

## Die verschwundene Stimme wieder gefunden

Ich bin eine 77jährige Sopranistin und singe in einem gemischten Chor. Meine Stimme macht mir je länger je mehr Mühe. Meistens bin ich nach den Proben völlig heiser, die Stimme ist vollständig weg. Dazu kommen noch starke Rücken- und Nackenschmerzen, die oft starkes Kopfwie auslösen. Meine Körperhaltung ist schlecht. Meine Schultern sind hochgezogen, fast bis zu den Ohren. Dadurch ergibt sich eine gebückte Haltung mit einer überstreckten Halswirbelsäule.

Durch eine Kollegin, hörte ich vom Seminar «Stimme im Alter» mit Erich Stol, und die Teilnahme an diesem Seminar hat sich wirklich gelohnt.

Erich realisierte meine falsche Haltung und dadurch mein falsches Atmen sofort. Er lehrte mich und die anderen Kursteilnehmerinnen, wie wir mit scharfen Konsonanten unsere Lungen füllen können, ohne die Luft einzuziehen. Mit sprechen und singen lernten wir das sogenannte Abspannen, dh. das abrupte Abbrechen der scharfen Konsonanten z.B: Sch – T – P, etc. So können wir die Luft immer wieder ergänzen und Lieder oder Texte lesen ohne hörbares Einatmen. Man hat immer genug Luft und eine offene und präzise Haltung und beginnt die Wörter verständlicher auszusprechen.

Durch diese Art Atmung verbessert sich ganz automatisch die Haltung. Rücken und Nacken sind gerade und entspannt. Durch Balancieren mit Pfauenfedern und japanische Ballonen zeigte uns Erich, wie wir Rücken und Nacken locker gerade halten, und fast eine tänzerische Haltung des Oberkörpers einnehmen können.

Zum Kurs gehörte aber natürlich auch das «Blubbern» mit dem LaxVox-Schlauch, oder sogar mit der LaxVox-Stimm-Maske. Die Stimme wird dadurch kräftiger und klarer, und sogar meine Heiserkeit konnte mit der LaxVox-Maske gelöst werden. Ich hatte nach der Anwendung der Stimm-Maske eine völlig klare und auch kräftigere Stimme. Das Blubbern mit dem Schlauch in der Wasserflasche aktiviert die Stimmlippen und kräftigt die Stimme. Die Übung hilft und ist zudem auch noch sehr lustig. Auf alle Fälle genossen wir jeweils das Blubbern, das Singen und Sprechen von Liedern und Texten durch den Schlauch in die Flasche.

Die drei Kurstage waren für mich intensiv. Ich lernte viel – eine neue Atmung, aber auch das Entspannen meines Rückens und Nackens. Die Kursatmosphäre war unter der Leitung von Erich und seiner Assistentin Franca entspannt und fröhlich, und jedermann machte gerne an den interessanten Lektionen mit. Die Zeit flog nur so dahin. Niemand fühlte sich gehetzt, gestresst oder überfordert. Mit seiner fröhlichen, aber auch einfühlsamen Art, half uns Erich, diese für alle Teilnehmerinnen neue Art der Atmung zu erlernen.

Jetzt braucht es meinen Durchhaltewillen, damit ich das «Blubbern» mit der Maske und die Konsonantenübungen täglich mache. So wird meine Heiserkeit verschwinden und auch meine schlechte Körperhaltung wird sich verbessern.

Erich, ich danke dir, du hast mir sehr viel geholfen.

B. Tobler

NB. Ich war gestern wieder in der Chorprobe. Nach dem «Blubbern» während der Pause, konnte ich auch im zweiten Teil der Probe mitsingen!