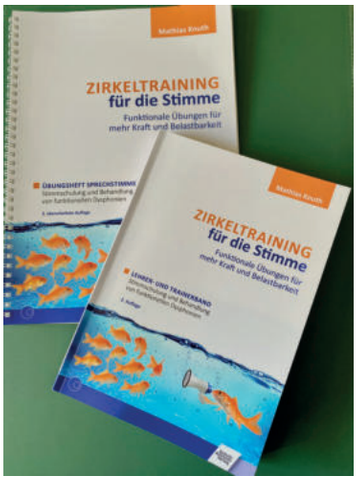


REZENSION

Zirkeltraining für die Stimme – Funktionale Übungen für mehr Kraft und Belastbarkeit

Autor: Mathias Knuth
Erscheinungsjahr: 2018 (1. Auflage), 2022 (2. Auflage)
Verlag: Schulz-Kirchner Verlag
AutorIn der Rezension: Elfriede Hausknotz MSc

Über den Autor:
Mathias Knuth ist staatlich geprüfter Gesangslehrer, funktionaler Stimmbildner und Leiter der Stimmschmiede Bonn. Er arbeitet als Dozent an der SRH Fachhochschule für Logopädie in Bonn und gibt deutschlandweit Fortbildungen für Logopäd.innen.



Über das Buch bzw. die Bücher:
Zirkeltraining für die Stimme besteht aus einem Trainerband und einem darauf abgestimmten Übungsheft, das laut Autor direkt als Therapie- und Übungsmaterial eingesetzt werden kann.

Der Lehrer- und Trainerband (Stimmschulung und Behandlung von funktionellen Dysphonien)
Das Buch beginnt mit einer Einführung in die Funktionale Stimmbildung, es wird kurz auf die Geschichte der Entwicklung der Methode eingegangen.

Teil 1
Im Kapitel 1 und 2 werden die Primärfunktionen von Stimmlippen und Kehlkopf erläutert, wie z.B. der M. cricothyroideus (CT), der in seiner Primärfunktion der Verdauung zuzuordnen ist. Da dieser Muskel gemeinsam mit dem unteren M. constrictor aus einem Muskel entstand, und sie vom gleichen Nerven innerviert werden, kommt es bei ungeübten Stimmen in höheren Tonlagen zu einer Verengung des Rachens. Die Stimmlippen und der M. vocalis sind in ihrer Primärfunktion der Atmung zuzuordnen. In der Funktionalen Stimmbildung wird von einer Doppelventilfunktion des Kehlkopfes ausgegangen, dabei fungieren die Taschenfalten gemeinsam mit der Ausatemmuskulatur als Überdruckventil und die Stimmlippen mit der Einatemmuskulatur als Ventil für den Unterdruck.

Im Kapitel 3 wird auf die Physiologie und die reflektorischen Verbindungen von Rachen und Kehlkopf eingegangen. Exemplarisch wird hier die Verbindung von den Mundwinkeln zum CT daraus dargestellt. Bei der Breitziehung des Mundes wird der M. buccinator aktiviert, er zieht den oberen M. constrictor nach vorne, dieser reagiert mit Anspannung und regt den mittleren und unteren M. constrictor an. Der untere M. constrictor arbeitet, wie oben beschrieben, mit dem CT zusammen, sodass dieser ebenfalls reagiert. Der Rachen wird enger, die Stimme wird höher, dieser Vorgang kann zu mehr Kopfstimme führen, stimmbildnerisch richtig allerdings wäre den Tonus des M. buccinator zu senken und den Rachen zu weiten, auch bei der Artikulation von z.B. /i/, /e/.

In Kapitel 4 werden die Beuge- und Streckschlinge, sowie die vordere und hintere Spannungskette erklärt. Die Schlingen wirken reflektorisch auf die Phonationsmuskulatur.

In Kapitel 5 geht es ausführlich um die Physiologie der Tonhöheneinstellung und um die Registerfunktion, wobei auch in diesem Buch beschrieben ist, dass es kein vollständiges Verständnis der Physiologie der Registerfunktion gibt.

In Kapitel 6 bis 9: die Randkantenverschiebung, die Indifferenzlage, die Stimmlagen und die Kinder- und Jugendstimme.

In Kapitel 10 wird der Einfluss der Vokalbildung auf die Spannungsverhältnisse am und im Kehlkopf beschrieben und der Vokalausgleich bei locker hängendem Kiefer und gerundeten Vokalen vorgeschlagen.

In Kapitel 11 werden Einflussmöglichkeiten auf die Registerkoordination vorgestellt und in Kapitel 12 wird auf den Nutzen der Konsonanten in der Stimmbildung eingegangen.

Stimmeinsatz und Stimmlippenschluss werden in Kapitel 13 ausführlich beschrieben, wobei auf die Einatmung vor dem Stimmeinsatz hingewiesen wird, weil sie im Idealfall die Ansatzräume weitet.

In Kapitel 14 wird der Einhängemechanismus des Kehlkopfes beschrieben und darauf hingewiesen, dass in der Stimmtherapie ein tieferer Kehlkopfstand erarbeitet werden soll.

In Kapitel 15 bis 17 wird Sprechen, Rufen und Singen verglichen und es werden Gesangsübungen auch für die Behandlung der Sprechstimme vorgestellt.

In Kapitel 18 geht es um die Reflexe bei der Stimmbildung. In der funktionalen Stimmbildung werden Reflexe aus anderen Funktionen für die Stimmbildung genutzt. Z. B. Greifen und Ziehen aktivieren das Unterdrucksystem.

In Kapitel 19 wird die Lautstärke und Resonanz der Stimme beschrieben. Bei forcierter Stimmerzeugung gehen wichtige Obertöne des Klanges verloren. Es werden Übungen vorgeschlagen, um mit Resonanz zu lauter Stimme mit starken Obertönen zu kommen.

In Kapitel 20 gibt es eine Aufstellung, was eine geschulte Stimme können sollte.

In Kapitel 21 geht es um Sänger.innen und Gesangsschüler.innen in der logopädischen Praxis.

Kapitel 22 bringt Atemführung und Stimme zusammen. Es wird auf die „Stütze" – die „inspiratorische Gegenspannung" eingegangen. Nicht nur die äußere Zwischenrippenmuskulatur, sondern auch das Zwerchfell bleibt bei der Phonation aktiv. Die Stütze dient der Dosierung von Luftdruck und Luftfluss.

Kapitel 23 beschäftigt sich mit der Atemtypenlehre nach Erich Wilk. In der Zusammenfassung dieses Kapitels hebt Mathias Knuth hervor, dass die Typenlehre als grenzwissenschaftlich bezeichnet werden kann. Er stützt sich in diesem Kapitel zum Thema Einatmer / Ausatmer auf Erfahrungen aus der logopädischen und stimmbildnerischen Praxis.

Teil 2
Anregungen für den Gruppenunterricht: es werden auf vier Seiten Übungen für die Gruppe vorgestellt.

Teil 3
Kommentare zum Übungsteil
Dieser Teil ist in Stationen aufgebaut, die dem Zirkeltraining im Übungsbuch entsprechen. Alle Übungen sind mit Ziel, Variationen und Hinweisen beschrieben.

Das Übungsheft für die Sprechstimme:
Dieses Heft enthält zahlreiche Übungen zu 18 Stimmbildungsstationen und 8 Kurzprogramme zur Schulung und Behandlung der Stimme. Auf den letzten Seiten finden sich Texte und Gedichte zum Üben. Laut Autor kann dieses Heft den Übenden mit nach Hause gegeben werden. Es wird darauf hingewiesen, dass auch bei der Stimmbildung die Muskulatur erst durch vielmaliges Wiederholen der Übungen gekräftigt wird. Die Kurzprogramme geben Anregungen, wie ein tägliches Übungsprogramm aussehen könnte. Übungseinheiten von 5 bis 10 Minuten werden als sinnvoll erachtet.
Nach einer kurzen Einführung in die Stimmhygiene geht es gleich zur ersten Station des Zirkeltrainings. Es ist folgendermaßen aufgebaut:

1. Entspannungsübungen
2. Durchlässigkeit und Flexibilisierung
3. Atemübungen
4. Registertraining für die Kopfstimme
5. Registertraining für die Bruststimme
6. Registermischung – Kopf- und Bruststimme verbinden
7. Artikulation der Vokale und Vokalausgleich
8. Luftfluss statt Luftdruck
9. Randkantenverschiebung
10. Stimmschluss verbessern
11. Übungen für eine lockere und bewegliche Zunge
12. Lockerheit, Öffnung und Unabhängigkeit des Kiefers
13. Weite im Rachen, tiefer Kehlkopfstand, Klangfülle durch offene Räume
14. Klangvollere Stimme durch Zulassen und Wahrnehmen von Resonanz
15. Stimmsitz, Vordersitz und Nasenresonanz
16. Gaumensegeltraining
17. Sprecheinsatzformen üben
18. Gesangsübungen helfen die Sprechstimme zu trainieren

Kurzprogramme:

- Tägliches Warm-up-Programm
- Atemschulungsprogramm
- Schonendes Aufwärm- und Erkältungsprogramm
- Kräftige-Stimme-Programm/Männer
- Kräftige-Stimme-Programm/Frauen
- Leichte-Stimme-Programm
- Registerübergang-Programm/Frauen
- Stimmspiele für Registermischung, Modulationsfähigkeit und Dynamik

Fazit
Im Lehrer- und Trainerband ist die Funktionale Methode mit den physiologischen und anatomischen Zusammenhängen ausführlich und sehr gut verständlich beschrieben. Die reflektorischen Verbindungen und Auswirkungen der Spannungsketten sind auch für StimmtherapeutInnen zur Wiederholung interessant. Die genaue Beschreibung der Übungen hilft auch weniger erfahrenen Therapeut.innen diese Übungen zielgerichtet einsetzen zu können. Viele Übungen sind aus dem stimmtherapeutischen Kontext bekannt.
Im Übungsheft sind das Zirkeltraining und die Kurzprogramme sehr gut für die Stimmbildung, aber auch für die Therapie, aufbereitet.
Klare Empfehlung für TherapeutIStimnnen, die sich näher mit der Funktionalen Methode beschäftigen möchten.