

STIMMTHERAPIE UND GUTES STIMMTRAINING

Bevor die Stimme ganz versagt, gibt sie Warnsignale. Was sind die Symptome, und wie lässt sich die Stimme in Therapie und Training entfalten?

VON **Lea Wolz**

Woran erkenne ich eine Stimmstörung?

Klingt die Stimme andauernd heiser, ist sie kaum mehr belastbar und ermüdet schnell, kann dies ein Hinweis sein. Ein Gefühl der Enge im Hals und Schmerzen sind ebenfalls häufige Symptome, genauso wie der Zwang, sich immer wieder zu räuspern.

Dauern diese Beschwerden länger als zwei Wochen an – ohne dass eine Erkältung mit im Spiel ist –, steckt möglicherweise tatsächlich eine Stimmstörung dahinter. Etwa jeder Sechste ist davon betroffen. Als besonders gefährdet gelten Menschen, die in sprechintensiven Berufen tätig sind, beispielsweise als Callcenter-Mitarbeiter, Lehrer, Jurist oder Pfarrer.

Welche Arten der Stimmstörung gibt es?

Stimmstörungen werden in drei große Bereiche unterteilt: Wird der Stimmapparat falsch

gebraucht, zum Beispiel die Stimme mit zu viel Kraft erzeugt, schadet das auf Dauer und führt zu einer funktionellen Störung. Von organischen Störungen sprechen Mediziner, wenn ein Nerv nach einer OP geschädigt oder der Kehlkopf entzündet ist. Oder ein Knötchen auf den Stimmlippen schränkt die Funktion der Stimme ein.

Erste Erfolge zeigen sich rasch. Mitunter schon nach einer einzigen Therapiestunde

Nicht zuletzt kann psychischer Stress – beispielsweise auf Grund von Traumata – den Klang verändern, im Extremfall verstummt die Stimme sogar ganz (siehe dazu Seite 54, psychogene Dysphonie). Wenn die Stimme erschöpft ist oder ganz wegbleibt,

sind HNO-Ärzte oder Phoniater die erste Anlaufstelle. Letztere sind auf die Stimme und ihre Störungen spezialisiert. Die Fachärzte beurteilen den Umfang, die Lautstärke und den Klang der Stimme. Sie untersuchen, wie die Stimmlippen im Kehlkopf schwingen und ob alle Muskeln sich dabei unverkrampft bewegen. So können sie feststellen, ob eine Störung vorliegt. Ist das der Fall, zahlt die Krankenkasse eine Therapie bei einem Sprachtherapeuten oder Logopäden, meist sind das zehn bis 20 Sitzungen.

Stimmtherapie oder Stimmschulung?

Soll die Stimme kräftiger, lebhafter klingen, fehlt manchmal nur ein wenig Training (siehe Übungen auf Seite 60). Dann ist eine Stimmschulung die richtige Wahl. Sprecherzieher und Stimmbildner kümmern sich um die gesunde, aber wenig geübte Stimme, auch viele Therapeuten bieten Stimmtraining an. Es ist sinnvoll, sich über den Ausbildungsgang und die

Kompetenzen des Trainers vorab zu informieren, denn theoretisch darf jeder Stimmtraining anbieten – der Beruf ist nicht geschützt. Über das nötige Fachwissen verfügen Logopäden, Atem-, Stimm- und Sprechlehrer, Diplom-Sprecherzieher, aber auch ausgebildete Sänger. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten der Stimmtraining nicht. Sie belaufen sich pro Stunde auf etwa 60 bis 80 Euro. Mitunter zeigt sich aber schon nach der ersten Stunde ein Erfolg – wenn das Ziel klar gesetzt ist und zum Beispiel an der Lautstärke der Stimme gearbeitet werden soll.

Welche Methode ist die richtige?

Stimmtraining und -therapie laufen ähnlich ab, die Methoden sind gleich. Mittlerweile gibt es geschätzt mehr als 40 Konzepte, darunter Klassiker wie die Atemschule von Schlaffhorst und Andersen, aber auch neuere wie das Funktionale Stimmtraining. Die meisten ►



Therapeuten und Trainer arbeiten nicht nach nur einem Ansatz, sondern wählen Bausteine aus verschiedenen Stimmschulen aus, je nachdem, was die Person braucht, die vor ihnen sitzt.

Wie finde ich den richtigen Therapeuten oder Stimmtrainer?

Wichtig ist die Chemie, denn die Stimme ist eng mit der Persönlichkeit und den Stimmungen verknüpft. Wer an ihr arbeitet, dringt in Bereiche vor, die

einen mitunter tief berühren. Sollen sie zum Klingen kommen, sind Sympathie und Vertrauen unerlässlich. Es gibt aber auch objektive Qualitätskriterien, die einen guten Therapeuten oder Trainer auszeichnen. Dieser testet zu Beginn die Stimme auf ihre Leistung: Wie lange kann ein Ton gehalten, wie laut gesprochen werden? Im nächsten Schritt vereinbaren Klient und Therapeut gemeinsam ein Ziel: Was soll das Üben bringen? Wie soll sich die Stimme verändern? Und was ist überhaupt machbar? Am Ende steht ein Vorher-Nachher-Vergleich der

Stimme. Denn sie ist gut messbar, ein Erfolg lässt sich an objektiven Daten zeigen – etwa mit Aufnahmen und Auswertungen durch ein PC-Programm. Auch ein Fragebogen hilft, Behandlungsfortschritte festzuhalten.

Wie läuft ein Stimmtraining oder eine Stimmtherapie ab?

Um eine starke Stimme zu erlangen, lässt sich an fünf Bereichen ansetzen: dem Körper, der Atmung, der Artikulation, der Stimmgebung und dem Einfluss

der Person. Es ist nicht zwingend nötig, alles zu bearbeiten. Je nach Stimmpatient wählt der Trainer oder Therapeut Schwerpunkte aus. Im Folgenden findet sich ein Überblick der einzelnen Bausteine sowie Übungsbeispiele, die auch für das Selbsttraining zu Hause geeignet sind.

1. Den Körper lockern, Haltung bewahren

Üben Sie das richtige Maß zwischen Anspannen und Entspannen. Ist Ihr Körper gelockert, kann das Zwerchfell frei schwingen, tiefes Einatmen ist möglich, was wiederum Ihre Stimme

WANDELBARES ORGAN

Wir können flüstern, hauchen oder laut und deutlich sprechen. Das spielt sich dabei im Stimmrippenapparat des Kehlkopfs ab:

Ruhestellung

Das Aussehen des Stimmrippenapparats, der sogenannten Glottis, ist flexibel – und variiert je nach Atem- und Stimmfunktion. Atmen wir in Ruhe ein und aus, sind die Stimmrippen relativ weit geöffnet.

Tiefes Einatmen

Wenn wir außer Atem sind oder tief einatmen, brauchen wir mehr Luft. Die Stimmrippen machen dann den Weg zur Lunge frei. Dadurch weitet sich die Stimmrippenritze, und mehr Luft kann einströmen.

Flüsterstimme

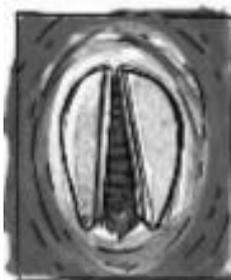
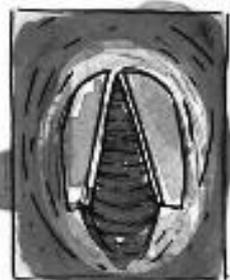
Beim Flüstern ist die Stimmritze im muskulösen Teil geschlossen. Lediglich im knorpeligen hinteren Drittel kann die Luft durch das Flüsterdreieck strömen. Das ist keineswegs schonend, sondern belastet die Stimme.

Hauchstimme

Bei der behauchten Stimme schließt die Stimmritze nicht ganz – es entweicht „wilde Luft“. Das lässt die Stimme entspannt klingen, mitunter aber auch schlaff. Wer so spricht, verbraucht viel Luft.

Klangdichter Ton

Besser ist es, wenn sich die Glottis bei der Stimmgebung immer wieder vollständig schließt. Das verbraucht weniger Luft, und der Schall, der im Kehlkopf entsteht, wandelt sich zu einem klangdichten Ton.



positiv beeinflusst. Auch Ihre Haltung wirkt sich aus: Ist Ihr Kopf beispielsweise zu weit nach vorn geneigt und der Hals überstreckt, verengt sich das Ansatzrohr. Ihrer Stimme fehlt es an Resonanz.

→ *Übungsbeispiel:*

Stellen Sie sich mit einem Tennisball im Rücken an die Wand. Bewegen Sie sich leicht, das massiert Ihren Rücken. Oft werden Verspannungen dadurch erst bewusst. Auch langsames Schulterkreisen und Armeschwinger hilft, einen guten Tonus und eine aufrechte, lockere Haltung zu finden.

Die Muskeln lockern und den Rücken aufrichten. Mit einem Tennisball spürt man Verspannungen auf

2. Den Atem schulen

Machen Sie sich zuerst mit Ihrem Atem vertraut. Atmen Sie tief genug? Lernen Sie im Anschluss, den Atem für die Stimme gezielt zu führen und zu dosieren.

→ *Übungsbeispiele:*

Legen Sie sich entspannt auf einer Matte auf den Rücken. Nehmen Sie Ihre Hände auf die Brust, spüren Sie, wie der Atem in die Lungen fließt. Im Anschluss legen Sie die Hände auf den Bauch. Prüfen Sie, ob auch dort ausreichend Atemluft ankommt. Hebt und senkt sich die Bauchdecke?

Nehmen Sie im Stehen einen kleinen Ball und prellen Sie diesen auf den Boden, artikulieren Sie dazu ein „fft“. So stärken Sie Ihr Zwerchfell und trainieren das Abspannen – eine Art Rückfederung des Zwerchfells nach der Einatmung, die dabei helfen soll, wieder ganz natürlich Luft zu schöpfen.

3. Eine klare und deutliche Artikulation trainieren

Sprechen Sie präzise, halten Sie dabei dennoch den Kiefer locker und die Resonanzräume weit. Das sorgt dafür, dass Sie besser verstanden werden – und ►



GUTEN MORGEN, STIMME!

Aufwärmübungen für einen kräftigen und gesunden Stimmklang

Die Stimme aufwecken? Das geht! Gemeinsam mit der Berliner Stimm- und Atemtherapeutin Maria Brinkhaus-Lukschy haben wir ein Programm zusammengestellt, mit dem die Stimme kräftiger und klangvoller wird. Auch vor einem Vortrag ist das Warm-up sinnvoll. Mehr als 20 Minuten brauchen Sie dafür nicht. Wiederholen Sie alle Übungen fünf bis zehn Mal. Wichtig ist regelmäßiges Üben.

WÄRMEN SIE SICH AUF

Der Körper ist wie ein Instrument, das warmgespielt werden muss. Dehnen, räkeln und strecken Sie sich und atmen Sie dabei ein. Lassen Sie während des Entspannens den Atem ausströmen. Das lockert die Muskulatur und sorgt für eine tiefe Atmung.

BEWEGUNG LÖST SPANNUNG

Schütteln Sie Arme und Beine aus. Kreisen Sie anschließend mit den Schultern, dann langsam mit den Armen. Das löst Verspannungen. Beginnen Sie danach an den Oberschenkeln mit einer leichten Klopfmassage. Setzen Sie diese bis zu den Füßen fort und kehren Sie von dort wieder zurück. Im Anschluss sind Arme, Schultern und Brustkorb an der Reihe.

LOCKERN SIE DIE GESICHTSMUSKULATUR

Lockern Sie Mundmuskulatur, Zunge und Kiefer. Lassen Sie die Lippen flattern, schnauben Sie wie ein Pferd, allerdings in einem tiefen Ton. Massieren Sie kreisend die Kiefergelenke und streichen Sie Verspannungen in Ihrem Unterkiefer aus. Ziehen Sie Grimassen.

DIE RESONANZRÄUME WEITEN

Gähnen Sie mehrmals herzhaft und öffnen Sie den Mund weit. Dadurch senkt sich der Kehlkopf, die Resonanzräume – Mundhöhle

und Rachen – weiten sich, die Stimmuskulatur entspannt.

GUT FÜR DIE ARTIKULATION

Sprechen Sie sich warm, ähnlich einem Musiker, der Fingerläufe übt: Sagen Sie dafür Buchstabenfolgen wie „p, t, k“ und „b, d, g“ mehrmals hintereinander auf. Das trainiert eine präzise Artikulation. Sie können dabei Schnelligkeit und Tonhöhe variieren. Sprechen Sie die drei Buchstaben mal fragend, zornig, freundlich oder gleichgültig.

MACHT DIE STIMMBÄNDER GESCHMEIDIG

Atmen Sie durch die Nase ein und summen Sie ein „Mmmmm“, wenn die Luft entweicht. Die Lippen berühren sich dabei nur ganz leicht. Das Summen lockert die Stimmbänder. Gut ist diese Übung auch, wenn sich Ihre Stimme belegt anhört. Räuspern Sie sich nicht, das schadet den Stimmlippen. Der Schleim lässt sich sanft wegsummen. Auch das Lippenflattern hilft, die belegte Kehle zu befreien.

FINDEN SIE IHRE INDIFFERENZLAGE

Zählen Sie in entspannter Körperhaltung und angenehmer Lautstärke von 50 bis 20 rückwärts. Durch das automatisierte Sprechen senkt sich bei jeder Zahl Ihre Tonlage und pendelt sich um die für Sie günstige Sprechstimme ein.

Eine andere Übung, um diese sogenannte Indifferenzlage zu finden: wohlig ein lang gezogenes „Mmmmm“ summen. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie Ihre Lieblingsspeise riechen. Lassen Sie das letzte Summen in ein lang gezogenes „Hallo – wie geht's?“ übergehen.

Damit haben Sie Ihre persönliche mittlere Sprechstimmlage gefunden, in der Sie zum Beispiel einen Vortrag bequem meistern können.

es unterstützt Ihre Stimme. Durch das Training mit einzelnen Lauten lässt sich auch die Spannung in den Stimmlippen und die Atmung beeinflussen.

→ Übungsbeispiel:

Nehmen Sie einen Korken locker zwischen die Zähne. Lesen Sie einen Zungenbrecher wie „Anna aß abends am Abhang Ananas“ laut vor: einmal ohne Korken, dann mit, dann wieder ohne. Die Öffnung des Kiefers ist weiter geworden, die Artikulation präziser.

4. Die Stimmgebung verbessern

Lernen Sie, wie Sie mit minimalem Aufwand einen entspannten Ton produzieren. Haben Sie die eigene Stimme wahrgenommen, können Sie systematisch an den Schwachstellen arbeiten: etwa daran, einen größeren Stimmumfang oder eine kräftigere Stimme zu erlangen.

→ Übungsbeispiel:

Üben Sie lautes Sprechen, indem Sie regelmäßig die Resonanz Ihrer Stimme trainieren. Stellen Sie sich dafür locker auf und spüren Sie in Ihre Füße hinein. Gähnen Sie ausgiebig, das senkt den Kehlkopf und weitet das Ansatzrohr, Ihren Schalltrichter. Sprechen Sie dann einen beliebigen Satz „aus dem Bauch heraus“. Stellen Sie sich vor, Ihre Töne dehnen sich schon im Mund wie ein Ballon aus und erobern von dort aus den ganzen Raum. Gehen Sie davon aus, dass Sie noch einen Zuhörer hinter der Wand erreichen müssen. So sprechen Sie automatisch lauter.

Spannen Sie Ihren Kehlkopf nicht an wie beim Schreien. Diese falsche, kräftezehrende Art des Lautwerdens erkennen Sie daran, dass Ihre Stimme höher wird.

5. Die eigene Stimme entdecken und schwierige Sprechsituationen meistern

Wie wirkt sich Ihre Persönlichkeit auf Ihre Stimme aus? Verändert sich der Klang in bestimmten Situationen, etwa während eines Vortrags? Bringen Sie Ihre Sprechabsicht – etwa Ihre Wut, wenn Sie sagen „Nein, da mache ich nicht mit!“ – über den Stimmklang zum Ausdruck?

Bewusste Atmung hilft, die Nervosität vor Präsentationen im Zaum zu halten

→ *Übungsbeispiel:*

Zittert die Stimme bei Vorträgen und wird sie ungewollt höher, können Sie der Aufregung im Vorfeld durch bewusste Atmung gezielt entgegensteuern.

Atmen Sie ein paar Mal tief ein und lassen den Atem wieder ausströmen.

Beginnen Sie, nach dem Ausatmen zu sprechen, dann ist Ihre Stimme entspannt. Zwar müssen Sie schon bald wieder einatmen, doch der Klang der ruhigen, tiefen Stimme zu Beginn des Vortrags wirkt beruhigend. Zudem haben Sie nun Ihre optimale Stimmlage im Ohr. ✨

Mehr zum Thema

Bianca Tesche: „Stimme und Stimmhygiene. Ein Ratgeber zum Umgang mit der Stimme“, Schulz-Kirchner Verlag, 2012, 64 Seiten, 9,49 Euro

Claudia Hamman: „Bei Stimme bleiben. Ein Ratgeber für Lehrer und Berufssprecher“, Schulz-Kirchner Verlag, 2011, 64 Seiten, 9,49 Euro

Ulla Beushausen: „Sicher und frei reden. Sprechängste erfolgreich abbauen“, Reinhardt Verlag, 2014, 140 Seiten, 19,90 Euro

Fachliche Beratung:

Dr. Ulla Beushausen, Kommunikationstrainerin in Nürnberg und Professorin für Logopädie an der Hochschule für Angewandte Wissenschaft und Kunst (HAWK), Hildesheim; Maria Brinkhaus-Lukschy, Logopädin und Atemtherapeutin, Berlin