

## So bleibt die Stimme gesund und fit

Von Anna Stijohann

**H**eiser nach der Chorprobe? Der Hals fühlt sich eng an? Das sollte nicht sein. Wer seine Stimme gut kennt, wird auch bei längerem Singen nicht heiser. Im Gegenteil. Die Stimme kommt immer mehr in Fahrt und wird geläufiger und freier. Aber die Bedingungen im Chor sind nicht immer ideal. Deswegen möchte ich dir heute ein paar Tipps mit auf den Weg geben, wie deine Stimme im Chor gesund und belastbar bleibt.

Wahrnehmung schärfen: Die wichtigste Voraussetzung für eine gesunde Stimmnutzung ist, dass du dein Instrument gut kennst. Es gilt, ein immer besseres Gespür dafür zu entwickeln, was du brauchst und wie du dir und deiner Stimme helfen kannst, wenn es doch mal eng wird. Du bist der Experte für deine Stimme. Spür genau hin!

Hilfsspannungen abbauen: Je besser du deine Stimme kennst, desto leichter kannst du überflüssige Spannungen identifizieren. Manchmal möchten Kiefer, Hals oder Zunge mithelfen, hohe Töne oder einen bestimmten Klang zu erreichen. Aber die feinen Strukturen der Stimme werden durch das Zupacken dieser Hilfsmuskeln an ihrer Koordination gehindert. Brüche entstehen, es wird anstrengend. Fallen die Hilfsspannungen weg, organisiert sich die Stimme mühelos.

Komm in Bewegung: In vielen Chorproben sitzen die SängerInnen die meiste Zeit auf Stühlen. Selbst im Stehen sind wir oft viel zu unbeweglich. Tanz! Wipp im Takt! Beweg deine Wirbelsäule! Wir brauchen keine «Sängerhaltung». Der Körper kann die Stimme am besten unterstützen, wenn er beweglich ist.

Mit dem ganzen Körper singen: Klar, beim Singen entsteht der Ton im Hals, aber der ganze Körper möchte mitschwingen. Nicht nur die Resonanzräume, sondern auch unsere Muskeln, Knochen und vor allem die Faszien bilden unseren Klangkörper. Probier doch mal meine Lieblingsübung, den «Taucheranzug» (Anleitung auf meinem Youtube-Kanal, siehe unten)!

Weniger tun, mehr erleben: Die meisten Menschen tun beim Singen viel zu viel. Atmen, stützen, hoch, tief ... und dann auch noch zur richtigen Zeit einsetzen ... Entspann dich! Versuch es mal im Erlebnismodus. Lausch auf die Stimmen deiner MitsängerInnen. Spür deinen Körper und die Vibrationen der Stimme. Weniger ist mehr.

Bewertungen loslassen, Freude und Spiel einladen: Im Chor liegt der Fokus oft auf den «richtigen» Tönen, dem korrekten Rhythmus und dem Text. Wir haben Angst, etwas falsch zu machen und das wiederum ist Gift für die Stimme. Vergiss richtig und falsch. Wir lernen am besten, wenn wir spielen. Also spiel! Die Stimme wird es dir danken.

Ich wünsche dir weiterhin viel Freude mit deiner Stimme. Seid nett zueinander. Dann bleibt ihr beide noch lange gesund und munter.

Anna Stijohann ist Sängerin, Gesangspädagogin und Chorleiterin in Köln. Auf ihrem Youtube-Kanal teilt sie ihre Lieblingsstimmübungen auch mit dem Rest der Welt.

[www.stimmsinn.de](http://www.stimmsinn.de)

[www.youtube.com/stimmsinn](http://www.youtube.com/stimmsinn)

