

Evemarie Haupt

Stimmt's?



Stimmtherapie in Theorie und Praxis

5. Auflage



Das Gesundheitsforum

**Schulz-
Kirchner
Verlag**

Evemarie Haupt
Stimmt's?
Stimmtherapie in Theorie und Praxis



Evemarie Haupt

geboren in Leipzig, Gesangsstudium mit Staatsexamen, Tätigkeit als Sängerin, Stimmbildnerin, Musikkritikerin. Drei Töchter in Musikberufen. Wechsel zur Logopädie. 12 Jahre Lehrlogopädin für Stimmtherapie an den Universitäten in Ulm und München, weiterhin Dozententätigkeit an Logopädischen Ausbildungsstätten in Deutschland und Österreich. Praxis in München und Salzburg, Qigong-Lehrerin, Studien in Japan und China. Internationale Vortrags-, -Seminar- und Kongress-Aktivitäten.

Mail-Adresse: ehaupt@freenet.de

Evemarie Haupt

Stimmt's? Stimmtherapie in Theorie und Praxis



Das Gesundheitsforum

Schulz-
Kirchner
Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die Informationen in diesem Werk sind von der Verfasserin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de

5. überarbeitete Auflage 2010

4. überarbeitete Auflage 2006

3. überarbeitete Auflage 2003

2. überarbeitete Auflage 2001

1. Auflage 2000

ISBN G/Dqqm978-3-8248-2884/3

Umschlagfotos: www.photocase.com, Archiv Schulz-Kirchner Verlag

Alle Rechte vorbehalten

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, Idstein 2010

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer: Dr. Ullrich Schulz-Kirchner

Umschlagentwurf und Layout: Petra Jeck

Druck und Bindung:

Rosch-Buch Druckerei GmbH, Bamberger Str. 15, D-96110 Scheßlitz

Printed in Germany

Auch als Dwej erhältlich: ISBN 978-3-8248-25; 7/:

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Prof. Dr. Horst Gundermann	7
Vorwort zur 5. Auflage 2010	8
Zu Beginn ...	9
1 Was ist die Stimme eigentlich und warum singt der Mensch?	15
Einführung in ein komplexes Phänomen	15
2 Was tun, damit die Stimme stimmt?	26
1. Stimmhygiene für den Alltag	27
2. Erkältungsprophylaxe	30
3 Was geschieht in einer Stimmtherapie?	37
1. Der „Stimmfunktionskreis“ als Grundlage der „Integrativen Stimmtherapie“	39
Entstehung und Darstellung des „Stimmfunktionskreises“	40
Die sechs Therapie-Bereiche und ihre Verbindungen	42
Die drei Phasen einer Therapie	45
Weiterführende Gebiete	47
Verschiedene Therapie-Methoden in historischer Entwicklung	47
Die Störungsbilder der Stimme	54
Patienten-Anamnese und -Befund	62
Die therapeutische Kompetenz	62
Ziele und Evaluation der Stimmtherapie	65
2. Der Gesamt-Therapie-Plan der „Integrativen Stimmtherapie“	70
Der Gesamt-Therapie-Plan	72
Die formale Gestaltung der Stimmtherapie	75
Der Anamnesebogen	77
Die logopädische Befunderhebung	84
Beispiele für Arztberichte und Phonetogramme	101
Der Arbeitsplan	110
VHI – Voice Handicap Index	111
„Zusammenfassung“ durch die Stimmpatienten nach Phase I der Therapie	117
Nachsorgeplanungen	124
Langzeitstudie über die Effektivität von Stimmtherapie	126
3. Die inhaltliche Gestaltung der einzelnen Therapie-Bereiche	131
Therapie-Bereich Wahrnehmung	132
Therapie-Bereich Intention	143
Therapie-Bereich Haltung und Bewegung	158
Therapie-Bereich Atmung	179
Therapie-Bereich Stimme	188
Therapie-Bereich Sprechen	212

4	Therapie-Aufbau und -Verläufe bei verschiedenen Stimmstörungen	219
	1. Hyperfunktionelle Dysphonie	220
	2. Hyperfunktionelle Dysodie	229
	3. Hypofunktionelle Dysphonie	232
	4. Mutationsstimmstörung	237
	5. Psychogene Dysphonie oder Aphonie	241
	6. Organische Ursachen der Stimmstörung	245
	A) <i>Spezielle organische Stimmstörungen</i>	248
	a) <i>Stimmlippenlähmung</i>	248
	b) <i>Stimmlippenknötchen</i>	250
	c) <i>Chronische Laryngitis</i>	251
	7. Neurologisch bedingte Stimmstörungen	253
	8. Spastische Dysphonie	253
	9. Juvenile Stimmstörungen	255
	10. Stimmstörungen bei BerufssängerInnen	258
5	Gesangspädagogik nach dem „Stimmfunktionskreis“	265
	1. Ein Wort noch an die ChorleiterInnen	271
6	Wie kann Stimmtherapie unterrichtet werden?	274
	1. Erfahrungen aus lehrlogopädischer Tätigkeit	274
	2. Der Aufbau des Stimmtherapie-Unterrichts in der Logopäden-Ausbildung	277
	A) <i>Entwurf eines Lehrplanes auf der Grundlage der „Integrativen Stimmtherapie“</i>	277
	B) <i>„Stimmtherapie“ Ausbildungsaufbau (Tabelle)</i>	282
	C) <i>Entwurf eines Lehrplanes für die Fächer „Stimmbildung“ und „Sprecherziehung“</i>	283
	3. Die Supervision in der Stimmtherapie	286
	4. Berufspolitische Erfahrungen	287
7	„Zukunftsmusik“: Beobachtungen neuer Entwicklungen	291
	1. „Sowohl als auch“	291
	2. Computer-Zeitalter	292
	3. Therapeutenpersönlichkeit	294
	4. Spirituelle Dimension	295
	5. Qualitätssicherung und Effektivitätsnachweise	297
	6. Prävention	299
	7. Zusammenfassung	301
	Anhang	304
	Literaturverzeichnis	325
	Literatur-Liste zu Qigong-Übungen	333
	Sachregister	334
	Namensregister	338

Vorwort

Es herrscht in jüngster Zeit gewiss kein Mangel an Veröffentlichungen über das, was interdisziplinär zum Thema „Stimme“ reflektiert wird. Das wirft die Frage auf, ob eine aktuelle Publikation zu diesem Themenkreis weiterführende Einsichten und Handlungsanweisungen vorzutragen weiß. Es ist darauf mit einem entschiedenen Ja zu antworten. Denn die vorliegende Neuerscheinung bietet, was die Breite und Tiefe der Stoffbewältigung betrifft, eine nahezu enzyklopädische Übersicht dar. Physiologie, Pathologie, Prophylaxe finden darin ebenso ihren Platz wie die Gesangspädagogik, die Systematik der Übungsprogramme, die Qualitätskontrolle, die Lehrausbildung und Berufspolitik, einschließlich der Vorausschau künftiger Entwicklungen.

Ausgangs- und Mittelpunkt des Buches ist die Integrative Stimmtherapie auf der Basis des Stimmfunktionskreises, ein von der Autorin geprägtes Behandlungsmodell, das „die Stimmfunktion als Ausdruck der ganzen Persönlichkeit wahrnimmt und das Zusammenwirken aller Teilbereiche betont“. Zum Verständnis dieser holistischen Betrachtungsweise dienen „anekdotisch“ umrankte Erläuterungen, Erfahrungsberichte, Fallgeschichten, Arztbriefe, Vorstellung meditativer Verfahren, reaktive Patientenäußerungen. Fragt man nach dem spezifisch Eigenem des Werkes, so ist es nicht zuletzt der persönliche, menschliche Ton der Aussagen, der sich nicht scheut, den spirituellen Aspekt, die Geist-Körper-Problematik, im Patient-Therapeuten-Verhältnis zur Sprache zu bringen, ohne in eine esoterische Sackgasse zu geraten. So lautet denn auch der Kernsatz der Darlegungen, dass sich Stimmtherapie nicht im Zuschnitt eines phonischen Übungsprogramms erschöpft, sondern kathartische Bewusstseinsprozesse auslöst, die Wahrnehmung, Intention, Haltung, Bewegung und Atmung, Stimme und Sprechen dialektisch zu einer Einheit verschmelzen. Erst dieses Bündel von kumulierenden Wechselwirkungen haucht den Übungsfolgen, welcher Art sie auch seien, Leben ein, bewahrt sie davor, im mechanischen Tun auszutrocknen.

Es trägt zum Lesevergnügen bei, dass der umfangreiche Stoff in einfachen, klaren Worten zu Gehör gebracht wird, Zeugnis einer überlegenen Fachkompetenz. Den in Frageform gestellten Titel des Buches aufgreifend, kann es hinsichtlich des Vorsatzes und der Ausschöpfung der Themenstellung nur die Antwort geben: Es stimmt – zum Nutzen der Therapeuten, zum Wohle der Patienten, zur Förderung der Studierenden, kurz: zur Belehrung aller, die über den „Hauch des Mundes“ verlässlichen Aufschluss erhalten möchten.

Heidelberg, im Juni 1999

Horst Gundermann

Vorwort zur 5. Auflage

Zehn Jahre sind seit dem ersten Erscheinen dieses Buches im Jahre 2000 vergangen. Natürlich ist es für mich eine große Freude, dass bereits die 5. Auflage fällig ist. Die Entwicklung zu Beginn des Jahrtausends ist in vielen Bereichen rasant vorangegangen, so auch in der Stimmtherapie. Diese Auflage wurde daher aktuell überarbeitet und erweitert. Europa- und Weltkongresse über Stimme und Logopädie, wie PEVOC, Choice for Voice und IALP geben die Chance der Übersicht und Teilhabe an neuen Entwicklungen, die möglichst hier eingebracht sind. Erweiterungen erfolgten in dieser neuen Auflage auch durch die Aufnahme von drei Arbeitsblättern und einer „Übungs-Auflistung“ im Anhang, sie erleichtern die konkrete Anwendung der Inhalte dieses Buches.

Die Rückmeldungen von KollegInnen, Studierenden und allgemein Interessierten auf das Buch als guter Wegweiser und praktische Hilfe sind bisher so ermutigend, dass ich dies auch für die 5. Auflage erhoffe. Seit einigen Jahren ist es möglich, ein Zertifikat zur „Integrativen Stimmtherapie mit Stimmfunktionskreis“ zu erwerben über Seminare im deutschsprachigen Raum, wofür dieses Buch die Grundlage bildet (Info über www.stimme.at).

Mein Dank geht wieder in erster Linie an meine Stimmpatienten, meine Studierenden und Kollegen, mit denen immer wieder neue Lösungen gesucht und gefunden werden. Ebenso weiterhin an meine Lehrer, vor allem Peter Goldman in der Schweiz, der wahrnehmen lehrt. Dem Verlag mit Frau Doris Zimmermann bin ich ständig zu Dank verpflichtet für das Verständnis, die Geduld und feine Aufmerksamkeit.

Salzburg, Januar 2010
Evemarie Haupt

Meiner verehrten Lehrerin, Frau Prof. Elsa Württemberger, Wien, gewidmet, die mir diese Worte am 5.1.99 zueignete.

*Komm, Heiliger Geist,
Komm, Du Geist Jesu,
Dringe in mich ein
Und besetze die Ursprünge meines Handelns,
Sei Du in mir das Feuer,
Das die Schlacken meines unreinen Wollens verbrennt.
Brenne in mir
Als die wahre, ungeteilte Liebe,
Die alles verwandelt
Und sinnvoll macht !*

Zu Beginn ...

... war die Frage, warum und wozu möchte ich dieses Buch schreiben? Das **Phänomen Stimme** ist seit einigen Jahren zum Thema geworden. Zeitschriften bringen es als Titelgeschichte, sogar Tageszeitungen beschäftigen sich damit. Publikationen in aller Welt, besonders in den USA, beleuchten das Thema von verschiedenen Seiten. Kongresse wie die „Stuttgarter Stimmtage“, „Pan European Voice Conference“ (PEVOC) und ähnliche nehmen erstaunlich zu. Woran liegt das? Kann es die noch nicht voll in das allgemeine Bewusstsein gedrungene Sorge sein, dass die Stimme, diese ganz persönliche Seite einer Mitteilung, im Zeitalter der „virtuellen Realität“ verkümmert? – In diesem Zusammenhang möchte ich die anfangs gestellte Frage beantworten. Mein Beweggrund ist, dass ich sammeln möchte, was ich ein Leben lang im Singen, in Stimmpädagogik und Stimmtherapie aufnehmen, prüfen und verarbeiten konnte. Die **Erfahrungen** sind zu konzentrieren und weiterzugeben in der Hoffnung und dem Wunsch, dass andere, die ebenfalls fasziniert sind vom Phänomen Stimme, etwas damit anfangen können. Die Fähigkeiten eines Menschen zu aktivieren – ressourcenorientiert zu arbeiten – ist in der Gesundheitspolitik eine allgemeine Forderung geworden. Dieser These fühle ich mich seit Jahren verpflichtet, da Stimme nur so und nicht anders zu entwickeln ist.

Im deutschen Sprachraum sind bisher einige sehr gute Bücher über Stimme und Stimmtherapie erschienen. „Stimme und Person“ (1993) von Ingeburg Stengel und Theo Strauch, „Leitlinien der Stimmtherapie“ (1997) von Marianne Spiecker-Henke, die „Praktische Stimmtherapie“ (1998) von Ute Bergauer und „Das Buch von der Stimme“ (1998) von Annette Cramer. Neuere Veröffentlichungen sind „Stimmig sein“ (2000) von Uta Feuerstein, „Bonavox“ (2001) von Schmid-Tatzreiter und „Stimmtherapie mit Erwachsenen“ (2003) von Sabine Hammer, weiterhin „Ich Stimme“ (2000) von Jochen Waibel; „Gut klingen – gut ankommen“ (Loschky, 2005) und „Gut bei Stimme“ (Amon, 2009). Es ist Wesentliches bereits publiziert worden, ich kann mich daher auf meinen eigenen Weg der Therapie-Arbeit und des Unterrichts in Stimmtherapie sowie der Stimmpädagogik beschränken und das Buch sehr **praxisorientiert** gestalten. Gleichzeitig ist das gesamte Spektrum der Arbeit mit der Stimme einbezogen und es wird auf verschiedene methodische Ansätze eingegangen.

Die Struktur des „**Stimmfunktionskreises**“, den ich 1982 entwickelte und der hier im Einzelnen dargestellt wird, ist der „rote Faden“ zur Orientierung. Durch die Herausforderung, Stimmtherapie zu lehren, musste alles in eine gute und klare Ordnung gebracht werden. Der „Stimmfunktionskreis“ ist dafür eine konkrete Hilfe, weil integrativ alles einbezogen werden kann und ein grundlegender Überblick gegeben ist. Es handelt sich also nicht um eine weitere neue Methode, sondern ermöglicht eine umfassende Sicht der Stimmtherapie.

Eine Praktikantin fragte mich dieser Tage „Wie willst du das, was in den Stunden geschieht, denn niederschreiben können?“ – „Das weiß ich auch nicht“, war meine Antwort. Es ist eine paradoxe Situation, zu wissen, dass es nahezu unmöglich ist, lebendige Stimmarbeit mit individuellen Menschen gedruckt festlegen zu wollen.

Stimme an sich entzieht sich jedem Zugriff und ebenso die Erfahrungen damit. Und doch ist es zu versuchen und wird immer wieder neu versucht – mit allem Respekt und Staunen vor diesem Phänomen – um einander zu unterstützen, im Bewusstsein, dass wir es mit einer wertvollen Aufgabe zu tun haben.

Das **1. Kapitel** stellt die Frage, was Stimme eigentlich ist. Es ist eine Annäherung an dieses umfassende Thema von verschiedenen Seiten. Das **2. Kapitel** ist ganz pragmatisch der Pflege und Gesunderhaltung des kostbaren Instruments gewidmet.

Das **3. Kapitel** stellt die Stimmtherapie mit all ihren Facetten in den Mittelpunkt und ist das Herzstück dieses Buches mit der Darlegung der „Integrativen Stimmtherapie“. Unter 3a wird auf der Basis des „Stimmfunktionskreises“ ein Überblick über die Stimmfunktion, die verschiedenen Therapie-Methoden, die möglichen Störungen der Stimme, über Therapie-Planung und Therapeuten-Kompetenz sowie Evaluation, das heißt die Auswertung einer Therapie, gegeben. Unter 3b folgt der Gesamt-Therapie-Plan mit der formalen und inhaltlichen Gestaltung einer Stimmtherapie. Unter 3c werden die Inhalte der einzelnen Therapiebereiche aufgezeigt.

Im **4. Kapitel** werden spezielle Therapiepläne für die einzelnen Stimmstörungen vorgelegt.

Der Lehre der Stimmtherapie ist das **5. Kapitel** gewidmet, das Erfahrungen aus vielen Jahren lehrlogopädischer Tätigkeit verarbeitet und einige berufspolitische Anmerkungen bringt. Ausblicke in die Zukunft, die schon begonnen hat, bilden mit dem **6. Kapitel** den Abschluss. Im **Anhang** ist ein Vortrag zu Qigong-Übungen in der Stimmtherapie (s. S. 304f) angefügt.

Es gibt heutzutage viele Berufsgruppen, für die „Stimme“ ein wichtiges Thema ist. Für sie ist dieses Buch geschrieben. Wenn manches für Fachleute bereits Bekannte erwähnt oder erklärt wird, gilt es den Menschen, die das Buch zur Hand nehmen, weil sie allgemein das Phänomen Stimme interessiert. Ich möchte versuchen, auch die schwierigeren Textteile so zu fassen, dass sie einfach und gern gelesen werden, in der Art, dass die Leserin, der Leser sich nicht anstrengen muss, sondern dass es ein Buch wird, in dem die Freude mitschwingt, die ich selbst immer wieder bei der Arbeit erlebe.

Es ist meine Hoffnung, den Balance-Akt fertig zu bringen, Fachkompetenz und persönlichen Stil zu verbinden. „Conjunctio oppositorum“, Vereinigung der Gegensätze, ist ein Begriff, den der Jungianer Friedrich Seifert verwendet, der mir durch seine Schriften starke Impulse vermittelte. Damit ist stimmtherapeutische Arbeit an sich umrissen, die sich in der Spannweite zwischen medizinischer, pädagogischer und psychologischer Ausrichtung befindet. Der Ausdruck scheint hochgegriffen, aber de facto handelt es sich bei der Arbeit mit der Stimme um die Verbindung von „oben“ und „unten“, Kopf- und Brustregisterfunktion mit allen ihnen eigenen Aspekten, letztlich um die Verbindung von Geist und Materie.

Nicht zuletzt möchte ich den „Genius Loci“ erwähnen, der mir für den Entwurf des Buches Schwingung vermittelt: Auf den Vulkanklippen mitten im Ozean sitzend – das unendliche Meer vor Augen – kann ich das Rauschen der Wellen hören, das Blitzen der weißen Schaumkronen sehen, die Hitze und Wärme der Sonne – es ist September

*und noch herrlich warm- die kühle Spielweise des Windes, der hier auf Lanzarote immer präsent ist, und unter mir den Sand und die vulkanische Erde spüren. Alle vier Elemente sind intensiv zu erleben und ich hoffe und wünsche, dass dieser **Zusammenklang** sich wiederfindet in meinen Zeilen, dass etwas vom Klang und Duft über das gedruckte Wort wahrnehmbar wird.*

Zusammenhänge und Verwurzelungen

die zu dieser Arbeit geführt haben, sind zunächst aufzuzeigen. Schon ein Leben lang ist „Stimme“ mein Thema: Arbeit an der eigenen Stimme und an anderen Stimmen über Stimmbildung, auch im Chor, Gesangspädagogik, Sprecherziehung, Schulung des Gehörs durch zwei Jahrzehnte Erfahrung mit Schreiben von Musikkritiken und schließlich Stimmtherapie in Praxis und Lehre. Geboren in Leipzig, bin ich in einer musikalischen Familie aufgewachsen, in der auch viel vorgelesen wurde. Intensiver Musikunterricht führte zum Chorsingen und über Umwege endlich zum Musikstudium, zum **Gesangsstudium**. In Leipzig konnte ich beginnen und nach dem Wechsel in den Westen Deutschlands das Examen machen. Jahre sängerischer und stimmbildnerischer Praxis folgten. Ich habe viele Lehrer gehabt, sehr gute, aber auch mäßige und sogar schlechte. Es ging bis zur Stimmlippenknötchen-Operation und Stimmlippenlähmung! Auf diesem Wege geschah dann auch der große Wandel in meinem Leben: der Wechsel in die Stimmtherapie. Die überwundenen eigenen Schwierigkeiten sind dabei die besten Voraussetzungen, um andere zu verstehen, und Wege zur Veränderung aufzeigen zu können.

Durch meine **Gesangslehrer** habe ich viel lernen können, Gutes und weniger Gutes. Ich möchte hier meinen Dank an meine drei besten Lehrer herausstellen: Das war zum einen Alfons Fischer – Lehrer von Wolfgang Windgassen – der früher in Dresden die Oper betreute und dann in Stuttgart lebte. Er hat mich aus einer schwierigen stimmlichen Situation gerettet. Dann die Bachsängerin Lore Fischer, die menschlich ebenso großartig war wie als Künstlerin. Später Elsa Württemberger von der Wiener Musikhochschule, die seit ihrer Pensionszeit in Ulm lebt, mich durch die Krisenjahre meines Lebens begleitete und meine Stimme wirklich stabil hat werden lassen. Sie ist direkte Schülerin des großen Phoniaters **Emil Froeschels** gewesen, seine erste „Logopädin“ sogar.

Als junge Sängerin, auch rasch überstrapaziert, kam sie zu ihm in die Wiener HNO-Klinik, und nachdem sie wieder genesen war, sagte Prof. Froeschels zu ihr: „Wiss'n's was, Sänger haben wir genug, wir brauchen gute Lehrer. Bleiben Sie doch bei mir und helfen Sie mir ein bisschen bei meinen kranken Stimmen.“ So hat sie neben ihrer späteren Professur an der Wiener Musikhochschule auch immer wieder in der dortigen Phoniatrie gearbeitet. Sie ist jetzt – im 106. Lebensjahr – friedvoll verschieden.

Von daher habe ich sehr genau übernehmen können, was Froeschels gemeint und gewollt hat. Leider kann ich heute auch sehen, wie seine Übungen oft missverstanden werden (S. 52).

Weiter schulde ich Dank einigen Lehrern der **Schlaffhorst-Andersen-Schule**, nicht zuletzt der langjährigen Direktorin Frau Gertrude Schümann. Sie hat mir sehr geholfen, meinen persönlichen Weg zu finden. Die Unterrichtsstunden bei ihr sind mir unvergesslich. Die erste Logopädin, die mir begegnete, war Anna Weinland in Tübingen, die mich nach der Stimmlippen-Knötchenoperation wieder auf die Füße stellte und mir Selbstvertrauen gab.

In der **Logopädie** danke ich Herrn Prof. Dr. Johannsen, der mich sehr gefördert hat, mir in Ulm an der Logopäden-Schule viel Vertrauen entgegenbrachte, und seiner damaligen Frau Helga Johannsen-Horbach, die mich ermuntert hat, meinen allerersten Tagungs-Beitrag anlässlich einer Logopäden-Tagung zu riskieren, dem dann so viele Tagungs-Beiträge, Kongress-Vorträge und Workshops im Laufe der Jahre folgten. Dann möchte ich die Münchner Phoniater, Frau Dr. Full-Scharrer und ihre Nachfolgerin Frau Dr. Ilona Nejedlo, erwähnen, die mir große Freiheit ließen in der Gestaltung der Stimmtherapie-Lehre für die Logopäden-Schüler.

Frau Dr. Nejedlo danke ich für die Durchsicht des Kapitels über die Lehre der Stimmtherapie, mit der Freude, dass es im Prinzip an der „Schule für Logopädie“ der Universität München so beibehalten wird. Auch von vielen Kollegen und Freunden erhielt ich wesentliche Impulse. Daher möchte ich an dieser Stelle besonders Meike Schöler danken für die Durchsicht der Stimmstörungen und Therapie-Pläne, dann den Münchner Journalistinnen Gunna Wendt und Friederike Haupt sowie Kerstin Walitza für die Durchsicht des Manuskriptes. Auch weiteren Helfern und Helferinnen, unter ihnen Walter S. Mischo, Angelika Hirsch und Miriam Haupt, danke ich für hilfreiche Hinweise und kritische Anmerkungen, ebenso meiner Schwester Gisela Böttcher, welche den Lyra spielenden Orpheus entworfen hat. Schließlich geht ein herzlicher Dank an Dr. Wolfgang Motzkau-Valeton, der für die 2. Auflage das Namens- und Sachregister erstellte.

Meinen **Stimmpatienten und Schülern** habe ich zu danken, die mich durch ihre kritischen oder neugierigen Fragen immer wieder vor neue Probleme stellten und nach Lösungen suchen ließen.

Ich erinnere mich genau an den Moment, als ich wieder einmal verblüfft war, weil ein Stimmpatient eine Übung völlig anders machte, als ich das angegeben hatte. Erstmals schaltete ich innerlich um und sagte nicht: „Nein, es geht eigentlich anders!“, sondern hielt einen Moment inne und fragte mich: Was macht der Stimmpatient eigentlich? Was läuft da ab, wie und warum und in welchem Zusammenhang?

Auf diesem Wege kam ich zu wesentlichen, neuen Erkenntnissen. Hier möchte ich eine mir ganz besonders liebe Stimmpatientin, Filmschauspielerin, nicht unerwähnt lassen, die mir sagte: „Sie müssen Ihr Buch schreiben, und wenn ich irgend kann, möchte ich Ihnen Hilfestellung geben. Es ist ganz notwendig, dass Sie das tun.“ Den ersten Anstoß gaben die Schweizer Autorin Elisabeth Bond sowie die Münchner Autoren Liane Schoefer und Dieter Allgaier.

Dann hat es sich fast zufällig ergeben, dass der Schulz-Kirchner Verlag mit Frau Zimmermann sofort zugriff, mir entgegengekommen ist und mich durch das sehr aufmerksame Lektorat sowie die Layout-Gestaltung durch Frau Jeck unterstützte.

Dafür möchte ich meinen herzlichen Dank sagen, ebenso dem verstorbenen Herrn Prof. Dr. Jürgen Tesak und Frau Bianca Tesche für Anmerkungen zu einer ersten Version des Manuskriptes.

Neues aufnehmen konnte ich auch auf vielen Reisen, vor allem den neun **Reisen nach Japan und China**, weiterhin auf den **IALP-Kongressen** (Internationale Arbeitsgemeinschaft der Logopäden und Phoniater), den PEVOC-Conferenzen (Pan European Voice Conference), den Stimmsymposien und anderen. Hier möchte ich den Dank an meine drei Töchter anschließen, die so viel für mich getan haben, indem sie mich reisen ließen, lernen ließen, indem sie mich unterrichten ließen, indem sie mit großer Geduld meine Wege und Umwege mitgingen und mich immer unterstützt haben.

Last, not least möchte ich Herrn **Prof. Horst Gundermann** danken. Er war für mich Spiritus Rector. Ich hörte in Berlin-Johannesstift auf einer Logopäden-Tagung Ende der Siebziger Jahre seinen Vortrag über Atmung, wo er unterstrich: „Lasst doch die Menschen atmen, wie sie wollen, und diktiert ihnen nicht irgendwelche Theorien.“ Das hatte mich sehr beeindruckt, und ich erinnere an das schöne Gedicht von Eugen Roth in der Sammlung „Ein Mensch“ über das Atmen mit „dem System, dem überschlaun, bis wir uns nicht mehr schnaufen trauen“. Dann letztendlich, als ich sehr am Suchen war, um eine gute Struktur für meinen Stimmtherapie-Unterricht zu finden, habe ich aus Prof. Gundermanns Buch „Die Behandlung der gestörten Sprechstimme“ (1977) die entscheidenden Impulse erhalten, um das Ganze in einem großen Zusammenhang zu sehen und nicht nur einzelne Bereiche. Das hat mir geholfen, die Hintergründe zu erkennen, einzuschließen und den „Stimmfunktionskreis“ mit dem hier vorgestellten Modell der „**Integrativen Stimmtherapie**“ zu entwickeln. Prof. Gundermanns Bedeutung im Zusammenbringen der verschiedenen Disziplinen im Bereich der Stimme zeigt sich auch langjährig in den „Stuttgarter Stimmtagen“. Er hat mich bei diesem Buch sehr unterstützt, mir Empfehlungen und Hilfestellungen gegeben.

Abschließend möchte ich sagen, dass ich das Gefühl habe, eine reiche Ernte einzubringen und diese zur Verfügung stellen zu können. Das ist der Impuls, der mich dieses Buch nun endlich schreiben lässt. Nach zwölf Jahren als Lehrlogopädin für Stimmtherapie in den Logopäden-Lehranstalten der Universitäten Ulm und München und vielen Jahren eigener Unterrichts- und Praxistätigkeit, die mich weiterhin herausfordert, hat sich alles Gelernte und Erfahrene in seinem wahren Wert gezeigt und dies möchte ich mit anderen teilen, als Anregung zu weiteren Entwicklungen.

Anmerkung: Das Problem der weiblichen und männlichen Schreibweise erlaube ich mir dadurch zu lösen, dass ich sehr frei damit umgehe. Es sind keine Hintergedanken dabei.



Orpheus besänftigt durch Musik
die wilden Tiere
Gisela Böttcher 1999

1 Was ist die Stimme eigentlich und warum singt der Mensch?

Einführung in ein komplexes Phänomen

Was Stimme eigentlich ist

entzieht sich der genauen Definition. Dieses Thema lässt sich nur umkreisen. Von verschiedenen Seiten kann eine Annäherung versucht werden.

Es gibt eine kleine Geschichte über das Wesen eines Tautropfens. Vier Weise stehen drum herum. Der Erste sagt: Es ist ein blauer Diamant, der Zweite, nein, ein grüner, der Dritte spricht von gelb und der Vierte schließlich vom roten Diamanten. Teilerkenntnisse also, das Ganze lässt sich nicht erfassen.

Das Stimmorgan, der Kehlkopf und die dazugehörigen Funktionen sind anatomisch und physiologisch sehr genau untersucht und beschrieben worden. Darüber liegt reichlich Literatur vor (Seidner, 2007; Wendler, 1982, 1996; Wirth, 1991; Sundberg, 1997).

Das Merkwürdige jedoch ist, dass in diesem „System Stimme“ das Organ völlig oder nahezu in Ordnung sein kann, aber dennoch Stimme kaum oder gar nicht produzierbar ist. Das wäre ähnlich dem „Ohren haben und nicht hören, Augen haben und nicht sehen können“. Es wird klar, dass zur guten Funktion offenbar mehr gehört als das Organ, nämlich dass eine Art innere Bereitschaft des gesamten Organismus, der gesamten Person, dazu notwendig ist, damit das Organ seine Aufgabe voll übernehmen kann. Daher kann Stimme wahrhaftig ein komplexes System genannt werden. Die Organfunktionen kennen wir bisher sehr gut, und auf diesem Gebiet wird auch ständig weitergeforcht, wobei die vielfältigen Strukturen immer klarer werden.

Die Fragen des inneren Zusammenhangs aber sind noch relativ ungelöst, obwohl die Anfänge weit in das Altertum zurückreichen.

Ein eindrucksvolles Beispiel ist die Geschichte des Zacharias, Vater Johannes des Täufers, welcher an der Erfüllbarkeit der inneren Gewissheit, die er im Tempel erhalten hatte, im hohen Alter noch einen Sohn zu zeugen, zweifelte. Daraufhin verlor er die Stimme und erst, als er seiner „inneren Stimme“ wieder folgte und den Namen des Knaben aufschrieb, erhielt er seine Stimme zurück. „In dem Augenblick wurde seine Stimme wieder frei, und er konnte reden und fing an, Gott zu rühmen.“ (Neues Testament, Lukas 1,8). Das Organ war vorhanden, konnte aber nicht eingesetzt werden, da Zacharias „zwei“-felte. Als er wieder eins mit sich selbst war, konnte die Stimme erklingen.

Das kleine Wörtchen **stimmt's?**, das diesem Buch den Titel gab, macht es ebenso deutlich. Wenn „es stimmt“, stimmt es. Dann ist die Stimmung in Ordnung und die Stimme gegeben. Die Stimme kann jedoch auch auf die Stimmung zurückwirken und sie „heben“, in eine höhere Schwingung bringen. Im Französischen und Italienischen zeigt uns das vergleichbare „d'accord“ oder „d'accordo“ die gleiche Beziehung auf: Im Einklang sein, übereinstimmen, einverstanden sein, harmonisieren, dadurch hebt sich die Stimmung, die emotionale Situation, das Bewusstsein. Im Englischen zeigt sich über das Wort „sound“, das zugleich Klang und Ton bedeutet, die Beziehung zur Gesundheit – „sound“ ist gesund – und gleichzeitig zur Stimmung, zur Seele „soul“, die im Klangbild nicht weit entfernt ist.

Wir können eine **Wechselwirkung** beobachten: Stimme als Ausdruck der Persönlichkeit, das ist eine Frage des inneren Zusammenhangs. Dies begründet auch den **holistischen Ansatz** von Stimmtherapie und -pädagogik mit Interventionen und Aktivitäten auf verschiedenen Ebenen, um die Persönlichkeit, die Übereinstimmung mit sich selbst, mit der Welt und Gott, wenn man so sagen will, zu stärken.

Andererseits wissen wir, dass das Erleben von Stimme auf die Persönlichkeit zurückwirkt. „Im Klangbewusstsein geschieht immer eine Wesensveränderung“, sagt die Gesangspädagogin Elsa Württemberger. Das heißt, wenn ich meine eigene Stimme erfahre und intensiv erlebe, ändert sich etwas in meiner Persönlichkeit. Das Selbst-Bewusst-Sein wird gefördert und im Wahrnehmen des eigenen Stimmklanges wird eine Schwingungsfähigkeit wach, die es ermöglicht, wieder in den Gesamtklang des Lebens einzustimmen. Dadurch, dass Stimmerfahrung die Persönlichkeit stärkt, ist auch ein **symptomorientierter Ansatz** begründet, der sich zunächst auf Stimmübungen fokussiert. Entsprechende weitere Arbeit in verschiedenen Therapie-Bereichen wird sich anschließen, da sie durch die direkte Stimmarbeit ausgelöst wird. Der „Stimmfunktionskreis“ macht diese Zusammenhänge deutlich.

Welcher Weg zunächst gewählt wird, kann nur individuell entschieden werden; in der Arbeit mit der eigenen Stimme und mit anderen Stimmen. Wir haben es in jedem Falle mit einer Wechselwirkung zu tun, einem Hin- und Herschwingen des Pendels zwischen der Entwicklung der Persönlichkeit und der Entwicklung der Stimme.

Die Abgrenzung zur Psychotherapie ist sicher nicht ganz einfach. Einmal ist es eine Frage der Therapeutenpersönlichkeit, der Kompetenz, die häufig durch Zusatzausbildungen entsprechend erweitert wird. Zum anderen ist der psychologische Aspekt auch in gewissem Grade notwendiger Teil der Stimmtherapie, da Psychotherapie in manchen Fällen entweder nicht angezeigt oder aus verschiedenen Gründen nicht möglich ist. Letztlich kann eine Stimmtherapie auch den Weg für eine notwendige psychotherapeutische Intervention ebnen (S. 144).

Das Wesen der Stimme selbst ist Schwingung. Wenn wir uns verdeutlichen, dass Stimme dadurch entsteht, dass zwei völlig unterschiedliche Kräfte zusammenkommen: Atemdruck und Muskelspannung, und aus dieser Begegnung das Dritte wächst, der Ton, der sich durch Resonanzschwingung nach allen Seiten ausbreiten und entwickeln kann, wird klar, dass wir es mit einem grundlegenden Lebensprinzip zu tun haben.

Die Atemluft wird durch die Stimmlippen in Schwingung versetzt und durch das Spiel dieser beiden Kräfte entsteht eine Spiralform, regelmäßige Schwingung, die als Ton erscheint. Die Spiralform ist die Grundform allen Lebens, wie es die DNS-Spirale verdeutlicht. Ein Ton ist demnach Ausdruck von gelingender Balance gegensätzlicher Kräfte. Dies ist auch auf die gesamte Persönlichkeit und Lebenssituation zu beziehen.

Der „**Wandel des Gesundheitsbegriffes**“ auf der Basis der Definition der WHO (World Health Organisation) stellt das Wohlbefinden eines Menschen in den Mittelpunkt. „Das psychische und soziale Gleichgewicht, also der Einklang mit den eigenen seelischen und Temperamentgegebenheiten, mit den sozialen Umweltgegebenheiten und der physikalischen Lebenswelt ist eine Voraussetzung dafür, dass auch die körperliche Dimension von Gesundheit aufrecht erhalten werden kann. Umgekehrt gilt das Gleiche ...“ (Hurrelmann, 1999). Die ICF 2001 zeigt dies mit aller Deutlichkeit auf.

Das Ergebnis der Funktionen, des Zusammenspiels der Teilaspekte, das **Phänomen Stimme**, welches uns fasziniert, was ist es eigentlich und warum ist es wesentlich für den Menschen, es zu erhalten? Bisher ist es noch nicht gelungen, einen Klang präzise zu beschreiben. Das kann ich nach langen Jahren Musikkritik – wobei es immer wieder darum geht, Klangerleben verbal nachzuvollziehen – aus eigener Erfahrung sagen. Die Computerforschung müht sich redlich damit ab, Klänge erkennbar und rekonstruierbar zu machen. Die computergestützte Sprach- und Stimmforschung zur Identifizierung und der Einsatz entsprechender Konzepte in der Kriminalistik haben gezeigt, dass die Verhältnisse äußerst komplex sind (Braun, 1998 in „Die Ausdruckswelt der Stimme“). An der Stimme ist im Prinzip jeder Mensch genauso einzigartig zu erkennen wie am Fingerabdruck. Das heißt, **jeder Mensch hat seine eigene, ihm zugehörige, unverwechselbare Stimme**, seinen eigenen, persönlichen Klang, ob in der Sprech- oder in der Singstimme. Aber wozu hat er sie? Die **Sprechstimme**, das ist klar, zur Verständigung auf unserer alltäglichen Informations- und Kommunikationsebene. Die **Rufstimme**, auch das ist klar, zur Verständigung auf die horizontale Entfernung hin. Wozu dient jedoch die **Singstimme**? – Vielleicht ist sie über das Alltägliche hinaus auf eine vertikale Verbindung hin angelegt? Kann sie uns über die „irdischen Niederungen“ hinausheben? Wir erheben die Stimme im Singen, kommen in eine andere Schwingungs- und Stimmungslage. So im Sinne von Schubert's schönem Lied „Du holde Kunst, in wie viel grauen Stunden, da mich des Lebens wilder Kreis umstrickt, hast du mein Herz zu warmer Lieb' entzunden, hast mich in eine bess're Welt entrückt.“

Die gegenwärtige Situation, auf die Stimme bezogen, wird von Fachleuten als durchaus problematisch bezeichnet. Der Verlust des lebendigen Klanges wird beobachtet und wahrgenommen. Es beginnt bereits bei den Kindern, die den Bezug zum eigenen Singen und damit zur Stimme selbst verlieren. „Die televisionsbedingten Sprachstörungen bei Kindern liegen bei 25% im deutschen Sprachraum.“ (Neue Musikzeitung 3/99). Dagegen bezeugen neuere Untersuchungen aus den USA, dass Kinder, die regelmäßig singen und musizieren, einen 40-50% höheren Intelligenzgrad aufweisen (Calonego, 1998). Schweizer Untersuchungen belegen, dass singende Kinder besser motiviert sind und weniger Minderwertigkeitskomplexe haben (ebenda). Die Proble-

me setzen sich fort bei den Jugendlichen mit harten Discoklängen, die das Gehör für feinere Werte nicht mehr aufnahmefähig werden lassen. Was nicht gehört wird, kann auch nicht produziert werden. Durch die Forschungen von A. Tomatis ist dies heute mehr als bestätigt. Die Erwachsenenwelt kommuniziert mehr und mehr visuell und der Stimmklang, durch den weit mehr als der informell/digitale Anteil einer Mitteilung offenbar wird, verschwindet. Chorsänger leben länger und gesünder, sagt eine Studie der Uni Frankfurt.

Was geht eigentlich mit der Stimme verloren? „Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch“ (Hölderlin „Patmos“, 1803) könnte erklären, warum die Stimme zur aktuellen Thematik geworden ist. Das Bewusstsein für ihren immanenten Wert ist wach geworden, und damit wird der Begriff „Stimme“, der oft so selbstverständlich gebraucht wird, in einen neuen Zusammenhang, ja in eine andere Dimension gestellt. Das scheint in der allgemeinen Situation ebenso zu geschehen, wie bei den einzelnen Menschen, wenn die Stimme aus irgendeinem Grunde nicht mehr voll zur Verfügung steht. Dann kann aus der gegebenen Problematik heraus Neues aufbrechen. Normalerweise bringen uns erst Schwierigkeiten zum Weiterdenken. Das geht den einzelnen Stimmpatienten so, wenn sie erkennen, dass nicht einfach an einem Knöpfchen zu drehen ist, damit die Stimme wieder erscheint, sondern dass es ein Umdenken insgesamt erfordert: „Was fehlt mir eigentlich in meinem Leben?“ – „Aus dem Mangel kann eine Tugend werden“ (Mallasz, 1981), aus dem Problem eine Chance entstehen, die in jeder Hinsicht fördert, wie die Ergebnisse von Stimmtherapien aufzeigen (S. 65). Meine persönliche Geschichte ist ja ebenso verlaufen und so manche Lebensgeschichte von Stimmpatienten.

Was eigentlich verloren geht, diese Frage wird immer wichtiger! „Verzicht auf das Singen im Kindesalter, insbesondere auch im frühen Kindesalter, hat erhebliche Folgen in der Entwicklung der Persönlichkeit und ihrer emotionalen Prägung“ heißt es in einem Appell des „Deutschen Musikrates“ an alle pädagogisch Verantwortlichen, das Singen wieder stärker zu fördern. („Singen ist unsere Muttersprache“ NMZ 3/99). Auf der Tagung 1999 des „Bundesverbandes Deutscher Gesangspädagogen“ wurde die Stimme als Ausdruck der Persönlichkeit bezeichnet, ja auch als „**Stimme – Spiegel der Seele**“, wie es ein Vortragstitel von Horst Günter formulierte. Wie die Seele etwas sei, das nicht mit unseren rationalen Möglichkeiten erfasst werden kann, so sei es auch die Stimme. Jedoch „im Spiegelbild kann das zu erforschende Objekt erkannt werden. Die Eigenschaften der Seele sind zu erkennen über die Stimme“. Dass eine Verbindung zwischen der Stimme und der „Seele“ besteht, zeigen auch viele christliche Liedtexte auf, wie „Du meine Seele singe“ oder „Singe, Seele, Gott zum Preise“ und „Meine Seele hört im Sehen“, wobei die Verbindung von optischen und akustischen Eindrücken angesprochen wird. – Die Suche nach der Seele, dem bewussten Selbst, beschäftigt weiterhin auch die Gehirnforscher, welche den „Netzwerkgedanken“ immer stärker in den Vordergrund stellen und die „Dreiteiligkeit“ unserer Gehirnstrukturen (Lauter, 1998). „Alle Theorien aber sind sich darüber einig, daß der Gesang eine Brücke schlägt zwischen den beiden Hemisphären des Gehirns“ (Klusen, 1989). Mit der Entdeckung der Spiegelneuronen kommen auch für die Stimmfunktion relevante Aspekte auf (Bauer, 2006).

„Stimme – Spiegel meines Selbst“ ist der Titel eines bekannten Buches (Romeo Alavi Kia, 1991). Der Beziehung zwischen beiden war die Thematik der oben genannten Gesangspädagogen-Tagung mit „Gesang und Meditation“ gewidmet, die beide kultische Handlungen darstellen und sich gegenseitig bedingen, wie die Präsidentin Charlotte Lehmann in ihrer Ansprache herausstellte. Der Gesangspädagoge Frederick Husler („Das vollkommene Instrument“, 1970) formulierte es so: **„Stimme ist in umfassendem Sinne das „Ja“ zum Leben.** Es ist die Antwort auf die Herausforderung Leben.“

Ein Mensch in großem Schmerz verstummt. Wenn er beginnt, darüber zu sprechen, wissen wir, das Schlimmste ist überwunden.

Nach dem Suizid eines Freundes kam ich einige Tage später, noch unter Schock, in die Gesangsstunde. Statt Töne brachte ich nur Würgen und Tränen hervor: „Weiter“ hieß es „weiter, solange du lebst, hast du zu schnaufen“ – bis langsam sich einzelne Töne formten, der Schock sich zu lösen begann und ich im Hinübergleiten in die Klänge wieder zu meiner Kraft fand und auflebte.

Vielleicht ist das die Funktion der „Klageweiber“, die Stimme wieder anzuregen, wieder in Schwingung zu kommen im Klagelaut und damit zurück zum Leben. Das schönste Beispiel dafür, was Stimme wirklich sein kann, birgt der Mythos von **Orpheus**, der mit seinem Gesang die wilden Tiere bändigt und Tote ins Leben zurückholt. In Mozarts „Zauberflöte“ geschieht Ähnliches. Die Musik siegt über Ängste und geleitet durch die Gefahren. Der Klang, die Stimme, die Musik sind eine tiefe innerliche Lebensbejahung.

Hier möchte ich eine Geschichte aus der Zeit kurz nach dem Zweiten Weltkrieg anschließen. Meine Mutter fuhr mit meiner Schwester und dem Jüngsten, einem wenige Monate alten Baby, im Zug, der mit Flüchtlingen, die aus Schlesien kamen, überfüllt war. Die Stimmung war nervös, gereizt und angespannt. Die Menschen hatten Hunger, froren, wussten nicht, wie es weitergehen sollte. Der Kleine weinte. Meine Mutter begann leise ein Wiegenlied zu singen, ein zweites folgte, die kleine Schwester stimmte ein, dann die Nachbarin. Immer mehr Menschen begannen zu singen und sie sangen die Lieder ihrer alten, schlesischen Heimat. Der Zug hielt, es drängten sich Menschenmassen auf dem Bahnsteig, die Türen öffneten sich – „Und Ihr singt!!!-“, sagten sie ergriffen.

In diesem Sinne gibt es wie gesagt zwei Möglichkeiten: Einmal die Lebensbejahung und damit die Persönlichkeit zu stärken im Sinne des inneren Zusammenhangs, zum anderen, durch Stärkung der Singstimmfunktion das „Ja“ zum Leben wieder wachzurufen, sodass auch verschüttete Bereiche einer Persönlichkeit wieder neu integriert werden können (S. 144, 295f).

Auf diesen wesentlichen Aspekt möchte ich hiermit hinweisen und **die Singstimme als Klanggrundlage der Sprechstimme** hervorheben. Stimme ist immer Klang und es ist zunächst nicht grundsätzlich zu unterscheiden zwischen Sprech- und Singstimme in der Stimmfunktion. Vor allem in der unteren Mittellage, dem Sprechtonbereich, kann durch Vokaldehnung und Sprechgesang, der eine mittlere Funktion zwischen Sprechen und Singen darstellt, der Klanganteil der Sprechstimme gestärkt und damit die Tragkraft erhöht werden.

Für die Weiterentwicklung der Singstimme spielen dann Registerfragen, Resonanzmöglichkeiten und sehr komplexe Vorgänge eine wesentliche Rolle. Für die Sprechstimme aber gilt: Der Ton macht die Musik! In manchen Sprachen sogar die Bedeutung, wie im Chinesischen, wo die Betonung einer Silbe über vier Möglichkeiten entscheidet. Auch in unserer Sprache wird der Inhalt einer sprachlichen Mitteilung durch den Ton bestimmt.

Das bekannte von Horst Coblenzer stammende Beispiel ist der Satz: „Du, mach das nicht noch mal“. Er wurde im Unterricht von fünfzehn Logopädenschülern mit ganz verschiedener Betonung und entsprechender Bedeutungsverschiebung ausgesprochen, bis hin zur paradoxen Aussage, die das Gegenteil provoziert und jeweils zu Lachsalven Anlass gab.

Was sind das für Nuancen, die eine Aussage so verändern können? Es wird deutlich, je differenzierter, je ausdrucksfähiger eine Sprechstimme ist, umso mehr Klangnuancen stehen ihr zur Verfügung. Neuere Untersuchungen zeigen, dass der stimmliche Eindruck, den ein Mensch macht, bereits an zweiter Stelle der Bewertung liegt, gleich nach dem Gesamteindruck. Dem Inhalt des Gesagten werden nur 8 Prozent der Aufmerksamkeit gewidmet (GEO 11/98). Um der Sprechstimme diese Vielfalt an Klangnuancen wieder zur Verfügung stellen zu können, kann die Singstimme in verschiedener Weise dienen. Seit Jahrhunderten praktiziert die christliche Kirche den gregorianischen Choralgesang, der sich im Wesentlichen in der Sprechtonlage bewegt und Vokale klangvoll entfaltet. Es mag auch eine Art Stimmschulung gewesen sein, um in den großen Kirchenräumen der Romanik und Gotik ohne Mikrofon predigen zu können.

Der Klang einer Stimme ist nicht unbedingt mit Musikalität verbunden. Es können einzelne Töne sein, die mit Vokaldehnung gehalten werden, ein Song, ein Kinderlied, womit die Singstimme, über die im Grunde jeder Mensch verfügt, wieder aufleben kann. Die Funktion der Singstimme hat zunächst nichts mit musikalischen Anforderungen zu tun, sondern im Gegenteil, diese können die Singstimme so verunsichern, dass sie sozusagen im Hals stecken bleibt. Das ist manchmal bei begeisterten Chorsängern der Fall, die stimmliche Schwierigkeiten haben. Bei professionellen Sängern dagegen, wo die Singstimme geschult und gut geführt ist, kann das Sprechen als wichtige Basisfunktion vernachlässigt worden sein und muss wieder bewusst mit Klang verbunden werden, um die Belastbarkeit der Stimme zu sichern.

Klang als Lebensprinzip? Viele Anzeichen deuten in letzter Zeit darauf hin, dass diese Frage in verschiedener Weise und immer häufiger gestellt wird, wobei es um das Wesen des Klanges, das Schwingungsprinzip geht. Das 1998 erschienene „Buch von der Stimme“ (Autorin ist die Musiktherapeutin Annette Cramer) zeigt sehr fundiert diese Zusammenhänge auf. „Um die Entwicklung des einzelnen Menschen durch die Stimme“ geht es dem Autor J. Waibel (2000).

Die Frage „Warum singt der Mensch?“

habe ich einer Reihe von Personen gestellt, Menschen, die sich mit Stimme beschäftigen, in der einen oder anderen Weise. Sie scheint von aktuellem Interesse zu sein, denn die Fragestellung begegnet mir von verschiedenen Seiten wieder. Einige Antworten

möchte ich hier vorstellen: „Weil er muss“ war die bündige Antwort eines **Phoniaters**, die ich allerdings etwas bezweifeln möchte. Weitere Antworten waren: „Weil er das Bedürfnis danach hat, weil er sich ausdrücken möchte.“ Überzeugender scheint mir „weil er ein homo ludens ist“ – das Spiel als die Fähigkeit des Menschen, die ihn über den „homo faber“, den „Macher“ hinaushebt. „Der Mensch singt, weil über die Subtilität des Sprechklanges hinaus, die Explosivkraft der Gefühle in Freud und Leid einen verstärkten Ausdruck sucht“, formulierte schließlich ein anderer Phoniater. Ein **Biologe**, Tierverhaltensforscher, sagte: „Weil durch das Singen Glückshormone erzeugt werden.“ Da scheinen wir der Sache etwas auf die Spur zu kommen. Die Antwort eines **Sängers** lautete, „weil es Spaß macht“ und die einer Sängerin „weil ich damit am Schöpfungsakt teilhaben kann“. Eine **Musikstudentin** reagierte unmittelbar: „Weil es der Ausdruck von Lebendigkeit ist.“ Eine **Malerin** sagte „um die Seele zu befreien“. Eine andere antwortete spontan: „Aus Freude“. Eine **Heilpraktikerin** meinte, „damit der Mensch sich etwas gut merken kann, früher konnten sie die Geschichten ja noch nicht aufschreiben, da haben sie sie gesungen, um sie besser im Gedächtnis zu behalten.“ Da ist sicher etwas dran, ich singe mir heute noch Telefonnummern nach Intervallen vor. Die Antwort einer **Lebensberaterin** war: „Um in eine höhere Schwingungsebene zu kommen, singt der Mensch“. Schließlich die Antwort einer alten **Gesangspassantin**: „Weil er noch das Urbrausen hört, das Ich Bin der Ich Bin, weil Gott den Menschen auf sich hin erschaffen hat und in der Stimme, wie als Antwort – ja Herr, ich höre dich – dieses Erschaffensein begriffen wird, weil er damit wieder Anschluss findet an das wirkliche Leben.“

Merkwürdig war, dass manche Phoniater fast ratlos, manche Sänger eher aggressiv auf die Frage reagierten, die vielleicht einfacher gestellt, als zu beantworten ist.

Warum singen die Engel im Himmel, wie wir meinen? Warum schreien sie nicht? Das ordnen wir den Teufeln in der Hölle zu. Reden sie? Ja, beide. Die Engel „verkünden“, das heißt, sie reden klangvoll. – Der Theologe Karl Barth meinte, dass die Engel vor Gottes Thron wohl J.S. Bach singen und musizieren – aber wenn sie unter sich sind: Mozart! Alles Musizieren ist „nur“ ein erweitertes Singen nach Frederick Husler. Die Stimme, der Klang, als das Ja zum Leben, das noch über den Tod hinausweist? „Es sind noch Lieder zu singen jenseits des Menschen“ sagt Paul Celan.

Warum hat der polnische Arzt Janus Korczak mit seinen Kindern aus dem Warschauer Getto gesungen, als sie in die Gaskammern gingen? Warum sangen Revolutionäre auf dem Schafott? Warum spielten sie noch Choräle auf der untergehenden „Titanic“? Warum sangen Soldaten vor der Schlacht, Christen in den römischen Katakomben? Hat das alles miteinander zu tun? Kann uns das **Singen in einen anderen Zustand versetzen**, wie es heute auch in der Psychotherapie genutzt wird, um Tranceerfahrung herzustellen (Rittner, 1996)? Stärkt Singen unser Selbstwertgefühl, Gemeinschaftsgefühl, die Sehnsucht nach Vereinigung, nach Einheit mit dem Ganzen? Nach Individualität, Unteilbarkeit? Hat es mit „Liebe“ zu tun, ein Begriff, der ebenso wenig zu fassen ist wie die „Seele“? 1896 sagte Pierre Louys („extrait de Aphrodite“) „Die Liebe ist eine Kunst wie die Musik“.

Im Grunde weiß jeder Chorsänger, was in einer Chorprobe geschehen kann, wenn er/sie müde kommt und beschwingt geht, und besonders im Konzert, wenn ein Chor

sozusagen gemeinsam „abhebt“, und auch jeder Solist kennt diese Zustände, in denen „es“ einfach singt. Warum singen die Mönche und Nonnen? Warum wird das Evangelium in der Messe häufig gesungen und sonst in der Kirche gesprochen? Warum singen Kinder gern? Warum singt eine Mutter ihr Kind in den Schlaf? Warum reden alte Menschen laut vor sich hin? Warum singen die Menschen beim Wein? Selbst der Betrunkene ist noch glücklich in seinem torkelnden Singsang. Warum können Menschenmassen über das Singen positiv oder negativ gelenkt werden? Schon in der Antike wurden die Menschen über die Tonskalen verschieden beeinflusst, es gab beruhigende oder erregende Grundtöne.

Sind nicht zu allen Zeiten und in allen Völkern **Kulte und Rituale, Feste und Feiern** mit Gesang verbunden? Scheinen hier Zusammenhänge auf? Hebt die Singstimme uns aus den „Alltagsniederungen“ in „höhere Sphären“ wie bereits gesagt? Sei es auf der Geburtstagsparty, sei es im künstlerischen oder religiösen Bereich? Was ist dieses Phänomen Singstimme, das wir doch zum Überleben nicht benötigen? Wozu ist es da?

Antworten auf diese Fragen

werden immer mehr gesucht. Die Zeitschrift GEO widmete dem Thema „Stimme“ einen umfangreichen Artikel (Romberg, 1998). Er zeigt die Vielfalt auf und gibt wesentliche Hinweise auf den Stellenwert von Stimme. Die Zukunft wird es sicher bringen, dass dem „**Phänomen Stimme**“ **die seiner Komplexität entsprechende Forschung zukommt**, die über den physiologischen Bereich, der ja bereits intensiv bearbeitet ist, weit hinausreicht in größere Zusammenhänge hinein. „Die Medizin hat sich auf die geisteswissenschaftlichen Fächer zubewegt. Vorreiter war hier sehr wohl die Stimmheilkunde, die Phoniatrie, die sich von der organorientierten Medizin in Teilen distanzierte.“ Und „nur wenn unsere Lebensphilosophie stimmt und wir sie wirklich leben, stimmt unsere Stimme“ (Thiele, 1996). Die Fülle von neueren therapeutischen, pädagogischen und künstlerischen Ansätzen weist auf die Erkenntnis der zunehmenden Bedeutung des Phänomens Stimme hin. „Voice Power“ ist ein beliebter Buchtitel geworden: Gefährdet ist es durch die sich mehr und mehr auf das Visuelle verlagernde Kommunikation im Computer-Zeitalter. Die „Akademie für gesprochenes Wort“ in Stuttgart, die 1993 gegründet wurde, sieht die Gefahr und reagiert in vorbildhafter Weise mit der Durchführung der „Stuttgarter Stimmtage“ in zweijährigem Turnus. Im Internet präsentiert sich www.stimme.at, das „Europäische Netzwerk der Stimmexperten“ eindrucksvoll.

In der ganzen Spannweite dieser Fragen und Antworten bewegt sich Stimme. Die Erkenntnis, dass Stimme nicht „nur“ ein Kommunikations-Instrument ist – obwohl sehr wichtig in dieser Funktion – sondern auch ein **intrapersonelles Phänomen** darstellt – und diese Seite mindestens genauso wesentlich ist – gewinnt an Raum. Warum singt es in uns und aus uns, wenn uns danach ist? Und wenn wir einen Menschen singen hören, einfach so für sich, wird uns froh zumute – merkwürdig.

Nach wie vor ist die **Singstimme** ein spezielles Phänomen, da nicht klar zu erkennen ist, wozu wir sie brauchen. Bei Hildegard von Bingen, „dem ersten Komponisten Europas“ (Kreuels, 1999), ist in der großen Gottesvision im „Liber meritorum“, dem

„Buch der Lebensverdienste“, zu lesen, dass „die Seligen Gesänge singen und das klingt wie das Rauschen des Meeres, und die Unseligen bringen häßliche, schreiende Geräusche hervor“ und auch „In der Musik hat uns Gott einen Klang aus dem verlorenen Paradies gegeben“. Im Alten Testament ist die Geschichte überliefert, welche Benjamin Britten und Karlheinz Stockhausen vertont haben: „Der Gesang der drei Jünglinge im Feuerofen“, die unversehrt inmitten der Flammen das Lob Gottes sangen. Liegen hier die Schlüssel im Zusammenhang von Stimme und unsterblicher Seele?

Es ist ein Thema, dem nachzuforschen sich lohnt und dem ja auch schon viel nachgegangen wurde. „Singen ist ein Prozess, und über die Stimme kommst du in Kontakt mit deinem wirklichen Wesen“, sagt der erfolgreiche Stimmbildner Mark Fox in seinen Kursen. Auch die **Wandlung der Gesangsideale** verschiedener Epochen: Die Knabenstimmen des Mittelalters oder auch die reinen hellen Nonnenstimmen, die Üppigkeit der großen Opernstimmen und heute die eher elementaren Jazz- und Pop-Stimmen, lässt uns Zusammenhänge erspüren. Dabei geht es nicht um Fragen der stimmlichen Schönheit, sondern die Schwingungsfähigkeit ist es, die uns anrührt. Das kann auch Louis Armstrong sein oder Edith Piaf oder die Beatles, von denen ein russischer Arzt mir sagte, dass sie wohl mehr Anteil an der Wende in Russland hätten, als wir im Westen ahnen. Eine unblutige Revolution durch Stimmen („Wir sind das Volk“) und Kerzenlicht?! -Allein das vergangene Jahrtausend in Europa gibt uns Hinweise zur grundsätzlichen Frage. Wenn wir weltweit in die Singstile und -formen hineinlauschen, tut sich ein schier endloser Horizont an Möglichkeiten auf.

Dabei tauchen weitere Fragen auf: nach der **Funktion der Musik** insgesamt, nach der Funktion des **Tanzes**, der eine Bewegungsform ist, die wir auch nicht zum Überleben brauchen, ähnlich wie die Singstimme. Der heilige Augustinus sagt: „Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit dir anzufangen!“ Bei dem Kreter Alexis Sorbas, Kulturfilmfigur, klingt es über tausend Jahre später so: „Wenn du deinem Herzen Luft machen willst – dann tanze!“

Hier wird deutlich, dass es um das Element der Freude geht, um Beschwingtheit, Schwingung, Vibration, Übereinstimmung. Dem Tanz ist in der Musik häufig der Dreiertakt zugeordnet, dem Marsch der durch zwei oder vier teilbare Takt. In der Musik der Renaissance und noch des Barock galt das Kompositionsprinzip der Dreiteiligkeit, der „Trinität“, welches der himmlischen Sphäre zugehört. Der durch zwei teilbare Grundtakt wird der irdischen Sphäre zugeordnet – „tempus perfectum und imperfectum“. Bei J.S. Bach finden wir die geniale Verbindung von beiden zum Beispiel in der Motette „Komm Jesu, komm“ im Sechs-Achtel-Takt des „rechten Weges“, wobei die „himmlische“ und „irdische“ Sphäre ineinander verwoben werden.

Die Frage nach **künstlerischen Äußerungsformen** überhaupt taucht auf. Husler beantwortet sie mit „Singen im übertragenen Sinn“. Wenn wir uns Farben vergegenwärtigen, wird uns deutlich, dass sie uns „bewegen“ können in den Bildern der Maler. Manche Musiker, zum Beispiel Olivier Messiaen, haben mit Farbassoziationen gearbeitet.

Auf Musikinstrumente bezogen hat es mich einmal sehr erfreut, als ich, auf dem Posaumentag in Ulm, wo Tausende von Posaunenbläsern zusammenkommen, von erhöhtem Sitz aus alle auf dem Münsterplatz stehen sah und wunderschön blasen hörte. Ich dachte plötzlich „was für Riesen-Kehlköpfe!“

Zusammenfassung

Mit diesen Fragen und Gedanken möchte ich hier nur kurz aufzeigen, womit wir es zu tun haben, wenn wir uns mit der Stimme beschäftigen. Die Komplexität des Phänomens entzieht sich unserem direkten Zugriff, wir können uns nur annähern. Vielleicht kann uns der von Hugo Distler vertonte Spruch auch eine Antwort geben:

„Wer die Musik sich erkiest, hat ein himmlisch Gut gewonnen,
weil ihr erster Ursprung ist von dem Himmel selbst gekommen,
da die Engel insgesamt selbst Musikanten sein.“

Können wir annehmen, dass die Stimme, der Klang, die Singstimme, tatsächlich eine Verbindung zu einer anderen Dimension ist? „Durch Singen erreichen wir andere Dimensionen, wie schon die Brüder Grimm im Deutschen Wörterbuch ausführten: Redest du von Kirschen und Trauben, so gebrauchst du weltliche Worte; redest du von den Göttern, dann mußt du singen“ (Cramer, 1998, S. 111). Paul Gerhardt dichtete im 17. Jahrhundert: „... das, was mich singen machet, ist, was im Himmel ist.“

Kann es sein, dass der Mensch singt, um diese Verbindung aufrechtzuerhalten und dadurch Lebens- und Todesangst besser zu bewältigen sucht und dass dies klar sein muss als Voraussetzung, wenn ich bewusst mit der Stimme arbeiten will?

Zum Schluss dieses Kapitels eine kurze Geschichte, die mir passierte, als ich meine damals 6-jährige Tochter nach ihrem Kindergeburtstag im Auto hatte und wir ihren Schulfreund nach Hause fuhren. Es ging etwas außerhalb von Ulm durch einen dunklen Wald und es dämmerte bereits stark. Sagt der Kleine hinten im Auto zu meiner Tochter: „Was würdest du tun, wenn du jetzt ganz alleine hier im dunklen Wald wärst?“ Antwortet meine Tochter: „Wenn du dabei wärst, hätte ich keine Angst!“ – „Das meine ich jetzt nicht“, sagt der kleine Bub, „sondern wenn du wirklich ganz alleine hier wärst?“ – Schweigen – „Weißt du, was ich gemacht hab‘, ich war nämlich wirklich ganz allein im Wald und die anderen waren weg. Da habe ich ganz laut gesungen und gejodelt und auf einmal hatte ich gar keine Angst mehr!“ – Ich bedauerte nur, dass ich keine Kassette im Auto hatte, um dieses Kindergespräch aufzuzeichnen.

„Wo man singt, da lass dich ruhig nieder, böse Menschen haben keine Lieder“ – diesen bekannten Kanon können wir heute, nach der Erfahrung der Nazilieder, nicht so stehen lassen. Theodor Adorno hat mit seiner „Kritik des Musikanten“ vor mehr als 40 Jahren heftige Auseinandersetzungen um das Singen ausgelöst (NMZ 3/99). Er hat den Finger in die Wunde gelegt, die bis heute noch nicht ganz verheilt ist. „Es ist fraglich, ob das deutsche Volkslied je wieder aufersteht“ (Mohr, 1999). Wie sehr jedoch das Singen und Musizieren als notwendige Grundlage einer gesunden Gesellschaft von impulsgebenden Kreisen erkannt wird, zeigen seit Kurzem mehrere Initiativen: „Singende Kindergärten“, seit 2006 gefördert von Sponsoren aus der Wirtschaft. Die Stiftung „Singen für Kinder“, seit 2001 in Baden-Württemberg aktiv. Die „Singende Schule“ kommt per Plaketten-Verleihung. Die Aktion „Singende Krankenhäuser“

startete 2009. Das Webportal „Singen, Musik und Gesundheit“ informiert über „Il Canto del Mondo“, ein Netzwerk „zur Förderung der Alltagskultur des Singens“. Als ultimativer „Kick“, der stärker wirke als Drogen, wird das Chorsingen in der Weihnachtsausgabe „Die ZEIT“ 2009 bezeichnet. „Vom Kaufrausch zur Kriegslust“ hieß eine Sendung im Südwestfunk 2006, die aufzeigte, wie eine schöne Stimme oder ein rhythmischer Impuls verführen kann.

Wie alles andere hat auch die Stimme zwei Seiten: Sie kann klingen und sie kann lärmern. Das eine lockt und verbindet, ist auch eine Überlebensstrategie, da es Fitness signalisiert, das andere stößt ab und trennt. Aus der Tierverhaltensforschung wissen wir, dass Stimmen zum Anlocken oder Abschrecken dienen können. „Lock- und Werberufe sind meist melodios ... Warn- und Drohlaute dagegen ... sind immer geräuschhaft ...“ (GEO 11/98). „Vielfach sind es aber komplexe Parameter der akustischen Signale, die informationell im sozialen Kontext genutzt werden, um Eigenschaften des Senders einschätzen zu können“ (Tembrock, 1998). Die Stimme offenbart die Persönlichkeit. Wird sie deshalb manchmal „versteckt“?

Die Singstimme kann erheben und kann verführen. Deshalb musste sich Odysseus an den Mast binden lassen, um vom Sirenenengesang betört, nicht die Verbindung zur Erde, zur Realität zu verlieren. Andererseits kann der betonte Rhythmus manipulieren, das zu stark Erdhafte stärken und dadurch die **Balance der Kräfte**, um die es offenbar geht, in Gefahr geraten. Das Gleichgewicht ist das Lebensprinzip, das es zu erhalten gilt, in der Stimme und in der Persönlichkeit.

„Himmel und Erde müssen vergehn, aber die Musica bleibet bestehn“ heißt es in einem bekannten Kanon. Warum? – weil Himmel und Erde in ihr beschlossen sind im Auf und Ab der Schwingungswellen, die das Werden und Vergehen aufzeigen, das ohne Anfang und Ende ist.

2 Was tun, damit die Stimme stimmt? Stimmhygiene und Erkältungs- vorbeugung

Nach den grundlegenden Gedanken zum Phänomen Stimme folgen nun konkretes Erfahrungswissen zur Vorsorge und Vorschläge zur Pflege der Stimme. Gesundheitspolitisch wird der Vorsorge immer mehr Aufmerksamkeit gewidmet, da es der einzige Weg ist, der aus dem nicht mehr zu bewältigenden Kostenanstieg herausführen kann. Die Vorsorge, das heißt Pflege der Stimme, bedeutet zugleich auch allgemeine Gesundheitspflege.

Die Stimmhygiene dient dazu, dass die Stimme „stimmig“ bleibt. Die Erkältungsvorbeugung sorgt dafür, dass es nicht dazu kommt, dass „die Stimme nicht mehr stimmt“. Vorübergehende Erkältungen können vermieden oder begrenzt werden. Länger andauernde Störungen brauchen die ärztliche Untersuchung und unter Umständen entsprechende Therapie.

Die **persönliche Stimme**, die in so vielfältiger Weise eingesetzt wird, ob nun im professionellen Singen und Sprechen, in den zahlreichen Berufen, die auf die Stimme als Medium angewiesen sind, wie LehrerIn, VerkäuferIn, ManagerIn, oder auf privater Ebene, – sie ist ein kostbares Instrument. Über das Telefon ist die Stimme heute wichtiger als sie je zuvor war, da nur aufgrund des Stimmklanges und der Sprechweise ein „Bild“ der betreffenden Person entsteht, das ausschlaggebend ist für die weitere Kommunikation. Heute entstehen **wesentliche Kontakte nur aufgrund des Stimmklanges**, der Vertrauen weckt oder auch nicht. Im persönlichen Bereich wirkt sich die Sprechstimme entscheidend auf unsere Kommunikationsmöglichkeiten aus. Die Singstimme dient uns zum Emotionsausdruck, zur Gemeinschaft, zur Intensivierung unseres Lebensgefühls.

In jedem Falle **bedarf die Stimme der Pflege**. Das scheint selbstverständlich, ist es aber durchaus nicht. Dabei ist Stimmpflege mindestens so wesentlich wie tägliche Körperpflege. Wenn wir uns nochmals die Ergebnisse der genannten GEO-Umfrage vergegenwärtigen, dass bei der Beurteilung eines Menschen der stimmliche Eindruck bereits an zweiter Stelle steht, ist es sehr erstaunlich, wie nachlässig damit umgegangen wird. „Obwohl wir heute über Stimmhygiene und Stimmprophylaxe wesentlich mehr wissen ... stimmt es bedenklich, daß unsere gesellschaftliche Öffentlichkeit und die Bürger in ihrer Eigenverantwortung, auch teilweise professionelle Stimmerufe, die Wichtigkeit der stimmhygienischen Bemühungen verkennen, oft wider besseres Wissen verdrängen und in ihrer eigentlichen Bedeutung nicht ernst genug nehmen.“ (Wever, 1997).

1. Stimmhygiene für den Alltag

ist die tägliche Pflege der Stimme, der Umgang mit der Stimme als einem lieben Freund, der täglich gepflegt wird. Der Begriff Mundhygiene oder Zahnhygiene ist heute jedem selbstverständlich. Es ist interessant, wie wenig der gleiche Gedanke für die Stimme gilt, vor allem auch bei beruflichem Stimmgebrauch. Dabei sind jetzt nicht Sänger und Schauspieler gemeint, die durchaus ihre tägliche Stimmpflege betreiben, weil sie wissen, was das bedeutet. Sondern es gilt der großen Zahl von Menschen, die mit, durch und über die Stimme ihre Existenz verdienen, im Beruf abhängig sind von ihrem Handwerkszeug, der Stimme.

Häufig kommt in einer Stimmtherapie zur Sprache, dass LehrerInnen oder Kindergärtnerinnen morgens ohne ein „**warm-up**“ für die **Stimmfunktion** zu ihrer Arbeit gehen. Auf die Frage hin, ob sie sich vorstellen können, dass ein Sportler am Sportplatz oder in der Sporthalle ankommt und sofort zum Spurt startet, ohne sich aufzuwärmen, die Muskeln zu lockern, wird es klar: Natürlich ist das notwendig. Umso mehr und differenzierter erfordert es die feine Muskelstruktur der Stimme. Das heißt, täglich muss ein „warm-up“ vor der stimmlichen Leistung, die erwartet wird, stattfinden. Bei der heutigen großen Zahl an Singles ist es nicht selbstverständlich, dass morgens schon einmal gesprochen wurde. Die ersten Worte können tatsächlich erst im Beruf fallen. Auf diese Weise ist die Stimme nicht auf Dauer belastbar. Auch ein „cool-down“ nach einer stimmlichen Leistung ist erforderlich mit muskulärer Entspannung im Hals- und Kehlkopfbereich.

Was gehört nun zu diesem „warm-up“?

Mein persönliches „Stimmritual“, das ich täglich anwende, um morgens schon in einen guten Kontakt mit meiner Stimme zu kommen, sieht folgendermaßen aus: Nach dem Aufwachen singe ich zuerst. Es ist ein Psalmtext auf einem Rezitationston, damit wird der Tag begrüßt. Danke für die gute Nacht, mehr oder weniger gute, und damit habe ich eine Verbindung zu meinem Freund, der Stimme, aufgenommen. „Hallo, wie geht es dir? Sprichst du sofort an? Weich, hell, klar oder ist es heute ein bisschen mühsamer?“ – Dann weiß ich schon etwas Bescheid über den momentanen Zustand meines Stimmorgans. Das Morgensingen kann jeder halten, wie er möchte, es kann auch der Lieblingsschlager mit dem Radiowecker sein, oder ein paar Töne unter der Dusche, wie es z.B. einem Informatiker half, sein Stimmvertrauen für anstrengende Kurse aufzubauen.

Dies aber ist ein Muss: Aufrichten im Bett, Aufsetzen – nicht gleich Aufspringen – und **Dehnen, Gähnen, Strecken nach allen Seiten**. Die Arme, den Kopf, die Beine, den Körper insgesamt bewegen mit herzhaftem und genüsslichem Gähnen, am besten auch gleich mit Stimmgebung. So werden alle Funktionen wachgerufen.

Günstig ist dann eine bestimmte Art von **Konzentration und/oder Bewegung**. Gute Erfahrung habe ich mit 20-30 Minuten Meditation im Sitzen. Die Aufrichtekraft wird gestärkt, und es kommt sowohl physisch als psychisch und geistig alles in eine gute Balance, ehe der Tag beginnt. Wie man dies gestalten möchte, ist natürlich eine

sehr individuelle Entscheidung. Wer eher Bewegung liebt, kann den Tag mit Bewegungsübungen beginnen. Es kann Kreisen von Armen und Beinen sein, am besten in Verbindung mit frischer Luft, auch ein bestimmtes Bewegungsprogramm, das dem Einzelnen zusagt. Dafür eignen sich Qigong-Übungen (S. 304f), eine kurze Form, etwa 10 Minuten reichen völlig. Auch die Atmung wird dadurch angeregt. Das Wesentliche ist, dass das ganze „Instrument“ morgens in Gang gebracht wird.

Jeden Morgen schließen sich an diese aufbauenden Übungen einige der „**Manuellen Vibrationen**“ an (S. 193), wenigstens eine Kopf- und zwei Körpervibrationen. Damit wird der feine Stimmeinsatz trainiert, wobei sofort eine Rückmeldung genauester Art möglich ist, in welchem Zustand sich das Stimmorgan befindet. Ist es entspannt und spricht gut an, oder sind kleine Probleme zu bemerken? In diesem Falle gibt es zwei Möglichkeiten:

- 1.) Weitere Übungen für die **Feinansprache der Stimmlippen** anzuhängen, Nasal-lautübungen, Stimmeinsatz- und Ansatzübungen wie das kleine „bdu“ (S. 196), um die Stimmfunktion weiter zu lockern und zu „locken“.
- 2.) Wenn das nicht gut möglich ist, muss versucht werden, die Stimmleistung für den Tag zu reduzieren. Zum Beispiel als Lehrer den Lehrstoff noch einmal überprüfen und verändern, grundsätzlich andere mehr reden lassen, selbst weniger reden. Wenn es am nächsten Tag noch nicht besser ist, oder gar schlechter wird, dann muss ganz abgesagt werden – früh genug! Das ist immer sinnvoll und zahlt sich aus: Bei einer Stimmproblematik lieber eher den ganzen Tag absagen und der Stimme Erholung gönnen, als die Stimme zu überfordern und dann tage- oder wochenlang mit Stimmproblemen zu tun haben. Dies gilt vor allem auch nach Erkältungen und Halsentzündungen, – Zeit lassen zum Ausheilen, es lohnt sich.

So gerüstet, noch einmal ein bisschen gesummt oder gesungen, kann der Tag begonnen werden. **Stimmpflege ist eine „Conditio sine qua non“.** Vollberufliche Stimmprofessionals können ohne sie auf die Dauer nicht zurechtkommen. Dies hier ist nur ein Vorschlag, man muss selbst herausfinden, was gut tut, auch wie viel Zeit dafür einzusetzen ist. Selbst einige Minuten können genügen. Das Wesentliche ist hierbei die Eigenwahrnehmung, zu beobachten, wie die Stimme reagiert und sie jeweils zu akzeptieren, da sie immer der Ausdruck der entsprechenden Lebensumstände ist. Diese Einstellung entspannt, aber schließt das bewusste tägliche Training ein (s. Anhang).

Umgang mit Hintergrund-Lärm

Dieses Thema ist für die „Stimmhygiene“ besonders wichtig. Dazu gehören noch verräuchte, laute Gaststätten – womöglich mit Musik –, unruhige Schulklassen, Verkehrslärm und anderes. In der stimmtherapeutischen Arbeit lasse ich deutlich werden, dass nicht „gegen“ den Lärm gearbeitet werden kann. Dabei sind wir immer die Schwächeren. Es gibt hier auch nur zwei Lösungen, wie in den Eutonischen Übungen (S. 162f): Entweder ich kann mich **über einer Situation lösen oder die Situation ist zu verändern**. Das heißt bei Lärm: Entweder ich kann „mit“ dem Lärm sprechen, mich sozusagen tragen lassen von dem Grundgeräusch und entsprechend anpassen, wobei das Wohlfühl entscheidet, oder die Situation ist zu verändern. Dies kann heißen, möglichst wenig selbst sprechen, die anderen reden lassen.

Es gilt besonders für Chorsänger nach Konzerten, wenn nachgefeiert wird, denn das schädigt die Stimme oft mehr als das Singen selbst.

Dies gilt für Lehrer, indem der Unterrichtsstil geändert wird zum Beispiel durch den Einsatz von Kleingruppenarbeit oder von Pfeifchen im Turnunterricht.

Es gibt auch weitere Möglichkeiten, indem der Raum verändert und die Akustik verbessert wird. Vorhänge können auf- oder zugezogen werden, um den Dämpfungseffekt des Raumes zu verändern. Die Position, von der aus gesprochen wird, spielt eine wichtige Rolle, ebenso das Sprechtempo. Gut ist es, eine „Schallwand“ im Rücken zu haben, zu der auch eine Art „feeling“ aufgenommen wird. Das verhindert ein zu plakatives Sprechen im Klassenraum oder Vortrag. Der Rücken ist wichtig!

Für Menschen, die ihre Stimme sehr laut einsetzen müssen, zum Beispiel Verkäufer oder Fremdenführer, ist zu hinterfragen, ob nicht ein kleines tragbares Mikrofon sinnvoll ist.

Es gilt für Unterhaltungen im Verkehrslärm, die besser woanders hin verlegt werden.

Das gilt zum Beispiel auch für SängerInnen, die verloren sind, wenn sie sich gegen ein großes Orchester durchsetzen wollen, weil die Gefahr besteht, dass sie zu „drücken“ beginnen. Wenn sie sich von den Klangwogen tragen lassen, dann können sie darüber leuchten, weil die Stimme „trägt“.

Grundsätzlich heißt es hier, Aufmerksamkeit zu entwickeln und bewusst zu reagieren. **Nie „gegen“, sondern immer „mit“gehen mit der akustischen Situation.**

Lebensstil

Schließlich gilt: **Die Stimme bin ich selbst** – Stimmpflege heißt auch immer ein **diszipliniertes Leben**. Rauchen ist selbstverständlich zu vermeiden, ebenso harter Alkohol. Bewegung, am besten in Verbindung mit Musik und in frischer Luft pflegt das „Gesamtinstrument“. Bei den SängerInnen ist Tag und Nacht der Kontakt mit der Stimme präsent. Wirklich professionelle Sänger richten das ganze Leben nur auf die Stimme aus, alles andere tritt zurück. Ich erinnere an die große Mezzosopranistin Christa Ludwig, die nach ihrem letzten Konzert, etwa mit 60 Jahren, sagte „so, nun kann ich endlich einmal beginnen, wie eine normale Frau zu leben“. Was das heißt, möchte ich hier im Einzelnen gar nicht untersuchen, aber das ist eine Aussage! Etwas davon, ein tägliches in-Kontakt-Sein mit „meinem besten Freund“, der Stimme, mit dem wichtigsten Handwerkszeug, das gehört für alle Stimmprofessionals selbstverständlich dazu. Vorübergehende Störungen sind normal und begrenzt. Hinzuzufügen ist noch, dass das monatliche Unwohlsein der Frau sich natürlich auf die Stimmfunktion auswirkt und größere Stimmleistungen möglichst an diesen Tagen zu vermeiden sind. Außerdem ist schweres Heben oder Tragen ungünstig.

Abgesehen davon gibt es noch **kleine Tipps**. Das wissen die SängerInnen, aber vielleicht ist es sonst nicht so bekannt: Weder Nüsse essen noch Rotwein trinken vor stimmlichen Anforderungen. Es gibt einige ganz individuell herauszufindende Nahrungsmittel, die ungünstig oder auch günstig sind. Auf jeden Fall ist es wichtig, genügend Wasser zu trinken. Die Schleimhaut im Mund- und Rachenbereich will Pflege.