

Was geschieht in der Stimmtherapie?

Die Stimmtherapie widmet sich nie nur der Stimme allein. Sie gliedert sich in fünf Grundbausteine:

- Körperspannung und -haltung
- Atmung
- Artikulation (sprechen und Sprache)
- Phonation (Stimmgebung)
- Individuelle persönliche Beratung und Hilfestellung beim täglichen Stimmgebrauch.

Die Grundlage aller Therapiebausteine ist die Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit.

Die einzelnen Bereiche werden aufeinander aufbauend, aber auch parallel bearbeitet. So werden die Bereiche Körperspannung und Atmung zu Beginn der Therapie Hauptbestandteil jeder Sitzung sein. Darauf aufbauend folgen die Artikulation und Phonation, die im weiteren Verlauf der Therapie immer mehr Raum in den Sitzungen einnehmen werden. Die Beratung wird zu jedem Zeitpunkt Bestandteil der Therapie sein.

Welche Methoden werden in der Stimmtherapie zum Einsatz kommen?

Allgemein ist dazu zu sagen, dass es in der Stimmtherapie kein einheitliches Verfahren gibt. Vielmehr gibt es eine Vielzahl von Methoden, die zum Einsatz kommen können. Grundsätzlich kann man jedoch festhalten, dass eine Stimmtherapie ganzheitlich sein muss, d.h. den Körper, also die Funktion der Stimme und die Person betrachten muss.

Wie oben schon beschrieben, bevorzugen wir einen hierarchischen Aufbau der Therapie der Stimmstörung. Die Grundlage einer guten Stimmgebung ist die Körperspannung und Atmung. Für diese Bereiche bevorzugen wir

- die manuelle Stimmtherapie
- Entspannungsübungen
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Eutonieübungen nach Gerda Alexander
- Massage
- Dehnübungen
- Atemarbeit nach Ilse Middendorf
- Atemarbeit nach Fernau-Horn

Für die Bereiche Phonation und Artikulation bevorzugen wir die atemrhythmisch angepasste Phonation nach Coblenzer/Muhar.

Wann welche Methode zum Einsatz kommt, hängt im Wesentlichen von der Person und dem Verlauf der Therapie ab.

Sichtweisen aus der Stimmtherapie nach der typenpolaren Atmung nach Alavi-Kia und Renate Schulze-Schindler haben unsere Betrachtungsweise geprägt. Übungen aus dieser Methode fließen mit in die Therapie ein.