Die sechs Therapiebereiche des „Stimmfunktionskreises“

Inhalte und Übungen den Therapiephasen zugeordnet

Diese Übungszusammenstellung ist nur eine Auswahl, sie soll anregen zur eigenen Übungs-Zusammenstellung und -Erweiterung. Die Seitenzahlen entsprechen dem Buch „Stimmt’s?“

Therapie-Bereich „Wahrnehmung“

Phase I

- Therapeuten-Patienten-Verhältnis, klare Beziehungsebene schaffen 78, 132
- Konfrontation mit der Störung über Besprechung des Befundes, 100, 133
  sowie der möglichen Fähigkeiten, Stimmgabel-Demonstration 81
- Physiologische Erklärungen am Modell, mit Bildern oder Skizzen, 103, 148
- Kassettenaufnahme der Patienten-Stimme, 87, 133
- Kassettenaufnahmen mit fremden Stimmen abhören und, 133
  gemeinsam besprechen, dann die eigene Aufnahme ebenso
- Akupädie nach H.Gundermann, 133
- Eigene u.fremde Stimme(n) beobachten in verschiedenen Situationen
- Von der akustischen zur kinästhetischen Wahrnehmg. der eig.Stimme 134
- Stimmprotokoll anfertigen, 114
- Wahrnehmungsfähigkeit des Stimmpatienten insgesamt weiterentwickeln:
  Sinnes-, Körper-, Empfindungswahrnehmung, Lauschübung, 132
  Wahrnehmung von Haltung und Stimme, 159
  von Spannungs- und Lösungsvorgängen, „Stop“übung beginnen, 138
- Wahrnehmung von Atemrhythmus und -räumen, 93
- Wahrnehmen der jeweils aktuellen Situation des Stimmpatienten, 132

Phase II

- Wahrnehmungsfähigkeit von Spannungsdifferenzierung zur
  Tonusregulation im Gesamtorganismus über spezielle Methoden
  entfalten. (Eutonie, Progressive Muskelentspannung, Funktionelle
  Entspannung und andere) 161
- Wahrnehmung der vertieften Atemräume und -rhythmen, 182

Phase III

- Wahrnehmung von Übungsmöglichkeiten im Alltag, 142
- „Vollständige „stop“-Übung mit Wahrnehmen der Bedürfnisse, 138
- Wahrnehmung des Umgangs mit Hintergrundgeräuschen, Impedanz, 28, 98, 134
- Wahrnehmung des Transfers (Hierarchie aufstellen, Rollenspiele), 142
- Wahrnehmung des Therapie-Abschlusses mit Nachsorge, 124

Therapiebereich „Intention“

Phase I

- Therapieplan auf der Grundlage des „Arbeitsplanes“ aufstellen und für
  den Stimmpatienten einsichtig machen, 110
- Motivation, Therapie-Erwartung und Zielvorstellungen abklären, 82
- Alternativen auffinden zur gegebenen Situation und Entscheidung
  physiologisch: Störung und Fähigkeiten aufzeigen, 101
  psychologisch: Signalcharakter der Stimme beachten: 143, 150

„Was drückt die Stimme wirklich aus?“

- Erfahren der psycho-physischen Zusammenhänge, 144
- Einbeziehen der persönlichen Gesamtsituation, 144
- Übungen zur Erfahrung. d. Veränderbarkeit in allen Therapie-Bereichen, 81, 142

– Reflexionsgespräche nach den Übungen zum Abbau von Fehlfunktionen und Entscheidungsfindungen, 152
– Übungsheft selbständig führen, 147
– Vertrauen zur eigenen Stimme wecken über Klangerfahrungen, 189
– Beobachtungen und Rückmeldungen in Gesprächen über situativ bedingte Stimmveränderungen, 114
– Äußerungsmut und -freude anregen und evtl. Ursachen finden bei Einschränkungen, 15, 143
– Stimmideal besprechen, Performanz- und Akzeptanzfrage und auch Prognosen, Exspektanzfrage
– Identifikation mit der eigenen Stimme suchen über verschiedene Möglichkeiten
– Intentionales Sprechen nach H.Coblenzer, 216, 217
– Stimmtherapie ist Hilfe zur Selbsthilfe, 65

Phase II
– Zusammenfassung der Phase I schriftlich vom Stimmpatienten, 117
(„Was konnte ich mir bisher herausholen und was noch nicht“).
– Vertiefung der Erfahrung der Veränderbarkeit über intensives Üben. 142, 157
– Vertiefen des Vertrauens zur eigenen Stimme über Übungserfahrungen
– Vertiefen des Erkennens von Zusammenhängen, auch psychosomatisch, 156
über Reflexionen und Gespräche, besonders nach den Entspannungsübungen.

Phase III
– Stimmliche Identität entfalten, Klangbewusstsein stärken, 152
– Stimme als Lebenskraft erfahren in den Übungen und im Transfer, 154
– Transferhierarchie aufstellen (besonders bei Mutationsstimmstörungen) 239
– Rollenspiele, berufs- und hobbybezogen, 217
– Kassetten- oder Videoaufnahmen besprechen, 133
– Überprüfen der ursprünglichen Zielvorstellungen, auch anhand des „Arbeitsplanes“, 110
– Eigenes Übungsprogramm zusammenstellen und eventuell mit Rollentausch probieren, 120, 157
– Nachsorge beachten (Arzttermine, Nachsorge logopädisch, Kurse etc.) 124
– Übernahme der eigenen Verantwortung: Mündiger Stimmpatient, 65

Therapiebereich „Haltung und Bewegung“

Phase I
– Grob- und feinmotorische Bewegungsabläufe einbeziehen, 158
– Spannungsdifferenzierung erfahren, 161
– Gesamthaltung, sowie Kopfhaltung und Stimmgebung, 158, 159
– Bewegungen als Ausdruckshilfe, 173
– Lockerungsübungen für den Hals-Nacken-Schulterbereich, 159
koordiniert mit Atmung und Phonation
– Kopfkreisen langsam seitlich mit Seufzerton, 160
– Kieferlockerung, Mundmotorik, 174, 212
– Novaphonmassage, 34
– Manuelle Massage des Nacken- und Schulterbereiches, 160
– Abstreichen der Arme und Öffnen der „Freiheitspunkte“ Schultergelenk
– Bronchien abklopfen, Rücken abklopfen durch Therapeut mit Phonation
– Arme pendeln, Kegelschwingen, 173
– Dehnen, strecken, gähnen, 186
– Entsprechende Übungen aus Gymnastik und Rhythmik, 158

Phase II
– Methoden zur Entspannung und Tonusregulierung einsetzen: 161
Eutonie, Progressive Muskelentspannung, Funktionelle Entspannung und andere
– Methoden zur Atemvertiefung einsetzen, wie Middendorf, Schlaffhorst-Andersen.
– Erschließen der Basis des Bauch-Beckenraumes
– Stabilisierung der Wirbelsäule
– Aufrichtung der Wirbelsäule im Sitzen und Stehen, 160
– Eutonische Lautbildung mit und ohne Phonation, Vokalformen
– Vokale „einatmen“und „ausströmen“, Konsonantenspannung spüren

Phase III
- Stabilitätsachse der Wirbelsäule und Agilität des Oberkörpers erfahren im Stehen und Bewegen mit Qi Gong Übungen, 204
- Zusammenhang von tiefem Körperschwerpunkt im Beckenraum und Stimmgebung erfahren über Balancieren, Standübungen auf dem Rundholz
- Qi Gong-Übungen, 173, 199, 207
- „Stabkreisen“ und „Reiten“
- Arbeit am „tiefen Impuls“ der Stimmgebung über Verankerung im Kreuzbeinbereich, 173, 198, 204, 207
- „Kraftübung“ probieren über Herabziehen an einem Arm, 172
- Stehen an gerader Wand und Ausgleich des Hohlkreuzes
- Manuelle Vibrationen vom Therapeuten im Kreuzbein und Phonation
- Gesamtvibrationen im Stehen mit Phonation, dann nur noch mental, 206
- Schwingegurtübungen mit Phonation, 174, 208
- Übungen mit großem und kleinem Ball, 209
- Phonorhythmik, 51
- Bewegungshilfen für die Stimme, zum Beispiel große Gestik, dann mental
- Intentionale Gestik, 173
- Nachsorge: Kurse für die Stärkung der Wirbelsäule oder Bewegungstraining, 178

Therapiebereich „Atmung“

Phase I
- Erläutern der physiologischen Möglichkeiten und der Atemvollfunktion, 42,
- Atemräume- Atemzeiten, 95, 181, 182
- Atemwahrnehmung und -beobachtung durch den Stimmpatienten selbst über Auflegen der Hände an den verschiedenen Körperbereichen, 93 (Oben Brustbein - Mitte Zwerchfell - Unten Bauchraum - Seitlich - Hinten)
- Stärkung der Atemräume über „Manuelle Vibrationen“, 193 mit stimmhaften Konsonanten durch den Stimmpatienten selbst oder im Flanken- und Rückenbereich zunächst durch den Therapeuten.
- Beobachten des individuellen Atemrhythmus durch unterstützende Bewegungen
- Erkennen der 3-phasigen Atmung (dazu auch einmal 2-phasig probieren lassen)
- Unterstützung der am wenigsten ausgeprägten Atemphase, 96, 182
- Atemgrundtyp erkennen und stärken (nach Ch.Hagena), 180
- Verbesserung des Atemweges durch Stärkung der Nasenatmung: 183
- „einseitige“ Nasenatmung, Nasenmassage, Nasenakupressur, 32 und andere Übungen
- Erklärungen über die Atemfunktion und Nasenatmung, 182
- Beobachtung von Atemformen und Atemreaktionen anderer Menschen und entsprechendem Übertragungscharakter, 186
- Zur Atemführung Bewegungshilfen einsetzen, auch intentional wie schaukeln, schwimmen, Holzhacken, säen, auch in Verbindung mit Konsonanten
- Gähnweitebewegungen mit Phonation verbinden, 186
- Die individuellen Möglichkeiten des Patienten unterstützen, eher zum „Sammeln“ oder „Fließen“ anregen (nach Middendorf), 180
- Textsprechen mit Sinnschritten und Atempausen, die „lange Pause“ üben, (die „ausschwingende Pause“ nach Schlaffhorst-Andersen) 185

Phase II
- Über tonusregulierende Methoden Erschließen des tiefen, unteren Atemraumes (Becken-Leistenpartien), 161
- Wahrnehmen über die Hände auf der Bauchpartie, Bewegung unterstützen, stimmlose und stimmhafte Konsonanten zur Atemführung anschließen, 162
- „Manuelle Vibrationen“ zur Stärkung des Atemraumes und Vorbereitung der Atemstütze: Im Liegen, Bauch- und Brustbeinbereich, 162, 170 Im Sitzen, erst entspannt angelehnt (Brustbein-, Zwerchfell-, Bauchbereich), dann aufgerichtet alle fünf Atemräume (seitlich und hinten), 172

– Im Stehen als Gesamtvibration und im Qi Gong-Stehen mit tiefer Atmung
– Im Bewegen über Qi Gong-Übungen und Schwingegurt-Übungen, 204
– Verbindung mit dem „Tiefen Impuls“ für die Stimmgebung durch Schnuppern, Duft aufnehmen, Riechen, Schnäuzen, „brrrt“ und „hopp“, 198
– In Verbindung mit den Atemschriftzeichen nach G. Schümann und Seyd, 210
Vorübungen für die atemrhythmisch angepasste Phonation (Coblenzer), 53

Phase III
– Stabilisierung der physiologischen Vollatmung im Stehen und Bewegen, 204
– Übungen zum „Abspannen“ nach Coblenzer, 185
– Die „Reflektorische Atemergänzung“ und damit die „kurze Pause“ im Sprechen und Singen trainieren („Abfedernde Pause“ nach Schlaffhorst-Andersen), 209
– Silben, Worte, Verse, Texte mit genauer Lösung der Artikulationsspannung und Koordination der Atmung erarbeiten, auch über Schwingegurtübungen, 208
– Textübungen und Singübungen, auch Phraseneinteilung von Arien und Liedern ebenso, und dann in freier Position erarbeiten, 208

Therapiebereich „Stimme“

Phase I
– Stimmvertrauen wieder aufbauen über Aufzeigen der physiologischen Fähigkeiten kann auch über den „Vertäubungseffenkt“ geschehen, - zeigt unter Umständen auch weitere Problematik auf, 98, 189
– Äußerungsmut und -freude wecken ohne zu viel Kontrollfunktionen, 189 (z.B. über lautes Gähnen, Stöhnen, Lachen, Interjektionen und „Stimme darf auch hässlich sein“ Ermutigungen).
– Klangbewusstsein entwickeln über kinästhetische Empfindung, 134
– Emotionale und nonverbale Äußerungen beachten und evtl. verstärken, 242
– Stimme da annehmen, wo sie kommt, 189
– Signalcharakter der Stimme und Stimmstörung beachten, 150
– Im gegebenen Fall zunächst Stimmruhe einhalten
– Indifferenzlage finden mit Summton („personaler Eigenton“), 88
– Individuelle Sprechstimmlage (2-3 Halbtöne höher als Indifferenzlage), 192 stabilisieren über Nasallaute, klingende Konsonanten, Halbvokale, Vokale
– Worte und Texte mit gedehnten Vokalen sprechen zur Klangstärkung, 202
– Eventuell über das Singen zum Sprechgesang auf einem Ton kommen, 203 dann ausweiten über Rufterz zu Melodik und zur normalen Prosodie im Gesprächston, den Vokalklang in das normale Sprechen mitnehmen
– Den entspannten Seufzerton in Verbindung mit Lockerungs- und Bewegungsübungen weiterentwickeln zum Gleitton, 191
– Gähnweite und Kauphonation einbeziehen, 52, 186
– Räuspern abbauen und Ersatz finden über weiche Stimmgebung
– Stimmeinsatzübungen entsprechend Befund: über Vokalverbindungen, 87 Gähnweite, „Ventiltönchen“, Flüstern 1-2-3 und „o“ (nach Coblenzer), 87 Nasallaute vorschalten (na-aber), „Tropfen“ nach R.Dinkelacker, 87
– Stimmansatzübungen über Resonanzempfindung und Artikulation, 87
– Stimmabsatzübungen mit „Schiffchen“, „Fähnchen“ oder „Welle“bewegung, 87 Modulationsübungen mit „Frage-Antwort“, Silbentraining nach Fernau-Horn.
– Atemschriftzeichen (Schümann) mit klingenden Konsonanten und Vokalen, 210
– Bei Kindern: lebendige Bezüge: Biene, Schneider und Fliege, Lieder, 255
– Bei Stimmlippenlähmungen: „Fingerübung“ zum Nachzeichnen, 249 der Stimmlippenbewegung, ebenso Druckübungen nach Gutzmann52, 248 Feinansprache der Stimmlippen sichern (Randkantenfunktion), 192, 194
– Intentionale Bewegungshilfen (Gestik, lautunterstützende Gebärden)
– Weitebewegung mit Phonation zur Anbahnung der Tonstütze: (Gähnend sprechen, „Dehnen auf der Parkbank“ und sprechen, „Bogenspannen“ nach Coblenzer), 53

– „Manuelle Vibrationen“ zunächst im Brustbereich vom Stimmpatienten selbst,
im Rücken zunächst vom Therapeuten, dann seitlicher Rippenbereich, 193
vom Stimmpatienten selbst, Bauch-Beckenraum evtl. später in Phase II
– Singen von einfachen Liedern zur Freude, am besten mit Begleitung, 195, 202

Phase II

– Im Liegen:
– Im Zusammenhang mit tonusregulierenden Methoden wird die
„Manuelle Vibration“ mit entspannter Tongebung im
Bauch-Beckenraum ausgeführt (Daumen an der Gürtellinie), 170
damit wird das feine Zusammenspiel von Stimmlippenspannung und Atemdruck
wieder ausbalanciert. Zunächst im Liegen, später im Sitzen und Stehen, 162
– Entspannte Tongebung im Seufzerton in Verbindung mit dem Atemrhythmus
und Bewegung der Arme oder Beine (Heben und Senken, oder Ablegen), 96
– „Beckenuhr“ mit Phonation, (weicher Brummton), 170, 196
– Im Liegen, Sitzen und Stehen auch Ball oder Luftballon im Rücken und
entsprechende Vibrationsempfindung bei der Phonation, 171
– Die „Septimen“-Übung im Liegen und stehend an der Wand, auch in
Gegenrichtung zur Tonhöhe rutschen oder mental vorstellen, 171

– Im Sitzen:
Gymnastikball-Übungen: Vibrationen im Sitzen auf Summton mit Vokal, 209
dann Gleitbewegungen mit Gleittönen und federnde Sprungkraft mit Silben,
Ausrufen, Versen Liedern („Es tanzt ein Bi-Ba-Butzemann“... mit Kindern).
– „Manuelle Vibrationen“ im Kopfbereich (Kiefer, Vorder- und Hinterkopf) mit
Summtönen und Vokalanschluss, 193
– Luftballon nutzen zu Vibrationsübungen, unter d, Armen, hinten, Bauchraum,196
– Luftballon-nutzen zu Resonanzerweiterung: Summtöne fühlen an den Lippen und
in einiger Entfernung, Vokalanschluss, Stimmparameter probieren, dann auch
beim Singen und Sprechen die Resonanzen fühlen mittels Luftballon und dann im
ganzen Körper, 197

– Kauphonation über Kieferlockerung intensivieren, 174
und über Kausilben weitergehen zum Text und auch Singen, 210
– Arbeit am „Tiefen Impuls“ beginnen über Schnuppern, Schnäuzen, Pfeifen, „Brrt“,
– Svend Smith-Übungen, 53

Phase III

– Im Stehen:
– Gesamtvibration im Stehen mit Anschluss von allen Vokalen,
dann auch nur noch mental in der Vorstellung, 198
– Dasselbe auf Rundholz balancierend, weiterführen zu Sprechgesang, Singen,
Ausrufen, Text, imitativ und initiativ dialogisch, 173, 207
– Qi Gong -Übungen in Verbindung mit Stimmgebung, 201, 204
auch zur Vorbereitung von
– Schwingegurtübungen (auch Fahrradschlauch möglich) mit Singetönen und
Vibrationen im Gurt für die Tondauerverlängerung, 201, 204
– Übungen der „Akzentmethode“ im Schwingegurt, weiter zu Sprechtexten, 53
Dasselbe jeweils ohne Schwingegurt wiederholen mit „tiefem Impuls“
– Übungen zur Tonstütze mit Gähnweite, Dehnen, Bogenspannen (Coblenzer), 53
– Die Kraft vom Kreuzbein aufbauen über Qi Gong-Übungen, 204
Schwingegurtübungen und die „Reflektorische Atemergänzung“ (Coblenzer) 53
– Für SängerInnen melodische Übungen und Phrasierung mit Schwingegurt
verbinden. Tonhöhe in Gegenrichtung damit erarbeiten
Kraftentfaltung über „Tierstimmübungen“, 199
– Übungen zur Kommunikationssituation mit Ballwerfen: rollen, werfen, auffangen
im dreiphasigen Rhythmus, 215

– Auch Kegelübungen mit Übergabe an den Partner im Rhythmus des Sprechens sind geeignet, 215
– Klangbewusstsein und Äußerungsfreude stärken durch Übungserfahrung und Reflexionsgespräche, 154
– Akzeptanzfragen klären und Identität mit der eigenen Stimme, 152,
– Einfache Lieder Singen zur Freude, auch mit Bewegung und dann den Text sprechen mit Klangempfindung, 195, 202

Spezielle Übungen für die vier Stimmparameter zusammengefasst:

Tondauer:
– Von Primärfunktion Kauton über gedehnte Vokale, Haltetöne und Vibrationen zum „monotonen Sprechgesang“, weiter zu Rufterz und Prosodie.
– Tonstütze (Spannungsbalance von Atemdruck und Stimmlippenschwingung) mit Weitebewegungen („inspiratorische Gegenspannung“ nach Coblenzer), „Bogenspannen“, Gähn- und Trinkvorstellungen.
– Gürtelgefühl und Weitespannung (nach Wängler)
– Verlängerung der anlautenden Klinger für Körperspannung
– Bewegungshilfen („Cellostreichen“) mit Vokalen,
– Singen von einfachen Liedern
– Stimmeinsatz, -ansatz und -absatzübungen

Tonhöhe:
– Von der Primärfunktion Seufzer zu Gleittönen und Melodik
– Vom Kauton über Indifferenzlage zur individuellen Sprechstimmlage
– Gleittöne auch in Verbindung mit „ng“ und „j“ (njing-njang-njung), sowie entsprechender Körperrückkopplung für die Tonhöhenerweiterung
– Singetöne zu großen Tonbögen erweitern auf Silben mit Schwingegurt
– Prosodie mit Silben und Texten (Märchen lesen).

Tonstärke:
– Dynamische Differenzierung bei der „Manuellen Vibration“
– Feinansprache der Stimmlippen pflegen (Randkantenfunktion)
– Klanganteile des Sprechens stärken über Vokaldehnung oder anlautende Klinger dehnen
– Ruftöne und Singen mit dem „Tiefen Impuls“, oder Federung nach Fernau-Horn
– Modulation und Akzentgebung stärken über „Svend-Smith-Akzentmethode“
– Individuell dem Stimmpatienten entsprechender Aufbau der Stimmgebung:
Singen - Rufen - Sprechen
Rufen - Sprechen - Singen
Sprechen - Rufen - Singen
– Impedanzübungen in der Kommunikationssituation und beim Singen
– Bei SängerInnen Schwelltonübungen, messa di voce Übungen
– Kraftentfaltung der Stimme in Verbindung mit Qi Gong-Übungen

Tonfarbe:
– Resonanzräume erarbeiten in Zusammenhang mit Tonhöhe, -stärke, -farbe über die Vokale
– Kopf- und Körperresonanzen stärken über die „Manuelle Vibration“
– Luftballonresonanzen
– Nasalierung (nach Pahn) wenn angezeigt
– Vokalraumweite und Vokalausgleich (Vokalmuschel „oaeiu“)
– Registerausgleich über Gleittöne mit klingenden Konsonanten, und spezielle Arbeit an einzelnen Registerbereichen
– Persönliches Timbre entfalten über Identität mit der eigenen Stimme

Therapiebereich „Sprechen“

Phase I
- Gespräche
- Pausensetzung, Texte mit der Dreiphasigen Atmung, 116
  (zum Beispiel kurze Gedichte mit entsprechender Bewegung).
- Mundmotorische Übungen, Übungen für die 1. Artikulationszone „f-w“, 214
- Kauphonationsübungen nach Froeschels, Kausilbe, Texte, 53
- Nonsensdialoge, auch auf dem Rundholz stehend, 198, 207
  (Zahlen, Buchstaben, Silben, Pseudowörter)

Phase II
- Übungen zur Spannungsdifferenzierung im Artikulationsbereich
- Konsonanten und Vokale eutonisch erspüren
- Übungen zur Vokalraumweite über Singetöne, 213
  auch in Verbindung mit Fernau-Horn-Übungen (woft-wopt-etc), 53
- Klanganteile stärken beim Sprechen über Vokaldehnung, Sprechgesang,
- Singen, Rufen, Prosodie und Sprechmelodik, 195, 202
- Übungen für die 2. Artikulationszone (mit Bewegung: zeigen „da dort“ etc)
  auch mit Texten, z.B. „Sprechverse“ nach A. Schulze, 214, 318
- Gesamtkörperliche Artikulation mit Lautgebärden (Schlaffhorst-Andersen),53
- Plastische Artikulation nach Coblenzer, 53
  (Zusammenhang Lippenspannung- Stimmlippenspannung- Zwerchfellspannung
  erläutern), 212

Phase III
- Koordinationsübungen von Bewegung, Atmung, Stimme, Sprechen, 173
  im Gehen, mit Ball, Gurt, Kegel und ohne Hilfsmittel, mit lebendiger Gestik
- Rhythmische Akzentuierung über Betonungssilben oder „Akzent-Methode“, 53
- Impedanzübungen mit Rufton - Referatston - Konversationston, 203
- Sprechen bei Hintergrundlärm, 28
- Gedichte und Texte sprechen, auch „paradox“ um Farben zu entfalten, 217
- Referate sprechen, Vorträge ausprobieren, Transferübungen in Beruf und Alltag
- Sprechen im Dialog und in Kommunikationssituationen, 216

Evemarie Haupt
„Stimmt’s? - Stimmtherapie in Theorie und Praxis“
Schulz-Kirchner Verlag Idstein 2000

Logopädische Praxis: Agnes-Bernauer-Str.106, 80687 München,
Tel. 089-567394

Privatadresse: Mühle Altenburg, D-85665 Moosach/Obb.
Tel/Fax 08091-3177
E-mail: ehaupt@freenet.de