

STIMMSTÖRUNGEN

ANZEICHEN FÜR ATEM- UND STIMMPROBLEME:

Heiserkeit, Belegtheit der Stimme, mangelhafte Tragfähigkeit, schlechte Verständlichkeit, Stimmverlust, Atemnot, Kurzatmigkeit, Räusperzwang, Halsschmerzen, Fremdkörpergefühl im Hals sind nur einige der Merkmale, die auf eine Stimmstörung hinweisen.

Die Stimme ist ein wichtiges Mittel, um mit der Umwelt in Verbindung zu treten. Der plötzliche oder allmähliche Verlust der gewohnten Stimmqualitäten schränkt den privaten wie beruflichen Alltag enorm ein. Der Klang der Stimme stellt in einer Kommunikation eine entscheidende Komponente dar. Stimmklang, Sprechmelodie und Sprechdeutlichkeit tragen wesentlich zum Erfolg eines Gesprächs bei.

Stimmstörungen können in jedem Alter auftreten.

Schon bei **Kindern** gibt es Überlastungen der Stimme, die sich z.B. in "Schreiknötchen" zeigen. Menschen in **Sprechberufen** (Erzieher, Lehrer, Trainer, Verkaufsleiter, Personalleiter etc.) klagen oft über Stimmbeschwerden. Aber auch im **Alter**, wenn die Gelegenheiten zum Gespräch abnehmen, kann es zu Veränderungen der Stimme kommen. Der **plötzliche Verlust der Stimme**, z.B. durch eine Lähmung oder einen operativen Eingriff, wird als sehr bedrohlich erlebt, da die Fähigkeit zu kommunizieren von einem Tag zum anderen genommen ist.

Treten Stimmbeschwerden auf, sollte immer umgehend ein Arzt (HNO-Arzt, Phoniater) aufgesucht werden, um den Hintergrund der Störung zu ermitteln. Eine Überprüfung des Gehörs ist ebenfalls notwendig. Der Arzt kann die Ursachen einer Stimmstörung herausfinden und weitere Maßnahmen wie Therapie verordnen.

URSACHEN VON STIMMSTÖRUNGEN:

- "Funktionelle Stimmstörungen sind Krankheiten der Stimme, die durch eine Störung des Stimmklanges und der stimmlichen Leistungsfähigkeit gekennzeichnet sind. Es finden sich keine primärorganischen Veränderungen am Stimmapparat.

Die Ursachen sind vielfältig:

- Anlage (konstitutionell)
- Gewohnheit (habituell)
- stimmliche Überanstrengung (phonogen),
- Fehlgebrauch (usogen)
- psychische Fehlsteuerung (psychogen)
- Missbildungen:** asymmetrische Formveränderungen des Kehlkopfes
- Mutationsstörungen:** Stimmwechselstörungen
- Hormonelle** Stimmstörungen
- Stimmstörungen infolge von **Lähmungen der Kehlkopfnerve**,
- Stimmstörungen nach **operativen Eingriffen** (z.B. nach Schilddrüsenoperationen)

ZIEL EINER STIMMTHERAPIE ist die Wiedererlangung einer tragfähigen und belastbaren Stimme. Durch die Stimmtherapie soll eine klangvolle Stimme entwickelt werden, deren Gebrauch weder im privaten noch im beruflichen Alltag als anstrengend empfunden wird.



SCHWERPUNKTE DER BEHANDLUNG

Die Behandlungsschwerpunkte richten sich nach dem Störungsbild und den individuellen Voraussetzungen des Patienten. Das Therapiekonzept ist bei kindlichen Stimmstörungen ein anderes als bei Stimmbandlähmungen oder funktionellen Stimmstörungen. Immer spielen aber die vier Hauptbereiche eine wesentliche Rolle.

FÖRDERUNG DER WAHRNEHMUNG:

Hierbei geht es um die Wahrnehmung der eigenen Person in ihrem physischen und psychischen Zustand. Verschiedene Bereiche der Wahrnehmung müssen miteinander oder nacheinander behandelt werden. Dabei sind die Übungen zur Wahrnehmung des Körpers, der Emotionen, der Körperspannung (Tonus) und der Körperhaltung besonders wichtig. Die Weiterentwicklung der auditiven Wahrnehmung (Hörschulung) ist für eine Veränderung des Stimmgebrauchs unerlässlich.

FÖRDERUNG DER PHYSIOLOGISCH RICHTIGEN ATMUNG

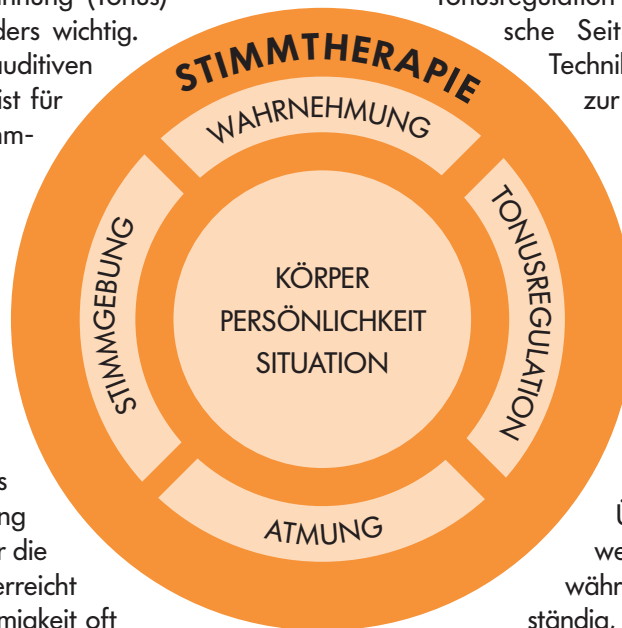
Die Atemarbeit ist ein wesentlicher Bestandteil der Stimmtherapie. Die Atmung ist für lebenswichtige Prozesse im Körper verantwortlich. Das vegetative Nervensystem ist eng an die Atmung gekoppelt. Über die Atmung kann Entspannung erreicht werden. Umgekehrt löst Kurzatmigkeit oft Unwohlsein aus. Für die Stimmgebung ist die Bauchatmung unerlässlich; für das Sprechen der korrekte Sprechatemrhythmus.

FÖRDERUNG DER TONUSREGULATION

Die Veränderung von Körperhaltungen und -spannungen spielt in der Stimmtherapie eine wichtige Rolle. Chronische Verspannungen im Hals- und Nackenbereich können sich negativ auf die Stimmgebung auswirken. Diese Verspannungen können durch Haltungsschäden, aber auch durch Stress oder psychische Belastungen verursacht werden. Die Tonusregulation umfasst die physische und psychische Seite der Person. Unterschiedliche Techniken und Übungen kommen hier zur Anwendung.

FÖRDERUNG DER PHYSIOLOGISCH RICHTIGEN STIMMGEBUNG

Stimmstörungen lassen sich von ihrem Erscheinungsbild in zwei Bereiche unterteilen. Bei einem Übermaß an Anspannung während der Stimmgebung spricht man von einer hyperfunktionellen Dysphonie. Hier muss jegliche Überlastung der Stimme vermieden werden. Schließen die Stimmbänder während der Stimmgebung nicht vollständig, ist von zu wenig Spannung auszugehen. Die Störung wird hypofunktionelle Dysphonie genannt. Stimmbandlähmungen führen ebenfalls zu einem mangelhaften Schluss der Stimmbänder.



Ziel einer Stimmtherapie ist ein ökonomisches Sprechen, d.h. mit geringem Kraftaufwand ein ausreichendes Ausdrucksvermögen zu erreichen.

Die an Atmung, Stimmgebung und Sprechen beteiligten Muskelgruppen sollten mit möglichst geringer Kraft arbeiten. Dies erfordert bezogen auf Atmung, Stimmgebung und Sprechen eine gute Koordinationsfähigkeit und entsprechend entwickelte Tonusregulation. Eine physiologische Lautbildung (= korrektes Sprechen) ist für eine gesunde Stimmgebung unerlässlich. Die Tragfähigkeit der Stimme entsteht, indem Körperhöhlen als Resonanzräume benutzt werden können.

Ziel der Stimmtherapie ist nicht, über Stimmtechnik eine künstliche Stimme zu entwickeln, die jegliche Emotionalität unterdrückt. Im Gegenteil soll erreicht werden, dass der Patient sich in seiner Gesamtheit (Körper, Gefühl, Geist) wahrnimmt und sich auch entsprechend ausdrücken kann. Das bedeutet mit möglichst geringem Kraftaufwand und ohne Verspannung sowohl Ärger als auch Freude stimmlich und körperlich zum Ausdruck bringen zu können.

Weitere Informationen unter www.stimmtherapie.de

Stimmstörungen: Dr. Iris Eicher, 2003