Warum es Sinn macht mit 40+ singen zu lernen und wie du davon profitieren kannst.

Bist du zu alt um singen zu lernen?

Wenn du mit 40+ überlegst *singen zu lernen*, hörst du vielleicht von anderen Aussagen wie: „Naja, meinst du nicht, dass du dafür schon zu alt bist?“ Wenn du planst *singen zu lernen* und es intensiver angehen möchtest und gar die Universität besuchen möchtest, dann wirst du feststellen, dass für Gesang das Alterslimit mit 27 Jahren ausgeschrieben ist.

Der 40. Geburtstag ist vielleicht auch bei dir ein Wendepunkt. Du beginnst deinen bisherigen Weg zu hinterfragen und überlegst welche Ziele du einmal hattest.

- Hast du deine Ziele konsequent verfolgt?
- Bist du vom Weg abgekommen?
- Hast du bewusst eine andere Richtung eingeschlagen?
- Bereust du den anderen Weg oder bist du zufrieden damit?
- Was fehlt dir?

Wenn du früher gerne gesungen hast oder immer den Wunsch hattest *singen zu lernen*, so ist vielleicht genau jetzt der richtige Zeitpunkt um damit zu starten. Ganz gleich ob nur für dich zu Hause oder ob du Bühnenambitionen hast, je früher du beginnst, desto früher kommst du ans Ziel.

Es ist also möglich?

Ja!

Du bist niemals zu alt

Immer wenn du etwas Neues lernst, verändert sich dein Gehirn. Die Funktionalität ändert sich und sogar die Anatomie. Das passiert auch wenn du deine Denkweise veränderst. Wenn du in neuen Bahnen denkst, hat das einen positiven Einfluss auf dein Wohlbefinden und es bilden sich neue Bahnen und Netzwerke im Gehirn. *(Das sauge ich mir übrigens nicht aus dem Finger sondern ich darf mich hier auf den Neurowissenschafter Prof. Stefan Kölsch berufen, der dieses Thema in seinem Buch „Good Vibrations" ausführlichst behandelt).*

Du kannst in jedem Alter singen lernen.

Was ist anders wenn du bereits schicke 40+ bist?

Muskeln

Eine erstklassige körperliche Konstitution ist sowieso für alles von Vorteil, aber besonders beim Singen bist du gut beraten, wenn du deine Muckis in Form hältst. Du benötigst einige Muskelgruppen zum Singen: Vor allem Bauch-, Rücken- und Lendenmuskeln kommen hier zum Einsatz. Und wenn diese fit sind, dann erleichtern sie dir das Singen.

Energie

Du brauchst jetzt mehr Energie, um die gleiche gesangliche Leistung zu bringen als früher. Nimm dir Mick Jagger als Beispiel her. Er schafft nach wie vor Stadionshows, aber vermutlich muss er jetzt wesentlich mehr Energie aufwenden, um das zu tun, was er mit 20 gemacht hat.

Gesangstechnik

Gerade wenn du kein Teenager mehr bist, möchtest du wahrscheinlich schnell Ergebnisse hören und Fortschritte machen. Wenn du dir eine Gesangstechnik aneignest, die sofort funktioniert, dann wirst du bald merken, was stimmlich alles möglich ist.

Lebenserfahrung

Du hast ja bereits einiges an Lebenserfahrung gesammelt. Das heißt, du hast eine Menge zu erzählen und zu sagen. Bei der Interpretation von Liedern kannst du daher auf wesentlich mehr Geschichten zurückgreifen als eine 20-Jährige. Cool oder?

Persönlicher Stil

Du weißt, was du willst. Du hast deine persönlichen Vorlieben. Du weißt was du gerne hörst, was du gerne singst und was nicht. Du wirst also viel leichter deinen persönlichen Gesangsstil entwickeln.

Wie kannst du vom Singen profitieren?

- Musik sorgt für gute Stimmung. Wenn du singst werden Glückshormone freigesetzt und so kannst du die schlechte Laune quasi wegsingen.

- Singen wirkt positiv auf den Blutdruck, Herzschlag und Atmung.[1]

- Singen ist Anti-Aging für das Gerhin. Eine Studie hat gezeigt, dass das Gehirn von Amateur-Musikern 4 1/2 Jahre jünger ist als das von Nicht-Musikern. Das von professionellen Musikern wurde auf 3 Jahre und 8 Monate jünger geschätzt.[2]

- Singen schärft die Körperwahrnehmung und du kannst Verspannungen leichter loswerden.

- Wenn du etwas tust, das dir Freude macht, entsteht ein biochemisches Feuerwerk und das hat einen positiven Einfluss auf dein Wohlbefinden. [3]

- Singen hat einen positiven Einfluss auf die Hormon-Achterbahn in den Wechseljahren und kann bei z.B. bei fehlendem Selbstbewusstsein oder depressiven Verstimmungen gut tun.

- Wenn du singst, nimmst du dir eine kleine Auszeit vom Alltag und das wiederum reduziert Stress.

- Singen hat eine positive Auswirkung auf das Immunsystem. [4]

- Aber Singen ist auch bei den einfachen Dingen des Lebens hilfreich. Mit der richtigen Gesangstechnik kannst du dir an der Bar oder bei deiner Familie schneller Gehör verschaffen.

- Singen macht einfach Spaß!

- Wenn du singen lernst, verwirklichst du dir einen Traum.

Nach diesen Beispielen für die „Warums“, lass uns jetzt zum „Wie“ kommen.

Welche Gesangstechnik kann dir helfen?

In erster Linie ist es wichtig, dass du eine Gesangstechnik findest, die dir sympathisch ist und die zu dir passt. Am besten eine, die alle Klänge beinhaltet, die die menschliche Stimme auf gesunde Weise erzeugen kann.

Wenn du zügig weiterkommen möchtest, dann ist es hilfreich, dir eine Technik anzueignen, die sofortige Wirkung zeigt. Es ist ein großer Vorteil, wenn die Technik auf der Anatomie und Physiologie der Stimme basiert. Dann arbeitest du mit deinem Körper, lernst auf Signale deines Körpers zu hören und kannst ungehindert singen.

Um deinen persönlichen Gesangsstil zu finden, ist es besonders cool, wenn du dir wie aus einem Werkzeugkasten einfach rausnehmen kannst, was du brauchst. Nicht mehr und nicht weniger.

Die „Complete Vocal Technique“ (CVT) vereint all die genannten Punkte und noch mehr. Sie ist für alle Stile und Genres einsetzbar. Ich selbst habe auch relativ spät

(mit 30 Jahren) zu singen begonnen und ein paar Jahre CVT habe mich gesanglich viel weiter gebracht als alles andere davor. Daher lege ich sie dir ganz besonders ans Herz.

Wie kannst du am besten beginnen?

- Sei achtsam mit dir und deinem Körper.

- Sing, wann und wo immer du möchtest.

- Such dir für den Start ein Lied, dass dir Freude macht. Setz' dich damit auseinander. Hör es dir oft an, lerne den Text auswendig und sing es nach.

- Nimm dich z.B. mit dem Mobiltelfon beim Singen auf und hör dir die Aufnahme an. Vielleicht dauert es ein wenig bis du dich an deine Stimme gewöhnst, aber indem du dich aufnimmst, kannst du am besten hören was dir gefällt und was du verändert möchtest.

- Wenn sich etwas beim Singen nicht gut anfühlt, dann ist gesangstechnisch vermutlich etwas nicht ganz astrein. Vielleicht nur eine Kleinigkeit, aber bevor du dir etwas einlernst, das langfristig Probleme machen könnte, hol dir professionellen Rat. Vertrau auf dein Gefühl!

- Wenn du Unterstützung brauchst, such dir eine Autorisierten CVT-Lehrerin oder einen CVT-Trainee. Diese Vocal Coaches durchlaufen eine ganz spezielle mehrjährige Ausbildung am „Complete Vocal Institute" in Kopenhagen und werden sowohl pädagogisch als auch gesangstechnisch auf Herz und Nieren geprüft, bevor sie autorisiert werden.

- Setz dir deine Ziele und integriere das Singen in deine tägliche Routine. Das heißt nicht, dass du stundenlang üben musst. Du kannst genauso in Mikro-Portionen üben. Dein CVT-Lehrer wird dir dafür von Herzen gerne die für dich passenden unterstützenden Übungen zusammenstellen.

Was noch?

- Strahle!
- Sei einzigartig!
- Sing herzerfrischt!
- Lass von dir hören!
- Starte jetzt gleich!

Quellenangaben

[1] *Koelsch, S., (2019): »Good Vibrations: Die heilende Kraft der Musik«, Ullstein eBooks*

[2] *Rogenmoser, L., Kernbach, J., Schlaug, G., & Gaser, C. (2018): »Keeping brains young with making music«, Brain Structure and Function, 223 (1), S. 297–305.*

[3] *Koelsch, S., (2019): »Good Vibrations: Die heilende Kraft der Musik«, Ullstein eBooks*

[4] *Koelsch, S., Boehlig, A., Hohenadel, M., Nitsche, I., Bauer, K., & Sack, U. (2016): »The impact of acute stress on hormones and cytokines, and how their recovery is affected by music-evoked positive mood«, Scientific Reports, 6, S. 23008.*