

Cool-down für die Stimme nach Probe und Konzert

Von Jale Papila

Fast alle SängerInnen kennen die Euphorie und das Glücksempfinden nach Proben und Konzerten – und leider oft auch das Gefühl stimmlicher Anstrengung. Die Sprechstimme klingt dünn, die tiefen Töne «greifen» nicht so richtig, die Stimme klingt heiser. Es ist ein Gefühl von «da habe ich wohl zu viel gegeben, mich abgesungen». Ursache dafür sind zumeist muskuläre Verspannungen während des Singens. In der Regel erholt sich die Stimme zwar schnell und klingt am nächsten Tag wieder normal. Doch der Wechsel zwischen stimmlicher Überanstrengung und nachfolgender Regeneration kann zur Dauerschleife werden. Wie aber lässt sich das zukünftig vermeiden? Ein sehr einfaches und effektives Mittel, das zur Gesunderhaltung eurer Stimme beitragen kann, ist das sogenannte Cool-down: ein «Herunterkühlen» zurück in die neutrale Spannung.

Was bedeutet Cool-down? Stellt euch eure Stimmleistung am Auftrittstag vor: Ihr beginnt aus einem neutralen Stimmmodus heraus zunächst mit einem Einsingen, mit dem ihr eure Stimme auf die Anforderungen des Konzerts vorbereitet. Im Konzert möchtet ihr dann das Erarbeitete präsentieren. Dabei seid ihr körperlich und mental in höchster Aktivität: Zahlreiche Muskeln sorgen in einem Wechselspiel miteinander dafür, dass ihr möglichst resonante hohe und tiefe, laute und leise Töne singen könnt und dabei den künstlerischen Ansprüchen gerecht werdet. Euer Geist ist auf das Ziel fokussiert, ein richtig gutes Konzert zu singen. Aber was geschieht danach? Ihr merkt bereits, worauf ich hinauswill: Das Decrescendo, das diesem Ablauf folgen sollte, ein Zurück in den neutralen Modus nach so einer gewaltigen Leistung, es fehlt zumeist.

Stimme auf «Normalgebrauch» umstellen: Ähnlich wie bei SportlerInnen, die stets nach Training oder Wettkampf noch leichte Bewegungs- und Stretchübungen machen, ist es auch für SängerInnen von großem Nutzen, die Stimme regelmäßig nach Proben oder Konzerten mit leichten Übungen wieder auf einen «Normalgebrauch» umzustellen. Das kann muskuläre Überspannungen regulieren und die Flexibilität der Stimme fördern beziehungsweise erhalten.

Fünf bis acht Minuten Cool-down: Bereits wenige Minuten leichter Übungen in Wohlfühlage und kleinen Intervallen reichen für ein effektives Cool-down aus. Mit ihnen werden Bereiche angesteuert, die beim Singen übermäßig beansprucht wurden. Typische Übungen sind Luftflussübungen mit Reibelauten wie f, s oder v, Summen und Kauen, Register verbindende Glissandi, Dehnungs- und Lockerungsübungen sowie Wechseltöne in leiser Tongebung. Außerdem empfehlen sich SOVTE-Übungen, also Übungen, die mit einem teilweise verschlossenen Vokaltrakt durchgeführt werden (SOVTE: Semi-Occluded Vocal Tract Exercises), wie zum Beispiel Lippenflattern, Lippenblasen mit Schnute oder das Blubbern durch einen Schlauch oder Strohalm in Wasser. Eine Auswahl an Übungen findet ihr auf www.mevoc.de/rehabilitation-der-singstimme.

Jale Papila ist Sängerin und Gesangspädagogin mit dem Schwerpunkt Stimmgesundheit. Seit 2015 ist sie Teil des multidisziplinären Stimmteams des Medical Voice Center (MEVOC) in Hamburg, das 2014 als Deutsche Stimmklinik gegründet worden war.
www.mevoc.de

