

INHALT

Vorwort	13
TEIL I KONZEPT	17
1. Stimme und Person	19
1.1. „Stimme“ und „Person“ im Sprachgebrauch.....	19
1.2. Stimme und Person als Instrument	21
1.3. Stimme und Person in der Behandlung.....	23
2. Personale Stimmtherapie – PST	25
2.1. Grundgedanke.....	25
2.1.1. Von der Stimmfunktion zur Person	25
2.1.2. Von der Person zur Stimmfunktion	28
2.2. Einstieg in die personale Stimmtherapie.....	30
2.2.1. Die Selbstreflexion in Gang bringen.....	31
2.2.2. Verstehen, was die Stimme sagen will.....	33
2.2.3. Übernehmen der Führung und Verantwortung für die eigene Behandlung.....	35
2.3. Die funktionale und personale Ebene stimmthera- peutischer Übungen	36
2.3.1. Funktionale Ebene	36
2.3.2. Personale Ebene	37
2.4. Konzentrierte Körperarbeit als Basis der PST.....	39
2.4.1. Funktionale und personale Bedeutung der Körper- arbeit	39
2.4.2. Propriozeption und Imagination	40
2.4.3. Inhalte und Ziele der Körperarbeit in der PST.....	42

2.5.	Das Therapeuten-Klienten-Verhältnis in der PST . . .	45
2.5.1.	Die Person des Therapeuten	45
2.5.2.	Der Therapeut als Methode	46
2.5.3.	Die Beziehung zwischen Therapeut und Klient	46
2.5.4.	Konsequenzen für die stimmtherapeutische Arbeit . .	47
2.6.	Transfer als bewußt vollzogener, permanenter Prozeß der Veränderung	48
2.6.1.	Das Problem Transfer	48
2.6.2.	Transfer als Prozeß der Verhaltensänderung	49
2.6.3.	Stimmbewußtsein als Ziel der Stimmarbeit	50
TEIL II	ANATOMISCHE UND PHYSIOLOGISCHE ZUSAMMENHÄNGE AUS FUNKTIONALER UND PERSONALER SICHT	53
1.	Überblick	56
2.	Atmung	58
2.1.	Ruheatmung	58
2.1.1.	Einatmung	58
2.1.2.	Ausatmung	59
2.1.3.	Bauch-Flanken-Atmung	60
2.1.4.	Atemrhythmus	60
2.2.	Sprechatmung	61
2.2.1.	Ventilfunktion von Stimme und Artikulation	61
2.2.2.	Reflektorische Atemergänzung	62
2.2.3.	Atemrhythmisch angepaßte Phonation	62
2.2.4.	Inspiratorische Gegenspannung (Stütze)	64

3.	Stimmgebung (Phonation)	65
3.1.	Aus Luft wird ein Ton	65
3.1.1.	Stimmlippenschluß	65
3.1.2.	Stimmlippenschwingung	66
3.1.3.	Tonhöhe	69
3.1.4.	Lautstärke	70
3.1.5.	Störende Einflüsse	70
3.2.	Aus einem Ton wird Klang	71
3.2.1.	Resonanz im Ansatzrohr	71
3.2.2.	Obertöne	72
3.2.3.	Klangfarbe (Timbre)	73
4.	Artikulation	74
4.1.	Artikulationsorgane	74
4.2.	Lautbildung	75
4.3.	Artikulation als Ausdrucksmittel	75
5.	Tonus und Intention	77
5.1.	Körperspannung und Intention	77
5.2.	Körperspannung und Haltung	78
TEIL III	ÜBUNGSTEIL	81
1.	Einführung in den Übungsteil	83
1.1.	Quellen der Übungen	83
1.2.	Gestaltung der Übungssammlung	84
1.2.1.	Übungsbeschreibung	85
1.2.2.	Funktionale Ebene	85
1.2.3.	Personale Ebene	86

2.	Übungssammlung	87
2.1.	Tonus	89
2.1.1.	Tonusregulierung	90
	Übung 1: Im Liegen	90
	Übung 2: Tonusvergleich	92
	Übung 3: Im Sitzen	94
	Übung 4: Im Stehen	96
	Übung 5: Füße massieren	98
2.1.2.	Arbeit an der Wirbelsäule	100
	Übung 6: Druckverschiebung über den Boden	100
	Übung 7: Druck in den Boden	102
2.1.3.	Physiologische Aufrichtung im Sitzen, Stehen, Gehen	104
	Übung 8: Sitzen	104
	Übung 9: Stehen	106
	Übung 10: Gehen	108
2.1.4.	Arbeit am Bauch – Beckenraum	110
	Übung 11: Kreuzbein sensibilisieren	110
	Übung 12: Becken kreisen	112
	Übung 13: Zentrierung	114
2.1.5.	Lockerung der Schulter-, Nacken-, Halsmuskulatur ..	116
	Übung 14: Im Liegen	116
	Übung 15: Im Sitzen	118
	Übung 16: Schultern lösen	120
2.1.6.	Lockerung und Sensibilisierung des Artikulations- und Phonationsbereiches	122
	Übung 17: Mit Stäbchen	122
	Übung 18: Mit den Händen	124
	Übung 19: Nebenhöhlenübung	126
	Übung 20: Kehlbereich entspannen	128
2.2.	Atmung	131
2.2.1.	Wahrnehmung des Atemrhythmus und der Atem- räume in Ruhe	132
	Übung 21: Ruheatmung	132
	Übung 22: Dehnung der Atemräume	134

2.2.2.	Erarbeiten der atemrhythmisch angepaßten Phonation	136
	Übung 23: Wahrnehmung der reflektorischen Atem- ergänzung	136
	Übung 24: Einüben des Abspannens	138
	Übung 25: Mit Wörtern und Sätzen	140
	Übung 26: Portionieren von Texten	142
2.2.3.	Erarbeiten der inspiratorischen Gegenspannung (Stütze)	144
	Übung 27: Wahrnehmung der Gegenspannung	144
	Übung 28: Ins Becken tönen	146
2.3.	Phonation	149
2.3.1.	Herstellen von Resonanzweite im Ansatzrohr	150
	Übung 29: Gähnübung	150
	Übung 30: Trinkübung	152
2.3.2.	Erarbeiten der physiologischen Sprechstimmlage	154
	Übung 31: Summen	154
	Übung 32: Kauübung	156
2.3.3.	Wahrnehmen der gesamtkörperlichen Resonanz	158
	Übung 33: Vokalräume	158
	Übung 34: Richtungstönen	160
2.3.4.	Erarbeiten der gesamtkörperlichen Resonanz beim Sprechen	162
	Übung 35: Mit Silben	162
	Übung 36: Mit Wörtern	164
	Übung 37: Mit Wortreihen und Sätzen	166
2.3.5.	Arbeit am Stimmansatz, Stimmeinsatz und Stimm- absatz	168
	Übung 38: Stimmansatz wahrnehmen	168
	Übung 39: Vokaleinsätze	170
	Übung 40: Endsilben	172
2.3.6.	Arbeit an Stimmdynamik und Modulationsfähig- keit	174
	Übung 41: Lautstärke steigern	174
	Übung 42: Modulation	176
	Übung 43: Rufstimme	178

2.4.	Artikulation	181
	Übung 44: Ausformung der Vokale	182
	Übung 45: Konsonantenbildung wahrnehmen	184
	Übung 46: Korkensprechen	186
	Übung 47: Ausformung der Konsonanten	188
3.	Anregungen für den Transfer	191
3.1.	Transferübungen	191
3.1.1.	Balance zwischen nach außen und nach innen gerichteter Aufmerksamkeit	191
3.1.2.	Steigerung der Schwierigkeitsgrade	192
3.2.	Transferhilfen und Transfermöglichkeiten	193
TEIL IV	THERAPEUTISCHES VORGEHEN IN DER PST	195
1.	Therapieaufbau	196
2.	Durchführung der Übungen	198
2.1.	Auswahl der Übungen	198
2.2.	Übungsablauf	200
2.2.1.	Motivation der KlientInnen	200
2.2.2.	Thema „Vormachen – Nachmachen“	200
2.2.3.	Experimentieren als Methode	201
2.2.4.	Thema „Hausaufgaben“	202

2.3.	Arbeit auf der personalen Ebene	203
2.3.1.	Reflexion	203
2.3.2.	Auf Reflexion reagieren	205
2.3.3.	Abgrenzung zur Psychotherapie	206
3.	Personale Aspekte spezifischer Störungsbilder	209
3.1.	Organische Stimmstörungen	209
3.1.1.	Die funktionale Seite organischer Stimmstörungen ..	209
3.1.2.	Die personale Seite organischer Stimmstörungen ...	211
3.2.	Störungen der Kinderstimme	213
3.2.1.	Arbeit mit dem Kind	214
3.2.2.	Elternarbeit	214
3.3.	Störungen der Singstimme	216
3.3.1.	Die Singstimme als besondere Funktion	216
3.3.2.	Singende in stimmtherapeutischer Behandlung	218
3.3.3.	Die Pflege der Stimme	219
3.3.4.	Vom Glück und Unglück professioneller SängerInnen	219
3.3.5.	SängerInnen in stimmtherapeutischer Behandlung ..	220
4.	Ziele der PST	223
4.1.	Erwartungen an eine Stimmtherapie	223
4.2.	Konsequenzen für das methodische Vorgehen	223
4.3.	Verständnis und Ziel einer Stimmtherapie im Konzept der PST	224
	Literaturverzeichnis	227