

Präventionskurs für Sängergesundheit

Seit September 2024 ist der Präventionskurs für Sängergesundheit mit dem Titel „**Hatha Yoga als Prävention für Sängergesundheit**“ von ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention) zertifiziert. Dies ist eine Zusammenfassung meiner langjährigen Erfahrung als Sängerin, Gesangspädagogin und Yogalehrerin, zugleich eine Hommage an alle Sänger/Innen.

Yoga fördert die Fähigkeit zur Entspannung, erhöht Körperbeherrschung und stärkt Resilienz. Studien haben die Wirksamkeit von Yoga in der Prävention mehrfach belegt. Aus dem Grund ist Hatha Yoga seit 2014 als Präventionskurs von ZPP anerkannt. Hatha Yoga soll physischen und psychischen Spannungszuständen vorbeugen und sie reduzieren. Wenn Sänger/Innen unter Heiserkeit und Stimmfunktionseinschränkung leiden, melden sich schon längst vorhandener Stress und Verspannungen im Körper. Denn die Stimme wird nicht nur vom Kehlkopf, sondern von dem gesamten Muskeltonus beeinflusst.

1. Als Prävention spielt der Atem eine zentrale Rolle für Sängergesundheit

Das autonome Nervensystem (ANS) wird in zwei Hauptzweige unterteilt: das sympathische Nervensystem (SNS), das die "Kampf-oder-Flucht"-Reaktion steuert, und das parasympathische Nervensystem (PNS), das für die "Ruhe-und-Verdauung"-Reaktion verantwortlich ist. In meiner Lehrtätigkeit als Yogalehrerin kamen viele Teilnehmer/Innen zur Einzelstunde, die lange Psychotherapie hinter sich hatten, um entschieden ein verändertes Atemmuster zu erarbeiten, bevor sie in den Gruppenunterricht einstiegen. Sie alle hatten sehr flache, falsche Atemmuster. Das Zwerchfell und das gesamte Skelett-Muskelsystem sind in erster Stelle betroffen und im Lauf der Zeit entwickelt sich das flache, falsche Atemmuster. Auf die Dauer führt dies zu einer Kurzatmigkeit. Die Kurzatmigkeit ist kein kurzfristiges Phänomen, sondern entsteht als Ergebnis chronischer Muskelverspannungen. Dies führt zur Daueranspannung und hierdurch zu einer Überaktivierung des SNS. Da das Atmen ein unbewusster Vorgang ist und deshalb automatisch abläuft, entwickelt sich langsam ein flaches Atemmuster, was sich wiederum auf die Dauer auf die Psyche auswirkt. Ich fing mit der Nasenatmung an. Entscheidend wichtig ist **die Ausatmung durch die Nase**. Langsame Ausatmung durch die Nase aktiviert Parasympathikus. Die Teilnehmer/Innen übten mehrere Monate konsequent die Nasenatmung mit Atemkissen. Nasenatmung und Yogahaltungen kombiniert führten im Lauf der Zeit zum richtigen Atemmuster. Wenn die Profi Sänger/In lange Zeit ohne Entspannungsphase unter Stress

auftreten, meldet sich zuerst die Kurzatmigkeit. Es fehlen eine bewusst gelernte Entspannungsmethode und Entspannungsphase zwischen Alltag und Bühne. Baut ein Sänger/In bewusst eine Entspannungsphase in den Alltag ein und bringt er mit Nasenatmung das ANS zum Ausgleich, so beugt er frühzeitig vielen Stimmproblemen vor. Ist das nicht der Fall, wird chronische Muskelverspannung ein Dauerzustand und führt schließlich zur Dysphonie, Stimmverlust bis zum Burnout.

2. Hatha Yoga bietet eine Ganzheitliche Methode.

Der Begriff Yoga stammt aus der Zeit um 2000 bis 1500 v Chr. wo die Arier nach Nordwestindien eingewandert war. Die Nomaden nannten die Niederlassung an einem sicheren Ort Ksma. Ksma bedeutet im Sanskrit "Sicherheit", "Schutz" und Stabilität. Nach der Ksma folgte wieder den Wohnort wechseln. Die Zeit des Umzugs nannten sie Yoga. Alle körperliche Anstrengungen und Veränderungen wurden Yoga genannt. Seitdem bedeutet Yoga "Verbindung", "Vereinigung" oder "Integration". Yoga hat also mit einer verkorksten Körperhaltung nichts zu tun. Yoga strebt die spirituelle Einheit von Körper und Psyche an mitten im Alltag und in ständiger Veränderung. Leider wird Yoga im Westen zunehmend zu Selbstoptimierungszwecken angewendet. Die perfekte Körperhaltung ist nicht das Ziel des Yoga, sondern die psychomentele Einheit.

Neue Begriffe: Homöostase, Allostase und Salutogenese für Sängergesundheit

Homöostase ist eine Bezeichnung für das Prinzip, dass alle Organismen gegenüber den sich verändernden Lebensbedingungen die Tendenz zeigen, dass von ihnen erreichte Gleichgewicht zu erhalten und wiederherzustellen. Unser Körper versucht ständig, die Einheit herzustellen. („Wie Gefühle entstehen“ von Lisa Feldmann Barrett). Homöostase wird durch **Interozeption** (Innenwahrnehmung) ermöglicht. Alle Achtsamkeitsübungen beruhen auf der Fähigkeit der Interozeption, die feinen Signale des eigenen Körpers zu spüren und kultivieren.

Homöostase für Sänger/Innen

Berufssänger/Innen brauchen tägliche Selbstfürsorge mit dem eigenen Atem und Körper um Homöostase (Selbstregulierung) wiederherzustellen. Wir können durch bewussten Atem im Lauf der Zeit das ANS willentlich beeinflussen und verändern, weil die Atemmuskeln an beidem Nervensystem beteiligt sind. Der Atem ist der Hauptschalter des autonomen Nervensystems

und deshalb ein mächtiges Werkzeug, diese zu beeinflussen. Wenn Sympathikus und Parasympathikus gut miteinander kooperieren, befinden wir uns in Kohärenz, in einem harmonischen, inneren Zusammenschwingen. Dieser Effekt wird durch den Nervus vagus (10. Hirnnerv) vermittelt, der ein wichtiger Bestandteil des PNS ist. Die tiefe Einatmung und langsame Ausatmung durch die Nase aktivieren den Vagusnerv; der Blutdruck sinkt, das Herz schlägt langsamer und die Muskeln entspannen sich. Der Vagusnerv ist auch an der motorischen Steuerung von Kehlkopf und Rachen beteiligt, er kann überdies entzündliche Prozesse verlangsamen und zur Linderung chronischer Entzündungszustände beitragen.

Allostase beschreibt den Prozess, durch den der Körper in stressigen Situationen durch physiologische und psychologische Verhaltensänderungen eine Stabilität aufrechterhält. Allostase setzt Homöostase voraus. Eine stabile Gesundheit ist in der Lage, auch in Streßsituationen Homöostase wiederherzustellen.

Allostase für Sänger/Innen

Wenn die Sänger/Innen regelmäßig am eigenen Atem arbeiten und Ein- und Ausatmung mit Yogahaltungen (Asanas) ausgleichen, entsteht eine kohärente Atmung. Die kohärente Atmung synchronisiert Herz, Atmung über das autonome Nervensystem. Sie stärkt Herzschlagvariabilität (HSV) und steht im Zusammenhang mit einer besseren Anpassungsfähigkeit des Körpers an Stress und einer gesteigerten Resilienz.

Salutogenese (Gesundwerdung) ist ein dynamischer Prozess zwischen Entstehung und Erhaltung von Gesundheit, also zwischen Homöostase und Allostase. Salutogenese hat die Definition der Gesundheit und Krankheit eine neue Wende erreicht. So wird der Mensch nicht nur als entweder gesund oder krank gesehen, vielmehr als ein Kontinuum zwischen den Polen Gesundheit und Krankheit mit fließenden Grenzen. Die Grenze ist fließend und komplex von sich gegenseitig beeinflussenden Prozessen, die auf den verschiedenen Ebenen, körperlich, mental, emotional und energetisch wirken.

Salutogenese für Sängergesundheit

Salutogenese ist keine kurzfristiger, sondern ein langfristiger Prozess. Hier spielt die Selbstfürsorge eine wichtige Rolle. Langfristig setzt bewußte Entspannung eine bewußt gelernte Atmung voraus. Durch aktive, regelmäßige Selbstfürsorge

als Präventionsmaßnahme ist der Körper in der Lage, sich selbst zu regulieren und die Reserven zu bilden, um die innere Stabilität aufrechtzuerhalten. Singen erfordert eine komplexe psychomentale Ebene. Kein anderes Instrument ist so unmittelbar mit dem gesamten Körper und Atem verbunden wie die menschliche Stimme. Psychische, mentale und körperliche Gesundheit sind unmittelbar miteinander verbunden und beeinflussen Alltag und Auftritt auf der Bühne.

3. Die Atemschulung in der Gesangspädagogik

Während meiner Tätigkeit als Gesangslehrerin habe ich festgestellt, daß die schnelle Ausatmung durch den Mund die tiefe Einatmung verhindert. Meine Erfahrung als Yogalehrerin hat mich das Gleiche bestätigt. Die Teilnehmer/Innen, die durch den Mund ausatmen, können in einer Haltung nicht lange bleiben, weil das Skelettmuskeln, die stabilisierende Muskeln zu schwach und nicht trainiert sind. Yoga und Singen haben sehr viele Gemeinsamkeiten. Beim Singen braucht man elastische Muskel- und Faszienkraft, um den Ton zu halten und mit verschiedenen Nuancen und Farben zu gestalten.

Alle Atemmuskeln sind Skelettmuskeln

Der subglottische Druck auf die Kehlkopfmuskulatur, die präzise Kontrolle der Stimme und Lautstärke, die Regulierung der Tonhöhe, werden von Skelettmuskeln gehalten. Sie befinden sich im Brustkorb, Zwerchfell, Rücken, Bauchwand und Beckenboden. Die sängerische Stütze ist komplex und ganzheitlich. Diese Ausdauer-muskeln sind Muskelgruppen, die über längere Zeiträume hinweg kontinuierliche Arbeit zu leisten. Diese Stütze kann man nicht schnell, sondern nur langfristig verbunden mit dem Atem trainieren. Der wichtigste Atemmuskel ist das Zwerchfell, hinzu kommen Atemhilfsmuskeln, die beim Singen eine entscheidende Rolle spielen. Einatmend dehnt und weitet sich diese Muskulatur. Das kann man mit einem Luftballon einfach vergleichend darstellen. Wenn man einen Luftballon voll aufgeblasen hat, den Eingang festhält und dann schnell loslässt, entweicht die Luft sehr rasch. Das Gegenteil davon ist die langsame Ausatmung durch die Nase. Hierbei üben Zwerchfell und die gesamte Muskulatur die langsame Kontraktion und werden elastisch.

Nasenatmung und Parasympathikus (Entspannung)

Hierbei handelt es sich um eine reine Atemübung. Es ist ein sehr wichtiges Thema, denn wir singen während der Ausatmung. Die Ausatmung durch die Nase stärkt Parasympathikus und erhöht die Entspannung. Das ist die beste Vorbereitung für den Alltag. Der Nervus vagus wirkt wie eine Sicherung, die

während des Singens den Herzschlag verlangsamt und die Muskeln mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Voraussetzung ist eine langfristige Schulung der Nasenatmung voraus.

Ein-und Ausatmung durch die Nase

Ausatmung durch die Nase ermöglicht langsame Ausatmung. Jeder Atemzug beeinflusst den nächsten Atem. Wie man ausatmet, beeinflusst die folgende Einatmung. Es folgt eine automatische Kettenreaktion. Nach einer vollständigen Ausatmung vertieft sich die Einatmung automatisch. Aus dem Grund ist die Ausatmung wichtiger als die Einatmung. Die Nasenatmung wirkt im gesamten Kopfraum wie ein Ventilator. Der Raum wird regelmäßig belüftet, gekühlt und gereinigt.

Mit der Nasenatmung richtigen Atemmuster bilden

Bei der Ausatmung durch die Nase ist der Atemweg viel länger als durch den Mund, weil der Kopf 20% Widerstand leistet. Die Ausatmung durch den Mund erfolgt über den geringeren Widerstand und über den kurzen Weg zum Brust. Richtige Atemmuster bilden ist die wichtigste Aufgabe der Gesangspädagogen. Besonders wichtig ist die Atemschulung im Kindesalter, denn falsche Atemmuster haben Auswirkungen auf die Entwicklung des Kiefers.

4. Hatha Yoga als Selbstfürsorge für Sängergesundheit

„Was ohne Ruhepause geschieht, ist nicht von Dauer“ (Ovid, römischer Dichter)

Fehlt die Ruhe-und Entspannungsphase, kann sich der Körper nicht mehr selbstregulieren und es melden sich gesundheitliche Probleme bis zum Streik von Körper und Psyche. In dieser Hinsicht sind die Sänger/Innen unmittelbar betroffen. Singen ist eine Spiritualität im ganzheitlichen Sinne, bei der Körper, Atem und Geist integriert sind. Wenn wir den Körper in einem ganzheitlichen Kontext betrachten wie die Yogaphilosophie uns lehrt, können wir die gesamte Körperfunktion beim Singen als untrennbare Systemeinheit betrachten. Neben Gesangsausbildung brauchen Berufssänger/Innen eine bewußt gelernte Entspannungsmethode und Atemschulung für einen friedlichen Körper.

Nicht nur Üben und Leistung, sondern Entspannungsmethoden gehören in die Gesangspädagogik. Eine körperfreundliche, ganzheitliche Gesangspädagogik hat eine Zukunft. Mit der Selbstfürsorge entsteht eine liebevolle Beziehung zu sich selbst und wir üben dadurch Mitgefühl mit uns selbst. Nicht die Karriere und Leistung, sondern die Beziehung zu sich selbst steht im Mittelpunkt. Langfristig entsteht eine psychomentale Einheit im Alltag und auf der Bühne.

Hatha Yoga bietet diese ganzheitliche Methode. Dieser zwei tägige Kompaktkurs bietet keine Theorie, sondern Praxis für den Alltag. Ab 2024 bezuschusst z.B. Techniker Krankenkasse 100 Euro. Gesamte Inhalte bekommen Sie als Handout.

Inhalte der Kompaktkurse

1. Mit tiefer Atmung Stress abbauen und Homöostase wiederherstellen
2. Mit Vagusnerv Entspannung kultivieren und Eutonie wiederherstellen
3. Mit kohärenter Atmung autonomes Nervensystem ausgleichen
4. Tensigrity und 3D Körper beim Singen
5. Hatha Yoga für psychomentale Einheit im Alltag und auf der Bühne
6. Mit Hatha Yoga das atmende Instrument stärken und pflegen
7. Mit Hatha Yoga das klingende Instrument pflegen
8. Pranayama für Sänger/Innen