

Woraus besteht unsere Stimme?

Die Stimme besteht nicht nur aus den „Stimmbändern“ in unserem Kehlkopf, sondern beinhaltet weit mehr.

Die Stimmbänder – auch Stimmlippen genannt - sind vergleichbar mit den Saiten in einem Klavier, auf einer Geige oder einer Gitarre. Vereinfacht gesagt: Die Saiten bestimmen zwar die Tonhöhe, der Klang wird jedoch erst durch die Beschaffenheit des Instruments – also den gesamten Klangkörper - bestimmt. Dasselbe gilt für eine Trommel. Sie hat eine aufgespannte Schwingungsmembran – das sogenannte Fell. Dessen Spannung allein erzeugt noch keinen befriedigenden Klang. Dieser entsteht erst durch den Klangkörper, auf den das Fell gespannt wird.

Wie das Beispiel der Musikinstrumente zeigt, gibt es kein spezifisches Stimmorgan, das sich allein auf unseren Kehlkopf beschränken lässt. Unsere Stimme besteht vielmehr aus unserem gesamten Körper. An der Entstehung eines Tons unserer Stimme sind u. a. beteiligt:

- die Spannung unserer Stimmlippen (= Saiten bzw. Fell des Instruments)
- unser gesamter Körper (= Klangkörper)
- unser Atem zur Erschließung unseres eigenen Klangkörpers.

Grundsätzlich gilt: Jedes Hindernis in unserem Körper am freien Schwingen unserer Stimme bewirkt, dass unwillkürlich unnötige Anstrengungen zum Singen oder Sprechen unternommen werden, die sich schädigend für die Stimme auswirken.

Stimm- und Sprechprobleme haben viele Ursachen

Ihre Stimme versagt öfter? Sie werden leicht heiser? Sie beginnen, etwas zu sagen und werden überhört? Man versteht Sie schlecht, weil Sie zu leise oder zu undeutlich sprechen? Sie bekommen beim Singen oder Sprechen leicht Halsschmerzen?

Stimm- oder Sprechstörungen können sowohl organische und als auch funktionelle Ursachen haben.

Organische Ursachen:

Dies können z. B. sein:

- Entzündungen im Bereich des Kehlkopfs bzw. der Nasennebenhöhlen,
- Lähmungen, die sehr verschiedene Ursachen haben können,
- organische Neubildungen (z. B. Polypen, Knötchen)
- Kehlkopfverletzungen oder angeborene Fehlbildungen des Kehlkopfes,
- Schwerhörigkeit.

Um abzuklären, ob bzw. inwieweit rein organische Ursachen für eine Stimmstörung bzw. Sprechschwierigkeit vorliegen, ist die Untersuchung und Kontrolle durch Ihre HNO-Ärztin / Ihren HNO-Arzt erforderlich.

Dies gilt insbesondere bei:

- längerer Heiserkeit,
- gänzlichem Wegbleiben der Stimme,
- längeren Stimmproblemen mit Gefühl der Verstopfung in den Nasennebenhöhlen.

Funktionelle Ursachen:

Oft können die eigentlichen Ursachen Ihrer Stimmprobleme aber auch in einem falschen Gebrauch Ihrer Stimme liegen.

Bei funktionellen Ursachen unterscheidet man hyper- und hypofunktionelle Dysphonien, also ein „zu viel“ bzw. „zu wenig“ an Krafteinsatz.

Dies bewirkt, dass aus unterschiedlichen Gründen zum Ausgleich von falschem Stimmgebrauch oder Schwierigkeiten bei der Sprachartikulation sogenannte Hilfsmuskulatur eingesetzt wird, die das natürliche Zusammenspiel von reflektorischen Verbindungen unterbindet.

Funktionelle Probleme beruhen z. B. darauf, dass man beim Sprechen oder Singen

- eine für die Stimme ungünstige Körper-, Nacken- oder Schulterhaltung einnimmt, die es unmöglich macht, eine ausreichende Lautstärke bzw. einen guten Klang zu erreichen,
- eine Fehlspannung der Kiefermuskulatur entwickelt hat, die einen gesunden Stimmgebrauch verhindert.
- sich unbewusst eine falsche Zungenstellung angewöhnt hat, die einer ausreichenden Resonanz und Tragfähigkeit der Stimme abträglich ist.
- sogenannte Hilfsmuskulatur anspannt, die für eine gesunde Stimme nicht nur überflüssig, sondern auch schädlich ist.

Ein gesunder Stimmgebrauch zeigt sich darin, dass man im Hals oder Kehlkopf selbst nach 6-stündigem Singen oder Sprechen keine Missempfindung hat.

Funktionelle Grundvoraussetzungen für eine gesunde Stimme und leichtes Sprechen:

Neben der organischen Gesundheit im HNO-Bereich gibt es eine ganze Anzahl von Faktoren, die für einen gesunden Stimmgebrauch unabdingbar sind. Hierzu gehören:

- eine ökonomische Atmung, genannt Atemstütze. Die Atemstütze ist ein Zusammenspiel von Zwischenrippenmuskeln, Bauchmuskulatur und Zwerchfell. Das Zwerchfell ist – ebenso wie die Bewegung des Kehlkopfs – nicht bewusst zu steuern, wohl aber die übrigen genannten Muskeln, die durch reflektorische Verbindungen auf die Atmung einwirken.
- eine lockere Hals- und Kiefermuskulatur. Denn Hals-, Nacken- und Kiefermuskulatur beeinflussen den an Muskelsträngen aufgehängten Kehlkopf direkt. Ohne lockere Halsmuskulatur kommt es leicht zu Heiserkeit. Diese Muskeln sollten deshalb frei von Spannungen sowie beweglich und flexibel im Kiefergelenk sein.
- eine für die Stimme günstige Haltung und körperliche Spannkraft.

Einen nicht zu unterschätzenden Anteil an der Funktion unserer Stimme und Sprache hat zudem unsere innere Verfassung und die Situation, in der wir uns befinden. Im Klang unserer Stimme und durch unsere Sprechweise offenbaren wir viel mehr als unsere gesprochenen Worte: Wir bringen damit hörbar zum Ausdruck, wie unsere persönliche Grundstimmung ist, und wie wir gegenüber bestimmten Situationen oder Menschen eingestellt sind.

Wie sieht die Therapie funktioneller Stimm- bzw. Sprechstörungen aus?

In der Diagnose wird z. B. besprochen:

- was genau derzeit bei den vorher genannten funktionellen Voraussetzungen für stimmliche Gesundheit fehlt,
- was zur gegenwärtigen stimmlichen Situation geführt hat,
- und welche Veränderungen zu einer Heilung erforderlich wären.

Es wird ein individueller Behandlungs- und Übungsplan erarbeitet und vermittelt, mit dem die funktionellen Voraussetzungen für einen gesunden Stimmgebrauch wieder geschaffen werden. Gleichzeitig wird ein verbessertes Verständnis der Funktionsweise der Stimme und Sprache erreicht.

Je nach persönlicher Situation wird in die Therapie auch einbezogen, dass z. B. beruflicher oder privater Stress (u. a. Lampenfieber), Erschöpfung, Unsicherheit, Enttäuschung, Trauer oder Depression unsere Stimme bzw. Sprache in ihrer Funktion ebenfalls beeinträchtigen können.

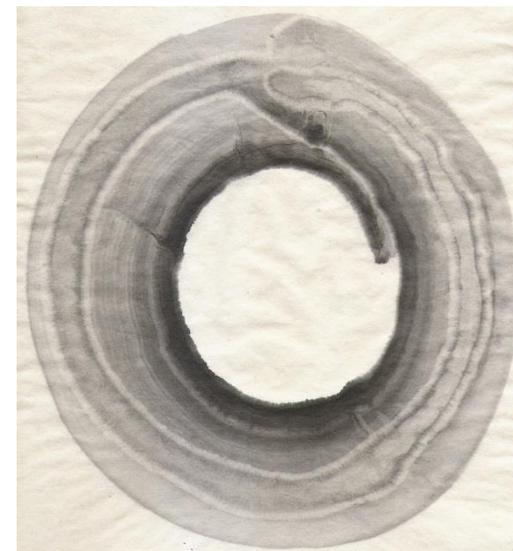
Privatpraxis:

Als **Selbstzahler** müssen Sie mit einem Betrag von 60 € für 50 Min. Behandlung rechnen (Stand: 01.09.2011). Bei beruflichem Coaching müssen die Sätze vereinbart werden.

Private Krankenkassen: Hierfür kann Ihnen eine Rechnung erstellt werden. Die Erstattungsfähigkeit durch Ihre Kasse hängt von Ihren persönlichen vereinbarten Versicherungsbedingungen ab, die je nach Krankenkasse und Ihrem Versicherungsvertrag sehr unterschiedlich sind.

Therapie funktioneller Stimm- und Sprechstörungen

Hartmut Rademacher - Heilpraktiker



Praxis für Wegbegleitung, Psychologie und Psychosomatik

**Wilhelm-Nagel-Str. 24, 73732 Esslingen
Telefon 0711-3180831
Sprechzeiten nach Vereinbarung**

E-Mail: Hartmut.Rademacher@t-online.de
www.wegbegleitung.de