Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Mathias Knuth

Zirkeltraining für die Stimme
Funktionale Übungen für mehr Kraft und Belastbarkeit

LEHRER- UND TRAINERBAND

Stimmschulung und Behandlung der funktionellen Dysphonie

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Mathias Knuth

Zirkeltraining für die Stimme

Funktionale Übungen für mehr Kraft und Belastbarkeit

LEHRER- UND TRAINERBAND

Stimmschulung und Behandlung der funktionellen Dysphonie

WISSEN

Schulz-Kirchner Verlag

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet: www.skvshop.de

3., unveränderte Auflage 2026
2., unveränderte Auflage 2022
1. Auflage 2018
ISBN: 978-3-8248-1377-3 (1. und 2. Auflage als Buchset unter ISBN 978-3-8248-1226-4)
Alle Rechte vorbehalten
© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2026
Mollweg 2, D-65510 Idstein
Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:
Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Martina Schulz-Kirchner
Umschlagfotos: © Romolo Tavani – Fotolia, © vangert – Fotolia
Notengrafiken: Raimund Lintzen
Lektorat: Doris Zimmermann
Umschlagentwurf und Layout: Petra Jeck
Druck und Bindung:
TZ Verlag und Print GmbH, Bruchwiesenweg 19, 64380 Roßdorf
Printed in EU

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

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106 ff UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen. Eine Nutzung über den privaten Gebrauch hinaus ist grundsätzlich kostenpflichtig. Anfrage über: info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 11
Hinweise zum Gebrauch und zu Einsatzmöglichkeiten des Heftes 13

Teil 1: Grundlagen

1 Was ist Funktionale Stimmbildung? 17
1.1 Primärfunktionen von Stimmlippen und Kehlkopf 18
1.1.1 Der Kehlkopf ist kein Stimmorgan 18
1.1.2 Die Primärfunktion des Musculus cricothyroideus 18
1.1.3 Warum steigt der Kehlkopf bei höheren Tonlagen? 20
1.1.4 Die Primärfunktion des Musculus thyroarytenoideus pars vocalis 21

2 Die Doppelventilfunktion des Kehlkopfes 22
2.1 Das Unterdrucksystem 23
2.2 Das Überdrucksystem 23
2.3 Die Phonation als Kombination aus Über- und Unterdruckfunktion 24
2.4 Phonation in der Dominanz des Überdrucksystems 24
2.4.1 Die Taschenfalten sind zu schwach, um starkem Druck standzuhalten 25
2.5 Die Reflexe des Überdrucksystems werden therapeutisch eingesetzt 25
2.6 Das Überdrucksystem bei Stress und Gefahr 25
2.7 Das Überdrucksystem bei Stimmproblemen 25
2.8 Die Doppelventilfunktion in der Stimmbehandlung 26
2.9 Stimmtraining im Unterdrucksystem 26

3 Physiologische und reflektorische Verbindungen von Rachen und Kehlkopf 27
3.1 Primäre und sekundäre Funktionen des Rachens beeinflussen sich gegenseitig 27
3.2 Der Schluckmuskel bildet mit anderen Organen Sphinktersysteme 27
3.2.1 Schluckmuskel und Gaumensegel 27
3.2.2 Schluckmuskel und Mundwinkel 28
3.2.3 Schluckmuskel und Zunge 28
3.2.4 Schluckmuskel und Schildknorpel 29
3.2.5 Schluckmuskel und ct 30
3.2.6 Verbindung von den Mundwinkeln zum ct 32

4 Muskelschlingen und Spannungsketten 33
4.1 Muskelschlingen; Beuge- und Streckschlinge 33
4.1.1 Schlingen wirken reflektorisch auf den Phonationsbereich 34

4.2 Vordere und hintere Spannungsketten ... 34
4.2.1 Verbindungen von vorderer- bzw. hinterer Spannungskette ... 34
4.3 Verbindungen von Schlingen und Spannungsketten ... 35
4.4 Einflüsse auf die Phonation ... 35
4.5 Abbau von einseitigen Dominanzen der Muskelschlingen ... 36
4.6 Lösen der hinteren Spannungskette ... 37
4.7 Lösen der vorderen Spannungskette ... 38

5 Physiologie der Tonhöheneinstellung ... 39
5.1 Ein Modell hilft die Zusammenhänge zu verstehen ... 39
5.2 Anatomische und physikalische Grundlagen ... 39
5.2.1 Spannungszustände der Stimmlippen ... 41
5.3 Was sind Register? ... 42
5.3.1 Mittelstimme, Einregister bzw. gemischte Stimmfunktion ... 43
5.3.2 Andere Bezeichnungen und exotische Register ... 43
5.4 Tonhöheneinstellung im Brustregister ... 44
5.4.1 Das Einstellen der schwingenden Masse ... 45
5.4.2 Bruststimme und Schleimhautschwingung ... 47
5.5 Tonhöheneinstellung im Kopfregister ... 47
5.6 Wie entsteht der Registerbruch? ... 49
5.7 Registerverschmelzung als antagonistisches System von ct und voc ... 50
5.8 Das antagonistische System von ct und voc bei Lautstärkenzunahme ... 51
5.9 Grob- und Feinspanner bei der Tonhöheneinstellung ... 51

6 Randkantenverschiebung und Registerverschmelzung ... 53
6.1 Was hat Einfluss auf die Qualität der Randkantenverschiebung? ... 54

7 Was ist die Indifferenzlage? ... 56

8 Tonlagen und Registerbereiche der Sprechstimme ... 58
8.1 Gehobene Tonlage der Vortrags- und Rufstimme ... 58
8.2 Registerübergänge der Sprechstimmlagen ... 59
8.3 Warum üben wir höhere Tonlagen? ... 62

9 Besonderheiten der Kinder- und Jugendstimme ... 63
9.1 Stimmbruch ... 63

10 Vokale und Register ... 65
10.1 Vokalausgleich ... 65

11 Einflussmöglichkeiten auf die Registerkoordination ... 66
11.1 Didaktisches Vorgehen, um die Registermischung zu erreichen ... 68

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

12 Konsonanten in der Stimmbildung 70
12.1 Einsatz der Konsonanten bei der Stimmbildung 70
12.1.1 Plosive: stimmlos: <p>, <t> und <k>, stimmhaft: <b>, <d> und <g> 70
12.1.2 Reibe- und Engelaute: stimmlos <f>, <s>, <sch>, <ch>, <h>; stimmhaft <w>, <s>, <j>, [ʒ] 71
12.1.3 Vibranten: Zungen-R und Lippenflattern 71
12.1.4 Seitlicher Engelaut <l> 71
12.1.5 Nasallaute <m>, <n> und <ng> 72
12.2 Velumtraining 72
12.3 Einfluss der Konsonanten auf den Einsatz 73

13 Einsatz und Stimmbandschluss 74
13.1 Die Einatmung bereitet den Stimmeinsatz vor 74
13.2 Annäherung der Stimmlippen über muskuläre Aktivitäten 74
13.3 Die Zopfstruktur sorgt für eine gerade Glottiskante 74
13.4 Störungen des Stimmschlusses 78
13.4.1 Physiologie des gestörten Stimmschlusses und Vorgehensweisen 79

14 Der Einhängemechanismus des Kehlkopfes 81

15 Sprechen, Rufen und Singen 82

16 Gesangsübungen in der Stimmbildung 84
16.1 Gesangsübungen und Registermischung 84

17 Transfer in die Sprechstimme 86
17.1 Luftfluss übertragen 86
17.2 Mit mehr Bruststimme sprechen 86
17.3 Mit mehr Kopfstimme sprechen 86
17.4 Registermischung übertragen 87
17.5 Raum finden und die Rachenrückwand entspannen 87
17.6 Rufen als Hilfe für die Sprechstimme 87

18 Reflexe bei der Stimmbildung 89
18.1 Reflexe und ihre Wirkung 89
18.2 Reflexe der Bewegungsprinzipien 90
18.2.1 Longitudinale, transversale und oblique Bewegungen 90
18.2.2 Didaktischer Einsatz der Bewegungsprinzipien 92

19 Was macht die Stimme laut? 94
19.1 Physikalische Grundlagen 94
19.2 Lautstärkenzunahme durch größere Amplitude 96
19.2.1 Arbeitsweisen zum Erreichen einer größeren Amplitude 98

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

19.3 Lautstärke ist abhängig von der Tonhöhe ... 99
19.3.1 Lautstärkenzunahme durch gehobene Stimmlage ... 99
19.3.2 Höhere Tonlagen, Lautstärke und Registermischung ... 99
19.3.3 Arbeitsweisen zum Erreichen höherer Tonlagen ... 100
19.4 Lautstärkenzunahme durch ein kräftiges Obertonspektrum ... 100
19.4.1 Stimmklänge setzen sich zusammen aus mehreren Schwingungen ... 100
19.4.2 Der Primärklang wird durch Resonanz verändert ... 100
19.4.3 Was sind Formanten? ... 101
19.4.4 Resonanz macht starke Obertöne ... 101
19.4.5 Obertonspektrum und Primärklang ... 102
19.4.6 Resonanz entstehen lassen ... 103
19.4.7 Resonanz und Stimmsitz ... 103
19.4.8 Kieferöffnung in Bezug auf Resonanz und Impedanz ... 104
19.4.9 Arbeitsweisen für mehr Resonanz ... 104
19.5 Lautstärkenzunahme durch den Sänger- bzw. Sprecherformanten ... 105
19.5.1 Sprecherformant und Hörfähigkeit ... 107
19.5.2 Sprecherformant und Höreindruck ... 108
19.5.3 Wo entsteht der Sprecherformant? ... 109
19.5.4 Was hat Einfluss auf die Stärke des Sprecherformanten? ... 110
19.5.5 Arbeitsweisen für einen stärkeren Sprecherformanten ... 110
19.6 Zusammenfassung – Was macht die Stimme laut? ... 111

20 Was sollte eine geschulte Stimme können? ... 112

21 Sänger und Gesangsschüler in der logopädischen Praxis ... 114
21.1 Die Berufsbezeichnung „Gesangspädagoge“ ist nicht geschützt ... 114
21.2 Die Situation in staatlichen Institutionen ... 114
21.3 Sonderfall Popularmusik ... 114

22 Atmung und Stimme ... 116
22.1 Primärfunktion der Atmung ... 117
22.2 Unterschiede zwischen Ruhe- bzw. Sauerstoffatmung und Phonationsatmung ... 117
22.3 Was ist Stütze? ... 118
22.4 Verbindungen von Brustkorb, Zwerchfell, Bauchdecke und Beckenboden ... 119
22.5 Feineinstellung des subglottischen Druckes ... 122

23 Atemtypen und Stimme ... 123
23.1 Sauerstoffatmung und Phonationsatmung ... 123
23.1.1 Sauerstoffatmung der Einatmer ... 123
23.1.2 Sauerstoffatmung der Ausatmer ... 124
23.2 Sekundärfunktion Phonationsatmung und typenrichtiges Stützen ... 124
23.2.1 Die Stütze der Einatmer ... 124
23.2.2 Die Stütze der Ausatmer ... 125

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

23.3 Stimmgebung, Umgang mit Überdruck und weitere Unterschiede 125
23.4 Auswirkungen auf die Körperhaltung 126
23.5 Die Atemübungen nach Erich Wilk und ihre Ableitungen 127
23.6 Bestimmung des Atemtyps 127
23.7 Einteilung der Übungen 127
23.8 Zusammenfassung – Atemtypen und Stimme 128

Teil 2: Anregungen für den Gruppenunterricht

Anregungen für den Gruppenunterricht 131

Teil 3: Kommentare zum Übungsteil

1. STATION: Entspannungsübungen 137
2. STATION: Durchlässigkeit und Flexibilisierung 138
3. STATION: Atemübungen 139
4. STATION: Registertraining – Übungen für die Kopfstimme 146
5. STATION: Registertraining – Übungen für die Bruststimme 150
6. STATION: Registermischung – Kopf- und Bruststimme verbinden 151
7. STATION: Artikulation der Vokale und Vokalausgleich 153
8. STATION: Luftfluss statt Luftdruck 156
9. STATION: Randkantenverschiebung 157
10. STATION: Stimmschluss verbessern 159
11. STATION: Übungen für die lockere und bewegliche Zunge 163
12. STATION: Lockerheit, Öffnung und Unabhängigkeit des Kiefers 165
13. STATION: Weite im Rachen, tiefer Kehlkopfstand, Klangfülle durch offene Räume 167
14. STATION: Klangvollere Stimme durch Zulassen und Wahrnehmen von Resonanz 171
15. STATION: Stimmsitz, Vordersitz und Nasenresonanz 173
16. STATION: Gaumensegeltraining 175
17. STATION: Einsatzformen üben 177
18. STATION: Gesangsübungen helfen die Sprechstimme zu trainieren 179

1. Kombination: Tägliches Warm-up-Programm 181
2. Kombination: Atemschulungsprogramm 182
3. Kombination: Schonendes Aufwärm- und Erkältungsprogramm 183
4. Kombination: Kräftige-Stimme-Programm/Männer 184

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

5. Kombination: Kräftige-Stimme-Programm/Frauen 186
6. Kombination: Leichte-Stimme-Programm 188
7. Kombination: Registerübergang – Programm für Frauenstimmen 189
8. Kombination: Stimmspiele für Registermischung, Modulationsfähigkeit und Dynamik 190
Texte und Gedichte zum Üben: Ideen zur Verwendung der Texte und Gedichte 191

Anhang

Verzeichnis aller Texte/Quellenangaben (Trainerband) 195
Inhalte bzw. Themen der Extra-Kästchen 195
Verzeichnis der Abbildungen 196
Verzeichnis der Übungen des Übungsheftes 197
Literaturangaben 198
Videobeispiel 199
Glossar und verwendete Abkürzungen 200
Stichwortverzeichnis 207
Adressen 210
Online Stimmberatung und Unterricht 211
Hinweise für Stimmtrainer und Logopäden 211

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Vorwort

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner Fortbildungsseminare für Stimmbildner und Logopäden fragen immer wieder nach praxisnahen und effektiven Übungsanweisungen. Auch bei Schulungen in Bildungseinrichtungen und Unternehmen werde ich nach Zusammenstellungen der Übungen gefragt. So entstand die Idee, dieses Schulungskonzept zu erstellen.

Es unterstützt sinnvoll und variantenreich den Aufbau einer Stimmbehandlung oder Stimmschulung und bietet Klientinnen und Klienten zusammen mit dem Übungsheft konkretes Unterrichtsmaterial für das Arbeiten in der Unterrichtssituation oder für zu Hause an.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg mit „Zirkeltraining für die Stimme“,

Mathias Knuth

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Hinweise zum Gebrauch und zu Einsatzmöglichkeiten des Heftes

Jeder Übung in diesem Konzept liegen medizinische, physiologische oder auch physikalische Phänomene zugrunde, die im ersten Teil des Buches dargestellt werden. Die Informationen sind in kleinteiligen Kapiteln zusammengefasst. Ein detailliertes Inhalts- und Stichwortverzeichnis ermöglicht das schnelle Auffinden von Informationen zu einem bestimmten Thema.

Im zweiten Teil werden die Übungen des Übungsheftes aufgeführt und mit Anregungen sowie Variationsmöglichkeiten komplettiert.

Die Übungen sind in achtzehn Stationen eingeteilt und so aufgebaut, dass einerseits die Stimmfunktionen optimiert und andererseits gleichzeitig die entsprechenden Muskeln gekräftigt werden. Dabei stellt sich eine dauerhafte Veränderung, ähnlich wie bei einem sportlichen Training, erst durch oftmaliges Wiederholen der Übungen ein.

Die Entwicklung einer Stimme hängt dabei niemals nur von einem einzigen Thema ab, sondern unterliegt meist dem Zusammenspiel mehrerer Aspekte. Darum sollten Einstieg, Ablauf und Thematik einer Stimmschulung immer wieder variiert und auf die Bedürfnisse der zu trainierenden Stimme ausgerichtet werden.
Trotzdem ist die Abfolge der Übungen sinnvoll und die allgemeine Vorgehensweise wie auch der Aufbau einer Übungseinheit können sich daran orientieren.

Es werden unterschiedliche Abläufe und Zusammenhänge thematisiert. Neben Durchlässigkeit und Entspannung des ganzen Körpers üben wir ein sensibles Einstellen des Luftdruckes, um Lautstärke ohne Verspannungen zu erreichen. Ebenfalls ist das mühelose Steigen der Sprachmelodie in höhere Lagen, z. B. bei der Vortrags- bzw. Rufstimme, wichtig.
Übungen für Resonanz, Sprecherformant und Stimmsitz sorgen für eine Verstärkung des Stimmklanges, während die deutliche Artikulation durch die Flexibilisierung von Zunge und Kiefer begünstigt wird.

Während der Trainerband die Behandelnden bzw. Lehrenden unterstützt, richtet sich das Begleitheft „Zirkeltraining für die Stimme; Übungsheft Sprechstimme / Stimmschulung und Behandlung von funktionellen Dysphonien“ an Klientinnen und Klienten. Es bietet die Möglichkeit, ihnen konkrete Übungen und Anweisungen in die Hände zu geben. Bei der Konzeption des Heftes wurde an die Behandlung von funktionellen Dysphonien in der logopädischen Praxis gedacht. Es kann jedoch ebenso beim Stimmcoaching für Sprechberufler im Einzel- oder Gruppenunterricht eingesetzt werden.

In dem nicht für das Selbststudium angelegten Übungsheft wurde bewusst weitgehend auf theoretische Ausführungen verzichtet. So können sich die Klienten ganz auf die Übungen und ihre Wirkung konzentrieren, brauchen hierfür jedoch Unterstützung und Anleitung.

Teil 1: Grundlagen

„Die Funktionale Stimmbildung will die Muskeln der Phonation direkt beeinflussen, unter Berücksichtigung der Tatsache, dass diese Muskeln in erster Linie keine Phonationsmuskulaturen sind."
Lionel Fawcett

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

1 Was ist Funktionale Stimmbildung?

Der Begriff „Funktionale Stimmbildung“ wurde von dem amerikanischen Stimmtrainer und Gesangspädagogen Cornelius Reid († 2008) erstmals verwendet. Der Grundgedanke war, eine Stimmdidaktik zu entwickeln, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert. Sein Schüler, der Sänger und Gesangslehrer Prof. Eugen Rabine, brachte diese Vorstellungen in eine interdisziplinär besetzte Arbeitsgruppe an der Darmstädter Hochschule ein, die sich von 1980 bis ca. 1984 mit der „wissenschaftlichen Erforschung der Ausübung des künstlerischen Gesanges“ beschäftigte und erste Veröffentlichungen herausgab.[1]
Der didaktische Ansatz basiert auf Erkenntnissen über ganzkörperliche Zusammenhänge, der Unterscheidung primärer sowie sekundärer Funktionen des Kehlkopfes und der daraus resultierenden Reflexe. Grundlegend ist auch die Einsicht, dass es zunächst nicht darum geht, die Stimme zu „bilden“, sondern sie weniger zu stören. Funktionale Methoden begreifen die Stimmproduktion als ein sich selbst regulierendes System, dessen Selbstregulationsprozesse ermöglicht und gefördert werden sollten.

Die Stimmproduktion ist ein sich selbst regulierendes System, dessen Selbstregulationsprozesse ermöglicht und gefördert werden sollten!

Es entwickelten sich zwei Richtungen der Funktionalen Stimmbildung: die körper- und die klangorientierte Vorgehensweise. Professor Eugen Rabine lehrt in seinem „Rabine-Institut“ eine körperorientierte Stimmdidaktik. Hier ausgebildet gründete Michael Heptner sein „Institut für funktionale Stimmbildung“ und verfeinerte und erweiterte die mit Atem- und Körperübungen arbeitende Vorgehensweise. Er berücksichtigt eine Vielzahl von wissenschaftlichen und therapeutischen Disziplinen und entwickelt unterschiedliche Hilfsmittel für eine ganzheitliche Methodik.
Im „Lichtenberger Institut für angewandte Stimmphysiologie“ unter der Leitung von Gisela und Walter Rohmert wurde eine klangorientierte Vorgehensweise entwickelt. Über die Rückkoppelung einer besseren und differenzierteren Wahrnehmung des eigenen Stimmklanges werden feinste Regulationsprozesse aktiviert und so die Stimmfunktion verbessert.

Alle genannten Einrichtungen entwickeln Konzepte für logopädische Fragestellungen und geben sie weiter.[2]

Einige grundsätzliche Überlegungen der Funktionalen Stimmbildung werden hier kurz, auszugsweise und interpretierend vorgestellt.

1 Rohmert, W. (1987) „Grundzüge des funktionalen Stimmtrainings“

2 Die Adressen der Ausbildungsinstitute finden Sie im Anhang.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

1.1 Primärfunktionen von Stimmlippen und Kehlkopf

Bei der Phonation werden Muskeln, die primär der Verdauung bzw. der Atmung zuzuordnen sind, in einer neuen Kombination verwendet.

1.1.1 Der Kehlkopf ist kein Stimmorgan

Entwicklungsgeschichtlich ist der Kehlkopf für andere Aufgaben als die Stimmerzeugung entstanden.[3] Ähnlich wie die Hände, die ursprünglich nicht für das Klavierspiel entstanden sind, nutzen wir die Stimmlippen bei der Phonation in einer Sekundärfunktion. Singen wird sogar als Tertiärfunktion des Kehlkopfes bezeichnet.[4] Auch die bei der Lauterzeugung beteiligte Atmung wird hier in einer nachrangigen Funktion eingesetzt. Primärfunktion ist die Sauerstoffversorgung des Körpers.

Diese Erkenntnisse führen zum besseren Verständnis der Funktionsweise des Kehlkopfes sowie der anderen an der Phonation beteiligten Organe und es lassen sich manche Reflexe aus Primärfunktionen für die Stimmbildung nutzen.

Hier kann man eine typische Arbeitsweise der Funktionalen Stimmbildung erkennen. Während der Phonation, also der Ausatmung, wird mit den Reflexen der Einatmung Einfluss auf die Stimmmuskulatur ausgeübt.

1.1.2 Die Primärfunktion des Musculus cricothyroideus

Während des Schluckens wird nicht nur der Kehldeckel, sondern auch die Glottis zum Schutz der Lunge vor eindringenden Fremdkörpern geschlossen. Daran beteiligt ist u. a. der M. cricothyroideus[5], der reflexhaft auf die Kontraktion des Schluckmuskels[6] reagiert. Durch seine Anspannung sorgt er ventral[7] für eine Annäherung von Ring- und Schildknorpel.[8] Dadurch werden die Stimmbänder in die Länge gezogen bzw. gespannt, was in Kombination mit der Aktivität anderer Muskeln zu einem Verschließen der Glottis führt.[9] In seiner primären Funktion ist er darum der Verdauung zuzuordnen.[10]

Der ct ist in seiner Primärfunktion der Verdauung zuzuordnen!

3 siehe Kapitel 2

4 Rohmert, G. (1992) S. 80

5 Der M. cricothyroideus wird im weiteren Verlauf mit dem Kürzel „ct“ bezeichnet.

6 Der M. constrictor pharyngis wird im Text auch als „constrictor“ oder „Schlundschnürer“ bezeichnet.

7 ventral = bauchseits, an der Vorderseite, vorne

8 siehe Kapitel 5.5, Abbildung 10: „Tonhöheneinstellung im Kopfregister“

9 siehe Kapitel 5.4 „Tonhöheneinstellung im Brustregister“ und Kapitel 3.2.5 „Schluckmuskel und ct“

10 Rohmert, W. (1987) S. 19

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Primäre und sekundäre Aufgaben des Nase-, Mund- und Rachen-Bereiches

Lufttransport: Atemluft durchlassen; pusten; atmen auch beim Kauen; riechen

Nahrungsaufnahme: kauen; schlucken; schmecken

Ausstoß von Fremdkörpern und Körperflüssigkeiten: husten; Schleim abtransportieren; erbrechen; niesen; schnäuzen; Fremdkörper ausstoßen beim Verschlucken; schniefen

Phonation und Artikulation: Lauterzeugung; Tonhöheneinstellung und Artikulation beim Sprechen, Rufen und Singen; Resonanzverstärkung; im weiteren Sinne: pfeifen; lachen; seufzen

Funktionen der Doppelventilfunktion: Verschluss des Luftweges sowie Stabilisierung des Körpers beim Pressen, Heben, Stoßen, Hangeln und Ziehen

Dabei verwendete „Ventile“ werden durch unterschiedliche Organe bzw. deren Kombination gebildet:

- Lippen bei Druckaufbau im Mundraum, z. B. bei Explosivlauten
- Lippen/Zähne z. B. bei <w>
- Zunge/Zähne z. B. bei <s> oder englischen <th>
- Zunge/harter Gaumen z. B. bei <n> und <l>
- Zunge/weicher Gaumen bzw. Gaumensegel z. B. bei <ng>
- Gaumensegel/oberer M. constrictor pharyngis Verschluss des Luftweges in die Nase z. B. beim Druckaufbau im Mundraum oder beim Saugen
- Zunge/weicher Gaumen bzw. Gaumensegel/oberer constrictor z. B. bei <k> oder <g>
- Zunge/M. constrictor pharyngis z. B. beim Schlucken, Pressen oder Knödeln
- ganzer Schluckmuskel für Peristaltik
- Kehldeckel beim Schlucken
- Taschenfalten beim Pressen oder Schlucken
- Stimmlippen bei Unterdruck und Phonation
- Ösophagusmund zum Verschluss der Speiseröhre

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

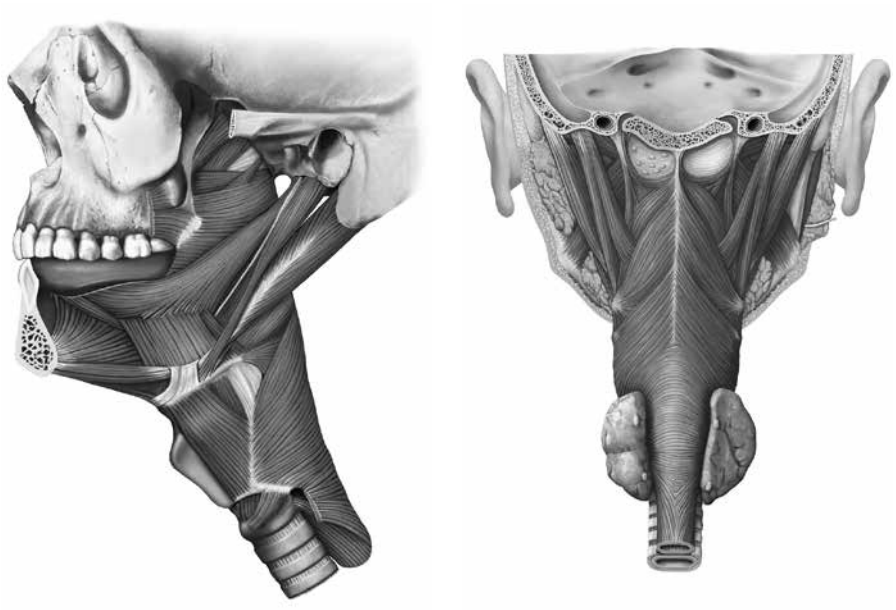


Abb. 1: Schluckmuskel und ct (Medical Pictures MediDesign Frank Geisler)

1.1.3 Warum steigt der Kehlkopf bei höheren Tonlagen?

Jetzt können wir ein stimmbildnerisches Phänomen und Problem verstehen: Unterer constrictor und ct sind ursprünglich aus einem Muskel entstanden und werden von dem gleichen Nerv innerviert.[11] Außerdem arbeiten sie bei jedem Schluckvorgang zusammen.

Diese dreifache enge Verbindung zwischen Tonhöheneinstellung durch den ct und Schnürfunktion des Rachens durch den constrictor erklärt, warum bei ungeübten Stimmen in höheren Tonlagen der Rachen eng wird. Durch die stärkere Aktivität des ct und die oben dargestellte Koppelung wird der constrictor stimuliert und verengt nicht nur den Rachen, sondern zieht durch seine schräg nach unten verlaufenden Muskelfasern den Kehlkopf nach oben.
Die Muskeln M. stylopharyngeus und M. palatopharyngeus verstärken den Effekt, indem sie beim Schlucken den Rachen anheben. Sie sind als Teil der „hinteren Spannungskette“ reflektorisch stark mit dem constrictor verbunden.[12]
Daher sollten bei der Stimmschulung constrictor und ct z. B. durch Übungen in höheren Lagen, die den Rachenraum weiten und den Kehlkopf senken, entkoppelt und flexibilisiert werden. Dann kann der ct frei für die Tonhöheneinstellung arbeiten, ohne dass der Rachen verengt und der Kehlkopf hochgezogen wird.

11 N. laryngeus superior

12 Rohmert, W. (1987) S. 43

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

1.1.4 Die Primärfunktion des Musculus thyroarytenoideus pars vocalis

Der Muskel M. thyroarytenoideus pars vocalis[13] ist in die Stimmlippen eingebettet und bestimmt durch seine Spannung das Schwingungsverhalten der Stimmlippen vor allem in der Bruststimme. Er ist somit Teil eines inneren Ringes des oben erwähnten Sphinktersystems, der nur die Luftwege umfasste. Dieses Schnürsystem hat sich beim Menschen sehr differenziert zu dem komplexen Muskelgebilde der Stimmlippe entwickelt.
Wie im folgenden Abschnitt „Doppelventilfunktion des Kehlkopfes“ dargestellt, ist die primäre Funktion der sogenannten Stimmlippen der Verschluss der Atemwege für einströmende Luft. Darum sind die Stimmlippen und somit auch der voc primärreflektorisch der Atmung zuzuordnen.[14]

Der voc ist in seiner Primärfunktion der Atmung zuzuordnen!

13 Der M. thyroarytenoideus pars vocalis wird im weiteren Verlauf als „vocalis“ oder „voc“ bezeichnet.

14 Rohmert, W. (1987) S. 22

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

2 Die Doppelventilfunktion des Kehlkopfes

Im Kehlkopf bilden die Stimmlippen und die Taschenfalten zwei gegenläufig ausgerichtete Ventile und funktionieren damit als Verschlussorgane für ein- bzw. ausströmende Luft.[15]

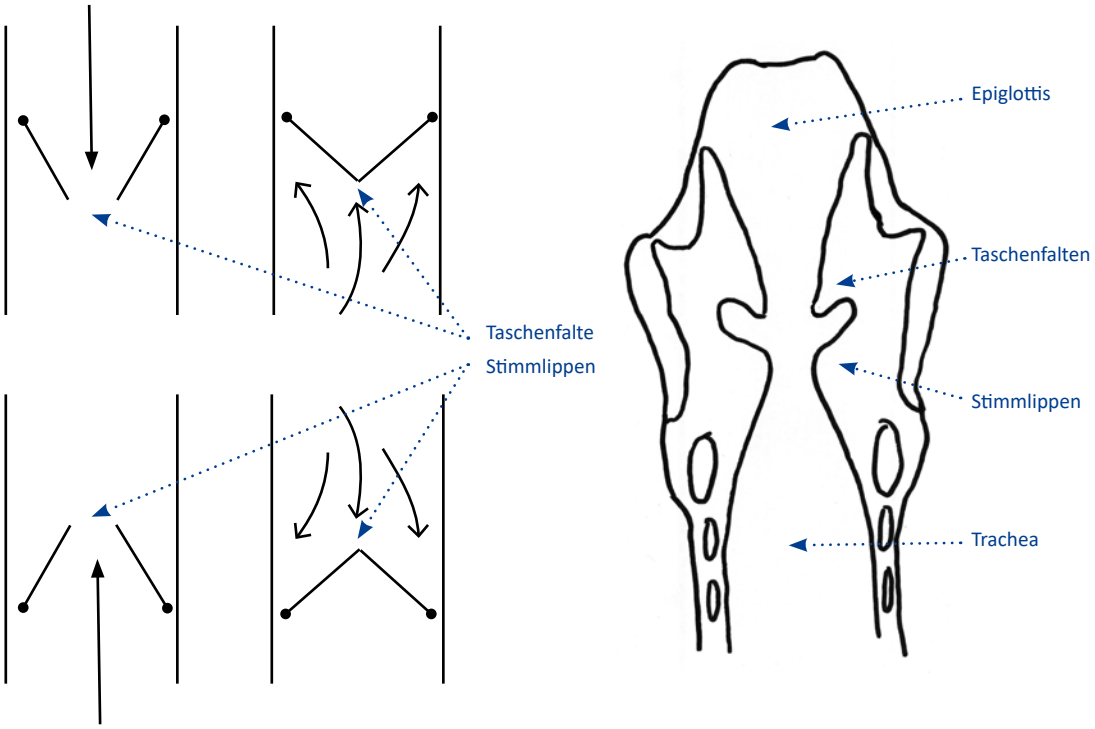


Abb. 2: Die Ventile „Stimmlippen“ und „Taschenfalten“: Beim Pressen drückt die nach oben schiebende Luft die Taschenfalten weiter zusammen und unterstützt so ihre verschließende Funktion als Überdruckventil. Einströmende Luft stabilisiert die nach oben ausgerichteten Stimmlippen als Ventil für Unterdruck.

15 Weiteres zur Doppelventilfunktion findet sich bei Rohmert, G. (1992) S. 17 und Föcking & Parrino (2015) S. 34