

Fakten, Herausforderungen und Chancen:

Die Singstimme in der zweiten Lebenshälfte

Freudig macht sich Frau Huber (82) auf den Weg zur Chorprobe. Endlich ist die hartnäckige Erkältung praktisch vorbei. Die Heiserkeit in der Sprechstimme ist fast weg, sie fühlt sich wieder fit fürs Singen. Doch da geschieht Überraschendes...

Von Barbara Böhi

In dieser Chorprobe bricht Frau Hubers Stimme, sie kann die Töne nur mit viel Druck ansetzen und hat den Eindruck sie «krächze». Frau Huber hat ein Leben lang mit Freude in den verschiedensten Chorformationen gesungen. Gesangsstunden hatte sie nie, Probleme mit der Singstimme auch nicht. Was ist hier passiert?

Eine genesende Stimme spricht nicht so leicht an wie eine gesunde Stimme. Wie man sich in einer solchen Situation gesangstechnisch helfen kann, wurde nie

gelernt. Also versucht man es mit Druck oder mit irgendwelchen Hilfsspannungen und löst damit halbwegs das Problem, schafft jedoch zwei neue. Und so beginnt ein Teufelskreis. Oft ist dann das feine Zusammenspiel der beteiligten Muskeln dermassen durcheinander, dass das Singen plötzlich gar nicht mehr geht. Altersbedingt sind die Muskeln nicht mehr so fein steuerbar, was das Problem verschärft.

Funktionelle Herausforderungen

Im einführenden Beispiel haben minimale, von einem Infekt bedingte Veränderungen der Bewegungsmuster zu einem Stimmproblem geführt.

Es gibt zwei Hauptursachen für altersbezogene Stimmprobleme: die natürliche Alterung der Stimme und eine mangelhafte Gesangstechnik. Würde das eine ohne das andere keine Probleme bereiten, könnte die Kombination unliebsame Auswirkungen haben: eine

scharfe Stimme, ein tremolierendes Vibrato, Luftigkeit, Abbrechen der Stimme oder Intonationsprobleme.

Die gute Nachricht ist, dass der Mangel an Gesangstechnik – unabhängig vom Alter! – mit entsprechender stimmbildnerischer Arbeit behoben werden kann. Durch eine vorgängige Abklärung bei einem Facharzt ist es möglich herauszufinden, ob das Problem im medizinischen oder im gesangstechnischen Bereich liegt.

Sologesangsunterricht in der zweiten Lebenshälfte?

Zu Unrecht getrauen sich viele Leute über fünfzig nicht in den Sologesangsunterricht. Sie denken, dass ihre Stimme nicht mehr gut genug ist, um sich damit im Sologesangsunterricht zu exponieren. Sie wissen nicht, dass Gesangspädagoginnen und -pädagogen vor allem an Lernenden interessiert sind, die motiviert und offen sind, etwas Neues zu lernen. Alter und Klang der Stimme sind dabei absolut nebensächlich. Oft können schon drei, vier Stunden die Probleme für immer lösen.

Biologische Veränderungen

Wie altert die Singstimme?

Die einen haben schon Mitte zwanzig graue Haare, die anderen erst viel später. So sind auch die Auswirkungen der natürlichen Alterung auf die Stimme sehr individuell. Wir erkennen es zum Beispiel an der typisch luftigen und zittrigen Stimme sehr betagter Menschen. Die Medizin hat jedoch heute Möglichkeiten, um bei störenden Stimmproblemen zu helfen. Lesen Sie dazu bitte die Informationen im separaten Kasten.





Voce sana in corpore sano

Wer je nach einer Magen-Darm-Grippe mit weichen Knien in die Chorprobe ging, weiss, wie viel Kraft Singen braucht. Der Körper ist das Instrument. Bei der Stimme ist es nicht anders als bei jedem Sport: Man muss dafür sorgen, dass man seinen Trainingsstand erhält. Bei allen Menschen ändert sich die Stimme im Alter, aber nur bei wenigen werden die Veränderungen zu einem Problem. Wem das Singen wichtig ist, der sollte im Falle von Stimmproblemen nicht zögern, diese ärztlich abzuklären.

Soziokulturelle Aspekte

Chormitglieder über 50 Jahre sind – trotz tendenziellem Rückgang der stimmlichen Fähigkeiten – das wichtige Fundament für die meisten Chöre. Es sind Menschen mit sehr viel Chorerfahrung. Singfreudige jenseits der Pensionierung haben oft mehr zeitliche Ressourcen für den Probenbesuch und sind damit wichtige Stützen des Chores, weil sie bei jeder Probe anwesend sind. Oft sind sie

seit vielen Jahren dabei und bilden einen wichtigen und guten Kern.

Singunterbruch und seine Folgen

Je älter man wird, umso mehr sind längere Pausen ganz ohne Singen ungünstig. Der Spruch «Use it – or lose it» (Gebrauche sie oder verliere sie) wird fürs Singen mit jedem Altersjahr wichtiger.

Oft freuen sich Menschen, wenn sie pensioniert sind, dass sie endlich wieder Zeit fürs Singen haben und sind dann erstaunt und enttäuscht, dass die Stimme nicht mehr will. Auch hier kann Gesangsunterricht sehr schnell helfen, die Stimme und den Zugang zum Chorsingen wieder zu finden.

Zu frühe Austritte vermeiden

Es gibt ältere Chorsängerinnen und Chorsänger, die freiwillig austreten, obwohl der Dirigent oder die Dirigentin keinen Grund dazu sieht, ja sogar den Verlust einer wichtigen Stütze bedauert. Welche Gründe stecken dahinter? Einige nennen die zu langen Chorwochen-

Die Stimme im Alter aus medizinischer Sicht

Wie der gesamte Körper, so sind auch die an der Stimmproduktion beteiligten Organe (vor allem Mund, Zunge, Rachen, Kehlkopf, Lunge) der Alterung unterworfen. Die Schleimhäute werden trockener, die Muskulatur nimmt ab, die Elastizität der Gewebe geht zurück, die Gelenke verändern sich, Knorpel wird in Knochen umgewandelt. Nicht zuletzt verändert sich auch das Nervensystem, die Steuerung der Stimmorgane wird dadurch erschwert.

Vom Genannten wirkt sich der Muskelrückgang im Bereich der Stimm lippen und die Schleimhauttrockenheit am ehesten auf die Stimmgebung aus. Längst nicht bei allen Menschen resultiert daraus ein Stimmproblem, vermutlich nur bei vorbestehender ungünstiger Anatomie oder Stimmetechnik. Die Singstimme ist anfälliger als die Sprechstimme, aber auch hier gibt es in den meisten Fällen technische Reserven. In erster Linie sollen diese mobilisiert werden. Wenn das Problem so aber nicht lösbar ist, gibt es einerseits eine spezielle Art der logopädischen Therapie, kombiniert mit Reizstrom (Muskelaufbau) oder chirurgische Methoden (Unterfütterung der Stimm lippen, beispielsweise mit Hyaluronsäure). Die Kombination dieser beiden Therapien scheint uns sehr erfolgversprechend zu sein. Möglicherweise wird man in Zukunft sogar Wachstumshormone einsetzen können. Erste experimentelle Versuche in Japan zeigen erstaunliche Resultate.

Fazit: Schwere Stimmprobleme wegen der Alterung kommen nicht sehr oft vor; in den häufigeren, leichteren Fällen kann meistens eine Verbesserung erzielt werden.

*Salome Zwicky, HNO-Ärztin,
Phoniaterin*

enden, andere haben Mühe mit langem Stehen oder auch Sitzen in den Proben. Viele ältere Menschen scheuen den Weg zur Probe in der Dunkelheit. Im Gespräch können Lösungen für alle diese Probleme gefunden werden.

Wechsel in andere Stimmlage?

Der Stimmumfang ist aufgrund physiologischer Voraussetzungen gegeben und verlagert im Laufe des Lebens nur unwesentlich. Mit zunehmendem Alter verliert man in der Höhe zwar einige Töne, aber die angenehmste Lage einer Stimme verändert sich praktisch nicht. Das heisst: Ein Sopran bleibt ein Sopran und ein Alt bleibt ein Alt. Wenn ein Sopran mit fortschreitendem Alter ein paar Töne in der Höhe verliert, so soll nicht vorschnell in den Alt gewechselt werden. Für jemanden, der ein Leben lang immer die führende Melodiestimme gesungen hat, ist es nicht einfach, plötzlich eine Mittelstimme zu singen. Plötzlich treten Intonationsprobleme auf oder die ehemals sichere Sopranistin fühlt sich mit der Altstimme überfordert. Ist ein

Wechsel unvermeidbar, erfolgt er idealerweise auf Probe.

Frau Huber...

...hat sich fachärztlich abklären lassen. Mit dem Kehlkopf war medizinisch alles in Ordnung. Es wurde ihr geraten, die Funktion ihrer Singstimme überprüfen zu lassen. Dort wurde festgestellt, dass sie ihre Halsmuskulatur dermassen verkrampft, dass die Singstimme nur noch krächzt.

Hut ab! – Mit ihren 82 Jahren hat sie ihre ersten Sologesangsstunden genommen. Nach drei Lektionen klang die Stimme wieder so gut, dass sie in ihrem Chor wieder mitsingen konnte. Damit blieb dem Chor nicht nur eine langjährige Sängerin, sondern auch die Kassierin erhalten.

Barbara Böhi, Salome Zwicky



Das SingStimmZentrum Zürich wurde von der HNO-Ärztin und Phoniaterin Salome Zwicky sowie der Konzertsängerin und Gesangspädagogin Barbara Böhi gegründet. Das Zentrum bietet umfassende Abklärungen rund um alle Probleme der Sing- und Sprechstimme an. Einen Vortrag zum Thema «Gesunde Singstimme 50+» halten wir gerne Ihrem Chor. Auch Kurse für Chorleiterinnen und Chorleiter sind im Angebot. Informationen: www.ssz.ch Haben Sie Fragen oder Anmerkungen? Kontaktieren Sie die Verfasserin des Artikels: bb@sszz.ch



ORGELBAU Heinrich Pürro AG

gegründet 1948

Neubauten
Restaurationen / Revisionen
Stimmungen
Vermietung von Truhenorgeln
Harmonium-Restaurationen

Oberdorfain 2, 6130 Willisau
T 041 970 15 05 / 079 408 23 40
orgelbau.puerro@gmail.com

