



## Husten contra Stimme Adelheid Ganz-Wetter

(ein kurzes Traktat anhand eigener schmerzhafter Erfahrungen mit Husten)

### **Husten, Schnäuzen, Niesen, Räuspern**

sind wesentliche Funktionen unsres Körpers um Fremdkörper, Schleim und anderes Störendes stossartig aus dem Körper zu entfernen. Das ist eine sinnvolle, manchmal sogar lebenserhaltende Funktion.

Dabei kommt es vor allem zu oft kräftigen **Muskelkontraktionen**. Gerade bei starkem Husten werden die Stimmbänder zuerst heftig zusammengepresst und dann gesprengt, um das, was zu entfernen ist, am besten hinauszubefördern.

Diese zusammenpressenden zusammenziehenden Muskelfunktionen sollten jedoch beim Singen und Sprechen niemals mit einbezogen werden.

Nun kommt wieder **Coblentzers Credo** zu Zug, das wir bitte alle als Quintessenz auswendig kennen und beherrzigen:

**„Die sog. Stütze ist die Summe aller Kräfte, die während der Phonation dem Verströmen von Luft entgegenwirken.“**

Es ist völlig ausreichend, wenn die gesamte Haltemuskulatur des Rumpfes samt der unteren Gliedmassen sich in wohl gespannter Präsenz befinden. Oskar Fitz schreibt treffend von der Sprungmuskulatur des Körpers, die uns zu einer raschen ausreichenden Atemergänzung verhilft und in gleichem Masse zu einer wohl gezügelten Abgabe des Atems als Bläser, Sänger und Redner.

Nur mit einem gezügelten Atem ist stimmschonendes Sprechen, gute Artikulation, sinnvolle Interpretation, zu Herzen gehendes Singen möglich – sogar im Forte!

Diese körperliche Präsenz in der der jeweiligen Situation angepassten Wohlspannung bietet uns die Natur bei

- Sprungbereitschaft
- Tanzbereitschaft
- Kontaktbereitschaft
- Spielbereitschaft

Das sind Beispiele für eine Präsenz von den Zehenspitzen bis zum Augenkontakt.

Meine Gesanglehrerin Sylvia Gähwiller sagte:

„Du musst einfach mit den Zehen und den Augen singen, niemals mit der Kehle.“

Wie recht hatte sie!

Zusammenfassung:

Husten zieht zusammen, verhärtet – die Bereitschaft für Singen und Sprechen setzt einen flexiblen, einen zur Weitung bereiten Körper voraus.

Das bedeutet:

- Niemals einen Ton mit der Bauchdecke werfen.  
Töne von der Bauchdecke her zu werfen schaden der Stimme immer, weil dies Schläge auf die Stimmlippen bewirkt! Die Bauchdecke ist zwar immer beteiligt, jedoch nie dominant und immer im Zusammenspiel mit dem übrigen Muskelschlauch des Rumpfs bis hinunter zur lebendigen, elastischen Fußsohle.
- Niemals die Rippen für einen Ton zusammendrücken ohne lustvolle Gegenspannung von innen nach aussen.
- Niemals den Beckenboden nach unten pressen um von dort den Ton zu werfen. Beim Husten wird er nach unten gedrückt. Beim Spielen nicht, dann hat der Beckenboden die Wohlspannung, die dem Ton erst seine glanzvolle Entfaltung ermöglicht.

Frauenfeld, 20.10.06