

Wenn die Stimme nicht mehr «läuft»

Von Jale Papila

Berufssänger:innen singen oft viele Vorstellungen und Proben innerhalb eines kurzen Zeitraums – nicht selten in verschiedenen Partien, an wechselnden Orten und unter schwierigen akustischen Bedingungen. Häufig gehört auch Tanzen und Sprechen zur Performance. Manche Aufführung wird trotz eines Infektes gesungen. Kurzum: Professioneller Gesang ist Hochleistungssport, und Stimmbeschwerden kommen aufgrund der hohen Beanspruchung häufig vor.

Zeit für Regeneration einplanen! Für die Gesunderhaltung der Stimme sind ausreichende Ruhephasen wichtig, in denen sich die Stimme erholen kann. Die Umsetzung im Berufsalltag ist oft schwierig aufgrund enger Bühnenpläne, aber auch weil viele Engagements nötig sind, um das Leben zu finanzieren. Oftmals wird daher gesungen, obwohl die Stimme noch nicht wieder voll einsatzfähig ist.

Ist die Stimmleistung während einer Aufführung beeinträchtigt, führt dies schnell zu Verunsicherung, Angst und Stress, und in Folge zu typischen körperlichen Reaktionen wie einer flachen Atmung und einem erhöhten Muskeltonus, was zusätzlich erschwerend auf die Stimmgebung einwirkt. Um die stimmliche Leistung aufrecht zu erhalten, werden kompensatorische Strategien eingesetzt, die langfristig zu einer dauerhaften Problematik führen können.

Typische Stimmbeschwerden bei Sänger:innen äußern sich häufig sowohl in der Sing- als auch in der Sprechstimme: in einer geringeren Belastbarkeit und schnellen Ermüdung der Stimme, einem belegten bis heiseren Stimmklang, nur noch hart gelingenden Stimmeinsätzen oder einem eingeschränkten *Messa di Voce*.

Insbesondere die leise Tongebung kann erschwert bis unmöglich sein und hohe Töne werden nur noch unter gesteigertem Luftdruck und hoher Lautstärke bewältigt. Oft wird über Spannungsgefühle im Halsbereich sowie über vermehrte Schleimbildung und Räusperzwang geklagt.

Was tun, wenn die Stimmbeschwerden nicht abklingen? Regulieren sich die Symptome trotz ausreichender Ruhepausen und der bewährten Übungen nicht, ist eine Untersuchung bei einem oder einer auf Stimme spezialisierten HNO-Arzt:in oder Phoniater:in empfehlenswert. Aus dem Befund lässt sich das weitere Vorgehen ableiten. In manchen Fällen ist eine OP notwendig.

Meist haben die Beschwerden jedoch funktionelle Gründe und es wird eine logopädische Stimmtherapie verordnet. Da Logopäd:innen eher für den Bereich Sprechstimme ausgebildet sind, kann eine Zusammenarbeit mit einem auf die gestörte Singstimme spezialisierten Rehabilitationscoach besonders effektiv sein. Zudem hat sich eine Einbeziehung der eigenen Gesangslehrer:in bewährt. Wichtigste Personen in diesem Prozess sind die Sänger:innen selbst. Gearbeitet wird zielgerichtet an ihren individuellen Bedürfnissen. Je nach Ursache der Beschwerden kann es hilfreich sein, weitere Berufsdisziplinen, zum Beispiel die Osteopathie und Psychologie, einzubeziehen.

Jale Papila ist Sängerin und Gesangspädagogin mit dem Schwerpunkt Stimmgesundheit. Seit 2015 ist sie Teil des multidisziplinären Stimmteams des Medical Voice Centers (MEVOC) in Hamburg.
www.mevoc.de

