Zeitschrift: Pädagogische Blätter : Organ des Vereins kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz

Herausgeber: Verein kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz

Band: 5 (1898)

Heft: 23

Artikel: Die Pflege der Singstimme

Autor: Hartmann, Gustav

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-539238

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.09.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

24. Kanton **Genf.** Die Freiheit des Unterrichts ist für alle Schweizer, unter Vorbehalt der im Interesse der öffentlichen Ordnung, der guten Sitte und der Gesundheitspflege erlassenen gesetzlichen Bestimmungen gewährleistet. Ausländer können erst unterrichten, wenn sie hiezu vom Staatsrat eine Bewilligung erhalten haben. Diese Erlaubnis, die übrigens stets widerruflich ist, kann auf Grund einer Prüfung oder eines als ungenügend anerkannten Diploms erteilt werden. Die Prüfungsbedingungen werden durch ein Reglement festgestellt.

Das Erziehungsdepartement vergewissert sich stetsfort durch Inspektionen und halbjährliche Prüfungen unter Mitwirkung der Inspektoren darüber, daß die Privatschulen, welche den obligatorischen Unterricht erteilen, dem gesetzlichen Lehrplan (§ 9 des Schulgesetzes) nachgeben.

Falls der Staatsrat auf Grund von zwei halbjährlichen und aufeinanderfolgenden Prüfungen festgestellt hat, daß der in einer Schule erteilte Unterricht notorisch ungenügend ist, werden die Eltern oder Vormünder der Kinder veranlaßt, dieselben in andere Schulen zu schicken. Im Weigerungsfalle wird gemäß der Vorschrift von Art. 11 des Schulgesetzes vorgegangen. (Art. 13 und 14 de la loi sur l'instruction publique du 5 juin 1886.)

Die Pflege der Singstimme.

Von Gustav Hartmann, Hitzkirch, Kt. Luzern.

Eine allerliebste Himmelsgabe ist eine schöne Singstimme. Sie gehört zu den edelsten Geschenken, welche uns der gütige Gott verliehen hat. Die zartesten Regungen des Herzens, wie die tiefsten und höchsten Empfindungen der menschlichen Seele finden durch sie ihren Ausdruck. Wer sie verliert, der wird um manchen stillen Genuß und um viele süße Herzensfreuden ärmer. Und doch wird im allgemeinen so wenig zu deren Erhaltung getan, ja oft geradezu mit wahrem Eifer an ihrer Zerstörung gearbeitet. Hören wir nicht oft und oft das Bekenntnis: „Auch ich hatte eine schöne Stimme, aber ich habe sie leider allzufrüh und gründlich verdorben!“ So wollen wir nun im folgenden einige Gründe von der Zerstörung und einige Mittel zur Pflege der Singstimme aufführen. Wir stellen die Gründe von der Zerstörung voran, weil die erste Bedingung zur Erhaltung der Stimme eben darin besteht, dieselbe nicht zu zerstören.

Maßhalten ist, wie bei allen Verrichtungen des Menschen, so auch erstes Gesetz beim Singen. Dieses Maß bezieht sich auf die Tonstärke,

die ununterbrochene Dauer des Singens und den Stimmumfang. Das Überschreiten der Grenze in Bezug auf Tonstärke nennt man schreien. Der Ton ist ein schreiender, wenn er den Eindruck macht, daß er von ein und derselben Stimme nicht stärker mehr hervorgebracht werden kann. Es ist bekannt, daß der Ausdruck im Gesange weniger von der Kraft des Tones, als von dessen Wohlklange abhängt. Ersterer leidet daher immer, wenn die Sänger stärker singen wollen, als die natürliche Kraft ihrer Stimme es erlaubt, abgesehen davon, daß dieses Überschreiten dem Gesangsorgane sehr schädlich ist. Schwieriger ist das Maß in der ununterbrochenen Dauer im Singen zu bestimmen; da die Ausdauerfähigkeit mehr subjektiv und von gar vielen Faktoren abhängig ist. (Temperament, Begabung, augenblickliche Disposition). Jedenfalls wäre es gewagt und nicht empfehlenswert, die Singübung über 10 Minuten auszudehnen, ohne eine Pause eintreten zu lassen. Erst dann zu ruhen, wenn man schon ermüdet ist, wäre gefehlt und schon zu spät. Am gefährlichsten ist das Überschreiten des Maßes in Bezug auf den Stimmumfang. Der natürliche Umfang einer Stimme ist derjenige, innerhalb dessen man alle Töne wohllautend und ohne Anstrengung angeben kann. Wenn Sänger in dieser Beziehung fehlen, so ist dies mehr den Komponisten als erstern selbst aufs Kerbholz zu schreiben, weil diese oft mit einer staunenswerten Unbefangenheit für das schönste und zarteste Instrument — die menschliche Stimme — komponieren. Die Sänger fehlen dabei meistens durch allzuhohes Hinaufschrauben der Bruststimme.

Das Zerstörungswerk der Stimme beginnt zumeist schon bei Kindern. Fast allen Kindern gibt der liebe Gott Singstimmen; mitunter recht nette. Aber oft wird an denselben gefrevelt. Wie oft setzt man sich über die allgemeinen Grundsätze des Maßes hinweg! Mit vollen Segeln läßt man die Kinder manchmal darauflos schmettern und sie mit überreiztem Tone in einem Umfang singen, welcher nur bei einer Primadonna vorauszusetzen ist, statt die Lieder und Übungen entsprechend auszuwählen und zu transponieren.

Im Leben draußen, der Schule entschlüpft, da setzen die Leute mit blindem Eifer das bereits begonnene Zerstörungswerk fort, um wenn immer möglich, vollends zu vernichten, was glücklich gerettet wurde. Da versucht sich ein in der Mutation sich befindender Knabe oft freiwillig, oft gezwungen, in den tiefen Regionen eines Brummbaßes, oder er will mit wahrem Geschrei und Gebell die unerreichbaren Höhen des Tenors erklimmen. Natürlich wird dabei vergessen, daß während dieser Zeit die Stimme umkippt, noch nicht abgeklärt ist, ob ein Tenor oder ein Baß daraus wird, und allfällige Übungen während der Zeit des Stimm-

bruches mit möglichſter Schonung und Vorſicht zu betreiben ſeien. Ein anderer tritt in einen Geſangverein. Er möchte gerne mit ſeiner Stimme glänzen und überanſtrengt ſie. Aber bald wird auch er durch Schaden klug werden. Iſt auch ſein Organ nicht mehr ſo ſenſibel wie in der Entwicklung und Bildung, ſo geht es doch in längerer oder kürzerer Zeit vor ſeiner natürlichen Ausdauerbeſtimmung zu Grunde. Warum verſchwinden die glänzendſten Sterne am Geſangshimmel in kurzer Zeit wieder? Weil eben die guten Sänger nur zu oft Veranlaſſung finden, ihr Organ in Bezug auf Kraft und Dauer des Singens zu übernehmen. Eine ſchwierige Aufgabe für die Sänger iſt das Innehalten der Grenzen des natürlichen Umfanges ſeiner Stimme. Bei guter Begabung kann er ſich ſchon hie und da ein Ausſchreiten über den normalen Beſtand derſelben erlauben. Er wird jedoch ſein Organ ſchädigen, wenn er dieſe Ausnahmen öfter wiederholen würde und ſolche Stellen mit ſogenannter Bravour zu ſingen ſich bemühte.

Es iſt Gift für die Stimme, in Geſellſchaften und Vereinen viel zu ſingen, namentlich in überfüllten, mit Rauch geſchwängerten Räumen, wo die Stimme keine Reſonanz findet und ſich der Sänger deshalb zu ſehr anſtrengen muß. Überdies ruiniert, nach dem Urteile berühmter Ärzte, das durch Eſſen und Trinken unterbrochene Singen, wie dies zumeiſt in Geſellſchaften der Fall iſt, die Geſundheit und die Stimme.

Die Singſtimme iſt ein Prärogativ des Menſchen, ein Dokument ſeiner Verwandtſchaft mit höhern Geſchöpfen. Man ſpricht oft ſo lobend über den Geſang der lieben Vögelein in der Luft. Allein die von letztern hervorgebrachten Töne ſind doch eher ein Geſchrei als ein Geſang zu nennen. Denn das Singen iſt ohne Mitwirkung der Vernunft gar nicht denkbar. Muſik und Geſang ſind Eigentum des Menſchen. Und wenn man den Vögeln das Prädikat „Sänger“ beilegt, ſo geſchieht dies mehr aus Artigkeit. Verſchiedene Organe wirken beim Singen mit. Die Teile der Geſangsorgane verhalten ſich, wie die Teile einer Orgel zum Ganzen derſelben. Der Torax iſt das Balghaus, die Lungenflügel ſind das Balgwerk, die Luftröhre iſt die Windlade, der Kehlkopf iſt das Pfeifenwerk, ſeine Muskeln ſind die Abſtrakturen, die Stimmritze iſt die Windladenöffnung, der Kehldeckel iſt eine Cancelle, die geöffnet und geſchloſſen werden kann. Die Nerven ſind die Regiſter und der Menſch ſelber iſt der Organiſt dieſes lebenden Orgelwerkes. Das Singen ſelbſt hat Ähnlichkeit mit dem Orgelſpiel. Das Regulieren, Aſſimulieren und Temporieren, Schwächen und Verſtärken der Töne iſt nicht das Werk der belebteſten Maſchine, ſondern des denkenden Weſens, welches in derſelben wohnt. Der Gau-

men, das Gaumensegel, die Zungenwurzel, die Zunge, die Lippe und der Mund wirken beim Singen mit und sind Glieder des ganzen Apparates.

Als schlummernde Anlage gibt der liebe Gott den Menschen die Fähigkeit zum Singen. Diese bedarf aber von Kindheit an der successiven Ausbildung. Wie ein Kind, mit dem nicht gesprochen wird, stumm bleibt, so wird es auch nicht singen lernen, wenn mit ihm nicht gesungen wird. Jeder, der mit Kindern umgehen muß, kennt ihre Freude am Gesang. Das Singen ist für sie ein gutes Stück Poesie in der Prosa des Schullebens. Wie juckt die kleine Sängerschar auf, wenn der Lehrer zur Violine greift! Welch' freudige Vergnügtheit huscht über die Gesichtchen der Kinder, wenn es heißt „wir wollen ein Liedlein singen!" Erinnern wir uns doch zurück an jene seligen Zeiten, da auch wir noch schüchtern als A B C-Schützen auf den Schulbänken herumrutschten! Nie sind wir freudiger in die Schule gegangen, als wenn wir die bestimmte Voraussicht hatten, singen zu dürfen. Kein Buch machte uns soviel Vergnügen als das Gesangbuch. Wie staunten wir voll Bewunderung hin, als der Lehrer seiner Violine die Töne do — re — mi entlockte! Es erschien uns als ein Wesen höherer Art. Wer beschreibt unsere Freude, als wir glücklich das erste Liedlein singen konnten! Es war schön, unvergeßlich! Die Natur zeigt uns also selbst den Weg und sagt uns, frühe mit der Gehör- und Stimmbildung zu beginnen. Denn das Ohr ist noch unverdorben. Die Organe haben noch sehr viel Biegsamkeit und Geschmeidigkeit. Später fallen diese günstigen Umstände mehr oder weniger weg, und man bedauert bei geringem Erfolge umsonst die Zeit, die unwiederbringlich verloren.

Großes Gewicht lege man immer bei allen Übungen auf korrekte Aussprache. Die schönste Singstimme verliert an ihrem Werte, wenn sie sich in fehlerhafter und schwerverständlicher Aussprache hören läßt, wogegen mittelmäßige Singstimmen durch gute Aussprache erträglich werden.

Nicht nur eine gute Methode, sondern auch diätetische Pflege muß die Bildung und Kultur der Singstimme befördern. Darum fort mit Kleidern, welche das Brustgebäude pressen, den Kreislauf des Blutes erschweren, die Respiration hindern, die Stimmorgane beklemmen (enge Hemdkragen). Nie nehme man Singübungen vor unmittelbar vor oder nach dem Essen, sonst könnte der Magen auf eine Art mitzusingen sich erlauben, die der Wohlanstand zu nennen verbietet. Die Luft in den Gesanglokalen sei rein und frei von Staub und Rauch. In kleinen, dumpfigen Zimmern zu singen ist nicht ratsam. Man sorge für Rein-

lichkeit der Nase und der Ohren und gewöhne sich und andere beim Singen an eine gerade und natürliche Stellung. Den Körper vorn oder hinten anzulehnen ist verwerflich, weil dadurch die freie Respiration erschwert wird. Gegenwind und Zugluft geben oft Veranlassung zu Halsentzündungen und befördern die Zerrüttung der Stimme und rauben ihr die physiologische Modifikation.

Bei der Dauer der Singübung darf nicht die Singlust entscheidend sein, sondern vielmehr die Art und Weise der Übungen und die individuelle Beschaffenheit der Singenden. Man muß den angestrengten Organen der Respiration Zeit zum Ruhen gönnen. Dadurch verhütet man Heiserkeit und schnelle Abnutzung der Stimme. Durch Überanstrengung wird das Organ *übermüdet*, *kreischend* und zum Distonieren geneigt.

Auch der Genuß von Speisen und Getränken ist nicht ohne Einfluß auf die Stimmorgane. Allzuwarme Speisen und Getränke schaden der Mobilität und Feinheit der Organe, verbrühen dieselben gleichsam und machen sie schlaff. Auch saure und adstringierende Nahrungsmittel und Getränke wirken nachteilig. Die geistigen Flüssigkeiten sind ebenfalls nicht einwandfrei, was ihren Einfluß auf die Reinheit der Organe betrifft. Namentlich werden die Tenorstimmen bald die Wirkung fühlen, wenn sie zu oft in Wein und Bier gebadet werden. Nicht vorteilhaft für die Geschmeidigkeit des Organs sind zu scharf gesalzene und gewürzte Speisen. Und wie stets mit dem Rauchen? Da darf ich es wohl nicht zu genau nehmen, sonst könnte mir dieser oder jener in die Haare geraten, indem er meint, ich wolle ihm zum voraus das Pfeiflein oder die Zigarre etwas unsanft beurteilen. Doch nur nicht erschrocken! So arg ist's nicht gemeint. Der Jugend verbietet man zwar das Rauchen aus medizinischen Gründen. Aber auch bei Erwachsenen sind einige Ärzte zur Überzeugung gekommen, daß der Tabak die Geschmeidigkeit und Reinheit der Singstimme bedeutend beeinträchtige. Bei diesem und jenem pflegt nun freilich dieser nachteilige Einfluß nicht so groß zu sein, als daß man Grund hätte, das Rauchen zu verbieten. Aber immmerhin kann der Tabak der Stimme gefährlich werden. Jeder hat es an sich selbst zu beobachten, ob seine Stimme es verträgt oder nicht.

Es soll nun aber niemand glauben diese Grundsätze haben nur Geltung für jene Stimmen, welche sich noch in der Entwicklung befinden. Im Gegenteil; die Zahl der Gebote häuft sich noch, denn nirgends werden die diätetischen Sünden so gerächt, als an unserer Stimme.

Nach dem Austritt aus dem Knabenalter tritt für die Singstimme eine gefährliche Epoche ein. Es ist die Zeit, wo die Stimme bricht.

Die Stimme entscheidet sich in dieser Periode, was sie werden will. Wie müssen sich die Sänger während dieser Zeit verhalten? Alle Übungen sollen bescheiden, vorsichtig und ohne Anstrengung vorgenommen werden. Einige Ärzte wollen das Singen während dieser Periode ganz einstellen, während andere, einige Übungen mit Klugheit und Maß betrieben, empfehlen.

Höchst verderblich für die Singstimme ist das lange, andauernde Sitzen am Schreibtisch, selbst bei tadelloser Haltung. Durch das Sitzen wird die Respiration erschwert, was bei fehlerhafter Hallung um so mehr der Fall ist. Dadurch erleiden die Gesangsorgane eine Verstimmung und Verkrüppelung und werden außerstand gesetzt, so anzusprechen, wie es in Singstücken vorgeschrieben ist.

Strenge, erhitzende und abmattende Bewegung ist der Stimme ebenso nachteilig, als Faulheit. Nach einer angestrengten Leibesübung ist daher das Singen eine Sache, welche sich von selbst verbietet. Langes, anhaltendes Nachtwachen, Wirtshaussitzen, nächtliches Sitzen am Spieltische in rauchgeschwängerten Weinbuden, Kater, oder sogenannter „blauer Montag" sind Fehler, welche sich der Erhaltung einer guten Singstimme widersetzen. Auch das Blasen von Blechinstrumenten halten viele für schädlich. Heftige Gemütsbewegungen, wie Schrecken, haben schon oft den Verlust der Stimme zur Folge gehabt. Jede Maßlosigkeiten in den Genüssen, jede Unmäßigkeit im Essen und Trinken, jede Übertreibung in Schmerz und Freude zerstört die Stimme. Damit will allerdings nicht gesagt sein, daß man, um seine Stimme zu erhalten, nie in seinem Leben etwas Fettes oder Saures essen, weder Wein noch Bier trinken dürfe; sondern ich möchte hier ausdrücklich betonen, daß nur die Maßlosigkeit in diesen Genüssen der Stimme schadet

Anderseits wird man seinem Gesangsorgane durch nichts mehr nützen können, als dadurch, daß man für eine kräftige Gesundheit und einen frischen, heitern Sinn sorgt.

Eine der gewöhnlichsten Krankheiten bei den Sängern ist die Heiserkeit. Die Vernachlässigung derselben kann oft gefährlich werden. Länger andauernde Heiserkeit verlangt genaue Untersuchung von seite eines Arztes. Durch Überanstrengung des Kehlkopfes entsteht eine Stimmverstimmung: wobei die Stimme nicht allemal heiser, sondern nur schwach klanglos, weniger melodisch, rauh, bald hoch und überschlagend, bald tief und monoton ist. Ein solcher Kehlkopf kündigt sich an durch Schmerzen und Trockenheitsgefühl in der Kehle. Ruhe der Organs ist hier die beste Medizin. Man hüte sich nach Anstrengung des Kehlkopfes durch Singen und Lautsprechen kalte Luft einzuatmen oder kaltes

Wasser zu trinken. Nie setze man den angestrengten Kehlkopf der plötzlichen Kälte aus. Einige Sänger suchen manchmal durch Genuß von Süßigkeiten und Bonbons die Stimme zu verbessern. Allein in der Regel sind solche Säftchen und Tränkchen nutzlos, und zudem ist es nicht gerade appetitlich, wenn die Sänger mutschen und kauen.

Unmittelbar vor dem Singen einen Schluck reines, nicht zu kaltes Wasser zu nehmen, ist empfehlenswert. Ist die Stimme heiser, so heißt es Feuer einstellen, bis der krankhafte Zustand vorüber ist.

Eine interessante Tabelle.

Das eidgenössisch-statistische Bureau hat in Sachen der Rekrutenprüfungen folgende Tabelle „ausnahmsweise" erstellt. Der Leser mag dieselbe prüfend durchgehen; sie ist nicht ohne Interesse.

Die Prüfungsergebnisse in den 15 größern Städten.

1894–97	Von je 100 Rekruten hatten die Note 1	Von je 100 Rekruten hatten die Note 4 oder 5 in mehr als zwei Fächern	Von je 100 Rekruten hatten die Note 4 oder 5 in mehr als einem Fache	höhere Schulen besucht.	Durchschnittsnote. im ganzen	Lesen	Aufsatz	Rechnen	Vaterlandskunde
1. St. Gallen . .	60	2	64		6,05	1,23	1,51	1,50	1,81
2. Bern	56	2	43		6,15	1,25	1,53	1,52	1,85
3. Schaffhausen . .	53	1	53		6,19	1,20	1,56	1,50	1,93
4. Winterthur . .	55	5	76		6,48	1,31	1,60	1,60	1,97
5. Biel	49	1	34		6,53	1,30	1,60	1,64	1,99
6. Luzern	50	3	55		6,58	1,33	1,69	1,64	1,92
7. Zürich	52	3	64		6,60	1,28	1,65	1,63	2,04
8. Basel	48	2	39		6,61	1,28	1,57	1,72	2,04
9. Neuenburg . .	45	2	37		6,84	1,38	1,79	1,76	1,91
10. Genf	42	3	51		6,93	1,24	1,75	1,75	2,19
11. Chaux-de-Fonds .	41	3	15		7,09	1,45	1,86	1,71	2,07
12. Lausanne . . .	40	4	32		7,39	1,46	1,83	1,82	2,28
13. Locle	33	4	21		7,45	1,52	2,01	1,79	2,13
14. Herisau . . .	39	7	26		7,47	1,52	1,95	1,84	2,16
15. Freiburg . . .	21	8	12		8,84	1,82	2,26	2,17	2,59
Total der 15 Städte	47	3	45		6,77	1,33	1,70	1,6.	2,05