

---

# Das *APCS* Bulletin

Avis officiel de l'Association des Professeurs de Chant de Suisse

---

Dezember 1993

Nr. 21

## Gesunderhaltung der Stimme

### Einsingen

Das Einsingen ist vergleichbar dem lockeren Einlaufen, den Aufwärmübungen des Sportlers vor der alle Kräfte beanspruchenden Höchstleistung. Es hat den Zweck, die Stimmorgane von Verspannungen zu befreien, sie in die Spannungsbalance zu bringen, die richtigen Funktionen anzuregen, die Stimme in den «Sitz» zu bringen, wie es in der Sängersprache heisst. Der vierteilige Aufbau eines richtigen Einsingens ist zu Beginn des Kapitels «Stimmübungen» beschrieben.

Es gibt das regelmässige Einsingen zum Tagesbeginn und das Einsingen unmittelbar vor dem Sprechen oder Singen. Das erstere ist dem Einzelnen vorbehalten, der seine Stimme auf die Anstrengungen des Tages vorbereiten will, das zweite ist auch vor dem Chorsingen mit Schülern oder Erwachsenen dringend zu empfehlen.

Für die zeitliche Dauer des Einsingens ist es schwer, eine Regel aufzustellen. Es gibt Sängerinnen und Sänger, die nach kurzer Zeit im vollen Besitz ihrer stimmlichen Kräfte sind. Andere fühlen sich erst nach längerem Singen stimmlich frei. Das Einsingen sollte sicher nicht zu lange dauern. Einerseits darf die Stimme dabei nicht überfordert werden, andererseits ist doch ein angemessener Übungseffekt anzustreben.

Eine gut aufgebaute Folge von Übungen zur Haltung, Atmung, Lockerung der Sprechorgane, Weitung der Resonanzräume und Weckung der wichtigsten Resonanzen und Registerfunktionen ist in fünfzehn bis höchstens dreissig Minuten durchführbar. Steht sehr wenig Zeit zur Verfügung, mache man wenigstens ein Kurzprogramm, zum Beispiel die Marionettenübung, Abspannung mit Kerze ausblasen und Kutscher brrrr, Lippenvibration mit Ton, Gähübung und Kauen mit Summen.

### Veränderungen der Stimme im Alter

Für das Altern der Stimme können keine festen Regeln aufgestellt werden. Der Zustand der Stimme ist abhängig vom biologischen Alter des Menschen, das heisst von der körperlichen und geistigen Verfassung, nicht vom Jahrgang. Viele Menschen behalten eine gesunde, funktionstüchtige Stimme bis zu einem hohen Alter.

Allgemein lässt sich sagen, dass eine gut geschulte Stimme sicher länger funktionsfähig bleibt. Es gibt Beispiele von Sängern, die mit 70 Jahren noch im Vollbesitz ihrer stimmlichen Mittel waren. Bei Frauen setzt der Alterungsprozess wegen des Klimakteriums etwas früher ein.

*Heinrich von Bergen*

Nachdruck aus *Unsere Stimme – ihre Funktion und Pflege*, Musikverlag Müller+Schade AG, Bern, Seiten 44 und 41, mit Erlaubnis des Autors.

---