

## Die Stimme - das Instrument des Sängers

Die Stimme und der richtige Umgang mit ihr ist naturgemäß ein wichtiges Thema für alle Sängerinnen und Sänger. Glücklicherweise gehören zu unseren Mitgliedern auch zwei Logopädinnen. Die beiden, Cornelia Maier und Anja Sommer, waren so freundlich, uns einige Fragen zu beantworten:

1. *Für wen ist das Hobby Chorgesang geeignet, für wen nicht?*

Für jeden der Spaß am Singen hat! Bei bestehenden Stimmproblemen (ständige Heiserkeit, Halsschmerzen, etc.) ist allerdings Vorsicht geboten.

2. *Eine vox-humana-Chorprobe dauert 2 1/2 Stunden. Wie bereitet man seine Stimme am besten auf diese Belastung vor? Gibt es Speisen oder Getränke, die man besser meiden sollte? Gibt es welche, die vorteilhaft sind? Sollte man sein Abendessen lieber vorher oder danach einnehmen?*

Wichtig ist ein gutes Einsingen. Bei den Speisen gibt es kein „Gut oder „Schlecht“. Jeder soll es so handhaben, wie es ihm angenehm ist. Das ist individuell unterschiedlich. Allerdings gilt: Kein Knoblauch vor der Chorprobe! ? Man soll Essen, wenn man Hunger hat (aber vielleicht nicht unbedingt IN der Chorprobe).

3. *Was kann man allgemein tun, um seine Stimme gesund zu halten?*

Man sollte Überbelastungen, wie zum Beispiel dauerhaftes sehr lautes Sprechen, vermeiden, und die Stimme vor kalter und trockener Luft schützen. Wichtig ist zudem eine ausgeglichene körperliche Verfassung. Dazu gehört u.a. eine gute Körperhaltung. Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich können sich negativ auf die Stimme auswirken.

4. *Auch ausgeglichene Chormitglieder überkommt gelegentlich die Wut. Wie schreit und heult man möglichst stimmschonend?*

Bei stündlichen Wutausbrüchen ist eventuell in erster Linie ein Anti-Aggressions-training von Nöten. Gelegentliche Schrei- und Heulanfälle sind jedoch für die Stimme unbedenklich.

5. *Wie verhält man sich richtig bei Erkältungen?*

So weit wie möglich empfehlen wir Stimmruhe. Das heißt, dass man an den Chorproben gerne als Zuhörer, jedoch besser nicht als Sänger teilnehmen sollte. Bei diagnostizierten Entzündungen des Kehlkopfes oder der Stimmbänder einige Tage absolute Stimmruhe einhalten! Generell ist anzumerken, dass Flüstern der Stimme schadet. Bezüglich Medikation wenden Sie sich bei Erkältungen am besten an einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt.

6. *In einem Kammerchor kann es vorkommen, dass einzelne Stimmlagen zeitweise sehr schwach besetzt sind. Inwieweit ist es möglich, in fremden Stimmlagen auszuhelfen, ohne seine Stimme zu schädigen?*

Dauerhaftes zu tiefes oder hohes Singen und Singen mit zu viel Anstrengung beansprucht die Stimme sehr und kann zu Stimmschädigungen führen. Beim zeitweisen Aushelfen in einer anderen Stimmlage sollte man deshalb darauf achten, nicht mit zu viel Anstrengung und Druck zu singen. Stellt man nach der Probe Schmerzen im Halsbereich oder Heiserkeit fest, sollte man dieses Experiment nicht wiederholen.

7. *Wie finde ich überhaupt meine geeignete Stimmlage?*

Wenn man in einer Stimmlage ohne übermäßigen Aufwand alle Töne locker singen kann, singt man in der optimalen Stimmlage. Bei vox humana gibt es die Stimmlagen „Sopran“ (hohe Frauenstimme), „Alt“ (tiefe Frauenstimme), „Tenor“ (hohe Männerstimme) und „Bass“ (tiefe Männerstimme). Wenn die Töne beim Singen rau, gepresst oder heiser klingen, singt man in der falschen Stimmlage oder generell mit zu hoher Anspannung.

8. *Woher kommt eigentlich die Stimme? Was ist an der Entstehung des Stimmklangs alles beteiligt?*

Das liest man am besten hier nach: Wikipedia: Menschliche Stimme

9. *Wie kann man seinen Stimmumfang ausweiten?*

Der Stimmumfang ist begrenzt und nicht unendlich auszuweiten. Durch gezielte Stimmbildung bei ausgebildeten Fachkräften kann der Stimmumfang mit verschiedensten Übungen erweitert werden. Bei vox humana werden unter anderem solche Übungen während des Einsingens durchgeführt.

10. *Kann es zu physischen Veränderungen (Bartwuchs o.ä.) kommen, wenn Frauen längere Zeit Männerstimmen singen?*

Mit Bartwuchs ist vermutlich nicht zu rechnen. Allerdings ist bei dauerhaftem Singen in zu tiefer Stimmlage eine krankhafte Veränderung der Stimme durchaus möglich.

11. *Manche Mitglieder sind vom Gesang so begeistert, dass sie auch zu Hause üben möchten. Welche Tageszeit ist für die Stimmbänder hierfür am geeignetsten?*

Singen ist zu jeder Tageszeit möglich. Direkt nach dem Aufstehen braucht die Stimme aber etwas Zeit um „warm zu werden“. Allgemein ist ein ausreichendes Einsingen vor dem Üben zu empfehlen.

Die Fragen stellte Ellen Peter.