



# Wahrnehmen in aller Munde

**Stimmpatient\_innen berichten, wie sie ihre Therapie in Punkto Spüren und Wahrnehmen erlebt haben. logoTHEMA hat mit einer 63-jährigen Pensionistin mit Reinke-Ödem (Bezirk Tulln) und einer 44-jährigen Schauspielerin aus Graz gesprochen.**

**logoTHEMA: Was haben Sie sich im Vorfeld der Stimmtherapie erwartet, wie sich diese gestalten würde?**

Frau G. (Pensionistin): Nach einer Reinke-Ödem-Operation fiel mir das Sprechen sehr schwer. Stimmtherapie nach der OP wurde schon im Vorfeld durch den HNO-Arzt angeordnet. Das heißt ich habe mich schon davor über den Therapieablauf informiert. Da ich in einem Chor gesungen habe, was aufgrund der Krankheit kaum mehr möglich war, waren meine Ansprüche sehr hoch.

Frau M. (Schauspielerin): Ich hatte durch meinen Beruf ein gewisses Bild.

**logoTHEMA: Welche Erwartungen hatten Sie konkret?**

Frau M.: Artikulationsübungen, Atemübungen, Abspannen. Ich erwartete mir einiges an Disziplin und hartem Training.

Frau G.: Die Hoffnung durch Therapie eine „leichte“, reine Stimme zu bekommen war sehr groß. Ich wollte wieder singen.

**logoTHEMA: Waren Sie von einigen Bestandteilen der Therapie überrascht, dass diese für die Stimme relevant sind? Und wenn ja, von welchen?**

Frau G.: Ich war sehr überrascht, dass meine Therapeutin sehr viel Bewegung zur Stimmübung einbaute, was meiner Art sehr entgegenkam. Ich hatte sehr viel Spaß dabei. Ich war zu diesem Zeitpunkt aufgrund des Ablebens meines Mannes sehr angespannt und sehr traurig. Durch die heiteren Übungen bekam ich ein positives Lebensgefühl und dies wirkte sich besonders auf die Stimme aus.

Frau M.: Wir arbeiteten am Ende mit Holzklötzen, auf denen wir hin- und hergegangen sind. Ich bin mir bewusst, dass die Stimme den ganzen

Körper braucht. Aber das hat mich dann schon überrascht, dass die Fußsohlen Auswirkung auf die Stimme haben.

**logoTHEMA: Haben Sie sich im Vorfeld schon mit Ihrer Stimme beschäftigt - und wenn ja, inwiefern?**

Frau M.: Ich bin Performerin/Schauspielerin. Da ich keine Schauspielschule besucht habe, habe ich aber keine klassische Stimmbildung. Die Auseinandersetzung mit der Stimme ist dennoch berufsbedingt.

Frau G.: Meine Stimme hat sich im Laufe einiger Jahre so verändert, dass es mir bereits peinlich war, zu sprechen. Kurz vor der OP war es bereits so anstrengend zu sprechen, dass ich nach einer kleinen Plauderei erschöpft war. In meinem Kopf hat sich alles um meine Stimme gedreht. Innerlich war ich sehr verzweifelt. Aufgrund einer schlimmen Erkrankung meines Mannes hatte ich aber keine Zeit und Kraft, mich auch noch um mich zu kümmern. Nach seinem Ableben war es das Erste, was ich in Angriff nahm. Ich hatte das Glück in großartige Hände zu kommen. Ein einfühlsamer Arzt und eine einfühlsame Therapeutin waren „lebensrettend“.

**logoTHEMA: Was war für Sie völlig neu oder überraschend an der Stimmtherapie?**

Frau M.: Durch das bewusste Ein- und Ausatmen Ruhe ins Sprechen zu bringen. Ich musste immer wieder kleine Textpassagen vorlesen. Ich machte zwar an den markierten Stellen Pausen, atmete aber nicht. Das fiel mir wahnsinnig schwer. Außerdem, dass sich meine Art, immer in Bewegung sein, immer zu viel Kraft aufwenden, rastlos sein auch in meiner Stimme spiegelt. Nicht, dass ich zu schnell gesprochen habe, aber zu viel Kraft verwendet habe.

Frau G.: Überraschend an der Stimmtherapie war, wie man Stimme durch Übung verändern kann, wie sehr die Psyche mitspielt und dass man manche Dinge einfach von der anderen Seite her angehen muss.

**logoTHEMA: Wie ist es Ihnen bei Wahrnehmungsübungen ergangen?**

Frau G.: Durch Visualisieren geht vieles ganz

leicht. Dinge, die man durch krampfhaftes Wollen nicht schafft, gehen ganz leicht, wenn man es zulässt. Dieses Zulassen ist überhaupt ein sehr wichtiger Punkt für mich gewesen.

Frau M.: Vor den Übungen musste ich oft meine Stimme einschätzen. Wie sie klingt, wo sie sitzt. Da tat ich mir immer sehr leicht. Auch am Ende gab es diese Einschätzung. Ich war jedes Mal überrascht, wie anders, wie leicht die Stimme am Ende der Therapieeinheit war. Der Unterschied war offensichtlich.

**logoTHEMA: War es für Sie einfach, spüren und wahrnehmen zu lernen? Wenn nicht, was waren die Herausforderungen?**

Frau M.: Eigentlich nicht. Spüren und Wahrnehmen in der Therapieeinheit war kein Problem. Schön ist, dass ich meine Stimme jetzt nicht nur wahrnehme, wenn ich ein Problem damit habe oder bewusst hinhöre. Es gibt nun generell eine gewisse Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Ein Erfreuen daran.

Frau G.: Eine Herausforderung war, nicht alles mit Verstand zu lösen, sondern Gefühlen Raum zu geben, sie zuzulassen. Auch in der traurigsten Zeit einmal zu lachen, ohne den „Hals zuzuschnüren, weil man das doch nicht tut“!

**logoTHEMA: Was haben Sie an der Stimmtherapie besonders genossen?**

Frau G.: Da ich mich selber immer aufgenommen habe, konnte ich den Fortschritt sehr genau hören. Nach jeder Stunde hatte ich das Gefühl, dass meine Stimme schöner geworden ist.

Frau M.: Natürlich die eine oder andere Massage. Aber auch die Übungen, in denen es um die Klarheit und Helligkeit in der Stimme ging. Solche Töne zu produzieren und sie zu hören, war ein besonderer Genuss.

**logoTHEMA: Was hat Ihnen am meisten geholfen?**

Frau M.: Dass meine Stimme auch die hellen Anteile braucht. Ich dachte bislang, meine Stimme sei tief und voll. Am wenigsten anstrengend ist das Sprechen aber, wenn ich auch die hellen Anteile zulasse. Da war so ein Bild in meinem Kopf, als emanzipierte Frau hat man eine tiefe,



**"Wieder singen können wie früher", wollte die Patientin mit Ödem. Schulung der Wahrnehmung und Bewegung haben sie zum Ziel geführt.**

...aute Stimme. Meine Stimme ist laut, aber am lautesten ist sie, wenn ich die Höhen zulasse. Das war eine Erkenntnis, die mir sehr geholfen hat. Da brauche ich jetzt auch viel weniger Kraft beim Sprechen.

Frau G.: Ganz einfache Übungen, wie z.B. die Mundhöhle groß zu machen, oder in meinen Bauch zu singen, helfen mir heute noch locker zu werden.

**logoTHEMA: Wie wichtig war für Sie die Beziehung zu Ihrer Therapeutin?**

Frau M.: Sehr wichtig. Ich denke, ich täte mir schwer wenn ich kein Vertrauen oder keine Sympathie meiner Therapeutin gegenüber hätte.

Frau G.: Ich hatte das große Glück, eine Therapeutin zu finden, die auf meinen Wunsch wieder zu singen, sehr einging. Die sehr schnell erkannte, dass ich mit Bewegung viel besser arbeiten kann und ich glaube, dass es sehr wichtig ist, dass man sich „gut leiden“ kann.

**logoTHEMA: Inwiefern können Ihnen Wahrnehmungsübungen auch im Alltag helfen?**

Frau M.: Sehr. Es fällt mir sofort auf, wenn ich zu viel Kraft fürs Sprechen verwende. Nicht immer kann ich das dann auch gleich ändern. Aber es ist mir immer gleich bewusst.

Frau G.: Leider vergisst man sehr schnell, wie gut es getan hat, diese Übungen zu machen. Ich werde mich auch wieder mehr damit beschäftigen. Manche Dinge sind in den Alltag eingegangen, sind heute kleine Helfer bei Problemlösungen.

**logoTHEMA: Was hat die Stimmtherapie für Sie in Bezug auf die Achtsamkeit sich selbst gegenüber verändert?**

Frau M.: Ich wiederhole mich: Weniger Kraft zu gebrauchen. Beim Sprechen aber auch generell in meinem Tun.

Frau G.: Nach wie vor erkenne ICH an meiner Stimme, ob ich ein Problem habe. Meine Stimme ist zu meinem Gesundheitswächter geworden. Heute höre ich auf meine Stimme und stelle sie an erste Stelle.

**logoTHEMA: Wie geht es Ihnen heute mit Ihrer Stimme?**

Frau M.: Ich genieße sie. Auch meine Singstimme hat von der Helligkeit sehr profitiert. Es geht leichter von der Hand. In Stresssituationen aber falle ich immer noch in alte Muster zurück. Das stresst mich aber nicht. Wird schon werden.

Frau G.: Geht es meiner Stimme gut, geht es mir gut!

**logoTHEMA: Herzlichen Dank für Ihre Bereitschaft zu diesem Interview.**

**Info:** Die Stimmpatient\_innen waren bei Julia Gerger in Graz und Sophie Winkler ([www.logopaedie-sophie-winkler.at](http://www.logopaedie-sophie-winkler.at)) in Wien in Therapie. Herzlichen Dank an die Kolleginnen für die Vermittlung.

**Interview:**  
Helene Wretschitsch  
Logopädin, Redaktionsmitglied