

9. Symposium der evta-austria: Der Einfluss von Hormonen auf die Stimme

von HELGA MEYER-WAGNER

Unser diesjähriges Symposium fand von 22. – 24. Mai im Musikum Seekirchen/Salzburg statt. Die Leiterin der Musikschule, Dr. Ulrike Hofmann, Vorstandsmitglied unseres Vereines, stellte dankenswerter Weise die Räume für die Veranstaltung zur Verfügung und betreute uns auch organisatorisch aufs beste.

Zu Beginn standen Vorträge von zwei Ärzten:

DR. JOSEF SCHLÖMICHNER-THIER, Mediziner und Sänger, HNO-Facharzt, Arzt für Allgemein- und Arbeitsmedizin, seit 1996 betreuender Arzt der Salzburger Festspiele, Gründer und Vorsitzender des Austrian Voice Institutes, Organisator von internationalen Stimmsymposien in Salzburg, Mitorganisator und Referent bei Chorleiterseminaren und Workshops für Berufsstimmen.

UNIV.PROF. DDR. JOHANNES HUBER, Mediziner und Theologe, von 1973 – 1983 persönlicher Sekretär von Kardinal Franz König, Professor für Endokrinologie und Reproduktionsmedizin an der Universitätsfrauenklinik in Wien. Veröffentlichungen (Auswahl): „Hormone für die Schönheit“, „Länger leben mit den Weisheiten der Klöster“, „Das Ende des Alterns“.

Dr. Schlömicher-Thier gab uns einen Überblick über die Funktion von Hormonen. Diese Botenstoffe wirken im ganzen Körper. Störungen im Stimmapparat haben ihre Ursachen oft in hormonellen Veränderungen im Laufe des Lebens; Die Stimme selber ändert sich auch immer wieder. Dabei können unterschiedliche Probleme auftreten, z.B. in der Mutation von der Knaben- zur Männerstimme, der Pubertät bei Mädchen, bei Frauen in der prämenstrualen Phase, Schwangerschaft, im Wechsel zur Menopause. Auch bei Männern verändert sich oft die Stimme im Alter. Es gibt viele Möglichkeiten, Abhilfe zu schaffen, doch muss zuerst eine genaue Diagnose gestellt werden, um Fehler in der Behandlung zu vermeiden.



Dr. Josef Schlömicher-Thier und Univ. Prof. DDR. Johannes Huber

Professor Huber begann seinen Vortrag mit der Feststellung: Alles dreht sich um die Erhaltung der Art. In der Natur ist die Stimme das Signalorgan für Kommunikation und Fortpflanzung; die attraktive Stimme ist Stimulation für die Paarung. Die Hormonproduktion ändert sich ständig, Befindlichkeitsstörungen entstehen durch die Kinetik, durch das Auf und Ab der Hormone. Neu in der Forschung ist die Erkenntnis, dass jeder Mensch anders ist. Daher wird in Zukunft die personalisierte Medizin im Vordergrund stehen müssen. Vor allem bei Sängerinnen werden oft Hormonersatztherapien angewandt. Wichtig dabei ist, das Medikament im richtigen Moment zuzuführen, damit die Probleme des Stimmapparates, wie plötzliche Heiserkeit, Trockenheit im Hals, Verlust der Höhe u.a. gebessert werden können. Abschließend sein Rat: „Ihr bester Arzt ist Ihr eigener Körper. Achten Sie auf ihn!“

Am Beginn der anschließenden Fachdiskussion stand die Auswertung der Umfrage von **MAG. JUDITH KOPECKY** und **MAG. DR. ELKE NAGL**: „Der weibliche Hormonhaushalt und sein Einfluss auf die Sing- und

Sprechstimme“. Die Kolleginnen leiten Gesangsklassen am Institut Salieri.

Mag. Kopecky berichtete, dass der Rückfluss der Fragebögen sehr schleppend war, was offenbar mit einer gewissen Scheu vor dem Thema zu erklären ist. Nach Auswertung von etwa 50 Zusendungen ergab sich Folgendes: Im Zusammenhang mit hormonellen Kontrazeptiva und mit Hormonpräparaten im weiblichen Zyklus, in den Wechseljahren und in der Menopause, wurden die Veränderungen an Sing- und Sprechstimme tendenziell als eher einschränkend empfunden. Veränderungen während und vor allem nach der Schwangerschaft wurden tendenziell sehr positiv wahrgenommen.

Die folgende Diskussion warf viele Fragen auf, unterschiedliche Fallbeispiele wurden besprochen, Themen, die Psyche und den Einfluss auf die Psyche betreffend, standen im Vordergrund. Dr. Schlömicher-Thier, der während der Salzburger Festspiele „immer wieder Wunder wirken muss“, stellte abschließend fest, dass er schon an vielen Fachpodien teilgenommen hat, doch gibt es kaum Podien für Gynäkologie. Gerade in diesem Bereich müssen aber viele The-

9. Symposium der evta-austria: Der Einfluss von Hormonen auf die Stimme

menkreise behandelt werden; auch die Psyche spielt wesentlich mit, daher ist ein Netzwerk von Fachleuten sehr wichtig.

Beim abendlichen Empfang im Hotel zur Post fanden die Teilnehmer und Referenten in anregenden Gesprächen zusammen und ließen den Tag in gemütlicher Runde ausklingen.

Am Samstagvormittag wurden Themen und Probleme der weiblichen Stimme behandelt.

PROF. JOHANNA RUTISHAUSER, Opern- und Konzertsängerin, leitete seit 1989 eine Klasse für Sologesang am Konservatorium Innsbruck. Ihre ehemalige Studentin **MAREN LINK, BAKK.ART.** diplomierte 2007 zum Bachelor of Art. Sie unterrichtet in Musikschulen in Pitztal, Imst, Ötztal, mit Schwerpunkten musikalische Früherziehung, Kinderchor und Vokalensemble.

Die beiden Damen berichteten in einer Art Doppelconference über ihre gemeinsame Arbeit während der Schwangerschaft von Maren Link. Für ihre Diplomarbeit mit dem Titel „Ist pränatale Musikerziehung möglich?“ trat ihre kleine Tochter den Wahrheitsbeweis an: Sie summt im Alter von 14 Monaten Teile der Abschlusarie, die ihre Mutter bei der Diplomprüfung im neunten Monat ihrer Schwangerschaft gesungen hatte. In Japan und auch in Europa (Tomatis-Methode) unterrichtet man werdende Mütter mit ihren ungeborenen Sprösslingen ab der 32. Woche, hat großen Zulauf und bereits interessante Ergebnisse zu vermelden. Auch Frau Link hat eine Mutter/Kind-Gruppe gegründet. Im Gegensatz dazu arbeitet sie mit einem Damenchor, dessen Teilnehmerinnen im Alter von 60 – 90 Jahren noch immer mit Freude singen.

Kollegin Rutishauser empfiehlt, bei jungen Mädchen mit unausgereiften Stimmen unbedingt die Diagnose eines Facharztes an den Beginn der Unterrichtstätigkeit zu stellen. Man soll die reife Stimme betreuen, doch dürfe man sie nie überanstrengen, damit keine Schäden am Stimmapparat entstehen. Im Wechsel zur Menopause hält sie regelmäßiges Üben für sehr wichtig, denn Entspannungsübungen für die Stimme erhalten diese beweglich und machen einen gesunden Stimmklang oft bis ins Alter möglich.

CHRISTIANE FISCHER, Diplompädagogin, Leiterin der Singschule Wien, Dozentin für Didaktik Gesang und Chorleitung an der Konservatorium Wien Privatuniversität.

Frau Fischer, selber ein Fallbeispiel für eine „Hormonstimme im Sängerberuf“, berichtete über ihren Leidensweg. Sie sang bereits mit 9 Jahren in einer Kantorei, nahm mit 13 Jahren Unterricht in Gesang und Oboe und sang mit 17 Jahren Papagena und „Hirt auf dem Felsen“. Sie war ein hoffnungsvoller hoher Sopran. Mit 20 Jahren bekam sie häufig Erkältungen, die Stimme ermüdete rasch, ihre Regelblutungen kamen nur selten, sie hatte Beschwerden, wie sie sonst nur in den Wechseljahren auftreten. Mit 23 Jahren stellte man in komplizierten Untersuchungen fest, dass bei ihr eine Chromosomen-Translokation besteht, die für all diese Probleme verantwortlich ist. Doch leider kam sie an keinen guten Arzt, der

ihr viel Leid hätte ersparen können. 1996 erhielt sie eine Östrogen Substitution. Die Stimme hat ihr daraufhin nicht gehorcht, die Tiefe war gut, die Höhe schlecht; der Körper hat nicht gehorcht, sie bekam eine Lungenentzündung mit extremen Auswirkungen, sie hatte außerdem mehrere Knochenbrüche. Erst jetzt ist sie in kompetenter Betreuung und es geht ihr wieder besser. Die Phoniater sprechen von einer „Hormonstimme“, die ständig kontrolliert und hormonell eingestellt werden muss. Derzeit bekommt sie ein Hormonpflaster und Medikamente für den Aufbau der Knochendichte. Sie kann zwar den Sängerberuf nicht ausüben, doch ist sie eine hoch motivierte Pädagogin. Mit ihrem Bericht möchte sie unsere Kollegenschaft über ihre Probleme informieren und hofft damit zu helfen, einen ähnlichen Leidensweg zu verkürzen oder sogar zu verhindern.

UNIV. PROF. BARBARA BONNEY, internationale Tätigkeit als Sängerin an den bedeutendsten Opernhäusern und Konzertsälen der Welt, zahlreiche CD- und DVD-Einspielungen, seit 2007 Universitätsprofessorin für Gesang an der Universität Mozarteum in Salzburg, Leiterin von Gesangskursen und Meisterklassen.

Frau Bonney hatte vom Thema unseres Symposiums gehört und meldete sich spontan als Referentin.

Ihr Bericht hat uns alle sehr bewegt. Sie kam aus den USA nach Österreich, studierte am Mozarteum in Salzburg, wollte eigentlich Therapeutin werden, doch führte sie ihre außerordentliche Begabung rasch an die größten Musikzentren der Welt. Mit 41 Jahren passierte ihr etwas Katastrophales: Bei der Generalprobe zur



Univ. Prof. Barbara Bonney

9.Symposium der evta-austria: Der Einfluss von Hormonen auf die Stimme

Eurovisionssendung vom Brahmsrequiem versagte plötzlich ihre Stimme. Es war ein Schock für sie; die Ärzte behandelten sie, so gut sie konnten. Erst später erkannte man, dass ein Hormonabsturz die Ursache für dieses Versagen war. Immer wieder zwang man sie zu Auftritten, schließlich sagte sie alle Verpflichtungen ab und pausierte zwei Jahre lang. Inzwischen hat sie eine Professur an der Universität Mozarteum angenommen, außerdem hat sie die Singer Support GmbH gegründet, wo sie ihre Erfahrungen an begabte und interessierte junge Leute weitergibt. Sie singt nur mehr selten, denn „als Sängerin war ich oft unglücklich, jetzt als Lehrerin bin ich glücklich.“

RUTH FRENK, Sängerin und selbständige Gesangspädagogin in Österreich, Deutschland und Israel, entwickelte das Projekt Singen 50+. Vorsitzende der Deutsch-Israelischen Gesellschaft Bodensee-Region, Vorstandsmitglied des Bundes Deutscher Gesangspädagogen BDG.

Auf ihrer langen Suche nach technischer Klarheit im Gesang hat Ruth Frenk insgesamt bei 14 Gesangslehrern studiert: „Das hat aus mir keine bessere Sängerin, aber sicher eine bessere Lehrerin gemacht.“ Seit 1974 arbeitet sie vorwiegend in Konstanz, zunächst als Logopädin und Stimmbildnerin: „Ich wollte zuerst aus allen Sängern machen, damit habe ich aber bald aufgehört.“ Sie leitet derzeit eine private Gesangsklasse und macht mit ihren Studierenden szenische Aufführungen, die von einem privaten Förderverein finanziert werden.

Vor einiger Zeit griff sie die Idee von Elisabeth Bengtson-Opitz auf, Antiaging für die Stimme anzubieten. Die Nachfrage ist groß, denn die ältere Bevölkerungsgruppe wächst, sie hat mehr Zeit, mehr Geld und sucht nach interessanter Beschäftigung. In den bestehenden Chören werden ältere Menschen meist ausgeschieden. Daher bot Ruth Frenk „Singen 50+“ als Alternative an. Sie macht Stimmbildung in Gruppen von maximal sechs Personen, hat dafür auch Assistentinnen. Da sich der Erfolg ihrer Arbeit in großer Begeisterung und stimmlicher Steigerung zeigte, gründete sie einen Chor, der bei ihren Vortragsabenden mitwirkt. Mittlerweile meldeten sich auch etliche Jüngere zu ihren Kursen. Sie schlugen vor, den Namen

in 40+ zu ändern.

Abschließend betonte Ruth Frenk, dass diese Arbeit für sie äußerst befriedigend ist, und gab uns folgenden Rat: „Wenn Sie offen für neue Wege sind, können Sie Interessierten viel Freude bereiten und sich selber eine Einnahmequelle erschließen.“

Am Nachmittag wurden Themen der stimmlichen Erziehung von Jugendlichen behandelt.

JOHANNES MERTL, studierte an der Anton-Bruckner-Universität in Linz, von 1999 – 2001 zahlreiche Tournées als Kapellmeister der Wiener Sängerknaben, Engagements an den Opernhäusern von Linz und Graz, Leiter der Grazer Singschul', Stimmbildner bei den Eleven der Wiener Sängerknaben.

In seinem Vortrag über Stimm- und Seelenshygiene im Chor und Sologesang behandelte er neben stimmlicher Betreuung über die Mutation hinweg auch die Notwendigkeit der Hilfestellung bei persönlichen Problemen innerhalb der Gemeinschaft, wie Hackordnung in der Gruppe, Abgrenzung von Buben und Mädchen, Einbindung oder Ausgliederung von Mutanten, Stellung der Solisten in der Gruppe u.a. Der Erzieher muss vor allem Mutierende mit viel Feingefühl über diese Zeit der Unsicherheit führen, die sich meist in ungehörigem Benehmen zeigt. Wenn Liebe und Anerkennung fehlen, stürzt der Mutant oft ins Nichts. In der Singschul' der Grazer Oper dürfen die Mutanten im Chorverband bleiben und werden mit anderen Aufgaben betraut – sie sind dadurch sehr motivierte Mitarbeiter.

An der folgenden Fachdiskussion „Vom Kinderchor zum Jugendchor“ nahmen neben Johannes Mertl folgende Experten teil:

MMAG. AMIRA EL HAMALAWI, Lehrbeauftragte für Gesang und Kinderstimm-bildung am Institut Salier, Stimm-service - STIMME EIN LEBEN LANG, Vorstandsmitglied von EVTA-Austria.

PROF. MAG. GEORG KUGI, Chorleiter und Dirigent von Operaufführungen der Jeunesses Musicales Wien, Leiter von Chor- und Orchesterkonzerten bei Festivals in Österreich, Ungarn, Mexiko und Korea, Mu-



sikerzieher und Chorleiter am Musikgymnasium Wien Neustiftgasse.

MAG. JOHANN PINTER, Musikpädagoge, Gesangcoach, Komponist, Dirigent und Chorleiter, Initiator und künstlerischer Leiter der vokal.akademie.wien und der vokal.sommer.akademie schloss esterhazy. Als Vizepräsident von EVTA-Austria engagiert er sich vor allem für die Aus- und Weiterbildung auf dem Sektor der Populärmusik

Unter reger Beteiligung des Publikums wurden Themen besprochen wie geschlechtsspezifische Behandlung im gemischten Chor, individuelle Lösungen im Übergang vom Kinder- zum Jugendchor, Auswahl der Literatur, Akzeptanz von klassischer Musik, Einzel- und Gruppenstimm-bildung, Chorsingen als Einstieg in ein Instrumentalstudium, Basisarbeit in Grundschulen u.a.

Anschließend wurde der Lehrgang Vorbereitung für Stimmbildung an der Musikuniversität Wien von den beiden Lehrkräften vorgestellt.

MAG. RANNVEIG BRAGA-POSTL, Gesangsstudium an der Wiener Musikuniversität, Dozentin für Gesang, Lied und Oratorium am Vienna Konservatorium, seit 2008 Unterricht am Vorbereitungslehrgang Stimmbildung des Institutes für Gesang und Musiktheater der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien.

9.Symposium der evta-austria: Der Einfluss von Hormonen auf die Stimme



von links nach rechts die Diskutanten: Christiane Fischer, Mag. Johann Pinter, Prof. Mag. Georg Kugi, MMag. Amira El Hamalawi

MARTIN VÁCHA, BAKK.ART., Sänger und Gesangspädagoge, Unterricht in Klassik und Musical/Pop, Seminare, Erwachsenenbildung. Leiter einer Künstleragentur, Vorstandsmitglied von EVTA-Austria, Lehrtätigkeit am Vorbereitungslehrgang für Stimmbildung der Musikuniversität Wien.

Dieser Lehrgang ist als Beginn einer gesangstechnischen Ausbildung zu einem möglichst frühen Zeitpunkt für besonders talentierte Jugendliche zwischen dem 16. und 21. Lebensjahr gedacht. Er ist gebührenfrei und dauert zwei Jahre. Die Studierenden erhalten zweimal wöchentlich Unterricht in Stimmbildung sowie Körperschulung und fakultativ auch in Musiktheorie und Solfeggio. Die Zulassungsprüfungen finden jeweils im Herbst statt.

Unsere Referenten stellten drei Studierende vor, die sich im ersten Jahr der Ausbildung befinden. Sie haben alle bereits seit ihrer frühen Kindheit viel gesungen, kommen aus einem musikliebenden Elternhaus und hoffen, dass sie nach zwei Jahren die Zulassungsprüfung zum Hauptstudium Gesang bestehen. Jeder von ihnen sang ein einfaches Lied, dann besprachen ihre Lehrer diverse Probleme und gaben Verbesserungsvorschläge. Als Bereicherung für den Unterricht empfinden alle, dass ihre Lehrer sie einmal pro Woche gemeinsam im Teamteaching unterrichten.

Als letzten Programmpunkt hörten wir ein Konzert des jungen Countertenors **THOMAS LICHTENECKER**, am Klavier begleitet von **TIMOTHY BROWN**. Am Programm

standen Werke aus drei Jahrhunderten u.a. von Georg Friedrich Händel, Gabriel Fauré, Ralph Vaughan Williams und Reynaldo Hahn, einem Komponisten, den Countertenöre besonders lieben.

Im anschließenden Künstlergespräch erfahren wir, dass Thomas Lichtenecker bereits als Kind in Musicals (kleiner Rudolf in „Elisabeth“) sowie in Theater- und Opernproduktionen auftrat. Er sang über die Mutation hinweg große Rollen (Amor in Monteverdis „L'Incoronazione di Poppea“ und Miles in Brittnens „The Turn of the Screw“). Er entschied sich früh für seine Ausbildung als Countertenor. Obwohl er noch an der Musikuniversität Wien studiert, hat er laufend Engagements in Opernproduktionen und Konzerten. Sein Begleiter Timothy Brown arbeitet seit fünf Jahren mit ihm. Der Kanadier ist gefragter Liedbegleiter und Kammermusiker. Er unterrichtet an der Abteilung für Gesang und Musiktheater der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien.

Den Abend beschlossen wir in fröhlicher Runde bei einem Mostheurigen in Mattsee.

Am Sonntag widmeten wir uns nochmals dem Thema Singen im Alter. Wir sahen den amerikanischen Film „Young @ heart“: Ein Kamerateam begleitete einen Chor einige Wochen lang bei der Vorbereitung eines Konzerts. Ihr Chorleiter Bob Cilman hatte als Dreißigjähriger den Young@Heart-Chor

für Menschen über 60 Jahre gegründet und leitete ihn zum Zeitpunkt der Aufnahmen bereits 23 Jahre mit Idealismus, harter Hand und großer Liebe zu seinen Chormitgliedern. Wir gewannen auch Einblick in das Privatleben der Senioren und Seniorinnen, ihren Umgang mit Gebrechen, Krankheit und Tod, überstrahlt von ihrer Lebensbejahung und der Begeisterung zu den bekannten Rock- und Popsongs, die der charismatische Dirigent mit ihnen in bewundernswerten Konzerten aufführte.

Dieser emotionale Film berührte uns sehr. Zum Abschluss studierte Jonny Pinter den Song „I feel good!“ mit uns ein. Wir hatten ihn soeben im Film gehört und sangen diese für die meisten von uns ungewohnte Musik mit großem Vergnügen.

Ich möchte meinen Bericht mit den Worten unseres Vizepräsidenten Pinter schließen:

„Ich habe dieses Symposium als sehr intensiv, emotional und persönlich erlebt. Dass viele der Themen in dieser Offenheit angesprochen und diskutiert werden konnten, wurde sicherlich auch dadurch bedingt, dass dieses Symposium in diesem kleineren Rahmen stattgefunden hat. Ich hoffe, dass die Diskussion in unserem Evta Forum fortgesetzt wird, und bitte um eure Teilnahme.“

<http://evta.at/forum>

PROF. MAG. HELGA MEYER-WAGNER
Präsidentin von EVTA-Austria