

Sportler und Sänger verwenden ähnliche Trainingsmethoden

3. März 2015



Was junge Sänger von jungen Sportlern lernen können, versuchte das 13. Leipziger Symposium zur Kinder- und Jugendstimme zu klären. Foto: Swen Reichhold

Mit Talent durch Training zur Leistung – diese stark verknappte Aussage trifft nicht nur auf Sänger, sondern auch auf Sportler zu. Das jährliche Leipziger Symposium zur Kinder- und Jugendstimme versuchte in seiner 13. Folge im Rahmen seiner vielfältigen Themensetzung unter anderem zu klären, was junge Sänger von jungen Sportlern lernen können. In einem Wechselgespräch warfen sich dabei Dorothee Alfermann, Direktorin des Institutes Sportpsychologie und Sportpädagogik, und Judith Kamphues, Opernsängerin und Stimmbildnerin des Staats- und Domchors Berlin, die Bälle zu und stellten fest: Die typischen Ängste vor dem Wettkampf beziehungsweise vor dem Auftritt sind vergleichbar.

»Geht der Spaß weiter zurück, wird es nichts – im Sport, wie beim Gesang.«

Und auch die Methoden, beispielsweise mit mentalem Training und Muskelrelaxation nach Jacobson dagegen anzugehen, sind gleich. Sportlicher Wettkampf und künstlerischer Wettbewerb sind sich im Grunde sehr ähnlich. Einig waren sich die Sportwissenschaftlerin und die Gesangspädagogin, dass

Spaß immer dazugehören muss, wenn Höchstleistungen angestrebt werden. „Wenn 20 Prozent der Übungen keinen Spaß machen – das verkraften die Mädchen und Jungen. Geht der Spaß weiter zurück, wird es nichts – im Sport, wie beim Gesang“, so Alfermann.



Michael Fuchs hat die Veranstaltung organisiert und geleitet. Foto: Swen Reichhold

Ebenfalls in einem Wechselgespräch tauschten sich Michael Fuchs, Leiter der Sektion Phoniatrie und Audiologie an der Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde am Universitätsklinikum Leipzig, und Berthold Schmid, Gesangspädagoge an der Leipziger Hochschule für Musik und Theater „Felix Mendelssohn-Bartholdy“, über subjektive und objektive Kriterien der Stimmbeurteilung aus. Auf der einen Seite machten sie auf Unterschiede aufmerksam: Zum Phoniater geht man, wenn es stimmliche Beschwerden gibt, zum Gesangslehrer, wenn man seine sängerische Leistung verbessern will. Fuchs hat messbare Kriterien, wie eine

Stimmleistungsmessung, während Schmid auf sein Ohr vertraut. Am Ende wurde klar, dass sich medizinische und gesangspädagogische Kriterien ergänzen. Und dass die Stimme nicht das allein Ausschlaggebende der Lebensplanung für die jungen Sänger darstellen sollte.

»Die Kinder sind im Wachstum. Wir können nicht voraussehen, was wann wie wächst.«

Der Tauglichkeit für sängerische Höchstleistungen aus medizinischer Sicht widmete sich Sylvia Meuret, Oberärztin im Fuchs-Team. Mit mehr als sechs Stunden täglichem Singen seien die Kinder in den professionellen Chören, wie dem Leipziger Thomanerchor oder den Regensburger Domspatzen, in der höchsten Belastungsstufe. Schon deshalb müsse die Tauglichkeit untersucht werden. Aber auch hier sind die medizinischen Untersuchungen eben nur eine Momentaufnahme. „Die Kinder sind im Wachstum“, so Meuret, „wir können nicht voraussehen, was wann wie wächst. Das macht es beispielsweise sehr schwer zu sagen, wie sich eine Stimme unter der Belastung verhalten wird.“

An einem Fallbeispiel erläuterte die Leipziger HNO-Ärztin, wie ein 11-jähriger Sängerknabe diagnostiziert und therapiert wurde, der Stimmprobleme bekam. Polypen in der Nase, dazu eine Hausstaubmilbenallergie – das kann für manchen das Ende der noch jungen Karriere bedeuten. Mit medizinischer Kompetenz und gesellschaftlicher Verantwortung, im konkreten Fall mit Unterstützung des Chores, der den Sänger unbedingt behalten wollte, konnte geholfen werden. Fuchs, der das Symposium wieder hervorragend organisiert hatte und leitete, machte deshalb darauf aufmerksam: „Es gibt, wie so oft, nicht die Generallösung. Entscheidungen müssen individuell getroffen werden – und auch mit viel Liebe.“

Uwe Niemann