

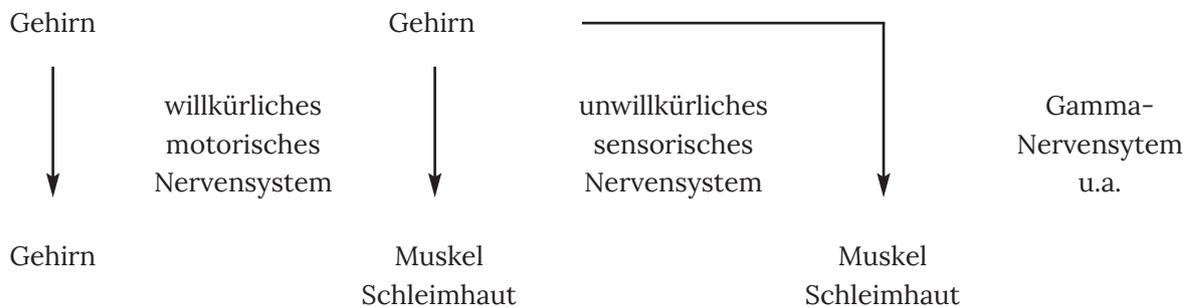
## Aspekte der Stimpädagogik

nach der Lichtenberger Methode für angewandte Stimmphysiologie, Gisela Rohmert

### Die Regelung der Stimmfunktion über die Sensorik

Eine gesunde Stimmfunktion geschieht optimaler Weise aus der Selbstregulation des Kehlkopfes heraus. Druckfreiheit, Freiwilligkeit der Schwingung und eine gute Tragfähigkeit (Brillanz) sind wesentliche Merkmale der Selbstregulation.

Im Gegensatz zu primär motorisch ausgeführten Bewegungen, findet das Stimmgeschehen nicht nur über das willkürliche sondern auch über das unwillkürliche "sensorische" Nervensystem statt, das in seiner Rückkoppelung über das Gamma-Nervensystem zu einer feinsten Regulierung der Stimmfunktion führt.



Um dieses sensorische Nervensystem zu stimulieren, ist es wesentlich, die Wahrnehmung für das Schwingungsempfinden sowie das differenzierte Hören des Klangs zu entwickeln.

Dies geschieht häufig über Fragen zum Schwingungserleben und verlangt keine "richtigen" Antworten sondern ein prozeßhaftes Gewahrwerden und Begleiten des Ist-Zustandes, so wie er sich offenbart. Die Klangwahrnehmung kann zu einem synästhetischen Vorgang werden, in dem Empfinden, Hören und Sehen zur gleichen Zeit stattfinden.

Stehen wir unter Druck, sind wir sehr angespannt oder gedanklich belegt und unkonzentriert, ist der Zugang zur Sensorik erschwert. Es ist sinnvoll, über gezielte Entspannungsbehandlungen und Übungen zu einem physiologischen "Nullpunkt" zu finden, der ein entspanntes Hinwenden zum Stimm- und Klanggeschehen ermöglicht.

Sensorische Empfindungen brauchen Druckfreiheit.

### Regulation der Stimme über das Ohr

Das Hören gibt eine wesentliche Orientierung für die Entwicklung des Stimmklanges.

Wichtig hierbei sind nicht nur die Informationen, die von außen in unsere Ohren gelangen, sondern auch die, die wir vom inneren Hören erfahren. Helle Klanganteile, die mit der Tragfähigkeit und Brillanz eines Stimmklanges zu tun haben, können das Ohr im Inneren taktil berühren. Die Entwicklung dieser hellen Klanganteile (Sängerformanten) haben eine zentrale Bedeutung in der Stimmentwicklung und Körperempfindung, da sie eine ordnende Funktion und entscheidende Orientierung für den Stimmklang bieten. Auch für die gestörte Stimme, deren Mangel in der Regel im hohen Frequenzbereich liegt, ist es von entscheidender Bedeutung, Zugang zu diesen Klanganteilen zu finden.

Seite 2

## *Der Kehlkopf und seine Stimmfunktionen*

Es ist hilfreich, eine anatomisch richtige Vorstellung vom Kehlkopf zu haben.

Wichtig hierbei ist u.a. das Wissen um die horizontale Lage der beiden Stimmbänder im Kehlkopf. Die Stimmlippen bestehen aus einem muskulären Anteil (Vocalis) und einem sehnigen Anteil (Stimmband). Singen wir einen Ton in tiefer Lage - der Bruststimme -, so schwingen die gesamten Stimmlippen; singen wir in hoher Lage - der Kopfstimme -, so schwingt in erster Linie das Stimmband. Im Groben kann man sagen, daß die Vocalisschwingung eher mit dem Lautstärkevermögen und die reine Stimmbandschwingung eher mit den leisen Tönen zu tun hat. Die Stimmlippen sind mit Schleimhaut überzogen, deren Schwingungsqualität entscheidend für die Klarheit bzw. die Brillanz des Stimmklangs und auch für den Registerwechsel ist.

Der Kehlkopf ist mit sensorischen Nerven ausgestattet, die eine erstaunlich differenzierte Wahrnehmung des Schwingungsgeschehens ermöglichen.

Das Vibrato kann als Körperrhythmus verstanden werden. Eine freie Schleimhautschwingung im Ansatzrohr und eine selbstregulierte Kehlkopffunktion ist mitverantwortlich für eine "freie Vibratoschwingung" bei ca 5 Hertz. Dieses Vibrato wird in der Regel als besonders angenehm wahrgenommen und ist nicht zu verwechseln mit dem zu schnellen Tremolo oder dem zu langsamen Wobble.

Viele Stimmstörungen funktionaler und auch organischer Art haben ihre direkte Ursache in einem gestörten Schwingungsverhalten der Stimmlippen, einem mangelnden Stimmbandschluß und einem zu starken Luftdruck unterhalb des Kehlkopfes.

## *Atmung und Stimme*

Die Ausatmung geschieht durch den Überdruck, der in den Lungen herrscht.

Die Einatmung ist eine Unterdruckfunktion, in der sich durch den Unterdruck der Lungen die Atmung nach innen "saugt".

Die Stimmgebung ist ein Ausatemvorgang, der sich die Unterdruckfunktion der Einatmung zu Nutzen machen kann und muß. Über die Idee des Sogs, des Aufnehmens und des Empfangens aktivieren wir diese und schaffen somit einen Druckausgleich im Kehlkopf; dies ermöglicht Druckfreiheit und Selbstregulation.

Es gibt eine rückkoppelnde Wirkung des Stimmklangs bzw. des Kehlkopfgeschehens auf das Atemverhalten; man kann davon ausgehen, daß nicht primär der Atem die Stimme erzieht, sondern der Stimmklang mit seiner entsprechenden Stimmfunktion eine wesentliche Regulation des Atems mit sich bringt. Der häufig in der Gesangspädagogik angewandte Begriff "Stütze" ist hier nicht zutreffend, da es sich nicht um ein "statisches" System handelt, sondern alle beteiligten Gewebe, einschließlich Zwerchfell und Zwischenrippenmuskulatur, in ihrer Flexibilität angesprochen werden.

Seite 3

## *Diaphragmen*

Wir haben in unserem Körper eine Reihe von querliegenden membranösen Sehnenplatten, die auch Diaphragmen genannt werden. Es sind kuppelförmige Flächen, die unseren Körper proportionieren und die reflektorisch miteinander verbunden sind.

- Diaphragma Sellae
- Trommelfelle
- Gaumen
- Mundboden
- Stimmbänder
- Zwerchfell
- Beckenbodenzwerchfell
- Füße, sowie diaphragmenähnliche Elemente wie Gelenke

Wählen wir als Arbeitsthema eine dieser Ebenen, so steht diese auch im Zusammenhang mit den anderen.

## *Resonanzräume*

- Ohren
- Eustachische Röhren
- Nasenraum
- Mundraum
- oberer u. unterer Rachen
- Kehlkopf
- Luftröhre
- Bronchien

In der Stimmarbeit erschließen und vernetzen wir die verschiedenen Resonanzräume.

Man kann davon ausgehen, daß die Räume in ihrer "Neutralität", d. h. einer balancierten Proportion und Bereitschaftsspannung, sich in einem günstigen Zustand befinden. Diese positive Neutralität ist jedoch in der Regel nicht gegeben:

Z.B. hat die Zunge mehr oder weniger versteckte Spannungsmuster, oft einen angespannten Zungengrund und damit einhergehend einen unterspannten vorderen Bereich.

Der Gaumen und die Rachenrückwand sind häufig angespannt oder unterspannt, der Nasenraum ist sensorisch nicht erschlossen, der Kehlkopf steht unter Spannung (Kloßgefühl) und die Luftröhre ist nur selten für den Klang genutzt.

Die Ohren und Eustachischen Röhren sind auch Berufssängern selten als Resonanzraum bewußt und befinden sich nicht unbedingt in ausgewogener Spannungslage.

Eine "Neutralität" in den Resonanzräumen und damit auch in den Artikulationsorganen zu entwickeln, geschieht wiederum über den Weg der sensorischen Wachheit und bringt Klarheit, Flexibilität und Natürlichkeit auch in den Prozeß der Artikulation.

## *Klangorientiertes Sprechen*

Der Stimmklang entscheidet auch beim Sprechen über die Qualität und damit die Tragfähigkeit, das Lautstärkevermögen, die persönliche Stimmfarbe etc. der Stimme.

Vokale (AEIOU) sind die wesentlichen Klangträger. Konsonanten (f,s,sch,p,t,k etc.) werden durch die Bildung von Verschlüssen bzw. Engstellen zwischen Lippen, Zunge, Gaumen und Rachenwand gebildet und sind nur kurzzeitige Klangträger.

Das klangorientierte Sprechen ermöglicht über die Orientierung an den Vokalen als den Klangträgern ein schwingungsvolles, tragfähiges Sprechen; dabei fügen sich die Konsonanten flexibel und spielerisch ein, ohne den Sprech- und Klangfluß zu stören. Die Artikulation ordnet sich hier dem Stimmklang unter. Dies ist übrigens ein überaus hilfreicher Ansatz auch für undeutlich sprechende und stotternde Menschen. Spezifische Artikulationsübungen zur deutlichen Aussprache sind in den meisten Fällen nicht notwendig, da ein klangorientiertes Sprechen ein "Nuscheln" fast unmöglich macht. Undeutliches Sprechen geht oft einher mit klargarmem Sprechen.

*Hannah Barbara Busch*

staatlich geprüfte Atem-, Sprech und Stimmlehrerin nach Schlaffhorst - Andersen,  
Stimmpädagogin nach der Lichtenberger Methode, Gisela Rohmert  
[www.stimmheilkunst.de](http://www.stimmheilkunst.de)