

# Die „Stimmig-sein-Methode“: Funktional-psychointegrale Selbstregulation von Gesang und Sprechstimme

Uta Feuerstein

## Zusammenfassung

Die Autorin beschreibt die Entwicklung der von ihr gegründeten Stimmig-sein-Methode, die auf einer Gesangspädagogik (der Funktionalen Methode nach Gisela Rohmert) basiert. Die Notwendigkeit zur Erweiterung dieser Gesangspädagogik, in der sich die Stimmfunktion über eine besondere Hörweise systemisch selbst reguliert, ergibt sich aus dem tief greifenden Zusammenwirken von Psyche und Stimme, das physiologisch in der Schutzfunktion des Kehlkopfs begründet liegt und die funktionale Selbstregulation der Stimme daher oft verhindert.

Statt diese Schutzfunktion der Kehle überwinden zu wollen, macht sich die Autorin dies für eine psychointegrale Arbeit zunutze, bei der die KlientInnen mithilfe der eigenen Stimme die Sensibilität dafür schärfen können, wovor sie sich schützen möchten und welche Wege sie zu einer Wiedergewinnung ihrer Eigenmacht gehen können. Erst dann ist eine Öffnung und Befreiung der Stimme möglich. Die Stimmig-sein-Methode ist fließend zwischen Gesangs- und Stimpmpädagogik auf der einen Seite und Stimmtherapie bzw. Musiktherapie auf der anderen Seite angelegt und führt zum authentischen Stimm- und Selbsta Ausdruck, dem „Stimmig sein“.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Stimmtherapie – Gesang – Psyche – Selbstorganisation – Synergetik – Klientenzentrierte Gesprächsführung

## Einleitung

In diesem Artikel sollen die Grundzüge der von mir gegründeten Stimmig-sein-Methode vorgestellt und hierbei insbesondere die Gewichtung auf die Darstellung der psycho-integralen Arbeitsweise gelegt werden. Die Stimmig-sein-Methode ist eine Weiterentwicklung der Funktionalen Methode nach Gisela Rohmert hin zu einem Konzept, in dem Menschen unterschiedlichster stimmlicher Voraussetzungen ihre Stimme entwickeln und gleichzeitig psychisch mit sich in Einklang kommen können. Dass Stimme und Psyche eine Einheit bilden, ist

eine alte Volksweisheit, was sich auch durch viele Wortspiele mit der Stimme ausdrückt: Die Stimme ist anfällig für „Stimmungen“, sie reagiert darauf, wenn wir mit uns selbst nicht im „Einklang“ sind oder verrät, wenn etwas nicht „stimmt“. Nicht umsonst leitet sich das Wort Persönlichkeit von „persona-re“ (lat.: hindurchtönen) ab. Aber die Stimme ist nicht nur ein Instrument, um mit anderen zu kommunizieren, sie ist auch ein wichtiger Zugang zu uns selbst. Singen und Tönen kann zu mehr Lebensfreude führen, wenn man über den Stimmklang den gesamten Körper in Schwingungen versetzen kann, wenn sich



**Uta Feuerstein**

ist Dipl.-Sprachheilpädagogin, Sängerin, Gesangspädagogin, Lehrerin der Funktionalen Methode nach Gisela Rohmert und spezialisiert auf die Behandlung von Stimmstörungen in eigener Praxis. In ihrem Buch „Stimmig sein. Die Selbstregulation der Stimme

in Gesang und Stimmtherapie“ (Junfermann, 2000) hat sie die Gesangspädagogik von Gisela Rohmert dargestellt und auf die Therapie von Stimmstörungen übertragen. 2000 hat sie die Funktionale Methode zur „Stimmig sein-Methode® (funktional-psychointegrale Selbstregulation von Gesang & Sprechstimme®)“ weiterentwickelt, zur der sie auch Aus- und Fortbildungen anbietet.

über den Klang psychosomatische Verspannungen auflösen und Gefühle freigelegt werden. Auch wirkt das Hören von Klang, zum Beispiel durch seine Wirkungen auf das limbische System, stark emotional (Rohmert, 1991a; hier wird die Anregung eines obertonreichen Stimmklangs über den Weg der *formatio reticularis* auf das limbische System beschrieben.) Nun sind die in den Wortspielen ausgedrückten Zusammenhänge von Stimme und Psyche auch durch funktionale Abläufe erklärbar. Diese physiologischen Zusammenhänge, die für die Weiterentwicklung zur Stimmig-sein-Methode maßgeblich wurden, möchte ich hier darstellen.

## Die psychischen Funk-

## tionen des Stimmklangs aus funktionaler Sicht

### Die Entwicklung des Kehlkopfs zu einem Schutz- und Kommunikationsorgan

Der Kehlkopf entwickelte sich im Laufe der Evolution aus einem Sphinkter (ringförmiger Schließmuskel), der die Aufgabe hatte, Lunge und Speiseröhre vor bedrohlichen Außenstoffen (wie Wasser oder Speise) zu schützen und dennoch eine Lungenatmung zu ermöglichen. Diese Schutzfunktion hat sich schließlich zu einem Sphinktersystem ausdifferenziert, in der die Luftröhre durch viel komplexere Schließmechanismen vor bedrohlichen Substanzen geschützt wird, gleichzeitig aber zusätzliche Funktionen wie die Phonation und die Doppelventilfunktion möglich wurden (Jacoby, 1991; Feuerstein, 2000). Dieses Doppelventil besteht aus dem Unterdruckventil, den Stimmlippen und dem Überdruckventil, den Taschenfalten. Die echten Stimmlippen schließen durch ihre nach oben gewölbte Form, wenn ein Unterdruck in der Lunge herrscht (Bernoulli-Effekt). Die Taschenfalten hingegen schließen durch ihre nach unten gewölbte Form, wenn ein Überdruck in der Lunge herrscht, wie man ihn beispielsweise beim Treten oder Schlagen benötigt. Da sie selbst zu einer Komplettschließung zu schwach sind, treten viele Hilfsspannungsketten, die bis in die mimische Muskulatur reichen, in Aktion (Rohmert, G., 1991a; Feuerstein, 2000). Die Taschenfalten werden also ebenfalls für die Schutzfunktion aktiv, allerdings über die reine (passive) Schutzfunktion hinausgehend in Form einer aktiven Verteidigung gegen mögliche Angreifer.

Was bedeutet das für die Phonation? Für die Phonation wird ebenso wie bei der

Schutzfunktion ein Verschluss der Stimmlippen benötigt. Der Stimmlippenschluss der *Schutzfunktion* (auch *Primärfunktion* genannt) findet unter Volleinsatz der beteiligten Muskeln statt (Hyperfunktion). Für eine gute Phonation (*Sekundär- oder Regulationsfunktion* genannt) brauchen wir aber eine eutonische Muskelaktivität der inneren Kehlkopfmuskulatur ohne Zuhilfenahme der übrigen Schutzfunktionsmuskulatur und der Taschenfalten, da diese den Klang hyperfunktionell und damit gepresst und resonanzarm werden lassen.

### Die psychische Schutzfunktion des Kehlkopfs

Diese Schließfunktion der Kehle kann man aber nicht nur bei abgegrenzten körperlichen Bedrohungszuständen (Schutz vor dem Ersticken), sondern auch bei psychischen Gefahrensituationen wahrnehmen (Rohmert, 1991a; Feuerstein, 2000).

Nehmen wir als Beispiel die Schrecksekunde: Sie kommen in Ihre Wohnung und hören plötzlich ein lautes Krachen im Nebenzimmer. Ohne darüber nachzudenken, atmen Sie einmal ganz schnell ein, um dann erschreckt die Luft anzuhalten. Zusätzlich ziehen Sie die Schultern nach oben, um den Hals vor Durchbeißen der Kehle zu bewahren, wie das im Dschungel tatsächlich passieren könnte. Wenn wir uns aus der Erstarrung lösen und zum Angriff übergehen, wird die Ausatmung stärker (die Bauchpresse wird aktiv), um einen Überdruck mithilfe der Taschenfalten aufbauen zu können. Dabei sind so viele Hilfsspannungen im Ansatzrohr nötig, dass die Blutzirkulation des Kopfes eingeschränkt wird und man einen roten Kopf bekommt. Bildliche Ausdrücke wie „man sieht rot“, „man kriegt einen Hals“ beschreiben diesen Vorgang. Unsere Psyche greift in psychischen Ge-

fahrensituationen also instinktiv auf die gleichen Schutzmechanismen zurück, wie sie sich in der Evolution für den Körper entwickelt haben. Auch bei anderen psychischen Gefahrensituationen erleben wir diese Mechanismen in abgeschwächter Form. Dauerhafte Angst kann daher zu massiven Schulterverspannungen, Atemproblemen sowie einer ständig innervierten Schutzfunktion in der Phonation führen. Aus dieser Schutzfunktion der Kehle leite ich daher bestimmte Grundtypen des Stimm ausdrucks ab. Es gibt drei Grundtypen, die ich hier beschreiben möchte: die ohnmächtige Stimme, die wütende Stimme und die gelassene bzw. eigenmächtige Stimme.

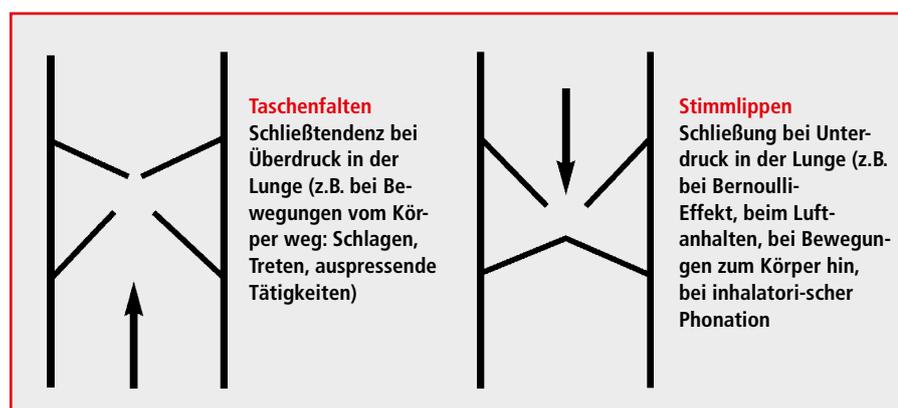
#### Die ohnmächtige Stimme

Die ohnmächtige oder resignierte Stimme ist gekennzeichnet durch die mangelhafte Schutzfunktion von Menschen, die den Widerstand gegen eine als übermächtig empfundene Gefahr aufgegeben haben. Der Stimmlippenschluss wird demzufolge geschwächt oder inaktiv. Es entstehen die typischen Phänomene einer hypofunktionellen Dysphonie oder der hypofunktionellen Form der Aphonie. Die typischen Atemprobleme erklären sich nicht nur durch die flache Atmung bei Angst, sondern auch durch das Fehlen des Glottiswiderstandes. Das Halten von Tönen kann schwierig werden, da die Spannmuskulatur (m. cricothyroideus und m. vocalis) ebenfalls zu schwach ist, ihre Aufgabe zu erfüllen.

Da in den meisten Fällen aber noch eine gewisse Schutzfunktion aktiv ist, und der m. cricothyroideus (Stimmlippenspanner) mit dem unteren Rachenringmuskel zusammenarbeitet, hört man oft bei ängstlichen Menschen eine zu hohe und in dieser Tonlage kippelnde Stimme – ein Grund dafür, warum Angstschreie hoch sind. Liegen nicht andere (rein körperliche) Erschöpfungszustände vor, gehe ich also bei einer hypofunktionellen Dysphonie bzw. bei der hypofunktionellen Form der Aphonie von zugrunde liegenden Ohnmachtgefühlen aus.

#### Die eigenmächtige Stimme

Der Ohnmacht gegenüberstellen möchte ich hier die „Eigenmacht“. Als Eigenmacht bezeichne ich eine Art von Selbstaussdruck, die Menschen einnehmen, wenn sie sich ihrer selbst sicher sind, ohne dabei *Macht über andere* ausüben zu wollen. Definiert werden kann eine solche Empfindung auch durch die Abwesenheit der Notwendigkeit, sich zu verteidigen oder der Mühelosigkeit



**Abb. 2: Der Stimmausdruck von Ohnmacht, Abwehr und Eigenmacht**

Stimme/Emotion	Ohnmacht (Angst, Resignation)	Abwehr (Wut)	Eigenmacht (Gelassenheit, Selbstbestimmtheit)
Stimmlippenchluss	hypofunktionell	hyperfunktionell	im Etonus, weicher Einsatz, freie Randkantenverschiebungen möglich
Atmung	Wilde Luft, Hoch- und Schnappatmung, kurze Tonhaltdauer	Bauchpresse, Überdruck, bei entsprechendem Glottisschluss längere Tonhaltdauer	Entspannte Tiefatmung
Hilfsspannungsketten (Kompensation)	leicht aktiviert, aber bei echter Resignation zu schwach, bei einsetzender Abwehr stärker	sehr starke Kompensation	keine ode sehr wenig Kompensation (kann z.B. aus Ungeübtheit bei hohen Tönen entstehen)
M. vocalis	schwache oder keine Aktivität, daher leise Stimme, oft gepaart mit zu hoher Stimme, wenn der m. cricothyreoideus aktiver wird	stärkere Aktivität, je überzeugter man von der Berechtigung der Abwehr (Wut) ist	tiefere mittlere Sprechstimmlage, mit Fähigkeit zu voluminösem Sprechen
M. cricothyreoideus (Stimmlippenspanner, Tonhöhenmuskel)	wenig Aktivität, nimmt mit dem Grad der Verteidigung zu, dann wird Stimme hoch und kippelig (Angstschrei)	sehr starke Aktivität, Tonlage steigt daher bei Wut und Erregung an	Tonhöhenmuskel kann eingesetzt werden (z.B. um freundlich zu wirken), ist aber nicht dauerhaft aktiv
Klang klingt	verhaucht, kippelig, bei zunehmender Abwehr auch eng, hoch, wackelig, wenig Resonanz	Angestrengt, enge Resonanzverhältnisse, laut und gepresst, Schärfe in der Stimme	klangvoll, voluminös, weich, klar, brillant, tragfähig, beim Singen mit Vibrato, Sprechen mit Melodie, lebendig

und Selbstverständlichkeit, wenn es doch einmal nötig ist.

Die Schließfunktion der Stimmlippen ist zwar aktiv, aber die an der Schutzfunktion beteiligten Muskeln wie Rachenringmuskulatur, Taschenfalten usw. werden nicht hinzugezogen. Daher kann auch der Stimmeinsatz mit der Atmung optimal koordiniert werden. So wird nach Trojan „ein sprachlich neutraler Text bei starker Erregung mit verhärtetem Einsatz, bei behaglicher Stimmung mit klarem Einsatz, bei depressiver Stimmung mit erweichtem Einsatz gesprochen“ (Trojan, 1952, S. 136).

In einer neutralen Stimmung, beispielsweise bei Gelassenheit und Ausgeglichenheit, wird das stimmliche Mittelregister gewählt. Will man seinem Gegenüber aber zeigen, wie sehr man von einer Sache überzeugt ist, wechselt man zur tieferen Bruststimme (man spricht im „Brustton der Überzeugung“). Will man hingegen Einfühlungsvermögen, Sensibilität, Höflichkeit und Freundlichkeit zeigen, wird die Stimme bewusst höher angesiedelt (Trojan, 1982). Man zeigt sich also mit der passiven Deckschichtschwingung stimmlich eher von seiner sensibleren, verletzlicheren Seite. Diese Flexibilität der Stimme und des Stimmausdrucks wird erst durch das Fehlen der Druckmechanismen der Schutzfunktion

ermöglicht. Bei der eigenmächtigen Stimme ist also ein optimaler Glottisschluss gewährleistet, was eine Freiheit der Stimmlippen-schwingung sowohl in der Vollschiwung (m. vocalis) als auch in der Randschwingung (Stimmband- und Schleimhautschwingung) nach sich zieht.

**Die wütende Stimme**

Wut hat die Funktion, eine verloren gegangene Eigenmacht wiederherzustellen. Die meisten Menschen verharren nicht in der ohnmächtigen Stimme bzw. Stimmung, sondern begehren gegen die als Übermacht empfundene Außenwelt irgendwann einmal auf. Dabei gibt es die eher ohnmächtige Wut oder die selbstbewusste Wut, in der man sich selbst machvoll Gehör verschafft. Tiefe, sonore Stimmen signalisieren „Autorität, Kompetenz und Dominanz“ (Nuber, 2000).

Die Bruststimme wird als „Ausdruck der Selbstbehauptung, der Selbstentfaltung“ (Trojan, 1952, S. 156 ff.) angesehen. Da bei Angst das Vertrauen in sich sehr eingeschränkt ist, kann man also bei der ohnmächtigen Form der Wut keine tiefen und sonoren Stimmen erwarten. Da der für Sonorität zuständige m. vocalis in diesem Falle inaktiv ist, führt dies bei der während der Schutzfunktion gleichzeitigen Innervie-

lung des m. cricothyreoideus zu einer ho-hen und durch den Atemdruck auch schrillen Stimmlage.

Eine effektivere Art der Wut hört man dann, wenn sich die Person sicherer ist, dass sie im Recht ist. Der m. vocalis wird aktiver als bei der ohnmächtigen Wut. Aber auch die Taschenfalten, die für Schlagen und Treten verantwortlich sind, werden bei stärkerer Wut aktiv, was einen knarrenden Stimmbeiklang zur Folge hat, der dem Gegenüber unmissverständlich signalisiert, dass man zum Angriff bereit ist. Die echten Stimmlippen geraten in dieser Situation stark unter (Über-)Druck, weshalb sie zum Schließen wiederum enorm mehr Kraft aufwenden müssen (Erhöhung der medialen Kompression), als dies bei Unterdruck der Fall wäre. Die Folge: Das Schwingungsvermögen der Stimmlippen wird eingeschränkt, was einen harten und ober-tonarmen Klang zur Folge hat.

Der m. vocalis wird aber als formgebender Muskel der Stimmlippen durch die zu starke mediale Kompression (zu starker Schließvorgang) gleichzeitig in seinem Schwingungsverhalten eingeschränkt, was auch den Emotionen einer wütenden Person entspricht: Man fühlt sich angegriffen, in seiner Freiheit eingeschränkt, kann sich nicht frei entfalten. Daher versucht man,

diese verlorene Freiheit und Eigenmacht mit einem Wutausbruch wiederherzustellen.

## Die Erweiterung der Funktionalen Methode zur Stimmig-sein-Methode

In der Funktionalen Methode nach Gisela Rohmert wird eine systemische Selbstregulation der Stimmfunktion über eine bewusste Wahrnehmung der Obertöne und des Vibratos der Stimme erzielt (Rohmert, 1991a; Feuerstein, 2000; Rohmert bezieht sich dabei auf die Selbstregulationstheorie von Haken, 1990). Das Hören von Obertönen und dabei speziell die Wahrnehmung besonderer Obertongruppen (so genannter Gesangsformanten bei 3000, 5000 und 8000 Hertz) und das Hören eines funktionalen Vibratos hat sehr positive Auswirkungen auf das Gamma-Nerven-System, das für die feinmotorische Steuerung (den Euton) zuständig ist (Einzelheiten s. Feuerstein, 2000).

Dieser Ansatz ist gerade deshalb so erfolgreich, weil vielen Muskeln, die unwillkürlich gesteuert werden, wie zum Beispiel einigen Muskeln der inneren Kehlkopfmuskulatur, auf diese Weise zu ihrer optimalen Funktion verholfen wird. Auch ist dies ein Ansatz, der nicht Einzelfunktionen trainiert, sondern eine Koordination des Gesamtsystems zur Folge hat. Das Besondere an der Methode ist auch der ressourcenorientierte Ansatz: So werden beispielsweise unliebsame Geräuschbeimengungen nicht tabuisiert, sondern über das Heraushören der hohen Frequenzen der Heiserkeit eine Selbstregulation der Stimme eingeleitet.

Die Grenzen der Selbstregulationsfähigkeit der Stimme liegen in der Schutzfunktion des Kehlkopfs begründet. Zwar ist die funktionale Selbstregulation der Stimme oft auch für eine seelische Öffnung hilfreich, aber in der Therapie gibt es immer wieder Situationen, in denen es kontraindiziert wäre, rein funktional zu arbeiten, da mit einer Öffnung der Stimme gegen den psychischen Sinn der Stimmstörung gearbeitet würde.

Interessanterweise aber findet die individuelle Psyche in Gisela Rohmerths Methode keinen bedeutenden Platz, da sie auf dem Weg zur Selbstregulation nur als störendes Hindernis ausgemacht zu werden scheint: „Ist der Sänger zu erfolgsorientiert, zu ängstlich und ohne echtes Selbstbe-

wusstsein, ist er zu selbstgefällig und ohne notwendige Umsicht, so wird er in der Ausübung seines Singens weder technisch noch psychisch die bestmögliche Balance haben.“ (Rohmert, 1991a, S. 31; Hervorhebungen durch die Autorin).

Zu sagen, dass ein Gefühl oder ein Verhalten wie Angst, Selbstzweifel oder Erfolgsorientiertheit zu stark sei, impliziert eine Norm einer richtigen Gefühlslage. Möglicherweise ist damit ebenfalls die von mir angesprochene Eigenmacht gemeint, allerdings kann diese nicht über die Negierung unerwünschter Gefühle erreicht werden. Allerdings fordert G. Rohmert für eine Ausbildung des Klanges auch keine Eigenmacht, sondern „Passivität, Gehorsam, (...) Stressresistenz, (...) ‚Ich‘-losigkeit, Affektmangel“ und die „Unfähigkeit zum ‚Als-ob‘-Verhalten“ (Rohmert, 1991b, S. 280).

Hier setzte für mich die Erweiterung zur Stimmig-sein-Methode an. Neben einem an der Eigenmacht orientiertem Menschenbild, das den ressourcenorientierten Ansatz im funktionalen Bereich auch auf die psychische Arbeit ausweitet, habe ich psychointegrale Herangehensweisen entwickelt, die eine positive Auseinandersetzung mit den psychischen Ausdrucksweisen des Stimmklanges ermöglicht und zur Befreiung von Stimme und Psyche, dem „stimmig sein“ führt.

### Die psychointegrale Arbeit der Stimmig-sein-Methode

Es geht mir in der Stimmig-sein-Methode also um eine Schärfung der Wahrnehmung für die eigenen Bedürfnisse von einerseits Nähe, Geborgenheit und Berührbarkeit, als auch andererseits um das Wahrnehmen des Wunsches nach Eigenmacht und Selbstausdruck oder Abgrenzung und Schutz.

Viele Menschen nehmen ihre eigenen Grenzen, ihr Bedürfnis nach Schutz bei bestimmten Personen oder Situationen nicht bewusst wahr. Während ihre Stimme durch Innervierung der Schutzfunktion (gepresst) oder als Ausdruck von Ohnmacht verhaucht reagiert, glauben sie selbst, sich sicher und wohl zu fühlen und können so auch keine Situationsveränderung herbeiführen, um sich und ihrer Stimme zu mehr Eigenmacht und Ausdruck zu verhelfen. Hierzu wird eine bewusste Aufmerksamkeit auf den Klang gelegt.

### Stimmklanganteile verstehen

Dazu lässt man die KlientIn genau wie in der funktionalen Arbeit ihren Klang beschreiben. Dabei kommt es häufig vor, dass bestimmte Stimmklanganteile nicht gemocht werden. Als sehr hilfreich erweist es sich daher immer wieder, wenn die KlientInnen diesen Klanganteilen Charaktere zuschreiben, die ihnen spontan einfallen oder wenn sie versuchen, diese abgelehnten Stimmklanganteile zu übertreiben, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was diese für sie bedeuten.

Als eine Frau einen abgelehnten Stimmklanganteil übertrieb, erkannte sie darin ihren Freund wieder, der sich ihrer Aussage nach immer viel zu deprimiert zeigte, weshalb sie ihn immer aufbauen musste. Gleichzeitig wurde ihr aber durch diese Übertreibung gewahr, dass auch sie traurig war, dass sie sich überfordert fühlte, und konnte so ihrem Freund anschließend diese Anteile von sich besser zeigen, anstatt seine Traurigkeit abzulehnen.

Wichtig ist, dass eine Therapeutin der Stimmig-sein-Methode ihre KlientInnen nicht aufgrund ihres Stimmausdrucks für sie deutet, sondern die KlientIn nur emphatisch begleitet. (Die Art der Gesprächsführung orientiert sich an den Grundsätzen der Klientenzentrierten Gesprächsführung nach C.G. Rogers, 1997).

Obwohl man über das Heraushören von bestimmten Emotionen, die sich aus der Schutzfunktion des Kehlkopfes ableiten lassen (s.o.) eine größere Sensibilität für das Gegenüber entwickelt und dementsprechend die KlientIn einfühlsamer und behutsamer begleiten kann, ist es ein *Eingreifen in die Eigenmacht der KlientIn*, diese eigenen Deutungen über die Wahrnehmung der KlientIn zu setzen.

### Der Klang als Wegweiser

Der Stimmklang erweist sich immer wieder als hervorragender Indikator sowohl für Schutzbedürfnisse als auch für Wohlbefinden. Man kann ihn gezielt „befragen“, wenn man Lösungen finden möchte. Dieses klappt umso besser, je mehr die Wahrnehmung für den Klang bereits in der funktionalen Stimmarbeit geschärft wurde. Kennt und mag eine KlientIn bereits die Indikatoren einer funktionalen Stimme wie Volumen, Leichtigkeit, Vibrato und Obertonreichtum (Brillanz) der Stimme zumindest in Ansätzen, fällt es ihr leichter, den Klang als Wegweiser zu erleben. So kann man einzelne Töne singen, während man

sich verschiedene Handlungsalternativen vorstellt. Die TherapeutIn versucht dabei zusammen mit der KlientIn herauszuarbeiten, was zur Einschränkung der Eigenmacht geführt hat.

Zum Beispiel wurde in einem Gespräch mit einer Klientin deutlich, dass sie ihren Eltern mehr gab, als diese ihr zurückgaben, was sie sehr unglücklich machte. Immer wenn sie dies wahrnahm, setzte aber ihr Schuldgefühl ein, und sie relativierte ihre Gefühle: Die alten Menschen bräuchten nun mal ihre Hilfe und seien auch heute viel mehr für sie da als früher. Was fühlte sie nun wirklich? Dass doch alles relativ gerecht zugeht oder dass sie dabei den Kürzeren zog? Ich ließ sie ihre derzeitige Situation singen, in der sie viel gibt, viel anruft, viel vorbeifährt und gleichzeitig weniger zurückbekommt. Der Klang war angestrengt und in der Höhe (Stimmband- und Schleimhautfunktion, gleichbedeutend mit dem Zeigen eigener

Bedürfnisse) deutlich eingeschränkt.

Als sie sich bei der zweiten Alternative vorstellte, dass Geben und Nehmen ausgeglichen in der Waage blieben, löste sich für sie ein „Knoten“ im Hals, der Klang konnte sich auch in der Höhe frei entfalten. Die Deckschichtschwingung nahm zu (deutlich hörbar durch mehr Obertonreichtum). Nun konnte sie auch weinen, Mitgefühl mit sich entwickeln und sich klar machen, was sie sich wirklich wünschte, aber von ihren Eltern nicht bekam. Danach konnte sie sich Handlungsalternativen im Umgang mit ihren Eltern vorstellen und dabei singen (tönen) und bekam dabei ein gutes Gespür dafür, womit sie sich wohler fühlte, oder welche Hindernisse für ihre Eigenmacht ihr noch im Weg standen. Auch im Alltag ist es wichtig, die Stimme als Indikator ernst zu nehmen. Was soll man machen, wenn die Stimme in einem wichtigen Gespräch plötzlich dünn wird, fragen mich KlientIn

Innen immer wieder. Sie wünschen sich ein Patentrezept, um solchen peinlichen und ohnmächtigen Situationen nie mehr ausgesetzt zu werden.

Doch gerade dann ist es wichtig, die eigene „Schwäche“ ernst zu nehmen. Fragt man sich dann konkret in der Situation, was einen verunsichert hat, kann man nach Abhilfe suchen, zum Beispiel indem man einen Konflikt offen anspricht, indem man zeigt, dass man etwas nicht möchte oder auch indem man jemandem aus dem Weg geht, der einem nicht gut tut. Aber auch dann, wenn man sich in einer ohnmächtigen Position befindet, die zu dem Zeitpunkt beispielsweise aus finanzieller Abhängigkeit heraus einfach nicht veränderbar ist, ist es über den Umgang mit der sensiblen Seite der Stimme besser möglich, die Wut nicht gegen sich selbst zu richten, sondern für sich und seine Situation Verständnis zu entwickeln.

### Wichtige Prinzipien der Stimmig-sein-Methode

**Eigenmachtsorientiertheit:** Die KlientIn bestimmt im Prozess, wo es für sie lang geht, denn die Eigenmacht ist wesentlich für das Menschenbild der Stimmig-sein-Methode. Die LehrerIn/TherapeutIn begleitet und stellt ihr Fachwissen zur Verfügung. Das durch die Stimme ausgedrückte Schutzbedürfnis wird nicht abgewertet, sondern als eine wichtige Möglichkeit der KlientIn angesehen. Daraus leitet sich eine Arbeit ab, die über das „Warnsignal Stimme“ die Fähigkeit schult, sich adäquat und situationsbezogen schützen zu können, was zu mehr Eigenmacht führt.

**Selbstverantwortlichkeitsprinzip:** Die KlientIn lernt in der Therapie mehr und mehr für ihre eigenen Bedürfnisse einzutreten. Im therapeutischen Prozess wird auf die Einhaltung der Grenzen der KlientIn geachtet. Damit wird die TherapeutIn nicht zur guten Mutter, sondern zur akzeptierenden und unterstützenden BegleiterIn, die selbstverständlich auch das Recht auf eigene Grenzen hat. Der Kontakt hat damit das Selbstverständnis von zwei gleichberechtigten, erwachsenen Menschen.

**Ressourcenorientiertheit:** Nicht die „Defizite“ sind wesentlich, sondern das, was eine Person an Stärken mitbringt, so zum Beispiel die Helligkeit in einer Heiserkeit, die Wurzeln des Vibratos in einer unsicher schwankenden Stimme, die Fähigkeit, sich zu schützen bei einer hyperfunktionellen Dysphonie. Auch geht es darum, der KlientIn den Blickwinkel auf die eigenen Stärken zu schärfen.

**Gegenwartsorientiertheit:** Wie wirkt sich die Vergangenheit heute aus und wie kann ich heute mehr Eigenmacht gewinnen oder habe evtl. schon mehr Eigenmacht als früher? Solche Fragen helfen mehr als das Aufwühlen in alten Kindheitswunden ohne konkrete positive Auswirkungen für das Heute. Über die Wiedergewinnung von Eigenmacht im heutigen Leben besteht die Möglichkeit, von alten Verletzungen zu heilen. Das bedeutet aber nicht, dass die Auswirkungen der Vergangenheit und die heutigen Gefühle deshalb verleugnet oder abgewertet würden.

**Selbstregulation statt Manipulation:** Die Stimme zu manipulieren bedeutet sie zu stören. Durch die Selbstregulation der Stimme werden dennoch sehr viel höhere Stimmleistungen erzielt.

### Der verantwortliche Umgang mit der Stimmig-sein-Methode

Wichtig ist an dieser Stelle noch zu sagen, dass diese Arbeit nur dann durchgeführt werden sollte, wenn die KlientIn noch imstande und willens ist, *eigenverantwortlich* zu handeln, da die Methode nicht auf Verordnungen oder planbaren Übungsabläufen basiert, in dem die TherapeutIn die KlientIn leitet, sondern auf einem Menschenbild beruht, in dem die KlientIn ExpertIn ihrer selbst ist. In Situationen, in denen KlientInnen nicht mehr eigenverantwortlich und als ExpertIn ihrer selbst handeln können, wie beispielsweise bei einer Psychose oder bei Suizidgefahr, ist diese Therapieform nicht oder nur in Absprache mit der behandelnden ÄrztIn oder PsychotherapeutIn durchführbar.

Im Bereich der Stimmtherapie ist des Weiteren wichtig, ob eine für das Setting „Stimmtherapie“ angemessene Balance von funktionalen und psychointegralen Herangehensweisen möglich ist, oder ob der seelische Leidensdruck der KlientIn so groß ist, dass die KlientIn nur noch das Gespräch sucht, aber vom Tönen überfordert ist. Dann ist zusätzliche oder vorausgehende Psychotherapie sinnvoller. Auch ist mir der Gegenwartsbezug wichtig, da konkrete Lösungsmöglichkeiten im Hier und Jetzt eine psychische Überforderung verhindern und den Blick auf die heutigen Ressourcen

stärken sollen.

LehrerIn oder TherapeutIn der Stimmig-sein-Methode werden zu wollen, bedarf sowohl einer *grundsätzlichen* psychischen Stabilität und Selbsterfahrung als auch einer *langen Beschäftigung mit der eigenen Stimme*, um einen verantwortlichen Umgang mit den KlientInnen und mit den eigenen Bedürfnissen und Grenzen zu sichern.

## Ausblick

Die Grenzen zwischen Gesangsunterricht und Gesangstherapie bzw. Stimmbildung und Stimmtherapie sind in der Stimmig-sein-Methode bewusst fließend angelegt. Sie soll Menschen begleiten, ohne Diagnosen zu stellen, sie fragt nicht nach dem langfristigen Ziel, da sich dieses im Laufe dieses Weges verändern kann: Die KlientInnen gehen einen Weg, in dem es vorkommen kann, dass SängerInnen ihre psychischen Probleme bearbeiten (und damit ihren Gesang verbessern) und Menschen, die vorwiegend an der Bearbeitung von psychischen Problemen oder an der Behebung ihrer Stimmstörung interessiert waren, ungeahnte Gesangstalente in sich entdecken. Diese Methode ist daher geeignet für all die Menschen, die mit sich und ihrer Stimme in einen authentischen Kontakt kommen und *stimmig* werden wollen.

Feuerstein, U. (2000). *Stimmig sein. Die Selbstregulation der Stimme in Gesang und Stimmtherapie*. Paderborn: Junfermann

Haken, H. (1990). *Erfolgsgeheimnisse der Natur. Synergetik: die Lehre vom Zusammenwirken*. Frankfurt/M.: Ullstein

Jacoby, P. (1991). *Evolution und Psychosomatik der Stimmfunktion*. In: Rohmert, W. (Hrsg.). *Grundzüge des funktionalen Stimmtrainings*. 6. Auflage. Köln: O. Schmidt

Nuber, U. (2000). *Warum Frauenstimmen immer männlicher werden*. *Psychologie heute* 6, 8

Rogers, C.R. (1977). *Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächs-Psychotherapie*. München: Kindler

Rohmert, G. (1991a). *Der Sänger auf dem Weg zum Klang*. Köln: O. Schmidt

Rohmert, G. (1991b). *Der Fall Orpheus*. In: Rohmert, W. (Hrsg.). *Beiträge zum 2. Kolloquium Praktische Musikphysiologie*. Köln: O. Schmidt.

Tomatis, A.A. (1990). *Der Klang des Lebens. Vorgeburtliche Kommunikation – die Anfänge der seelischen Entwicklung*. Hamburg: Rowohlt

Trojan, F. (1952). *Der Ausdruck der Sprechstimme. Eine phonetische Lautstilistik*. Wien: Verlag für Medizinische Wissenschaften

---

### Autorin

Stimmig-sein-Institut  
für Gesang und Sprechstimme  
Mauritiussteinweg 2  
50676 Köln  
Tel. 02 21.8 01 62 80  
info@stimmigsein.de  
www.stimmigsein.de

## Summary

### The „Stimmig-sein“ Method („To be sound“) of Functional Self-regulation of the Singing and Speaking Voice Based on Psychological Integration.

The author describes her development of the „Stimmig sein“ method, based on a teaching theory for singing (the so-called Functional Method by Gisela Rohmert). This theory notes a functional self-regulating ability of the voice through the tonus-regulating effect of high frequencies (particularly those of the singing formants) and a functional vibrato.

The need to extend this functional theory arises out of the close interaction between the psyche and the voice. Since it is the physiological function of the larynx to protect, „negative“ emotions such as fear or anger often prevent the functional self-regulation of the voice. Rather than wanting to overcome this protective function of the larynx, the author makes use of it in her psycho-integral work. Here, her clients can use their own voice to sharpen their awareness for what they want to protect themselves from, and how they can try to regain their inherent power. Then the voice can be freed and opened up.

The „Stimmig sein“ method is designed transition-free as a teaching theory for singing and voice on the one hand, and musical therapy on the other hand. It leads to an authentic expression of the voice and of oneself, to the state of „stimmig sein“: in German this means to be consistent or authentic; being a derivation of the word „Stimme“ (voice), it has a double meaning of being vocally consistent, of having an authentic vocal expression.

KEY WORDS: voice therapy – singing – musical therapy – psyche – selforganisation – synergetic – client-centered therapy