

# Die Kultivierung der älteren Stimme - eine Chance für mehr Lebensqualität im Alter

Dr. Heinz Stolze, in [www.forum-stimme.de](http://www.forum-stimme.de), Juli 2005

---

## Zum Thema

Die Stimme ist sicher das Wichtigste, was der Mensch hat, um mit Seinesgleichen zu kommunizieren. Trotzdem schenkt man ihr gemeinhin wenig Beachtung. Körper, Kleidung, Freizeitkultur ... - fast alles hat Vorrang vor einer näheren Beschäftigung mit der eigenen Stimme. Vielleicht ist sie ja selbst dran schuld, weil sie alles mitmacht, fast immer wie selbstverständlich funktioniert und uns nur selten mit Problemen konfrontiert. Oder wir sind einfach zu sorglos und unaufmerksam gegenüber unserem größten Schatz in der Gestaltung des menschlichen Miteinanders. Möglicherweise merken wir gar nicht, wie unsere Stimme zwar den gedachten Text in Laute umsetzt, dabei aber dem offenen Hörerohr zuraunt: "Der Typ ist gestresst und frustriert, der kann zwar optimistisch texten, aber glaubt ihm nicht! Und mich quält er schon seit Jahren, statt sich mal auf mich und überhaupt auf seinen Körper und auf sein inneres Wesen einzulassen!" Stress hinten und Stress vorne - klar, da kommt man doch nicht dazu, sich um seine Stimme zu kümmern. Die innere Stimme weiß zwar genau, daß das notwendig wäre. Aber man kommt eben vor lauter "wichtigen" Aufgaben nicht zum Wesentlichen, zum Hören - weder auf äußere noch auf innere Stimmen.

Das wird ganz anders, wenn familiäre und berufliche Anforderungen zurückgehen, oder plötzlich ganz wegfallen, meist im Pensionsalter. Zwar fordert das Alter Tribut in Form reduzierten Leistungsvermögens, aber während der Körper hier und da abbaut, verstehen viele ältere Menschen es, sich weiterzuentwickeln. Sie lernen, körperliche Schwächen auszugleichen und positive Energien im Körperlichen und Geistigen zu aktivieren. Diese *Kultivierung der Älteren* zeigt sich zum Beispiel in ihrem Interesse für andere Länder und deren Sprachen, im Besuch von Universitäten, in sozialem Engagement, in künstlerischem Tun und vielem mehr. Jetzt wäre auch Zeit da, sich mit der Stimme zu beschäftigen. Die Erfolgsaussichten sind groß, denn schon einfache Basisübungen können eine Stimme, die jahrelang gefordert, aber nicht entwickelt wurde, effektiv voranbringen. Wenn dieses zentrale Werkzeug der Kommunikation einmal richtig gesäubert, geschliffen und geölt würde, was würde sich da alles mit weiterentwickeln können!

*Internet-Version dieses Artikels:*

[www.forum-stimme.de/stimmkultur/senior.html](http://www.forum-stimme.de/stimmkultur/senior.html)

---

Eine Publikation des IStiKom

Institut für Stimme und Kommunikation, Bremen

## Das Arbeitsfeld

### Die Mächtigkeit der Stimme

Das Arbeitsfeld "Stimme" ist ganzheitlich zu sehen. Es geht weit über die im Vordergrund erkennbare Verbindung von Sprache und Stimme hinaus. Bei Rhetorik- und Kommunikationstrainings wird es geschätzt, wenn auch die Stimme - sozusagen als Dienstbotin- gut mitmacht. Gern wird mal zwischendurch gelüftet und ein halbes Stündchen für forsches Stimmtraining mit eingebaut. Stimme ist aber ein eigenständiges Gut. Wer sie nur als Mittel der Sprache einsetzte, stünde da wie der legendäre Schwanz, der mit dem Hund wackeln möchte. Ebenso wenig wie dies von der Gewichtung der Teile her möglich ist, kann die Stimme auf eine Botin der Gedanken über das akustische Terrain hinweg reduziert werden. Sie ist zu mächtig, um sich unterordnen zu lassen. Sie hat einfach bessere Beziehungen zu den Urgründen der Person als die sprachlich-textliche Ebene. Ein Blick auf die im folgenden exemplarisch vorgestellten Arbeitsgebiete wird dies unterstreichen.

### Der Atem

Der Atem liefert der Stimme die Energie. Vom Luftstrom des Ausatmens werden im Kehlkopf die Stimmlippen zum Schwingen angeregt. Dabei öffnen und schließen sie in einem periodisch ablaufenden Prozess den Luftweg durch den Kehlkopf. So modulieren sie den Atemstrom zu Pulsen. Diese Pulse sind die Quelle von Schallwellen.

Mit dem Ein- und Ausatmen ist eine periodische An- und Entspannung verbunden. Experten diagnostizieren hier weitverbreitete Störungen, die sich natürlich auch auf die Stimme auswirken. Zwei Probleme stehen im Vordergrund: zum einen mangelnde Aktivität des Zwerchfells, zum anderen eine reduzierte Tiefe der Entspannungsphase. Häufig findet man eine Atmung, die Mediziner als "paradox" bezeichnen: Beim Einatmen wird der Bauch eingezogen, beim Ausatmen kommt er wieder hervor. Dieses "Falschherum" reduziert nicht nur die mögliche Stimmleistung, sondern auch den Sauerstoffaustausch der Atmung und behindert die Arbeit der Organe im Bauchraum. Wer der Stimme zuliebe seine Atmung verbessert, tut zugleich etwas für den ganzen Körper.

Der Atemvorgang läuft vorwiegend unbewusst ab, kann aber auch willentlich gesteuert werden. In vielen Mental- und Körpertechniken wird der Atem erfolgreich genutzt, um die Ebenen des Bewussten und des Unbewussten besser zu verbinden. Seine Bedeutung für die Stimme und ihre Entfaltung kann kaum überschätzt werden.

### Aktionsfreiheit der Muskulatur, Überspannung, gute Spannung

Wir kennen Einschränkungen der Bewegungsfreiheit von Tanzen, Gymnastik, Yoga... . Jemand soll sein Becken kippen - er kann es aber nur so, daß der ganze Oberkörper mitkommt. Vielleicht versuchen Sie einmal bei geschlossener Hand nur den Mittelfinger zu heben. Welche Finger kommen da nicht alle ungewollt mit!

Die Freiheit, bestimmte Aktionen durchzuführen, ohne daß unnötige und hinderliche andere Aktionen ablaufen, ist oft viel eingeschränkter, als es sein müsste. Kurzes, gezieltes Üben gibt bereits mehr Gestaltungsfreiheit. Dazu einige Beispiele im Bereich der Stimme: Beim lauteren Sprechen steigt die Tonlage unnötig stark an, was sich recht unangenehm anhören kann. Beim Singen können viele nicht auf einer vorgegebenen Tonhöhe weitersingen, wenn sie den Vokal wechseln. Beim höher Sprechen oder Singen wird der Hals enger, der Klang ebenso. Das erklärt sich folgendermaßen: Einige Muskeln im und am Kehlkopf müssen zum anheben der Tonhöhe mehr Spannung aufbauen, und ein "Rattenschwanz" weiterer Muskulatur macht mit: Muskeln, die beim Schlucken den Schlund zuschnüren, fühlen sich angesprochen, auch die Heber des Gaumens (an dem das Zäpfchen hängt) steigen mit ein, die Muskeln im Mundboden werden fester, und oft zeugt eine krause Faltenlandschaft auf der Stirn von weiteren "Trittbrettfahrern".

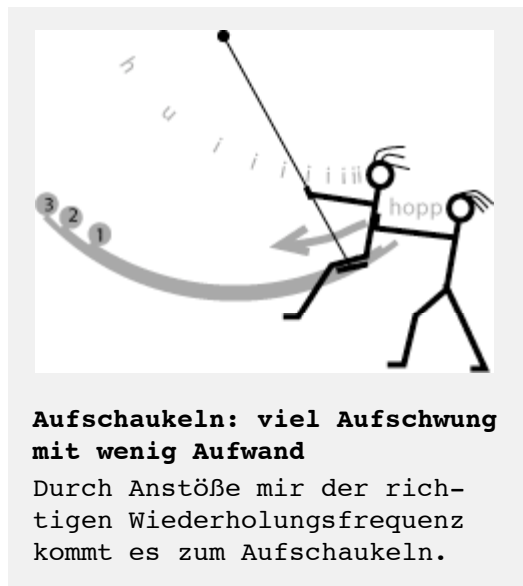
Dazu ein grundlegender Aspekt: die Stimme hat kein eigenes Organ, auch wenn gerade der Begriff "Organ" gern für sie benutzt wird. Sie funktioniert eher wie eine Netzwerkorganisation, die Organe mit anderen primären Aufgaben zu einer Funktion auf höherer Ebene zusammenschließt: die Lunge, den Kehlkopf, den oberen Rachenraum, Mund- und Nasenraum. Die einzelnen Organe haben oft überlebenswichtige Funktionen. Der Kehlkopf etwa schützt die Lunge vor Fremdkörpern. Dieses "Verschlußventil" bringen wir beim Sprechen zum Flattern! Dies ist ein Zustand, der im Sinne der Primärfunktion absolut unangebracht ist. Dazu eine Anmerkung: Ventiltechniker fürchten das Flattern, weil es mit erhöhter Materialabnutzung verbunden ist und nicht leicht abzustellen ist. So mancher kennt das von einem pfeifend flatternden Heizkörperventil. Die Regionen des Gehirns, die die Primärfunktionen steuern, sind im Verlauf der menschlichen Evolution viel früher angelegt als die für Sprechen und Singen. Sie arbeiten unbewusst, sehr schnell und haben Priorität vor der Steuerung der sekundären Stimmfunktion. Sie müssen sozusagen die jeweiligen Organe für die Stimme freigeben und sich weitgehend heraushalten. Dabei bleiben sie aber in Habachtstellung und halten sich für schnelles Eingreifen in echten oder vermeintlichen Problemsituationen bereit. So ist es nicht erstaunlich, wenn alle möglichen Reaktionen ablaufen können, sobald im Kehlkopf stärkere Spannungen aufgebaut werden. Eine gute Stimmorganisation verlangt also eine gute Koordination zwischen dem "Reptilhirn" und dem "Intelligenzhirn".

Probleme in diesem Spannungsfeld führen auch dazu, daß Muskeln permanent zu stark angespannt sind. Dies ist für das geschulte Ohr im Stimmklang hörbar. Als große Hilfe bei der Einstellung einer guten Muskelspannung erweisen sich Körpertechniken wie die nach Feldenkrais oder Alexander, vor allem aber: die Stimme selbst! Mit der Vorstellung eines guten Klanges und auch mit der Feinmassage durch die Vibrationen des Stimmklanges lassen sich wichtige Muskeln eutonisieren, das heißt, in eine gute Basisspannung bringen. Ein großer Helfer dabei ist der Atem, insbesondere die generell entspannende Phase des Ausatmens.

## Resonanz und klingender Körperraum

Sie kennen das Phänomen des Aufschaukelns: Wenn Sie eine Schaukel immer im richtigen Moment anstoßen - nämlich kurz nach dem Wenden - können Sie mit wenig Aufwand ein weites Ausschwingen erreichen. Sie verwenden Ihre Kraft immer dazu, die Schaukel in ihrer natürlichen Vorwärtsbewegung zu beschleunigen und nie zum Abbremsen. Daher sind Sie beim Aufschaukeln so wirkungsvoll.

Anders gesagt: Die Schaukel will ja sozusagen schwingen, und man muss nur wenig tun, um ihr nachzuhelfen. Sicher haben Sie schon Leute gesehen, die das Aufschaukeln nicht so recht zustande bringen: Kinder, die ihr Schwesterchen schaukeln, Jugendliche oder Erwachsene in der Schiffschaukel, in der dasselbe Prinzip gilt, aber der "Anstoß" schwieriger durchzuführen ist.



Mit der Stimme ist es ebenso: Die Schaukel entspricht dem Vokaltrakt, dem luftgefüllten Bereich zwischen Kehlkopf und Mund. Die Luft darin möchte gern schwingen. Sie wird angetrieben von den Luftpulsen, die durch das Schwingen der Stimmlippen im Kehlkopf entstehen. Diese geben dabei den Weg für die Luftströmung in regelmäßiger Folge frei, und unterbrechen ihn wieder. Die Pulse wirken auf die schwingungsfähige Luftsäule im Vokaltrakt so, wie Ihre jeweils im richtigen Moment erfolgenden Anstöße auf die Schaukel. Hier heißt es, sich auf die Resonanz einlassen, dann klingt die Stimme fast wie von selbst. Anders als bei

der Schaukel kann man die Schwingungsfrequenz der Luft im Vokaltrakt verändern. Dies geschieht durch die Einstellungen von Mund, Zunge, Gaumen. Damit ist die Einstellung der Resonanz nicht nur eine Frage der Anregungsfrequenz, sondern der Abstimmung der "Schaukel-frequenz" im Vokaltrakt mit der Frequenz der Anregung durch die Stimmlippenschwingung und die Atemluft.

Wer den Bogen heraus hat, braucht nicht zu pressen, zu stemmen oder zu quetschen. Der Vokaltrakt klingt sozusagen gerne, und wenn Sie ihn und die Schwingung der Stimmlippen gefühlvoll aufeinander abstimmen, funktioniert Ihre Stimme bei wenig Aufwand klangvoll und klar. Dies kommt der Kommunikation in jedem Fall zugute. ([Referenz 1](#))

## Variation ist gefragt

Sie kennen sicher das beste Einschlafmittel: monotones Vorlesen. Es gibt allerdings ein Problem bei der Anwendung: die betroffenen Kinder oder Erwachsene können sich wehren. Kinder werden mit Fragen piesacken oder gar zwicken. Erwachsene werden gähnen, mit Papieren rascheln, sich miteinander unterhalten. Wer dann weiter Einschläferungsversuche per Vorlesen unternimmt, macht sich nicht gerade beliebt.

Reichhaltige Variationen kennzeichnen dagegen die lebendige Kommunikation. An der Sprechstimme hört man: ein Auf und Ab der Tonlage, wechselnde Rhythmen und Klangfarben. Dazu kommen Variationen in Lautstärke und Tempo. Dies lässt sich sowohl von der mentalen Seite her anregen, als auch von der körperlichen. Am besten ist es, beides in Einklang zu bringen. Mit Übungen nach den hier beschriebenen Ansätzen wird die Stimme flexibel und leistungsfähig und es macht dann viel Freude, die besser klingende Stimme in Sprech- und Kommunikationsübungen einzusetzen und dabei Stimme und Ausdruck sich gegenseitig aufschaukelnd weiter zu entwickeln. Dies gilt ebenso für das Singen.

## Hören

Sinnvollerweise definieren wir als "Stimme" das, was wir als Stimme hören. Dies ist keinesfalls dasselbe, wie das, was man akustisch als Schallwelle messen kann. Wer sich mit der sinnlichen Wahrnehmung näher beschäftigt hat, weiß, daß das Gehörte nicht einfach ein Abbild des Akustischen ist.

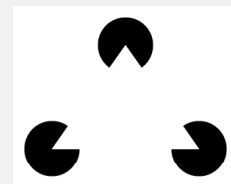
Bereits im Innenohr werden die neuronalen Signale, die die Schallwelle auslöst, stark modifiziert. Dabei erzeugt das Ohr

selbst Schall über die Sinneshärchen, die als Schallsensoren dienen (induzierte otoakustische Emissionen, sie sind mit Spezialmikrofonen im Gehörgang nachweisbar). Der Hörvorgang ist viel aktiver als man gemeinhin annimmt. Die verbreitete Vorstellung, das Ohr arbeite wie ein besseres Mikrophon ist schlichtweg töricht. Erst recht in den höheren Verarbeitungsebenen bis zum Großhirn hin wird das Signal des Ohres auf komplexe Weise modifiziert. So entsteht eine Wahrnehmung der Stimme, die weit über das akustisch Fassbare hinausgeht. Diese Tätigkeit des Gehörs lässt sich auch durch Übungen verfeinern. Durch genaueres Hören verbessert sich wiederum die Steuerung der Stimme und damit die Stimmfunktion.

Ein stimmhafter Ton besteht aus einem Muster von Teiltönen. Mit den Methoden des Klangkontakttrainings kann man das konkret erfahren und so eine bessere Stimmfunktion entwi-

### Wahrgenommenes versus Physikalische Realität

Im Bereich des Sehens läßt sich sehr direkt einsehen, daß die physikalische Realität und die Wahrnehmung sich nicht einfach wie eine Eins-zu-Eins -Abbildung verhalten. Das Bild besteht nur aus drei schwarzen Kreisen mit Ausschnitten. Sie sehen zwischen diesen ein helleres, gleichseitiges Dreieck. Der Bereich des Dreiecks ist auf dem Papier (Bildschirm) nicht heller als die Umgebung! Sie können das leicht überprüfen, indem Sie die Kreise abdecken. Beim Hören treten entsprechende Effekte auf.



ckeln. (Referenz 2) Bei den Basisübungen dieses Trainings stellt man sich gegenüber auf und tönt gleichzeitig auf verschiedenen Vokalen, die nach bestimmten Regeln mehr oder weniger viel Kontakt zwischen den einzelnen Stimmen herstellen. Förderlich ist auch die Nutzung verschiedener Handhaltungen vor Mund und Ohren, die bestimmte Regionen des Schalles (Frequenzen) hervorheben oder dämpfen. Das Ohr wird so trainiert, daß man danach auch ohne Partner oder Benutzung der Hände die Teile des Gesamtklanges bewusst hören kann, den Gesamtklang prägnanter wahrnimmt und den Klang der eigenen Stimme reicher gestaltet.

## Die Stimme im Alter

Natürlich unterliegt auch die Stimme dem Alterungsprozeß, der ihre Leistungsfähigkeit einschränkt. Physiologisch gesehen sind zwei Phänomene bedeutsam: Das die Kehlkopfmuskulatur haltende Knorpelgerüst des Kehlkopfes verknöchert und verliert dabei Elastizität. Zudem reduziert sich die Belastbarkeit und Flexibilität der Schleimhaut. Besonders die Schleimhaut auf den Stimmlippen muss für eine gute Stimmfunktion beweglich und robust sein. Im hohen Alter wird die Stimme leiser, dünner und oft auch höher (Greisenstimme).

Einschränkungen der stimmlichen Leistungsfähigkeit können bereits ab fünfzig Jahren deutlich in Erscheinung treten. Stundenlanges oder sehr lautes Sprechen sind nicht mehr ohne Probleme möglich. Ältere Politiker, die jahrelang zuviel geschrien haben (trotz Mikrofons), können sich nur noch mehr oder weniger heiser knarzend und pressend bemerkbar machen. (Der Frage nachzugehen, warum eigentlich jemand schreit, der per Mikrofon etwas vorgeblich Vernünftiges mitzuteilen hat, würde hier zu weit vom Thema ablenken.) Bei Sängern stellt sich vor allem in höheren Lagen ein Vibrieren der Tonhöhe ein, das sich nicht mehr kontrollieren lässt. Trotz dieser Einschränkungen ist festzustellen: bis zum hohen Greisenalter ist eine gesunde Stimme den Erfordernissen einer normalen Kommunikation voll gewachsen. Vor allem bis zum Alter von 70 Jahren ist das Entwicklungspotential einer wenig geschulten Stimme so groß, daß die durch natürliche Alterung bedingten Schwächen ohne weiteres ausgeglichen werden können, und darüberhinaus Tragfähigkeit, Verständlichkeit, Klang und Ausdruck deutlich gesteigert werden können.

### Fokus Schleimhaut

Am Beispiel der Schleimhaut erkennt man wie in einem Fokus die Auswirkungen der Alterung und die Möglichkeiten des Gegenwirkens. Die Schleimhaut auf den Stimmlippen erfüllt drei wichtige Funktionen:

- \* Sie bewegt sich auf dem Muskelgewebe so, daß aus dem Ausatemstrom im optimaler Weise Energie zum Antrieb der Stimmlippenschwingung entnommen wird.
- \* Sie ermöglicht ähnlich wie eine Gummidichtung ein dichtes Schließen der Stimmlippen und auch ein sehr schnelles Schließen. Dadurch wird der Stimmklang klar (rauschfrei), hell und tragfähig.
- \* Sie ist so aufgebaut, daß sie das häufige Aufeinanderprallen der Stimmlippen aushält. Beim Sprechen geschieht das je nach Tonlage etwa 60 bis 300 mal pro Sekunde.

Für die beiden ersten Funktionen ist vor allem die Beweglichkeit der Schleimhaut gefragt. Sie kann gut trainiert werden. Zum Beispiel durch Tönen auf minimaler Lautstärke. Dies läßt sich so einrichten, daß die Hauptmasse der Stimmlippen in Ruhe bleibt, und nur die einander zugewandte Schleimhaut beider Stimmlippen schwingt (Randkantschwingung). Dies ist eine der wirkungsvollsten Übungen für eine gute Phonation (Stimmgebung). Sie kann auch oft gegen Heiserkeit helfen. Die dritte Funktion ist kaum trainierbar. Hier sind Maßhalten in der Stimmanstrengung und gute Pflege erforderlich. Generell und insbesondere vor längerer Beanspruchung der Stimme sollten Nikotin, Alkohol, scharfes und übermäßiges Essen gemieden werden. Da die Schleimhaut für optimale Funktion auf gute Durchfeuchtung angewiesen ist, sollte man genügend trinken. (Referenz 3)

## Zusammenfassung

Die meisten älteren Menschen besitzen in ihrer Stimme einen schlummernden Schatz. Mit wenig Aufwand könnten sie ihn aufwecken und damit die Verbindung von Körper und Geist und ebenso ihre kommunikative Wirkung neu beleben. Die Stimme ist viel mehr als akustisch realisierter Text. Sie trägt bedeutsame nicht-verbale Informationen. In ihrem Rhythmus, ihrer Melodie und ihrem Klang spiegeln sich drei Wesensaspekte des Menschlichen: das Wollen, das Denken und das Fühlen. Weiterentwicklung der Stimme und Weiterentwicklung der Persönlichkeit sind eng miteinander verbunden.

## An die Jüngeren

Dieser Text wird zunächst im Internet erscheinen ([www.forum-stimme.de](http://www.forum-stimme.de)) und dort wohl leider nicht ganz so viele ältere Leser erreichen, wie es über Print-Medien oder Fernsehen möglich wäre. Wenn Sie also jemanden kennen, für den ein Stimmtraining in Frage käme, geben Sie ihm doch einen Tip, oder besser noch einen Ausdruck dieser Seiten. Sie können sie als pdf-Datei (ca. 196 kB) auf Ihren Rechner laden und gut lesbar ausdrucken.

[www.forum-stimme.de/stimmkultur/seniorD.pdf](http://www.forum-stimme.de/stimmkultur/seniorD.pdf)

Übrigens: Es lohnt sich natürlich auch in jüngeren Jahren, etwas für die Stimme zu tun. Gute Gründe und Chancen sind oben zu Genüge aufgezeigt.

---

## Referenzen

Hinter den mitunter legeren Formulierungen dieses Textes steht ein sehr rationales Wissen über die Stimme. Wer sich dafür näher interessiert, findet ausführliche Erklärungen unter den folgenden Links.

**1 Stimmklanggabel:** mit einem einfachen Instrument den eigenen Vokaltrakt als Klangkörper entdecken

[www.forum-stimme.de/APOVIM/Stimmklanggabel.html](http://www.forum-stimme.de/APOVIM/Stimmklanggabel.html)

**2 Klangkontakttraining**

In Partnerübungen den Klang der Stimme erleben

[www.forum-stimme.de/KKT-WS-REPORT](http://www.forum-stimme.de/KKT-WS-REPORT)

**3 Schleimhautfunktion**

Die Bedeutung der Schleimhaut bei der Stimmproduktion, Darstellung der physikalischen Funktion

[www.forum-stimme.de/ERRATA/err3.html](http://www.forum-stimme.de/ERRATA/err3.html)

*Tip: Wenn Ihnen der Artikel ausgedruckt vorliegt, und Sie die Links bequem öffnen möchten, rufen Sie zunächst die online-Version dieses Artikels auf, um darin die Links per Mausklick zu betätigen.*

[www.forum-stimme.de/stimmkultur/senior.html](http://www.forum-stimme.de/stimmkultur/senior.html)

---

*Im Herbst/Winter 2005 gibt es Kurse des Autors zusammen mit einer Sprecherzieherin zum Thema im Bremen.*

*Termine und Konditionen erfahren Sie ab August in [www.forum-stimme.de](http://www.forum-stimme.de) oder unter Tel. 0421/34 987 88.*