



LOG.IN

Logopädischer
Dienst Linthgebiet

Infoblatt vom August 2016

Die Stimme – unser unverzichtbares Werkzeug im Alltag

Liebe Leserin, lieber Leser

Nach der wohlverdienten Stimpause sind wir wieder in die sprechaktive Zeit unseres Schulalltages eingestiegen. Vor allem die Startphase, aber auch die tägliche Arbeit mit den Kindern verlangt unseren Stimmorganen einiges an Einsatz ab.

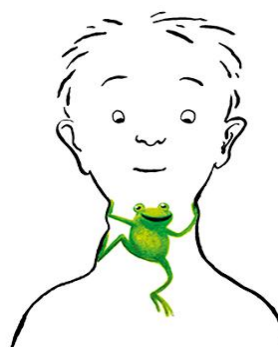
Mit dem regelmässig im August erscheinenden LOG.IN möchten wir das diesjährige Thema des internationalen Tages der Logopädie vom 6. März 2016 aufgreifen, vertiefen, und Ihnen für den Schuljahresstart einige praktische Übungen an die Hand, resp. an die Stimmbänder, geben (siehe Logodeutiges).

Stimmstörungen und deren Therapie sind Teil der logopädischen Arbeit und betreffen Erwachsene ebenso wie Kinder. Obwohl gerade im Lehrerberuf die Stimme sehr wichtig ist - muss sie doch täglich mindestens 4 bis 6 Stunden durchgehendes Sprechen aushalten - schenken wir ihr kaum Beachtung. Erst wenn sie uns im Stich lässt, merken wir, dass uns ein wichtiges Instrument fehlt. Und aus einer harmlosen Heiserkeit kann durchaus eine ernst zu nehmende Stimmstörung entstehen.

Die Stimme verdient unsere Aufmerksamkeit aber nicht nur aus stimmhygienischen Gründen, sondern auch wegen ihrer Wirkung. Die wenigsten machen sich Gedanken darüber, wie sie sich anhören oder Gehör verschaffen. Die Stimme ist Teil unserer Persönlichkeit und so unverwechselbar wie ein Fingerabdruck. Sie ist der Klangkörper der Seele und offenbart unsere Befindlichkeit. Während wir sprechen, entschlüsseln die Zuhörer unsere Gefühle – diese Informationen sind für sie meist wichtiger als das Gesagte. So wurde in Untersuchungen nachgewiesen, dass es zu 40 % vom Klang der Stimme und nur zu 7 % vom Wortinhalt abhängt, wie wir von unserer Umgebung beurteilt werden.

Auch in unserer Sprache widerspiegelt sich der Zusammenhang von Gefühlswelt und Stimme:

Es stimmt, dass unsere Stimmung die Stimme bestimmt und unser Gegenüber merkt, dass etwas nicht stimmt, wenn wir mit uns nicht in Einklang sind oder uns etwas die Kehle zuschnürt.



Wie wird Stimme erzeugt?

Die zentrale Rolle bei der Stimmgebung spielt der Kehlkopf mit den Stimmlippen und dem Kehildeckel. Die Stellung der Stimmlippen verändert sich beim Atmen und Sprechen. Beim Ein- und Ausatmen stehen sie offen (Bild 1), beim Sprechen oder Singen nähern sie sich und verschliessen die Luftröhre fast vollständig (Bild 2). Jetzt bringt der Luftstrom (Ausatemluft) die Stimmlippen in Schwingung. Der im Kehlkopf produzierte Kehlkopfklang entfaltet sich dann in Rachen-, Mund- und Nasenraum weiter.

Je gespannter die schwingenden Stimmlippen sind, desto höher klingt eine Stimme, je entspannter sie sind, desto tiefer.

Bild 1: Kehlkopf bei Atemstellung

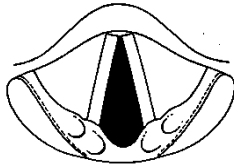
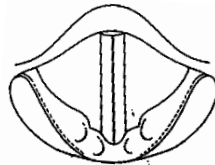


Bild 2: Kehlkopf bei Phonation



Ausschlaggebend für den Klang der Stimme sind auch Haltung, Atmung, Körperspannung sowie Intention. Damit die Stimme wohl klingt, müssen all diese Komponenten berücksichtigt werden.

Prophylaxe

Besonders wichtig sind dabei die stimmhygienischen Massnahmen. Dies gilt vor allem für Risikogruppen wie Lehrpersonen, Moderatoren, Sänger, Politiker, Schauspieler, Priester u. a.

Hier einige Fehler, die vermieden werden sollten:

- Räuspern
- Flüstern
- Harter, gepresster oder verhauchter Stimmeinsatz
- Rückverlagerung von Stimme und Artikulation – klossige Stimmgebung
- Undeutliche Artikulation
- Verspannung der Kehlkopfmuskulatur
- Falsche Kopfhaltung (zu weit vor oder zurück geneigt)
- Schulter heben beim Sprechen
- Schlechte Körperhaltung
- Zu langes und zu lautes Sprechen
- Abweichen von der persönlichen Sprechstimmlage (z. B. zu hohe Sprechstimmlage beim Sprechen mit kleinen Kindern)

Die Folge der Missachtung stimmhygienischer Massnahmen ist häufig stimmliches Versagen.

Symptome

Regelmässige Stimmermüdung, Anstrengung oder Heiserkeit während oder nach dem Sprechen/Singen deutet auf eine nicht optimale Stimmtechnik hin. Weitere Symptome von funktionellen Störungen können eine nicht belastbare Stimme, ein Globusgefühl im Hals, Räusperzwang, Schmerzen im Rachenraum, Kratzen etc. sein. Diese Symptome können Vorboten einer Stimmstörung sein.

Stimmstörungen

Man unterscheidet zwischen organischen und funktionellen Stimmstörungen. Die Organische hat körperliche Ursachen. Diese können direkt im Kehlkopfbereich liegen (z. B. Tumore), oder es handelt sich um Krankheiten, die indirekt die Stimme beeinträchtigen. Die funktionelle Stimmstörung entsteht aufgrund falscher Belastung. Die Übergänge zwischen organischen und funktionellen Störungen sind fließend. Stimmliche Überbelastung kann mit der Zeit zu organischen Veränderungen an den Stimmlippen führen (z. B. Knötchen).

Massnahmen/Therapie

Um Folgebeeinträchtigungen zu verhindern, wird die Arbeit mit einer Logopädin (Sprechstimme) oder Gesangslehrerin (Singstimme) empfohlen.

Die Logopädin führt eine Stimmtherapie oder eine Beratung durch. Ziel ist eine angemessene Stimmtechnik bzw. ein ökonomischer Gebrauch der Stimme. Dabei wird an Körperspannung, Atemwahrnehmung, weichem Stimmeinsatz, Resonanz, u.s.w. gearbeitet.

Mit ärztlicher Verordnung übernimmt die Krankenkasse die Kosten, sofern die Logopädin/die Therapiestelle über die Krankenkassen-Zulassung verfügt.

Logopädinnen in der Region, welche die Krankenkassenzulassung besitzen und Stimmtherapien mit Erwachsenen anbieten sind:

- Kantonsspital St. Gallen, Abteilung Logopädie
- Therapiepraxis DER RAUM – Praxis für ganzheitliche Stimm- und Sprachtherapie (Prisca Rigassi Sommer in Rapperswil)
- Edith Muheim in Jona
- Gertrud Notz in Schwändi b. Schwanden GL



Quellen:

- DLV AKTUELL 4/2015. Artikel: Stimme als Ausdruck des ganzen Menschen von Luzia Füglistaller
- Artikel: Streikt die Stimme, fehlen uns die Worte:
<http://www.srf.ch/sendungen/puls/koerper/streikt-die-stimme-fehlen-uns-die-worte>
- DLV Checkliste Stimme für Erwachsene:
http://www.logopaedie.ch/fileadmin/user_upload/customers/logopaedie/dlv/download/TdLo_2016_Stimme/Checkliste_Erwachsene_TdLo_-_7.pdf
- DLV Checkliste Stimme für Kinder:
http://www.logopaedie.ch/fileadmin/user_upload/customers/logopaedie/dlv/download/TdLo_2016_Stimme/Checkliste_Kinder_-_2.pdf

Logodeutiges

Zur Vorbeugung von Stimmproblemen hier einige Tipps, mit denen sich die Stimme allmorgendlich in Schwung bringen lässt:

Der Löwe: Stellen Sie sich vor den Spiegel, strecken Sie die Zunge heraus, reissen Sie die Augen weit auf, positionieren Sie mit ausgestreckten Händen Ihre Daumen oberhalb der Ohren, bewegen Sie die Finger und sagen, besser noch schreien Sie – so laut sie können – WÄÄÄHHH (hilft auch beim Aufwachen!).

Zungenkreisen: Strecken sie die Zunge weit aus dem Mund, und ziehen Sie sie wieder ein. Kreisen Sie mit der Zunge vor dem Mund. Betasten Sie mit der Zunge alle Zähne und die Wangenwände. Stossen und drücken Sie mit Ihrer Zunge kräftig gegen die Wangenwände. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals täglich.

Affentrommel: Trommeln Sie wie ein Gorilla mit den Fäusten auf Ihren Brustkorb (aber nicht auf das Brustbein!), und singen Sie dabei „aaaaa–eeee–iiii–oooo–uuuu.“

Die Glocke: Zeichnen Sie mit beiden Armen gleichzeitig auf Taillenhöhe eine liegende Acht in die Luft, und sagen Sie dazu (rhythmisch): „Mu-nung, Ma-nang, Mo-nong.“ Stellen Sie sich vor, dass Sie wie eine grosse Glocke schwingen.

Das Pferd: Stellen Sie sich vor, Sie seien Rosinante oder Fury, und imitieren Sie das „Brrrrr“ eines Gauls. Die Lippen sollten dabei so stark wie möglich vibrieren.

Entleeren eines Stresstopfes: Stellen Sie sich vor den Spiegel, schauen Sie sich ins Gesicht, und grinsen Sie – so übertrieben wie Sie können. Ziehen Sie die Mundwinkel so weit wie möglich nach oben, und sagen Sie (mit der Grimasse): „Freude – Hormone ausschütten. Freude – Hormone ausschütten“. Halten Sie diese Übung mindestens eine Minute durch.

Stimme macht Stimmung – spielen Sie freudig auf dem Instrument, das Sie immer dabei haben.



Herausgeber

Logopädischer Dienst Linthgebiet
Schulweg 3
8645 Jona
Tel: 055 225 89 00
E-Mail: leitung@logopaedie-linthgebiet.ch

Redaktionsteam

Fabia Bissegger
Corinne Hagenbucher
Heidmarie Hirschauer