

September / septembre 2012

15

Stimmschwierigkeiten – ein oft unterschätztes Problem

Heinrich von Bergen/Margrit Blatter

Das älteste Instrument des Menschen ist seine Stimme. Die jahrelange Beschäftigung mit der eigenen Stimme und die Arbeit mit Stimmen anderer hat uns gelehrt, wie faszinierend und komplex zugleich dieses elementare Ausdrucksmittel des Menschen ist.

Dank der hohen Entwicklungsstufe des Gehirns verfügt der Mensch über die einzigartige Fähigkeit des Informationsaustausches mit Hilfe der Sprache. Dabei offenbart sich unsere Welt des Denkens, Erlebens und Fühlens nicht nur durch den Inhalt des Gesprochenen. Klangfarbe, Sprechmelodie und -tempo, Lautstärke und Betonungen geben dem Hörer zusätzliche Hinweise über die momentane psychisch-emotionale Befindlichkeit des sprechenden Menschen. Zugleich sind sie individueller Ausdruck seiner Persönlichkeit. Wir erkennen den herzlich warmen Tonfall einer weichen Stimme, die gebieterisch harte Stimme eines Befehle erteilenden Menschen oder die Disharmonie greller Stimmen. Blinde verfügen über die Gabe, beim Hören der Stimme eines Menschen über seine Befindlichkeit zu wissen ohne ihn zu sehen.

Wortverbindungen und Kombinationen deuten darauf hin, welche grosse Bedeutung die Stimme in den verschiedensten Alltagssituationen hat. Wem hat es nicht schon einmal die **Stimme verschlagen**? Ein Kloss im Hals verhindert oft Entscheidendes zu sagen. Harmonie wird ausgedrückt, wenn wir mit jemandem übereinstimmen und jemandem zustimmen. Ein selbstsicherer Mensch fällt auf durch sein **bestimmtes** Auftreten, dafür bin ich **bestimmt**, dies ist meine **Bestimmung** im Leben. Macht manifestiert sich in den Begriffen wie **Stimmrecht**, **Stimmabgabe**, **Stimmhaltung**, jemanden überstimmen.

Eine besondere Leistung der menschlichen Stimme ist die **Kunst des Singens**. Trotz den unendlichen Möglichkeiten technischer Musikübermittlung ist das Singen auch heute noch ein wichtiges Ausdrucksmittel der menschlichen Seele, angefangen bei den Laiensängerinnen und -sängern in den vielen Chören bis hin zum berufsmässigen Singen in Konzert und Theater.

Nur eine **gesunde Stimme** ist fähig, im Berufsalltag zu überzeugen, sich im persönlichen Umfeld durchzusetzen, sängerisch oder schauspielerisch gute Leistungen zu erbringen. Jede **Beeinträchtigung der stimmlichen Leistungsfähigkeit** hat zum Teil weit reichende **Folgen** für den betroffenen Menschen. Die intellektuelle sprachliche Kommunikation ist behindert, der gestörte Stimmklang erschwert den Ausdruck der momentanen Stimmung, die Stimme entspricht nicht mehr der Persönlichkeit. Dies kann nicht nur zu einer Einschränkung oder sogar Verunmöglichung der Berufsausübung führen, sondern hat oft auch schwerwiegende Störungen im psychischen und sozialen Bereich zur Folge.

Jeder Mensch erlebt im Verlaufe seines Lebens mehrmals eine durch Erkältung bedingte Einschränkung seiner Stimme und tröstet sich damit, dass sich innerhalb weniger Tage alles wieder normalisieren wird. Viele Leute leiden jedoch immer wieder unter **Stimmproblemen**.

Mögliche **Symptome** sind eine Abnahme der stimmlichen Leistungsfähigkeit bis hin zum völligen stimmlichen Versagen, Veränderungen des Stimmklanges im Sinne einer Heiserkeit, Globusgefühl im Hals, Schmerzempfindungen im Bereich des vorderen äusseren und inneren Halses und des Rachens. Diese Symptome sind oft verbunden mit Trockenheit der Schleimhäute, Räusperzwang und Missempfindungen

wie Kratzen und Brennen. Die **Singstimme** ermüdet nach kurzer Zeit, hohe Töne können nur noch mit Mühe oder gar nicht mehr erreicht werden und leise Töne sprechen nicht mehr an.

Fragen wir nach den **Ursachen** dieser Störungen, zeigt sich ein breites Spektrum verschiedenster Möglichkeiten im psychischen und körperlichen Bereich. Hauptursache ist fast immer ein unbewusstes sprech- oder gesangs- und atemtechnisches **Fehlverhalten**: fehlende Balance im gekoppelten System der an der Stimmgebung beteiligten Organe, Singen mit zu viel Kraft und zu hohem Atemdruck, pressende Stimmgebung, Hochatmung und geräuschvolles Lufteinziehen, Verspannungen im Hals- und Schultergürtelbereich, ein verkrampfter Unterkiefer, verbunden mit Kehlkopfhochstand.

Weitere Ursachen sind das Singen in einer für die Stimme nicht geeigneten Stimmlage, Forcieren der Stimme während akuten oder chronischen Erkrankungen der Atemwege, starkes Rauchen, körperliche Verspannungen, ausgelöst durch psychische Störungen und Stress in Beruf und Privatleben.

Leider werden diese Dauerstörungen der Stimme im öffentlichen Bewusstsein nicht als Krankheit gewertet, zumal es den meisten der Betroffenen körperlich ja gut geht. So können sie in ihrer sozialen Umgebung kaum mit Verständnis rechnen. Heiserkeit und geringe Belastbarkeit der Stimme werden als erträglich angesehen, weil die damit verbundenen beruflichen Versagens- und Existenzängste und die Not, Gefühle stimmlich nicht richtig ausdrücken zu können, nicht mitempfunden werden. Dass hinter dieser Stimmproblematik ein tiefes, die ganze Persönlichkeit betreffendes Leiden steckt, wird oft zu wenig wahrgenommen.

Die Grundlage für eine wirkungsvolle **therapeutische Hilfe** bildet eine differenzierte **phoniatische Untersuchung**. Nur der Arzt kann feststellen, ob eine Funktionsstörung vorliegt oder ob eine organische Erkrankung Ursache des gestörten Stimmklangs ist. Eine Funktionsstörung liegt vor, wenn die **Diagnose** z.B. auf hyperfunktionelle Dysphonie lautet, d.h. erhöhter Tonus der Stimmlippenmuskulatur mit verkürzten seitlichen Schwingungsamplituden, oft verbunden mit zusätzlichen sekundären Folgen wie nicht vollständigem Stimmlippenschluss oder Stimmlippenknötchen.

Die von uns entwickelte **Therapie** umfasst **zwei Teile**. Anfänglich versuchen wir, im **Gespräch** möglichst viele äussere und innere Ursachen der Stimmstörung festzustellen und die **Stimmbelastung** auf das nötige Minimum zu **reduzieren**. Viele Stimmstörungen entstehen als Folge situativer Spannungsfelder oder Überforderungstendenzen, die in unserer Leistungsgesellschaft eine grosse Rolle spielen. Das **therapeutische Gespräch** ist daher während der ganzen Dauer der Therapie immer wieder von grosser Bedeutung.

Das zu Hause täglich durchzuführende **Übungsprogramm** umfasst folgende Inhalte: Abbau der hyperfunktionellen Symptome durch Lockerung und Entspannung, gezielte Korrektur von Haltung und Atmung und Wiederherstellung des ungestörten Ablaufs der Randkantenverschiebung der Stimmlippen durch geeignete leise Stimmübungen (Randstimme). Diese werden im Bedarfsfalle ergänzt durch Kräftigungs- und Stimmbandschlussübungen zur Beseitigung sekundärer hypofunktioneller Symptome.

Dieser erste Therapieteil wird in der Regel durch eine **ärztliche Zwischenkontrolle** abgeschlossen. Hat sich die Funktion der Stimmlippen normalisiert, kann mit dem **zweiten Teil** der Therapie begonnen werden, dessen Ziel es ist, das sängerische oder sprechtechnische Fehlverhalten, das zur Stimmstörung geführt hat, durch eine **physiologisch richtige Atem- und Gesangstechnik** zu ersetzen. Diese auf den Inhalten des ersten Therapieteils aufbauende Arbeit ist unerlässlich, weil sonst beim Singen jahrelang eintrainierte falsche Reflexe wieder auftreten und somit die Gefahr eines Rückfalls besteht. Dies ist auch der Grund dafür, dass wir empfehlen, **während der Therapie nicht zu singen**.

Den **Abschluss** unserer Therapie bildet die **gesangspädagogische Vorbereitung** für die Wiederaufnahme der sängerischen Tätigkeiten. Erfolgt diese Wiederaufnahme zu früh und zu intensiv, ist der Erfolg der Therapie in Frage gestellt.

Der **Gesang** ist eine der direktesten **Verbindungen von Mensch zu Mensch**. Gefühle wie Leid, Freude oder Erregung werden dabei unmittelbar zum Ausdruck gebracht. Im Berufsgesang hängt die Existenz

von der gesunden Stimmfunktion ab. Der Laiensänger findet im Chor seinen Freundeskreis und ein erfülltes Gemeinschaftserlebnis. Der Verlust von all dem bedeutet eine Einbusse an Lebensqualität. **Stimmtherapie** ist deshalb nicht einfach nur Stimmarbeit, sondern **Arbeit mit dem und am ganzen Menschen**.

Praxisgemeinschaft

für Logopädie

Stimmtherapie und

Gesangspädagogik

Panoramaweg 3

CH-3042 Ortschwaben b. Bern

Tel. 0041 (0)31 829 23 69

vbergen-blatter@bluewin.ch

www.praxisblattervonbergen.ch

Margrit Blatter

Dipl. Logopädin, Gesangspädagogin SMPV,

Ausbilderin mit eidgen. Fachausweis

Heinrich von Bergen

Dipl. Gesangspädagoge SMPV und Stimmtherapeut