



Die Stimme im Alter, Teil 1

Die gute Nachricht zuerst:

Durch gezieltes Training lässt sich der Alterungsprozess der Stimme hinauszögern.

Und doch unterliegt auch die Stimme dem Alterungsprozess, der ihre Leistungsfähigkeit einschränkt. Physiologisch gesehen sind hierfür zwei Phänomene bedeutsam:

Das die Kehlkopfmuskulatur haltende Knorpelgerüst des Kehlkopfes verknöchert zunehmend und verliert dadurch an Elastizität. Zudem reduziert sich die Belastbarkeit und Flexibilität der Schleimhaut. Besonders die Schleimhaut auf den Stimmlippen muss für eine gute Stimmfunktion beweglich und robust sein.

Einschränkungen der stimmlichen Leistungsfähigkeit können bereits ab fünfzig Jahren deutlich in Erscheinung treten.

Welches sind typische Alterserscheinungen der Stimme?

- eingeschränkte Lungenfunktion wirkt sich auf Atemführung und Tonhaldedauer aus.
- Abschaffen von Muskeln und Gewebe führt zu Intonationsschwierigkeiten.
- Veränderung des Gehörs führt ebenfalls zu Intonationsschwierigkeiten (sekundär).
- Nachlassende Spannfähigkeit der Stimmlippen führt zu Verlust der Höhe.
- Die Geläufigkeit der Stimme nimmt ab.
- Stimmumfang wird geringer.
- Dynamische Modulationsfähigkeit nimmt ab. Vor allem im Piano wird die Lautstärkeregelung schwierig.
- Registerübergänge treten stärker hervor.
- Die Stimme wird schwächer, kraftloser, weniger belastbar, schneller müde, matter, instabil, brüchig.
- Das Vibrato hat oftmals die Tendenz zum Tremolo.

A und O für die Gesunderhaltung der Stimme bis ins hohe Alter ist eine gute und richtige Atmung. Der Atem liefert der Stimme die Energie. Vom Luftstrom des Ausatmens werden im Kehlkopf die Stimmlippen zum Schwingen angeregt.

Mit dem Ein- und Ausatmen ist eine periodische An- und Abspannung verbunden. Durch eine gute Atmung ermöglicht man es den Stimmlippen, optimal zu arbeiten. Gut ist hier im Sinne von natürlich gemeint:

Die Luft strömt ein, dabei flachen sich die beiden Zwerchfellkuppeln ab. Dieses Absenken des Zwerchfells bewirkt, dass sich die Bauchdecke nach vorne wölbt. Der gerade Bauchmuskel entspannt sich.

Dadurch, dass sich die Lungenflügel mit Luft füllen, hebt sich der Brustkorb und dehnt sich nach allen Seiten hin aus.