

Lass die Stimme raus

Wer singt, stärkt seine Ausdauer und lebt dank der Glückshormone richtig auf

VON INGRID BÄUMER

"Wenn du singst, tun mir die Ohren weh" - solche netten Komplimente bekommt man oft schon in der Kindheit - mit ernstesten Folgen: Wer so etwas hört, traut sich nicht mehr zu singen.

Dabei kann jeder seine Stimme einsetzen und schön singen - man sollte bloß nicht im Fußballstadion oder beim Rosenmontagszug damit anfangen. Das sagt jedenfalls die Kölner Stimm- und Gesangstherapeutin Uta **Feuerstein**. Sie hat zusammen mit Kollegin Uta Himmelmann die "Stimmig sein"-Methode entwickelt.

Auch Tinnitus, der oft durch Stress ausgelöst wird, kann mit Hilfe der Stimme geheilt werden. Welche positiven Auswirkungen das Singen auf Körper und Seele hat, darüber haben Wissenschaftler schon ganze Bibliotheken gefüllt. Doch Sängerinnen haben es am eigenen Leib erfahren - und berichten davon.

Mehr zu diesem Thema

lesen Sie auf den Seiten 2/3.

Artikel 9 von 23

MA

31.07.2006

LEBEN / INTERVIEW

"Jeder hat eine brillante Stimme"

Laut Uta **Feuerstein** vom Kölner "Stimmig sein-Institut"

braucht man kein Talent, um gut zu klingen

KÖLNER STADT-ANZEIGER Frau **Feuerstein**, es heißt sehr oft, die Deutschen singen zu wenig. Würden Sie dem auf jeden Fall zustimmen?

UTA FEUERSTEIN Da ist schon was dran. Zu singen ist hierzulande vielen peinlich.

Sollte man einfach mehr singen?

FEUERSTEIN Sicher, das wäre schön. Allerdings kann ich singen um jeden Preis auch nicht empfehlen.

Warum?

FEUERSTEIN Wenn es mal "erlaubt" ist, öffentlich zu singen, zum Beispiel beim Karneval oder beim Fußball, grölen viele eher, als dass sie singen. Das führt nicht selten auch zu Stimmproblemen, die - wenn sie chronisch werden - behandelt werden müssen.

Wo liegt denn üblicherweise das Problem im Umgang mit der Stimme?

FEUERSTEIN Wenn die Stimme nicht mehr so funktioniert, wie man sich das wünscht, versuchen die meisten, sie zu manipulieren: Zum Beispiel, eine klanglose Stimme zu pushen. Das führt aber zu einer Fehlbelastung.

Was tut man in der von Ihnen entwickelten "Stimmig sein-Methode" dagegen?

FEUERSTEIN Zunächst einmal möchte ich hier etwas sagen, was ganz wichtig ist und was vielen Menschen sicher neu ist: Stimme hat nichts mit Leistung oder Talent zu tun. Eine schöne, raumgreifende und brillante Stimme kann jeder entwickeln, da wir im Ohr einen angeborenen, obertonreichen "Klangcode" in uns tragen. In der "Stimmig sein-Methode" lernt man, diesen Klang wieder zu hören und seine Aufmerksamkeit darauf zu lenken. Dies führt dazu, dass die Stimme ohne Anstrengung voluminös und brillant wird.

Wer kommt denn so alles zu Ihnen?

FEUERSTEIN Das ist ein ganz buntes Spektrum. Angefangen von Laiensängern oder Menschen, die ihre Sprechstimme lauter und klarer bekommen möchten bis hin zu Radio-Sprechern, Call-Center-Agenten oder Opern- und MusicalsängerInnen, die mit Heiserkeit und Knötchen auf den Stimmbändern zu kämpfen haben.

Wie das Wortspiel "Stimmig sein" andeutet, hat Ihre Methode auch einen psychischen Aspekt. Was hat die Stimme mit der Seele zu tun?

FEUERSTEIN Der Kehlkopf ist physiologisch gesehen ein Schutzorgan. Er verschließt viele Hundert Male täglich die Luftröhre beim Schlucken, damit wir nichts in den falschen Hals bekommen. Das gilt interessanterweise auch für die seelische Ebene. Wir kennen alle den Kloß im Hals: Wenn wir das Gefühl haben, in Gefahr zu sein, und uns schützen möchten, klingt die Stimme enger. Andersherum gibt es auch Menschen, die sich zu ohnmächtig fühlen, um sich zu schützen, weshalb die Stimme verhaucht, manchmal sogar tonlos wird.

Und wie setzen Sie diese Erkenntnisse um?

FEUERSTEIN Wir nutzen die Stimme als Sensor dafür, ob etwas stimmig ist oder nicht. Die Stimme gibt uns eine genaue Rückmeldung, welche Lebensentscheidungen uns zu mehr Eigenmacht und Selbstbestimmtheit verhelfen.

Wie funktioniert das konkret?

FEUERSTEIN Ein Beispiel: Der Klient will seine Arbeitsstelle kündigen, weil er sich dort nicht wohl fühlt. Ist die Entscheidung richtig? Wir lassen ihn die Alternativen singen. Wird die Stimme klar, ist es der richtige Weg.

Gilt das auch für die von Ihnen entwickelte Tinnitus-therapie?

FEUERSTEIN Ja. Oft haben die Frequenzen, die uns stören, eine emotionale Bedeutung. Ich besinge den Klienten in einem bestimmten Klangspektrum. Das trägt dazu bei, dass der Tinnitus leiser wird oder manchmal sogar verschwindet.

INTERVIEW: INGRID BÄUMER

Singen tut gut - Intensives Singen kurbelt über den Atem das Herz-Kreislauf-System an. Gesangs-Forscher Wolfgang Bossinger ist überzeugt, dass Profisänger eine vergleichbare Fitness wie Dauerläufer entwickeln - eine Art "inneres Jogging".

Bei schönen Klängen schüttet das Gehirn außerdem Endorphine und Adrenalin aus. Diese Botenstoffe steigern das Wohlbefinden. Gesang fördert auch sprachliche Fertigkeiten: Laut einer Studie des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften Leipzig reagieren Kinder, die singen, sensibler auf musikalische wie auch sprachliche Fehler.

Bossinger glaubt, dass Singen auch Übergewichtigen helfen kann, die an seelischer Unausgewogenheit und mangelndem Selbstbewusstsein leiden. Und Gesang mache auch ein schöneres Gesicht: Denn die Gesichtsmuskulatur entspannt sich. Gesang rege die neuronale Vernetzung an und aktiviere das ganze Gehirn. "Menschen, die viel singen und tanzen, bleiben länger jung und vital und sind weniger gefährdet für Demenz und Schlaganfälle."

Wolfgang Bossinger, "Die heilende Kraft des Singens", BoD 2005

Uta **Feuerstein** ist Diplom-Sprachheilpädagogin, Sängerin und Gesangspädagogin.