

Hilfe bei Störungen der Sängerstimme (Dysodien)

Symptome von Dysodien

Der plötzliche oder schleichende Verlust von bis dahin funktionierenden gesangsstimmlichen Fertigkeiten gehört zu den erschreckendsten und unangenehmsten Dingen, die einem Sänger im Laufe seiner Karriere widerfahren können. Diese Störung der Sing- oder Sängerstimme wird in der Fachsprache als "Dysodie" bezeichnet.

Die Dysodie äußert sich in einem gestörten Stimmklang oder in rascher Stimmmüdigung. Im Gegensatz zur Dysphonie (Störung des Sprechstimmapparates) bestehen noch keine organischen Veränderungen.

Die ersten Symptome einer Dysodie sind zum Beispiel :

erschwertes Pianosingen : der Sänger kann zwar (noch) wohlklingende Forte- oder Mezzoforteklänge erzeugen, ein leichtes und müheloses Pianosingen will aber nicht mehr so recht gelingen. Beim Versuch, eine Pianopassage zu singen, steigt der Kehlkopf. Die Muskeln im Halsbereich und rund um die Stimmbänder verspannen sich. Der Klang wird entweder gepresst oder zu hauchig.

erschwerter weicher Stimmeinsatz : die Stimmbänder kommen beim Stimmeinsatz nicht weich und elastisch zusammen. Sie schließen nur, wenn der Sänger einen "harten Stimmeinsatz" produziert, bei dem oft die falschen Muskeln arbeiten und zuviel Luftdruck auf die Stimmbänder einwirkt.

verkürzte Tonhaltedauer : der Sänger kann nicht mehr so lange Phrasen singen wie früher. Er muß weit öfter "zwischenatmen" und benötigt mehr Kraft als üblich, um eine Phrase schön beenden zu können.

belegt oder behaucht klingende Stimme : oft klingt die Stimme in einer bestimmten Lage (bei Frauenstimmen z.B. in der tieferen Mittellage) belegt oder behaucht. Bei einer beginnenden Dysodie gibt es meist zuerst Probleme in der tieferen Gesangslage, während die Stimmbänder in der Höhe noch perfekt schließen.

Abbrechen der hohen Töne : ist die Stimmstörung schon weiter fortgeschritten, kann es zum Abbrechen der hohen Töne kommen. Die hohen Töne können nur mehr forte gesungen werden. Dafür wird erhöhter Kraftaufwand benötigt, der wiederum zu einem weiteren Symptom der Dysodie führt.

rasche Stimmmüdigung : der Sänger beginnt zwar in guter Qualität zu singen, erlebt aber nach immer kürzer werdenden Zeitspannen einen starken Kraftverlust in der Stimme, der oft durch "Überstützen" und noch mehr Druck auf die Stimmbänder kompensiert wird. Dieses Verhalten kann auf Dauer Schädigungen des gesamten Stimmapparates zur Folge haben.

lange Einsingdauer : ein weiteres Indiz für die Ausformung einer Dysodie kann die Dauer sein, die der Sänger zum Einsingen benötigt. Das liegt daran, dass die Stimmbänder durch permanente Überbeanspruchung eine leichte Dauerschwellung aufweisen und zu Beginn des Singens nicht richtig schließen. Im Laufe des Einsingens, das mit fortschreitender Störung der Singstimme immer länger dauert, verschwindet die Schwellung.

Es kann auch sein , dass der Sänger so lange zum Einsingen benötigt,weil die Muskeln in bestimmten Partien des Halses und des Zungengrundes so verspannt sind, dass sie mühsam gelockert werden müssen.

Trockenheitsgefühl im Hals : auch ein nicht krankheitsbedingtes Trockenheits- oder Kratzgefühl im Hals und ein leichter Schmerz im Bereich des Kehlkopfes können als Begleiterscheinung auftreten. Manchmal wird vom Sänger auch im Alltag ein Kloß- oder Druckgefühl im Hals empfunden.

erschwertes An- und Abschwollen der Töne : es fällt dem Sänger nicht mehr so leicht, einen gesunden, wohlklingenden Schwellton zu erzeugen.

gestörter Registerwechsel : im Bereich zwischen Brust- und Kopfreister und im Übergang zur hohen Kopfstimme können Brüche und Unsicherheiten auftreten, die immer schwieriger zu kontrollieren sind.

Ursachen von Dysodien

Die Ursachen für eine Herausbildung einer Dysodie sind sehr unterschiedlicher Natur. Ich teile sie in drei Bereiche ein :

A) Äußere Ursachen

B) Stimmtechnische Ursachen

C) Psychische Faktoren

ad A) Äußere Ursachen :

Eine zu lange Belastung des Stimmapparates : dies kann z.B. durch zu lange Proben entstehen. Gerade junge Sänger belasten während der Probenarbeit ihre Stimme oft zu sehr. Sie "singen zuviel aus" statt zu markieren. Da die Proben oft mehr als 6 Stunden pro Tag dauern und sich über mehrere Wochen hinziehen, passiert es leicht, dass man sich zu früh verausgibt und dann für die kraftraubendste Zeit der Hauptproben, der Generalprobe und der Premiere, nicht mehr genügend Reserven zu Verfügung hat. (So passierte es z.B. einer mir bekannten jungen Kollegin , die die Chance hatte, unter einem sehr berühmten Dirigenten den Mezzopart im "Verdi-Requiem" zu singen . Der Maestro probte mit ihr am Tag vor dem Konzert 5 Stunden lang. Sie wagte nicht, ihn zu bitten, nicht alles aussingen zu müssen oder wenigstens längere Pausen zu machen. Am Abend rief sie mich an und konnte kaum sprechen. Die Orchesterprobe und das Konzert am nächsten Tag verliefen naturgemäß lange nicht so gut wie es der Sängerin ohne vorhergehende Überbeanspruchung ihrer Stimme möglich gewesen wäre. Die Kritiken waren nicht besonders gut und die Stimmbänder auf Wochen geschwächt.)

Auf diese Art kann es leicht passieren, dass man ungesunde technische Gewohnheiten entwickelt, die sich zu einer Stimmstörung ausformen können.

Zu frühes Singen nach Erkrankungen : wenn der Stimmapparat nach einer Erkrankung der Atmungsorgane zu früh wieder belastet wird, kann das unangehme Konsequenzen haben. Die

noch nicht gänzlich gesunden Stimmbänder schließen oft nicht richtig. Man ist daher versucht, als Unterstützung zuviel Luftdruck oder falsche Muskeln heranzuziehen.

Druck von Dirigenten : Dirigenten oder Korrepetitoren, die nicht genügend über die Funktionen der Gesangsstimme Bescheid wissen, können großen Schaden anrichten. Wie oft schon fühlte sich ein Sänger dazu gezwungen, seine Stimme in einer nicht zu ihrem Bau und Charakter passenden Art zu verändern, nur weil ein Dirigent eine bestimmte Klangvorstellung hatte, die er unbedingt durchsetzen wollte.

Das Singen in der falschen Stimmgattung : auch das kann katastrophale Auswirkungen auf die Gesangsstimme haben. So wird z.B. ein lyrischer Bariton, der fälschlicherweise im Tenorfach singt, innerhalb kürzester Zeit beginnen, seine Stimme ungesund zu verwenden. Oft steigt der Kehlkopf beim Singen in der falschen Stimmlage oder der Sänger gewöhnt sich an, zu nasal zu singen, um eine tenoralere Färbung der Stimme zu erreichen. Dabei wird der weiche Gaumen zu wenig gehoben und die Nase als einziger Resonanzraum verwendet, was auf Dauer zu einer Überbelastung der Stimme führen kann.

ad B) Gesangstechnische Ursachen :

Auch hier ist das Feld der möglichen Gründe für eine Ausbildung einer Dysodie weit gestreut. Hier einige Beispiele :

Ungenügende Atemtechnik, unökonomisches Stützen : ein Sänger, der ein genaues Wissen darüber hat, wie sehr geöffnete Rippenbögen, ein elastisches und unverspanntes Diaphragma und unterstützend aktivierte Unterbauchmuskeln eine ökonomische Atemführung und somit eine gesunde Stimmführung unterstützen, wird kaum in Versuchung kommen, zuviel Luft durch die Stimmbänder "durchzublasen" und der Stimme auf diese Weise zu schaden.

Eine falsche Zungenstellung : eine Zungenwurzel, die zu weit nach hinten in den Rachen gedrückt wird oder zu steif gehalten wird (sie sollte sich anfühlen "wie ein weicher Schwamm"), hat direkte Auswirkungen auf die Stellung des Kehlkopfes. Viele Sänger wissen auch nicht genau Bescheid darüber, wo die Zungenspitze bei den unterschiedlichen Vokalen sein sollte (nämlich an verschiedenen Stellen der unteren Schneidezähne oder des unteren Innenbereiches des vorderen Zahnfleisches) oder rollen die Zunge überhaupt ein, was sie in Folge zu tief in den Rachen drückt.

Verspannungen des Unterkiefers : diese Verspannungen werden häufig nicht ernst genug genommen. Ist der Unterkiefer nach vorne geschoben, wackelt er bei der Tongebung. Ist er zu steif und unbeweglich, müsste das eigentlich immer bereits als Alarmzeichen gewertet werden und wird über kurz oder lang zu stimmlichen Schwierigkeiten führen.

Fehlhaltung des "weichen Gaumens" : hebt man den weichen Gaumen im Zuge der Einatmung und der Tonerzeugung nicht genügend, kann man leicht in Versuchung kommen, die Resonanzräume, die dadurch verloren gehen durch zuviel Druck auf die Stimmbänder oder Verlagerung "in die Nase" zu kompensieren.

Fehlstellungen des Kehlkopfes : Fehlstellungen des Kehlkopfes (zu hoch, zu stark hinuntergedrückt, nicht flexibel genug) haben Verspannungen im Hals- und Schulterbereich und einen nicht optimalen Stimmbandschluß zur Folge. Statt den Kehlkopf bei der Einatmung hinuntersinken zu lassen und ihn dann (ohne Gewalt) in dieser Position zu halten, wird oft

zugelassen, dass er unnatürlich hoch steigt(was einen perfekten Schluß der Stimmbänder unmöglich macht) oder zu tief hinuntergedrückt wird (was einen "kehligen Klang" erzeugt).

ad C) Psychische Faktoren :

Die psychischen Faktoren , die die Ausbildung einer Dysodie begünstigen, dürfen keinesfalls unterschätzt werden. Im Zuge meiner Unterrichtstätigkeit bin ich immer wieder auf Zusammenhänge zwischen psychischer Disposition und dem Entstehen und vor allem dem Umgang mit dieser Art der Stimmstörung gestoßen. Zwei Aspekte sind dabei besonders stark :

- 1) Zuviel psychischer Druck
- 2) Angst

ad 1) Sänger, die bei der Arbeit mit ihrer Stimme unter andauerndem starken (oft selbsterzeugtem) Druck stehen, haben eine viel höhere Wahrscheinlichkeit, im Laufe ihrer Ausbildung oder Karriere eine Dysodie zu entwickeln als Sänger, die an ihr berufliches Ziel etwas entspannter herantreten. Der psychische Druck, "sehr schnell möglichst viel zu erreichen" läßt manche Sänger in stimmlicher Hinsicht "über ihre eigene Leiche gehen". Oftmals wird ein solches Muster auch noch von einem ehrgeizigen Lehrer unterstützt. Der Stimme wird zu wenig Zeit zu gesunder Entwicklung gegeben, kraftraubende Partien werden zu früh gelernt und große Rollen unbedacht angenommen.

Dieser Persönlichkeitstyp nimmt oft keine Rücksicht auf die Signale des eigenen Körpers und singt Vorstellungen oder Konzerte trotz Krankheit oder beginnender stimmlicher Indisposition.Unter ungünstigen Voraussetzungen kann sich daraus eine Stimmstörung entwickeln.

Die Verzweiflung, die gerade diesen Sängertypus überwältigt, wenn die Diagnose einer Dysodie gestellt wurde, ist manchmal so groß, dass der Wiederherstellungsprozess der Stimme viel länger dauert als er eigentlich dauern müste. In manchen Fällen muß die Karriere viel zu früh beendet werden.

ad 2) Auch Angst ist ein nicht zu unterschätzender Faktor bei der Ausbildung von Dysodien. Angst hängt auch ganz nah mit einem Gefühl der "Enge" zusammen. Was passiert dabei mit den Stimmfunktionen des Sängers ? Der Kehlkopf wird in die Höhe gedrückt, die Halsmuskeln verspannen sich, der Unterkiefer nimmt eine verkrampfte "Sicherheitsstellung" ein, der Brustkorb ist zusammengedrückt und die Verbindung zu den unteren Bauchmuskeln geht verloren. Manchmal ziehen sich auch noch zusätzlich die Genickmuskeln zu einer Schutzstellung zusammen. Passiert es zu oft, dass die Angst vor stimmlichem Versagen derartige körperliche Symptome ausformt, kann sich leicht eine länger anhaltende Störung der Sängerstimme entwickeln.

Therapie von Dysodien

Was kann man unternehmen, wenn man einige (oder alle) der vorher genannten Symptome an sich selbst feststellt ? Wo gibt es Hilfe, wenn die Gesangsstimme nicht mehr so gut funktioniert und den Sänger teilweise (oder ganz) im Stich lässt ?

Der erste wichtige Schritt muß zu einem ARZT führen, der sich auf Gesangsstimmen spezialisiert hat (es ist sinnlos, einen HNO- Arzt zu konsultieren, der sich nicht intensiv mit Sängern auseinandersetzt - die Diagnose wird zu ungenau sein). Hier erfolgt eine differentialdiagnostische Abgrenzung, die zeigen wird, ob es sich um ein funktionelles oder organisches Problem handelt.

Ist das Problem organisch, dann handelt es sich um eine "Dysphonie", die in einem anderen Artikel näher behandelt werden wird.

Sind aber noch keine organischen Veränderungen zu beobachten, so haben wir den oben besprochenen Fall einer "Dysodie" vor uns. In diesem Fall wird ein verantwortungsbewusster Laryngologe den Sänger zu einem Phoniater oder Logopäden senden und eventuell zu zusätzlichen entspannenden Körper- oder Psychotherapien raten.

Auch beim Gang zum LOGOPÄDEN würde ich dringend anraten, sich die Mühe zu machen, einen Spezialisten zu suchen, der entweder selbst eine klassisch ausgebildete Sängerstimme hat oder sich hauptsächlich mit Sängern beschäftigt. Das ist sehr wichtig, weil im anderen Fall höchstwahrscheinlich mit Körper- und Stimmbandspannungen gearbeitet wird, die der Sprechstimme, nicht aber der klassisch ausgebildeten Sängerstimme entsprechen. Das kann zwar auch hilfreich und interessant sein, kostet den Sänger, der um seine Karriere fürchtet aber zuviel Zeit.

Es ist natürlich auch möglich, gleich mit einem GESANGSLEHRER zu arbeiten. Dabei rate ich aber wiederum unbedingt zu einem Gesangslehrer, der sich schon häufig mit Sängern, die unter Dysodien leiden beschäftigt hat. Auch ein Gesangslehrer, der früher selbst an dieser Art von Gesangsstörung gelitten hat und es geschafft hat, seine Stimme wieder aufzubauen, kann diese Erfahrung sicherlich gut an seine Schüler weitergeben.

Bei der Arbeit mit einem guten Gesangspädagogen wird im Falle einer Dysodie anfangs sicherlich mit eingeschränkter Lautstärke und vermindertem Stimmumfang gearbeitet werden (wobei es nicht zum Ziel führt, übervorsichtig zu sein und die zum Singen notwendige erhöhte Spannung vollkommen wegzulassen).

Der Sänger soll die falschen Spannungen erkennen (Kiefer, Zungengrund, Halsmuskeln, Schultern, Kehlkopf etc.), diese Schritt für Schritt beseitigen und wieder zu einem für die Gesangsstimme gesunden Tonus kommen.

Das Allerwichtigste bei der Auseinandersetzung mit einem Sänger, der an Dysodie leidet ist die Verbindung der stimmtechnischen Arbeit mit konkreten psychologischen Hilfestellungen. 50 % der Arbeit, die ein Gesangslehrer in diesem Fall zu leisten hat, ist psychologischer Natur.

Was kann aber ein Sänger, der gezwungen ist, alleine an seiner Gesangsstörung zu arbeiten, tun? Er wird in diesem Fall eine große Portion Kraft und Geduld benötigen. Natürlich ist es möglich, aus eigener Kraft mit einer Dysodie fertigzuwerden. Man sollte dabei aber einige Punkte berücksichtigen :

(1) Bitte holen Sie zuerst die Meinung eines "sängererfahrenen" Arztes ein ! Es muß unbedingt abgeklärt sein, dass Sie unter keinen organischen Veränderungen in Ihrem Stimmapparat leiden.

(2) Nehmen Sie sehr einfache Übungen und überprüfen Sie an Hand dieser Übungen, welche der im vorderen Teil dieses Artikels genannten Parameter noch gut funktionieren und welche nicht. Hier einige kleine Hilfen :

- wie bewegt sich mein Kehlkopf bei der Einatmung? Senkt er sich auf natürliche Weise ab?
- fällt es mir leicht, meinen Kehlkopf während des Singens an derselben Stelle zu halten und ihn nicht hochsteigen zu lassen (der Kehlkopf sollte sich nach dem Toneinsatz sogar noch um ein kleines Stück senken)?
- ist meine Zungenwurzel verkrampft? Das kann man z.B. erkennen, indem man die Zungenspitze an den unteren Schneidezähnen "einrastet" und die Zunge beim Singen von Vokalen aus dem Mund wölbt. Ist die Zungenwurzel verspannt, wird es z.B nicht möglich sein, den Vokal "A" auf diese Weise zu singen.
- ist die Zungenspitze am richtigen Platz?
- sind meine Halsmuskeln locker?
- ist meine Mimik beim Toneinsatz und während des Singens entspannt?
- sind meine Schultern locker?
- ist es mir möglich, ohne Druck zu summen?
- ist meine Mundform oval?
- wie fühlt sich mein Unterkiefer an, wenn ich ihn während des Singens mit den Händen kontrolliere? Lässt er sich leicht und elastisch Richtung Hals bewegen oder ist er nach vorne gedrückt und steif?
- ist mein Brustkorb geöffnet? Habt die Lunge genügend Raum, um sich auszudehnen?

Machen Sie eine LISTE von Themen, die Sie bearbeiten wollen. Nehmen Sie sich nie mehr als ein Thema pro Woche vor (z.B.: den Kiefer zu lockern) und arbeiten Sie in kurzen Einheiten (zu Beginn höchstens 10 Minuten pro Einheit) daran.

Machen Sie viele Pausen! Üben Sie keinesfalls zu viel ! Sie können je nach Zustand Ihrer Stimme mit 3 X 10 Minuten täglich beginnen und dann langsam(!) auf 6 X 10 Minuten oder 4 X 15 Minuten steigern.

Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers ! Die Neuronenverbindungen, die in Ihrem Gehirn entstanden sind als die falschen Spannungen sich entwickelt haben, sind nur mit viel Geduld und nie mit Gewalt und Druck zu lösen.

Führen Sie Buch über Ihre Arbeit an der Stimme, um zu erkennen, auf welche der von Ihnen gewählten Taktiken die Stimme zur Zeit am besten anspricht.

Lassen Sie sich von Dingen, die nicht gleich funktionieren nicht aus der Ruhe bringen. Suchen Sie geeignet "Zwischenschritte", um zu Ihrem Ziel zu gelangen .

Finden Sie Möglichkeiten, sich zu entspannen und "sich selbst neu zu erschaffen".

Arbeiten Sie an den psychischen Faktoren, die beteiligt waren als sich Ihre Stimmkrise ausformte.

Sollte Sie einmal doch der Mut verlassen, dann holen Sie sich Rat bei kompetenten Personen aus Ihrem Umfeld.

Vielleicht wollen Sie mich auch persönlich kontaktieren: <mailto:eva.lindqvist@web.de>
Ich werde alles in meinen Möglichkeiten Stehende tun, um Ihnen weiterzuhelfen.