

# RATGEBER

für Angehörige, Betroffene und Fachleute herausgegeben von Jürgen Tesak

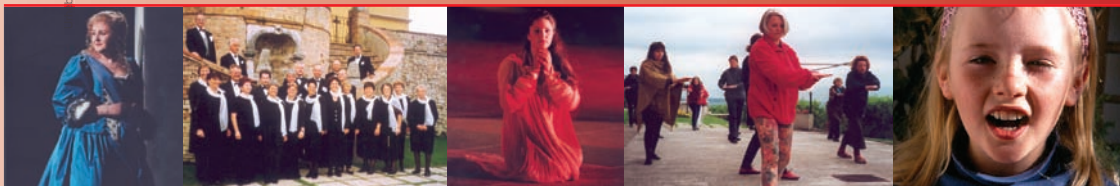


## Singen und Stimme

Ein Ratgeber für Singende,  
ChorleiterInnen,  
PädagogInnen und  
TherapeutInnen

von Evemarie Haupt

2. Auflage



Das Gesundheitsforum

Schulz-  
Kirchner  
Verlag

Evemarie Haupt  
**Singen und Stimme**

Ein Ratgeber für Singende, ChorleiterInnen, PädagogInnen und TherapeutInnen

## Die Autorin



### Evemarie Haupt

geboren in Leipzig, Gesangsstudium mit Staatsexamen, Tätigkeit als Sängerin, Stimmbildnerin, Musikkritikerin. Drei Töchter in Musikberufen. Wechsel zur Logopädie. 12 Jahre Lehrlogopädin für Stimmtherapie an den Logopädieschulen der Universitäten in Ulm und München. Dort weiterhin Lehrtätigkeit. Dozentin für Sprechen und Singen an österreichischen Fachhochschulen. Eigene Praxis in München. Tätigkeit in Salzburg, Zen-Studien in Deutschland, China und Japan, Qigong-Lehrerin. Internationale Vortrags-, Kurs- und Kongressaktivitäten.

Evemarie Haupt

# Singen und Stimme

Ein Ratgeber für Singende,  
ChorleiterInnen,  
PädagogInnen und  
TherapeutInnen



## Information Der Deutschen Bibliothek

Na o b i o f i t a i l t e bibliografi  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

fältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.  
Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Besuchen Sie uns im Internet: [www.schulz-kirchner.de](http://www.schulz-kirchner.de)

2. überarb. Aufl  
1. Aufl  
ISBN 978-3-8248-  
Alle Rechte vorbehalten

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Lektorat: Doris Zimmermann

Titelfoto: Caro Molkenhain

Zurverfügung  
Druck und Bindung: wd print + medien GmbH, Elsa-Brandström-Str. 18,  
35539 Wetzlar  
Printed in Germany

# Inhaltsverzeichnis

**Vorwort zur Reihe** 7

## „Von der Wiege bis zur Bahre – Cantare“

Jedes Kind singt gern – Die Entwicklung der Singstimme im Kindesalter 12

Vom Sopran zum Bass – Knabenchöre und Mutation (Claus Krügel) 15

Die Qual der Wahl – Die Vielfalt der Möglichkeiten 19

Singen, Tanzen und Lachen ist die beste Medizin – Seniorensingen 22

### **y oder Seeräuber-Jenny – Caruso oder Elvis?“**

Welcher Stimmtyp bin ich? – Beratung zu Stimmlage, Stimm-

Gut gestimmt – Wie kann ich mein eigenes Instrument aufbauen  
egen? 28

SängerInnen 30

In Pop, Rock und Jazz (Renate Warther) 31

Sowohl als auch – Informationen und Tipps 33

Für die Singstimme im Schauspiel (Cornelia Meliàn) 34

Lächeln oder Schnute? – Die Pfl  
und spezielle Fragen 38

ege der Stimme in Pop, Rock und Jazz 43

egt werden? 44

**Was tun, wenn Probleme der Singstimme auftauchen?**  
Woher kommt denn das? – Ursachen und Symptome 47

Wo ist Hilfe zu finden? – Der Weg zum Arzt/zur Ärztin und zu  
StimmtherapeutInnen 51

Wie verläuft eine Singstimm-Therapie? – Regelkreis Singen und Stimmfunktionskreis	52
Man nehme ... – Übungen und Methoden bei speziellen Problemen	56
Freund oder Feind? – Die Zusammenarbeit mit GesangslehrerInnen	57
Wozu war das Problem notwendig? – Die Signalgebung verstehen	58

<b>Literaturempfehlungen</b>	<b>60</b>
------------------------------	-----------

<b>Nützliche Adressen</b>	<b>61</b>
---------------------------	-----------

<b>Schlagwortverzeichnis</b>	<b>63</b>
------------------------------	-----------

# Vorwort zur Reihe

Die „Ratgeber für Angehörige, Betroffene und Fachleute“ vermitteln kurz und prägnant grundlegende Kenntnisse und Hilfestellungen zu ausgewählten Themen der Stimm- und Sprachtherapie, Ergotherapie und Medizin. Die Themen umfassen den ganzen Bereich des Kontinuums von Gesundheit zu Krankheit. Die AutorInnen sind ausgewiesene Fachleute, die jeweils seit vielen Jahren in Therapie, Beratung und Lehre tätig sind.

Im vorliegenden Band hat die Autorin eines logopädischen Standardwerks zur Stimme und ausgebildete Sängerin, Frau Evemarie Haupt, sich dem Thema „Singen und Stimme“ gewidmet. Angesprochen sollen alle die werden, die entweder selbst singen (wollen) oder die beruflich mit singenden Menschen zu tun haben. Unterstützt von verschiedenen KollegInnen umreißt die Autorin alle wesentlichen Aspekte des Themas. Ich wünsche dem Ratgeber viele LeserInnen, denn Singen ist ein enorm wichtiges Thema für Menschen und die Gemeinschaft, in der sie leben.

Prof. Dr. Jürgen Tesak †  
Herausgeber





# Einleitung

Ein Ratgeber über den Umgang mit der Singstimme spricht eine umfangreiche Thematik an, da das ganze Gebiet sehr vielschichtig ist. Zahlreiche Neuerscheinungen der letzten Jahre – hier jeweils im Literaturverzeichnis aufgelistet – decken viele Einzelbereiche ab. Ein „Ratgeber“ ist jedoch für alle Interessierten gedacht und so ist es das Ziel, in diesem begrenzten Rahmen so viele Informationen wie möglich zu bieten.

Drei große Bereiche wurden ausgewählt, um Ordnung in die Fülle der Thematik zu bringen:

- I – „Von der Wiege bis zur Bahre – Cantare“ – Über das Singen in allen Lebensaltern
- II – „Madame Butterfly oder Seeräuber-Jenny?“ – Die Vielfalt der Möglichkeiten
- III – „Es kratzt so im Hals beim Singen“ – Hilfen bei Störungen der Singstimme

Für einige Themenbereiche haben spezialisierte Kollegen Beiträge eingebracht: „Knabenchöre und Mutation“ wurde von Claus Krügel geschrieben, Logopäde und Stimmbildner unter anderem bei den „Regensburger Domspatzen“. Der Beitrag über Pop- und Jazzgesang stammt von Renate Warther, Diplom-Gesangslehrerin, auch tätig im Jazzprojekt des Freien Musikzentrums München; über die Volksmusik schrieb Theresia Rothenaicher, Sängerin und Chorleiterin, öfter im Bayerischen Rundfunk präsent. Für den Beitrag über die Singstimme bei Schauspielern ist Cornelia Meliän, Sängerin und Gesangspädagogin, Stimmcoach am Bayerischen Staatsschauspiel München, zu danken.

Wer singt in dieser Zeit wann, wo, wie, warum und wozu? Inwieweit wird überhaupt noch oder wieder gesungen? Ist die Singstimme, diese besondere Fähigkeit, in Gefahr verloren zu gehen? Wenn wir uns fragen, was damit verloren gehen würde, wird uns bewusst, dass die Singstimme ein Element der Lebensfreude ist, der Lebensenergie, der Ausdrucksfähigkeit, der Lebensbewältigung sowie der Kommunikation, der Fähigkeit zur Gemeinschaft. Die Funktion der Singstimme ist das „Mehr“ über die Lebensnotwendigkeiten hinaus, die das Leben bereichert und, ähnlich wie der Tanz, andere Dimensionen erschließt.

Dieser Ratgeber möchte allen, die ihre Singstimme und damit einen Quell elementarer Kraft entdeckt haben oder entdecken möchten, ein Wegbegleiter sein. Dabei ist es ein wesentliches Anliegen, zur Pflege, Entwicklung und Entfaltung der eigenen Stimme zu motivieren. Es gibt heute eine Vielzahl von Möglichkeiten, die Singstimme kreativ einzusetzen. Das Singen erlebt seit Kurzem eine enorme Renaissance, wie die zunehmenden Publikationen zeigen.

Professionellen Sängerinnen und Sängern im Klassik-, Pop- und Jazz-Bereich, sowie „Auszubildenden“, als auch begeisterten Hobby-Solisten, Ensemble- und Chorsängerinnen Hilfestellung in mancherlei Fragen und weiterführende Informationen zu bieten, ist ebenso das Ziel.

Natürlich kann ein gedruckter Text die lebendige Beziehung zu LehrerInnen oder TherapeutInnen nicht ersetzen, daher sind weiterführende Schritte jeweils in den Adressen-Verzeichnissen aufgezeigt.

Wenn Stimmprobleme entstehen sollten, werden hier nach Möglichkeit konkrete Hilfen in Form von Informationen, Übungen zur Selbsthilfe und Tipps für die Pädagogik und Therapie gegeben. Es ist immer von Vorteil, bei Singstimmproblemen baldmöglichst den Facharzt, HNO-Arzt mit Zusatzbezeichnung „Stimm-, Sprach- und Sprechstörungen“, oder den Phoniater, den Spezialisten, aufzusuchen und den Weg zur Stimmtherapie nicht zu scheuen. Damit es jedoch erst gar nicht dazu kommt, sind hier Anleitungen zur Pflege der Stimme, zur Stimmhygiene und Erkältungsvorbeugung zu finden. Positive Veränderungen im Singstimmbereich wirken sich auf die Sprechstimme und den ganzen Menschen in sinnvoller Weise aus.

Für StimmtherapeutInnen und LogopädInnen bietet dieser Ratgeber Hilfen, die speziellen Probleme der Singstimme zu erkennen und damit erfolgreich umgehen zu können. GesangspädagogInnen, ChorleiterInnen, SchulmusikerInnen fi konkrete Anregungen.

Gisela Böttcher, Bonn. Meine Kollegin Karin Schrader, Prien, hat das Manuskript durch-Herausgeber der Ratgeber-Reihe Prof. Dr. Jürgen Tesak gilt ebenso herzlicher Dank für

Gott achtet mich, wenn ich arbeite.

R. Tagore

Evemarie Haupt, E-Mail: ehaupt@freenet.de

Renate Warther, E-Mail: rene.warther@t-online.de

Claus Krügel: E-Mail: claus.kruegel@klinik.uni-regensburg.de



# „Von der Wiege bis zur Bahre – Cantare“ Über das Singen in allen Lebensaltern

So lautete das Motto der 15. Tagung des „Bundes Deutscher Gesangspädagogen“ (BDG) im Jahr 2003 und damit war ein Programm gesetzt, denn Singen ist Lebensbejahung, wie schon der legendäre Stimmbildner Frederik Husler klarlegte. Singen kann jeder und jede, auch wenn oder gerade weil wir mit unseren stimmlichen Äußerungen Auskunft über unseren seelischen und körperlichen Zustand geben. Spätestens mit Einsetzen der Pubertät jedoch reißt allzu oft der natürliche Zugang zu Stimmlust und -leidenschaft. Außer, ja außer wenn Singstimmen jeder Tonlage, Form und Farbe gepflegt, das heißt, sinnvoll in Gebrauch genommen werden. – Längst weiß es die Gesundheitswissenschaft, welche nach den Ursachen von Gesundheit – Salutogenese – anstelle der Ursachen von Krankheit fragt und damit ein Umdenken in der Gesellschaft bewirkt: Singen, Tanzen, Bewegung und Freude sind die besten Garanten für langes Wohlbefinden und Gesundheit.

*Die 5-jährige Alicia sagte am Abend vor dem Einschlafen zu ihrer Großmutter: „Das werde ich nie vergessen, auch nicht wenn du schon tot bist, dass du, als ich noch klein war, immer mit mir gesungen, getanzt und gelacht hast.“*



Abb. 1: Früh übt sich ... schon die Zweijährige musiziert.