



Die Stimme im Alter, Teil 3

Um die Stimme bis ins hohe Alter fit zu halten, ist es zunächst wichtig, die Atmung zu trainieren. Ziel ist hier eine unverkrampfte Zwerchfell-Flankenatmung.

Da wir ja leider unser Zwerchfell nicht spüren können, ist es, meiner Meinung nach, besser, von Bauch-Flanken-Atmung zu sprechen. Alle Arbeit an der Atmung sollte eine Arbeit bzw. ein Training des geraden Bauchmuskels sein, denn dieser Muskel ist für eine dosierte, kontrollierte Ausatmung und somit für die „Sängerstütze“ von größter Bedeutung! Ich persönlich mag diesen Begriff der „Stütze“ übrigens nicht, da er beim sängerischen Laien fast immer zu ungewollten Verkrampfungen führt!

Der gerade Bauchmuskel (Musculus rectus abdominis) verläuft zu beiden Seiten der Mittellinie des Bauches. Er ist bis zu 40cm lang, 7cm breit und kann bis zu einem Zentimeter dick werden. Der Muskel weist 3–4 sehnige Querleisten auf, die den Bauchmuskel in einzelne Abschnitte aufteilen. Er steht immer im Wechselspiel mit dem Zwerchfell, denn das Zwerchfell ist aktiv bei der Einatmung und der gerade Bauchmuskel wird bei der Ausatmung aktiviert. Das Zwerchfell erschlafft bei der Ausatmung während der gerade Bauchmuskel bewirkt, dass es wieder in seinen kuppelförmigen Ausgangszustand zurückversetzt werden kann.

Grundsätzlich sollte das Einatmen immer bis tief in den Bauch erfolgen, so dass sich die Rippenbögen zur Seite, nach vorn und nach hinten öffnen. Beim Ausatmen hilft zudem die Vorstellung, den Bauchnabel so tief wie es geht nach innen zu ziehen und den Beckenboden anzuspannen.

Leider ist heutzutage bei vielen, auch jungen Menschen der gerade Bauchmuskel in einem desolaten Zustand, hervorgerufen durch zu vieles und falsches Sitzen und durch zu wenig Bewegung. Im Alter schlaffen zudem die Muskeln ab und bilden sich zurück. Deshalb ist es wichtig, etwas gegen die Verkümmern der Muskulatur zu tun, indem wir zunächst das Gefühl für den geraden Bauchmuskel wecken und ihn dann trainieren. Damit einher geht das Training der Beckenbodenmuskulatur und die Kräftigung der Zwischenrippenmuskulatur.

Je besser die allgemeine Kondition eines Körpers ist, desto leichter wird die Stimmqualität zu verbessern sein und so ist es gerade für ältere Menschen unerlässlich, etwas für ihren Körper zu tun, wie z. B. Nordic Walking, Gymnastik, Pilates oder auch ein ausgedehnter Waldspaziergang zwei bis dreimal pro Woche!

Ziel unserer Atemübungen muss es also sein, unsere Atemmuskulatur (Zwerchfell-Einatmung versus Gerader Bauchmuskel-Ausatmung) elastisch und geschmeidig zu machen!