

Individuell, berührend, wertvoll

GESANG Die Stimme ist das Instrument des Jahres 2025 - und das völlig zu Recht, wie Vocal Coach Sibylle Mantau findet.

VON HELENE MAYERHOFER

FÜRTH, PUSCHENDORF – Wenn Sibylle Mantau über ihren Beruf spricht, strahlt sie. Als Vocal Coach, Darstellerin und singende DJane dreht sich ihr beruflicher Alltag ganz um die menschliche Stimme. Dass nun gerade die Stimme von den Landesmusikräten zum Instrument des Jahres 2025 gewählt wurde, begrüßt die in Puschendorf lebende Künstlerin sehr.

„Ich finde es sehr schön, dass die Stimme damit vielleicht auch in der Öffentlichkeit mehr als Instrument und als Ausdrucksmittel wahrgenommen wird“, erzählt die Sängerin. „Das ist ja im Prinzip etwas, das fast jeder mit sich trägt.“ Dass dieses Instrument zum Mittelpunkt ihrer Arbeit wird, war so eigentlich nicht geplant. „Ursprünglich habe ich BWL studiert - aber während des Studiums habe ich bei einer studentischen Musicalproduktion mitgemacht. Da habe ich gemerkt, dass mich das total berührt und dass ich mich dadurch auch selbst neu entdecken kann. Als ich dann eine private Musicalschule besuchte, habe ich festgestellt, dass man sich durch diese Kombination von Tanz, Schauspiel und Gesang von ganz unterschiedlichen Seiten betrachten kann, sich immer wieder neu ausprobieren und selbst erfahren.“

Heute hilft Sibylle Mantau auch anderen, ihre eigene Stimme zu finden: „Ich wollte gerne für mich selbst, aber auch für andere diese Stimme fundiert erklären können, also habe ich eine gesangspädagogi-



rin. „Ich stelle mich nicht hin und sage: Ich zeige dir jetzt, wie singen geht. Letztendlich ist es ja auch immer ein Selbst-Finden.“

Wie jedes Instrument muss auch die Stimme gepflegt werden, soll sie lange kräftig klingen. Sibylle Mantau hat hier die wichtigsten Tipps parat. „Es ist ganz grundlegend, aber wichtig ist es natürlich, gut zu schlafen, viel zu trinken und sich gesund zu ernähren“, erklärt die Sängerin. „Aber auch der Atem spielt eine wichtige Rolle, nicht immer auf den Stimmbändern zu sprechen. Und letztendlich muss man mit den eigenen Kräften haushalten können und sich selbst einschätzen, wissen, wann man sich überstrapaziert.“ Das war auch für sie ein Lernprozess: „Oft ist es in dem Beruf einfach so, dass man an einem Wochenende mehrere Auftritte hat, dann ist es wichtig, zu haushalten und auch verschiedene Techniken anzuwenden. Vielleicht ein bisschen mehr Kopfstimme, ein bisschen weniger Bruststimme, ein bisschen mehr Randschwingung.“

Auf 300 Hochzeiten performt

Sibylle Mantau will aber nicht nur vermitteln, sondern auch ihre eigene Stimme weiter nutzen. Als Sängerin hat sie auf mehr als 300 Hochzeiten performt, dazu kommen noch Firmenfeiern, öffentliche Veranstaltungen oder Auftritte in der Kirche. „Ich möchte bis ins hohe Alter meine Stimme einsetzen können und damit Menschen erreichen. Vor allem aber möchte ich mir die Vielseitigkeit bewahren. Dass man gar nicht so genau weiß, was noch kommt, finde ich ei-