

# Prävention für Sänger\*innen

SICH EINE NACHHALTIGE  
STIMMGESUNDHEIT BEWAHREN!

Eine nachhaltige Stimmgesundheit ist für die Berufsanfänger\*innen die Grundlage für eine langandauernde Karriere und die Voraussetzung, den Berufsalltag auf der Bühne und im Konzert erfolgreich zu gestalten. "Von allen Hochleistungsstimmberufen wurde die des Sängers, als diejenige, mit dem höchsten Risiko für Stimmstörungen identifiziert." (1)

Neben dem bewussten Einsatz der Gesangstechnik und der Entwicklung der eigenen künstlerischen Gestaltungsfähigkeit, ist es daher von zentraler Bedeutung, dass die Studierenden die Fähigkeit entwickeln, eigenen Belastungsgrenzen zu erkennen und angemessen auf Ermüdungen und Indispositionen (z.B. durch Infekte) zu reagieren. Der Workshop fordert die Student\*innen heraus, die individuellen Gefahrenquellen zu reflektieren und gibt gleichzeitig Anregungen für den Umgang mit Nervosität und Hilfen, das Durchhaltevermögen zu stärken.

Skills aus der Stimmtherapie und sängerische Atem-Körperschulung helfen den Teilnehmer\*innen, eine Spannungsbalance zu entdecken, die die Resilienz und Regenerationsfähigkeit steigert und einen besseren Umgang mit ihren Ressourcen ermöglicht.

## Ziele

Das Seminar vermittelt Wissen und praktische Übungen zur nachhaltigen Stimmgesundheit.

Im Einzelcoaching haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, persönliche Fragen und Wünsche zu besprechen, Probleme zu analysieren und einen maßgeschneiderten "Werkzeugkoffer" als individuelle Unterstützung zusammenzustellen.

---

**Seminarleitung: Anja-Maria Luidl**

Mezzosopran, Sprachtherapeutin B.A.  
[www.anjamarialuidl.de](http://www.anjamarialuidl.de)

---

**Zeit | Teilnehmerzahl:**

2 Tage à 8 Unterrichtseinheiten | max. 6  
oder nach Absprache

**Kontakt:**

[anja-maria@luidl.de](mailto:anja-maria@luidl.de)

---

## Seminarinhalte

- Grundwissen über die Stimmfunktion und ihre „Mitspieler“: Atmung, Freiheit des Zwerchfells, Rolle des Brustkorbs und der Atemhilfsmuskulatur, Artikulation, Intention.
- Alltagstaugliche Übungen für diese Bereiche
- Körperdisposition für Bühne und Konzert
- Indisposition - was tun? Wiederaufbau der Phonation nach Infekten
- Relevantes Wissen über angrenzende Bereiche, z.B. Einfluss hormoneller Faktoren, Reflux
- Hilfsmittel aus der Sprachtherapie, z.B. „Laxvox“, „Novafon“, ...
- Einzelcoaching

## Methoden

- Fachlicher Input und Skills aus der Sprach- und Stimmtherapie
- Übungen zur Körperdisposition nach Burga Schwarzbach und aus dem Tai-Chi
- Elemente der personalen Stimmtherapie (PST)
- Tipps für den sängerischen Berufsalltag