

Stimme

Was passiert mit meiner Stimme im Alter?

Von Christiane Hrasky

Wir alle möchten alt werden. Aber keiner möchte alt sein! Erst recht nicht zu alt zum Singen! Und das ist gut so. Denn wir haben viele wertvolle Singenerfahrung. Jetzt heißt es, die Stimme fit zu halten, damit sie uns so lange wie möglich erhalten bleibt. Wichtig dabei ist, das Altern der Stimme nicht als individuelles Versagen anzusehen, sondern als normalen Prozess zu akzeptieren. Denn Akzeptanz bringt Entspannung, und die brauchen wir, auch zum Singen.

Und Singen ist gesund. In offiziellen Studien wurde nachgewiesen, dass Singen das Immunsystem stimuliert und damit die Abwehrkräfte stärkt. Ebenso verbessern die beim Singen ausgestoßenen Glückshormone das seelische Wohlbefinden. Und wer singt, kann keine Angst haben, denn Singen und Angst haben findet im gleichen Hirnareal statt, aber nie gleichzeitig! Das heißt: Je mehr wir singen, umso wohler fühlen wir uns! Doch das Wohlfühlgefühl verliert sich, wenn sich die Stimme verändert. Das ist bei jedem anders und zu einem anderen Zeitpunkt, abhängig von Veranlagung und gesundheitlicher Konstellation. Was genau passiert da? Und was können wir dagegen tun?

↳ Der allgemeine Muskelabbau findet auch im Hals statt. Dann schließt die Stimme nicht mehr so gut und wird hauchig. Muskeltraining durch viel Singen – je älter, umso mehr.

↳ Die Schleimhäute werden trockener. Dadurch spricht die Stimme schwerer an und es kommt zu Stimmaussetzern. Viel trinken und medizinisch befeuchtende Drops lutschen.

↳ Die Flexibilität des Atemapparates nimmt ab, wir haben weniger Luft zur Verfügung. Flanken dehnen, Beckenbodentraining, Sport machen, langen Atemstrom trainieren.

↳ Durch die Abnahme der Hormone Testosteron beziehungsweise Östrogen und Gestagen gehen Höhe und Tiefe verloren und die Stimme wird rauher. Singen, singen, singen! Hormoneinnahme ist leider keine Lösung.

↳ Auch Medikamente können die Stimme beeinflussen. Ärztlichen Rat einholen.

↳ Singen ist wie Sport, die Muskeln müssen trainiert werden. Lange Unterbrechungen wirken sich ungünstig aus, wenn wir älter werden. Es wird immer schwieriger, nach einer Pause den früheren Zustand wieder zu erreichen. Dabei ist Stimmbildung ein wichtiger Baustein.

↳ Alles Weitere hört sich an wie das Rahmenprogramm eines guten Diätplans: Regelmäßiger Tagesablauf, körperlich und geistig aktiv bleiben, kein Alkohol, kein Nikotin, gute Ernährung.

Aber auch ohne Diät kann man toll singen. Wichtig ist, alles Mögliche zu tun, was Hilfe bringen kann.

Christiane Hrasky ist Landeskantorin der Nordkirche. Mit «Schöner Singen» und «Schöner Singen 60+» ist sie in Workshops und auf ihrem Youtube-Kanal zu erleben. Sie leitet den Franz-Schubert-Chor Hamburg und das Hamburger Kammerchor-Projekt vocanti.
www.kirchenchorwerk-nordkirche.de

