



Michael Heptner  
Institut für Funktionale Stimmarbeit

INSTITUT DEUTSCHLAND  
D-33604 Bielefeld, Haspelstraße 32  
mobil: +49 (0) 171 / 205 0275

INSTITUT ÖSTERREICH  
A-8262 Ilz, Ziegenberg 86  
Tel/Fax: +43 (0) 3385 / 21537  
mobil: +43 (0) 676 / 483 0517

FORSCHUNGS- UND THERAPIEZENTRUM  
A-8262 Ilz, ipark 230

www.heptner.org  
info@heptner.org

THERAPIE  
ZENTRUM

## Stimme, Körper, Bewegung und Psyche

Sprechen wir von den Wechselwirkungen von Körper, Psyche und Stimme dann treten sofort viele Fachrichtungen auf, die alle von ihrer eigenen Forschung, Erfahrung und Lehre etwas zu diesem Thema beitragen können. Die Themen um die Stimme herum, die Kenntnisse über die Stimme sind so vielfältig und kommen aus so unterschiedlichen Bereichen, dass ich nur das ein oder andere anreißen kann.

**Wussten Sie**, dass, wenn man sagt „es hat mir die Sprache verschlagen“, eigentlich die Stimme gemeint ist? Was passiert, wenn ein schockierendes Ereignis eintritt? Es gibt eine Blockade von Wahrnehmung, von Aktivität, von Kommunikation... Verantwortlich dafür ist ein uralter Reflex im Körper, den wir kennen von dem Kaninchen im Angesichte der Schlange – der Todstellreflex. Dieser Reflex ist im Stammhirn verankert und führt bei traumatischen Erlebnissen oder anderen Erlebnissen mit Schockfolge zu einem Todstellreflex im Kehlkopf. Die Stimmlippen werden nicht mehr zueinander hinbewegt. Die Stimme bleibt aus. Wir sprechen von einer psychogenen Aphonie (a-phon kommt aus dem griechischen und heißt frei übersetzt: ohne Klang). Eine abgeschwächte Form des Wegbleibens der Stimme passiert bei Unsicherheit und Angst. Die Stimme kann in einem solchen Fall heiser werden ohne dass ein organischer Befund oder eine erkennbare organische Ursache vorliegt. In diesem Fall sprechen wir von einer psychogenen Stimmstörung oder einer psychogenen Dysphonie (dys-phon heißt soviel wie gestörter, nicht guter Klang).

**Wussten Sie**, dass selbst die Mode der Kleidung Einfluss auf die Stimme hat? Die Mode der kurzen T-Shirts, der kurzen Blusen, Tops und Pullover in Verbindung mit den tief hängenden Hosen hat den Stimmtherapeuten in ganz Europa viel Geld eingebracht und tut es noch immer. Die oben beschriebene Mode sorgt für ein Abkühlen der mittleren Körperregion, von der vor allem die Nieren abhängen. Die so genannte Betriebstemperatur der Nieren – liegt sie auch nur ein Zehntel Grad unter der optimalen Temperatur – sorgt in diesem Fall für die Neigung zu Erkältungen, Verkühlungen, für Schleimhautminderversorgung und für das Absinken der Abwehrkräfte der Schleimhäute im Rachen und Kehlkopf. Heisere Stimmen sind zuhauf die Folge und bevölkern unsere logopädischen Praxen und andere beschäftigten Stimmbildner und Gesanglehrer. Dass das Wissen um die zentrale Bedeutung des Temperaturschutzes der Nieren ein uraltes ist sickert nur allmählich an die Oberfläche eines breiteren Bewusstseins. Bei Sängern sollten eher die Leibchen unserer Omas und die lange Unterwäsche unserer Großväter Einzug in die Kleiderschränke halten. So billig und einfach wenn auch höchst unattraktiv können solche präventive Maßnahmen sein!!!

**Wussten Sie**, dass viele homosexuelle Männer eine besondere Beschaffenheit der Außenhaut und auch der Schleimhaut im Kehlkopf aufweisen, was auf Kehlkopfebene ein besonderes Umgehen mit der Stimme und dem Stimmfach erforderlich macht? Ein erstaunlich hoher Prozentsatz homosexueller Sänger bildet bei stimmlicher Überbelastung typisch weibliche Stimmprobleme aus bis hin zu organischen Veränderungen, die in der gesamten

medizinischen Literatur zum Thema Stimme, Stimmstörungen und Stimmtherapie fast ausschließlich den Frauen zugeordnet werden.

**Wussten Sie**, dass eine einseitige, asymmetrische körperliche Belastung wie das Tragen einer Tasche immer nur auf einer Seite oder das Schreiben des Lehrers an der Tafel immer nur mit einer Hand (was durchaus verständlicherweise die Regel ist) auch eine Einseitigkeit in der muskulären Struktur des Kehlkopfes bewirken kann? Beobachtungen über einige Jahrzehnte z.T. an Stimmkliniken in Kooperation mit dominant stimmtherapeutisch orientierten Praxen haben gezeigt, dass im Laufe eines Lehrerlebens sich sogar die Kehlkopf-anatomie zur Asymmetrie hin verändert. Die Arbeit mit solchen Asymmetrien bedarf gerade bei Sängern eines besonderen Hinschauens und eines grundlegenden Wissens über die Möglichkeiten therapeutischer Interventionen.

**Wussten Sie**, dass die Gesanglehrer vor 300 Jahren und die vielen sensiblen Kollegen in unserer aufgeklärten Zeit eigentlich permanent sich die Fähigkeit eines Muskels und eines Muskelprinzips zunutze machen, welches weder vor 300 Jahren noch heute in der fortschrittlichen Medizin überhaupt bekannt ist und in keiner Literatur auch nur die Andeutung einer Erwähnung findet? Es ist ein Muskel, der selbst von medizinischer Seite in seiner Funktion kaum erklärt worden ist, dessen Bedeutung und vor allen Dingen Funktionsweise für die Stimme, speziell die Singstimme in der Schulmedizin unbekannt ist. In der Gesangspädagogik wird allerdings intuitiv häufig auf seine Fähigkeiten die interne Sensibilität und Kommunikationsfähigkeit betreffend gesetzt.

**Wussten Sie**, dass Fehlbildungen im Kehlkopf wie deutliche Asymmetrien oder Verwachsungen oder Furchen im Stimmlippengewebe oder andere Abnormalitäten selbst bei Sängern und Schauspielern oft nur ein Zufallsbefund sind. Die körpereigene Intelligenz schafft es häufig selbst bei extremen Befunden so genial zu kompensieren, dass sogar eine leistungsfähige, sensible und sogar häufig sehr berührende Stimme sich entwickeln kann. **Wussten Sie**, dass Mimik und Gestik sowie subjektive Beschreibungen von Sängern über ihre körperlichen Empfindungen - wo auch immer im Körper - fast immer ein reales Korrelat auf Kehlkopfebene haben? So subjektiv und unwirklich manchmal die Beschreibungen von Gesangschülern im Unterricht sich auch anhören mögen - oft beschreiben sie, ohne es auch nur erahnen zu können, das Verhalten, die interne Kommunikation und die daraus resultierende Koordination einzelner Muskeln oder Muskelsysteme oder auch Muskel-Schleimhautsysteme. Als Gesanglehrer sind unsere Schüler oft grandiose Lehrer der Stimmphysiologie. Wir müssen mit der Zeit nur lernen diese unbewusste Sprache zu entschlüsseln. Es ist unendlich spannend - und - es lohnt sich!!!

**Wussten Sie**, dass der Daumen auf mehreren Ebenen eine zentrale Bedeutung für unsere Stimme spielt? So wie wir den Daumen integrieren beim Zupacken, beim Händedruck, in der Berührung so reagiert und agiert unsere Stimme. Neben dem uralten Greifreflex, der im Stammhirn mit der Stimme zusammengeschaltet ist spielt der Lungenmeridian eine entscheidende Rolle, wenn es um eine optimale Versorgung des Stimmorgans mit dem Luftfluss geht. Ein weiterer Zusammenhang besteht zwischen dem Gelenksprinzip der Daumensattelgelenke und den Gelenken der Stellknorpel, die die Stimmlippen bewegen. Aus der jüngeren Erforschung menschlicher Bewegung ist bekannt, dass sich muskuläre Reaktionen im Körper dominant innerhalb von Bewegungsprinzipien ausbreiten. Dazu gehören z.B. die Systeme von Beugen und Strecken, Rotationsbewegungen aber auch wie in diesem Fall die Sattelgelenksbewegungen. Hat ein Sänger Probleme mit seinem Daumen durch Unfall oder auch degenerative Alterserscheinungen ist ein Stimmproblem als Folge nicht unwahrscheinlich.

Aus all dem geht mit Fantasie und viel Liebe zur Stimme hervor was wir alles für uns und unsere Stimmen tun können, wie wir sie fördern, sie locken können, wie wir sie aussöhnen und verwöhnen können, wie wir sie kräftigen und jubeln lassen können.