

## **Tipps & Tricks für den Umgang mit Stimmstörungen**

### *Ein Kurs für Gesangslehrpersonen und Sänger\*innen*

Im Alltag von Gesangslehrpersonen und Sänger\*innen treten immer wieder Stimmstörungen auf, sowohl bei Gesangsschüler\*innen als auch bei Profi-Sänger\*innen. Oft kommt es spontan, durch Ruhe oder bessere Technik wieder zur Besserung. Gelegentlich ist die Situation jedoch unklar, unter anderem weil sich das Instrument als Teil des Körpers im Hals verborgen hält und durch alle möglichen körperlichen Umstände beeinflusst werden kann. Zudem lassen sich körperlich und technisch bzw. funktionell verursachte Symptome oft nur schwer voneinander unterscheiden.

Wie soll man als Sänger\*in oder als Gesangslehrer\*in damit umgehen? Wann soll man abwarten und wann ist eine Abklärung nötig?

Dieser Kurs für Gesangslehrpersonen und Sänger\*innen vermittelt den Teilnehmenden das nötige Wissen, um mit dieser Problematik besser umgehen zu können.

Der Kurs behandelt folgende Themenbereiche:

- Grundlagen im Bereich Anatomie und Physiologie
- Vorstellung von verschiedenen Stimmerkrankungen
- Theorie und Praxis zu Stimmregistern
- Gesangstechnisches und logopädisches Übungsmaterial

Folgende Module sind in 3 Blöcken wählbar (Einteilung erfolgt nach der Anmeldung)

#### **Stimme – Anatomie und Physiologie (Zwicky)**

In diesem Kurs wird ein einfacher Überblick über die Anatomie des Phonationsapparates gegeben. Mit „Eigenuntersuchung“ kann erlernt werden, gewisse Landmarken des Kehlkopfs bei sich selber zu entdecken. Die wichtigsten Begriffe zum Bau des Kehlkopfs werden vermittelt.

In der zweiten Hälfte wird erklärt, wie ein Ton erzeugt wird, wie man beispielsweise hohe oder tiefe, bzw. laute oder leise Töne produzieren kann. Dies geschieht vor allem hinsichtlich möglicher Fehlfunktionen, die zu Stimmstörungen führen können.

#### **Stimmentwicklung und Altersstimme (Zwicky)**

Der Kehlkopf reagiert auf gewisse Hormone. So kommt es z.B. zu Kehlkopfwachstum und Mutation. Der weibliche Zyklus hat einen Einfluss auf das Phonationsorgan, wie später auch die Menopause. Beim Älterwerden ergeben sich auch Veränderungen im Stimmapparat, welche die Qualität der Stimme verändern können.

Soll man in der Mutation singen? Kann man während der Menstruation ein Konzert singen? Ist es im Alter von 50 Jahren bei Frauen mit dem Singen vorbei? Warum sprechen ältere Männer oft etwas höher und Frauen tiefer? Solche und ähnliche Fragen werden erläutert und diskutiert.

#### **Stimmarbeit konkret (Böhi)**

Singen mit zu viel Druck, Kehle zu hoch, Atmung stimmt nicht... Die häufigsten Fehler sind oft auch die Hartnäckigsten. In dieser Stunde finden wir Übungen, welche diese Fehler an der Wurzel packen. Aufgefrischtes Hintergrundwissen bildet die Grundlage, um die richtige Übung für jede Situation zu finden. Um das Ganze praktisch anzupacken, wird uns eine Gesangsschülerin oder ein Gesangsschüler zur Verfügung stehen.

### **Laryngeale und akustische Register: Theorie und Praxis (Frischknecht)**

Selten wird ein Thema in der Gesangspädagogik so kontrovers diskutiert wie die verschiedenen stimmlichen Register. In letzten Jahren konnten Forscher aus Frankreich (Henrich, Roubeau) und aus Amerika (Bozeman, Howell) Nachweise liefern, wie es tatsächlich funktioniert: Zum einen gibt es vier verschiedene Schwingungsmuster der Stimmlippen, zum anderen können mindestens vier akustische Register unterschieden werden.

In diesem Kurs erfährst du, wie sich die laryngealen und die akustischen Register unterscheiden und wie sie sich gegenseitig beeinflussen.

Danach wird praktisch miteinander ausprobiert, wie sich das pure Belting und der «brustige Misch-Belt» aufgrund von diesen theoretischen Grundlagen unterscheiden.

### **Einführung in die Akzentmethode nach Smith (1937) und in die physiologische Atemstütze nach Chapman (2012) (Frischknecht)**

Möchtest du eine stimmtherapeutische Übungsabfolge kennenlernen, die bei einem «Übersingen» oder bei Ansätzen von Stimmlippenknötchen als wirksame «Erste Hilfe»-Übung angewendet werden kann?

Würdest du gern erfahren, wie die vier Stützzonen nach Chapman (2012) aktiviert werden und warum sie dafür sorgen, dass eine Stimme wesentlich länger belastet werden kann?

In diesem rein praktischen Kurs werden wir beide Techniken ausführlich ausprobieren und erproben.

Veranstaltungsort: SingStimmZentrum  
Uitikonerstrasse 8  
8952 Schlieren

Datum: Samstag, 11.11.2023, 10:00 bis 16:30

Kosten: CHF 170.-  
**Für Instrumentor-Lehrpersonen und SONART-Aktiv-Mitglieder 100.-**

Teilnehmerzahl: 30

Anmeldeschluss: 09.10.2023

# Programm

Timetable		Titel	Referent
09:30		Einschreiben	
10:00		Begrüssung	
10:15 - 11:00		Stimmeurteilungen mit Fallbeispielen	Alle
11:00 - 11:20		Kaffeepause	
11:30 - 12:10	A1	Anatomie/ Physiologie	Zwi
11:30 - 12:10	B1	Stimmarbeit konkret	Böhi
11:20 - 12:15	C1	Laryngeale und akustische Register: Theorie und Praxis	Fri
12:15 - 12:30		Gemeinsame Diskussion, Fragen aus Kursen A1, B1 und C1	Alle
12:30 - 13:15		Mittagessen	
13:15 - 13:55	A2	Stimmentwicklung und Altersstimme	Zwi
13:15 - 13:55	B2	Stimmarbeit konkret	Böhi
13:15 - 13:55	C2	Einführung in die Akzentmethode nach Smith (1937) und in die physiologische Atemstütze nach Chapman	Fri
13:55 - 14:00		Wechsel	
14:00 - 14:40	A3	Stimmentwicklung und Altersstimme	Zwi
14:00 - 14:40	B3	Stimmarbeit konkret	Böhi
14:00 - 14:40	C3	Einführung in die Akzentmethode nach Smith (1937) und in die physiologische Atemstütze nach Chapman	Fri
14:40 - 15:10		Kaffeepause	
15:10 - 15:30		Diskussion zu den Kursen A2, ..C3	Alle
15:30 - 16:20		Fälle aus dem Publikum	Alle
16:20 - 16:30		Verabschiedung	