Immer gut bei Stimme

Interview mit **Tamara Reinisch**,
Logopädin,
www.logopaediepraxis-kaufbeuren.de

Unsere Stimme ist Ausdrucks- und Arbeitsmittel. Bei Menschen, die in einem Stimmberuf tätig sind, muss sie Höchstleistungen erbringen. Im Winter ist der Stimmbildungsapparat besonderen Belastungen ausgesetzt. Außerdem reagiert die Stimme auf seelische, geistige und körperlich Einflüsse. Die Logopädin Tamara Reinisch (www.logopaediepraxis-kaufbeuren.de) erläutert, wie Sie ihre Stimme im Winter gezielt pflegen können.

Können Sie bitte mit einfachen Worten erklären, wie es möglich ist, dass der Mensch spricht, während Tiere eher einzelne Laute von sich geben? Kurz: woher kommt unsere Stimme?

Lange Zeit wurde angenommen, dass der Affe beispielsweise aus organischen Gründen nicht sprechen kann. Also um es einfach auszudrücken: der Kehlkopf und andere wichtige körperliche Voraussetzungen sind nicht gegeben. Heute weiß man, dass dies organisch durchaus möglich wäre, aber die Steuerung im Gehirn ist hierfür nicht angelegt. Dennoch: Kommunikation findet natürlich auch da auf diversen anderen Ebenen statt und „sprachlos" sind die Primaten natürlich dennoch nicht.

Die Begriffe Sprache und Stimme sind zu trennen. Sprache setzt sich aus Worten, Sätzen, grammatikalischen Strukturen u.v.m. zusammen, während „Stimme" der Klang der Stimmlippen (Stimmbänder) darstellt. Durch die Stimme werden Worte sozusagen „hörbar".

Warum setzt der Winter unserer Stimme besonders zu?

Kalte Luft, Infekte, Heizungsluft und Klimaanlagen – all dies sind maximale Herausforderungen für die Stimme. Atmen Menschen beim Spaziergang (o.ä.) durch den Mund, kann die kalte Luft direkt in den Hals-, Rachen-, Kehlkopfbereich (Stimmlippen!) vordringen und reizen und/oder Infekte und folglich eine Heiserkeit auslösen. Daher ist generell eine Nasenatmung anzuraten. Nicht nur dem Hals zuliebe! Denn durch die Nasenatmung wird die Luft erwärmt und gereinigt.

Aber auch die trockene Heizungsluft ist für den mit Schleimhaut ausgekleideten Hals und für die Stimmlippen (Volksmund: Stimmbänder) Reizthema – die Luft trocknet Hals und Stimmbänder nach und nach aus und lässt die Stimme u. U. kratzig und angestrengt klingen.

Welche Möglichkeiten gibt es, die Stimme im Winter zu pflegen?

Hierfür gibt es zahlreiche Methoden:

- Gegen die trockene Heizungsluft hilft ein feuchtes Tuch über der Heizquelle. Auch Zimmerbrunnen oder offene Aquarien befeuchten die Luft optimal.

- Atmen sie durch die Nase! Um der kalten Luft, Viren und Bakterien keinen direkten Zugang in den Halsbereich zu geben, sollte durch die Nase geatmet werden. Die einzige Ausnahme hierfür ist eine verstärkte sportliche Belastung, z.B. beim Joggen, Treppensteigen oder anderen diversen Sportarten.

- Trinken Sie ausreichend (mindestens 2 Liter täglich)! Dies ist si-

„Um der kalten Luft, Viren und Bakterien keinen direkten Zugang in den Halsbereich zu geben, sollte durch die Nase geatmet werden."

„Beim Lax Vox®-Stimmtraining wird die Stimme gelockert und entspannt, die Speichelbildung angeregt und die Atmung vertieft."

cherlich kein neuer Tipp für Sie! Jedoch ist es auch für Ihre Stimme außerordentlich wichtig, dass diese gut befeuchtet ist und funktioniert. Warum? Bei den Stimmlippen handelt es sich um Muskeln, die mit Schleimhaut überzogen sind. Diese Schleimhaut sollte stets feucht sein. Ist die Luft zu trocken, entzieht dies der Schleimhaut die notwendige Feuchtigkeit und reizt diese.

- Räuspern sie nicht! Die Stimme reagiert sehr sensibel und wer räuspert, übt viel Druck auf die filigranen Stimmbänder aus. Dies sollte unbedingt vermieden werden! Besser ist: Trinken, Summen, Gähnen, Schlucken, wenn der Frosch im Hals auftritt.

- Wenn der Hals dann doch etwas kratzen sollte, haben sich Salbeibonbons, Thymianbonbons oder Emser Pastillen bewährt. In jedem Falls sollten jedoch Bonbons mit Menthol, Pfefferminze oder Kamille vermieden werden, da diese stark austrocknen können.

Wie kamen Sie zum Beruf der Logopädin? Gab es ein Schlüsselerlebnis?
Nachdem ich als junger Mensch bereits zahlreiche Ferienjobs absolviert hatte (Altenpflege, Messeverkauf, Service Gastronomie, Krankenhaus etc.), fand ich schnell heraus, dass mir der Umgang mit Menschen sehr am Herzen liegt. Ein Praktikum besiegelte dann meine Berufsentscheidung! Bis heute bin ich überzeugt, die richtige Berufswahl getroffen zu haben, da dieser Beruf sehr vielseitig ist und ich immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt werde. Aber auch der ständige medizinische Fortschritt macht meinen Beruf spannend, denn jährlich gibt es fachlich Neues zu entdecken.

Sie arbeiten in Ihrer Praxis mit Lax Vox® Stimmtraining. Was verbirgt sich dahinter?
Das Handwerkszeug ist denkbar minimal: ein Silikonschlauch, eine leere 0,5 l PET-Flasche und ein wenig Wasser. In verschiedenen Tonlagen wird nun durch diesen Schlauch, in das Wasser „geblubbert". Ich wende diese Methode auch sehr gerne an, da sie sehr alltagstauglich und für den Patienten zu Hause gut umsetzbar ist. Es wird sehr wenig „Handwerkszeug" benötigt und wenige Minuten zwischendurch reichen oftmals aus, um die Stimme wieder „auf Trab" zu bekommen.

Worin bestehen die Wirkmechanismen, was passiert dabei?

Beim „LAXVOXEN“ spreche ich viele Mechanismen an, die für eine gesunde Stimme von Bedeutung sind. So wird beispielsweise die Mund-, Rachenschleimhaut inklusive Stimmbänder durch die Vibration des „Blubberns“ gelockert und entspannt und die Speichelbildung wird angeregt. Ebenso kann ich die Atmung vertiefen und/oder verlängern (erwünschte Bauchatmung). Eine tiefe und „gesetzte“ Bauchatmung ist wiederum die Grundvoraussetzung für einen guten Sprecher und/oder Sänger. All dies und mehr kann ich mit dieser LAX VOX Methode innerhalb weniger Minuten erreichen.

Wem nützt diese Form des Stimmtrainings?

Im Grunde jedem, der etwas Gutes für die Stimme tun möchte. Natürlich vor oder nach stimmlichen Anstrengungen, wie Besprechungen, Unterrichtsstunden oder auch als Warm-Up bei Vorträgen kann diese Methode optimal eingesetzt werden.

Wie gehen Sie in der Praxis vor? Könnten Sie bitte ein Fallbeispiel näher erläutern?

Stimmtherapie ist weitaus mehr, als nur diverse Stimmübungen zu trainieren, wie es übrigens anfänglich meist erwartet wird. Die Stimme setzt sich aus verschiedenen Faktoren zusammen. Haltung, Atmung, Artikulation, Psyche um nur ein paar Faktoren zu nennen. Individuell auf den Patienten und sein stimmliches Problem abgestimmt, wird die Therapie geplant und durchgeführt. Angefangen von einer ausführlichen Anamnese und Diagnostik, folgen Übungen z. B. für eine physiologische Haltung, Entspannungs- und Atemübungen oder die Schulung der Eigenwahrnehmung. Gleichzeitig werden die Artikulations- und Stimmübungen individuell auf das stimmliche Problem des Patienten abgestimmt. Hierbei kommt auch LAX VOX als eine Übung von vielen zur Anwendung. Der Transfer in den Alltag ist oftmals die größte Herausforderung. Gewohnheiten und Alterlerntes müssen überwunden bzw. ersetzt und neu gelernte Praktiken anschließend eingesetzt werden.

Was fällt Ihnen zum Stichwort „Stimme & Psyche“ als Erstes ein?

Stimme; „Stimmung“, „stimmig“, „verstimmt sein“ – wer kennt diese Begriffe aus dem Alltag nicht? Sie transportieren im Grunde die Komplexität und den engen Zusammenhang zwischen Stimme und Psyche. Prinzipiell kennt jeder den Zusammenhang, wie Stimme die Psyche im Außen vertritt. Sind wir traurig, wirkt die Stimme niedergeschlagen und kraftlos, freuen wir uns, kann sie oft kraftvoll, voller Energie erscheinen und mitreißen – Stimme passt sich situativ der Stimmung an und verrät oftmals sehr viel über unsere momentane Befindlichkeit.

Ihr persönliches Schlusswort?

Die eigene Stimme zu entdecken, zu fördern und klangvoll einzusetzen, ist eine sehr spannende Persönlichkeitsarbeit. Machen sich Patienten erst einmal auf die Reise, ihre Stimme zu finden, entdecken sie meist sehr viel mehr über sich selbst, wie z. B. Befindlichkeiten, Spannungsfelder und persönliche Blockaden. Es ist schade, dass es meist erst zu einem Ausfall kommen muss, um sich auf diese spannende Entdeckungsreise zu sich selbst zu begeben. Deshalb mein Rat – hören Sie gut auf Ihre Stimme.