



Wiltrud Föcking · Marco Parrino

Praxis der Funktionalen Stimmtherapie

EXTRAS ONLINE

 Springer

Praxis der Funktionalen Stimmtherapie

Wiltrud Föcking
Marco Parrino

Praxis der Funktionalen Stimmtherapie

Mit 58 Abbildungen

Mit einem Geleitwort von Dr.med. Jan-Henning Lemke

 Springer

Wiltrud Föcking
IB GIS Schule für Logopädie
Köln

Marco Parrino
Praxis für Logopädie und Stimmfunktion
Köln

Ergänzendes Material finden Sie unter ► <http://extras.springer.com>. Bitte im entsprechenden Feld die ISBN eingeben.

ISBN 978-3-662-46604-9 ISBN 978-3-662-46605-6 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-662-46605-6

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über ► <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2015

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Die Entwürfe aller Zeichnungen stammen, wenn nicht gesondert erwähnt, von den Autoren

Um- und Neuzeichnungen: Christiane Goerigk, Ludwigshafen
Umschlaggestaltung: deblik Berlin
Fotonachweis: © Fotolia, Sergey Nivens
Satz: Crest Premedia Solutions (P) Ltd., Pune, India

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer-Verlag ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media
(www.springer.com)

Geleitwort

In meiner stimmärztlichen Praxis erlebe ich eine Vielzahl an Patienten mit unterschiedlichsten Stimmstörungen, deren Ursachen häufig komplex und vielfältig sind.

Dabei darf der Mensch/Patient nicht auf seinen Kehlkopf bzw. seine Stimmstörung reduziert werden. Nur eine ganzheitliche Sichtweise und Einbeziehung der individuellen Bedürfnisse des Patienten führt zum gewünschten therapeutischen Erfolg.

Mit dem vorliegenden Buch für funktionale Stimmtherapie ist es den Autoren Föcking und Parrino in exzellenter Weise gelungen, die theoretisch notwendigen Grundlagen mit vielen praktischen Übungen und Anleitungen für die tägliche stimmtherapeutische Tätigkeit zu vereinen. Sie geben dem stimmtherapeutischen Anfänger wie auch fortgeschrittenen »alten Hasen« Grundlagen, Tipps und Tricks an die Hand, die Lust auf funktionale Stimmtherapie machen. Hierbei räumen sie auch mit veralteten Annahmen auf und erklären in sehr gut verständlicher Art und Weise eine modern flexible und praxistaugliche Herangehensweise, die effektiv an der Aktivität auf Glottisebene ansetzt.

Es war mir eine Freude, die stimmärztlichen Untersuchungen zur Gewinnung eines Teils des Bild- und Videomaterials für dieses Buch durchzuführen.

Ich wünsche diesem Buch eine interessierte Leserschaft und weite Verbreitung.

Dr.med. Jan-Henning Lemke

Facharzt für Phoniatrie und Pädaudiologie, Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde
Köln, im März 2015

Vorwort

Arbeit an der Stimme ist Arbeit an der Stimme ist Arbeit an der Stimme

Am Anfang der Stimmarbeit steht die Neugier auf den Stimmklang – mit jedem Patienten oder Schüler, in jeder Stunde, jedem Moment aufs Neue. Eine Stimme kennenzulernen, zu erfassen, wie deren System funktioniert, wo sie besonders gut, anders oder nicht funktioniert, ist Ausgangspunkt bei der Wahl der richtigen Übung.

Das Praxisbuch der Funktionalen Stimmtherapie, seine methodischen Hintergründe und der umfangreiche Übungsteil liefert Ihnen viel Material, die funktionalen Abläufe der Stimme zu erfassen und zu beeinflussen.

Versteht man den Begriff »Methode« in seiner ursprünglichen Bedeutung als Weg (griechisch: *méthodos* – »Weg oder Gang einer Untersuchung«), so bietet die hier dargestellte Methode eine wunderbare Möglichkeit, sich auf den Weg zum Zentrum der »Stimme« zu machen.

Wir wünschen uns, dass dieses Praxisbuch Ihre Neugier auf die Arbeit an der Stimmfunktion stärken kann. Detaillierte Ausführungen in Theorie und Praxis sollen Sie anregen oder ermutigen, den Patienten oder Schüler in seinem Bestreben zu unterstützen, seine Stimme zu weiterzuentwickeln und deren Ausdruckskraft zu erweitern – unvoreingenommen von festgelegten Klangvorstellungen.

Wiltrud Föcking und Marco Parrino

Köln, im Juli 2015

Hinweis zum Text

Bei allen in diesem Buch verwendeten männlichen Personenbezeichnungen wie z. B. »Patient« oder »Therapeut« ist selbstverständlich die weibliche Form gleichermaßen gemeint.

Hinweis zum Online-Material

Das im Text erwähnte Online-Material können Sie unter folgender Adresse herunterladen: ► <http://extras.springer.com> unter der Eingabe der ISBN 978-3-662-46604-9.

Danksagung

Die Entstehung dieses Buches wäre ohne die Hilfe zahlreicher Menschen nicht möglich gewesen.

Zuerst gilt unser Dank all den Patienten, Schülern und Studierenden, mit und von denen wir in vielen Jahren aktiver Stimmarbeit lernen durften. Ihre Bereitschaft, sich mit uns immer wieder aufs Neue auf die Erkundungsreise »Stimme« einzulassen, unbekannte Stimmregionen zu erforschen, hat erst ermöglicht, all die vielfältigen Übungen und Herangehensweisen zu entwickeln und das Phänomen »Stimme« besser zu verstehen. So sind zahlreiche Übungen aus dem Praxisteil spontan während der Therapie oder des Unterrichts entstanden. Andere Übungen können direkt ihren Entwicklern zugeordnet werden und sind entsprechend gekennzeichnet.

Danke an all die Lehrer, die uns in unserer eigenen Stimmentwicklung und stimmtherapeutischen Ausbildung unterstützt und gefördert haben.

Danke auch an all die Impulsgeber, die die Inhalte dieses Buches mit beeinflusst haben. In ganz besonderer Weise möchten wir uns bei Sabine Gross-Jansen und Susanne John für ihre Anregungen und Inspirationen bedanken.

Für die konkrete Hilfe während der Entstehungszeit dieses Buches danken wir außerdem:

- dem Phoniater Dr. Jan-Henning Lemke für die fachliche und praktische Unterstützung bei der Erstellung des Bild- und Videomaterials,
- Dr. Hans Eberhard Bosse, André Pfeiffer und Susanne Ja Young van Zelm, die geduldig und wagemutig die verschiedenen Bild- und Videoaufnahmen ihrer Stimmlippen durchführen ließen,
- Theresa Großheider und Marc Stutenbäumer dafür, dass sie unsere Audioaufnahmen mit ihren Stimmen so experimentierfreudig bereichert haben,
- Thomas Wansing für die technische Realisation der Audiodateien und für einen inspirierenden Nachmittag in seinem Studio,
- Nicola Bader für die Bereitstellung des Bildes »Unschärfe«,
- Tobias Krampen für die musikalische und musiktheoretische Beratung,
- Ingrid Kromen für die kritische Korrektur und
- unseren Familien und Freunden für die moralische und organisatorische Unterstützung.

Abschließend möchten wir uns mit dem Motto »Was Du mit guter Laune tust, fällt Dir nicht schwer« für die besondere Möglichkeit bedanken, dass wir dieses Buch in gemeinsamer, intensiver und lehrreicher Arbeit realisieren durften.

Wiltrud Föcking und Marco Parrino

Köln, im Juli 2015

Inhaltsverzeichnis

I Theorie

1	Aufbau des Buches	3
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
1.1	Allgemeine Vorbemerkungen	4
1.2	Theorieteil	4
1.3	Praxisteil	5
	Literatur	6
2	Grundsätzliche Überlegungen zum Vorgehen	7
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
2.1	Warum Therapie?	8
2.2	Menschenbild und therapeutische Grundhaltung der FST	8
2.3	Was heißt funktional?	9
2.4	Was ist ein funktionaler Klang?	10
2.5	Stimmtherapie und Gesangsunterricht	10
	Literatur	11
3	Stimmfunktion als System	13
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
3.1	Ausgangssituation	14
3.2	Betrachtung der Stimmfunktion als System	14
3.3	Synergetik	17
3.4	Konsequenzen für die Therapeutenrolle	20
	Literatur	26
4	Funktionen der Stimmgebung	27
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
4.1	Einführung	28
4.2	Klangvorstellung – phonatorisches Kontrollsystem	28
4.3	Laryngeale Doppelventilfunktion	34
4.3.1	Entwicklung des Kehlkopfs	34
4.3.2	Primärfunktionen des Kehlkopfs	35
4.4	Tonbildung	38
4.4.1	Teilfunktionen der UDVF	38
4.4.2	Stimmlippenschwingung	39
4.4.3	Registerfunktionen	45
4.5	Klangbildung	50
4.6	Artikulation	52
4.7	Atmung	53
4.8	Durchlässigkeit	54
	Literatur	58
5	Rhythmus	61
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
5.1	Alles ist Rhythmus – I got rhythm!	62

5.2	Rhythmus der Stimmfunktion	62
5.2.1	Stimmlippenschwingung	62
5.2.2	Phonationseinsatz und Auftakt	63
5.2.3	Vibrato	64
5.2.4	Rhythmische Klangvorstellung	65
5.3	Rhythmus der Tonfolgen	67
5.4	Rhythmus als Struktur gebendes Element	68
5.4.1	Fazit	68
	Literatur	69
6	Stimmdialog	71
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
6.1	Kommunikative Interaktion	72
6.2	Rhythmus des Stimmdialogs	72
6.3	Störungen im Dialog	75
6.4	Reflexionsgespräche	75
	Literatur	76
7	Wahrnehmung der Stimme	77
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
7.1	Dimensionen der Wahrnehmung	78
7.2	Wahrnehmungsorientiertes Arbeiten	79
7.3	Wahrnehmung und Sensorik	80
	Literatur	81
8	Psyche in der Funktionalen Stimmtherapie	83
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
8.1	Psyche und Stimme	84
8.1.1	Entwicklung der Stimmfunktion aus der Schutzfunktion	84
8.1.2	Stimmstörung als Einschränkung des gesellschaftlichen Lebens	85
8.1.3	Psyche, Stimme und Therapie	87
8.2	Gesprächstherapeutische Aspekte	87
8.2.1	Patientenzentriertes Gespräch	88
8.2.2	Systemisches Fragen	88
8.2.3	Therapiebausteine, in denen die Psyche des Patienten direkt thematisch ist	89
8.2.4	Therapiephasen, in denen die Psyche des Patienten indirekt thematisch ist	89
8.2.5	Trennung von Mensch und Störung	90
8.2.6	Beratung zur Psychotherapie	90
8.2.7	Die gesunde Stimme	91
8.2.8	Stimme als Heilmittel	91
8.3	Funktionale Stimmtherapie als Stimulation des Gesamtsystems	91
	Literatur	93
II	Praxis	
9	Allgemeine Hinweise zum Praxisteil	97
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
9.1	Erläuterungen zum Aufbau	98

9.2	Hinweise zur Beschreibung der Durchführung	98
9.3	Hinweise zu den Übungen	99
9.4	Übungskategorien	100
10	Reflexionsfragen	103
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
10.1	Allgemeines Vorgehen	104
10.2	Inhaltlich-themenbezogene Fragen	104
10.2.1	Fragen zur Förderung synästhetischer Prozesse	104
10.2.2	Fragen zur Integration rhythmischer Anteile	105
10.2.3	Fragen zur Glottisbewusstheit	106
10.2.4	Fragen zum Einsatz der mentalen Vorstellungskraft (innere Wahrnehmung)	106
10.2.5	Fragen zur Wahrnehmung der Vibration	106
10.2.6	Fragen zur auditiven Wahrnehmung des Klanges	107
10.2.7	Fragen zum aktiven Klang	107
10.3	Fragen zur erweiterten Betrachtung des Stimmsystems	108
10.3.1	Fragen zur Klassifikation	108
10.3.2	Fragen zu Prozenten	108
10.3.3	Fragen zur Übereinstimmung	109
10.3.4	Fragen zur Wirklichkeitskonstruktion	109
10.3.5	Fragen zur Möglichkeitskonstruktion	109
10.3.6	Fragen zu Unterschieden	109
10.3.7	Fragen zu Ausnahmen	109
10.3.8	Fragen zu Ressourcen	109
10.3.9	Die Wunderfrage	110
10.3.10	Verschlimmerungsfragen oder Fragen nach einem bewussten Rückfall	110
10.3.11	Fragen nach dem Nutzen, das Problem zu behalten	110
10.3.12	Zukunftszeitpläne	110
10.3.13	Anfangsfragen	110
10.3.14	Abschlussfragen	111
10.3.15	Zirkuläres Fragen	111
	Literatur	111
11	Musikalische Grundlagen	113
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
12	Belüftung	117
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
13	Ventilverlagerung	119
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
13.1	Lippenflattern	120
13.2	Gespenst	121
13.3	Balalaika	122
13.4	Kammblasen	122
13.5	Papprolle I	124
13.6	Indianer	124
13.7	Fischmaul	125

14	Verengungsübungen	127
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
14.1	NG [ŋ]	128
14.2	Quetschtöne	129
14.3	Hexe	129
14.4	Korken	130
15	Sogübungen	133
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
15.1	Finger ansaugen	134
15.2	Dorn aus dem Finger saugen	134
15.3	Papprolle II	135
15.4	Schlürfen	136
	Literatur	137
16	Arbeit am phonatorischen Kontrollsystem	139
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
16.1	»Bewegung« der aktiven Stimmlippe	140
16.2	Paradoxe Intervention	141
16.3	Ecke	141
16.4	Luftballon	142
16.5	Unschärfe	143
16.6	Augen setzen sich	145
16.7	Stethoskop	146
16.8	Oceandrum	147
16.9	Kleine Klangschale	148
16.10	Klangrinne	148
16.11	Stromkabel zwischen den Ohren	149
16.12	Klangkontakt	150
17	Anregung der Klangvorstellung	151
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
17.1	Klangvorstellung als Thema	152
17.1.1	Auftakt	152
17.1.2	Ablauf der Phrase	152
17.1.3	Rhythmus	153
17.2	Den Raum hinter sich füllen	153
17.3	Mit dem Klang in innerer Landschaft spazieren gehen	154
17.4	Tropfen auf der Stimmritze wandern lassen	155
18	Kompensationsblockaden	157
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
18.1	Kieferblockade	158
18.2	Trichter	159
18.3	Finger auf die Zunge legen	159
18.4	Dampf ablassen	160

19	Glottisfokussierung	163
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
19.1	Ventilton	164
19.2	Staccato mit Klangvorstellung	165
19.3	Legato mit Klangvorstellung	166
19.4	Udschai (Glottisfrikativ)	167
19.5	Eislöffel	167
19.6	Summen I	168
20	Phonationsübungen mit Körperaktivität	171
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
20.1	Zugbewegungen	172
20.2	Destabilisierende Bewegungen	173
20.2.1	Bauchwackeln	173
20.2.2	Finger unter die Rippenbögen legen	175
20.3	Stellvertreterübungen	176
20.3.1	Finger in Stifthaltung stellvertretend für das Stimmlippenventil	176
20.3.2	Berührung der Handflächen	177
20.3.3	Hände an die Wand legen	178
20.4	Fußsohlensensibilisierung	179
20.5	Mundbodenmassage	179
	Literatur	180
21	Nutzung nonkommunikativer Phonation	181
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
21.1	Kauphonation	182
21.2	Summen II	182
21.3	Gähnen	183
21.4	Jubeln	184
22	Animalismen	187
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
22.1	Schaf	188
22.2	Katze	189
22.3	Ziege	189
23	Ansprache der Dehnungsrezeptoren in den Muskelspindeln	191
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
23.1	Gummiband	192
23.2	Handinnenfläche	194
24	Schleimhautsensibilisierung	197
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
25	Einsatz von Körperrhythmen – Pulsschlag	201
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	

26	Inhalatorische Phonationsübungen	205
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
26.1	Mit Klangvorstellung	206
26.2	Musikalisch	207
26.3	Inhalatorisches Summen	207
27	Nasalieren	209
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
	Literatur	211
28	Registerarbeit	213
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
28.1	Isolierte Erarbeitung	214
28.1.1	Kopfregeisterfunktion (KRF)	214
28.1.2	Brustregisterfunktion (BRF)	216
28.2	Intuitive Koordination	216
28.2.1	Tarzan	216
28.2.2	Dampfer	217
28.3	Musikalische Koordination	218
28.3.1	Dreiklang abwärts: von Leise zu Leise	218
28.3.2	Dreiklang auf- und abwärts: von Laut zu Laut	219
28.3.3	Dreiklang abwärts: von Leise zu Laut	220
28.3.4	Glissando abwärts: von Leise zu Leise	221
28.3.5	Glissando aufwärts: von Laut zu Laut	221
28.3.6	Eintonwackler	222
28.3.7	Sprünge I	223
28.3.8	Sprünge II	224
28.3.9	Jodeln	224
29	Transfer	227
	<i>Wiltrud Föcking, Marco Parrino</i>	
29.1	Spontaner Transfer	228
29.2	Direkter Transfer ins Sprechen	229
29.2.1	Vokalisieren	229
29.2.2	Psalmisieren	230
29.2.3	Transfer mit Vorstellungshilfen: Seifenblasen	230
29.3	Transfer ins Singen	231
	Serviceteil	
	Serviceteil	234
	Glossar	243
	Stichwortverzeichnis	247

Theorie

- Kapitel 1** **Aufbau des Buches – 3**
Wiltrud Föcking, Marco Parrino
- Kapitel 2** **Grundsätzliche Überlegungen zum Vorgehen – 7**
Wiltrud Föcking, Marco Parrino
- Kapitel 3** **Stimmfunktion als System – 13**
Wiltrud Föcking, Marco Parrino
- Kapitel 4** **Funktionen der Stimmgebung – 27**
Wiltrud Föcking, Marco Parrino
- Kapitel 5** **Rhythmus – 61**
Wiltrud Föcking, Marco Parrino
- Kapitel 6** **Stimmdialog – 71**
Wiltrud Föcking, Marco Parrino
- Kapitel 7** **Wahrnehmung der Stimme – 77**
Wiltrud Föcking, Marco Parrino
- Kapitel 8** **Psyche in der Funktionalen Stimmtherapie – 83**
Wiltrud Föcking, Marco Parrino

Aufbau des Buches

Wiltrud Föcking, Marco Parrino

- 1.1 **Allgemeine Vorbemerkungen – 4**
- 1.2 **Theorieteil – 4**
- 1.3 **Praxisteil – 5**
 - Literatur – 6**