

Oliver Frischknecht

# RESET YOUR VOICE 2

Hypothesengeleitete  
Stimmtherapie

Manual



**PROLOG**



Oliver Frischknecht ist ein Schweizer Sänger, Logopäde und Gesangspädagoge. Seine Gesangsausbildung (Musical) erhielt er an der Joop van den Ende Academy in Hamburg und an der London School of Musical Theatre. Bis heute spielte er in über 30 professionellen Bühnenproduktionen – u. a. Les Misérables (Graz), Cabaret (Leipzig), Rent (Hamburg) und Ewigi Liebi (Zürich).

Er studierte Gesangspädagogik an der Hochschule Osnabrück und an der University of Wales Trinity Saint David. Sein Logopädiestudium absolvierte er an der Schweizer Hochschule für Logopädie Rorschach (SHLR). Neben gelegentlichen Verpflichtungen als Sänger im Musicalbereich arbeitet er im SingStimmZentrum Zürich (SSZZ) und am Spital Limmattal in Zürich.

Mit Dank für die fachliche Inspiration an Sara und Tom Harris, Salome Zwicky, Barbara Böhi, Julia Schiwowa und das ganze Team des SingStimmZentrum Zürich (SSZZ), Dane Chalfin, Ron Morris, Sue Jones, Daniela Geier-Bruns, Chris Johnson, Janice Chapman, Elisabeth Züblin-Tymoshenko, Ian Howell, Ken Bozeman, Elizabeth Eaton, William Saetre, Perrin Manzer Allen, Sascha Wienhausen, Ingke Andreae, Berit Schneider-Stickler, Nicole Bruggisser sowie Andrea Haid, Sarah Feil und Lena Reising von der „Hochschule für Logopädie Ostschweiz (hlo)“.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Kopierrecht für den Gebrauch in der sprachtherapeutischen Einzel- und Gruppenbehandlung.  
Jede weitere Vervielfältigung ohne ausdrückliche Genehmigung des Verlags ist untersagt.

© ProLog, 2026

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk sowie einzelne Teile desselben sind urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen ist ohne vorherige Genehmigung durch den Verlag nicht zulässig.

Lektorat: Uwe Ender, Illustrationen: Alexander Düren, Modell Titelbild: Nuray Emer, Foto Titelbild: Dennis Yulov, Videoproduktion: Oliver Frischknecht, Sound-Design: Andreas Brüll, Layout und Satz: de haar grafikdesign, Köln

ISBN 978-3-95677-144-6

# INHALT

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Vorwort</b>                                                              | 1  |
| <b>1. Aufbau und Anwendung des Therapieprogramms</b>                        | 3  |
| 1.1 Struktur und Aufbau des Programms                                       | 3  |
| 1.2 Aufbau der Übungseinheiten                                              | 4  |
| 1.3 Empfohlene Therapieintensität                                           | 4  |
| <b>2. Theoretischer Hintergrund</b>                                         | 5  |
| 2.1 Verwendete Konzepte                                                     | 5  |
| 2.2 Wichtige Begriffe                                                       | 8  |
| <b>3. Arten von Stimmstörungen</b>                                          | 17 |
| 3.1 Funktionelle Stimmstörungen                                             | 17 |
| 3.2 Psychogene Stimmstörungen                                               | 24 |
| 3.3 Organische Stimmstörungen                                               | 29 |
| <b>4. Diagnostik</b>                                                        | 49 |
| 4.1 Übersicht: verschiedene Diagnostikformen                                | 49 |
| 4.2 Ein neues Protokoll zur laryngoskopischen Diagnostik von Stimmstörungen | 52 |
| <b>5. Therapie</b>                                                          | 55 |
| 5.1 Übersicht: Behandlungsmöglichkeiten bei Stimmstörungen                  | 55 |
| 5.2 Hypothesengeleitete Stimmtherapie                                       | 56 |
| <b>Literaturverzeichnis</b>                                                 | 58 |
| <b>Glossar</b>                                                              | 66 |
| <b>Anhang</b>                                                               | 83 |

**HINWEIS:** Bei den hier genannten und beschriebenen Therapiemethoden handelt es sich um über viele Jahre hinweg entwickelte, erprobte und optimierte Konzepte. Ihre vollwertige Einübung, Beherrschung und Anwendung bedarf fachlicher Schulung, deren Vermittlung von darauf spezialisierten Fortbildungsinstituten angeboten wird. ProLog WISSEN ist eines dieser Institute. Nähere Informationen unter [www.prolog-wissen.de](http://www.prolog-wissen.de)

## VORWORT

*„Die Stimme ist der Muskel der Seele.“*  
Alfred Wolfsohn

Die Stimme ist ein faszinierendes Wunder der Natur. Wie kaum ein anderes Instrument kann der menschliche Gesang eine mitreißende Wirkung erzeugen und tiefste Emotionen auslösen. Feinste Nuancen im Tonfall oder in der Betonung verraten, welcher Gemütszustand dem Sprechenden innewohnt. Wie fühlt sich die Person? Ist sie traurig, genervt oder müde?

Durch den stimmlichen Ausdruck können aufgestaute Emotionen und Stresszustände abgebaut werden – unter anderem deshalb schreien, lachen oder schluchzen wir. So kennen die meisten Sänger<sup>1</sup> das wohltuende, befreiende Gefühl, das sich nach einer dramatischen Arie oder nach einem emotionalen Song einstellen kann.

Der Klang unserer Stimme kann gezielt moduliert werden, um beim Gegenüber bestimmte Emotionen hervorzurufen. Wir können um etwas bitten, loben, kritisieren, flirten oder unser Wohlbefinden durch die Klangfarbe unserer Stimme ausdrücken. Schon allein durch den Tonfall der Stimme können wir verdeutlichen, dass uns etwas missfällt. Die Gestaltungsmöglichkeiten der menschlichen Stimme sind nahezu unerschöpflich.

Doch was geschieht, wenn uns die gewohnte, normale Stimmfunktion im Stich lässt? Wenn es plötzlich schwierig wird, sich mühelos auszudrücken? Wenn die Stimme schnell ermüdet und von einer andauernden Heiserkeit geprägt ist? Wenn im Gesang plötzlich nur noch die Mittellage funktioniert und die Höhen und Tiefen verloren gehen?

In solchen Fällen stellt sich bei den Betroffenen oft ein Gefühl der Verunsicherung ein, insbesondere wenn dieser Zustand über eine längere Zeit anhält. Es treten Fragen auf wie:

- Warum funktioniert meine Stimme nicht mehr so wie früher?
- Benutze ich eine fehlerhafte Sprech- oder Gesangstechnik?
- Wie funktioniert der Mechanismus der Stimme?
- Wie lange wird dieser Zustand andauern?
- Was kann ich tun, damit sich meine Stimme wieder erholt?

In den meisten Fällen führt der Weg des dysphonischen Patienten früher oder später zu einer laryngoskopischen Diagnosestellung durch eine phoniatische Fachperson bzw. durch das multidisziplinäre Team einer Stimmklinik/einer spezialisierten Stimmpraxis. Je nach Störungsbild können verschiedene Therapieformen in die Wege geleitet werden, darunter die logopädische Stimmtherapie, die stimmliche Rehabilitation der Gesangsstimme, manuelle Verfahren, Elektrotherapie mit Reizstrom, Psychotherapie, operative Eingriffe und die medikamentöse Therapie.

Im Rahmen meiner Lehrtätigkeit an der Schweizer Hochschule für Logopädie Rorschach (SHLR), bei der Begleitung von logopädischen Praktikanten sowie während diverser Interventionen und Fortbildungen mit logopädischen Kollegen fiel mir auf, dass oftmals eine

1

In dieser Arbeit wird aus Gründen des besseren Leseflusses in der Regel die männliche Form in der Einzahl bzw. die sächliche Form in der Mehrzahl verwendet (z. B. der Sänger, der Arzt, die Patienten, die Therapeuten usw.). Wenn eine passende geschlechtsneutrale Bezeichnung gefunden werden konnte (wie z. B. „die logopädische Fachperson“), wurde jeweils diese Form gewählt. Aus rein praktischen Gründen wurde ansonsten bewusst auf das „Gendern“ verzichtet. Es ist dem Autor jedoch wichtig zu betonen, dass die weibliche Form in allen Formulierungen durchgehend miteingeschlossen ist.

gewisse Unsicherheit darüber besteht, welche stimmtherapeutischen Übungen für welche Art von Stimmstörung eingesetzt werden sollten. Vielfach wurde berichtet, dass die Praktizierenden eine Herangehensweise des „Trial and Error“ verwenden, um die geeigneten Übungen für den jeweiligen Patienten zu finden.

Angeregt durch das großartige Buch „Funktionelle Dysphagie-Therapie“ von Sabina Hotzenköcherle (2016), in dem für jedes dysphagische Symptom zunächst passende Übungen in Tabellenform vorgeschlagen werden, deren Wirkungsprinzipien später im Buch in Stichwortform prägnant für die logopädische Fachkraft zusammengefasst werden sowie eine Kopiervorlage mit konkreten Anleitungen für die Patienten bereitgestellt wird, fühlte ich mich dazu inspiriert, ein ähnlich strukturiertes Werk für den Bereich der Stimmtherapie zu verfassen.

Dabei war mir wichtig, dass bei den von ihren Wirkungszusammenhängen oft recht komplexen funktionellen Stimmstörungen nicht nur Therapieansätze für die üblichen Kategorisierungen der Dysphonie wie „hyperfunktionell“, „hypofunktionell“ oder „gemischt“ gegeben werden, sondern dass auch für spezifische laryngoskopisch festgestellte Befunde klare Behandlungsprinzipien und konkrete Übungen abgeleitet werden.<sup>2</sup>

Ein neues Diagnostikprotokoll für laryngoskopische Untersuchungen wird als praktisches, einzeln abgelegtes Heftchen bereitgestellt – ideal für die alltägliche Nutzung. Dieses Protokoll basiert auf dem „UHSM Endoscopic Evaluation of the Larynx Protocol“ von Sue Jones und Dane Chalfin (vgl. Jones 2016) und ermöglicht neben der herkömmlichen strukturellen Beurteilung auch eine spezifische *funktionelle* Diagnostik.

„Reset Your Voice 2“ verfolgt somit den Anspruch, eine Kollektion von Übungen zu präsentieren, die auf den international am besten erforschten Stimmtherapiemethoden basieren und durch einige Konzepte aus der Gesangspädagogik<sup>3</sup> mit einer hohen Evidenzlage ergänzt werden. Diese Methoden werden so strukturiert, dass nach einer detaillierten Auswertung des Laryngoskopievideos oder des phoniatischen Arztberichts eine gezielte Stimmtherapie auf der Grundlage von funktionsbedingten Hypothesen durchgeführt werden kann: Es erfolgt eine *hypothesengeleitete* Stimmtherapie.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrer wichtigen Arbeit mit Ihren Stimmpatientinnen und -patienten.

Oliver Frischknecht

2 Diese finden Sie im einzeln beigelegten Heftchen mit dem ausführlichen Übungsleitfaden zum Thema „Welche Übung bei welcher Störung?“ sowie in der Kurzversion des Übungsleitfadens, die jeweils zu Beginn der beiden Ringbücher mit den praktischen Übungseinheiten abgedruckt ist.

3 Der Bereich der Stimmtherapie ist historisch aus der Gesangspädagogik hervorgegangen. In der alltäglichen Praxis bestehen beträchtliche Schnittmengen zwischen der Stimmtherapie und der Gesangspädagogik (vgl. Harris 2018), so dass Wirkungsprinzipien und Übungen des einen Bereichs oftmals mit lediglich geringfügigen Modulationen in den anderen Bereich übernommen werden können.

# 1. AUFBAU UND ANWENDUNG DES THERAPIEPROGRAMMS

Auf den nächsten Seiten werden zunächst die Struktur und der Aufbau des Therapieprogramms sowie der Aufbau der einzelnen Übungseinheiten vorgestellt. Anschließend wird auf die empfohlene Therapieintensität eingegangen.

## 1.1 Struktur und Aufbau des Programms

Die Strukturierung des Programms gestaltet sich wie folgt:

- RESET YOUR VOICE 2 besteht aus **einem Manual, zwei Ringbüchern und zwei Heftchen**, die in einem Ordner abgelegt sind. Diese Organisation erleichtert die Anwendung, da die Ringbücher einfach aufgeschlagen und auf einem Notenständer oder Klavier platziert werden können.
- **Paginierung:** Die Seiten aller **Übungsmaterialien** sind **durchgehend mit arabischen Zahlen nummeriert**, um eine übersichtliche Nutzung von Querverweisen zu ermöglichen. Die **Inhaltsverzeichnisse** und die **Kurzversion des Übungsleitfadens** sind **mit römischen Zahlen versehen**.

Der inhaltliche Aufbau gliedert sich wie nachstehend beschrieben:

- **Kapitel 2 „Theoretischer Hintergrund“** des Manuals stellt die verwendeten Konzepte aus den Bereichen der Stimmtherapie und Gesangspädagogik kompakt vor. Zudem werden die im Therapieprogramm am häufigsten vorkommenden Begriffe ausführlicher erläutert. Weitere, eher knapp gefasste Definitionen dieser Begriffe sind im **Glossar** des Manuals ab S. 66 zu finden.
- **Kapitel 3 „Arten von Stimmstörungen“** im Manual bietet eine übersichtliche Tabellenform mit Informationen zu Ätiologie, Symptomen, Verlauf und alternativen Therapieformen (neben der logopädischen Stimmtherapie) für verschiedene Formen von Dysphonien.
- Im **Anhang des Manuals** ist eine **tabellarische Übersicht über die Anatomie, die Funktionen und die Innervation der bei der Stimmgebung beteiligten Muskeln** abgebildet, welche die im Programm beschriebenen Zusammenhänge visuell veranschaulicht.
- Im separat abgelegten **Heftchen „Diagnostikbogen Laryngoskopie“** wird ein neues Protokoll zur strukturellen und *funktionellen* laryngoskopischen Beurteilung von Dysphonien vorgestellt.
- Im **Heftchen „Übungsleitfaden: Welche Übung bei welcher Störung – ausführliche Version“** werden konkrete Übungen zur Therapie der unterschiedlichen Arten von Stimmstörungen sowie von spezifischen laryngoskopischen Befunden vorgeschlagen.
- Eine **Kurzform des Übungsleitfadens** ist zudem zu Beginn der beiden Ringbücher mit den praktischen Übungseinheiten abgedruckt.
- In den **beiden Ringbüchern** sind die **„Übungseinheiten 1-30“** und **„Übungseinheiten 31-62“** enthalten. Jede Einheit umfasst allgemeine Hinweise für die behandelnde logopädische Fachperson sowie Kopiervorlagen der einzelnen Übungen für den Patienten – inklusive mehrerer QR-Codes, die zu Demonstrationsvideos führen.

## 1.2 Aufbau der Übungseinheiten

Die Einheiten des Therapieprogramms sind folgendermaßen aufgebaut (inspiriert von Hotzenköcherle 2016):

- Auf der ersten, jeweils **linken Seite** sind für die logopädische Fachperson **Hinweise zu den Zielen und zur Wirkungsweise der Übungen** sowie zu einigen weiteren Punkten zu finden, auf die geachtet werden sollte.
- Auf der **gegenüberliegenden Seite** wird jeweils eine **grobe Übersicht bezüglich des Aufbaus und der Grundprinzipien der Übungseinheit** präsentiert. Diese Übersicht kann von der logopädischen Fachperson für die Grobplanung der Therapie genutzt werden. Es ist jedoch auch möglich, diese Seite an den Patienten abzugeben, da sie die jeweils wichtigsten Punkte der Einheit zusammenfasst.
- Ab der jeweils **dritten Seite** der Übungseinheit sind **Kopiervorlagen** der verschiedenen Übungen in einfacher Sprache für den Patienten abgebildet. Sie eignen sich sowohl zur Erarbeitung der Übungen in der Therapie als auch für die Wiederholung zu Hause.
- Auf der linken Seite der Kopiervorlagen sind unterhalb der Übungsnummer **QR-Codes** abgedruckt, welche mit der Kamera eines Mobiltelefons eingescannt werden können. Nach dem Scannen des QR-Codes öffnet sich ein **Video**, in welchem die Übung demonstriert wird.
- Hinweis: Um eine übersichtliche Präsentation zu gewährleisten, sind viele der Übungen in Notenform dargestellt. Die meisten **Notenbeispiele** sind dabei **jeweils in C-Dur** abgebildet – außer, wenn die Durchführung der Übung eine bestimmte Lage verlangt. In diesem Fall wird das Notenbeispiel in einer geeigneten Tonart für die männliche oder weibliche Stimme abgebildet. In der Regel können und sollen die Übungen in verschiedenen Tonarten durchgeführt werden.

## 1.3 Empfohlene Therapieintensität

Grundsätzlich wird empfohlen, die Übungseinheiten **in kurzen fünf- bis zehnminütigen Sitzungen (mehrmals) täglich** durchzuführen. Nur durch eine hohe Wiederholungszahl wird ein motorisches Lernen/Umlernen ermöglicht. Das Erstellen einer Tonaufnahme von einzelnen Übungen für das tägliche Training zu Hause kann als Motivationshilfe dienen. Der Aspekt der intensiven Auseinandersetzung mit regelmäßigem Üben zu Hause sollte bei Therapiebeginn betont werden.

Bei einigen Übungseinheiten bzw. vorgestellten Therapieprogrammen wie den „Phonation Resistance Training Exercises“ (PhoRTE) oder den „Vocal Function Exercises (VFE)“ sowie in der postoperativen Therapie und bei der Stimmtherapie von Stimmlippenknötchen werden eine spezifische Übungsdauer und Anzahl an Wiederholungen vorgeschlagen, da diese für den Erfolg der entsprechenden Konzepte und Einheiten maßgeblich sind.