

---

# Das *APCS* Bulletin

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

---

März 1994

Nr. 22

## Gesunderhaltung der Stimme

### Lebensweise

In Abwandlung eines alten Spruches könnte man sagen: Eine gesunde Stimme wohnt in einem gesunden Körper. Gesunde Ernährung, genügend Schlaf, Zurückhaltung beim Rauchen (Austrocknung der Schleimhäute, Schädigung der Lunge) und Alkoholgenuss sowie etwas Sport, der den ganzen Körper in aufbauendem Sinne erfasst, sind wichtige Voraussetzungen für ein Gesundbleiben der Stimme. Wandern, Radfahren, Waldlauf, Skilanglauf und besonders Schwimmen sind geeignete Sportarten. Habermann schreibt über das Schwimmen als ideale Sportart für Sänger und Sprecher: «Es belebt und reizt die Haut in angenehmer Weise, fördert die Durchblutung, gibt Anreiz zu tieferer, ausgiebiger Atmung und bewirkt rhythmisch koordinierte Muskelaktionen, wodurch Haltungsschäden, vor allem an der Wirbelsäule, korrigiert werden können.» Kleidungsstücke sollten eine natürliche Atmung nicht behindern.

Auch die alten Gesangsmeister kannten diese Zusammenhänge. Tosi schreibt 1723: «Wer ein guter Sänger werden will, muss auch frühzeitig bedacht sein, seine Stimme, so lange als es möglich seyn will, gut zu erhalten. Durch Unordnungen und Ausschweifungen in der Lebensart kann auch die schönste Stimme, ehe man sichs versieht, verloren gehen. Eine gute Lebensordnung und Diät aber, ist das beste Mittel, so wie die Gesundheit, also auch die Stimme gut zu erhalten.»

## Physiologisch richtiges Sprechen und Singen

Bei jedem Sprechen und Singen ist zu achten auf richtige Haltung (Spannungsbalance, Etonus), Atmung (Stütze, Abspannen) und Ausnützung der Resonanzräume. Die Sprechtonhöhe sei nicht zu hoch (im unteren Drittel des Stimmumfangs), man spreche nicht zu schnell, im Atemrhythmus mit Abspannpausen.

Zu einem physiologisch richtigen Sprechen und Singen gehören auch

### Weiche Stimmeinsätze

Man unterscheidet den gehauchten, den weichen und den harten Stimmeinsatz.

Beim *gehauchten Stimmeinsatz* geht dem Stimmklang ein hörbares Luftgeräusch voraus, weil die Stimmlippen zu Beginn nicht ganz geschlossen waren.

Wenn sich die Stimmlippen aneinander pressen, werden sie durch den gestauten Luftstrom auseinandergesprengt. Dabei entsteht ein knallartiges Geräusch, der *harte Stimmeinsatz* oder Glottisschlag. Er bedeutet eine besondere Belastung für die Schleimhaut am Stimmlippenrand.

Am schonendsten und gesundesten für die Stimme ist der *weiche Stimmeinsatz*. Die Stimmlippen liegen locker aneinander, der Druck der Atemluft wird allmählich wirksam und die Schwingungen beginnen ohne wahrnehmbares Nebengeräusch. Der Toneinsatz gleicht einem im Bruchteil einer Sekunde ablaufenden Crescendo vom Pianissimo in die gewünschte Lautstärke.

---

## Deutliche Artikulation

Eine deutliche Artikulation mit prägnanter Aussprache der Konsonanten ist für das Sprechen und Singen unerlässlich. Die Artikulationstätigkeit beeinflusst die Schwingungsart der Stimmlippen und befreit von falschem Druck, von Verengung und Verpressung im Ansatzrohr.

Nicht eine grosse Lautstärke, sondern die Deutlichkeit der Aussprache ist wesentlich für das Verstandenwerden.

### Die alten Meister sagen darüber:

«Weil man jetzt nemlich die rechte Art, die Wörter zu exprimieren, erfunden hat, indem man fast, und soviel als möglich ebenso singet, als wenn man sonst mit einem redete . . . » « . . . dass ein jeder dasjenige, so in seiner Stimme gefunden wird, fein rein, frisch, deutlich und wohlvernemblich singe: und die Noten gleichsam ausspreche.» «. . . also dass die Wörter recht und deutlich pronunciert und gleich als eine Oration vernemblich daher recitieret werden.» (Michael Praetorius: Syntagma musica 1619)

«Die Mitlauer insbesondere müssen in grossen Gebäuden oder offenen Orten schärfer als in gemeiner Rede, ja fast übermässig scharf ausgesprochen werden; doch aber mit genauer Beobachtung der ihnen eigenen Härte oder Weichheit.» (Tosi 1723)

«Einen Sänger, der sich an diese Art der scharfen Aussprache der Mitlauer gewöhnt hat, wird man in der Ferne allezeit besser verstehen können, wenn er auch gleich nicht allzulaut singt, als einen andern, der aus Leybeskräften schreyt, dabei aber die Mitlauer nicht scharf und deutlich genug ausspricht.» (Agricola 1757)

*Heinrich von Bergen*



Nachdruck aus *Unsere Stimme – ihre Funktion und Pflege*, Musikverlag Müller+Schade AG, Bern, Seite 43, mit Erlaubnis des Autors.