

Stimmstörungen im Gesangsunterricht - was nun?

Es treten immer wieder Stimmstörungen auf, sowohl im Gesangsunterricht, als auch allgemein beim Singen. Oft kommt es spontan, durch Ruhe oder bessere Technik, wieder zur Besserung. Gelegentlich ist die Situation unklar, unter anderem weil sich das „Instrument“ als Teil des Körpers im Hals verborgen hält und durch alle möglichen körperlichen Umstände beeinflusst werden kann. Körperlich und technisch/funktionell verursachte Symptome lassen sich oft nur schwer voneinander unterscheiden.

Wie soll man im Gesangsunterricht damit umgehen? Wann soll man abwarten und welchen Schülern oder Schülerinnen soll man eine Abklärung empfehlen?

Diese Frage ist nicht einfach zu beantworten. Aber wir möchten mit diesem Kurs den Teilnehmenden ein Wissen vermitteln, welches hilft, diese Problematik etwas klarer zu sehen.

Als Kursinhalt wird das Folgende angeboten:

- Grundlagen, wie Anatomie und Physiologie in kleinen, aber hilfreichen Portionen
- Vorstellung von verschiedenen Stimmerkrankungen in Form von konkreten Beispielen
- Theorie und Praxis zu Stimmregistern
- Gesangstechnisches und logopädisches Übungsmaterial

Wir hoffen, damit einen bunten Strauss an wissenswerten Tipps und Tricks zu vermitteln und lassen viel Raum für Fragen und Diskussionen.

A1/A2_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.

Anschließend wird praxisnah gezeigt, wie verschiedene akustische Prinzipien angewendet werden können, beispielsweise „reines, offenes Belting“ im Vergleich zum „Mischbelt“. Zudem wird eine therapeutische Strategie vorgestellt, die Sängern dabei hilft, ihr nicht mehr ansteuerbares Kopfstimm- bzw. M2-Register wieder zu erreichen.

B1_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.

C1_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 selbst 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.

B2/C3_Logopädische Stimmarbeit – Die Stimme stärken (Willisegger)

Eine geschwächte Stimme kann viele Ursachen haben, organische oder funktionelle, durch Fehl- oder Überlastung. Der Stimmklang ist oft hörbar instabil, behaucht, rau und mit abgeschwächter Resonanz. Aber auch die mühelose Steuerung von Höhe oder Tiefe, von Forte und Piano kann eingeschränkt sein. Häufig fehlt den Menschen mit geschwächter Stimme das Gefühl von Stütze, bzw. Körper und Kehlkopf stehen beim Sprechen und Singen nicht in Verbindung. Dies alles kann dazu führen, dass ein ausdrucksvolles und unangestregtes, freies Sprechen und Singen verloren geht und die Leistungsfähigkeit der Stimme gemindert ist.

Auf Basis einer guten, ausführlichen Diagnose wird in der Stimmtherapie ein Stimmaufbau durchgeführt. Die Stimmtherapie kann Atemübungen, Stärkung und Beweglichkeit der Kehlkopfmuskulatur, sowie emotionale Komponenten beinhalten, um die Stimme in ihrer Leistungsfähigkeit zu verbessern und eine gute Voraussetzung für den Gesangsunterricht zu schaffen.

Neben theoretischen Erläuterungen wird auch mit den TeilnehmerInnen praktisch gearbeitet, ausprobiert und instruiert.

C2_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.

A3_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.

B3_Twang, Sängerformant, Vokalausgleich sichtbar machen – der Einsatz von Frequenz-Handy-Apps im Gesangsunterricht (Böhi)

Einen kraftvollen Twang, einen strahlenden Sängerformanten, das alles kann man mit Frequenzmessungen sichtbar machen. Wir beginnen mit 'Akustik-Oberton-Grundlagen-in-15-Minuten' und wenden uns dann der Anwendung im Gesangsunterricht zu. Es gibt verschiedene Frequenz-Apps für die Smartphones. Damit kann man das Obertonspektrum sichtbar machen. Diese Analyse gibt uns Lehrenden genauso wie den Lernenden wichtige Informationen zu den Bereichen Stimmbandschluss, Vokalausgleich, Twang und Stimmsitz. Ihr werdet auch genügend Zeit zum Ausprobieren haben. Diese Apps bitte vor dem Kurs installieren: SpectrumView (iPhone) und Spectral Audio Analyzer (Android).

Wie viel Belastung hält eine Stimme aus (Zwicky und alle)

Eine Stimme kann nicht unendlich belastet werden. Von welchen Parametern ist der mögliche und nicht schädigende Stimmgebrauch abhängig, und welche Methoden gibt es, einer allfälligen Schädigung entgegenzuwirken.

Veranstaltungsort: SingStimmZentrum
Uitikonstrasse 8
8952 Schlieren

Datum: Samstag, 23.11.2024

Kosten: CHF 170.-

Teilnehmerzahl: begrenzt

Anmeldung: kurse@sszz.ch

	A1	B1	C1
1. Kursblock 1. Wahl			
1. Kursblock 2. Wahl			
2. Kursblock 1. Wahl			
2. Kursblock 2. Wahl			
3. Kursblock 1. Wahl			
3. Kursblock 2. Wahl			

Tagesprogramm:

Timetable		Titel	Referent
09:30		Einschreiben	
10:00		Begrüssung	
10:15 - 11:00		Stimmeurteilungen mit Fallbeispielen	Alle
11:00 - 11:20		Kaffeepause	
11:20 - 12:20	A1	Laryngeale und akustische Register: Theorie und Praxis	Fri
11:20 - 12:20	B1	Stimmarbeit konkret	Böhi
11:20 - 12:20	C1	Anatomie / Physiologie	Zwi
12:20 - 13:15		Mittagessen	
13:15 - 14:15	A2	Laryngeale und akustische Register: Theorie und Praxis	Fri
13:15 - 14:15	B2	Logopädische Stimmarbeit - Die Stimme stärken	Will
13:15 - 14:15	C2	Stimmentwicklung und Altersstimme	Zwi
14:15 - 14:20		Wechsel	
14:20 - 15.00	A3	Einführung in die Akzentmethode nach Smith (1937) und in die physiologische Atemstütze nach Chapman	Fri
14:20 - 15.00	B3	Twang, Sängerformant, Vokalausgleich sichtbar machen - der Einsatz von Frequenz-Handy-Apps im Gesangsunterricht	Böhi
14:20 - 15.00	C3	Logopädische Stimmarbeit - Die Stimme stärken	Will
15:00 - 15:20		Kaffeepause	
15:20 - 16:15		Wieviel Belastung hält die Stimme aus	Zwi & Alle
16:20 - 16:30		Allgemeine Diskussion und Verabschiedung	Alle