

# Krisenintervention bei Opernsängerinnen und -sängern nach Stimmverlust

von Susanne Eisch

## Problemstellung

Im Mai 2021 wurde ein Tenor eines deutschen Opernhauses mit großen Stimmproblemen und phasenweise totalem Stimmverlust an mich weiterempfohlen. Er hatte sich bereits bei verschiedenen Phoniatern vorgestellt und dort unterschiedliche Diagnosen erhalten, die sein Problem allerdings nicht beheben konnten. Das Theater sollte bald wieder öffnen – seine berufliche Existenz stand auf dem Spiel. Bereits im Vorgespräch wurde deutlich, dass der junge Mann die Zeit des Lockdowns für ein exzessives sportliches Training genutzt und speziell einen großen Ehrgeiz im Bereich Gewichtheben entwickelt hatte. Meine Kenntnisse der neurophysiologischen Zusammenhänge zwischen Stimm- und Atemfunktion, die eine der Säulen des Potential Oriented Vocal Trainings® bilden, ließen mich sofort aufhorchen. Es entstand eine Idee, dem Sänger zu helfen ...

## Die Studie

Die Sprechwissenschaftlerin Marlene Klassen (M.A.) erklärte sich bereit, meine Arbeit durch eine Einzelfallstudie wissenschaftlich zu begleiten, deren Ergebnisse wir in diesem Heft zu einem späteren Zeitpunkt ausführlich besprechen werden. Es kann aber hier schon darauf hingewiesen werden, dass bereits nach kurzer Trainingszeit mit Einzelunterricht und Übungen im Videoformat eine deutliche Verbesserung des subjektiven und objektiven Stimmgebrauchs erreicht werden konnte.

## Theoretischer Hintergrund/Vorüberlegung

Das Heben von schweren Gewichten aber auch andere Körperanwendungen wie Pressen, Schieben, Defäkieren etc. stimulieren eine starke, dominante Aktivität der Ausatemmuskulatur, die wiederum eine Verengung der oberen Luftwege und eine starke mediale Kompression bewirken. Dieses Zusammenspiel ermöglicht eine Stabilisierung des Rumpfes – die Voraussetzung für eine starke Kraftanstrengung.

Dieser Zusammenhang zwischen einer Bauchpresse und der Schließung der oberen Luftwege ist in der Medizin unstrittig und wird dort als Valsalva-Manöver bezeichnet. Prof. Kruse, der im Rahmen von Studien am Universitätsklinikum Göttingen diese Zusammenhänge beforcht hat, schreibt: „Dieser thorakofugale Funktionsmechanismus mit pulmonalem Überdruck ist leicht simulierbar durch kräftige Aktivierung der Bauchpresse und unwillkürlicher Mitreaktion des endolaryngealen Sphinkters im Sinne eines gut fühlbaren, subjektiv eher unangenehmen Engegefühls des Halses bei relativ hochstehendem Kehlkopf“ (Kruse 2012, S. 16).

Wenn Sie diesen Zusammenhang praktisch erleben möchten, empfehle ich Ihnen, eine kleine Pause zu machen, durch den leicht geöffneten Mund sanft ein- und auszuatmen und dann Ihre Bauchmuskulatur kräftig anzuspannen. Sie werden höchstwahrscheinlich eine Verengung Ihrer oberen Luftwege wahrnehmen, bedingt durch diese neuronalen Zusammenhänge.



Susanne Eisch bei ihrem Mitgliederforum





Das Heben von schweren Gewichten aber auch andere Körperanwendungen wie Pressen, Schieben, Defäkieren stimuliert eine starke, dominante Aktivität der Ausatemsmuskulatur, die wiederum eine Verengung der oberen Luftwege und eine starke mediale Kompression bewirkt.

Im Gegensatz dazu wird bei einer großen Einatmung, aber auch bei brustkorberweiternden Aktivitäten wie z. B. dem Heben der Arme eine erhöhte Bewegungsbereitschaft der Stimmlippen angeregt. Diese neuronale Kopplung zwischen Einatemsmuskulatur und Stimmlippen muss laut Kruse anhand von empirischen Studien an der Universitätsklinik Göttingen als gegeben angenommen werden (Kruse 2016, S. 5). Die dominante Aktivität der Einatemsmuskulatur bei subdominant agierender Ausatemsmuskulatur kann während der Phonation fortgesetzt werden und sorgt so – bei gleichzeitiger Öffnung des Rachenraums für die Klangverstärkung und hoher Flexibilität für die Artikulation – für eine gute Regelungsfähigkeit der Stimme (Tonhöhe, Lautstärke, Artikulationsfähigkeit, Geschwindigkeit etc.).

Sängerinnen sind dieser Zusammenhang schon seit Jahrhunderten durch ihre persönliche Erfahrung bekannt, und er wurde schon im 19. Jh. von Giovanni Battista Lamperti als „Inhalare la voce“ beschrieben. Selbstverständlich ist hier nicht eine Phonation während der Einatmung gemeint, sondern die neuronale Stimulation der Stimmlippen während der Einatmung. Wird diese Aktivität während des Singens in Teilen durch eine fortgeführte Erweiterung des oberen Brustkorbs aufrechter-



Sänger haben zu allen Zeiten schon bestimmte Bewegungsabläufe zur Unterstützung ihrer Stimme genutzt – hier Luciano Pavarotti, dessen Armbewegung nicht nur gut aussieht, sondern ihm auch bei hohen Tönen hilft.

halten, wird die Stimmlippe auch während des Singens weiter zu Bewegungsbereitschaft angeregt. Die Schließungstendenzen im Vokaltrakt, die durch die dominante Aktivität der Ausatemsmuskeln ausgelöst werden, werden reduziert oder ganz aufgelöst. Aus diesem Zusammenspiel zwischen dominanter Einatemsmuskulatur bei subdominanter Aktivität der Ausatemsmuskulatur während des Singens resultiert eine mühelose, hoch effiziente und leistungsfähige Stimmfunktion.

### Bezug zur Anwendung

Die praktische Konsequenz aus diesen Erkenntnissen in Bezug auf die Stimmprobleme des Tenors bestand in einer konsequenten Mobilisierung der überproportional trainierten und fixierten Bauchdecke zugunsten einer höheren Aktivität der antagonistisch tätigen Einatemsmuskulatur. Durch das einseitige Körpertraining hatte sich der Vokaltrakt immer mehr verengt und die mediale Kompression war viel zu hoch. Das sängerische Instrument war in seiner Leistungs- und Bewegungsfähigkeit stark eingeschränkt, sodass die Stimme immer heller und schriller wurde und es schließlich sogar zu Problemen bei der Sprechstimme kam.

An dieser Stelle ist es mir wichtig, zu betonen, dass natürlich eine sportliche Grundverfassung bei Sängerinnen sehr hilfreich ist. Das Problem in diesem speziellen Fall lag in der Einseitigkeit des Trainings.

Konkrete Körperübungen, die eine hohe Flexibilität des Rumpfes betonen, konnten bei dem Tenor eine Neuverhandlung der Aktivität zwischen Ein- und Ausatemsmuskulatur bewirken. Eine beispielhafte Übung und Hinweise zu den verwendeten Videos können Sie auf [www.susanne-eisch.de/povt/bdg-kongress](http://www.susanne-eisch.de/povt/bdg-kongress) finden (QR-Code am Ende des Textes).

Die Einatmung wurde durch Dehnungen des Rumpfes/der Ausatemsmuskulatur deutlich vergrößert. Dem anschließenden Stimmeinsatz kommt hier eine wichtige Rolle zu – idealerweise erfolgt er am Ende der Einatmung, während die Aktivität der Einatemsmuskulatur aufrechterhalten wird. Der Luftdruck während des Singens ist dann gering und genau auf die Bedürfnisse der neuronal leitenden Stimmlippe angepasst.

Durch konsequentes Training über einen Zeitraum von wenigen Monaten konnte der beschriebene Tenor die Schließungstendenz im Vokaltrakt schrittweise abbauen und die Stimme wieder ihre vollständige Funktion entfalten. Mittlerweile arbeitet der Sänger wieder problemlos am Theater und setzt seine Karriere fort. Sport macht er weiterhin, aber er modifiziert die Bewegungen durch einen bewussten Umgang mit seinen Atmungs- und Bewegungsmustern, die sich dadurch nicht mehr negativ auf seine stimmliche Leistungsfähigkeit auswirken.



Weiterführende Informationen, Quellenangaben und Links unter [www.susanne-eisch.de/povt/bdg-kongress/](http://www.susanne-eisch.de/povt/bdg-kongress/).