
Studienpreis Musikphysiologie 2023 der DGfMM

Ausgezeichnet mit dem Studienpreis 2023 (2. Preis)
der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin

Auswirkungen des Menstruationszyklus auf die Stimme – ein Erfahrungsbericht professioneller Opernsängerinnen

RAHEL KRAMER (BERLIN)

*Vorgelegt als Bachelorarbeit im Fach Musikphysiologie & Musikermedizin (Freiburger Institut für Musikermedizin)
an der Hochschule für Musik Freiburg.*

Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit untersuchte anhand von persönlichen Erfahrungsberichten die individuellen Auswirkungen des Menstruationszyklus auf die Leistungsfähigkeit von drei professionellen Opernsängerinnen. Der Menstruationszyklus hat signifikante Auswirkungen auf die menschliche Stimme, die durch hormonelle Veränderungen beeinflusst wird. Trotzdem wird die Thematik in der Gesangsausbildung und vor allem im Arbeitsumfeld von Sängerinnen weitgehend vernachlässigt.

Um vertiefte Einblicke in die individuellen Erfahrungen von professionellen Opernsängerinnen zu erlangen, wurde ein qualitativer Forschungsansatz mit leitfadengesteuerten Interviews gewählt. An den Interviews dieser Studie nahmen drei junge Opernsängerinnen teil.

Bei der Auswertung der Interviews nach der Methode der Mayring'schen Inhaltsanalyse wurden vier Hauptkategorien identifiziert, unter denen sich die Erfahrungen der Sängerinnen subsummieren lassen: Symptome, Verhaltensweisen, berufliche Rahmenbedingungen und Kommunikation.

Bei den Symptomen zeigte sich eine Vielzahl individueller physischer wie psychischer Anzeichen, die sich auch je nach Zyklusphase fundamental unterschieden. Auch positive Auswirkungen auf die Stimme wurden in der Ovulationsphase beschrieben. Die Sängerinnen versuchten ihre Verhaltensweisen beim Üben und Auftreten den Symptomen anzupassen, was jedoch aufgrund der beruflichen Rahmenbedingungen nicht immer umsetzbar war. Begrenztes Wissen und dadurch begrenzte Handlungsoptionen, gehemmte Kommunikation und omnipräsenter Leistungsdruck erschwerten es den Sängerinnen, angemessen auf ihre Bedürfnisse zu reagieren. Die Ergebnisse betonen, dass eine höhere Sensibilisierung für die Thematik in der Berufswelt von Sängerinnen notwendig ist, um diesen einen enttabuisierten Umgang mit dem Thema zu ermöglichen.

Schlüsselwörter

Menstruationszyklus, Gesangsstimme, Tabuthema, Musizierendengesundheit, Kommunikation, Theaterbetrieb, Opernsängerinnen

Abstract

This study examined the individual effects of the menstrual cycle on the performance of professional female opera singers on the basis of personal interviews. The menstrual cycle has a significant effect on the human voice, which is influenced by hormonal changes. Despite this, the topic is largely neglected in vocal training and especially in the working environment of female singers.