

Mathias Knuth

ZIRKELTRAINING für die Stimme

Funktionale Übungen für
mehr Kraft und Belastbarkeit

■ **LEHRER- UND TRAINERBAND**
Stimmschulung und Behandlung
von funktionellen Dysphonien



Schulz-
Kirchner
Verlag

Mathias Knuth

Zirkeltraining für die Stimme

Funktionale Übungen für mehr Kraft und Belastbarkeit

LEHRER- UND TRAINERBAND

Stimmschulung und Behandlung der funktionellen Dysphonie

Mathias Knuth

Zirkeltraining für die Stimme

Funktionale Übungen für mehr Kraft und Belastbarkeit

LEHRER- UND TRAINERBAND

Stimmschulung und Behandlung der funktionellen Dysphonie



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de

1. Auflage 2018

ISBN: 978-3-8248-1226-4

Alle Rechte vorbehalten

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2018

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer: Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Nicole Eitel

Umschlagfotos: © Romolo Tavani – Fotolia, © vangert – Fotolia

Notengrafiken: Raimund Lintzen

Lektorat: Doris Zimmermann

Umschlagentwurf und Layout: Petra Jeck

Druck und Bindung:

TZ Verlag & Print GmbH, Bruchwiesenweg 19. 64380 Roßdorf

Printed in Germany

Die Informationen in diesem Buch sind von dem Verfasser und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106 ff UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen. Eine Nutzung über den privaten Gebrauch hinaus ist grundsätzlich kostenpflichtig. Anfrage über: info@schulz-kirchner.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Hinweise zum Gebrauch und zu Einsatzmöglichkeiten des Heftes	13

Teil 1: Grundlagen

1 Was ist Funktionale Stimmbildung?	17
1.1 Primärfunktionen von Stimmlippen und Kehlkopf.....	18
1.1.1 Der Kehlkopf ist kein Stimmorgan	18
1.1.2 Die Primärfunktion des Musculus cricothyroideus	18
1.1.3 Warum steigt der Kehlkopf bei höheren Tonlagen?	20
1.1.4 Die Primärfunktion des Musculus thyroarytenoideus pars vocalis	21
2 Die Doppelventilfunktion des Kehlkopfes	22
2.1 Das Unterdrucksystem	23
2.2 Das Überdrucksystem	23
2.3 Die Phonation als Kombination aus Über- und Unterdruckfunktion.....	24
2.4 Phonation in der Dominanz des Überdrucksystems	24
2.4.1 Die Taschenfalten sind zu schwach, um starkem Druck standzuhalten.....	25
2.5 Die Reflexe des Überdrucksystems werden therapeutisch eingesetzt.....	25
2.6 Das Überdrucksystem bei Stress und Gefahr	25
2.7 Das Überdrucksystem bei Stimmproblemen.....	25
2.8 Die Doppelventilfunktion in der Stimmbehandlung	26
2.9 Stimmtraining im Unterdrucksystem	26
3 Physiologische und reflektorische Verbindungen von Rachen und Kehlkopf	27
3.1 Primäre und sekundäre Funktionen des Rachens beeinflussen sich gegenseitig	27
3.2 Der Schluckmuskel bildet mit anderen Organen Sphinktersysteme	27
3.2.1 Schluckmuskel und Gaumensegel	27
3.2.2 Schluckmuskel und Mundwinkel.....	28
3.2.3 Schluckmuskel und Zunge	28
3.2.4 Schluckmuskel und Schildknorpel	29
3.2.5 Schluckmuskel und ct.....	30
3.2.6 Verbindung von den Mundwinkeln zum ct	32
4 Muskelschlingen und Spannungsketten	33
4.1 Muskelschlingen; Beuge- und Streckerschlinge.....	33
4.1.1 Schlingen wirken reflektorisch auf den Phonationsbereich	34

4.2	Vordere und hintere Spannungsketten	34
4.2.1	Verbindungen von vorderer- bzw. hinterer Spannungskette	34
4.3	Verbindungen von Schlingen und Spannungsketten	35
4.4	Einflüsse auf die Phonation	35
4.5	Abbau von einseitigen Dominanzen der Muskelschlingen.....	36
4.6	Lösen der hinteren Spannungskette.....	37
4.7	Lösen der vorderen Spannungskette.....	38
5	Physiologie der Tonhöhereinstellung	39
5.1	Ein Modell hilft die Zusammenhänge zu verstehen	39
5.2	Anatomische und physikalische Grundlagen.....	39
5.2.1	Spannungszustände der Stimmlippen.....	41
5.3	Was sind Register?	42
5.3.1	Mittelstimme, Einregister bzw. gemischte Stimmfunktion.....	43
5.3.2	Andere Bezeichnungen und exotische Register	43
5.4	Tonhöhereinstellung im Brustregister	44
5.4.1	Das Einstellen der schwingenden Masse	45
5.4.2	Bruststimme und Schleimhautschwingung.....	47
5.5	Tonhöhereinstellung im Kopfreister	47
5.6	Wie entsteht der Registerbruch?	49
5.7	Registerverschmelzung als antagonistisches System von ct und voc	50
5.8	Das antagonistische System von ct und voc bei Lautstärkenzunahme	51
5.9	Grob- und Feinspanner bei der Tonhöhereinstellung.....	51
6	Randkantenverschiebung und Registerverschmelzung	53
6.1	Was hat Einfluss auf die Qualität der Randkantenverschiebung?	54
7	Was ist die Indifferenzlage?	56
8	Tonlagen und Registerbereiche der Sprechstimme	58
8.1	Gehobene Tonlage der Vortrags- und Rufstimme	58
8.2	Registerübergänge der Sprechstimmlagen	59
8.3	Warum üben wir höhere Tonlagen?.....	62
9	Besonderheiten der Kinder- und Jugendstimme	63
9.1	Stimmbruch.....	63
10	Vokale und Register	65
10.1	Vokalausgleich	65
11	Einflussmöglichkeiten auf die Registerkoordination	66
11.1	Didaktisches Vorgehen, um die Registermischung zu erreichen.....	68

12	Konsonanten in der Stimmbildung	70
12.1	Einsatz der Konsonanten bei der Stimmbildung	70
12.1.1	Plosive: stimmlos: <p>, <t> und <k>, stimmhaft: , <d> und <g>.....	70
12.1.2	Reibe- und Engelaute: stimmlos <f>, <s>, <sch>, <ch>, <h>; stimmhaft <w>, <ʃ>, <j>, [ʒ]	71
12.1.3	Vibranten: Zungen-R und Lippenflattern.....	71
12.1.4	Seitlicher Engelaute <l>.....	71
12.1.5	Nasallaute <m>, <n> und <ng>	72
12.2	Velumtraining.....	72
12.3	Einfluss der Konsonanten auf den Einsatz	73
13	Einsatz und Stimmbandschluss	74
13.1	Die Einatmung bereitet den Stimmeinsatz vor	74
13.2	Annäherung der Stimmlippen über muskuläre Aktivitäten	74
13.3	Die Zopfstruktur sorgt für eine gerade Glottiskante.....	74
13.4	Störungen des Stimmschlusses	78
13.4.1	Physiologie des gestörten Stimmschlusses und Vorgehensweisen	79
14	Der Einhängemechanismus des Kehlkopfes	81
15	Sprechen, Rufen und Singen	82
16	Gesangsübungen in der Stimmbildung	84
16.1	Gesangsübungen und Registermischung	84
17	Transfer in die Sprechstimme	86
17.1	Luftfluss übertragen.....	86
17.2	Mit mehr Bruststimme sprechen	86
17.3	Mit mehr Kopfstimme sprechen	86
17.4	Registermischung übertragen	87
17.5	Raum finden und die Rachenrückwand entspannen	87
17.6	Rufen als Hilfe für die Sprechstimme	87
18	Reflexe bei der Stimmbildung	89
18.1	Reflexe und ihre Wirkung.....	89
18.2	Reflexe der Bewegungsprinzipien	90
18.2.1	Longitudinale, transversale und oblique Bewegungen	90
18.2.2	Didaktischer Einsatz der Bewegungsprinzipien.....	92
19	Was macht die Stimme laut?	94
19.1	Physikalische Grundlagen.....	94
19.2	Lautstärkenzunahme durch größere Amplitude	96
19.2.1	Arbeitsweisen zum Erreichen einer größeren Amplitude	98

19.3	Lautstärke ist abhängig von der Tonhöhe	99
19.3.1	Lautstärkenzunahme durch gehobene Stimmlage.....	99
19.3.2	Höhere Tonlagen, Lautstärke und Registermischung	99
19.3.3	Arbeitsweisen zum Erreichen höherer Tonlagen	100
19.4	Lautstärkenzunahme durch ein kräftiges Obertonspektrum	100
19.4.1	Stimmklänge setzen sich zusammen aus mehreren Schwingungen	100
19.4.2	Der Primärklang wird durch Resonanz verändert	100
19.4.3	Was sind Formanten?.....	101
19.4.4	Resonanz macht starke Obertöne	101
19.4.5	Obertonspektrum und Primärklang	102
19.4.6	Resonanz entstehen lassen	103
19.4.7	Resonanz und Stimmsitz	103
19.4.8	Kieferöffnung in Bezug auf Resonanz und Impedanz	104
19.4.9	Arbeitsweisen für mehr Resonanz	104
19.5	Lautstärkenzunahme durch den Sänger- bzw. Sprecherformanten	105
19.5.1	Sprecherformant und Hörfähigkeit	107
19.5.2	Sprecherformant und Höreindruck	108
19.5.3	Wo entsteht der Sprecherformant?	109
19.5.4	Was hat Einfluss auf die Stärke des Sprecherformanten?.....	110
19.5.5	Arbeitsweisen für einen stärkeren Sprecherformanten.....	110
19.6	Zusammenfassung – Was macht die Stimme laut?.....	111
20	Was sollte eine geschulte Stimme können?	112
21	Sänger und Gesangsschüler in der logopädischen Praxis.....	114
21.1	Die Berufsbezeichnung „Gesangspädagoge“ ist nicht geschützt	114
21.2	Die Situation in staatlichen Institutionen	114
21.3	Sonderfall Popularmusik	114
22	Atmung und Stimme	116
22.1	Primärfunktion der Atmung	117
22.2	Unterschiede zwischen Ruhe- bzw. Sauerstoffatmung und Phonationsatmung.....	117
22.3	Was ist Stütze?	118
22.4	Verbindungen von Brustkorb, Zwerchfell, Bauchdecke und Beckenboden.....	119
22.5	Feineinstellung des subglottischen Druckes	122
23	Atemtypen und Stimme	123
23.1	Sauerstoffatmung und Phonationsatmung	123
23.1.1	Sauerstoffatmung der Einatmer	123
23.1.2	Sauerstoffatmung der Ausatmer	124
23.2	Sekundärfunktion Phonationsatmung und typenrichtiges Stützen	124
23.2.1	Die Stütze der Einatmer	124
23.2.2	Die Stütze der Ausatmer	125

23.3 Stimmgebung, Umgang mit Überdruck und weitere Unterschiede 125
 23.4 Auswirkungen auf die Körperhaltung 126
 23.5 Die Atemübungen nach Erich Wilk und ihre Ableitungen 127
 23.6 Bestimmung des Atemtyps 127
 23.7 Einteilung der Übungen 127
 23.8 Zusammenfassung – Atemtypen und Stimme 128

Teil 2: Anregungen für den Gruppenunterricht

Anregungen für den Gruppenunterricht 131

Teil 3: Kommentare zum Übungsteil

1. STATION: Entspannungsübungen 137
2. STATION: Durchlässigkeit und Flexibilisierung 138
3. STATION: Atemübungen 139
4. STATION: Registertraining – Übungen für die Kopfstimme 146
5. STATION: Registertraining – Übungen für die Bruststimme 150
6. STATION: Registermischung – Kopf- und Bruststimme verbinden 151
7. STATION: Artikulation der Vokale und Vokalausgleich 153
8. STATION: Luftfluss statt Luftdruck 156
9. STATION: Randkantenverschiebung 157
10. STATION: Stimmschluss verbessern 159
11. STATION: Übungen für die lockere und bewegliche Zunge 163
12. STATION: Lockerheit, Öffnung und Unabhängigkeit des Kiefers 165
13. STATION: Weite im Rachen, tiefer Kehlkopfstand, Klangfülle
 durch offene Räume 167
14. STATION: Klangvollere Stimme durch Zulassen und Wahrnehmen
 von Resonanz 171
15. STATION: Stimmsitz, Vordersitz und Nasenresonanz 173
16. STATION: Gaumensegeltraining 175
17. STATION: Einsatzformen üben 177
18. STATION: Gesangsübungen helfen die Sprechstimme zu trainieren 179

1. Kombination: Tägliches Warm-up-Programm 181
2. Kombination: Atemschulungsprogramm 182
3. Kombination: Schonendes Aufwärm- und Erkältungsprogramm 183
4. Kombination: Kräftige-Stimme-Programm/Männer 184

INHALTSVERZEICHNIS

5. Kombination: Kräftige-Stimme-Programm/Frauen.....	186
6. Kombination: Leichte-Stimme-Programm	188
7. Kombination: Registerübergang – Programm für Frauenstimmen	189
8. Kombination: Stimmspiele für Registermischung, Modulationsfähigkeit und Dynamik.....	190
Texte und Gedichte zum Üben: Ideen zur Verwendung der Texte und Gedichte	191

Anhang

Verzeichnis aller Texte/Quellenangaben (Trainerband).....	195
Inhalte bzw. Themen der Extra-Kästchen	195
Verzeichnis der Abbildungen	196
Verzeichnis der Übungen des Übungsheftes	197
Literaturangaben	198
Videobeispiel	199
Glossar und verwendete Abkürzungen	200
Stichwortverzeichnis	207
Adressen.....	210
Online Stimmberatung und Unterricht	211
Hinweise für Stimmtrainer und Logopäden	211

Vorwort

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner Fortbildungseminare für Stimmbildner und Logopäden fragen immer wieder nach praxisnahen und effektiven Übungsanweisungen. Auch bei Schulungen in Bildungseinrichtungen und Unternehmen werde ich nach Zusammenstellungen der Übungen gefragt. So entstand die Idee, dieses Schulungskonzept zu erstellen.

Es unterstützt sinnvoll und variantenreich den Aufbau einer Stimmbehandlung oder Stimmschulung und bietet Klientinnen und Klienten zusammen mit dem Übungsheft konkretes Unterrichtsmaterial für das Arbeiten in der Unterrichtssituation oder für zu Hause an.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg mit „Zirkeltraining für die Stimme“,

Mathias Knuth

Hinweise zum Gebrauch und zu Einsatzmöglichkeiten des Heftes

Jeder Übung in diesem Konzept liegen medizinische, physiologische oder auch physikalische Phänomene zugrunde, die im ersten Teil des Buches dargestellt werden. Die Informationen sind in kleinteiligen Kapiteln zusammengefasst. Ein detailliertes Inhalts- und Stichwortverzeichnis ermöglicht das schnelle Auffinden von Informationen zu einem bestimmten Thema.

Im zweiten Teil werden die Übungen des Übungsheftes aufgeführt und mit Anregungen sowie Variationsmöglichkeiten komplettiert.

Die Übungen sind in achtzehn Stationen eingeteilt und so aufgebaut, dass einerseits die Stimmfunktionen optimiert und andererseits gleichzeitig die entsprechenden Muskeln gekräftigt werden. Dabei stellt sich eine dauerhafte Veränderung, ähnlich wie bei einem sportlichen Training, erst durch oftmaliges Wiederholen der Übungen ein.

Die Entwicklung einer Stimme hängt dabei niemals nur von einem einzigen Thema ab, sondern unterliegt meist dem Zusammenspiel mehrerer Aspekte. Darum sollten Einstieg, Ablauf und Thematik einer Stimmschulung immer wieder variiert und auf die Bedürfnisse der zu trainierenden Stimme ausgerichtet werden.

Trotzdem ist die Abfolge der Übungen sinnvoll und die allgemeine Vorgehensweise wie auch der Aufbau einer Übungseinheit können sich daran orientieren.

Es werden unterschiedliche Abläufe und Zusammenhänge thematisiert. Neben Durchlässigkeit und Entspannung des ganzen Körpers üben wir ein sensibles Einstellen des Luftdruckes, um Lautstärke ohne Verspannungen zu erreichen. Ebenfalls ist das mühelose Steigen der Sprachmelodie in höhere Lagen, z. B. bei der Vortrags- bzw. Rufstimme, wichtig. Übungen für Resonanz, Sprecherformant und Stimmsitz sorgen für eine Verstärkung des Stimmklanges, während die deutliche Artikulation durch die Flexibilisierung von Zunge und Kiefer begünstigt wird.

Während der Trainerband die Behandelnden bzw. Lehrenden unterstützt, richtet sich das Begleitheft „Zirkeltraining für die Stimme; Übungsheft Sprechstimme / Stimmschulung und Behandlung von funktionellen Dysphonien“ an Klientinnen und Klienten. Es bietet die Möglichkeit, ihnen konkrete Übungen und Anweisungen in die Hände zu geben. Bei der Konzeption des Heftes wurde an die Behandlung von funktionellen Dysphonien in der logopädischen Praxis gedacht. Es kann jedoch ebenso beim Stimmcoaching für Sprechberufler im Einzel- oder Gruppenunterricht eingesetzt werden.

In dem nicht für das Selbststudium angelegten Übungsheft wurde bewusst weitgehend auf theoretische Ausführungen verzichtet. So können sich die Klienten ganz auf die Übungen und ihre Wirkung konzentrieren, brauchen hierfür jedoch Unterstützung und Anleitung.

Teil 1: Grundlagen

„Die Funktionale Stimmbildung will die Muskeln der Phonation direkt beeinflussen, unter Berücksichtigung der Tatsache, dass diese Muskeln in erster Linie keine Phonationsmuskulaturen sind.“

Lionel Fawcett

1 Was ist Funktionale Stimmbildung?

Der Begriff „Funktionale Stimmbildung“ wurde von dem amerikanischen Stimmtrainer und Gesangspädagogen Cornelius Reid († 2008) erstmals verwendet. Der Grundgedanke war, eine Stimmdidaktik zu entwickeln, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert. Sein Schüler, der Sänger und Gesangslehrer Prof. Eugen Rabine, brachte diese Vorstellungen in eine interdisziplinär besetzte Arbeitsgruppe an der Darmstädter Hochschule ein, die sich von 1980 bis ca. 1984 mit der „wissenschaftlichen Erforschung der Ausübung des künstlerischen Gesanges“ beschäftigte und erste Veröffentlichungen herausgab.¹

Der didaktische Ansatz basiert auf Erkenntnissen über ganzkörperliche Zusammenhänge, der Unterscheidung primärer sowie sekundärer Funktionen des Kehlkopfes und der daraus resultierenden Reflexe. Grundlegend ist auch die Einsicht, dass es zunächst nicht darum geht, die Stimme zu „bilden“, sondern sie weniger zu stören. Funktionale Methoden begreifen die Stimmproduktion als ein sich selbst regulierendes System, dessen Selbstregulationsprozesse ermöglicht und gefördert werden sollten.

Die Stimmproduktion ist ein sich selbst regulierendes System, dessen Selbstregulationsprozesse ermöglicht und gefördert werden sollten!

Es entwickelten sich zwei Richtungen der Funktionalen Stimmbildung: die körper- und die klangorientierte Vorgehensweise. Professor Eugen Rabine lehrt in seinem „Rabine-Institut“ eine körperorientierte Stimmdidaktik. Hier ausgebildet gründete Michael Heptner sein „Institut für funktionale Stimmbildung“ und verfeinerte und erweiterte die mit Atem- und Körperübungen arbeitende Vorgehensweise. Er berücksichtigt eine Vielzahl von wissenschaftlichen und therapeutischen Disziplinen und entwickelt unterschiedliche Hilfsmittel für eine ganzheitliche Methodik.

Im „Lichtenberger Institut für angewandte Stimmphysiologie“ unter der Leitung von Gisela und Walter Rohmert wurde eine klangorientierte Vorgehensweise entwickelt. Über die Rückkoppelung einer besseren und differenzierteren Wahrnehmung des eigenen Stimmklanges werden feinste Regulationsprozesse aktiviert und so die Stimmfunktion verbessert.

Alle genannten Einrichtungen entwickeln Konzepte für logopädische Fragestellungen und geben sie weiter.²

Einige grundsätzliche Überlegungen der Funktionalen Stimmbildung werden hier kurz, auszuweise und interpretierend vorgestellt.

1 Rohmert, W. (1987) „Grundzüge des funktionalen Stimmtrainings“

2 Die Adressen der Ausbildungsinstitute finden Sie im Anhang.

2 Die Doppelventilfunktion des Kehlkopfes

Im Kehlkopf bilden die Stimmlippen und die Taschenfalten zwei gegenläufig ausgerichtete Ventile und funktionieren damit als Verschlussorgane für ein- bzw. ausströmende Luft.¹⁵

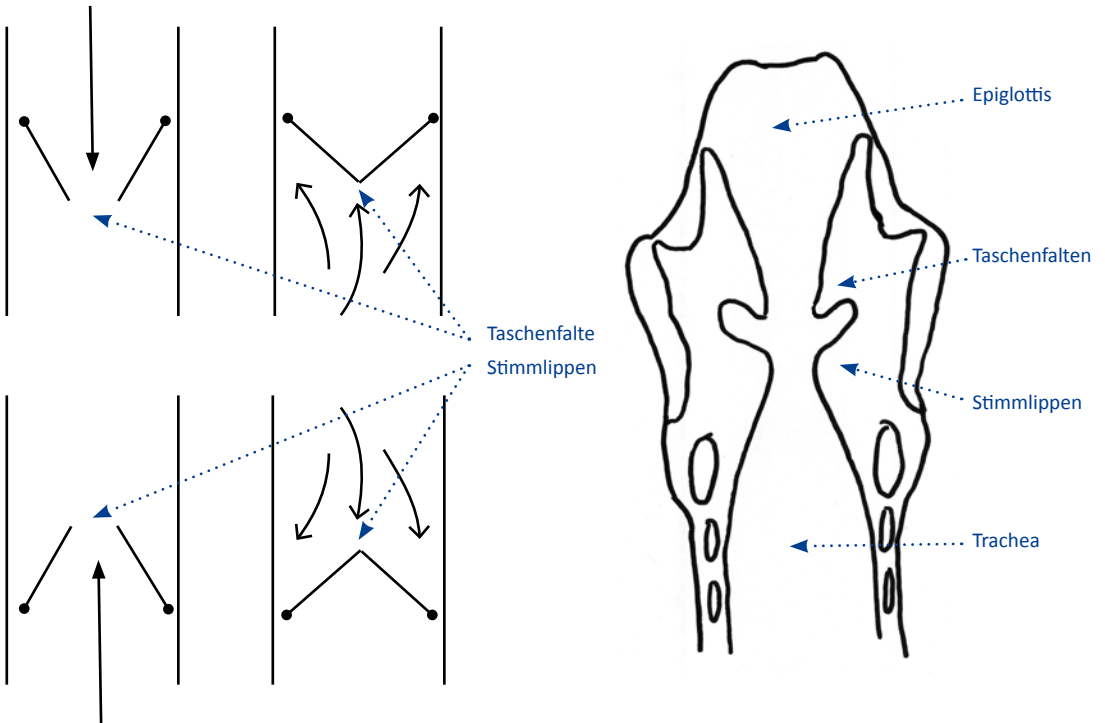


Abb. 2: Die Ventile „Stimmlippen“ und „Taschenfalten“: Beim Pressen drückt die nach oben schiebende Luft die Taschenfalten weiter zusammen und unterstützt so ihre verschließende Funktion als Überdruckventil. Einströmende Luft stabilisiert die nach oben ausgerichteten Stimmlippen als Ventil für Unterdruck.

15 Weiteres zur Doppelventilfunktion findet sich bei Rohmert, G. (1992) S. 17 und Föcking & Parrino (2015) S. 34

2.1 Das Unterdrucksystem

Die nach oben ausgerichteten Stimmlippen sind entwicklungsgeschichtlich als Ventil für einströmende Luft entstanden. Verschließt sich das Ventil, so drückt die weiter einströmende bzw. eingesogene Luft das Ventil weiter zu und unterstützt seine verschließende Wirkung. Würden die Stimmlippen zum Aufhalten der ausströmenden Luft eingesetzt, könnten sie, durch ihre Ausrichtung nach oben, dem Druck nicht so gut standhalten.

Diese wichtige Funktion hat mehrere Aufgaben:

- **Schutz der Lunge vor eingeatmeten Fremdkörpern, wie z. B. Insekten:** Spüren wir einen eingesogenen Fremdkörper im Mundraum, so schließen reflektorisch die Stimmlippen und schützen damit Hals und Lunge. Einatemmuskulatur und Stimmlippen wirken hier in einem gemeinsamen System – dem Unterdrucksystem – zusammen. Diese reflektorische Koppelung lässt sich didaktisch nutzen: In der Einatmung sind die Stimmlippen wach und tonisiert und lassen sich also durch den Einatemreflex zu mehr Aktivität anregen.
- **Stabilisierung des Körpers beim Klimmzug bzw. Hangeln von Ast zu Ast:** Hängt der Körper an den Armen, zieht das Gewicht der Beine den Brustkorb auseinander. Dabei würde sich der Brustraum vergrößern und Luft einströmen. Der untere Teil des Rumpfes muss also mit Muskelkraft gehalten werden, um zu verhindern, dass der Brustkorb ge- bzw. überdehnt wird. Zur Unterstützung ist es möglich, den Luftweg der einströmenden Luft durch die Stimmlippen zu verschließen. In diesem Fall entsteht ein Unterdruck in der Lunge, er hilft das Gewicht zu tragen, also den Körper zu stabilisieren. Auch hier sind Muskeln der Einatemmuskulatur aktiv, da der Unterdruck den Körper zusammenziehen würde. Dagegen arbeitet die Einatemmuskulatur und hält den Körper weit.¹⁶

Das Unterdrucksystem besteht aus dem Ventil Stimmlippen und den Einatemmuskeln!

2.2 Das Überdrucksystem

Die nach unten ausgerichteten Taschenfalten sind entwicklungsgeschichtlich als Ventil für ausströmende Luft entstanden. Verschließt sich das Ventil, so drückt die weiter ausströmende bzw. gegen die Taschenfalten schiebende Luft das Ventil zu und unterstützt seine verschließende Wirkung. Einströmende Luft würde das Ventil öffnen und es hätte in diesem Fall keine Stabilität.

Diese wichtige Funktion hat mehrere Aufgaben:

- **Verschluss des Luftweges beim Pressen:** Beim Gebären oder bei der Entleerung des Darmes baut die Ausatemmuskulatur einen starken Druck im Körper auf. Der Kehlkopf verschließt dabei den Luftweg mit den Taschenfalten.

5 Physiologie der Tonhöhereinstellung

Die Stimmbänder verfügen über zwei in manchen Stimmlagen konkurrierende Möglichkeiten, die Tonhöhe einzustellen. Bei ungeübten oder schlecht koordinierten Stimmen arbeiten diese Systeme nicht ausreichend zusammen. Die koordinierte bzw. trainierte Kooperation der beiden Systeme steigert die Leistungsfähigkeit und die Belastbarkeit unseres Stimmapparates.

5.1 Ein Modell hilft die Zusammenhänge zu verstehen

Die Funktion und Wirkungsweise des ct's als grober Vorspanner für Tonhöhereinstellung ist vielfach beschrieben und unbestritten. Die Aufgabe des voc als Feinspanner für die Tonhöhe wird ebenfalls von mehreren Autoren bestätigt. Ob die Zopfstruktur des voc genauso arbeitet, wie unten dargestellt, ist nicht gesichert. Insofern sind die dargestellten Zusammenhänge modellhaft und bilden die Wirklichkeit sicherlich nur teilweise ab. Auch werden hier nur wenige der beteiligten Muskelsysteme in Beziehung gebracht. Trotz der Vielzahl von Untersuchungen zu den Muskelaktivitäten des Kehlkopfes konnten die genauen Vorgänge noch nicht endgültig geklärt werden.⁴⁴ So sind wir teilweise auf Schlussfolgerungen und Vermutungen angewiesen.

Trotzdem lassen sich mit den hier beschriebenen und in der Praxis bewährten Vorstellungen klangliche Phänomene bei der Stimmbildung besser zuordnen und in einen Zusammenhang bringen. Die Vorgehensweise bei der Übungsgestaltung wird systematischer und zielgerichteter.

Der ct arbeitet als grober Vorspanner für die Tonhöhereinstellung!

Der voc übernimmt die Feineinstellung der Tonhöhe!

5.2 Anatomische und physikalische Grundlagen

Der hier als „voc“ bezeichnete M. thyroarytenoideus pars vocalis verläuft parallel zu den sehnig ausgeprägten, als Stimmband bezeichneten Rändern der Glottis. Stimmband und voc reichen vom vorderen inneren Teil des Schildknorpels zu den zur Glottis gelegenen Teilen der Aryknorpel, die sich in Phonationsstellung annähern und die Glottis schließen. Stimmband und voc sind anatomisch wie auch funktionell miteinander verbunden: Wird das Stimmband an seinen Ansätzen in die Länge gezogen, so muss auch der voc in die Länge nachgeben. Verkürzt sich der voc, so verkürzt er ebenfalls das Stimmband und es wird lockerer.⁴⁵

44 Sundberg (2015) S. 73

45 Schindelmeiser (2008) S. 84-95

5.6 Wie entsteht der Registerbruch?

Wir kennen Stimmen, die etwas aufgeregt in ein Mikrofon sprechen und plötzlich in einen dünnen brüchigen Klang kippen. Bei Männern tritt das Phänomen auch im Stimmbruch oder bei Mutationsstimmstörungen auf.

Es ist das Resultat schlecht koordinierter Stimmregister, wenn bei aufsteigender Tonhöhe der voc die maximale Kontraktionsfähigkeit seiner Zopfstruktur erreicht und sich sprunghaft löst bzw. kollabiert, um dem ct das Langziehen der Stimmbänder zu ermöglichen. Dann erfolgt der weitere Anstieg der Tonhöhe ausschließlich in der Kopfstimme.

Der plötzliche Klangwechsel des Registerbruches entsteht durch das Umschalten von einem in ein anderes Stimmregister!

Kopf- und Bruststimme liegen also nebeneinander und übernehmen abwechselnd die TonhöhenEinstellung. Der Moment des Umschaltens tritt als plötzlicher Klangwechsel unangenehm in Erscheinung. Unterhalb und in der Nähe des Bruches klingt die Bruststimme zu dunkel und gepresst. Oberhalb ist die Kopfstimme zu dünn, körperlos und ohne den „Brustton der Überzeugung“ bei meist schlechtem Stimmschluss. Beide Tonhöhenbereiche sind nicht leistungsfähig und führen bei Beanspruchung zu Belastungsercheinungen wie Heiserkeit und Ermüdung. Die Modulationsfähigkeit ist eingeschränkt. Ein habitueller Registerbruch bzw. ein Unvermögen die Register zu mischen ist bei den meisten funktionellen Dysphonien Ursache, Folge oder Begleiterscheinung. Auch organische Stimmstörungen können die Folge einer mangelnden Registerkoordination sein. Stimmknötchen entstehen z. B. bei übermäßig verhärtetem voc und daraus resultierendem subglottischen Überdruck, wenn versucht wird, eine höhere Stimmlage mit isolierter oder dominanter Bruststimme beim Singen, Vortragen oder Schreien zu erreichen. Bei der Behandlung einer Dysphonie sollte immer auch die Registerkoordination geschult werden.

Ein habitueller Registerbruch bzw. ein Unvermögen die Register zu mischen ist bei den meisten funktionellen Dysphonien Ursache, Folge oder Begleiterscheinung.

Bei der Behandlung einer Dysphonie sollte immer auch die Registerkoordination geschult werden.

10 Vokale und Register

Die Bildung der Vokale hat einen großen Einfluss auf die Spannungsverhältnisse an und in der Stimmlippe. Durch den Einsatz eines bestimmten Vokals oder die Zusammenstellung einer Vokalkette kann man die Stimmregister stimulieren oder die Registermischung leiten. Hat die Stimme in einer bestimmten Lage zu wenig Kopfstimmfunktion, dann setzt man Vokale ein, die eher die ct-Aktivität unterstützen. Fehlt dem Klang die Fülle der Massenschwingung, werden Vokale eingesetzt, die zu mehr Bruststimmeteiligung führen. Wie diese Rückwirkung zustande kommt, scheint nicht eindeutig geklärt. Zum einen wirkt wohl die Lage der Artikulationsorgane über Gewebeverbindungen und Muskelketten bei der Lautbildung auf den Kehlkopf und damit auf die Bildung der Register ein.¹¹⁰ Es werden aber auch akustische Rückkoppelungen beschrieben.¹¹¹

10.1 Vokalausgleich

Die Einflüsse der Vokalbildung auf die Spannungsverhältnisse am und im Kehlkopf werden zu Beginn einer stimmlichen Ausbildung stimmbildnerisch eingesetzt. Auf Dauer soll aber ein freies Einstellen der Registermischung unabhängig vom artikulierten Vokal möglich sein. So stört die Bildung der Sprachlaute nicht die Einstellung der Registermischung. Für eine freie Tongebung ist eine maximale Unabhängigkeit von einerseits der Tonproduktion im Kehlkopf und andererseits der Artikulation in Rachen und Mundraum anzustreben. Sicherlich ist Vokalausgleich eher ein gesangliches Thema. Einige grundsätzliche Vorgehensweisen sind aber auch beim Schulen der Sprechstimme hilfreich. So haben die unterschiedlichen Vokale gerade bei Stimmen, die in der Leistung beeinträchtigt sind, eine große Rückwirkung auf die Qualität der Stimmlippenschwingung. Neben der funktionellen Trennung von Artikulationsbereich und Kehlkopf, die die Einflüsse der Vokalbildung auf die Registermischung verringert, werden beim Vokalausgleich die Vokale immer mehr vor dem Hintergrund gemeinsamer offener Räume und starker Resonanzbereiche gebildet. Damit ist kein Neutralisieren der Vokalfarben gemeint und die Textverständlichkeit bleibt erhalten, obwohl die Artikulationsbewegungen weniger extrem werden.

Eine Breitspannung sollte dabei bei allen Vokalen, also auch bei <i>, <e> und <ä>, vermieden werden. Durch das Ziehen der Mundwinkel nach hinten wird über den M. buccinator der Schluckmuskel gestresst, der Rachen verengt und der Vokalausgleich erschwert. Besser ist, wenn alle Vokale bei locker hängendem Kiefer von den gerundeten Vokalen lernen und vertikal geöffnet werden.

110 Hammer (2007) S. 31 und Husler & Rodd-Marling (2006) S. 132

111 Reid (1994) S. 21

13 Einsatz und Stimmbandschluss

Der Stimmschluss zu Beginn der Phonation ist die Folge eines komplexen Bewegungsablaufes, an dem eine Vielzahl von Muskeln beteiligt ist.

13.1 Die Einatmung bereitet den Stimmeinsatz vor

Die Einatmung vor dem Stimmeinsatz stimuliert über den Einatemreflex den M. posticus und löst ein Öffnen der Stimmritze über die entspannte Mittellage hinaus aus. Reflexhaft weitet sich auch das Ansatzrohr, um der einströmenden Luft möglichst wenig Widerstand zu geben. Dafür senkt sich der Tonus aller das Ansatzrohr verengenden Muskeln wie z. B. des Schluckmuskels M. constrictor pharyngis und des M. masseter. Der Kiefer öffnet sich. Gleichzeitig erhöht sich über die Reflexe des Unterdrucksystems der Tonus der an der Phonation beteiligten Muskulatur am und im Kehlkopf.¹²⁶

13.2 Annäherung der Stimmlippen über muskuläre Aktivitäten

Der Stimmeinsatz beginnt mit dem M. cricoarytaenoideus lateralis¹²⁷, der die Aryknorpel so dreht, dass sich die Stimmlippen annähern. Unterstützt wird er dabei vom M. thyroarytenoideus pars lateralis¹²⁸, dessen Aktivität die Aryknorpel in die gleiche Richtung dreht. Der parallel zum voc ansetzende Ita umläuft diesen etwas bogenförmig, sodass er bei Anspannung die Stimmlippen zur Mitte hin drängt, die mediale Kompression unterstützt und auch auf diese Art hilft, die Glottis zu verschließen.¹²⁹ Als Nächstes schließen die Muskeln M. arytenoideus obliquus und M. arytenoideus transversus das Flüsterdreieck, sodass die Glottis komplett geschlossen und für die Phonation vorbereitet ist.

Wenn jetzt der ct und der voc die Stimmlippen für die Tonhöhe bzw. die Sprachmelodie spannen, wirkt insgesamt ein Zug auf die Aryknorpel nach vorne, der die Glottis im hinteren Teil öffnen würde. Darum bleiben Ita und Ica aktiv, um die Stimmbänder nach medial und dorsal zu stabilisieren.¹³⁰ Aber auch der M. posticus und M. transversus arbeiten mit und fangen den Zug nach hinten ab.¹³¹

13.3 Die Zopfstruktur sorgt für eine gerade Glottiskante

Spannt man zwei parallele Gummibänder, so werden diese dünner sowie länger und bilden einen elliptischen Zwischenraum. Die Stimmbänder werden durch die Aktivität des ct ebenfalls länger und dünner und brauchen noch einen zusätzlichen Mechanismus, um die Glottis auch in der Mitte zu schließen. Hier scheint wieder die besondere Architektur des voc hilfreich zu sein. Durch seine Zopfstruktur stellt er die richtige Festigkeit ein und

126 Heptner (o.J.) Wie entsteht ein gesungener Ton?

127 M. cricoarytaenoideus lateralis im weiteren abgekürzt als „Ica“ bezeichnet

128 M. thyroarytenoideus pars lateralis im weiteren abgekürzt als „Ita“ bezeichnet

129 siehe Abbildung 9 „Die Zopfstruktur des M. vocalis“ Kapitel 5.4

130 Heptner (o. J.) Wie entsteht ein gesungener Ton?

131 Husler & Rodd-Marling (2006) S. 39

20 Was sollte eine geschulte Stimme können?

Die folgende Aufstellung hilft zu erkennen, in welchen stimmbildnerischen Themen Klienten geschult werden sollten. Sie kann auch zur Anamnese und Erarbeitung eines Schulungs- bzw. Therapieplanes verwendet werden.

Stimmbildnerisches Thema	Stimmbildnerisches Ziel
Atem, Atemführung und Stütze	Der Atem kommt tief aus dem Körper unter starker Beteiligung der Zwerchfell- bzw. Bauchatmung. Die Einatmung wird vor allem durch Abspannen gestaltet. Die Atemmuskulatur „bedient“ die Stimmlippe, d. h., sie reagiert auf die Bedürfnisse des Kehlkopfes mit einem feindosiert eingestellten subglottischen Druck. Oder anders ausgedrückt: „Nicht der Atem beherrscht die Stimme, sondern die Stimme nimmt den Atem in ihre Dienste.“ ¹⁹⁸ Bei gesteigerter stimmlicher Leistung beginnt der Atemapparat zu „stützen“, also durch inspiratorische Gegenspannung den Luftdruck zu dosieren.
Aufrichtung, Haltung, Durchlässigkeit	Der Körper ist locker aufgerichtet. Die Haltemuskulatur arbeitet auch bei stimmlicher Beanspruchung im Etonus, also in einem flexiblen Spannungsmodus. Die Gelenke sind locker und unabhängig von der stimmlichen Leistung beweglich.
Unabhängigkeit und Flexibilität	Kehlkopf, Ansatzrohr, Kiefer und Zunge arbeiten untereinander flexibel und unabhängig. Ebenso sind sie eigenständig gegenüber anderen Muskeln des Körpers.
Register	Die Bruststimme ist das dominierende Register der mittleren Sprechtonlage. Bei höheren Lagen steigt frühzeitig der Anteil des Kopfreisters. In besonderen Sprechsituationen ist auch der relativ isolierte Einsatz eines Registers möglich.
Registermischung	Die Register sind in allen Tonlagen gemischt. Die große Variabilität der Registermischung ermöglicht viele Klangfarben und Ausdrucksmöglichkeiten. In der Nähe der Registerübergänge wird die Stimme so gemischt geführt, dass keine plötzlichen Klangwechsel erkennbar sind.
Dynamik/Schwelfähigkeit	Die Stimme kann in jeder Lage mühelos größere dynamische Veränderungen durchlaufen ohne Festigkeit, Überdruck und sprunghafte Klangänderungen. Die Lautstärke ist stark steigerungsfähig.

198 Fischer nach Pezenburg (2007) S. 37

Anregungen für den Gruppenunterricht

Achtung! Bitte geben Sie bei allen Übungen den Hinweis, dass eigene Grenzen eingehalten und die Stimmen nicht überlastet werden sollen.

- **Ein Wort oder einen Satz im Kreis herumgehen lassen:** z. B. „Sein oder nicht sein, das ist hier die Frage!“, „Wer im Glashaus sitzt, soll nicht mit Steinen schmeißen!“ oder „Hier bin ich Mensch, hier darf ich sein!“ Dabei soll jede/r Teilnehmende ...
 - Variation 1:** ... die Tonhöhe verändern → „Was passiert, wenn Ihr die Tonhöhe ändert?“
 - Variation 2:** ... die Lautstärke ändern → „Was passiert, wenn Ihr die Lautstärke ändert?“
 - Variation 3:** ... die Aussage bzw. Botschaft ändern
 - Variation 4:** ... mit starken Emotionen vortragen

- **Text oder Gedicht gemeinsam lesen lassen:** Dabei Sprechsituation vorgeben; z. B. Vortrag ohne Mikrofon in einem größeren Raum oder Rufen im Wald beim Pilzesammeln.
 - Variation 1:** Verlauf der Sprachmelodie mit der Hand anzeigen.
 - Variation 2:** Emotionalen Ausdruck mit Gesten oder Mimik anzeigen.
 - Variation 3:** Einen Dialog (z. B. aus einem Sprachlehrbuch oder Theaterstück) mit verteilten Rollen lesen lassen, dann Besetzung ändern.

Lampe und Spiegel

„Sie faule, verbummelte Schlampe!“
sagte der Spiegel zur Lampe.
„Sie altes, schmieriges Scherbenstück!“
gab die Lampe dem Spiegel zurück.
Der Spiegel in seiner Erbitterung
bekam einen ganz gewaltigen Sprung.
Der zornigen Lampe verging die Puste:
Sie fauchte, rauchte, schwelte und ruste.
Das Stubenmädchen ließ beide in Ruhe
und doch – man schob ihr die Schuld in die Schuhe.



Joachim Ringelnatz

Teil 3: Kommentare zum Übungsteil



6.3 Tonhöhen durchschleifen fördert die Registermischung

Ziel: Bruchloser Wechsel von tief zu hoch bzw. massendominiertem zu spannungsdominiertem Spannungsmuster und zurück; Registermischung.

- Variationen:**
- Mit 3 x Bauch reinheben auf tiefem <ha>, mittlerem <i> und hohem <u>; Tonhöhen und Vokalübergänge verschleifen.
 - Mit Zungen-R oder Lippenflattern schleifen.
 - Mit Zeitungreißen beim Schleifen nach oben.
 - Mit Ziehen beim Schleifen nach unten.
 - Mit Dirigierbewegung der Leitenden oder der Lernenden, Schleifen nach Handzeichen.
 - Vorstellung: Sirene, Mücke oder Flugzeug.

Hinweis:

- Die Tonhöhe zu durchschleifen fördert sehr die Registerkoordination. Die Aufgabe ist aber für viele Klienten sehr anspruchsvoll und muss geduldig sowie kleinschrittig geübt werden.

6.4 Tonhöhen sprechend durchlaufen

Ziel: Registermischung beim Sprechen.

- Variationen:**
- Vor jeder Zeile mit <hu> oder <ha-i-u> die gewünschte Sprechstimmlage anschleifen und in gleicher Lage weitersprechen.
 - Vor jeder Zeile in verschiedenen Stimmlagen <hu>, <ho> oder <ha> rufen und in gleicher Lage weitersprechen.
 - Jede Zeile tief beginnen und Sprachmelodie nach oben laufen lassen.
 - Jede Zeile hoch beginnen und Sprachmelodie nach unten laufen lassen.
 - Zeilen abwechselnd hoch und tief beginnen.
 - Den Text in Tonhöhen-Wellen sprechen.

Hinweis:

- Ein gemischtes Register in gehobener Lage ist optimal für die Ruf- oder Vortragsstimme.

Verzeichnis aller Texte/Quellenangaben (Trainerband)

Titel o. Beginn	Autor	Seite	Quelle
Lampe und Spiegel	Joachim Ringelnatz	131	http://www.ringelnatz.net

Inhalte bzw. Themen der Extra-Kästchen

Thema	Kapitel
Primäre und sekundäre Aufgaben des Nase-, Mund- und Rachen-Bereiches	1.1.2
Sphinktersysteme des Kehlkopfes	3.2.5
Berechnung der Frequenz von schwingenden Körpern	5.2.1
Die Zopfstruktur des M. thyroarytenoideus pars vocalis	5.4.1
Randkantenverschiebung und Randstimme	6
Was ist „Restweite“?	6.1
Die Tonhöhe der Indifferenzlage	7
Sprechstimmlagen und Registermischungen der Männerstimme	8.2
Sprechstimmlagen und Registermischungen der Frauenstimme	8.2
Stimmeinsätze/Einsatzformen	12.2
Muskeln, die die Stimm lippen schließen	13-13.3
Die wichtigsten Phonationsmuskeln	13.3
Sprechen, Rufen und Singen im Vergleich	15
Prinzipientransfer und die Verbindung von Muskelschlingen und Spannungsketten	18.2.1
Maßeinheiten für Lautstärke	19
Was ist Resonanz?	19.4.2
Atemformen	22

Verzeichnis der Abbildungen

	Name	Kapitel
1	Schluckmuskel und ct	1.1.2
2	Die Ventile „Stimmlippen“ und „Taschenfalten“	2
3	Schluckmuskel und Schilddrüse	3.2.4
4	Muskelfaserverlauf von unterem constrictor und ct	3.2.5
5	Das Heben des Kopfes dehnt den Kehlkopfbereich	4.6
6	Zusammenhang von M. risorius, M. buccinator und M. masseter	4.7
7	Muskulatur der Stimmlippen von oben	5.2
8	Muskulatur der Stimmlippen im Querschnitt	5.2
9	Die Zopfstruktur des M. thyroarythenoideus pars vocalis	5.4
10	Visierfunktion des Kehlkopfes	5.5
11	Tonhöhereinstellung im isolierten Kopfreger	5.5
12	Phasen der Randkantenverschiebung	6
13	Tonlagen und Tonumfänge	8.1
14	Muskeln, die die Stimmlippen schließen	13.3
15	Einfluss von Amplitude und Frequenz auf die Lautstärke	19.1
16	Verlängerung der Schlussphase bei größerer Stimmstärke	19.2
17	Lautstärke und gepresste Stimmgebung	19.2
18	Obertonreihe am Beispiel des C	19.4.1
19	Klangbildung im Ansatzrohr	19.4.5
20	Hörbereiche des Menschen	19.5
21	Sprecherformant bei Schauspielern	19.5
22	Sprecherformant und Stimmermüdung	19.5
23	Hörfähigkeit des Menschen	19.5.1
24	Physiologie der Zwischenrippenmuskeln	22.4
25	Zusammenhang von Zwerchfell- und Brustkorbbewegung	22.4
26	Frontalschnitt des Zwerchfells	22.4
27	Die muskuläre Wirbelsäulenverspannung	23.4

Glossar und verwendete Abkürzungen

Ansatzrohr	Das Ansatzrohr ist der Raum von der Glottis bis zur Mundöffnung einschließlich der Nasenräume.
Antagonisten	sind Muskeln, deren Wirkungsrichtungen gegenläufig sind, wie z. B. Beuger und Strecker.
antagonistisches System	Gegenspielerprinzip; Zusammenarbeit von gegenläufig wirkenden Muskeln
Aryknorpel	Die Stellknorpel des Kehlkopfes bewegen die Stimmfalten im hinteren Bereich und öffnen und schließen so die Glottis.
Atemtypen	Die Atemtypenlehre fundiert auf der Beobachtung, dass es zwei unterschiedliche Formen gibt, den Atem zu führen und so die Stimme zu unterstützen. Die daraus resultierende Methode hat in der praktischen Anwendung schon viele Stimmbildner überzeugt, kann aber als grenzwissenschaftlich bezeichnet werden und ist als solche nicht unumstritten.
Atmung	Bei der für den Stimmgebrauch günstigen Bauch- bzw. Zwerchfellatmung verengt sich die Bauchdecke bei der Ausatmung nach innen und schiebt so das Zwerchfell nach oben. Diese Verengung im „Bauchschlauch“ kann vorne und/oder in den seitlichen und hinteren Bereichen (Flanken) stattfinden. Brustkorbatmung bedeutet, dass der Brustkorb sich bei der Einatmung weitet und hebt. Findet dieses Anheben der Rippen nur sehr weit oben statt, so spricht man von Schulter- oder Klavikularatmung. Diese Form der Atmung gilt als pathologisch und ungünstig für das Unterstützen der Stimmfunktion und führt u. U. zum gepressten Stimmgebrauch.
Bernoulli-Effekt	Bei höherer Strömungsgeschwindigkeit in der verengten Stimmritze sinkt der Luftdruck. Dadurch werden die Stimmlippen angesogen und es entsteht mediale Kompression durch den Luftfluss.
Breitspannung	ist das Ziehen der Mundwinkel nach hinten durch den innen liegenden M. buccinator und den außen verlaufenden M. risorius. Der M. buccinator stimuliert über den Schluckmuskel den M. cricothyroideus und die Tonhöhe steigt. Gleichzeitig verengt sich der Rachenraum.
Bruststimme	siehe „Register“
Constrictor	siehe „M. constrictor pharyngis“
ct	siehe „M. cricothyroideus“
Doppelventilfunktion	Im Kehlkopf bilden die Stimmlippen und die Taschenfalten zwei gegenläufig ausgerichtete Ventile und funktionieren damit als Verschlussorgane für ein- bzw. ausströmende Luft.
Durchlässigkeit	Lockerheit und Flexibilität des Körpers ermöglicht mehr Koordination der ansonsten fixierten Muskulatur.
Einhängesystem	Das Eihängesystem ist das muskuläre Haltesystem des Kehlkopfes, bestehend aus Kehlkopfhebern und -senkern.

Stichwortverzeichnis

Hinweise im Kommentarteil zum Übungsheft sind → *kursiv* gedruckt. Die Übungen des Übungsheftes finden Sie mit Hilfe der Tabelle auf Seite 197.

A

Aggressivität 79
 Amplitude 42, **50 ff**, 62, 79, **95 ff**, 111
 Ansatzrohr 89, **100 ff**, → 169, 200
 antagonistisches System voc – ct **48 ff**, 200
 Artikulation 13, 72, → **153 ff**, → 165, → 169,
 → 176, → 191
 Atemtypen **123 ff**, 127
 Atemübungen 127, → 139
 Atmung 18, 21, 23, 74, 112, **116 ff**, 200

B

Beckenboden 116, 119, 121, 123, 128, → 141,
 → 144
 Bernoulli-Effekt 25, 53, 55, 98, 113, 126, → 156,
 → 161, **200**
 Beugeschlinge **33**, 35, 38, 90, 203
 Breitspannung 28, 32, 34, 36, 65, → 153, **200**
 Bewegungsprinzipien **90 ff**
 Bruststimme **21**, 42 ff, 47 ff, 59, 60 ff, 84, 92,
 → 146 ff, → 179, 200, 204

C

Constrictor siehe „M. constrictor pharyngis“
 ct siehe „M. cricothyroideus“

D

Doppelventilfunktion 19, **21 ff**, **26**, 67, 89, 98, 200
 Dysphonie 36, **49**, 60, 73, 78, 106, 114, 201

E

Emotion 34, 56, 58, 68, → 134
 Einhängesystem 44, 81, 200
 Einsatzformen **73**, → 177, 201
 Entspannung 36, 38, 67, → 137

F

Feinspanner 39, **51**, 77
 Flüsterdreieck 43, 74, **77**, 79, 80, → 159, 201
 Formanten **101 ff**, 105 ff, 110, 201, 206
 Funktionale Stimmbildung 15, **17**, 33, 68, → 146,
 201

G

Gaumensegel 19, **27**, 72, 73, 100, → 171, → 173 ff,
 202, 203
 Gedichte 131, → **195**
 Gesangsunterricht 114, 115
 Gesangsübungen 62, 68, 82, **84 ff**, 100, → 179
 Glottis 18, 30, 31, 35, 47, 70, **73 ff**, 89, 91, → 161,
 → 177, 201
 Glottiskante 45, 74, 78
 Glottisschlag 70 ff, → 177, **201**
 Grobspanner 51
 Gruppenunterricht 129

H

Hörbereiche 105
 Hörfähigkeit 94, 105, **107 ff**
 Höreindruck 94, **108**

I

Impedanz **104**, 201
 Indifferenzlage **56 ff**, 84, 201
 Inhalatorische Phonation 147, → 149, 160
 Inspiratorische Gegenspannung 26, 112, **118 ff**,
 125, → 145, → 182
 Internusschwäche 77, 201
 isometrische Kontraktion 44

K

Kauphonation 104, 105, 110, → 157, → 162,
→ 167, → 173
Kehlkopfheber u. -senker siehe „Einhängesystem“
Kiefer 13, 28, 34, 35, 38, 103, 64, 79, 89, → 153,
→ 165
Kieferöffnung 104, → 174
Kinderstimme 51, 58, 63
Konsonanten 66, **70 ff**
Kopfstimme 32, 42, **47 ff**, 60, 61, 66, 84 ff, → 146

L

Lautstärke 51, 62, 84, **94 ff**, 105
Luftfluss 25, 54, 70, 71, 73, 86, 118, 126, → 142,
→ 156

M

M. arytenoideus obliquus **40**, 74, 76, 97, 202
M. arytenoideus transversus **40**, 74, 76, 80, 97, 202
M. buccinator 28, **32**, 34, 37 ff, 167, 200, 202
M. constrictor pharyngis 19, **20**, 24, **27 ff**, 34, 74, 81,
100, → 167, 202
M. cricothyroideus (ct) 18, **20**, **30 ff**, 39, 42, **47 ff**, 65,
74, 76 ff, 84, 90 ff, → 146, 202
M. cricoarytaenoideus lateralis (Ica) **40**, 74, 76, 97,
→ 159, 202
M. cricopharyngeus **48**, 81, 202
M. masseter 24, 28, **38**, 74, → 165 ff, 202
M. palatoglossus 34, 202
M. palatopharyngeus 20, 34, 202
M. posticus 74, 91, 202
M. rectus abdominis 121, 202
M. risorius 28, **38**, → 165, → 167, 200, 203
M. sternothyroideus 81, 203
M. stylopharyngeus 20, 34, 203
M. thyroarytenoideus pars lateralis (Ita) **40**, 74 ff,
97, 203
M. thyroarytenoideus pars vocalis (voc) 21, 25 ff,
39 ff, **46 ff**, 66, **74 ff**, 90 ff, 203
M. transversus siehe „M. arytenoideus transversus“
Massenschwingung 44, 45, 65, 99, → 150, 206
messa di voce siehe „Schwelltonübung“
Mikrofonstimme 56, 60, 62
Muskelschlingen **33 ff**, 67, 90, 203

N

N. laryngeus superior 30
N. laryngeus recurrens 30
Nasalität 72, → 173

O

Obertöne 53, **100 ff**, → 171
Obertonspektrum 53, 94, **100 ff**

P

Passaggio **50 ff**, 203
Passavant'scher Ringwulst 27, 203
Popularmusik 114
Primärfunktion 18, 21, 24, 27 ff, 81, 117, 203
Primärtonbereich 27, 105, → 154, 203
Primärklang 100, 110
Prinzipientransfer 90, 203

R

Rachenweite 87, 109 ff
Randkantenverschiebung 42, 47, **53 ff**, 70, 78, 98,
102, 110, → 157 ff, → 183, 204
Randstimme 54, → 150, → 157, → 183, → 188
Raphe pterygomandibularis 28, 37, 38, 202, 204
Reflexe 17, 25 ff, 67, **89**, 117
Register **42 ff**, 58, **65 ff**, 84, 87, 99, → 146, → 189 ff,
204
Registerbruch 35, 42, 48, **49 ff**, 52, 204
Registermischung; Registerverschmelzung **50 ff**, 60,
61, 66, 68, 84, 88, → 146, → 147, → 151 ff, 204
Rekurrensparese 25, 204
Resonanz 19, 27, 42, 43, 53, 70, 72, **100 ff**, → 157,
→ 171, → 173
Resonanzanbindung 82, 83, 103, 105, 113, → 170,
→ 191
Restweite 54, 55, 64, 204
Rufen 19, 59, 68, 71, **82 ff**, 87, 98, 100, → 148,
→ 149, → 152, → 155, → 170, → 185
Rufstimme 13, 58, 83, → 149, → 170, → 180, → 187,
206
Rückverlagerung 38, → 153

S

Sängerformant siehe „Sprecherformant“
 Schleimhautschwingung 47, **53 ff**, 78, → 158,
 → 171
 Schluckmuskel siehe „M. constrictor pharyngis“
 Schlussphase 43, 96
 Schnelle **95 ff**, 99, 110
 Schwelltonübung 61, 66, 84, → 151, → 190
 Sekundärfunktion 18, **22 ff**, 28, 81, 117, 124
 Selbstregulation 17, 69
 Singen 18, 49, 63, 66, **82 ff**, → 149, → 151, → 179,
 → 189
 Spannungskette 20, 28, 33 ff, 67, 79, 90, 205
 Sphinktersystem 21, **27 ff**, 31, 205
 Sprachmelodie 13, 35, 51, 52, **56 ff**, 69, 84, 99, 100,
 113, → 152, → 191, 205
 Sprechstimmlage 50 ff, **58 ff**, 60, 61, 80, 85, 99,
 → 146, → 152, → 180, → 184
 Sprecherformant **105 ff**, 113, 205
 Stimmbruch 49, **63**, 205
 Stimmknötchen 49, 205
 Stimmlippen 18 ff, 41 ff, 50, 53 ff, **74 ff**, → 160 ff,
 205
 Stimmschluss 25, 26, 46, 53 ff, **78 ff**, 90, 109, 113,
 125, 126, → 159 ff, 205
 Stimmsitz 70, 72, **103 ff**, 113, → 173, → 181
 Stimmstörung siehe „Dysphonie“
 Streckschlinge **32 ff**, 90
 Stütze 26, 83, 112, **118**, 124, 125, → 160, → 191,
 205

T

Taschenfalten 19, 22 ff, 110, 206
 Tonhöhe 20, 32, **39 ff**, **44 ff**, **47 ff**, 51, 57 ff, 58, 61,
 66, 76, 99, 100, 105, 107
 Tonumfang 51, 58, 77, 83, → 148
 Tragfähigkeit 53, 72, 94, **102**, 107, → 184, 206
 Twang 109, → 162, → 185, 206

U

Überdrucksystem **23 ff**, 31, 67, 78, 89, 116, 126,
 → 150, → 162, 204, 206
 Unterdrucksystems **26 ff**, 67, 74, → 161, → 187,
 204, 206

V

voc siehe „M. thyroarytenoideus pars vocalis“
 Vocalisdominanz 28, 206
 Vokale 27, 55, **64 ff**, 72, 84, → 147, → 153 ff
 Vokalausgleich **65**, 111, → 153 ff, 206
 Vortragsstimme **58**, 59, 62, 99, → 146, → 184, 206
 Velum **72**, 73, 77, 206
 Ventiltönchen **73**, 80, 118, → 160, → 177, → 183,
 206
 Visierfunktion 47

W

Weite siehe „Rachenweite“

Z

Zopfstruktur 39, **44 ff**, 49 ff, 74, 76, 93, 97, → 147,
 206
 Zunge 19, 24, 28, 34 ff, 64, 70 ff, → 153 ff, → 163 ff,
 → 181, → 191
 Zwerchfell 78, 112, **116 ff**, 121, → 139 ff, → 168,
 → 182

ZIRKELTRAINING für die Stimme

Funktionale Übungen für
mehr Kraft und Belastbarkeit



Zirkeltraining für die Stimme ist ein Übungsprogramm zur Erarbeitung einer kräftigeren, belastbareren und gesünderen Stimme. Es kann sowohl in der logopädischen Stimmtherapie als auch beim Stimmcoaching im Einzel- und Gruppenunterricht eingesetzt werden.

Zirkeltraining für die Stimme besteht aus einem Trainerband und einem darauf abgestimmten Übungsheft, das direkt als Therapie- und Unterrichtsmaterial eingesetzt werden kann.

Ausgangspunkt des Programms ist die Überlegung, dass für eine nachhaltige Stimmentwicklung – genau wie bei einer sportlichen Betätigung – ein häufiges Wiederholen der Übungen notwendig ist.

Der Trainerband stellt zunächst die theoretischen Grundlagen dar und gibt umfassende Hintergrundinformationen für eine fundierte Stimmbehandlung und -schulung, danach werden die einzelnen Übungen kommentiert und zahlreiche Variationen genannt.

Das separate Übungsheft enthält als Therapie- und Unterrichtsmaterial zahlreiche Übungen für 18 Stimmbildungsstationen und 8 Kurzprogramme. Es kann den Übenden in die Hand und mit nach Hause gegeben werden.



Mathias Knuth ist staatlich gepr. Gesangslehrer, Funktionaler Stimmbildner und Leiter der Stimmschmiede Bonn. Er arbeitet an der Carl-Stamitz-Musikschule in Köln und als Dozent für Stimmbildung an der SRH Fachschule für Logopädie in Bonn. Darüber hinaus gibt er deutschlandweit Fortbildungen für Logopäden zu unterschiedlichen Themen, leitet als Stimmtrainer Seminare in Unternehmen, Behörden und Schulen und veröffentlicht zu stimmbildnerischen Fragen in der Fachzeitung „Forum Logopädie“.

Mathias Knuth betreut stimmbildnerisch mehrere Chöre, gastiert als Solist bei zahlreichen Konzerten und gründete verschiedene Musikensembles.

ISBN 978-3-8248-1226-4



Schulz-
Kirchner
Verlag

Mathias Knuth

ZIRKELTRAINING für die Stimme

Funktionale Übungen für
mehr Kraft und Belastbarkeit

■ ÜBUNGSHEFT SPRECHSTIMME

Stimmschulung und Behandlung
von funktionellen Dysphonien



Mathias Knuth

Zirkeltraining für die Stimme

Funktionale Übungen für mehr Kraft und Belastbarkeit

ÜBUNGSHEFT SPRECHSTIMME

Stimmschulung und Behandlung von funktionellen Dysphonien



Schulz-
Kirchner
Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de

1. Auflage 2018

ISBN: 978-3-8248-1229-5

Alle Rechte vorbehalten

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2018

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer: Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Nicole Eitel

Umschlagfotos: © Romolo Tavani – Fotolia, © vangert – Fotolia

Notengrafiken: Raimund Lintzen

Lektorat: Doris Zimmermann

Umschlagentwurf und Layout: Petra Jeck

Druck und Bindung:

TZ Verlag & Print GmbH, Bruchwiesenweg 19. 64380 Roßdorf

Printed in Germany

Die Informationen in diesem Buch sind von dem Verfasser und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106 ff UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen. Eine Nutzung über den privaten Gebrauch hinaus ist grundsätzlich kostenpflichtig. Anfrage über: info@schulz-kirchner.de

Inhaltsverzeichnis

Einführung und Vorwort	5
Voraussetzungen für die Entwicklung der Stimme	6
Gut für die Stimme sorgen – Stimmhygiene	6
Zirkeltraining – Stimmbildungsstationen	7
1. Station: Entspannungsübungen	8
2. Station: Durchlässigkeit und Flexibilisierung	9
3. Station: Atemübungen	10
4. Station: Registertraining – Übungen für die Kopfstimme	13
5. Station: Registertraining – Übungen für die Bruststimme	16
6. Station: Registermischung – Kopf- und Bruststimme verbinden	17
7. Station: Artikulation der Vokale und Vokalausgleich	19
8. Station: Luftfluss statt Luftdruck	21
9. Station: Randkantenverschiebung	23
10. Station: Stimmschluss verbessern	25
11. Station: Übungen für die lockere und bewegliche Zunge	29
12. Station: Lockerheit, Öffnung und Unabhängigkeit des Kiefers	31
13. Station: Weite im Rachen, tiefer Kehlkopfstand, Klangfülle durch offene Räume	33
14. Station: Klangvollere Stimme durch Zulassen und Wahrnehmen von Resonanz	37
15. Station: Stimmsitz, Vordersitz und Nasenresonanz	39
16. Station: Gaumensegeltraining	41
17. Station: Einsatzformen üben	43
18. Station: Gesangsübungen helfen die Sprechstimme zu trainieren	45
Zirkeltraining – Kurzprogramme	49
Einführung	49
1. Tägliches Warm-up-Programm	50
2. Atemschulungsprogramm	52
3. Schonendes Aufwärm- und Erkältungsprogramm	54
4. Kräftige-Stimme-Programm/Männer	56
5. Kräftige-Stimme-Programm/Frauen	58
6. Leichte-Stimme-Programm	60
7. Registerübergang-Programm/Frauen	62
8. Stimmspiele für Registermischung, Modulationsfähigkeit und Dynamik	64
Texte und Gedichte zum Üben	66
1. Das Lügenmärchen / Ernst Moritz Arndt	66
2. Das Samenkorn / Joachim Ringelnatz	67
3. Osterspaziergang / Johann Wolfgang von Goethe	68
4. Die vier Brüder / Karoline Stahl	69
5. Die Geschichte vom fliegenden Robert / Heinrich Hoffmann	70
6. Mondnacht / Joseph von Eichendorff	71
7. Natur und Kunst / Johann Wolfgang von Goethe	72
8. Emotionale Sprechetüden	73
9. Zitate aus der Literatur	74
10. Zitate aus der Bibel	75
Glossar	76
Verzeichnis aller Texte/Quellenangaben	79
Literaturempfehlungen	80
Online Stimmberatung und Unterricht	80
Hinweise für Stimmtrainerinnen / Stimmtrainer und Logopädinnen / Logopäden	80

Einführung und Vorwort

Die Stimmbildungsmethode „Funktionale Stimm-
bildung“ basiert auf fundierten physiologischen
und anatomischen Kenntnissen. Ziel ist es, Block-
aden aufzulösen und das volle Potenzial Ihrer Stim-
me zu entwickeln.

Die Übungen in diesem Heft sind so aufgebaut, dass
sie einerseits die Stimmfunktionen optimieren und
andererseits die Muskulatur kräftigen. Dabei stellt
sich eine dauerhafte Veränderung, ähnlich wie bei
einem sportlichen Training, erst durch oftmaliges
Wiederholen der Übungen ein.

Trainiert werden unterschiedliche Abläufe und
Zusammenhänge. Neben Durchlässigkeit und Ent-
spannung des ganzen Körpers wird ein sensibles
Einstellen des Luftdruckes geübt, um Lautstärke
ohne Verspannungen zu erreichen. Ebenfalls wich-
tig ist das mühelose Steigen der Sprachmelodie in
höhere Lagen, denn die Vortrags- bzw. Rufstimme
liegt etwas höher als die normale Sprechstimmla-
ge. Übungen für Resonanz und Stimmsitz stärken
den Stimmklang und die Flexibilisierung von Zunge
und Kiefer unterstützt eine deutlichere Artikula-
tion.

Dieses Stimmtraining eignet sich sowohl als Thera-
piematerial in einer logopädischen Behandlung als
auch als Material für den Einzel- oder Gruppenun-
terricht, um gesunde Stimmen zu kräftigen.

Bitte lassen Sie sich beim Erarbeiten des Program-
mes von geschulter Seite helfen. Da jede Stimme
andere Schwerpunkte in der Förderung braucht, ist
eine Individualisierung notwendig. Ohne Rückmel-
dung besteht die Gefahr, dass Sie Ihre Zeit umsonst
investieren. Im schlimmsten Falle kann Ihre Stimme
ernsthaft Schaden nehmen.

Sollte eine Dysphonie – also eine Störung der
Sprechstimmfunktion – vorliegen, ist eine individu-
elle und medizinisch betreute Behandlung notwen-
dig. Holen Sie sich in diesem Fall ärztlichen Rat.

Bitte beachten Sie bei allen Übungen eigenverant-
wortlich die eigenen Grenzen.

Viel Freude und Erfolg!

Mathias Knuth

Voraussetzungen für die Entwicklung der Stimme

Um die Bewegungskompetenz im Bereich des Kehlkopfes zu entwickeln, muss an der Verbesserung der Atmung, an der Körperspannung sowie an der Aufrichtung und Durchlässigkeit gearbeitet werden. Atmung und Körper sollen lernen, die Stimmfunktion zu unterstützen.

Gelenke und Bewegungsmuskeln

Ohne Schulung und Einflussnahme besteht der Impuls, bei einer starken Aktivität in einem kleinen Bereich des Körpers, wie z. B. im Kehlkopfbereich, andere und eigentlich nicht beteiligte Muskelgruppen mit anzuspannen. Ziel der Körperarbeit ist hier also die Differenzierung: Die Übenden lernen einen aktiven Stimmgebrauch, während die Muskulatur des Bewegungsapparates in einem niedrigen Tonus verharret, soweit er momentan zur Aufrichtung und Haltung des Körpers gebraucht wird.

Atmung und Stütze

Der Atemstrom ist so einzurichten und zu dosieren, dass die Stimmlippen optimal mit Luft versorgt werden, ohne dass sie sich gegen einen zu hohen Luftdruck verschließen müssen. Das dafür notwendige muskuläre Konzept nennt man auch „Stütze“ oder „inspiratorische Gegenspannung“. Es handelt sich um eine Dosierfunktion, die hilft, die Atemluft auch bei längeren Sprechphrasen einzuteilen und einen zu hohen Luftdruck zu verhindern.

Personale Anteile und äußere Bedingungen

Natürlich ist es auch wichtig, personale Faktoren zu berücksichtigen, die den Stimmgebrauch beeinflussen. Neben habituellen Gründen spielen Aspekte des Charakters, individuelle Ängste oder Traumata eine Rolle. Ebenfalls haben äußere Bedingungen wie Stress bzw. hohe berufliche Anforderungen einen großen Einfluss auf die Stimmgesundheit.

Gut für die Stimme sorgen – Stimmhygiene

Unter Stimmhygiene versteht man den Einfluss der Lebensgewohnheiten auf die Funktionalität und Gesundheit der Stimme. Ziel der Stimmhygiene ist es, Lebensgewohnheiten so zu verändern, dass Belastungen der Stimme vermieden werden.

Auf Folgendes sollten Sie achten:

- allgemeine Lebensgewohnheiten: ausreichend Schlaf, regelmäßige Mahlzeiten, genügend Bewegung, frische Luft und eine ausgeglichene Work-Life-Balance
- Ernährung: gesunde und ausgewogene Ernährung; maßvolles Essen und nicht zu späte Mahlzeiten
- ausreichendes Trinken: regelmäßige Flüssigkeitszufuhr – vorzugsweise Wasser ohne Kohlensäure; beim Sprechen trinken
- Raumklima: auf ausreichende Luftfeuchtigkeit achten
- Rauchen: aktives sowie passives Rauchen vermeiden!
- Aufwärmen: Körper und Stimme vor dem Stimmgebrauch z. B. mithilfe der Kurzprogramme aufwärmen
- Atmen: Zwerchfellatmung trainieren/eher mit dem Bauch atmen, weniger Brustkorb- bzw. Schlüsselbeinatmung einsetzen, wenig Luft nehmen, Luft passiv kommen lassen
- Stimmgebrauch: Überdruck und Verspannung vermeiden, nicht gegen Lärm anreden, sich Pausen gönnen, Schreien und Grölen unterlassen, nicht flüstern
- Sprechstimmlage: in einer der Situation angemessenen und zu Ihrer Person passenden Stimmlage sprechen. Die Tonlage beim Alltagsgespräch und beim Mikrofonsprechen sollte in einem entspannten tieferen Bereich liegen. Eine gesunde Stimme kann mühelos um diese Tonhöhe pendeln. Stellen sich bei der Vortrags- oder Rufstimme in höheren Lagen Belastungserscheinungen wie Heiserkeit und Räusperzwang ein, sollten Sie sich beraten und schulen lassen.
- Stimmtraining: dieses Heft regelmäßig durcharbeiten! Unterstützung bei ausgebildeten Stimmtrainerinnen bzw. Stimmtrainern holen

Zirkeltraining – Stimmbildungsstationen

Die einzelnen Stationen führen fokussiert in einzelne Stimmbildungsthemen ein. Sie müssen nicht der Reihe nach durchlaufen werden. Im besten Fall wird die Reihenfolge und Intensität von fachlicher Seite gestaltet.

Die Entwicklung einer Stimme hängt niemals nur von einem einzigen Thema ab, sondern wird immer von verschiedenen Aspekten beeinflusst. Darum sollten Einstieg, Ablauf und Thematik einer Stimm-schulung immer wieder variiert werden.

Trotzdem ist die Abfolge der Übungen in diesem Heft sinnvoll und die allgemeine Vorgehensweise sowie der Aufbau einer Übungseinheit können sich daran orientieren.

Empfehlungen für das tägliche Üben

Wir beginnen mit Entspannen und Lockern. Danach widmen wir uns dem Atem, der die Grundlage eines effektiven Stimmgebrauches ist. Dann verbinden wir das günstige Atmen mit der Stimme. Die Stimmregister Kopf- und Bruststimme werden zunächst einzeln geübt und dann miteinander verbunden, sodass wir die Registermischung finden.

Nun widmen wir uns den über dem Kehlkopf liegenden Räumen und machen die Erfahrung, dass mehr Resonanz die Stimme lauter und voller erklingen lässt, während wir uns weniger bemühen. Dabei hilft auch, zu trainieren, mehr Luft fließen zu lassen, statt sie gegen die Stimmlippen zu drücken. Jetzt kann sich die Zunge aus ihrer Verstrickung mit dem Kehlkopf lösen und sich ganz der Artikulation widmen. Auch der Kiefer wird unabhängiger und lockerer, sodass noch mehr Resonanz im Gaumen und Nasenbereich entstehen kann. Ein geschlossenes Gaumensegel hilft zusätzlich den Stimmklang zu fokussieren, während der Sprecherformant wie das Salz in der Suppe den Stimmklang bereichert und die Stimme tragfähig macht.

Hinweis

Bei fast allen Übungen, die mit einem Vokal beginnen, steht ein <h> vor dem Vokal. Dieses <h> verhindert den Glottisschlag, also einen harten bzw. gepressten Einsatz. Es sollte sehr kurz, sanft und fast ohne „Hauchphase“ ausgeführt werden.

DRITTE STATION: Atemübungen

Eine entspannte und mit der Tiefe des Körpers verbundene Atmung ist das Fundament einer gesunden, kräftigen Stimme.

3.1 Atemwahrnehmung – Ruheatmung

Legen Sie sich bequem auf eine Matte und beobachten Sie Ihre Atmung. Welche Regionen des Körpers sind an der Atmung beteiligt? Finden die Atembewegungen im Brustkorb, in den Schultern, im Bauchbereich oder im Rücken statt? Sind vielleicht auch die Flanken oder der Beckenboden beteiligt? Sind diese Bereiche vielleicht bei der Einatmung aktiver als bei der Ausatmung oder umgekehrt? Verändert sich Ihre Atmung, wenn Sie langsam zur Ruhe kommen?

3.2 Atemwahrnehmung – Phonationsatmung

Stellen Sie sich vor einen Spiegel und sprechen Sie einen Satz wie z. B.: „Auch ein blindes Huhn findet mal ein Korn!“ oder „Wer andern eine Grube gräbt, fällt selbst hinein!“ in unterschiedlichen Tonlagen und Lautstärken. Beobachten Sie, wie Sie sich auf das Sprechen vorbereiten. In welchen Regionen des Körpers nehmen Sie Atembewegungen wahr? Wie baut der Körper den leichten Überdruck für die Phonation auf?

3.3 Abspannen – Bauchatmung

3.3.1 Abspannen – Bauchatmung – Variation 1

Legen Sie die Hände übereinander auf den unteren Bauch, sodass sich das Daumengrundgelenk auf dem Hosensack befindet, und nehmen Sie wahr, wie sich mit einem leisen stimmlosen <s> die untere Bauchdecke etwas nach innen und oben bewegt. Die Bauchmuskeln können dabei beteiligt sein. Dann lassen Sie die Bauchdecke los, sie fällt zurück in die Ausgangsposition und die Luft strömt wie von selbst ein.

Jetzt beginnen Sie von vorne und rufen ein leises <hu> beim Einsinken des Bauches. Beim Lösen der Bauchdecke darf jetzt wieder die Luft reinfallen, d. h., sie wird passiv ergänzt. Die Übung lässt sich sehr gut vor dem Spiegel durchführen.

Zuerst können Sie mit verschiedenen stimmlosen und stimmhaften Konsonanten üben, z. B.: <s>, <sch>, <w>. Später arbeiten Sie mit Vokalen, z. B. <hu>, <hi>, <ha>, kurzen Sätzen und dann Texten.

3.3.2 Abspannen – Bauchatmung – Variation 2

Setzen Sie sich aufrecht und relativ weit vorne auf einen Stuhl. Drücken Sie sich beim Ausatmen mit den Beinen nach hinten, als wollten Sie einen Stuhl zurückschieben. Dabei können Sie wieder Konsonanten und Vokale in unterschiedlichen Tonlagen einsetzen. Lassen Sie beim Lösen der Spannung in den Beinen die Luft passiv einfallen. Abschließend beginnen Sie von vorne.

3.4 Abspannen – Beckenrolle

Setzen Sie sich aufrecht und relativ weit vorne auf einen Stuhl. Die Lendenwirbelsäule ist gerade und aufgerichtet. Legen Sie die Hände auf die Kniescheiben. Die Arme sind gestreckt. Machen Sie jetzt mit dem Becken eine Kippbewegung vom Kreuzbein aus gedacht nach vorne. So bewegen Sie die aufgerichtete Lendenwirbelsäule nach vorne in die Hohlkreuz-Position. Dabei atmen Sie aus oder setzen die Stimme ein. Anschließend das Becken wieder zurück zur aufgerichteten Lendenwirbelsäule kippen. Die Luft wird dabei eingelassen und passiv ergänzt. Der Rücken bleibt immer aufrecht, die Bewegung findet nur in Becken und Lendenwirbelsäule statt.

SECHSTE STATION: Registermischung – Kopf- und Bruststimme verbinden

Für eine leistungsfähige Stimmfunktion müssen sich die Register verbinden. Dann bringt die Kopfstimme die Leichtigkeit und die Bruststimme die Fülle in die Mischung ein.

6.1 Beide Register in einer Übung trainieren

6.1.1 Abwechselnd in tiefer und hoher Lage rufen:

3 x bo – hu

3 x ja – RR

3 x ey – juhoo

RR = Zungen-R oder Lippenflattern; ey = bruststimmiger und grober, fast gegröler Ton

6.2 Stimme in einer Lage flexibilisieren und für die Registerkoordination vorbereiten

6.2.1 Schwelltöne → an- und ab-schwellen auf einer Tonhöhe:

3 x hu – i – a – i – u
leise *laut* *leise*

6.2.2 Schwelltöne → ab- und anschwellen auf einer Tonhöhe:

3 x ha – i – u – i – a
laut *leise* *laut*

6.3 Tonhöhen durchschleifen fördert die Registermischung

6.3.1 Aus der Tiefe nach oben schleifen:

3 x hu ---

3 x hi --- u

3 x ho ---

3 x ho --- u

3 x hi ---

3 x ha -- i -- u

6.3.2 Von oben nach unten schleifen:

3 x hu --- a

3 x hu --- i

3 x hu --- ä

3 x hu --- o

3 x hu -- o -- ä

3 x hu -- i -- a

6.3.3 Rauf und runter schleifen wie eine Sirene:

3 x hu ---

3 x hi -- u -- i

3 x ho ---

3 x ha -- i -- a

3 x hi ---

3 x ha -- i -- u -- i -- a

ACHTE STATION: Luftfluss statt Luftdruck

Fließende Luft regt die Stimmlippen zum Schwingen an und alle beteiligten Muskeln des Kehlkopfes sind dann weich und flexibel. Wird das Prinzip, die Luft fließen zu lassen, statt sie gegen die Stimmlippen zu pressen, dauerhaft verwirklicht, bleibt die Stimme leistungsfähig und belastbar.

8.1 Übungen für Luftfluss mithilfe von Reibelauten oder Vibranten

8.1.1 Übernehmen Sie beim langsamen Übergang vom Reibelaut zum Vokal die weiche Stimmgebung; auch andere Vokale einsetzen:

3 x s	3 x sssuuuu	3 x sssoooo
3 x w	3 x wwwuuuu	3 x wwwiii
3 x dsch	3 x dschaaaa	3 x dschöööö
3 x RRR	3 x RRRRooooo	3 x RRRääää
3 x flflfl	3 x flflfliiiiiii	3 x flflfleeee

s = stimmhaft; fl = Lippenflattern; RRR = Zungen-R; dsch = mit stimmhaftem <sch> wie Dschungel → Lautschrift [ʒ]

8.1.2 Vokal und Reibegeräusch gleichzeitig:

3 x hu	3 x hu-j-hu-j-hu-j
3 x hj	3 x dschu-dschu-dschu

<u> mit Reibegeräusch an den zusammengeführten Lippen; <j> mit Reibegeräusch an der Engstelle Zunge/Gaumen; <dsch> mit stimmhaftem <sch> wie Dschungel → Lautschrift [ʒ]; <u> mit Geräusch an den Lippen

8.1.3 Sehr weich und schwärmerisch sprechen:

3 x hu-j-jaja	3 x hu-j-alles-klar
3 x hu-j-sieh-mal-da	3 x hu-j-wunderbar

<u> mit Reibegeräusch an den zusammengeführten Lippen; <j> mit Reibegeräusch an der Engstelle Zunge/Gaumen

8.1.4 Mit langem WW, SSS, [ʒ] oder Zungen-R vor Vokal sprechen:

Wo lang	Sieh mal	Gina*	Rom
Wohin	Susanne	Josephine	Rosenkrieg
Wie viel	Sofa	Giacomo	Rubikon
Warum	Sabatina	Jennifer	Rebenschere
Weshalb	Simsalabim	Gigi**	Riesenrad
Wieso	Sebastian	Dschungel	rächen
Wofür	Sofia	Dschingis Khan	Rabenvater

* Gina → gesp. Dschina / ** Gigi → gespr. Dschidschi <dsch> mit stimmhaftem <sch> wie Dschungel → Lautschrift [ʒ]

ZEHNTE STATION: Stimmschluss verbessern

Die Schwingung der Stimmlippen hat eine Phase, in der die Stimmlippenränder in der vollen Länge aneinanderliegen. Verbessert sich die Qualität dieses Stimmschlusses, so wird der Stimmklang klarer sowie lauter und die Phonation leichter.

10.1 Muskulatur vitalisieren, die die Stimmbänder zusammenführt

10.1.1 Sehr kurzer Ton, mit kurzen Impulsen von der Bauchdecke; nach jedem Stimmeinsatz abspannen:

8 x hu	8 x ha	8 x hü
8 x ho	8 x hä	8 x hö

10.1.2 Zwei kurze Töne, ein langer Ton; mit sehr impulshaftem Beginn; nach jedem <hu> abspannen:

4 x hu – hu – huuuuu

10.1.3 Zweimal kurzes <ha> in tiefer Lage; ein langes <hu> in hoher Lage; nach jedem Stimmeinsatz abspannen:

4 x ha – ha hu -----

10.1.4 Töne mit impulshaftem Beginn; dabei im Stehen mit schneller Bewegung die Knie zusammenführen:

5 x hu	5 x ha	5 x hü
5 x ho	5 x hä	5 x hö

10.2 Muskulatur vitalisieren, die das Flüsterdreieck schließt

10.2.1 Sehr impulshafte Töne; dabei im Stehen Fersen mit schneller Bewegung zusammenführen, beim Atemholen Fersen voneinander entfernen:

5 x hu	5 x ha	5 x hü
5 x ho	5 x hä	5 x hö

10.3 Ventiltönchen

10.3.1 Hinter der geschlossenen Stimmritze Luft leicht stauen und auf stimmlosen Vokal aufplatzen lassen:

3 x a	3 x o	3 x e
3 x ä	3 x u	3 x i

10.4 Stimmlippen durch Kopfbewegung zusammenführen

10.4.1 Kopf zur Seite drehen und bei maximaler Verdrehung mit der Stimme einsetzen, nach jedem Stimmeinsatz Kopf wieder nach vorne drehen und Luft dabei passiv ergänzen:

3 x hu	3 x ha	3 x hä
3 x ho	3 x he	3 x hi

ZWÖLFTE STATION: Lockerheit, Öffnung und Unabhängigkeit des Kiefers

Wird der Mund nicht ausreichend geöffnet, kann die Stimme sich nicht entwickeln. Erst ein lockerer, leicht geöffneter Kiefer ermöglicht eine freie Artikulation und mehr Stimmklang.

12.1 Kiefer und Muskulatur lockern

12.1.1 Den Kaumuskel massieren:

- Greifen Sie mit Daumen und Zeigefinger von außen in die Wange und massieren Sie den hinten senkrecht tief in der Wange verlaufenden Muskel.
- Greifen Sie mit Daumen und Zeigefinger mit Pinzettengriff in die Wange, so dass der Zeigefinger in die Mundhöhle fasst, und massieren Sie den hinten senkrecht verlaufenden Muskel.

12.1.2 Die Wangenmuskeln massieren:

- Öffnen Sie den Kiefer und streichen Sie die Wange nach vorne aus.

12.1.3 Kiefer durch Bewegungen lockern:

- Schieben Sie den Kiefer nach links und rechts.
- Machen Sie den Kiefer auf und zu.
- Bewegen Sie den Kiefer Kiefer vor und zurück.

12.2 Mehr Kieferbewegung durch abgelegte Zunge

12.2.1 Legen Sie die Zunge breit auf die Unterlippe ab und lassen Sie sie dort, bewegen Sie beim Artikulieren viel den Kiefer:

3 x hiaiaiaiaia	3 x hiäiäiäiäi
3 x haiaiaiaiaia	3 x häiäiäiäiä
3 x häeäeäeäeä	3 x hiaiaiaiai – jajajajaja
3 x heäeäeäeäe	3 x haiaiaiaia – jajajajaja

3 x heäeäeäe – Emil – Nemo – Egon – hegen

3 x hiaiaiai – Anton – Anita – Ida – Eva – Emma

12.2.2 Lesen Sie den Text mit großer Kieferbewegung, legen Sie dabei die Zunge auf die Zähne an die Lippe:

Immer wieder irritierte Irmgard im indonesischen In-Lokal.

In Aachen, in Ahlen, aber ebenfalls in Andernach impfen alle ihre Kinder.

Emil Engelhart ging Hering fangen.

Analphabet Alfred Eberhard bekam BAfÖG am Anfang einer banalen Affäre.

Erste Kombination: Tägliches Warm-up-Programm

19.1 Atmung und Stimme

19.1.1 Verbinden Sie das Abspannen mit Stimme:

3 x Bauch reinheben mit Lippenflattern oder Zungen-R

3 x Bauch reinheben und <hu> rufen in gehobener Stimmlage

3 x Bauch reinheben und <ha> rufen in tiefer Stimmlage

3 x Bauch reinheben und sprechen bzw. rufen, z. B. Gerichte aufzählen:

Frikadellen

Pommes mit Majo

Sauerbraten

Nudelauflauf

Bratkartoffeln

Feldsalat

Spaghetti

Erbsensuppe

Chili con Carne

Kohlrouladen

Pizza Margherita

usw.

19.1.2 Lockern Sie das Becken und atmen Sie mit dem Becken:

Schinkengang, auf den Sitzhöckern vor- und zurücklaufen, dabei brabbelnd zählen

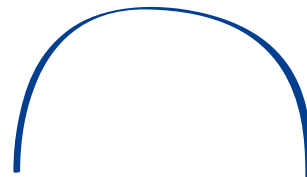
19.2 Register und Passaggio

19.2.1 Schleifen Sie von unten nach oben und zurück auf Vokalen:

hu-----

hi-----

ha-----



19.2.2 Schleifen Sie verschiedene Tonhöhen auf <hu>, <hi> oder <ha> von unten nach oben an und benennen Sie dann in der gleichen Lage mit leichter Stimme Dinge in Ihrem Gesichtsfeld:

hu – ein schwarzer Stuhl

ha – ein schönes Bild

hi – ein grüner Teppich

usw.

19.3 Zunge und Kiefer lockern

19.3.1 Sprechen Sie Wörter mit <l> und bilden Sie das <l> auf der Oberlippe:

langweiliges Lila

langer Lulatsch

lustiger Lausbub

lausiges Löten

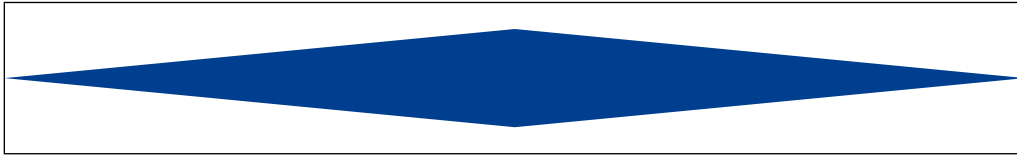
lumpiger Löwe

lächerliche Lesung

Achte Kombination: Stimmspiele für Registermischung, Modulationsfähigkeit und Dynamik

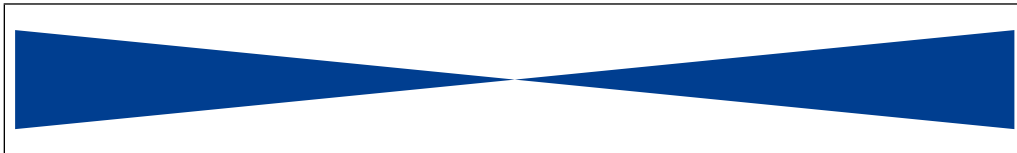
26.1 Dynamische Übungen in einer Tonhöhe

26.1.1 Leise – laut – leise:



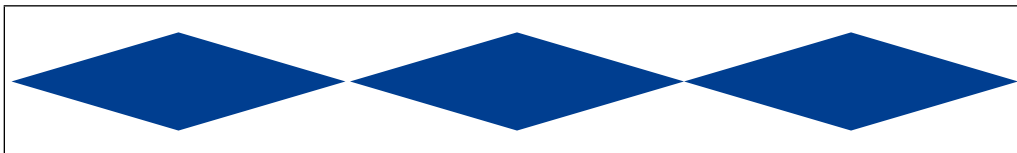
hu ----- i ----- a ----- i ----- u
schmal = leise; breit = laut

26.1.2 Laut – leise – laut:



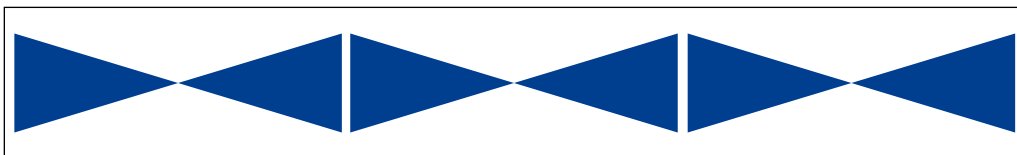
ha ----- i ----- u ----- i ----- a
 hi ----- ü ----- u ----- ü ----- i
schmal = leise; breit = laut

26.1.3 Etwas schnellere Vokalwechsel, beginnen Sie leise:



hu ----- o ----- u ----- o ----- u ----- o ----- u
 hu ----- a ----- u ----- a ----- u ----- a ----- u
 hu ----- i ----- u ----- i ----- u ----- i ----- u
schmal = leise; breit = laut

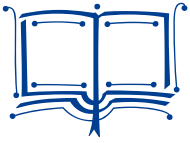
26.1.4 Etwas schnellere Vokalwechsel, beginnen Sie laut:



ho ----- u ----- o ----- u ----- o ----- u ----- o
 ha ----- u ----- a ----- u ----- a ----- u ----- a
 hi ----- u ----- i ----- u ----- i ----- u ----- i
schmal = leise; breit = laut

5. Die Geschichte vom fliegenden Robert

Tragen Sie dieses Gedicht lebhaft und frech mit erhobenem Zeigefinger vor:



Die Geschichte vom fliegenden Robert

Wenn der Regen niederbraust,
Wenn der Sturm das Feld durchsaust,
Bleiben Mädchen oder Buben
Hübsch daheim in ihren Stuben.
Robert aber dachte: Nein!
Das muss draußen herrlich sein!
Und im Felde patschet er
Mit dem Regenschirm umher.
Hui, wie pfeift der Sturm und keucht,
Dass der Baum sich niederbeugt!
Seht! Den Schirm erfasst der Wind,
Und der Robert fliegt geschwind
Durch die Luft so hoch, so weit.
Niemand hört ihn, wenn er schreit.
An die Wolke stößt er schon,
Und der Hut fliegt auch davon.
Schirm und Robert fliegen dort
Durch die Wolken immerfort.
Und der Hut fliegt weit voran,
Stößt zuletzt am Himmel an.
Wo der Wind sie hingetragen,
Ja, das weiß kein Mensch zu sagen.

Heinrich Hoffmann

Literaturempfehlungen

Sprech- und Stimmtraining:

„Gut klingen – gut ankommen“ Eva Loschky; Goldmann Verlag

„Stimme: Instrument des Erfolgs“ Katja Dyckhoff, Thomas Westerhausen; Metropolitan Verlag

Sprechetüden und Übungstexte:

„Der kleine Hey: Die Kunst des Sprechens“ Julius Hey; Schott Verlag

„Peter punktet bei Pauline“ Antje Platt; Schulz-Kirchner Verlag

Bücher zur Funktionalen Stimmgebung:

„Praxis der Funktionalen Stimmgebung“ Wiltrud Föcking, Marco Parrino; Springer Verlag

Bücher über Atemtypen:

„Sonne, Mond und Stimme“ Renate Schulze-Schindler, Romeo Alavi Kia; Aurum Verlag

„Terlusologie“ Christian Hagen; Trias Verlag

Wissenswertes über Stimme und Stimmgebung:

„Die Stimme“ Bernhard Richter; Henschel Verlag

Online Stimmerberatung und Unterricht

Sie können bei Mathias Knuth oder den Mitarbeitern der Stimmschmiede Bonn eine Online-Stimmerberatung oder -Stimmgebung buchen. Bitte nehmen Sie über die Internetseite www.stimmbildung-online.de Kontakt mit uns auf.

Hinweise für Stimmtrainerinnen / Stimmtrainer und Logopädinnen / Logopäden

Diese Zusammenstellung ist als Übungsheft für Klientinnen und Klienten gedacht. Das Übungsheft kann sowohl im Einzelunterricht bzw. in Einzelbehandlung als auch bei der Schulung in Gruppen angewendet werden. Die zahlreichen Übungen zu unterschiedlichen Themen der Stimmgebung ermöglichen eine flexible Auswahl der Schulungsinhalte. Da die Klientinnen und Klienten ein eigenes Heft mit nach Hause nehmen können, sind sie motivierter, dort regelmäßig und systematisch zu üben.

Ebenfalls erschienen ist der Trainerband: „Zirkeltraining für die Stimme. Lehrer- und Trainerband“.

Im Übungsheft wurde bewusst auf theoretische Ausführungen verzichtet, um die Übungen und ihre Wirkung ganz ins Zentrum der Aufmerksamkeit zu stellen. Zu allen Aspekten der Übungen finden Sie jedoch Erklärungen im Trainerband.

Wenn Sie das Zirkeltraining-für-die-Stimme-Programm bei Ihrer stimmungsbildnerischen oder stimmtherapeutischen Arbeit verwenden möchten und Unterstützung suchen, finden Sie hier entsprechende deutschlandweit stattfindende Fortbildungen:

www-zirkeltraining-fuer-die-stimme.de

Sie können Mathias Knuth oder seine MitarbeiterInnen aber auch für Veranstaltungen in Ihrem Hause einladen oder online Unterricht bzw. Supervision erhalten:

www.stimmbildung-online.de



ZIRKELTRAINING für die Stimme

Funktionale Übungen für
mehr Kraft und Belastbarkeit

Dieses Heft enthält zahlreiche Übungen zu vielen stimmbildnerischen Themen, die Ihnen helfen, Ihre Stimme zu entwickeln.

Ziel ist eine kräftige, belastbare und gleichzeitig leichte Stimmgebung. Die Übungen sind so aufgebaut, dass sie die Stimmfunktionen optimieren und die Muskulatur kräftigen. Dabei stellt sich eine dauerhafte Veränderung, ähnlich wie im sportlichen Training, erst durch oftmaliges Wiederholen der Übungen ein.



Mathias Knuth ist staatlich gepr. Gesangslehrer, Funktionaler Stimmbildner und Leiter der Stimm Schmiede Bonn. Er arbeitet an der Carl-Stamitz-Musikschule in Köln und als Dozent für Stimmbildung an der SRH Fachschule für Logopädie in Bonn. Darüber hinaus gibt er deutschlandweit Fortbildungen für Logopäden zu unterschiedlichen Themen, leitet als Stimmtrainer Seminare in Unternehmen, Behörden und Schulen und veröffentlicht zu stimmbildnerischen Fragen in der Fachzeitung „Forum Logopädie“.

Mathias Knuth betreut stimmbildnerisch mehrere Chöre, gastiert als Solist bei zahlreichen Konzerten und gründete verschiedene Musikensembles.

ISBN 978-3-8248-1229-5



9 783824 812295