



Störungen Der Stimmgebung

Die Stimmgebung ist im Allgemeinen etwas Selbstverständliches. Sie nimmt Teil an praktisch jedem alltäglichen Verhalten und Handeln des Menschen. Was passiert wenn die Stimme uns bei unserem Handeln nicht mehr so begleitet wie wir's gerne hätten?.....

Was ist eine Stimmstörung?

In der Regel wird von einer Stimmstörung gesprochen wenn die Stimme nicht ausreichend belastbar ist oder qualitativ als „nicht- normal“ empfunden wird. Diese Stimmprobleme können sowohl aus organischen Gründen als auch durch ineffektiven Gebrauch des Stimmorgans entstehen.

Viel gehörte Probleme die sich auf die Stimmgebung beziehen sind:

- eine zu leise oder unangenehm laute und knarrende Stimmgebung
- eine zu hohe oder zu tiefe Stimmgebung
- ein trockenes oder schmerzhaftes Gefühl im Hals beim längeren Sprechen oder beim Sprechen vor einer Gruppe von Menschen
- regelmäßige oder permanente Heiserkeit
- eine instabile oder regelmäßig „wegkippende“ Stimmgebung.

Durch Unzufriedenheit mit dem eigenen Stimmklang, Verlust der Kontrolle über die eigene Stimme, zunehmende Verständigungsschwierigkeiten und das nicht mehr erfüllen können bestimmter Aufgaben, kann man sowohl im privaten Leben als auch im Beruf erheblich beeinträchtigt werden. Im Extremfall führt eine Stimmstörung zu Berufsunfähigkeit.

Wie kann man zu einer besseren Stimmgebung kommen?

In erster Linie ist es wichtig eine Vorstellung der eigenen Stimmgebung und der dazugehörenden Problemen zu haben. Achten Sie darauf dass Sie, wenn Sie akute Probleme haben, die Stimme so wenig wie möglich belasten. Einige wichtige Tipps zur Stimm schonung werden am Ende dieser Broschüre beschrieben. Bei anhaltenden Probleme ist es wichtig unter Begleitung eines auf Stimmstörungen spezialisierten Logopäden den Stimmgebrauch zu verbessern und die Stimme zu optimieren.

Was passiert in der Stimmtherapie?

Während der ersten Sitzung, werden vom Logopäden, Faktoren und Situationen die bei dem Stimmproblem eine Rolle spielen, gesucht und besprochen. Zusätzlich werden bestimmte Aspekte der Atmung und Stimmgebung untersucht. Der Logopäde stellt mit der gewonnenen Information einen Therapieplan auf, wonach in den folgenden Sitzungen Teilaspekte der Stimmgebung strukturiert trainiert werden.

Neben der funktionellen Stimmarbeit ist die persönliche Einstellung des Patienten wichtig. Da die Stimme sehr mit unserer Identität verbunden ist, ist es für viele Menschen schwierig stimmschädigendes Verhalten zu erkennen und zu verändern.

Der Therapeut erklärt im Gespräch und zeigt in den Übungen relevante Aspekte der Stimmgebung. Der Patient kann so in jeder Therapiephase Ziele /Hintergründe der Übungen verstehen-, und seine eigenen Arbeitsansätze für den Alltag kennen lernen.

Wie bekommt man logopädische Behandlung?

Da die logopädische Stimmtherapie Teil der medizinischen Grundversorgung ist, wird sie bei bedarf von Ihrem Hals-Nasen-Ohren-Arzt verordnet.

Allgemeine Regeln zur Stimmhygiene

Finden Sie heraus in welchen Situationen die Probleme vermehrt auftreten.

Wenn Sie wissen wann die Belastung auftritt, können sie eventuell schon bevor es unangenehm wird etwas an dieser Situation ändern, wodurch die Stimme nicht mehr so belastet wird.

Vermeiden Sie besonders viel und laut zu sprechen.

Das laute Sprechen geht häufig mit viel Spannung und Druck im Halsbereich einher. Dies kann die Stimmbänder beschädigen.

Vermeiden Sie zu flüstern.

Viele Menschen denken dass sie, wenn sie heiser sind, durch Flüstern die Stimme entlasten. Gerade das Gegenteil ist wahr: durch Flüstern wird die Halsmuskulatur stark angespannt und die Stimmbänder zusätzlich belastet. Besser ist es, Stimmruhe zu halten.

Vermeiden Sie es häufig zu husten oder räuspern.

Hierbei wirken starke Kräfte auf die Stimmbänder ein. Besser ist es, bei einem wiederholt auftretenden Husten- oder Räusperreiz, einen Schluck Wasser zu nehmen oder ein Hustenbonbon zu lutschen.

Gönnen Sie Ihre Stimme Ruhe.

Während Sie in Gespräch sind, können Sie ab & zu kurze Sprechpausen einlegen, indem Sie Ihrem Gesprächspartner zu Wort lassen. Zuhören ist mindestens so wichtig als Sprechen und Sie gönnen Ihre Stimme so eine kurze Erholungszeit.



Weitere Informationen bekommen Sie bei uns:

**Logopädische Praxis
Irene Rentinck & Sylvia Kriegel
Schloßstraße 20, 56068 Koblenz
Tel: 0261/97377-93 Fax: -94**