
Ursachen von Stimmproblemen

Einige unvollständige Überlegungen

Nach meinen fast 30-jährigen Erfahrungen als Stimmbildnerin sind die Defizite im Bereich Stimme zum Teil erheblich, d.h. die meisten Sprechstimmen sind zu eng, zu monoton, zu flach, zu hoch, zu tief, zu schrill, zu hauchig, zu undeutlich, zu leise, zu rauh, zu undeutlich, zu nuschelig, zu unflexibel und vor allem: sie sind nicht belastbar. Den Stimmen fehlt Lebendigkeit, Differenziertheit, Tragfähigkeit und Kraft.

Die Ursachen für nicht optimales Sprechen sind vielfältig.

1. Die Atmung

Die Atmung ist das Fundament, ohne das sich die Stimme nicht entfalten kann. Die erschreckende Bilanz meiner Erfahrungen mit über 2500 Kindern und Jugendlichen und über 500 Erwachsenen ist, dass gerade im Bereich „Atmung“ in unserer Zivilisation ein kollektives Fehlverhalten auftritt: Von 100 Jugendlichen und Erwachsenen atmen nach meiner Erfahrung ca. 75 falsch, ca. 20 halbwegs richtig, und nur ca. 5 einigermassen richtig.

Die Ursachen für dieses Phänomen sind in erheblichem Mass geschlechtsspezifisch.

a) bei Frauen

Viele Frauen lassen sich auch auf dem Gebiet „Stimme“ reduzieren. Die Ursachen für diese Stimmreduktion sind vielfältig:

Dass Frauen nicht effektiv atmen, es nie gelernt bzw. im Kleinkindalter verlernt haben, hat in unserer Kultur eine lange Tradition. Jahrhundertlang herrschte eine Körperfeindlichkeit vor. Frauen wurden eingeengt und tatsächlich eingeschnürt. Sie mussten permanente Ohnmachtsanfälle, Verkrüppelungen der Leber und anderer Organe erdulden. Heute in unserem von Keuschheitsmieder, Korsetts und anderer Leibes-Panzern befreitem Zeitalter sind wir bei genauerem Hinsehen so viel besser gar nicht dran, denn viele Frauen unterwerfen sich mit jedem Atemzug mehr oder weniger bewusst dem Diktat des vorherrschenden Schlankheitswahns. Da eine richtige Atmung, die sog. Tiefen- oder Zwerchfellatmung, unweigerlich eine Zunahme ihres Taillenumfanges nach sich zieht, atmen sie nur im oberen Lungendrittel und beherzigen den jahrhundertalten Spruch „Mädle, zieh den Bauch ein!“ Durch diese „Flachatmung“ bleiben ca. 2/3 ihres Lungenvolumens untrainiert.

b) bei Männern:

Ganz andere Ursachen, jedoch einen ähnlichen Effekt hat eine falsche Atmung bei Männern. Auch viele Männer atmen i.a. nur im oberen Drittel ihrer Lunge. „Tief durchatmen“ bedeutet für sie, ihren V-Form-gestilten Körper (mit breiten Schultern und schmalen Hüften) zur Geltung zu bringen.

2. Weitere körperliche Ursachen für eine nicht optimale Stimmfaltung

Weitere körperliche Ursachen für eine nicht optimale Stimmfaltung können sein

- ein knacksendes Kiefergelenk (z.B. durch falschen Biss),
- falsche Mundstellung,
- Schiefkopfhaltung (z.B. aufgrund von Schwerhörigkeit),
- falsche Zungenhaltung (z. B. wenn durch eine sich nach hinten wölbende Zunge der Schall am Entströmen gehindert wird. Dies kann bewirken, dass nur ein dünnes Stimmchen nach aussen dringt, obwohl die Sprechenden den subjektiven Eindruck haben, laut und kraftvoll zu sprechen).
- zu starke Kopfnäigung (in den Bart brummeln)
- verkraampftes, steifes oder zu laxes Stehen oder Sitzen.

3. Psychische Ursachen

Auch psychische Probleme können direkt „auf die Stimme schlagen“.

4. Probleme durch Schadstoffbelastung:

Eine nicht unerhebliche Rolle bei Stimmproblemen dürfte in vermehrtem Masse die Schadstoffbelastungen insbesondere in Innenräumen sein. Auch in sogenannten Niedrigdosen schädigen Formaledehyd, Pentachlorophol (PCP), Pyrethroide etc. die Schleimhäute und somit auch die Stimme.

Aber nicht nur Chemikalien in Baustoffen sondern auch chemische Duftstoffe in Parfüms, Deos, Rasierwässern, Putzmitteln, Waschmitteln und vielen Produkten des täglichen Lebens können die Stimme schädigen.

Fazit:

Wenn wir unsere Stimmen zum Klingen bringen wollen, müssen wir also zuerst in unseren Köpfen Barrieren abbauen. Wir müssen verstehen lernen, daß bei der menschlichen Kommunikation nicht nur der Inhalt sondern auch unser Stimmklang eine große Rolle spielt. Viele sind dazu erst bereit, wenn die Stimme ernsthaft gefährdet ist oder wenn zum Beispiel beim Eintritt in einen Chor mit

guter Stimmbildung beim Erlernen neuer Techniken und Fähigkeiten eine starke Zunahme an Wohlbefinden und Kraft eintritt.

Vom Wissen von Techniken bis zum Beherrschen der Techniken ist es ein weiter Weg. Damit auch in Stresssituationen Tiefatmung und die Stimme differenziert und unforciert eingesetzt werden kann, ist regelmässiges Training unter fachkundiger Leitung unabdingbar. Leider gibt es außer den Stimmbildnerinnen und -bildnern für Chöre kaum Anlaufstellen für Menschen, die an und mit Ihrer Stimme arbeiten. Mein Tipp wäre also: suchen Sie sich einen Chor in Ihrer Nähe, von dem bekannt ist, dass eine gute Stimmbildung praktiziert wird.

In einer zweiten Datei versuche ich einige Tipps und Übungen aufzuzeigen, auch wenn die Praxis der Theorie deutlich vorzuziehen ist.

Ziel ist, die stimmlichen Möglichkeiten zu erweitern, denn ein bewusster Umgang mit Stimme kann sowohl mehr Lebendigkeit als auch mehr Ruhe und Konzentration bewirken und somit für bessere Stimmung und besseres Wohlbefinden hilfreich sein.