

„Golden Girls and Boys” ... “Das Altern der Stimme”

Vortrag von Maria Rondèl, Holland

Einleitung: Musik: Hugo Wolf „Kennst Du das Land”, Eliy Ameling Sopran, Rudolf Jansen Klavier. Concertgebouw Amsterdam 29.1.1996.

Im Lauf des Lebens ergeben sich an allen Organen des Menschen erhebliche Veränderungen des geweblichen Baus, so auch am Kehlkopf.

Das biologische Altern der Stimme deckt sich nicht mit dem kalendarischen Alter. Es gibt viel mehr alte Menschen als alte Stimmen.

Das Alterwerden manifestiert sich in:

- 1) einem geringeren Stoffwechsel
- 2) einer geringeren Durchblutung
- 3) Austrocknung des Gewebes (Trockenheit der Haut : Falten, trockene Lippen u.s.w.)
- 4) einer allmählichen Verknocherung der Kehlkopfknorpel, von unten nach oben sich ausbreitend, die schließlich eine erhebliche Minderung der Gesamtelastizität des Kehlkopfes bewirkt.
- 5) einer zunehmenden Erschlaffung des Muskeltonus
- 6) einer abnehmenden Muskelmasse (weniger Stimmfaltenmasse)
- 7) einer Degeneration des Stimmfaltengewebes
- 8) einer Abnahme der Vitalkapazität (Gesamtfassungsvermögen von Ein und Ausatmen) Reserveluft und Restluft somit weniger Ausdauer...
- 9) Änderungen im Hormonhaushalt (Menopause, Wechseljahre)
- 10) einer allgemeinen Steifheit der Gelenke
- 11) zu viel „Schleim und „Schlacken” generell morgens
- 12) Atrophie der Schleimdrüse trocknet die Schleimhaut der Stimmfalten
- 13) "Bowing" der Stimmfalten führt zu unvollständiger Glottis (Stimmritze) Schließung
- 14) Reflux (Aufrülpfen! Magenbrennen)
- 15) Problemen mit dem Gehör
- 16) und in der Haltung, diese ist nicht immer mehr „aufrecht"

Nach dieser Aufzählung werden Sie vielleicht nicht so fröhlich oder vielleicht sogar ein bisschen „depressiv”. sein... das ist jedoch nicht meine Absicht... im Gegenteil. Wie schon erwähnt ist jeder Mensch anders und es gibt viele die „ewig jung” scheinen.

Da unsere Stimme ein Stimmungsträger ist, ist es wichtig, positiv zu denken und nicht dem so genannten „Das war einmal” nachzutruern. Alter werden müssen wir einfach akzeptieren, sonst bringt uns die Veränderung im Körper, außer eventuellen Gesundheitsproblemen, der Aufgabe des Berufes und deswegen nicht mehr im Mittelpunkt stehen und Einsamkeit, dazu noch „Stress”.

Ab 60 Jahren wird die Stimme ganz langsam eine Veränderung im Kiang und in Bezug auf ihre Möglichkeiten zeigen. Allerdings ist auch das wieder sehr individuell — es gibt Sänger die mit 50 aufhören und es gibt Sänger die über 70 immer noch gut singen. Wer freilich als Hundertjähriger noch auf der Bühne steht und singt, ist wirklich eine Ausnahme. Übrigens, (das sei zugegeben!) haben die älteren Männer (unsere „Golden Boys”) nicht so viele Stimmprobleme wie die Frauenstimmen, aber die Sprechstimme wird ein bisschen höher und es gibt auch manchmal zu viel Schleim und hörbare Körnchen im Stimmklang. Eine abnehmende Muskelmasse macht die Stimmfalten dünn und die Stimmritze (Glottis) ist nicht mehr ganz geschlossen.

Auch bei Männern nimmt die Vitalkapazität ab und das Singen wird sehr anstrengend.

Das Alterwerden wird hörbar durch ein langsameres Vibrato, Tremolo, weniger Glanz in der Stimme, weniger Tragfähigkeit und manchmal unsaubere Töne.

Die eine Stimme verliert an Höhe während die andere hoch wird und dünn. Man hat zu wenig Atem um eine lange Phrase w Ende zu singen.

Die Stimmfarbe wird anders und es ist nicht mehr möglich, lange Zeit fortissimo zu singen, man wird schneller müde, detoniert und die Heiserkeit kommt schnell. Die Übergangstöne in der Frauenstimme, das sind die Töne im Gebiet C - G1 werden schwach, das so genannte „Loch” zwischen dem modalen Register und der leichten Registrierung wird größer und manchmal spüren wir einige Heiserkeit in diesem Gebiet. Die Frauenstimme singt tiefer im modalen (Brust-Register)

und sie neigt dazu, im Unterricht alles eine Oktav tiefer vorzusingen oder (schrecklich) mit den Schülern mitzusingen! Es gibt natürlich Ausnahmen.

Ich möchte betonen das eventuelle Probleme im Übergangsbereich nichts mit dem so genannten „Belten“ zu tun haben, und dass eine klassisch geschulte Sängerin manchmal mehr Probleme auf diesem Gebiet hat.

Bemerkenswert ist allerdings, dass gerade einige spezielle „Beltübungen“ zum Beispiel auf „Nie-Naa“ mit etwas Nasalität uns dabei helfen diese sogenannten kritische Töne besser zu singen.

Ist es für uns „Golden girls and boys“ denn überhaupt noch sinnvoll die Stimme zu trainieren? Ich möchte darauf rundheraus mit „JA“ antworten... sei es, dass wir nicht mehr davon ausgehen sollten, dass wir mit fleißig üben noch immer einen jungen frischen Klang erreichen können. Wenn wir das trotzdem versuchen, ist die Gefahr groß, dass zuviel Spannung im Hals/Kehlkopf und im Atemgebiet entsteht - auch kostet es zuviel Energie und bringt kein besseres Resultat.

Wichtig sind: Entspannung, Klangvorstellung (ich meine das innere Hören bevor den Ansatz) ein wenig Atem und Freude am Singen sowie die Disziplin, jeden Tag (zum Beispiel bevor wir mit dem Unterricht beginnen) unsere einfachen Übungen zu singen.

Doch ist das längst nicht alles:

An erster Stelle müssen wir an unserem Körper und an unserer Gesundheit arbeiten. Die Lebensweise eines Sängers beeinflusst maßgeblich sein körperliches und geistiges Befinden und wirkt sich damit auch auf die stimmliche Leistungsfähigkeit aus!

Fangen wir bei der Nahrung an...

Da heißt es zunächst: nicht so viel Fleisch und Fett.

Vitaminreiche Kost ist generell zu empfehlen, saftige Früchte (Apfel und Apfelsinen) müssen wir täglich essen.

Kein Übergewicht, ab und zu Diät leben!

Milch, Käse und Schokolade verursachen Schleim. Die Gewohnheit, sich zum Beispiel frühmorgens die Kehle zu räuspern oder zuviel zu husteln ist — wie sie natürlich wissen sehr schlecht für die Stimmfalten.

Im Übrigen ist die Schleimproduktion äußerst wichtig für die Reinigung der Bronchien (Staub, Schimmel und Bakterien werden entfernt).

So soll Schleim kein Feind, sondern vielmehr ein Freund, sein, sagen uns die Ärzte, für uns Sänger und Pädagogen, ist es jedoch störend wenn man plötzlich beim Sprechen oder Singen einen so genannten Frosch in der Kehle hat.

Viel Wasser trinken und sparsam mit Alkohol. Zwei Gläser pro Tag sei gesund, so wird gesagt, aber es ist sehr persönlich, ob das zu zuviel Schleimbildung führt.

Zitronenlimonaden und Kräutertees besitzen offenbar echte Vorzüge, vor allem, um lästigen Schleim zu verdünnen.

Das Rauchen in Maßen ist eine Frage der persönlichen Toleranz. Es kann für manche empfindliche Kehle schon das „passive Rauchen“ durch Aufenthalt in stark durchdräucherten Lokalen schädlich sein.

Sicherlich sollte jeder, der seine Stimme beruflich braucht, schon mehrere Stunden vor einer größeren Stimmleistung nicht rauchen: ganz besonders gilt das natürlich für den Sänger.

Veränderungen im Hormonhaushalt des Menschen können auf die Stimme vielfältige Auswirkungen haben.

Das fängt schon an mit dem Stimmwechsel des Knaben. Die Menstruation bei Mädchen und Frauen verursacht ein geringes Ödem und eine Rötung der Stimmlippen während oder bevor „der Woche“. Die Stimme ist manchmal etwas „heiser“, hat nicht viel Glanz und detoniert ein wenig. Eine Schwellung der Stimmlippen, das heißt eine leichte Odembildung ist auch in der Schwangerschaft spürbar - trotzdem singt die Sängerin bis zum 7. Monat, ja bis zum 8. Monat weiter, bis zunehmender Atemnot, Schwierigkeiten der Zwerchfellfunktion und mangelnder Atemstütze ihr Beschwerden bereiten.

Die Zeit der Wechseljahre ist oft zugleich eine Zeit der Stimmkrisen, von denen sich die Sängerinnen nur schwer erholen und die auch das Ende einer sängerischen Laufbahn einleiten können.

Medikation ist heutzutage möglich (z.B. mehr Östrogen) und Injektionen wie Teflon, Collagen und Botulin (Botox) müssen wir natürlich mit unserem Hausarzt und H.N.O. - Arzt besprechen.

Es gibt Sängerinnen die (so haben sie mir erzählt) nach den Wechseljahren keine Stimmproblemen mehr hatten, es ist natürlich auch eine Frage der guten Gesangstechnik und der Gesundheit.

Gegen Reflux gibt es Antacid-Tabletten.

Eine Antibiotikum-Kur hat einem Kollegen (dem Sänger/Pädagogen Paul Deegan aus Irland) besser geholfen.

Membrasin Omega 7 - Kapseln (homeopathisch) wirken zur Verbesserung der trockenen Schleimhaut.

Arbeit am Körper... Fitness, das Schlüsselwort für Gesundheit.

Zunächst können wir den Tag mit Bewegung anfangen (in den Niederlanden gibt es ein sehr beliebtes Fernsehprogramm das zusätzlich zu den Bewegungsübungen mit guten Atemübungen abschließt.

Verbesserung der Vitalkapazität (der ganze Atemapparat) gibt mehr Ausdauer und die Treppe auf und ab geht einfacher. Die Atemübungen müssen wir ganz entspannt machen... und dabei sofern möglich alle nicht notwendigen Spannungen vergessen. Einfach ausgedrückt: Lass den Atem kommen und fließen.

Spazieren und Radfahren in frischer Luft sind sehr zu empfehlen, bei schlechtem Wetter jeden Tag auf dem Hometrainer und auf der Powerplate.

Schwimmen und Saunabader, ab und zu ein Dampfbad. Aber wegen der starken Aufweichung aller Hautbedeckungen und auch der Schleimhäute der oberen Luftwege durch die feucht-heiße Luft sollte mehrere Stunden lang nach einem Besuch der Sauna weder gesungen, noch intensiv gesprochen werden.

Durch Massagen des ganzen Körpers, in manchen Fällen aber auch besonders des Schultergürtels, können Ermüdungserscheinungen beseitigt werden, aber auch lokale muskuläre Spannungen, so an Hals und Nacken.

Sehr wichtig sind die Pausen zur Erholung und ein ausreichender Nachtschlaf.

So, soviel zur Theorie und jetzt an die Arbeit. Darf ich euch - Golden Girls and Boys dann jetzt bitten aufzustehen,

Workshop:

Atem (Nasenatmung) Haltung / Entspannung / Yoga

Warming up (Gesangstechnik) Summen / Klangvorstellung

Sprechen / Diktion / Belting / Volumen / Mikrophon

Egalisieren / Sauberkeit / Vokalarbeit (Nie/Naa) (Jie-Jee-Joe) je- ee-aa-oo oe-o-aa ee - je

Koordination

Schriften (Informationsquellen).

Abitbol J: Odyssey of the voice, Plural Publishing Company, Diego 2006

Arold Ralf: Stimmveränderungen im Alter, Röhrig Universitätsverlag 1998

Damsté, Prof. dr.: Stemstoornissen, Samson stafleu, 1989

Van Gelder, Dr. L.: Hormonale stemstoornissen, logopedie/foniatrie 1974

Habermann, G.: Stimme und Sprache, Thieme Verlag Stuttgart 1986

Harries, M.: consultant Voice surgeon, Birmingham congress Aotos 2007

Kersing, Dr. W.: Het ouder wordende stemapparaat, symposium Nijmegen 2004

Kooijman, P.C.G.: De ouder wordende stem in het spreekberoep Nijmegen 2004

Reinders, Ank: Atlas der Gesangkunst, Bärenreiter, 1993

Seidner W, / Wendler, J.: Die Sangerstimme, Henschel Verlag, Berlin 1982

Wellens / Van Opstal: Stress en de involuerende stem, Nijmegen 2004