

Bianca Tesche

Stimme und Stimmhygiene

Ein Ratgeber zum Umgang mit der Stimme

Bianca Tesche

Stimme und Stimmhygiene

Ein Ratgeber zum
Umgang mit der Stimme



Das Gesundheitsforum

**Schulz-
Kirchner
Verlag**

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Die Informationen in diesem Ratgeber sind von der Verfasserin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de

3. Auflage 2012

2. Auflage 2010

1. Auflage 2006

ISBN 978-3-8248-0349-1

Alle Rechte vorbehalten

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, Idstein 2012

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer: Dr. Ullrich Schulz-Kirchner

Lektorat: Doris Zimmermann

Umschlagentwurf und Layout: Petra Jeck

Umschlagfotos: ©Andres Rodriguez - Fotolia.com

Druck und Bindung: TZ-Verlag-Print GmbH, Bruchwiesenweg 19, 64380 Roßdorf

Printed in Germany

Auch als E-Book und App (z.B. für iPhone und iPad) erhältlich unter der ISBN 978-3-8248-0674-4

| Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur Reihe	7
Einleitung	9
Anatomische Voraussetzungen für Stimme und Sprechen	11
Atmung	11
Tonproduzent Kehlkopf	12
Stehen, Sitzen und Bewegen	14
Merkmale einer gesunden Stimmgebung	15
Individualität der Stimme	15
Hohe Töne, tiefe Töne und die „goldene“ Mitte	15
Stimme und Artikulation – ein Zusammenspiel	16
Lautstärke	17
Sprechtempo	17
Stimmhygiene – Wie kann ich meine Stimme gesund erhalten?	19
Stimmhygiene	19
Einflüsse auf die Stimme	19
Ratschläge und Tipps zur Stimmhygiene	21
Prophylaktische Maßnahmen	21
Maßnahmen im Akutfall	25
Trainingseinheiten zur Steigerung der stimmlichen Leistungsfähigkeit	27
Wahrnehmung	27
Entspannung	28
Haltung	31
Lockerung	33
Gesamtkörperliche Lockerungsübungen	33
Schulter-, Hals- und Nackenbereich einschließlich Kopf	35
Lockerung der Artikulationsmuskulatur	37
Atmung	41
Stimme	47
Indifferenzlage	47
Resonanz	48
Lautstärkesteigerung	50

Stimmeinsatz	54
Artikulation	55
Anregungen zum Stimmtraining	58
Was tun, wenn die Stimme nicht stimmt?	60
Stimmprobleme – Stimmstörung	60
Maßnahmen bei Stimmanstrengung	61
Ansprechpartner zur Stimmschulung und bei Stimmproblemen	61
Hier noch einige Literaturempfehlungen	63

| Vorwort zur Reihe

Die Ratgeber für „Angehörige, Betroffene und Fachleute“ vermitteln kurz und prägnant grundlegende Kenntnisse (auf wissenschaftlicher Basis) und Hilfestellungen zu ausgewählten Themen aus den Bereichen der Gesundheit, der Medizin und der Therapieberufe (Sprachtherapie, Ergotherapie, Physiotherapie). Die Autorinnen und Autoren der Reihe sind ausgewiesene Fachleute mit langjähriger Erfahrung in Therapie, Beratung und Lehre.

Die Stimme ist für Menschen in jeder Hinsicht wichtig. Sie ist individuell und wird von vielen als Ausdruck der Persönlichkeit betrachtet, kann Hinweise auf Emotionen und Stimmungen geben, und sie ist wichtige Grundlage menschlicher Kommunikation. Der sorgsame Umgang mit der Stimme ist daher wesentlich. Meine Kollegin in Kreischa, Frau Bianca Tesche, hat ihre langjährigen Erfahrungen in der Stimmschulung, der Stimmhygiene und der Stimmtherapie in einen leicht fasslichen Ratgeber eingebracht. Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern viel Spaß beim Üben!

Prof. Dr. Jürgen Tesak †
(Idstein, im Dezember 2005)
Dekan Fachbereich Gesundheit
Europa Fachhochschule Fresenius

| Einleitung

Dieser Ratgeber wendet sich an alle, die ihre Stimme im Alltag häufig und ausdauernd benutzen müssen: insbesondere an Berufsgruppen wie Lehrer/innen, Erzieher/innen, Rechtsanwälte/innen, Callcenter-Mitarbeiter/innen, Übungsgruppenleiter/innen ...

Er soll eine kleine Handreichung sein, die einige einführende Informationen zu den anatomisch-physiologischen Voraussetzungen der Stimmerzeugung gibt, sich schwerpunktmäßig aber mit der Gesunderhaltung und Leistungsfähigkeit der Stimme beschäftigt.

Demzufolge ist der Stimmhygiene ein ganzes Kapitel gewidmet. Nicht alle aufgezählten Punkte sind für jeden Leser zwingend notwendig. Sie sollen hauptsächlich zum Nachdenken anregen, was man alles tun kann, um optimale Bedingungen für die Stimme zu schaffen.

Anschließend folgt ein umfassender Übungsteil. Hier werden verschiedene Übungen kurz beschrieben, die dazu dienen sollen, die Stimme belastbarer und leistungsfähiger zu machen.

Die Wünsche an die Stimme können sehr unterschiedlich sein. Lauter sprechen, länger ohne Anstrengung sprechen, mehr Melodie beim Sprechen haben, deutlicher sprechen. So oder ähnlich können sie lauten.

Es wurde versucht für möglichst viele der genannten Bereiche Übungen zusammenzustellen, die jedoch keinen Anspruch auf Vollzähligkeit erheben. Oft ergibt erst die Kombination verschiedener Übungen das gewünschte Ergebnis.

Warnhinweise sollten dabei sehr ernst genommen werden. Wenn bei einer Übung Beschwerden im Halsbereich auftreten oder Sie das Gefühl von Anstrengung empfinden, dann beenden Sie diese Übung bitte sofort.

Auch bei akuten Infekten empfiehlt es sich, stimmliches Training zu unterlassen. Arbeit an der Körperspannung und der Atmung ist jedoch gut möglich.

Dieser Ratgeber ist kein Therapiebuch. Er ist nicht geeignet für Menschen, die bereits stimmliche Auffälligkeiten wie Heiserkeit oder andere Stimmprobleme haben. Sie können damit ihre Stimme eher schädigen als trainieren.



Bei stimmlichen Auffälligkeiten wenden Sie sich bitte an einen Fachmann! Dieses Buch ersetzt keinen Arzt oder Logopäden!

| Anatomische Voraussetzungen für Stimme und Sprechen

Atmung

Die Atmung ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für das Leben auf dieser Erde. Ohne Atmung können die meisten Organismen nicht existieren, ist der Mensch nicht lebensfähig. Wird ein Mensch geboren, sind seine ersten Fähigkeiten mit der Wahrnehmung von Veränderungen – wie aus der Wärme in die Kälte, von der Dunkelheit ins Licht – verbunden, die sich normalerweise im ersten Schrei äußern und neues Leben bedeuten. Reflexmäßig wird dabei bereits vor diesem ersten Schrei eingeatmet und dadurch die Lunge funktionsfähig gemacht.

Die Atemluft gelangt über Mund und/oder Nase, Rachen- und Kehlräum in die Luftröhre und von da über die Bronchien in die Lunge. Es kommt zum Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid im Organismus als primäre Funktion der Atmung. So weit ist die Atmung sicher dem Leser noch aus Schulzeiten bekannt.

Eine weitere Funktion, die Sekundärfunktion der Atmung, besteht in der Stimmerzeugung. Dafür notwendig ist das Zwerchfell, eine kuppelförmige Muskelplatte, die sich im Bauchraum befindet und diesen vom Brustraum trennt. Bei der **Einatmung** (Abb. 1) senkt sich das Zwerchfell ab und zieht sich zusammen. Dabei werden die im Bauchraum befindlichen Organe nach unten vorn weggedrückt und die Bauchdecke wölbt sich nach außen. So entsteht genügend Platz für die Lungen, die sich ausreichend mit Luft füllen können.

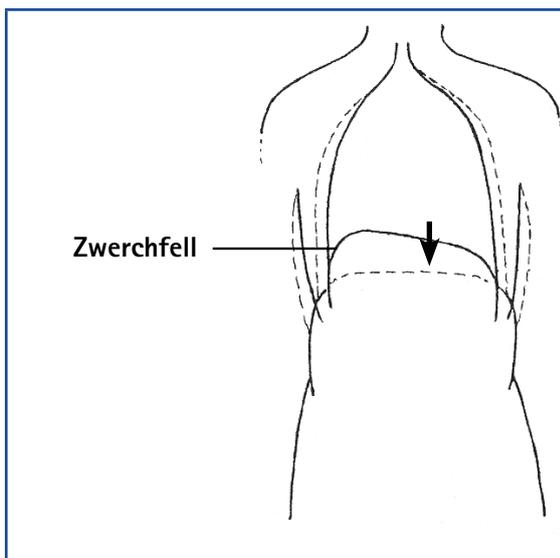


Abb. 1.1: Bewegung bei Einatmung (von vorn)

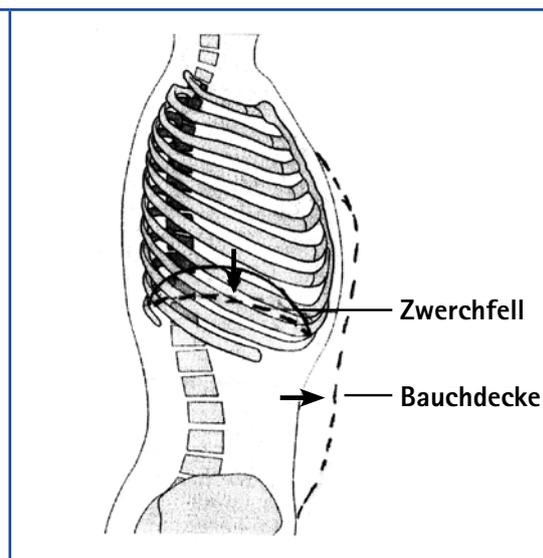


Abb. 1.2: Bewegung bei Einatmung (von der Seite)

Der umgekehrte Prozess vollzieht sich bei der **Ausatmung**. Die Luft strömt aus – wobei beim Sprechen die Stimme produziert wird –, das Lungenvolumen verkleinert sich, das Zwerchfell steigt wieder nach oben und kann dabei den Ausatemstrom so dosieren, dass eine klare, klangvolle und belastbare Stimme entsteht. Diese wichtige Zwerchfellbewegung kann ebenso wie das reflexmäßige Herabschnellen des Zwerchfells trainiert werden. Bei der sich anschließenden Atempause entspannt sich der gesamte Organismus kurzzeitig, worauf sich automatisch eine erneute Einatmung anschließt.

Diese 3 Phasen – Einatmung, Ausatmung, Pause – ergeben unseren **Atemrhythmus**. Je nach unserer individuellen Verfassung laufen diese Phasen langsamer oder schneller ab, das heißt, die **Atemfrequenz** kann sich situationsabhängig verändern.

Tonproduzent Kehlkopf

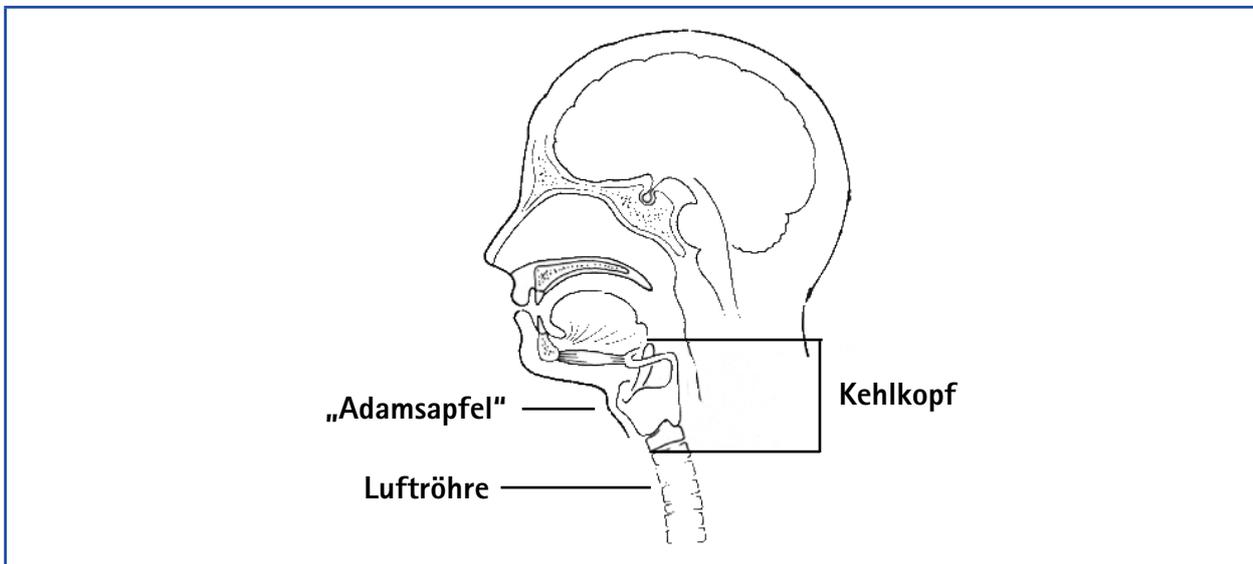


Abb. 2: Der Kehlkopf

Die obere Begrenzung der Luftröhre bildet der **Kehlkopf** (Abb. 2), ein knorpeliges Gebilde, das durch Muskeln und Bänder zusammengehalten wird. Wesentliche Bestandteile sind der Ringknorpel, der Schildknorpel, der Kehldeckel und die Stellknorpel. Der Ringknorpel bildet das obere Ende der Luftröhre und die Basis des Kehlkopfes. Der Schildknorpel schützt den Kehlkopf und die in ihm befindlichen Stimmlippen vor äußeren Einflüssen. Damit keine Speiseteilchen in die Luftröhre gelangen, verschließt der Kehldeckel den Kehlkopf beim Schlucken. Die beiden paarig angeordneten Stellknorpel sind mit den Stimmlippen verbunden und für deren Bewegung bzw. Spannung zuständig. Im Inneren des Kehlkopfs befinden sich die sogenannten **Stimmlippen** (Abb. 3), umgangssprachlich auch Stimmbänder genannt. Sie bestehen im Wesentlichen aus Muskulatur, Bindegewebe und bedeckender Schleimhaut.

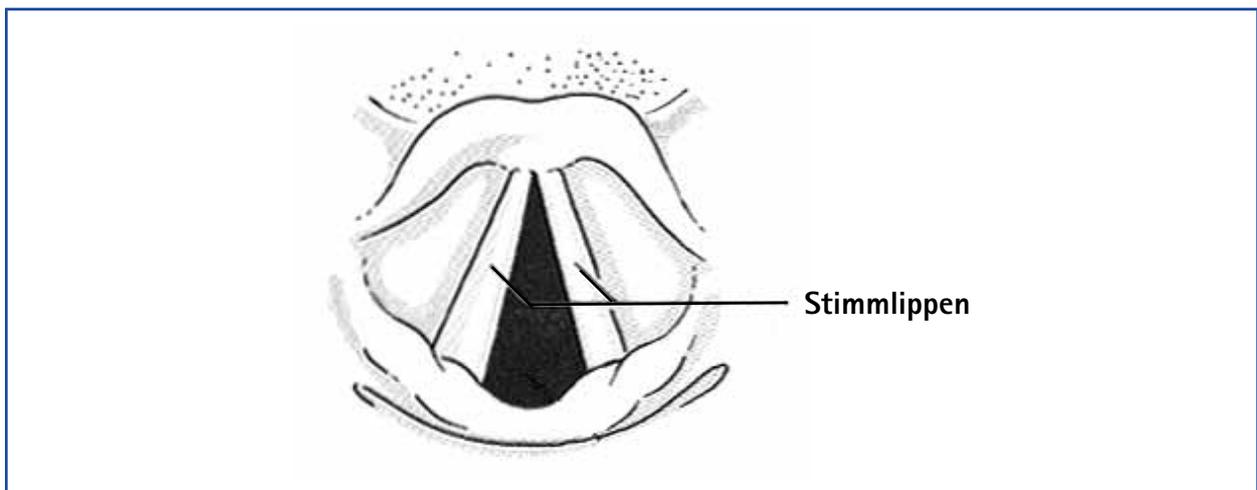


Abb. 3: Blick von oben auf den Kehlkopf

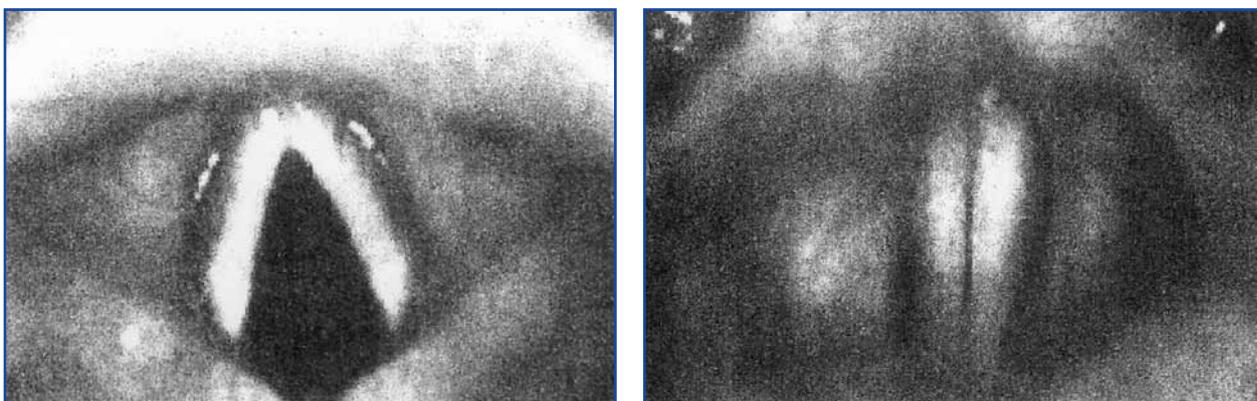


Abb. 4: Öffnungs- und Schließbewegung der Stimmlippen

Die Stimme entsteht durch die Öffnungs- und Schließbewegung der Stimmlippen (Abb. 4), gleichzeitig wird sie beeinflusst durch das Abrollen der sie überdeckenden Schleimhaut.

Die Ausatemluft wird unterhalb der Stimmlippen gestaut, der entstehende Druck ist irgendwann so groß, dass er diese auseinander sprengt. Dadurch kann Luft entweichen und ein Ton entstehen. Infolgedessen kommt es zu einem Unterdruck in der Lunge, beeinflusst durch Sogwirkung und Muskelspannung strömt wieder Luft in die Lungen, die Stimmlippen schließen sich und der Vorgang kann von Neuem beginnen. Die Bewegungen von Stimmlippen und Schleimhaut, die auch als **Stimmlippenschwingungen** bezeichnet werden, vollziehen sich so schnell, dass man sie mit bloßem Auge nicht verfolgen kann, sondern nur mittels besonderer Technik, der sogenannten Stroboskopie.

Insbesondere Phoniater, Fachärzte mit Spezialisierung für die Stimme, arbeiten mit diesen Geräten und sind heute in der Lage, die Bewegungsabläufe der Stimmlippen per Video wiederzugeben.