



CHOR *live*

Stellv. Landes-Chorleiterin  
Claudia Rübben-Laux



## Die Stimme im Alter, Teil 2

Mit dem Ein- und Ausatmen ist eine periodische An- und Entspannung verbunden. Experten diagnostizieren hier weitverbreitete Störungen, die sich natürlich auch auf die Stimme auswirken. Zwei Probleme stehen hier im Vordergrund: zum einen mangelnde Aktivität des Zwerchfells, zum anderen eine reduzierte Tiefe der Entspannungsphase. Häufig findet man bei Sängerinnen und Sängern eine Atmung, die Mediziner als „paradox“ bezeichnen: Beim Einatmen wird der Bauch eingezogen, beim Ausatmen kommt er wieder hervor. Dieses „Falschherum“ reduziert nicht nur die mögliche Stimmleistung, sondern auch den Sauerstoffaustausch der Atmung und behindert die Arbeit der Organe im Bauchraum. Wer der Stimme zuliebe seine Atmung verbessert, tut zugleich etwas für den ganzen Körper.

Der Atemvorgang läuft vorwiegend unbewußt ab, kann aber auch willentlich gesteuert werden. In vielen Mental- und Körpertechniken wird der Atem erfolgreich genutzt, um die Ebenen des Bewussten und des Unbewussten besser zu verbinden. Seine Bedeutung für die Stimme und ihre Entfaltung kann kaum überschätzt werden und so ist die Arbeit an der Atmung eine Lebensaufgabe, die jeder Sänger täglich, und seien es nur zehn Minuten, erfüllen sollte.

Was passiert, wenn wir atmen:

Bei der **Einatmung** strömt die Luft ein, wobei sich die beiden Zwerchfellkuppeln abflachen, das Zwerchfell senkt sich. Da durch wölbt sich der Bauch nach vorne, wobei sich der gerade Bauchmuskel entspannt.

Der Brustkorb dehnt sich nach allen Seiten hin aus, weil sich die Lungenflügel mit Luft füllen. Die Zwischenrippenmuskulatur ist bei der Dehnung aktiv.

Auch die Beckenbodenmuskulatur ist bei der Einatmung aktiv.

Bei der **Ausatmung** strömt die Luft aus, die Lungenflügel verlieren das Luftvolumen und das Zwerchfell steigt. Dadurch geht die Bauchdecke zurück, der gerade Bauchmuskel ist ebenso aktiv wie die Beckenbodenmuskulatur.

Wichtig für eine gute Atmung ist also, dass das Wechselspiel zwischen Zwerchfell (Einatmung) und großer Bauchmuskel (Ausatmung) funktioniert. Auf Grund von sitzenden Tätigkeiten und über die Jahre erworbener falscher Haltung ist bei den meisten Menschen, leider auch bei Sängerinnen und Sängern, der gerade Bauchmuskel recht untrainiert. Daher bedienen sich viele der für das Singen völlig indiskutablen Hochatmung!

Wir werden also beim Singen unser Hauptaugenmerk zunächst auf das Training des geraden Bauchmuskels lenken, da wir mit der Ausatmung singen.

Gerade bei älteren Menschen werden wir sehr engagiert und konsequent die Ausatemsmuskulatur fit machen müssen, da viele von ihnen oft eine lasche, in sich zusammengesunkene Körperhaltung haben, nicht zuletzt wegen der zunehmenden Bewegungsarmut, die durch Autos, Computer und Maschinen, die das Leben erleichtern sollen, hervorgerufen wird. Außerdem ist es wichtig, dass der ältere Mensch lernt, sich körperlich wahrzunehmen!