

# Gesangsunterricht und integratives Stimmtraining mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen



**Ausbildung Integratives Stimmtraining®**

Abschlussarbeit

Birgit Ellmerer

Centralweg 27

CH-3013 Bern

Bern, 14.09.2004

Titelbild: Judith, 17, Kandidatin der zweiten Staffel von "Deutschland sucht den Superstar" 2004

## Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>5</b>
<b>Die Mutation</b> .....	<b>7</b>
Die Wirkung der Sexualhormone auf die Stimme .....	7
Der Stimmwechsel .....	11
Der Stimmwechsel bei Jungen .....	11
Der Stimmwechsel bei Mädchen .....	14
Mutationsstimmstörungen .....	16
Mutationsstimmstörungen bei Knaben .....	16
Mutationsstimmstörungen bei Mädchen .....	17
<b>Gesangsunterricht und Stimmbildung während der Mutation</b> .....	<b>19</b>
Darf während der Mutation gesungen werden? .....	19
Stimmbildungsempfehlungen während der Mutation .....	23
<b>Praktische Arbeit mit jugendlichen und jungen erwachsenen Sängern und Sängerinnen</b> .....	<b>25</b>
Was erwarten Jugendliche und junge Erwachsene vom Gesangsunterricht?.....	25
Mutation und Integratives Stimmtraining .....	27
Unterrichtsinhalte neben der Stimmbildung .....	30
Musiktheorie .....	30
Rhythmik .....	31
Songs lernen .....	31
Auftreten .....	32
Was die Arbeit an der Stimme sonst noch fördern kann .....	32
Stimmbelastung in der Schule .....	33
Ist Popmusik schädlich für die Stimme?.....	34

Nachahmen von Pop- und Rockstars .....	40
<b>Teeniestars im Stimmstress</b> .....	<b>41</b>
<b>Anhang</b> .....	<b>45</b>
<b>Unterrichtsmaterial</b> .....	<b>47</b>

## Vorwort

Singen liegt derzeit bei Jugendlichen und auch bei Erwachsenen im Trend. Nicht zuletzt haben auch die sogenannten Castingshows<sup>1</sup> im Fernsehen einen regelrechten Boom ausgelöst. Viele Musikschulen haben zurzeit zuwenig Kapazität, um das grosse Interesse am Fach Gesang abzudecken. Insbesondere besteht eine Nachfrage im Bereich der populären Stile. Vor allem viele junge Mädchen träumen davon, als Sängerin berühmt zu werden, und wünschen sich von den Eltern Gesangsstunden. Dies führt dazu, dass meine Schülerinnen immer jünger werden. Immer öfter kommen Mädchen im Alter zwischen 12 und 15 Jahren in meinen Unterricht.

Auch unter den Jungen ist das Singen populärer geworden. Bedingt durch den oft unüberhörbaren Stimmbruch interessieren sie sich aber in der Regel erst nach dem Stimmwechsel (Mutation) für den Gesangsunterricht.

In den Anfangszeiten meiner gesangspädagogischen Arbeit ist mir bei einigen jungen Mädchen immer wieder aufgefallen, dass sie zeitweise an einer heiseren und belegten Stimme leiden, was ich und sie selber auf eine hartnäckige Erkältung zurückführten. Bei einigen begann ich mir richtig Sorgen zu machen, da diese "Erkältung" schon chronischen Charakter aufwies. Da die Mädchen zusätzlich über Stress zu Hause oder in der Schule klagten, führte ich diese vorübergehenden Stimmstörungen zusätzlich auf psychische Ursachen zurück. Schliesslich hörte ich, dass auch Mädchen einen Stimmwechsel (Mutation) durchmachen. Als ich mehr über dieses Thema erfahren wollte, musste ich zu meiner Enttäuschung feststellen, dass über die weibliche Mutation kaum Studien und Literatur existieren. Dass auch Mädchen einen "Stimmbruch" haben, wird, wenn überhaupt, erst in jüngeren Publikationen erwähnt, und auch hier leider nur am Rande.

Für die vorliegende Arbeit habe ich versucht, die vorhandene Literatur zum weiblichen Stimmwechsel zusammen zu tragen und sie mit Erfahrungen aus meiner

---

<sup>1</sup> Deutschland sucht den Superstar, Starmania, Musicstar, Popstars. Nahezu jedes Land auf der Welt hat inzwischen seine eigene Castingshow, wo jugendliche Sänger und Sängerinnen gegeneinander antreten.

eigenen Unterrichtspraxis zu ergänzen. Da die Mutation bei jungen Männern sehr gut erforscht und dokumentiert ist, habe ich mich generell mit den Geschehnissen im Körper während der Mutation auseinandergesetzt. Die Veränderungen am Stimmapparat sind bei beiden Geschlechtern in etwa vergleichbar, bei Frauen allerdings in einer abgeschwächten Form. In diesem Zusammenhang interessierte mich auch der Einfluss der Hormone auf die Stimme.

Nicht zuletzt beschäftigt mich aber die Frage, wie ich als Stimmtrainerin mutierende Sänger und Sängerinnen am besten begleiten und fördern kann, und was in dieser Hinsicht die Methode des Integrativen Stimmtrainings zu bieten hat.

## Die Mutation

### Die Wirkung der Sexualhormone auf die Stimme

Die anatomische und physiologische Entwicklung von Mann und Frau und die Fähigkeit zur Fortpflanzung werden von bestimmten Drüsen im Körper gesteuert.

Im Körper gibt es Drüsen, die ihre Sekrete wie z.B. Milch, Speichel und Schweiß durch Ausführungsvorgänge an die Oberfläche ableiten. Es gibt aber auch die sogenannten endokrinen Drüsen, die ihre Sekrete direkt an die Blutbahn abgeben.

Die Sekrete dieser Drüsen wirken stimulierend und regulierend auf bestimmte, oft weit entfernte Organe. Sie werden als Hormone bezeichnet. Im menschlichen Körper gibt es eine Vielzahl von Hormonen mit unterschiedlichen Funktionen.

Auf die Sexualität und die Fortpflanzung bezogen sind die Hypophyse (Hirnanhangdrüse) und die Gonaden (weibliche und männliche Keimdrüsen, d.h. Eierstöcke und Hoden) die wichtigsten endokrinen Drüsen.

Als Gonadenhormone werden die von den Keimdrüsen produzierten Hormone bezeichnet, die sich wiederum in verschiedene Gruppen unterteilen lassen. Für das männliche Geschlecht spielt die Gruppe der Androgene eine Rolle (das Hormon Testosteron gehört zur Gruppe der Androgene). Für das weibliche Geschlecht sind die Östrogene von Bedeutung. In den weiblichen Keimdrüsen wird zudem ein weiteres Hormon produziert, das Progesteron, das für die Fortpflanzungsfunktion wesentlich ist.

Bis zur Pubertät ist der Androgen- und Östrogenspiegel bei beiden Geschlechtern niedrig und fast gleich. Die Hormonspiegel beginnen ungefähr im Alter von acht leicht anzusteigen, und dieser Anstieg wird mit ca. zehn Jahren deutlicher, besonders bei den Mädchen. Die Hirnanhangdrüse sendet Hormone aus, die die Produktion von Spermien und Eizellen in den Gonaden anregen. Im männlichen Körper überwiegen nun die Androgene und im weiblichen Körper die Östrogene. Durch diesen starken Hormonschub wird die Entwicklung der sekundären Geschlechtsmerkmale angeregt, zu denen auch der Kehlkopf gehört.

Wenn die Keimdrüsen (Gonaden) nicht entwickelt oder unterentwickelt sind, wird die gesamte körperliche Entwicklung beeinträchtigt. Wenn sich bei einem Jungen die Hoden nicht in den Hodensack absenken oder wenn er vor der Pubertät kastriert wird, finden die hormonell hervorgerufenen Veränderungen wie Bartwuchs und Umformung des Kehlkopfs und somit die Mutation nicht statt. Die Grösse des Kehlkopfs und somit der darin eingebetteten Stimmlippen entsprechen weiterhin derjenigen eines Kindes, der Vokaltrakt als Resonanzsystem sowie die Kapazität der Lunge aber derjenigen eines erwachsenen Mannes. Dies ergibt einen sehr speziellen Stimmklang, die sogenannte Kastratenstimme.<sup>2</sup>

Wenn ein erwachsener Mann kastriert wird, hat dies kaum Auswirkungen auf die Stimme. Auch die sexuelle Potenz bleibt bis auf die Zeugungsfähigkeit erhalten, da sich der Körper eines erwachsenen Mannes auf den Mangel an Gonadenhormonen innert weniger Monate einstellen kann. Die Folgen einer Kastration können heute auch durch hormonelle Behandlungen fast vollständig behoben werden.<sup>3</sup>

Gerade die weibliche Stimme ist immer wieder hormonellen Einflüssen unterworfen. Dies ist nicht nur in der Pubertät, sondern auch in der Schwangerschaft, der Menopause und bei einigen Frauen sogar vor und während der monatlichen Menstruation der Fall.<sup>4</sup> Seidner beschreibt eine Untersuchung, wonach mehr als drei Viertel aller Sängerinnen stimmliche Beschwerden bzw. Auffälligkeiten wie Trockenheit, Verschleimung, Brennen, Schwellungs- und Druckgefühl, Atemschwäche und mangelnde Stützfunktion während der monatlichen Blutung angeben. Seidner erklärt dies folgendermassen: "Unmittelbar vor und während der Menstruation kommt es aufgrund hormoneller Einflüsse zu geweblichen Veränderungen, die durch vermehrte Wasserbindung und auch durch erhöhte Gefässdurchlässigkeit gekennzeichnet sind. Diese gesteigerte Gewebedurchsättigung

---

<sup>2</sup> Der Kastratengesang erlebte in Europa seine Hochblüte im 17. und 18. Jahrhundert während der Frühphase der italienischen Oper. Stimmlich mehr oder weniger begabten Knaben wurden vor der Geschlechtsreife die Hoden entfernt, um ihre hohe Stimme zu erhalten. Sie wurden in der Folge musikalisch geschult und im Kirchen- und Kunstgesang eingesetzt. Einige von ihnen wurden sehr berühmt und reich, andere starben qualvoll an den Folgen der unsauber durchgeführten Kastration. (Quelle: Leopold Mathelitsch, Gerhard Friedrich, *Die Stimme*, Wien 2000, S. 92 ff.)

<sup>3</sup> Quelle: Erwin J. Haeberle, *The Sex Atlas*, The Seabury Press, New York 1978

<sup>4</sup> "In früheren Zeiten wurden Sängerinnen in der Zeit der Menstruation von den Opernhäusern vom Auftritt befreit". (Mathelitsch-Friedrich, a.a.O., S. 42)



bewirkt u. a. auch eine Massenzunahme der Stimmlippen, die mit einer Tendenz zur Senkung der Stimme bei gleichzeitiger Einschränkung der Höhe verbunden sind. Dabei kann die Stimmstärke zunehmen." <sup>5</sup>

Weiter beschreibt Seidner, dass starke und lang anhaltende Beschwerden durch die Einnahme medikamentöser Ovulationshemmer (Anti-Baby-Pille) oft deutlich zurückgehen können.

In der Schwangerschaft verändert sich die Stimme in ähnlicher Weise. Oft wird aber die Stimme zusätzlich klangvoller, wärmer und kräftiger, und diese Qualitäten können auch nach der Entbindung bestehen bleiben. Singen ist prinzipiell auch während der Schwangerschaft möglich, obwohl die Atem- und Stützfunktion etwas beeinträchtigt ist und entsprechende Umstellungen erfordert.

In den Wechseljahren der Frau, etwa um das 50. Lebensjahr, hört die Produktion der weiblichen Sexualhormone auf, und die weiter gebildeten männlichen Hormone überwiegen, wodurch die stimmliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigt wird. Es kommt zu einer leichten Stimmvertiefung und die Stimme ermüdet schneller und kann heiser wirken. Insgesamt kommt es zu einer Einengung des Stimmumfangs, der vor allem die Höhe betrifft. Diese Stimmveränderung wird von den meisten Frauen kaum wahrgenommen. Für Sängerinnen, vor allem im klassischen Gesang, kann dies aber sehr störend sein und unter Umständen das Ende der Bühnenkarriere bedeuten. In einigen Fällen kann hier eine gezielte Hormonbehandlung helfen, wobei der natürliche Alterungsprozess des Körpers nicht aufgehalten werden kann. <sup>6</sup>

Diese Rückbildungsveränderungen der Stimme setzen bei Sängern später ein.

Bei Geschlechtsumwandlungen wird eine tiefere Stimme durch die gezielte Zufuhr des Hormons Testosteron erzielt. Die männliche Stimme hingegen lässt sich durch

---

<sup>5</sup> Wolfram Seidner, Jürgen Wendler, *Die Sängerstimme*, Berlin 1997, S. 233

<sup>6</sup> Seidner weist darauf hin, dass bei guter Gesamtkonstitution und guter Gesangstechnik die Leistungsfähigkeit der Stimme auch im Alter erhalten werden kann.

weibliche Hormone kaum beeinflussen. Hier wird eine operative Verkürzung der Stimmlippen vorgenommen, um die Stimme weiblicher klingen zu lassen.<sup>7</sup>

Es gibt eine Reihe von Stimmstörungen, die hormonell bedingt sind oder durch eine medikamentöse Hormonanwendung wie z.B. Anabolika verursacht werden. Vor allem der weibliche Kehlkopf reagiert äusserst sensibel auf die Zufuhr von männlichen Geschlechtshormonen. Bei Frauen kann dies zu einer irreparablen Stimmabsenkung bis auf männliches Niveau führen. Daher sollten Behandlungen mit männlichen Hormonen bei Frauen nur unter strenger Abwägung aller Umstände durchgeführt werden.

---

<sup>7</sup> "Beide Stimmlippen werden bis zur Hälfte am vorderen Drittel zusammengenäht. Es folgen logopädische Übungen, um die neue Stimmlage langfristig zu sichern. Insgesamt gewinnt der Patient durch diese Massnahme etwa eine Oktave hinzu." ([www.medicine-worldwide.de](http://www.medicine-worldwide.de))

## Der Stimmwechsel

Die Stimme gehört zu den sekundären Geschlechtsmerkmalen, deren Entwicklung parallel mit der allgemeinen Geschlechtsentwicklung verläuft. Im Kindesalter unterscheiden sich die Stimmen von Mädchen und Jungen noch kaum. Ausgelöst durch die Hypophyse (Hirnanhangdrüse) wird in der Pubertät bei den Mädchen in den Eierstöcken Östrogen und bei den Knaben in den Hoden Testosteron gebildet. Diese hormonellen Veränderungen sind der Grund dafür, dass sich der Kehlkopf geschlechtsspezifisch vergrössert. Die Stimmlippen wachsen in die Länge, werden breiter und nehmen an Masse zu. In der Folge schwingen sie langsamer.

Je dicker und länger die Stimmlippen sind, desto tiefer wird die Stimme. Zudem ergeben sich durch das Wachstum des Halses, des Brustraumes, der Lungen und des ganzen Körpers neue Resonanzmöglichkeiten. Das Lungenvolumen wird grösser und die Stimme kräftiger und voller. Zudem verlängert sich das Ansatzrohr<sup>8</sup> und es kommt zu einer Vergrösserung der Kehlkopfventrikel, des Kehldeckels und zu einer Verfestigung der Kehlkopf- und Rachenschleimhaut.

Bei den Knaben nehmen die Ausmasse des Kehlkopfs etwa um das Doppelte zu. Da die Stimmlippen nicht gleichmässig wachsen, klingt die Stimme bei den Jungen vorübergehend rau, heiser und instabil, und es kann in einigen Fällen zum sogenannten "Stimmbruch", einem Umkippen der Stimme kommen. Da sich der Kehlkopf bei Mädchen nur geringfügig vergrössert, dauert die Hauptphase der Mutation bei ihnen wesentlich kürzer als bei den jungen Männern und findet in wesentlich abgeschwächerter Form statt. Es kommt aber auch hier zu einer vorübergehenden Störung der Stimme.

### *Der Stimmwechsel bei Jungen*

Beim Knaben ist die Vergrösserung des Kehlkopfs direkt mit dem Wachstum der Hoden und der gesamten Genitalentwicklung verbunden. Das in der

---

<sup>8</sup> "Nach Sundberg beträgt die Länge des Ansatzrohres bei Kindern zwischen 8 und 10 cm, wobei er nach Abschluss des Wachstums 17 bis 20 cm angibt." (Zitiert in Michael Fuchs, *Stimmbildung in der Mutation*, in: BDG (Hrsg.) *Von der Wiege bis zur Bahre – Cantare. Singen in allen Lebensaltern*. Bundesverband Deutscher Gesangspädagogen, Dokumentation 2003, S. 56-70

Hirnanhangdrüse produzierte Hormon Testosteron erreicht über die Blutbahn den Kehlkopf und bewirkt über die Ankopplung an spezielle Rezeptoren dessen Wachstum. Die Ausmasse des Kehlkopfs, vor allem des Schildknorpels, nehmen in der Folge um das Doppelte zu, und es kommt zu einer sagittalen Verlängerung der Stimmlippen.

Durch das Grössenwachstum des Kehlkopfskeletts bilden die beiden Schildknorpelplatten neu einen 90°Winkel (bei Frauen und Kindern beträgt der Winkel 120°) und sind als "Adamsapfel" (Prominentia laryngis) auch äusserlich sichtbar und tastbar. Die Stimmlippen werden um ca. 7 bis 10 mm länger (ausgewachsene Länge ca. 22 bis 24 Millimeter), und auch die Masse nimmt zu. Diese Veränderungen haben eine Auswirkung auf den Stimmklang. Die Stimme wird kräftiger und der Stimmumfang gewinnt an Tiefe und sinkt in der mittleren, ungespannten Sprechstimmlage um etwa eine Oktave. Zudem wird in der Wachstumsphase der Hals des Jungen länger, und der Kehlkopf kommt tiefer und näher am Brustkorb zu liegen. Durch die dazugewonnene Brustresonanz bekommt die Stimme ihren vollen, männlichen Klang. Diese Umwandlung vollzieht sich in relativ kurzer Zeit, und die in der Kindheit erlernten neuralen Steuerungsmechanismen entsprechen nicht mehr der anatomischen Struktur. Der Aufbau neuer Koordinationen wird erforderlich. Diese Störungen der Stimmfunktion sind hörbar, und die Stimme klingt belegt, rau, brüchig, instabil und in der Leistungsfähigkeit stark eingeschränkt. Etwa bei einem Fünftel der Knaben ist diese vorübergehende Verunsicherung der zentralnervösen Steuerung als Stimmbruch (Diplophonie) hörbar, einem wechselseitigen Umkippen der Knaben in die Männerstimme und umgekehrt.

Heute können erste Anzeichen der Mutation bereits zwischen dem 9. und 12. Lebensjahr beobachtet werden.<sup>9</sup> Die Ursachen für diese Vorverlegung der Entwicklung werden äusseren Einflüssen wie veränderten Lebens- und Erziehungsstilen zugeschrieben. Aber auch Kulturkreis und Milieu haben einen Einfluss. Der Beginn der Mutation ist zudem je nach angeborener Hormonentwicklung unterschiedlich.

---

<sup>9</sup> Nach anderen Quellen auch zwischen dem 11. und 13. Lebensjahr (M. Weikert, J. Schlömicher Thier, *Phänomen Kinderstimme*, auf [www.singen-mit-kindern.de](http://www.singen-mit-kindern.de))

Beim Stimmwechsel werden 3 Phasen unterschieden:

### *1. Prämutation oder Vormutation*

Sie beginnt heute um das 9. -12. Lebensjahr und dauert ungefähr ein halbes bis ein ganzes Jahr. Die Stimme klingt belegt bis rau, dabei oft kräftiger als vorher, mit einem Verlust der Höhe. Weikert und Schlömicher Thier<sup>10</sup> erwähnen zusätzlich auffällige Stimmermüdung, Intonationsunsicherheit, Räusperzwang, sowie eine Diskrepanz zwischen hoher sanglicher Motivation und eingeschränktem Stimmumfang.

### *2. Mutation*

Die eigentliche Mutation setzt ca. im 12. -16. Lebensjahr ein. In dieser Zeit findet im Kehlkopf über ca. 2-3 Monate<sup>11</sup> ein rasches Wachstum statt, wodurch die gesamte Stimmfunktion erheblich gestört ist. Der Klang ist rau, heiser oder verhaucht. Der Stimmumfang ist in der Höhe wie in der Tiefe stark eingeschränkt, und die Stimme wirkt insgesamt instabil. Bei einigen Knaben kommt es zum sogenannten Stimmbruch.

Während dieser Phase der Mutation kann der Kehlkopfspiegelbefund völlig unauffällig sein. Es lassen sich aber häufig aufgelockerte Stimmlippen mit vermehrter Schleimproduktion beobachten.

### *3. Postmutation*

Die Dauer dieser Phase ist sehr unterschiedlich und kann zwischen 1 bis 3 Jahren oder mehr dauern. Da sich der gesamte Kehlkopf während des Stimmwechsels in einem tiefgreifenden Umbau befindet, braucht es seine Zeit, bis sich die Steuerimpulse und Bewegungsmuster, die auf den kindlichen Kehlkopf abgestimmt waren, wieder neu ordnen. Es passiert ein Anpassungs- und Lernprozess, bei dem sich der gesamte Steuerapparat des Stimmsystems im Gehirn auf die neuen

---

<sup>10</sup> a.a.O.

<sup>11</sup> Nach anderen Quellen 3 bis 6 Monate. (Weikert und Schlömicher Thier, a.a.O)

Gegebenheiten einstellen muss. Nicht zuletzt muss sich der junge Mann auch mit seiner neuen Stimmlage als Teil seiner Persönlichkeit auseinandersetzen.

Die Stimme erhält ihre endgültige Ausprägung erst nach Abschluss der Postmutation (mit 18 bis 20 Jahren). Prof. Bigenzahn<sup>12</sup> beschreibt in seinem Artikel sogar, dass der Kehlkopf beim Jungen auch nach dem Stimmbruch noch weiter wächst und die männliche Stimme erst im Alter von 25 bis 30 Jahren voll entwickelt ist. Erst danach bilden sich die verschiedenen Stimmgattungen (Bass, Bariton, Tenor). Mathelitsch und Friedrich beschreiben die Beobachtung, dass Sopran-Knabenstimmen nach dem Stimmwechsel häufig zu Bässen und Knaben-Altstimmen zu Tenören werden.<sup>13</sup>

#### *Der Stimmwechsel bei Mädchen*

Der weibliche Stimmwechsel findet in der Regel ca. 1 bis 2 Jahre vor der männlichen Mutation statt. Über den genauen Zeitpunkt sind sich die verschiedenen AutorInnen uneinig.

Nach Yvonne Adler<sup>14</sup> setzt sie mit der ersten Menstruation (Menarche) ein, dauert zwischen sechs Wochen und drei Monaten und ist mit ca. 16-18 Jahren abgeschlossen. Andreas Mohr ist der Meinung, dass der Beginn der Mutation nicht mit dem Beginn der Pubertät zusammenfallen muss<sup>15</sup>. David Crystal beschreibt den Beginn der Mutation bei Mädchen zum Ende der Pubertät hin (bei Jungen zum Anfang der Pubertät). Er ist auch der Meinung, dass die Sprech- und Singstimme in unterschiedlicher Weise von der Mutation betroffen sind. Er macht zudem die Unterscheidung, dass die Wandlungsphase der Sprechstimme ca. drei bis sechs Monate dauern kann und diejenige der Singstimme bedeutend länger.<sup>16</sup>

Auch der weibliche Kehlkopf erfährt durch die Produktion der Geschlechtshormone einen Wachstumsschub, allerdings in wesentlich abgeschwächerter Form als dies

---

<sup>12</sup> Univ. Prof. DDr.W.Bigenzahn, Krone Gesundheitsmagazin 2002

<sup>13</sup> Mathelitsch und Friedrich, "Die Stimme", S. 40, Wien 2000)

<sup>14</sup> Yvonne Adler, *Stimme*, Internes Studienmaterial, Ausbildungsgang Sprachbehindertenpädagogik, Leipzig 2000, S. 16

<sup>15</sup> Andreas Mohr, *Handbuch der Kinderstimmgebung*, Mainz 1997, S. 28

<sup>16</sup> David Crystal, *Die Cambridge Enzyklopädie der Sprache*, Frankfurt 1993, S. 19

bei den Knaben der Fall ist. Das Längenwachstum der Stimmlippen beträgt lediglich drei bis vier Millimeter (die Länge der ausgewachsenen Stimmlippen beträgt ca. 16 bis 17 Millimeter). In den meisten Fachbüchern wird beschrieben, dass sich die Stimme ca. um eine Terz bzw. Quart absenkt. Andreas Mohr widerspricht dieser Meinung. "Im Laufe der Mutationszeit verändert sich die Klangfarbe der Stimme gemäss der wachstumsbedingten Veränderung der Resonanzräume; sie wird körperlicher und dunkler. Tonumfangveränderungen sind nicht generell festzustellen. Manche Mädchen können nach Beendigung der Mutation höher singen als vorher, manche tiefer, und bei vielen bleibt der Stimmumfang gleich."<sup>17</sup>

Die eigentliche Mutationsphase ist auch bei den Mädchen als vorübergehende Stimmstörung hörbar (behauchter Stimmklang) und wird nach Seidner oft als *Kehlkopfkatarrh* missgedeutet.<sup>18</sup>

In der Literatur werden weiter Heiserkeitsphasen beschrieben, die unregelmässig über den Mutationszeitraum, der bis zu 4 Jahre dauern kann, auftauchen und sogar einige Wochen anhalten können. Diese Beobachtung kann ich aus meiner eigenen Unterrichtserfahrung bestätigen.

Allgemein ist der Stimmklang während der Phase des Wechsels eher verhaucht, was der Schweizer Stimmtherapeut Heinrich von Bergen darauf zurückführt, dass "die Stimmlippen noch nicht die Kraft haben, sich bei der Stimmgebung ganz zu schliessen."<sup>19</sup>

Er konnte auch beobachten, dass diese vorübergehende Vocalisschwäche gerne über einen erhöhten Stimmdruck kompensiert wird, der schnell zur Stimmermüdung und zu einem verkrampften Gefühl im Hals führt.

Durch das weniger ausgeprägte Wachstum des Kehlkopfs ist die Vulnerabilität und Instabilität der stimmlichen Leistungsfähigkeit bei Mädchen weniger ausgeprägt als bei den Knaben. Trotzdem ist die stimmliche Belastbarkeit eingeschränkt, und es

---

<sup>17</sup> Andreas Mohr, *Handbuch der Kinderstimmgebung*, Mainz 1997, S. 29

<sup>18</sup> Seidner/Wendler, a.a.O., S. 176

<sup>19</sup> Heinrich von Bergen, *Unsere Stimme - ihre Funktion und Pflege*, Bern 2000, S. 204

besteht ein Bedarf an genaueren klinischen Studien über den weiblichen Stimmwechsel.

Auch bei den Mädchen bilden sich die Stimmgattungen erst nach Abschluss der Mutation heraus. David Crystal schreibt, dass es bei Frauen wesentlich häufiger Sopranstimmen gibt als andere Stimmgattungen.<sup>20</sup>

### **Mutationsstimmstörungen**

"Die Mutationsstörungen der Stimme sind teilweise auch der direkte Ausdruck der komplizierten Gefühlslage, die die meisten Menschen auf dem Weg zum Erwachsensein durchleben. Oft fällt es zunächst nicht gerade leicht, sich mit der neuen Stimme zu identifizieren, besonders dann nicht, wenn Personen aus der Umgebung in scherzhafter oder spöttelnder Weise auf sie reagieren."<sup>21</sup>

#### *Mutationsstimmstörungen bei Knaben*

##### Unvollständige Mutation

"Von unvollständiger Mutation spricht man, wenn während der Pubertät Stimmstörungen auftreten, ohne dass sich in der allgemeinen Geschlechtsentwicklung Abweichungen zeigen. Die Mutation kann zu spät einsetzen (Mutatio tarda), zu lange andauern (Mutatio prolongata) oder nicht vollständig zum Abschluss kommen (Mutatio incompleta). Die Stimme klingt zu hoch, belegt bis leicht rau, behaucht und wenig steigerungsfähig, manche Patienten klagen über eine verminderte stimmliche Belastbarkeit.

Übungsbehandlungen sind meist sehr langwierig und bringen nur Teilerfolge. Unter günstigen Umständen entwickelt sich zuweilen eine hohe Tenorstimme, wobei die Singstimme im Gegensatz zur Sprechstimme ganz klar und dicht klingen kann.

---

<sup>20</sup> David Crystal, *Die Cambridge Enzyklopädie der Sprache*, Frankfurt 1993, S. 276

<sup>21</sup> Deutsche Gesellschaft für Sprachheilpädagogik, *Stimmstörungen bei jugendlichen und jungen Erwachsenen*, Köln 1998, Broschüre Nr. 2)



Die Ursachen sind noch wenig geklärt. Da sich männliche Geschlechtshormone häufig in normaler Konzentration im Blut nachweisen lassen, geht man von einer sogenannten Rezeptorenstörung aus: Die vorhandenen Hormone werden im betroffenen Organ, hier im Kehlkopf, nicht richtig "erkannt", und das entsprechende Wachstum bleibt unvollkommen. Neben diesen schwer fassbaren hormonellen Faktoren werden auch übermässige stimmliche Belastungen während der Mutation ("Durchsingen") in Betracht gezogen." <sup>22</sup>

Yvonne Adler erwähnt zudem als Ursachen auch psychisch bedingte Faktoren und *hochgradige Schwerhörigkeit*. <sup>23</sup>

### Mutationsfistelstimme

"Die Mutationsfistelstimme, unkorrekt auch als persistierende Knabenstimme bezeichnet, ist Ausdruck rein funktioneller Fehlleistungen. Trotz normaler und abgeschlossener Organentwicklung wird die hohe Kinderstimme beibehalten. Meist stehen psychische Ursachen im Vordergrund... In einigen Fällen liegt auch motorische Ungeschicklichkeit vor. Die jungen Männer sind nicht fähig, die neuen Dimensionen ihres Kehlkopfs in der richtigen Weise zu gebrauchen. Die Stimmlippen werden durch übermässige Kontraktion der äusseren Spannmuskeln (Mm. crycothyroidei) so sehr angespannt, dass die Stimme meist nur im Fistelregister anspricht." <sup>24</sup>

### *Mutationsstimmstörungen bei Mädchen*

Mutationsbedingte Stimmstörungen bei Mädchen fallen weniger auf und kommen in wesentlich abgeschwächerter Form vor.

"Die mittlere Sprechstimmlage ist dann erhöht, die Stimme wirkt für längere Zeit klangarm und behaucht. Systematische Stimmübungen erleichtern den Übergang zur klaren und dichten Frauenstimme. Nur selten liegen krankhafte Verhältnisse vor. Das

---

<sup>22</sup> Seidner/Wendler, a.a.O., S. 230

<sup>23</sup> Yvonne Adler, a.a.O., S. 26

<sup>24</sup> Seidner/ Wendler, a.a.O., S. 230

ist der Fall, wenn die Sprechstimme stärker kippelt und wenig gesteigert werden kann und wenn die Patientinnen vor allem über eine verminderte stimmliche Belastbarkeit klagen. Manchmal fällt beim Singen eine Divergenz zwischen Kopf- und Brustregister auf, die nur eine geringe Rückbildungstendenz zeigt, auch wenn intensiv geübt wird." <sup>25</sup>

Mutationsstimmstörungen können laut einer Broschüre der Deutschen Gesellschaft für Sprachheilpädagogik "Auslöser für langwierige Stimmstörungen sein".

Eine spezielle Stimmstörung stellt die "perverse Mutation " bei Mädchen dar. Hierbei kommt es durch eine hormonelle Abweichung zu einer irreparablen Vermännlichung der Stimme. "Die Stimme wird während der Pubertät rau, die Menstruation kann ausbleiben und der Kehlkopf wächst wie bei Männern. Aus diesem Grund ist eine Therapie auch prognostisch nicht sehr günstig, da das Kehlkopfwachstum ja nicht mehr rückgängig gemacht werden kann." <sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> Seidner/ Wendler, a.a.O., S. 231

<sup>26</sup> Yvonne Adler. a.a.O., S. 26

## **Gesangsunterricht und Stimmbildung während der Mutation**

### **Darf während der Mutation gesungen werden?**

In der Zeit der Mutation ist der Stimmapparat durch die Komplexität der Wachstumsprozesse in seiner gesamten Funktion instabil und empfindlich. Es stellt sich daher die Frage, wie in dieser Zeit mit der eingeschränkten Belastbarkeit der Stimme umgegangen werden soll. Die Meinungen darüber, wann Mädchen und Jungen mit dem Gesangsunterricht beginnen können und ob während der Mutation Stimmruhe zu halten sei, sind unterschiedlich.

So setzt das Konservatorium Bern für den Unterricht in Sologesang "in der Regel bei beiden Geschlechtern eine abgeschlossene körperliche Reife voraus".

Auf einer österreichischen Internetseite von HNO-Ärzten<sup>27</sup> wird der Beginn einer Gesangsausbildung bei Mädchen nach dem 16. Lebensjahr und bei Jungen nach dem 18. Lebensjahr empfohlen.

Der Schweizer Stimmtherapeut Heinrich von Bergen ist der Meinung, dass eine Gesangsausbildung bei Knaben erst nach abgeschlossener Mutation möglich ist. Eine Dispensation vom Gesangsunterricht hält er nicht für nötig, er empfiehlt aber eine Liedauswahl, die auf den geringen Stimmumfang und den noch nicht gefestigten Klangcharakter der mutierenden Stimme Rücksicht nimmt. Bei Mädchen rät er von einem "ernsthaften" Gesangsunterricht vor dem 15. Lebensjahr ab.

"Der Beginn des Sologesangsunterrichts (bei Mädchen) ist abhängig von der gesamtkörperlichen Reife. Solange die Stimme noch weich und verhaucht klingt, ist sie mit Vorsicht zu behandeln und darf auf keinen Fall mit Hilfe zu starker Übungen kräftiger gemacht werden. Die noch schwachen Stimmlippen würden dabei unweigerlich Schaden nehmen."<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> [www.hno.at/stimme.htm](http://www.hno.at/stimme.htm)

<sup>28</sup> Heinrich von Bergen, a.a.O., S. 204

Er zitiert in diesem Zusammenhang Johann Agricola, einen Gesangsmeister aus dem 18. Jahrhundert:

*"Die jungen Mannspersonen, müssen zu der Zeit, wenn sie die Stimme verändern, nicht zu vielem, viel weniger starkem Singen angestrenget werden, bis die erlangte tiefere Stimme wieder anfängt, in Ordnung zu kommen. Ein gleiches ist bey jungen Frauenzimmern, fast in eben dem Alter, da sich bey dem männlichen Geschlecht die Stimme verändert, und zwar bey gewissen Umständen, welche die Frau Mama am besten wird bemerken können, zu beobachten. Widrigenfalls können bey beyden Geschlechtern, die sonst guten Stimmen leicht, wo nicht gar verlohren, doch wenigstens verderbet werden."*<sup>29</sup>

Michael Fuchs<sup>30</sup> beschreibt, dass bereits in der Mitte des 19. Jahrhunderts die Notwendigkeit erkannt wurde, sich aus stimmphysiologischer und gesangspädagogischer Sicht intensiver mit der Mutation zu beschäftigen.

"Während beispielsweise Manuel Garcia, einer der wohl bekanntesten Gesangslehrer seiner Zeit und der Erfinder der indirekten Laryngoskopie im Jahre 1854 die Meinung vertrat, die Stimme während der Mutation absolut schonen zu müssen und für etwa ein Jahr überhaupt nicht singen zu lassen, empfahl Sir Morell Mackenzie, ein bekannter Laryngologe und Stimmphysiologe, milde Übungen für die Stimme."<sup>31</sup>

Fuchs selber vertritt in bezug auf die Belastbarkeit der Singstimme während der Mutation folgende Meinung: "Auch wenn über die Belastbarkeit der Singstimme während der Mutation - vor allem in Knabenhören - nach wie vor geteilte Meinungen bestehen, ist man sich heute darüber einig, dass von der Teilnahme der betroffenen Kinder an der aktiven Chorarbeit während der Zeit des Stimmwechsels dringend abzuraten ist, weil die auditive Kontrolle dabei erheblich gemindert, die kinästhetische Steuerung noch nicht sicher ist und Überanstrengungen leicht zu

---

<sup>29</sup> P.F. Tosi und J. Agricola, *Anleitung zur Singeskunst* (1723). Übersetzung und Erweiterung durch Joh. Agricola 1757 Faksimile Neudruck, Kassel (Bärenreiter), S. 149

<sup>30</sup> Facharzt für HNO der Abteilung für Phoniatrie und Pädaudiologie der Universitäts-HNO-Klinik Leipzig, Leiter des phoniatischen Labors und der Abteilung Audiologie und Neurootologie

<sup>31</sup> M. Fuchs, a.a.O. S. 56-71

bleibenden Beeinträchtigungen der stimmlichen Leistungsfähigkeit führen können. Die Dispensierung von Proben und Konzerten schliesst jedoch ein individuelles Training der Stimme in dieser Zeit nicht aus." <sup>32</sup>

Er begründet diese Vorsichtsmassnahmen folgendermassen:

"Die Komplexität der Wachstumsprozesse am Stimmapparat führt während der Mutation zu einer Vulnerabilität der involvierten Strukturen und damit zu einer Instabilität der Funktion. Diese Einschränkung der Stimmleistung und -qualität stellt für Kinder und Jugendliche ohne eine erhöhte stimmliche Aktivität in der Regel kein Problem dar und wird, insbesondere von Mädchen, häufig nicht bewusst wahrgenommen (...) Demgegenüber bedarf die Mutation bei Mitgliedern in Kinder- und Jugendchören, in Theatergruppen und bei solistisch aktiven jungen Sängern einer besonderen Aufmerksamkeit, da stimmliche Überlastungen des im Wachstum befindlichen Stimmapparates zu Störungen seiner physiologischen Entwicklung oder zu Stimmerkrankungen führen können." <sup>33</sup>

Paul Nitsche erwähnt in seinem Buch, dass auch Mädchen eine Mutation durchmachen. Leider geht er nicht näher darauf ein, und so betreffen seine Empfehlungen vor allem die Knabenstimme.

"Da die Mutation keine Krankheit ist, besteht auch keine Veranlassung, die Mutanten schweigen zu lassen. Man verbietet ja einem Halbwüchsigen auch nicht das Gehen und Laufen, wenn seine Beine plötzlich sehr schnell zu wachsen beginnen. Ausserdem ist unkontrollierter Stimm-Missbrauch bei Sprechen, Schreien und Grölen wesentlich schädlicher als gut geführtes Singen. Es gibt sogar Fachleute, die kontinuierliches Stimm- und das heisst Muskeltraining im begrenzten Mass für das wachsende Stimmorgan als notwendig erachten." <sup>34</sup>

Allerdings empfiehlt er für die Chorarbeit mit "Mutanten" spezielle Literatur, die den begrenzten Stimmumfang berücksichtigt. Zudem rät er gerade in der

---

<sup>32</sup> M. Fuchs, a.a.O., S. 58ff.

<sup>33</sup> M. Fuchs, a.a.O., S. 58

<sup>34</sup> Paul Nitsch, *Die Pflege der Kinder- und Jugendstimme*, Mainz1952/54, S. 18)

Entwicklungsphase nach erfolgter Mutation zu grösster Aufmerksamkeit und Vorsicht im Umgang mit der jugendlichen Stimme.

Andreas Mohr entgegnet in seinem 1997 erstmals erschienen Buch folgendes: "Es besteht kein Zweifel, dass mutierende Knaben in der Zeit der erwachenden Geschlechtsreife ihren Stimmen viel zumuten: beim Sport, im Schwimmbad, beim ausgelassenen Zusammensein, beim Imponiergehabe produzieren sie mit ihren Stimmen Geräusche und Klänge in extremer Lautstärke und brutaler Tongebung... So kann doch auch Singen nicht schaden - dies ist das häufig gehörte Argument von Chorleitern und Stimmbildnern, die der Meinung sind, Mutanten sollten am besten keine Singpause einlegen. Dabei gilt es jedoch zu bedenken, dass bei aller Rauheit im Umgang mit der Sprechstimme diese doch niemals längere Zeit mit fixierter Muskelspannung funktioniert und deshalb nach Momenten aktivster Spannung auch immer wieder zur Entspannung findet. Der gesungene Ton jedoch erfordert fixierte Muskelspannungen - die gesungene Linie schreitet fort von fixierter Spannung zu fixierter Spannung ohne die beim Sprechen dazwischengeschalteten Entspannungspausen. Während der eigentlichen Mutationsphase ('Stimmbruch') ist eine Beanspruchung des Organs durch Singen daher nicht anzuraten. Auch die stimmbildnerische Behandlung von Mutanten dieser Phase muss sich auf einige wenige Massnahmen beschränken."<sup>35</sup>

Andreas Mohr erachtet besondere stimmbildnerische Massnahmen während der Mutation der Mädchenstimme nicht als erforderlich. Er empfiehlt aber Stimmschonung während möglicher Heiserkeitsphasen.

Wolfram Seidner und Jürgen Wendler schliesslich erwähnen, dass sich von phoniatischer wie gesangspädagogischer Seite immer mehr die Meinung durchsetzt, dass Stimmruhe über längere Zeit bei normal verlaufender Mutation nicht angemessen ist. Die Stimme sollte aber bei erhöhter stimmlicher Belastung, z.B. bei Sängerknaben, ständig unter fachkundiger gesangspädagogischer oder gegebenenfalls phoniatischer Leitung kontrolliert und stimmlich geführt werden. Von Einsätzen in Chören während dieser Zeit wird abgeraten, und stattdessen werden

---

<sup>35</sup> A. Mohr, a.a.O., S. 31 ff.)

behutsame, angepasste Übungen im Einzelunterricht empfohlen. "Angepasste gesangspädagogische Übungen können wesentlich dazu beitragen, die Dauer der Stimmkrise zu verkürzen, weil die neu einzustellenden Koordinationen auf diese Weise rascher präzisiert und gefestigt werden können. Vor Einsätzen in Chören während dieser Zeit ist abzuraten, weil die Hörkontrolle dabei erheblich gemindert und in der Regelung der neuen muskulären Einstellungen durch Bewegungsempfindungen noch nicht sicher ist. Überanstrengungen führen dann leicht zu länger dauernden oder bleibenden Stimmstörungen. Das gleiche gilt natürlich auch für übermäßige Belastungen der Stimme durch Rufen und Schreien bei Sport und Spiel".<sup>36</sup>

Zusammenfassend ist zu bemerken, dass die Mehrheit der führenden Gesangspädagogen und Stimmärzte heute nicht mehr für eine absolute Stimmruhe während der Mutation plädieren. Vor stimmlicher Überlastung sowie von Chorarbeit wird abgeraten. Für den Einzelunterricht wird ein behutsames Stimmtraining empfohlen, welches helfen kann, die Koordination der neuen Verhältnisse des Kehlkopfs zu stabilisieren. Auch wenn nicht alle Autoren die weibliche Mutation erwähnen, kann man doch davon ausgehen, dass diese Empfehlungen auch für Mädchen in dieser Phase der Stimmentwicklung gelten.

Eine professionell beanspruchte jugendliche Sänger- oder Sprechstimme benötigt eine besondere gesangspädagogische und gegebenenfalls auch phoniatische Betreuung.

### **Stimmbildungsempfehlungen während der Mutation**

Nur wenige der obengenannten Autoren geben Hinweise darauf, worauf bei einem behutsamen und "mutantengerechten" Stimmtraining geachtet werden soll:

Andreas Mohr empfiehlt Piano- und Pianissimo-Singen in der eingeschränkten Lage, ohne die Grenzen sprengen zu wollen, sowie sorgfältige Beachtung der Atembeherrschung. Zudem gibt er zu bedenken, dass die produzierten Töne in dieser Phase kaum je nebenluftfrei und ohne Nebengeräusche erklingen, was

---

<sup>36</sup> Seidner/Wendler, a.a.O., S. 177

gerade für engagierte jugendliche Sänger sehr frustrierend sein kann. "Über diese Schwierigkeit muss der Stimmbildner mit viel Einfühlungsvermögen hinweghelfen". Für die Postmutationsphase steht das "behutsame Resonanzieren und Kennenlernen" der "neuen Weite des Instruments" im Vordergrund.<sup>37</sup>

*Heinrich von Bergen weist darauf hin, dass während der Mutation die an der Stimmgebung beteiligten Muskeln als Folge des raschen Kehlkopfwachstums noch nicht sehr kräftig sind. Der Stimmumfang ist daher zuerst relativ klein, die Tiefe schwach und die Höhe sehr eingeschränkt. Die Liedauswahl muss daher diesen Umständen angepasst sein. Eigentliche Übungen empfiehlt er bei Knaben erst in der Phase der Postmutation mit einem vorsichtigen Beginn in der Mittellage. Bei Tenören soll mit der Schulung der hohen Lage erst begonnen werden, wenn die Stimme ganz ausgewachsen ist. Für die postmutierende junge Frauenstimme empfiehlt er zu Beginn viel Kopfstimmarbeit in der bequemen Mittellage.*<sup>38</sup>

Seidner und Wendler geben zu bedenken, dass die Funktionen der Singstimme in den meisten Fällen mehrere Jahre zu ihrer vollen Entwicklung benötigen. "Wer eine sängerische Laufbahn anstrebt, dem ist dringend anzuraten, seine Stimme im Anschluss an die Mutation bei kontinuierlichem Training und unter normaler Belastung, aber ohne Überanstrengung, genügend ausreifen zu lassen."<sup>39</sup>

---

<sup>37</sup> A. Mohr. a.a.O., S. 32

<sup>38</sup> H. von Bergen, a.a.O., S. 204

<sup>39</sup> Seidner/Wendler a.a.O., S. 39



## **Praktische Arbeit mit jugendlichen und jungen erwachsenen Sängern und Sängerinnen**

Ausgangslage:

Ich führe in Bern eine kleine private Schule für modernen Gesang. Neben einer fundierten Stimmbildung nach der Methode des "Integrativen Stimmtrainings" werden auch andere Lerninhalte wie Rhythmik und Musiktheorie angeboten. Zudem besteht die Möglichkeit, an Bandworkshops teilzunehmen, wo Grundlagen für die Zusammenarbeit mit MusikerInnen vermittelt werden.

Allgemein kommen noch wesentlich mehr Frauen (4/5) als Männer in meinen Unterricht. Meine praktischen Erfahrungen beziehen sich daher vor allem auf die Arbeit mit Frauen und Mädchen und erstrecken sich auf den Zeitraum der letzten 6 Jahre. Zur Zeit unterrichte ich ca. 40 SchülerInnen, davon 18 junge Frauen im Alter von 13 bis 25 Jahren sowie 4 Jungen im Alter von 19, 21 und 25 Jahren.

Für den Unterricht mit jungen SchülerInnen empfehle ich wöchentliche oder zweiwöchentliche Abstände, damit eine gewisse Regelmässigkeit gewährleistet ist.

Im folgenden Teil möchte ich beschreiben, wie ich den Unterricht mit diesen jungen Sängerinnen und Sängern gestalte und erlebe, und ob und wie ich die Auswirkungen der Mutation auf die Stimme wahrnehme.

### **Was erwarten Jugendliche und junge Erwachsene vom Gesangsunterricht?**

Meist werden die Mädchen und Jungen von Eltern, LehrerInnen oder MitschülerInnen dazu ermutigt, ihr Gesangstalent auszubauen. Doch im Gegensatz zu manchem Instrumentalunterricht entscheiden die SchülerInnen in der Regel selber, dass sie das "Instrument Stimme" erlernen wollen, und dementsprechend bringen sie eine hohe Motivation mit.

Die Erwartungen an den Unterricht sind unterschiedlich.

Es gibt diejenigen SchülerInnen, die einfach neugierig und offen sind und noch keine konkreten Vorstellungen haben, welchen Stil und welche Songs sie singen möchten.

Sie wollen im wesentlichen die Möglichkeiten ihrer Stimme kennenlernen und wissen, ob sie Talent haben. Mit ihnen kann ich stilübergreifend von Jazz, Pop bis Musical oder sogar Klassik arbeiten und sie haben Spass daran, wenn ich ihnen geeignete Musikstücke vorschlage.

Andere wirken im Rahmen des schulischen Musikunterrichts in einem Projekt mit (Schülerbands, Musicalproduktionen, Chor usw.) und stossen dadurch an ihre stimmlichen Grenzen. Vom Unterricht erwarten sie das nötige "Know-How", um die stimmlichen Schwierigkeiten zu meistern. Diese SchülerInnen sind meist hochmotiviert, wobei ihnen manchmal der eigene Ehrgeiz und die Ungeduld in die Quere kommen. Gerade Jungen ärgern sich oft, wenn die Stimme nicht das macht, was sie wollen, und es dauert meist längere Zeit, bis sich etwas mehr Nachsicht und Geduld im Umgang mit der eigenen Stimme einstellt. Die Schüler und Schülerinnen dieser Gruppe kommen meist regelmässig und über längere Zeit in den Unterricht und **üben** das Gelernte zu Hause. Mit der Zeit lösen oft eigene Bands die Schulprojekte ab, oder es wird sogar eine Musikausbildung (Jazzschule, Musicalschule) erwogen.

Schliesslich gibt es diejenigen SchülerInnen, bei denen der Traum einer sängerischen Karriere im Vordergrund steht. Die Einschätzung des eigenen Könnens ist überhöht, und der Gesangsunterricht wird im Hinblick auf ein bestimmtes Ziel (Casting, Musicalschule in Amerika, Rockband usw.) besucht. Hier folgt nach wenigen Stunden die grosse Enttäuschung darüber, dass an der Stimme und an den musikalischen Kenntnissen noch so viel gearbeitet werden muss, und es kann sein, dass der Unterricht schon nach wenigen Stunden wieder abgebrochen wird, da einfach die Geduld fehlt.

Ich habe hingegen auch schon erlebt, dass die anfängliche Ernüchterung in Motivation umschlagen kann und die Ziele einige Monate später etwas realistischer wurden.

In Bezug auf den Unterricht gibt es grundsätzliche Unterschiede zwischen erwachsenen und jugendlichen SchülerInnen.

So komme ich zum Beispiel mit wesentlich weniger Zeit aus, als ich für die gleichen Lerninhalte bei Erwachsenen benötige. Sicher gibt es auch hier Ausnahmen, aber mir fällt immer wieder auf, wie gut sich die jungen SchülerInnen auf den Unterricht konzentrieren können. Ich führe das darauf zurück, dass sie durch die Schule das Lernen gewöhnt sind. Auch brauchen Gespräche über persönliche Probleme weniger Unterrichtszeit. Ich stelle zudem immer wieder fest, dass mich die Arbeit mit jugendlichen SchülerInnen allgemein weniger Energie kostet.

### **Mutation und Integratives Stimmtraining**

Ich selber habe aus der Literatur wie aus meinen praktischen Erfahrungen den Eindruck, dass gerade die weibliche Mutation sehr schwer zu fassen ist. Bei SchülerInnen, die ich über einen längeren Zeitraum beobachten konnte, habe ich erlebt, dass die Stimme ohne vorhergehende Erkältung oder Überbelastung plötzlich über Wochen oder sogar Monate in der hohen Lage verhaucht und heiser klang, und dass dafür die Bruststimme kräftiger und rauher wurde. Auffällig war auch das ständige Bedürfnis, sich zu räuspern. Dieses Phänomen konnte ich bei Mädchen im Alter von 13 bis 18 Jahren beobachten.

Es gibt Mädchen, bei denen der Stimmwechsel kaum auffällt und solche, bei denen die Stimme bis zum 20. Lebensjahr oder sogar länger immer wieder instabile Phasen aufweist. Allgemein sind junge Stimmen empfindlicher, und so wirkt sich der allgemeine Lebenswandel (Rauchen, Alkohol, Schlafmangel, Schulstress, Ernährung usw.) stärker aus. (In Bezug auf die Ernährung erlebe ich immer wieder SchülerInnen, denen schwindlig wird, da sie den ganzen Tag kaum gegessen haben).

Seidner beschreibt, dass die eigentliche Mutationsphase bei Mädchen oft als Kehlkopfkatarrrh missgedeutet wird. Mir fällt immer wieder die hohe Anfälligkeit gegenüber Erkältungskrankheiten auf, und ich finde es sehr schwierig zu unterscheiden, ob es sich um einen Katarrrh oder um mutationsbedingte Störungen handelt. Ich kann mich erinnern, dass ich in dieser Altersspanne selber über längere Zeit immer wieder an Erkältungen oder Angina litt. Könnte es nicht auch sein, dass das gesamte Immunsystem von den Umwandlungen während dieser Altersspanne betroffen ist?

Bei einigen jugendlichen Einatmerinnen habe ich die Erfahrung gemacht, dass der verhauchte Stimmklang durch die Arbeit an den Konsonanten (Zungen-Lippenspannung) vermindert werden konnte. Für mich heisst das, dass zuviel Luft auf der Stimme in diesem Alter auch mit der gesamten Körperspannung zu tun haben kann (schlaffer Händedruck, im Sitzen zusammensinken usw.). Bei Ausatmerinnen kann ein zu hoher Tonus zu einem harten Stimmeinsatz führen, und hier kann es durchaus hilfreich sein, "Luft auf die Stimme zu geben".

Es ist also angebracht, die "Luft auf der Stimme" auch unter einem atemtypenspezifischen Gesichtspunkt zu beurteilen.

In Bezug auf die Körperspannung mache ich immer wieder gute Erfahrungen mit den Atemübungen und den Massagen. Sie helfen dabei, sich im Körper zu orientieren (z.B. Kontakt zur Beckenregion bei AusatmerInnen) und lindern wachstumsbedingte Verspannungen, was von den betroffenen Schülerinnen sehr geschätzt wird.

Die atemtypenspezifischen Stimmansatzübungen sind eine gute Hilfe, um das Bewusstsein für einen gesunden Stimmansatz zu erspüren und zu schulen. Ich denke, dass diese Übungen gut geeignet sind, um die veränderten muskulären Gegebenheiten im Kehlkopf neu zu koordinieren und auf behutsame Weise den neuen Stimmumfang zu erforschen und zu erweitern. Auch die präzise Einstellung der Vokale führt dazu, dass weniger Luft nachgeschoben wird.

Ich staune immer wieder, wie gerne manche Schülerinnen an der Technik arbeiten und wie lange sie sich konzentrieren können. Gerade Ausatmerinnen äussern oft, dass sie dieses konzentrierte Üben als entspannend und wie eine Art "Meditation" empfinden. Ich habe aber auch schon Schülerinnen erlebt, die sehr ungeduldig sind und schnell aufgeben, wenn es nicht gleich klappt (es ist nicht erstaunlich, dass es sich hierbei meistens um Einatmerinnen handelt). Hier empfiehlt es sich daher, das Stimmtraining mehr innerhalb eines Songs oder Liedes abwechslungsreich einzubauen.

Mit ähnlichen Übungen habe ich auch gute Erfahrungen mit jungen Männern in der Phase der Postmutation gemacht. In Bezug auf den Abschluss des männlichen Stimmwechsels finde ich die These von Dr. Bigenzahn sehr interessant, dass der

männliche Kehlkopf auch nach der Pubertät noch wachsen kann. Bei den jungen Männern fällt mir immer wieder auf, dass die Stimme auch nach dem 20. Lebensjahr noch instabil wirken kann und der Registerübergang hartnäckige Schwierigkeiten bereitet. Hier kann schon die Erkenntnis helfen, dass es nicht mit "Gewalt" funktioniert, sondern dass nur geduldiges und regelmässiges Üben das gewünschte Ergebnis bringt.

Üben wirkt Wunder! Mir ist das erst kürzlich richtig klar geworden, als einer meiner Schüler die Übungen zu Hause **wirklich täglich** übte und innerhalb von kurzer Zeit kaum mehr Probleme mit dem Registerübergang hatte.

Für viele Jugendliche ist die Zeit zwischen 12 und 20 allgemein sehr belastet. Nicht nur die Stimme befindet sich im Wechsel, sondern der gesamte Mensch "mutiert". Der Körper befindet sich noch im Wachstum, was sich zum Teil durch körperliche Schmerzen (Wachstumsschmerzen) und Verspannungen bemerkbar macht. Man ist nicht mehr Kind und noch nicht erwachsen, und diese Ambivalenz spiegelt sich auch in der Körperhaltung (Teeniehaltung). Manche haben vielleicht Differenzen mit den Eltern oder machen die ersten Erfahrungen mit der eigenen Sexualität. Hinzu kommt in dieser Zeit ein erhöhter Schulstress, die Frage nach der Berufswahl, die Angst, keine Lehrstelle zu finden oder es erfolgt der Eintritt ins Erwerbsleben. Dies alles kann sich auch auf die Stimme auswirken. Ich erlebe immer wieder junge Frauen und Männer, denen es in sehr stressigen Zeiten buchstäblich "die Stimme" verschlägt, und sie werden ohne erkennbaren Grund heiser. Stimmprobleme sind daher besonders in dieser Zeit immer im Gesamtzusammenhang zu sehen.

Die Stimme eines Menschen ist Ausdruck der persönlichen Identität. Gerade in der Zeit der "Wandlung" ist dieses Organ besonders verletzlich und verlangt einen besonders sorgsamem Umgang, der den ganzen Menschen mit einbezieht. Die Methode Integratives Stimmtraining® bietet mit ihrem ganzheitlichen Ansatz eine gesunde Grundlage, mit welcher ich als Stimmtrainerin diesen Entwicklungsprozess begleiten kann.

Diese Unterstützung kann in Form einer Massage, in Stimmübungen oder manchmal einfach in einem Gespräch angeboten werden. Manchmal gibt es aber auch Phasen,

in denen kein Bedürfnis zum Singen besteht und andere Lerninhalte Raum bekommen.

## **Unterrichtsinhalte neben der Stimmbildung**

### *Musiktheorie*

Viele Sängerinnen im modernen Bereich sind keine Theorieliebhaberinnen. In der Regel werden die Lieder ab CD gelernt. So sind die meisten meiner erwachsenen Schülerinnen, wenn sie neu in den Unterricht kommen, "musikalische Analphabetinnen". Das heisst sie können zwar die Lieder und Songs singen, aber sie können weder Musik lesen noch schreiben. Das ist umso erstaunlicher, als der Musikunterricht in der Schule eigentlich obligatorisch ist. Konkret heisst das, dass dort nichts gelernt wurde oder das alles wieder vergessen wurde. Ich erlebe immer wieder, dass selbst unter 25-jährige nicht einmal mehr eine C-Dur-Tonleiter erkennen können. Ich denke, dass der Grund für dieses "grosse Vergessen" in der geringen Wertung des Musikunterrichts in der Schule liegt. Eigentlich schade um die viele Zeit, die dort verbracht wurde!

Ich selber gehörte auch zu den "Vergesserinnen" und habe ursprünglich das Instrument "Stimme" gewählt, damit ich keine Noten zu lernen brauchte. Lange kam ich mit meinem Gehör durch, aber je länger ich mit meiner Band spiele, desto bewusster wird mir die Tatsache, dass ich als Sängerin auch Musikerin sein möchte. Um selber Musik zu kreieren (komponieren, arrangieren, interpretieren usw.) ist es nötig, sich in der Materie auszukennen, und es ist äusserst mühsam, sich die notwendigen Kenntnisse nachträglich anzueignen.

Mich beschäftigt daher immer wieder die Frage, wie es möglich ist, auch Theoriemuffel für die Grundlagen der Musik zu begeistern.

Gerade in der Arbeit mit Jugendlichen ist es mir wichtig, dass neben der Ausbildung der Stimme auch grundlegende Musikkenntnisse vermittelt werden. Da sie den Stoff ja in der Schule lernen, kann so auch dem "grossen Vergessen" vorgebeugt werden. Gehörbildung und Rhythmikübungen sind zudem eine wunderbare Alternative, wenn sich bei einigen Mädchen und Jungen mutationsbedingte Stimmirritationen einstellen.

Für das Begreifen der harmonischen Grundlagen arbeite ich gerne mit der Klaviertastatur. Sänger haben ja bekanntlich "keine Griffe", daher ist es wichtig, ein visuelles System anzubieten. Da das Klavier zusätzlich klingt, wird schnell klar, was gemeint ist, wenn es um Intervalle, Dreiklänge, Tonleitern, Vorzeichen usw. geht.

Regelmässiges Solfege und Gehörbildung sind zudem wichtige Grundlagen für die Qualität der Intonation eines Sängers oder einer Sängerin.

### *Rhythmik*

Neben der Melodie ist die Rhythmik der wichtigste Aspekt der Musik. Praktisch alle populären Musikstile weisen einen mehr oder weniger ausgeprägten afroamerikanischen Einfluss auf (Blues, Soul, Funk, Rock n' Roll, Rock bis hin zum Schlager). Deshalb geht es nicht nur darum, ein Lied rhythmisch notengetreu zu singen, sondern auch den "Groove", also die entsprechende Phrasierung sowie rhythmische Feinverschiebungen zu begreifen. Dies beinhaltet beispielsweise Schnippen auf 2 und 4 (d.h. Betonung der schwachen Zählzeiten im 4/4-Takt; besonders im Jazz), ein Gefühl für Synkopen, möglicherweise körperliche Hilfestellungen wie laufen oder Rhythmen klopfen, Phrasierungsübungen usw. Hier ist das *genaue* Kopieren von Originalaufnahmen hilfreich.

### *Songs lernen*

In der Populärmusik wird auf der Bühne **immer** auswendig gesungen. Es ist daher wichtig, dass die Texte der Songs zu 100% sitzen. Das Auswendiglernen hat mit einer Entscheidung zu tun, das heisst, man muss sich bewusst Zeit nehmen, bis der Text verinnerlicht ist. Bereits gelernte Texte des Repertoires müssen immer wieder wiederholt werden. Wenn der Text eines Liedes auch auswendig gesprochen werden kann, bietet dies zusätzliche Sicherheit vor Blackout-Situationen. Da meistens in Englisch gesungen wird, ist von Anfang an auf eine korrekte Aussprache zu achten. Auch hier ist das Kopieren von Originalaufnahmen hilfreich.

Viele Rock- und Popstücke leben von der Instrumentation. Daher empfiehlt es sich, mit Playbacks zu arbeiten. Heute gibt es inzwischen eine Fülle an gut gemachten Begleitungen. Sie können entweder im Internet heruntergeladen werden oder in Form von Notenheften mit CDs im Fachhandel bezogen werden. Mit speziellen

Computerprogrammen ist es sogar möglich, das Playback in die richtige Tonart zu transponieren.<sup>40</sup>

### *Auftreten*

Die Aussicht auf einen Konzertauftritt kann für viele SchülerInnen sehr motivierend sein. Die Auftrittssituation selber bietet eine Fülle von Erfahrungen (Umgang mit Lampenfieber, Bühnenpräsenz, Blackouts) und stellt ein Ziel dar, auf das hingearbeitet werden kann. Plötzlich wird zu Hause geübt, und der Unterricht bekommt eine ganz andere Qualität.

Wichtig ist, dass gerade der erste Auftritt gut vorbereitet wird. In der Kleingruppe (ca. fünf Personen) besteht die Möglichkeit, die im Unterricht erarbeiteten Lieder mit einer Pianistin oder einer Band zu singen. Neben dem Erwerb von Kenntnissen, die für das gemeinsame Musizieren nötig sind, können an diesen Workshops erste Erfahrungen mit PA<sup>41</sup> und Mikrophon gemacht werden, während die anderen KursteilnehmerInnen als Testpublikum dienen und dabei helfen, das erste Lampenfieber zu überwinden.

### **Was die Arbeit an der Stimme sonst noch fördern kann**

Integratives Stimmtraining® ist eine gute Möglichkeit, sich in diesem Alter mit den neuen Gegebenheiten im Körper auseinanderzusetzen. Gerade mit Mädchen stosse ich im Unterricht immer wieder auf körperliche Themen, die in diesem Alter schwierig sind. So erlebe ich gerade bei EinatmerInnen immer wieder, dass es ihnen Mühe bereitet, sich im Brustkorb Raum zu nehmen und sich aufzurichten, da es ihnen peinlich ist, wenn der Busen so gut sichtbar ist. Auch bei jungen Ausatmerinnen geht es immer wieder um weibliche Themen. Für viele meiner jungen Schülerinnen bin ich eine wichtige weibliche Identifikationsfigur, wodurch sie mir sehr viel Vertrauen entgegenbringen.

---

<sup>40</sup> Z.B. Steinberg Wavelab oder Audacity (Freeware). Bei grossen Transpositionsintervallen leidet allerdings die Tonqualität

<sup>41</sup> Public Address (neudeutsch für Beschallungsanlage)



Wenn man sich aufrichtet und sich seinen Raum nehmen kann, trägt dies wesentlich zum Aufbau eines gesunden Selbstbewusstseins bei. Wer hinstehen und auch vor Publikum ein Lied singen kann, wird sich auch im Alltag besser behaupten können. Die Arbeit an der Artikulation verbessert zudem den sprachlichen Ausdruck.

Die Entfaltung der eigenen Stimme kann daher massgeblich zur Entwicklung der Persönlichkeit eines jugendlichen Menschen beitragen.

### **Stimmbelastung in der Schule**

Während das Fach Musik zu meiner Zeit eines der ödesten und langweiligsten im Lehrplan war, hat es sich heute zu einem der interessantesten entwickelt. Die heutigen Musiklehrer sind oft selber Musiker und haben Spass daran, ihre SchülerInnen zu fördern und zu begeistern. Das liegt sicher nicht zuletzt am Einbezug der Populärmusik in den heutigen Lehrplan. In diesem Zusammenhang habe ich mir Gedanken zur erhöhten stimmlichen Belastung mutierender junger Mädchen und Jungen im regulären Musikunterricht in der Schule gemacht.

Viele meiner jugendlichen Sängerinnen singen die Leadstimme in einer Schülerband, andere führen mit der Klasse ein Musical auf oder studieren ein anspruchsvolles Chorwerk ein. Einige meiner Schülerinnen wurden vom Musiklehrer zum Gesangsunterricht ermutigt, und nicht selten wird in meinen Lektionen Repertoire aus dem Musikunterricht erarbeitet, oft verbunden mit der Bitte, ob ich bei gesanglichen Schwierigkeiten helfen könne. Meist reicht es aus, das Lied (zum Leidwesen der Schülerband) in eine andere Tonart zu transponieren.

Schwieriger ist dies bei grösseren Klangkörpern wie Chor oder bei Musicals, wo die Gesangstimme nicht transponiert werden kann.

Ich frage mich auch immer wieder, inwieweit die verantwortlichen Musiklehrer bei der Auswahl der Stücke und Werke den stimmlichen Entwicklungsstand ihrer StudentInnen miteinbeziehen.

Dazu folgendes Beispiel:

K. eine 17 jährige Gymnasiastin, die seit 2 Jahren zu mir in den Unterricht kommt, hatte die Gelegenheit, in der Schule an der Aufführung der Dreigroschenoper von Brecht mitzuwirken und die "Ballade von der sexuellen Hörigkeit" zu singen. K. hat zur Zeit eine sehr instabile Stimme und Mühe mit der hohen Lage. Die Mutation ist offensichtlich noch nicht abgeschlossen. Das Stück war für sie einfach zu hoch gesetzt, das Singen in dieser Lage anstrengend und das Ergebnis frustrierend. Trotzdem wollte sie verständlicherweise unbedingt bei der Aufführung dabei sein. Wegen der vielen Proben und den allgemein hohen Anforderungen in der Schule musste sie schliesslich auch noch vom Gesangsunterricht pausieren.

In diesem Fall hatte ich in bezug auf die stimmliche Belastung, der diese Schülerin ausgesetzt war, ein sehr ungutes Gefühl.

Immer wieder klagen junge Schülerinnen in meinem Unterricht über Verkrampfungsschmerzen im Hals nach längerem Chorsingen in hoher Lage. Bei manchen stellt sich auch eine vorübergehende Heiserkeit ein. Als eine Schülerin dies dem leitenden Lehrer mitteilte, wurde sie von ihm als Simulantin und Drückebergerin bezeichnet.

Die Jungen schonen ihre Stimme während der Mutation meist von sich aus, und ausserdem ist ihr Stimmwechsel meist nicht zu überhören. Kein Lehrer würde also auf die Idee kommen, einen Mutanten als Simulanten zu bezeichnen. Dass auch Mädchen einen Stimmwechsel durchmachen, ist den meisten Musiklehrern nicht bekannt, und ich denke, dass auf diesem Gebiet dringend Aufklärung nötig wäre.

### **Ist Popmusik schädlich für die Stimme?**

Verständlicherweise wollen die meisten Jugendlichen im Gesangsunterricht diejenige Musik singen, die sie selber gerne hören, und das ist heute nur in den selteneren Fällen klassische Musik.

Vor allem klassisch orientierte Autoren weisen immer wieder darauf hin, dass vor allem die jugendliche Stimme beim Singen von verschiedenen populärmusikalischen Stilen wie Musical, Pop, Rock, Schlager usw. Schaden nehmen kann. Da ich selber

diese Stile unterrichte und teilweise selber singe, möchte ich mich mit diesem Vorwurf und seinen Hintergründen etwas näher befassen.

1952 schrieb Paul Nitsche, dass "ungekonntes Beat- und Schlagergeschrei" verderblich für die Stimmen des Vormutations- und Mutationsstadiums seien. Immerhin benützt er den differenzierenden Begriff "ungekonnt", woraus zu schliessen ist, dass es in diesem Bereich der Musik auch gekonnten Gesang gibt.<sup>42</sup>

Ich kann nachvollziehen, dass die neuen Musikstile in den Fünfzigerjahren gerade für klassisch orientierte Ohren sehr gewöhnungsbedürftig waren. Auch war es noch nicht lange her, dass gerade afroamerikanisch geprägte Musik in Deutschland noch als "entartet" galt.

Allerdings räumt Nitsche in diesem Zusammenhang ein, dass auch der "vormännliche Hordengesang" und der "Marschgesang der früheren Jugendverbände" der Stimme schaden.

45 Jahre später hat sich allerdings das schlechte Image der Populärmusik und ihrer negativen Auswirkungen auf die Stimme bei klassisch orientierten Gesangspädagogen noch nicht wesentlich geändert. Andreas Mohr, selber klassischer Sänger und Experte im Bereich der Kinderstimmgebung, sieht im Stimmklang von Rock- und Popsängern ein "ruinöses Vorbild" für die Kinder- und Jugendstimme. Er übt zudem Kritik an Fernsehsendungen, in denen Kinder singen oder gar Rock- und Popsänger imitieren, und begründet dies folgendermassen: "Die Stimmgebung vieler Rocksängerinnen und -sänger ist derartig hart, fest, reibend und brutal, dass solcherart kopierte Klänge sich auf jede Stimme negativ auswirken. Besonders aber auf die Kinderstimme, die sich so mühelos Lage, Lautstärke und Klangfarbe aufzwingen lässt."<sup>43</sup>

Auch von stimmtherapeutischer Seite wird mit den modernen Gesangsstilen hart ins Gericht gegangen.

---

<sup>42</sup> Nitsche, a.a.O., S. 15

<sup>43</sup> Mohr, a.a.O., S. 38

Heinrich von Bergen<sup>44</sup> sieht Probleme in der Tatsache, dass heute viele junge Mädchen in Pop-, Schlager- und Musicalgruppen singen. Seine Bedenken begründet er folgendermassen: "Viele der Interpretinnen und Interpreten, die sie sich dabei zum Vorbild nehmen, sind stimmkrank und oft singen auch die noch Gesunden ebenfalls auf mehr oder weniger unphysiologische, für die Stimme schädliche Art und Weise. Die Imitation dieser Vorbilder durch die jugendlichen Sängerinnen bedeutet eine masslose Überforderung der noch nicht ausgewachsenen Stimme. Die daraus entstehenden Stimmprobleme führen nicht selten auch zu schweren psychischen Krisen, wenn die erträumte und von unverantwortlichen Musikern und Managern in Aussicht gestellte Karriere durch das Ergebnis der ärztlichen Untersuchung jäh in Frage gestellt wird." <sup>45</sup>

Auch Seidner und Wendler sehen Gefahren in der Nachahmung von Pop- und Rocksängern. "Häufig rücken Jugendliche bewusst oder unterbewusst von dem traditionellen oder klassischen Ideal einer klaren, dichten, klangvollen und modulationsfähigen Stimmgebung ab und erliegen den täglichen übermächtigen Einflüssen der Pop- und Rockmusik. Viele der Rocksänger sind bekanntlich stimmkrank oder zeigen in ihrem Vortragsstil Merkmale stimmlicher Fehlleistungen. Wer diese Singweise nachahmt – meist unter massloser Überforderung seiner physiologischen Möglichkeiten – muss wissen, dass er länger dauernde stimmliche Leistungsschwächen, Belastungsschwierigkeiten und Heiserkeit zu erwarten hat... Es ist zu begrüßen, dass zahlreiche Gesangspädagogen aus dem Bereich der Populärmusik der Ansicht sind, die Ausbildung eines Popsängers müsse für etwa zwei Jahre auf 'klassische' Weise durchgeführt werden, damit sich die Grundfunktionen der Stimme einschliesslich der besonderen sängerischen Klangbildung entwickeln und festigen können. Erst danach werden die spezifischen Ausdrucksmittel des jeweiligen Genres erübt. Mit diesem Stufenprogramm wird

---

<sup>44</sup> Von Bergen war von 1978 bis 1997 Stimmtherapeut in der HNO-Klinik des Inselspitals Bern. Er gilt als Spezialist für Stimmprobleme bei Sängerinnen und Sängern und in Sprechberufen

<sup>45</sup> Von Bergen, a.a.O., S. 204

versucht, eine höhere Leistungsfähigkeit zu erreichen und Stimmstörungen vorzubeugen." <sup>46</sup>

Da Heinrich von Bergen sowie Seidner und Wendler anerkannte Stimmtherapeuten sind, die über viele Jahre Praxiserfahrung verfügen, nehme ich an, dass sie wissen, wovon sie reden. Allerdings ist das Label "Klassischer Gesangsunterricht" nicht von vornherein ein Garant für gesunde Stimmbildung. Es gibt meines Wissens nach auch viele stimmkranke klassische Sänger und Sängerinnen, die nach jahrelanger schlechter Stimmbildung (auch an Hochschulen!) an einer Stimmerkrankung leiden oder die erhoffte Karriere an den Nagel hängen müssen, weil ihre Stimmen ruiniert sind. Der Konkurrenz- und Leistungsdruck ist in diesem Bereich der Musik in den letzten Jahren dermassen gestiegen, dass auch hier viele SängerInnen ihr Stimmorgan "masslos überfordern". <sup>47</sup>

Moderner Gesang ist gegenüber dem klassischen noch sehr jung, und lange Zeit fehlte es an kompetenten Lehrern, die wussten, wie man diese Stile überhaupt und erst noch auf eine gesunde und physiologische Art unterrichtet. Klassische Stimmbildung ist für die Gesangstile der Populärmusik nur eine bedingte Hilfe, da sich Stimmsitz und Klangideal beider Stile grundsätzlich unterscheiden. Das klassische Stimmideal wird zudem gerade von jugendlichen Gesangschülern oft als "peinlich" und "unnatürlich" empfunden. Daher kann ich mir kaum vorstellen, dass sich diese SchülerInnen zwei Jahre lang für den klassischen Gesang begeistern lassen, bis sie endlich an ihren Songs arbeiten dürfen.

In diesem Zusammenhang möchte ich gerne meinen eigenen gesanglichen "Leidensweg" beschreiben, da ich denke, dass viele "Werdegänge" von Jazz-, Pop- und RocksängerInnen ähnlich verlaufen.

Anfang der Neunzigerjahre lebte ich in Bern in einer Musiker-WG und entdeckte an einer Jam-Session im Wohnzimmer mein Gesangstalent und meine Liebe zur

---

<sup>46</sup> Seidner/Wendler, a.a.O., S. 178

<sup>47</sup> Im Internet stiess ich auf eine Befragung von Hamburger GesangsstudentInnen, wonach 70(!) Prozent aller Befragten durch Überanstrengung oder fehlerhafte Stimmgebung bei beiden Arten des Gesangs gleichermassen Stimmprobleme erlebt haben. (Nicole Hartmann, *Klassische Gesangsausbildung - Vor- und Nachteile für die Popstimme*, 1999)

Jazzmusik. Ich entschloss mich also, Gesangsstunden zu nehmen. Da ich ja Jazzsängerin werden wollte, hatte ich nicht unbedingt das Bedürfnis, klassischen Gesang zu erlernen. Da es damals in Bern keine Lehrer für Jazzgesang gab<sup>48</sup>, reiste ich jede zweite Woche nach Zürich und nahm bei einer Pop- und Jazzsängerin Stunden. Dieser Unterricht war sehr intuitiv geführt, aber an sich ganz OK. Nach einiger Zeit machte ich die Aufnahmeprüfung für die Jazzschule in Bern. Der Unterricht dort lief folgendermassen ab: Zuerst kam die "Stimmbildung", wo während 10 Minuten irgendwelche Gesangsübungen, deren Sinn und Zweck mir verborgen blieben, rauf- und runtergeträllert wurden. Zwischendurch wurde meine Atmung kontrolliert in dem mein Bauchumfang abgetastet wurde ("let me check your stomach"). Die restlichen 30 Minuten sass der Lehrer bzw. die Lehrerin mit dem Rücken zu mir am Klavier und konzentrierte sich intensiv auf die Klavierbegleitung, während ich einen Jazzstandard sang. Ich lernte zwar etwas über Rhythmik und Improvisation, aber was die erforderliche Gesangstechnik für diesen Stil anbelangte, war ich völlig auf mich selber gestellt und musste feststellen, dass meine Lehrer mir auch nicht zeigen konnten, wie es geht. Entweder konnte man jazzig singen oder halt eben nicht. In dieser Zeit übte<sup>49</sup> ich viel und allmählich folgten die ersten öffentlichen Auftritte mit meiner Band. Schon bald machten sich erste Anzeichen von Stimmmüdigung bemerkbar, und ich hatte immer öfter mit Heiserkeit zu tun.

Aufgrund meiner Probleme mit der Stimme besuchte ich Stimmbildungsseminare bei einer Opernsängerin, die auch moderne Stile unterrichtete. Hier lernte ich immerhin einige Basics im Umgang mit meiner Stimme kennen. Leider stand die dort erlernte Atemtechnik im totalen Widerspruch zu meinem Atemtyp<sup>50</sup>. Obwohl ich weniger Stimmprobleme hatte, fühlte ich mich nach intensiven Gesangsstunden und Konzerten jeweils total ausgelaugt und erschöpft. Trotzdem ich sehr konsequent meine Übungen machte, wurde meine Stimme immer kraftloser. In der Folge beendete ich den Unterricht nach 3 Jahren und nahm eine zeitlang keine Gesangsstunden mehr. 1998 begegnete ich meinem jetzigen Lehrer Romeo Alavi

---

<sup>48</sup> Immerhin wurde in Bern die erste Jazzschule Europas 1967 gegründet! Daher ist es etwas erstaunlich, dass es in den Neunzigerjahren in Bern keine JazzvocalistInnen gab.

<sup>49</sup> Das "Üben" bestand darin, dass ich mir irgendwelche CD's mit Gesangsübungen kaufte oder die Songs immer und immer wieder durchsang.

<sup>50</sup> Es gibt Einatmer und Ausatmer

Kia und erlebte zum ersten mal, das mir jemand stimmlich weiterhelfen konnte. Einerseits war für mich die Lehre der Atemtypen eine Offenbarung, und andererseits hatte ich endlich einen Lehrer gefunden, der sich mit der Stimmführung in den modernen Gesangsstilen wirklich auskannte. Als Nebeneffekt bekam ich zusätzlich Spass an klassischer Gesangsliteratur.

Leider gibt es nach wie vor noch sehr wenige GesangspädagogInnen, die über fundiertes Wissen bei der Vermittlung einer Gesangstechnik verfügen. Dies betrifft den klassischen wie den populär orientierten Gesangsunterricht gleichermassen.

Kenntnisse über die anatomischen Gegebenheiten sowie eine ganzheitliche Wahrnehmung des singenden Menschen sind Vorraussetzungen für einen gesunden Unterricht. Zudem sind dogmatische Ansichten betreffend Atmung und Körperhaltung ebenfalls hindernd. Auch die Verteufelung der populären Gesangstile durch die "klassische Ecke" sind hier wenig hilfreich. Mich würde in diesem Zusammenhang gerade von diesen erfahrenen Stimmtherapeuten interessieren, welche Vorschläge sie zu einer gesunden Stimmbildung im populärmusikalischen Bereich anzubieten haben. Es ist nun mal eine Tatsache, dass die Jugendlichen fast ausschliesslich an den neueren Gesangsstilen orientiert sind, und es liegt an uns Stimmlehrern, diese Techniken in gesunder Weise zu vermitteln.

*"Wenn man diese Techniken beherrscht, kann keine Rede mehr davon sein, dass diese Form des Gebrauchs der Stimme schädlicher oder ermüdender für die Stimme ist als klassisches Singen, oder dass die klassische Stimme dadurch schlechter würde." <sup>51</sup>*

Zusammenfassend kann daher gesagt werden, dass ein gesundes, fundiertes und integrierendes Stimmtraining stilübergreifend ist.

---

<sup>51</sup> A. Haenen, *Vokale Techniken im 20. Jahrhundert*, in N. Hammer, *Klassische Gesangsausbildung, Vor- und Nachteile für die Popstimme* (Schriftliche Hausarbeit im Prüfungsfach Musik), 1999, S. 57

## **Nachahmen von Pop- und Rockstars**

Das Nachahmen von Popstars wird von einigen Stimmbildnern als schädlich für die jungen Stimmen angesehen. Kinder und Jugendliche sind in der Tat Weltmeister im Kopieren. Ich bin immer wieder fasziniert, wie nicht nur der Stimmklang einer Sängerin, eines Sängers nachgeahmt wird, sondern wie genau auch das rhythmische Empfinden und das sogenannte Phrasing mit dem Original übereinstimmen. Da ich der Meinung bin, dass über das Kopieren sehr viele musikalische Inhalte gelernt werden können, gehört diese Methode seit langem zu meinem Unterrichtskonzept. In meinem Unterricht habe ich aber die Möglichkeit einzugreifen, wenn ich den Eindruck habe, dass die Stimme überfordert wird. In der Regel muss ich in dieser Hinsicht bei Jungen mehr intervenieren als bei den Mädchen. Oft sind die jungen Männer in bezug auf ihre gesanglichen Ziele sehr ehrgeizig.

Wenn die Grenzen der eigenen Stimme wahrgenommen werden, ist dies für mich als Stimmtrainerin eine grosse Chance, da die Motivation für ein gezieltes und gesundes Stimmtraining von Seiten der SchülerInnen dann sehr hoch ist.

"Ungesundes" Singen wird nämlich als anstrengend, frustrierend und manchmal sogar als körperlich schmerzhaft empfunden. Hier ergibt sich die Möglichkeit, einen bewussteren Umgang mit Stimme und Körper zu erlernen, und oft sind die Schüler überrascht, dass Singen sich so "angenehm und leicht" anfühlen kann, wenn man die nötige Technik beherrscht.



## Teeniestars im Stimmstress

Die verschiedenen populärmusikalischen Stile und Ausdrucksformen der letzten 50 Jahre sowie die dazugehörigen jugendkulturellen Äusserungen dienen vielen Mädchen und Jungen in der Pubertät zur Identitätsfindung. Musik nimmt im Leben von jugendlichen einen hohen Stellenwert ein, und bekanntlich tapezieren Pubertierende ihre Wände mit den Postern ihrer Pop-Idole.

Für die Musikindustrie<sup>52</sup> ist die Jugend daher inzwischen die wichtigste Zielgruppe sowie ein sicherer Marktwert. Seit einigen Jahren ist ein Trend zu immer jüngeren Popstars auszumachen. In den Neunzigerjahren eroberten die sogenannten Boy- und Girlgroups die Herzen der Teenies. Diese gesangsorientierten Retortenbands wurden in sogenannten "Castingshows" zusammengestellt und markttechnisch auf das jugendliche Publikum zugeschnitten. Die Mitglieder dieser Bands waren ebenfalls im zarten Teeniealter, so war zum Beispiel Robbie Williams erst 15 Jahre alt, als die Band "Take That" gegründet wurde.

Solo-Popstars wie Britney Spears thronen mit 22 Jahren bereits an der Spitze des "Pop-Olymps". Mit 8 Jahren wurde "Britney" für einen Kinder-Fernsehsender in Amerika "gecastet", mit 12 war sie bereits TV-Moderatorin, mit 15 hatte sie ihren ersten Plattenvertrag und landete mit einer immensen, auf ein jugendliches Publikum zugeschnittenen Werbekampagne ihr erstes Hitalbum. Die Biographien der meisten Teeniestars haben einige Gemeinsamkeiten. So wurden auch Christina Aguilera, Avril Lavigne und Joss Stone und viele andere an Talent- und Castingshows im Fernsehen entdeckt und hatten ihre ersten Plattenerfolge bereits mit 16-17 Jahren.

Meine Recherchen ergaben, dass es mit dem Auftreten der Unterhaltungsmusik (U-Musik) wie Jazz, Pop, Rock, Schlager usw. immer schon Kinder- und Jugendstars wie Heintje oder Michael Jackson gab. Auch Talentwettbewerbe<sup>53</sup> sind nichts neues.

---

<sup>52</sup> Der Begriff **Musikindustrie** bezeichnet den Industriezweig, der Musik produziert, von der Aufnahme über die Produktion von Tonträgern über die Vermarktung bis hin zum Vertrieb.

<sup>53</sup> Die moderne Musikkultur von Jazz bis Pop kommt aus den USA und England. Gerade Amerika war immer schon sehr wettbewerbsorientiert (Tellerwäscherromantik), was sich auch auf den Werdegang von Musikern auswirkte. Während in Europa traditionsgemäss Wert auf die Ausbildung eines Musikers oder Sängers gelegt wurde, zählte in den USA in erster Linie das Talent und das

So wurde auch die legendäre Ella Fitzgerald mit 16 Jahren an einem Wettbewerb entdeckt.

Was ist heute anders?

KritikerInnen bemängeln, dass die meisten kommerziell erfolgreichen Stars heute nicht mehr vor allem durch ihr Talent und ihre künstlerische Leistung berühmt werden, sondern dass sie als massentaugliches Produkt von der Musikindustrie gezielt gemacht und vermarktet werden.

Wie dem auch sei, Tatsache ist, dass viele Mädchen und Jungen, beeinflusst durch die Massenmedien, von einer Karriere als Star<sup>54</sup> träumen und ihre Chance unter anderem in der Teilnahme an einem Karaokewettbewerb oder einer "Castingshow" sehen.

Seit ca. zwei Jahren hat nahezu jedes Land seine eigene Fernsehshow, wo der nationale Gesangstar gesucht wird. "Deutschland sucht den Superstar", "Starmania" (Österreich) und "Musicstar" (Schweiz) sind die wichtigsten Shows im deutschsprachigen Raum. Der Unterhaltungswert und somit die Quoten dieser Sendungen sind enorm hoch, und gerade bei jungen Menschen unter 20 Jahren und somit auch bei einem Teil meiner SchülerInnen sind sie äusserst beliebt. Es gibt aber auch viele Jugendliche, die diese Shows "völlig bescheuert" finden.

Vor der eigentlichen Fernsehübertragung wird in den grossen Städten des jeweiligen Landes "gecastet", und gerade Kids aus benachteiligten sozialen Schichten stellen den grössten Anteil der KandidatInnen. Die meisten TeilnehmerInnen bereiten sich mit "Kamm und CD-Player" vor dem häuslichen Spiegel auf den Event vor. Andere nehmen vorher noch "schnell" ein paar Gesangsstunden. Inzwischen gibt es auch GesangslehrerInnen, die eigentliche "Casting-Vorbereitungs-Workshops"<sup>55</sup> anbieten,

---

Durchsetzungsvermögen eines Künstlers. Es prallen hier also zwei verschiedene Wertssysteme aufeinander.

<sup>54</sup> Angesichts der angespannten Arbeitsmarktlage und der herrschenden Lehrstellenknappheit und dem Maturitätszwang für viele Ausbildungen gar keine so blöde Idee, da auch bescheidenere Berufswünsche oft unerreichbar sind.

<sup>55</sup> [www.freevoice.ch](http://www.freevoice.ch)

in denen neben geeigneten Songs auch Mikrophontechnik und "Styling" unterrichtet werden.

Wir GesanglehrerInnen können also von diesem "Gesangboom" profitieren, und auch ich habe dadurch einige SchülerInnen dazugewonnen.

In Bern nahmen im Herbst 2003 tausende "Gesangstalente" ab 16 Jahren an diesen Castings teil. Nach weiteren Ausscheidungen wurden schliesslich zehn FinalistInnen auserkoren, die nun in einer gross aufgemachten Fernsehshow gegeneinander "ansangen". Die ZuschauerInnen konnten per SMS abstimmen, wer in der Show bleibt und wer fliegt.

Ich bereitete selber sechs Schüler und Schülerinnen im Alter von 21 bis 28 Jahren für die Teilnahme an den Vorausscheidungen in der Schweiz vor, und eine davon schaffte es unter die "Top 50". Allerdings war ihr die weitere Teilnahme zu risikoreich, als dass sie dafür ihre Musicalausbildung aufs Spiel gesetzt hätte.

Der Stress, denen die KandidatInnen ausgesetzt sind, ist unvorstellbar. Wer nicht schon über ein grosses Repertoire von aktuellen Popsongs verfügt, muss dies innert Tagen nachholen. Selbstverständlich muss der Song auswendig gesungen und zusätzlich mit einer ansprechenden Bühnenperformance dargeboten werden. In der Zeit des Wettbewerbs, der immerhin 3 Monate dauert, können weder Schule noch Arbeit fortgesetzt werden. Die Kosten für die Unterbringung werden teilweise vom Fernsehen übernommen. Für die Live-Übertragung der Shows erhalten die KandidatInnen jeweils Fr. 200.-. Ein lächerlicher Betrag, wenn man bedenkt, wieviel Geld jede Show der Fernsehstation schon nur durch die SMS-Abstimmungen per Telefon einbringt.<sup>56</sup>

Die FinalistInnen aller deutschsprachigen Shows waren zwischen 16 und 28 Jahren alt. Es waren also einige KandidatInnen dabei, deren Mutation noch nicht abgeschlossen war und deren Stimmen von Show zu Show angegriffener wurden.<sup>57</sup>

---

<sup>56</sup> In der ersten Staffel von "Musicstar" verdiente das Schweizer Fernsehen allein durch das "Televoting" der ZuschauerInnen 4 Millionen Franken.

<sup>57</sup> Besonders auffällig war dies bei den Kandidatinnen Vanessa in der 1. und Judith in der 2. Staffel von "Deutschland sucht den Superstar".

Auffallend war auch, dass die Qualität der Gesangsdarbietungen bei diesen SängerInnen von Sendung zu Sendung stark variierte. So war plötzlich die Intonation unsicher, oder hohe Töne verloren sich in Heiserkeit. Bei den Kommentaren der Jury und der sogenannten Vocal Coaches<sup>58</sup> ist mir immer wieder aufgefallen, dass die Mutation kein Thema ist. Bei Kritik an der Sendung wurde immer wieder betont, dass die KandidatInnen auch psychologisch betreut werden. Vielleicht wäre es besser gewesen, einen Phoniater beizuziehen.

Ich habe den Eindruck, dass junge, noch in der Entwicklung befindliche Stimmen in solchen Shows meist überfordert sind und auch bleibenden Schaden nehmen können. Die Stimme wird hier in professioneller Weise gefordert, was ohne eine gesunde, fundierte Gesangstechnik verheerend sein kann.

Zudem sind der Leistungsdruck und die psychische Belastung immens, was sich zusätzlich negativ auf die Stimme auswirken kann. In diesem Zeit- und Erfolgsdruck hat auch der erfahrenste Vocal Coach keine Chance, etwas an der gesamten Situation zu verbessern.

Leider sind Stress und Leistungsdruck nicht nur im Showbusiness ein Thema, sondern vermehrt auch im Ausbildungsbereich.

Die Anforderungen für die Aufnahmeprüfungen und für das Studium an Musikhochschulen sind wegen dem herrschenden Konkurrenzdruck sehr hoch, und zudem gibt es die gefürchtete Altersbegrenzung. Zukünftige GesangstudentInnen sind daher eigentlich gezwungen, ihre Stimmen möglichst früh auszubilden. Es ist daher leider eine Tatsache, dass junge Stimmen und Menschen heute im allgemeinen "Jugendwahn" kaum mehr Zeit haben, sich fertig zu entwickeln.

---

<sup>58</sup> Ein neuer Begriff für Gesangslehrer, der unter anderem durch diese Sendeformate etabliert wurde.

## Anhang

Bücher zum Thema Stimme und Mutation

**Fuchs**, Michael, *Stimmbildung in der Mutation*, in: Bundesverband Deutscher Gesangspädagogen: *Von der Wiege bis zur Bahre - Cantare. Singen in allen Lebensaltern*, Hermann Bösmann, Detmold 2003

**Mathelitsch**, Leopold Friedrich Gerhard, *Die Stimme, Instrument für Sprache, Gesang und Gefühl*, öbv&hpt, Wien 2000

**Mohr**, Andreas, *Handbuch der Kinderstimmbildung*, Schott, Mainz 1997

**Nitsche**, Paul, *Die Pflege der Kinder- und Jugendstimme*, erweiterte Ausgabe, Schott, Mainz 1969/1970

**Seidner**, Wolfram und **Wendler**, Jürgen, *Die Sängerstimme*, Phoniatische Grundlagen der Gesangsausbildung, erweiterte Ausgabe, Henschel, Berlin 1997

**Von Bergen**, Heinrich, *Unsere Stimme - Ihre Funktion und Pflege*, Musikverlag Müller&Schade AG, Bern 2000

Aus dem Internet

**Adler**, Yvonne, *Stimme*, Internes Studienmaterial für den Studiengang Sprachbehindertenpädagogik, 2000 ([www.uni-leipzig.de/~sprachb/adler.htm](http://www.uni-leipzig.de/~sprachb/adler.htm))

**Bigenzahn**, W., *Was passiert beim Stimmbruch?*, 2002 ([www.hno.at/stimme.htm](http://www.hno.at/stimme.htm))

**Fuchs**, Michael, *Stimmbildung in der Mutation* ([www.uni-leipzig.de/~hno/wissenschaft/phoniatrie\\_klin\\_01.php](http://www.uni-leipzig.de/~hno/wissenschaft/phoniatrie_klin_01.php) - 14k)

**Hammer, Nicol**, *Klassische Gesangsausbildung, Vor- und Nachteile für die Popstimme* (Schriftliche Hausarbeit im Prüfungsfach Musik), 1999 ([www.nhammer.de/media/hausarbeit.pdf](http://www.nhammer.de/media/hausarbeit.pdf))

**Haubold, Wolfgang**, *Gesang und Gesangsausbildung in der Rock-und Popmusik* ([www.crossover.agm.de/sing3.htm](http://www.crossover.agm.de/sing3.htm))

**Hegemann, Anja** und **Ostendorf, Ute**, *Stimmstörungen bei Jugendlichen und Erwachsenen*, Broschüre der Deutschen Gesellschaft für Sprachheilpädagogik, 1998 ([www.dgs-ev.de/broschuere\\_02.pdf](http://www.dgs-ev.de/broschuere_02.pdf))

**Magnus-Hirschfeld-Archiv für Sexualwissenschaft**, *Die Bedeutung der Hormone*, ([www2.hu-berlin.de/sexology/Home\\_DE/Startseite/startseite.html](http://www2.hu-berlin.de/sexology/Home_DE/Startseite/startseite.html))

**Weikert, Matthias** und **Schlömicher, Josef**, *Phänomen Kinderstimme* ([www.singen-mit-kindern.de/themen/infos/stimme/teil5.php](http://www.singen-mit-kindern.de/themen/infos/stimme/teil5.php))

## Unterrichtsmaterial

Musiktheorie und Rhythmik

**Crook**, Hal: *How To Improvise*, Advance Music, Rottenburg 1991

**Reed**, Ted: *Syncopation For The Modern Drummer*, Clearwater, FL, 1958

**Sikora**, Frank: *Neue Jazz-Harmonielehre*, Schott, Mainz 2003

Songbooks

**Janosa**, Felix,: *Your Song - Das Songbook für die Musikstunde*, Verlag Diesterweg, Frankfurt a. Main 1997

**Lutz**, Andreas: *Das Ding, Kultliederbuch*, Edition Dux, 2000 (nur Texte und Akkorde)

**Maierhofer**, Lorenz: *Rock&Pop - The Special Song Collection*, Edition Helblin, Innsbruck 1999

Songbooks mit Playback-CD

Es gibt inzwischen eine riesige Auswahl an Songbooks mit CD. Allerdings lässt die Qualität der Playbacks oft zu wünschen übrig. Mit den Büchern aus der Serie *You're The Voice* und *All Woman* (beide im Verlag *International Music Publications Limited* erschienen) habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht. Auf den CDs sind keine Originale, sondern nur Playbacks der Songs zu hören, und man kann sie in jedem guten Musikgeschäft kaufen.

In den Büchern von *All Woman* findet man Sammlungen verschiedener Songs von verschiedenen InterpretInnen.

In *You're The Voice* sind bisher Sammelbände folgender InterpretInnen erschienen:

- Eva Cassidy
- Carol King
- George Michael
- Aretha Franklin (sehr hohe Stimmlage!)
- Nina Simone
- Celine Dion
- Tom Jones
- Maria Callas
- Das Castingbuch

#### Internet

Leider findet man im Internet keine Noten, was wohl mit dem Copyright zu tun hat. Dafür aber Texte mit Akkorden (oft als Gitarrentabulatur) und jede Menge Midifiles.

Texte mit Akkorden findet man über die Suchmaschine *Google* unter den Stichworten *Lyrics + Guitartabs* oder *Lyrics + Chords*

Wenn man nur Texte braucht, hilft diese Adresse:

[www.lyrics.ch](http://www.lyrics.ch)