

SCHÖN SINGEN ÜBER 60? JA!



Alle möchten alt werden, aber keiner möchte alt sein. Gleich gar nicht zu alt zum Singen! Und das ist gut so. Denn im Alter haben wir über die Jahre wertvolle Sing-Erfahrung gesammelt, die in Chören gebraucht wird. Doch wir können nur weitersingen, wenn die Stimme klangvoll trägt und wir sauber intonieren können. Doch wie halten wir unsere Stimme fit, damit sie uns so lange wie möglich erhalten bleibt?

Von Christiane Hrasky

Aus meiner jahrelangen Erfahrung gibt es viele wirksame Mittel. Wichtig dabei ist, neben aller regelmässiger Stimmunterstützung, das Altern der Stimme nicht als individuelles Versagen, sondern als normalen Prozess anzusehen. Denn Akzeptanz bringt Entspannung, und die brauchen wir (auch) zum Singen.

Erstmal: Singen ist gesund und besonders wichtig, wenn die Grippezeit beginnt und wir vielen Viren und Bakterien ausgesetzt sind. Denn Singen steigert bereits nach 20 Minuten nachweislich die Produktion von Immunglobulin A im Speichel. Dieses ist vor allem für die Abwehr von Erregern an der Ober-



Christiane Hrasky ist Landeskantorin der Nordkirche. Ein wichtiger Schwerpunkt ihrer Arbeit bildet die systematische Herausbildung einer klangschönen, belastbaren Singstimme im Chor. Mit ihrem Stimmbildungskonzept «Schöner Singen» (vgl. Link am Ende des Artikels) gibt sie Workshops für verschiedene Altersgruppen im gesamten Bundesgebiet.

fläche von Schleimhäuten zuständig. Singen stimuliert also das Immunsystem. Ausserdem werden Glückshormone ausgeschüttet und Stresshormone abgebaut. Gestärkte Abwehrkräfte, gute Laune, seelisches Wohlbefinden und Stressabbau – ich finde, das ist eine geniale Kombination an einem trüben Wintertag. Und dazu kommt noch, dass Singen gegen Angst hilft. Neueste Forschungen belegen, dass «Singen» und «Angst haben» in einer Hirnregion verankert sind (das betrifft auch die Altersangst). Und diese Gehirnregion kann nicht beide Gehirnaktivitäten gleichzeitig umsetzen. Wir können also entweder singen oder Angst haben. Deshalb singen wir, wenn wir in den dunklen Wald gehen. Und deshalb versagt uns die Stimme, wenn es zu unheimlich wird. Wer singt, kann also keine Angst haben. Oder anders ausgedrückt: Je mehr wir singen, umso wohler fühlen wir uns. Doch das Wohlgefühl verliert sich, wenn sich die Stimme verändert. Das ist bei jedem anders und beginnt zu einem anderen Zeitpunkt, abhängig von Veranlagung und gesundheitlicher Konstellation.

Was passiert mit der Stimme, wenn wir älter werden?

Muskelabbau

Der allgemeine Muskelabbau unseres Körpers findet auch im Hals statt. Dadurch schliessen die Stimmlippen nicht mehr so gut und die Stimme wird hauchig. Wir brauchen also auch für den Hals Muskeltraining. Und dieses schaffen wir am besten, indem wir viel singen – je älter wir sind, umso mehr.

Schleimhäute

Auch unsere Schleimhäute sind dem Alterungsprozess ausgesetzt. Die Konsistenz ändert sich und sie werden trockener. Dadurch spricht die Stimme schwerer an und es kommt zu Stimmaussetzern. Durch viel Wassertrinken und medizinisch befeuchtende Drops können diese Symptome gebessert werden.

Hormonveränderung

Durch die Abnahme der Hormone Testosteron

bzw. Östrogen und Gestagen gehen Höhe und Tiefe verloren und die Stimme wird rauer. Dagegen hilft nur: Singen, singen, singen! Hormoneinnahme ist leider keine Lösung. Aber auch Medikamente können die Stimme beeinflussen. Da ist unbedingt ärztlicher Rat einzuholen, besonders für die Frage, ob es Medikamente mit gleicher Wirkung gibt, die die Stimme weniger beeinträchtigen.

Schwerhörigkeit

Wer nicht gut hört, kann nicht gut singen. Im Alter kann das Gehör nachlassen, bis hin zum Hörverlust bzw. dem Tragen eines Hörgerätes. Doch ohne hören zu können, kann man nicht überprüfen, ob man im Gleichklang mit dem Chor ist. Oft ist eine getrübbte Intonation die Folge. Dafür gibt es eine klare Regel: Wir sollten ein bis zwei Lautstärkegrade mehr zuhören als wir singen. Wer also mezzoforte singt, muss fortissimo zuhören. Lässt das Gehör nach, müssen wir eben leiser singen. Oder wir singen mit Hörgerät. Ohne Unterstützung kann das sehr frustrierend sein, mit sehr hilfreich. Hörakustiker können inzwischen verschiedene Schallsituationen vorab einstellen – auch eine Chorprobe. Und wir müssen einige Vorarbeit leisten. Mit Übungsprogrammen kann das Gehirn geacoacht werden, um gleichzeitige Geräusche, wie sie in der Probe nun mal auftreten, wieder richtig einzusortieren. Das kann nur vorab zu Hause geschehen. Dann ist das Singen in der Chorprobe mit Hörgerät problemlos möglich.

Singpausen-Toleranz

Singen ist wie Sport, die Muskeln müssen regelmässig trainiert werden. Je älter wir werden, umso ungünstiger wirken sich lange Sing-Unterbrechungen aus. Es wird immer schwieriger, nach einer Pause den «alten» Zustand zu erreichen. Daher kann ich allen, die Reisen oder Sing-Unterbrechungen vor sich haben, ans Herz legen, sich mit LAX VOX zu beschäftigen. Das ist eine Methode aus der Stimmtherapie, die inzwischen viele Stimmbildner:innen in ihre Praxis aufgenommen haben. Man blubbert mit einem Schlauch in



LAX VOX ist eine geniale Übung aus der Atemtherapie und sorgt langfristig für eine mühelosere Stimmproduktion. Das «Blubbern» funktioniert auch hervorragend im Chor und verhindert, dass Chorsänger:innen nach langen Proben abgesungen sind (für eine Übungsanleitung vgl. den Link am Ende des Artikels).

eine Wasserflasche und hält damit seine Stimmlippen aktiv und geschmeidig. Das ist unaufwendig, dauert nicht mehr als zwei Minuten pro Tag und ist ein Jungbrunnen für die Stimme. Es gibt dazu viele Videos im Netz, u. a. auch von mir (Youtube, Stichwort: «Den Rost von der Stimme fegen»), die genau erklären, wie das funktioniert.

Durchhaltevermögen

LAX VOX ist auch hervorragend geeignet, wenn es in eine Konzertsaison geht und viele Proben anstehen. Grossen und langfristigen Beanspruchungen können wir im Alter manchmal schlechter standhalten. Vor jeder Probe zu blubbern, macht Stimme tragfähiger und ausdauernder. Lange Probentage können besser überstanden und Höhen und Tiefen immer leichter erreicht werden. Generell sollten wir darauf achten, dass keine Probe ohne stimmliche Vorbereitung beginnt. Vergleichen kann man das mit dem Sport. Kein Fussballer würde unaufgewärmt auf den Platz gehen. Die Gefahr von Muskelzerrungen wäre viel zu gross. Je älter, desto grösser. Auch Singen ist

muskulär herausfordernd. Nicht eingesungen, können wir in einer Probe schnell Fehlspannungen aufbauen, die den Hals fest werden lassen oder die Stimme blockieren. Stimmbildung und Einsingen vor der Probe ist daher sehr wichtig. Hier sind alle Chorleiter:innen gefragt, sich intensiv mit dem Thema zu befassen!

Der Körper – die Basis

Singen erfordert eine komplexe muskuläre Arbeit. Doch mit dem Alter bildet sich die Muskulatur – auch die fürs Singen notwendige – zurück. Ein Fokus liegt daher auf einer gesunden und unterstützenden Körperhaltung.

Weiterhin sollten drei Körperregionen gut funktionieren:

- Zwischenrippenmuskulatur – dehnen, um die freie Atmung zu erleichtern
- gerader Bauchmuskel – aktivieren und lockern, um die Tiefatmung und einen gleichmässigen Atemfluss zu ermöglichen
- Nacken, Hals- und Schultermuskulatur – dehnen, um Muskelverspannungen rund um den Kehlkopf zu verhindern

Fließender Atem – die Unterstützung

Wenn ich in meinen Kursen frage, was «Stütze» beim Singen ist, gehört der fließende Atem selten zu den Antworten. Mir ist es sehr wichtig, diese Grundlage für alle verständlich zu vermitteln. Ein einfaches Bild hilft mir dabei: die Badehose.

Übung: Stellen Sie sich vor, Sie haben eine Badehose an und spannen überall, wo der imaginäre Stoff sitzt, Ihren Körper an: Den Bauch unterhalb des Bauchnabels einziehen, den Beckenboden aktivieren, den Po in die Spannung einbeziehen, aber nicht zusammenkneifen. Sie halten die Spannung ein paar Sekunden und lösen sie wieder.

Dann bauen Sie die gleiche Spannung langsam auf (über 10 Sekunden). Halten Sie die Spannung in der Endposition einige Sekunden und lösen sie wieder. Als Nächstes verbinden Sie den langsamen Spannungsaufbau mit einer gleichmässigen Ausatmung – z. B. auf einem langen f. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Atem gleichmässig und grosszügig abgeben.

Im letzten Schritt ersetzen Sie das f mit einem langen Ton und später mit einer Tonfolge. Von jetzt ab wird jede Stimmgebung mit dieser Spannung unterfüttert. Je höher Sie singen, desto mehr Unterstützung brauchen Sie.



Beweglichkeit und Atem kombinieren

Tiefatmung – die Grundlage

Die Tiefatmung ist die Grundlage der sängerischen Atmung und ermöglicht eine ausreichende Luftversorgung für lange oder laute Töne und Passagen.

Übung: Stellen Sie sich vor, um Ihren unteren Bauch befindet sich ein Schwimmring. Beim Einatmen füllen Sie den Schwimmring ringsum mit Luft. Atmen Sie bewusst in die Tiefe und lösen Sie dabei den Kiefer. Öffnen Sie beim Einatmen Ihre Hände und Arme leicht nach aussen. Beim Ausatmen führen Sie sie wieder zum Körper zurück.

Paradox-Atmung

In jeder Gruppe finden sich Menschen, die paradox atmen, d. h. bei denen beim Einatmen der Bauch hinein- und beim Ausatmen hinausgeht, besonders in Stress-Situationen. Das muss unbedingt erkannt und umgestellt werden, denn auf dieser Atemgrundlage ist keine Stimmbildung möglich.

Reflektorische Atmung – die schnelle Variante

Die reflektorische Atmung ermöglicht eine schnelle Luftzufuhr, die besonders in kurzen Atempausen oder während langer Koloraturen hilfreich ist. Dabei geht es darum, den Unterdruck der Lunge zu nutzen und nur so viel Luft aufzunehmen, wie wir für den Moment brauchen.

Übung: Atmen Sie vollständig aus. Dann öffnen Sie Bauch und Kiefer gleichzeitig. Durch den weiten Hals fällt die Luft von alleine und geräuschlos in die Tiefe. Reflektorische Atmung beugt der Überatmung und daraus resultierender Luftnot beim Singen vor.

Luftknappheit – Sänger in Not

Viele Chorsänger:innen klagen darüber, dass ihnen viel zu schnell die Luft knapp wird. Das Lungenvolumen wird zwar mit zunehmendem Alter immer kleiner, dennoch ist dies selten die Ursache für die Luftknappheit. Das grössere Problem ist, dass viele beim Singen zu wenig Luft abgeben. Die Folge ist (neben einem glanzlosen und mageren Klang), dass beim nächsten Atemholen noch Restluft vor-

handen ist, die erstmal ausgeatmet werden müsste, um neue Luft schöpfen zu können. Da dafür meist die Zeit nicht reicht, atmen diese Sänger:innen auf die bereits vorhandene Luft und geraten so in relativ kurzer Zeit in einen Überatmungszustand, der Hochatmung und Atemnot sehr ähnlich ist.

Ausatmung – die Klangträgerin

Der Ehrgeiz, lange Phrasen unbedingt bis zum Ende durchzuhalten, führt meist zu gepressten, unsauberen Schlusstönen und verkrampfter Atemmuskulatur. Die Luft beim Singen grosszügig abzugeben, erzeugt einen schönen und kraftvollen Klang und sichert einen ausgeglichenen Atemhaushalt. Jederzeit reflektorisch (d. h. kurz und lautlos!) nachzuatmen, gibt auch älteren Chorsänger:innen die Freiheit, lange und anspruchsvolle Phrasen klangschön und sauber intoniert zu Ende zu bringen.

Fehlspannung – Energie an der falschen Stelle

Singen braucht Spannung. Leider entwickeln sich neben der nötigen Atemspannung auch diverse Fehlspannungen, die einer mühelosen Stimmgebung oft im Weg sind.

Übung: Um diesen auf die Spur zu kommen, singen Sie mit ihrem Chor eine melodische Vokalise in bequemer Tonhöhe. Bei jeder Wiederholung der Vokalise sollen die Chorsänger:innen eine von Ihnen genannte Körperstelle entspannen (Nacken, Hände, Nase, Kopfhaut, Füsse, Knie, Kiefer, Augen, Stirn, Oberarme etc...) Sie werden erstaunt sein, wie unterschiedlich ein- und dieselbe Phrase klingen kann.

Grosser Raum – grosser Wohlklang

Unser Vokaltrakt gibt uns viele Möglichkeiten zur Klangformung und Klangverstärkung. Das Gaumensegel kann dafür genutzt werden, die hintere Mundhöhle zu weiten und damit eine enorme Klangvergrösserung durch Erweiterung des Resonanzraumes und gelingenden Vokalausgleich zu erzielen. Chorsänger:innen, die diese Technik begriffen haben, können grossen Nutzen daraus ziehen und ihren Ge-

sang auf eine neue Qualitätsstufe heben.

Übung: Das weiche Gaumensegel hebt sich automatisch, wenn wir gähnen und lässt sich mit etwas Übung bewusst ansteuern. Atmen Sie durch den geöffneten Mund tief ein. Da, wo es hinten oben kalt wird, sitzt das Gaumensegel. Versuchen Sie nun, einen raumigen Vokal O zu sprechen und gleichzeitig das Gaumensegel zu heben. Die Vorstellung einer heissen Kartoffel im Mund hilft dabei. Sprechen oder singen Sie nun ein flaches, enges und dann ein raumiges, resonanzreiches O im Wechsel, um den Unterschied deutlich zu spüren. Singen Sie im Anschluss eine kleine Linie im Umfang einer Terz und versuchen Sie, alle Töne mit dem gleichen Resonanzraum zu versehen. Achten Sie darauf, dass Sie beim Heben des Gaumensegels nicht den Zungengrund anspannen. Achtung: Bei geschlossenem oder verkrampftem Kiefer und in extremer Breitenspannung kann sich das Gaumensegel nicht heben! Wer so singt, wird nur enge und obertonarme Töne produzieren.

Vokale – der sichere Ausgleich

Vokale sind Klangträger. Mangelnde Mund- und Kieferöffnung, extreme Breitenspannung und eine faule Oberlippe verhindern einen hohen Vokalsitz und einen guten Vokalausgleich. Stellen Sie sich Ihre Stimme wie einen schmalen Klangkanal vor und platzieren Sie alle Vokale in dieser Längsöffnung.

Übung: Heben Sie Ihre Hände in Mundhöhe, Handflächen zeigen parallel zueinander, der Abstand zwischen den Handflächen beträgt 6–7 cm. Visualisieren Sie Ihren «Klangkanal» zwischen den Handflächen und singen Sie dahin ein U mit Glissando, z. B. Grundton-Quinte-Grundton. Achten Sie darauf, dass das U den Klangkanal nicht verlässt und die Vokalform unverändert bleibt. Der Kiefer ist geöffnet, das Gaumensegel gehoben und der Kehlkopf tief. Zur Höhe hin intensivieren Sie die Atemspannung.

Konsonanten – extreme Artikulation ist nicht immer hilfreich

Konsonanten sind wichtig für die Verständlichkeit des Textes und müssen daher gut artikuliert werden. Gute Artikulation benötigt die Lockerheit aller beweglicher Teile des

Bewusstsein für den Chorklang schaffen

Kein:e Chorsänger:in singt absichtlich hässlich. Chorsingen bedeutet im besten Falle Verschmelzung mit anderen Stimmen. Nur ist nicht jede Persönlichkeitsstruktur oder Tagesverfassung dafür geeignet. Um sich selbst besser hören zu können, entwickeln Chorsänger:innen folgende Strategien:

1. Lauter singen als die anderen
2. Höher oder tiefer singen als die anderen
3. Schneller oder langsamer singen
4. Früher anfangen oder später aufhören
5. Schrill singen

Was tun? Wer als Chorleiter:in dieses Phänomen (er)kennt, kann es dem Chor erklären und beschreiben. Ein grösseres Bewusstsein hierfür hilft den Sänger:innen, das eigene Verhalten zu reflektieren und gegebenenfalls zu korrigieren. Mitunter kann es hilfreich sein, das Problem unter vier Augen anzusprechen, um Chorsänger:innen dabei zu unterstützen, sich in einen homogenen Klang einzufügen.

Vokaltraktes und des Oberbauches. Das ist nicht bei allen Sänger:innen der Fall und kann zur Folge haben, dass die nachfolgenden Vokale eng und gepresst klingen.

Übung: Sie möchten ein K artikulieren. Speichern Sie das K für einen Moment im Mund, so dass sich ein gewisser Druck aufbaut und lassen Sie es dann mit einem Zwerchfellimpuls herauschnellen. Wiederholen Sie die Übung und spüren Sie genau hin, wo sich während des Speicherns Druck aufbaut. Sollten Sie diesen nicht nur im Zwerchfell und in der Zunge spüren, sondern z. B. auch im Hals oder im Brustkorb, versuchen Sie, ihn dort aufzulösen, denn an diesen Orten ist er für eine freie Artikulation hinderlich. Sprechen Sie das Wort «König» ohne Druck im Hals und im Brustkorb – erst mit kurzer K-Speicherpause, dann ohne. Anschliessend singen Sie das Wort langsam auf einem Ton. Heben Sie beim Ö blitzschnell das Gaumensegel.

Zum Schluss

Es ist bitter und oft unnötig, dass Sänger:innen aufgrund stimmlicher Veränderungen den Chor verlassen müssen. Gute und regelmässige chorische Stimmbildung kann gerade älteren Chorsänger:innen die Chance geben, ihre Stimmen weiterzuentwickeln. Dadurch können sie neue Höhen und Tiefen gewinnen und somit den Verbleib im Chor auf Jahre hin sichern.

Zu diesem Zweck habe ich eine Videoreihe für ältere Chorsänger:innen entwickelt, die sich mit den besonderen Aspekten der älteren Stimme befassen und hilfreiche Übungen und Hinweise beinhaltet. Folgende Themen werden behandelt:

Nr. 1 Einführung – Was passiert mit meiner Stimme, wenn ich älter werde?

Nr. 2 Gute Haltung? Ja! Sängerrische Aufrichtung im Sitzen oder im Stehen

Nr. 3 Der Atem reicht locker. Von der Luftknappheit zur schönen Phrase

Nr. 4 Bin ich zu matt? Ressourcen gegen die nachlassende Kraft unserer Stimme

Nr. 5 Vom verständlichen und unterstützenden Artikulieren

Nr. 6 Die Stimme wackelt? Geschmeidiger Lagenwechsel in alle Richtungen

Nr. 7 Die Stimme sitzt! Die wohlklingende und sichere Verortung der Stimme

Nr. 8 Leicht in die Höhe. Auf Flügeln des Gesanges

Nr. 9 Klangvoll in die Tiefe. Zu schön, um zu tief zu sein

Die Videos und das Konzept samt Stimmbildungsübungen (zum kostenlosen Download) finden Sie unter www.kirchenchorwerk-nordkirche.de/schoener-singen/



Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Stöbern und Ausprobieren. Und natürlich beim schönen Singen bis ins hohe Alter!