meinen damit das körperunterstützte Singen. Dazu ein Beispiel. Stellen Sie sich auf einer Kutsche vor. Vor Ihnen 4 Pferde. Diese wollen Sie zum Loslaufen animieren. Sagen Sie nun leise „ha“... und jetzt sagen Sie es kraftvoll zu allen Pferden: „HAAA“! Achten Sie dabei einmal darauf, was genau Sie nun in Ihrem Bauchraum und Rücken spüren - DAS ist die „Stütze“ die wir beim Singen benötigen. Mit der Zeit

stellt diese sich von ganz allein ein, sobald wir beginnen Töne zu formen.

Was tun bei Heiserkeit?

Heiserkeit ist ein „Symptom“ - das heißt, wenn es auftritt, hier ist schon mächtig was im Stimmapparat schief gegangen. Wir müssen hierbei wieder unterscheiden, ob es akut auftritt, z.B. nach Stimmband-Überstrapazierung (wie z.B. es im Stadion nach Fußballspiel gern bei den Zuschauern auftritt oder nach einem Rockkonzert) oder ob eine Ansteckung mit Bakterien oder Viren vorliegt. In beiden Fällen jedoch ist „Mund halten“ das absolut Richtige! Die Reizung der Stimmbänder (auch Stimmlippen genannt) lässt einen sogenannten Stimmbandschluss dann nicht mehr zu, dieser wird benötigt um Töne zu erzeugen. Es stellt sich ein stetiges Räuspern ein, welches den Kehlarapparat in zusätzlichen Stress versetzt. Hier helfen warme Getränke. Es haben sich Salbeitee und vor allem Thymiantee bewährt, der obendrein nicht nur heilende Wirkung erzielt, sondern noch zusätzlich desinfizierend wirkt. Ein Salbei-Blatt unter die Zunge gelegt hilft übrigens dann auch herrlich lindernd bei Halsweh aller Arten! Viel trinken ist also ein Muss bei Heiserkeit, ebenso „dauernde Befeuchtung“ der Stimmbänder. Dies kann z.B. mit Moospastillen (schmecken sogar) wie z.B. das „Isla moos“ hergestellt werden. Auch Fisherman's ANIS ist ein Allrounder bei Halsschmerzen. Beide Mitteln entspannen die Stimmreizung. Zudem lindert dies das schmerzende und somit schädliche Räuspern. Honig kann zusätzlich eingesetzt werden und ist zudem ein natürliches Antibiotikum. Bleiben Sie immer gut bei Stimme. Ein Beitrag von Marion Willmanns aus dem Hause „Musikparadies zu Prombach“
www.profigesang.com