

INHALT

Übungsleitfaden „Welche Übung für welche Störung?“ – Kurzversion	IV
II. Stimmtherapie: Übungseinheiten 31-48	350
31 Inneres Lächeln/inneres Weinen	351
32 Sniff-Summen/Sniff-Vokal	357
33 Larynxhöhe palpieren	363
34 Neutrale Larynxhöhe beibehalten	371
35 Verstärkte Zungengrundaktivierung eliminieren	381
36 Nasalität eliminieren	389
37 Primal Sounds: Variation der Pharynxform	401
38 Primal Sound „Winseln“: Förderung der Schildknorpel-Kippung („Tilt“)	405
39 Primal Sounds „Jammern“ vs. „Rufen“: „Mischbelt“ vs. Belting	411
40 Whooping vs. Ghosts	423
41 Kompensatorische Aktivierung der Pharynxmuskulatur verringern	427
42 Husten-Phonation, Räuspern-Phonation, Lachen-Phonation	433
43 Gurgeln	437
44 Autoritätsstimme	441
45 Kurze stimmliche „Resets“ zur mehrmaligen Durchführung pro Tag	447
46 Dehnungsübungen: vorderer Hals und Larynx	451
47 Stimmtherapie bei Stimmlippenknötchen	461
48 Postoperative Stimmtherapie	469
III. Sprechtechnik: Übungseinheiten 49-60	482
49 Sprechtechnik: lockere Bauchatmung	483
50 Sprechtechnik: Abspannen	493
51 Sprechtechnik: physiologische Atemstütze	505
52 Sprechtechnik: Anchoring	511
53 Sprechtechnik: optimaler Stimmlippenschluss	519
54 Sprechtechnik: Lautstärke bei optimalem Stimmlippenschluss verändern	527
55 Sprechtechnik: Sprechen in der Indifferenzlage	535
56 Sprechtechnik: Sprechen in der Bruststimme/M1	545
57 Sprechtechnik: physiologisches Rufen	557
58 Sprechtechnik: physiologisches lautes Sprechen	567
59 Sprechtechnik: Kieferöffnung	573
60 Sprechtechnik: physiologische Länge der Sprechphrasen	583
IV. Therapie Laryngopharyngealer Reflux (LPR): Übungseinheiten 61-62	592
61 Laryngopharyngealer Reflux (LPR) – IQoro	593
62 Laryngopharyngealer Reflux (LPR) – inspiratorisches Atemtraining	595

II. STIMMTHERAPIE: ÜBUNGSEINHEITEN 31-48

RESET YOUR VOICE 2



31 INNERES LÄCHELN/INNERES WEINEN

Hinweise für die logopädische Fachperson

Urheberin der Methode

Jo Estill

Ziele

- laterale Ausweitung des Epilarynx (Aditus laryngis)
- Verschiebung der Taschenfalten nach lateral (Abduktion)

Wirkungsweise (vgl. Estill 2005a, Obert 2023a)

- Ausweitung des Epilarynx durch eine Absenkung des Larynx sowie durch eine passiv bewirkte Verschiebung der Taschenfalten nach lateral
 - Estill (2005a) konnte laryngoskopisch nachweisen, dass sich bei einer Stimmgebung mit einem gleichzeitig erfolgenden inneren Lächeln oder inneren Weinen die Taschenfalten nach lateral ausweiten. Sie benannte diesen Vorgang mit dem Begriff „Retract“.
 - Da für eine isolierte Bewegung der Taschenfalten nach lateral keine entsprechende intrinsische Larynxmuskulatur existiert, wird sie wahrscheinlich durch eine gleichzeitige Absenkung des Larynx und/oder durch die Pharynxmuskulatur bewirkt (Harris, mündlich, 2020, Obert 2023a).
- kognitiv bewirktes Entgegensteuern einer unbeabsichtigten Taschenfaltenverengung, die als Kompensationsreaktion auf eine glottale Schwäche¹ oder auf einen zu hohen subglottischen Druck² erfolgen kann

Achtung

- Leider ist es nahezu unmöglich, die kognitiv bewirkte Taschenfaltenretraktion beim alltäglichen Sprechen über längere Zeit beizubehalten. Für einzelne gesprochene oder gerufene Passagen (z. B. in einem Schauspielstück) oder bei gesungenen Liedern kann die Verwendung eines inneren Lächelns bzw. inneren Weinens bei der Phonation jedoch stimmmentlastend wirken.
- Neben den Übungen dieser Einheit kann sich das Anwenden eines inneren Lächelns oder inneren Weinens bei der Phonation auch bei den Übungen der folgenden Einheiten als vorteilhaft erweisen:
 - Laute offene Vokale im Sinne des Lee Silverman Voice Treatments (siehe S. 243)
 - Colpo di brutto (siehe S. 255)
 - Rufübungen (siehe S. 265)
 - Phonation Resistance Training Exercises (siehe S. 271)
 - Autoritätsstimme (siehe S. 441)

1 Beispiele für eine glottale Schwäche: Vocal fold bowing, Presbyphonie, hypofunktionelle Dysphonie.

2 Beispiele für Stimmqualitäten, bei denen leicht ein zu hoher subglottischer Druck entstehen kann: Rufen, Belting, Forte-Klänge im klassischen Gesang.

31 INNERES LÄCHELN/INNERES WEINEN

Aufbau und Grundprinzipien der Übungseinheit

Definition

Inneres Lächeln	• starkes Lächeln/Kichern im Bereich des Pharynx und des Epilarynx • im Gesicht nur in geringem Ausmaß zu sehen
------------------------	---

Inneres Weinen	• starkes Schluchzen im Bereich des Pharynx und des Epilarynx • im Gesicht nur in geringem Ausmaß zu sehen
-----------------------	--

- ➔ Wenn bei der Laryngoskopie eine **Taschenfaltenverengung** als **Reaktion auf eine glottale Schwäche** diagnostiziert wird, kann ein inneres Lächeln oder ein inneres Weinen als Strategie benutzt werden, **um dem Epilarynx bei der Phonation lateral auszuweiten**.
 - ➔ z. B. bei einem Vocal fold bowing
 - ➔ z. B. bei einer Presbyphonie
 - ➔ z. B. bei einer hypofunktionellen Dysphonie
- ➔ Wenn bei **stimmlichen Aufgaben mit hohem subglottischen Druck** eine **unbeabsichtigte „Distortion“ der Taschenfalten** (Taschenfaltenphonation) hörbar wird, kann ein inneres Lächeln oder ein inneres Weinen eingesetzt werden, um den Epilarynx bei der Phonation seitlich zu erweitern.
 - ➔ z. B. beim Rufen
 - ➔ z. B. beim Belting
 - ➔ z. B. bei Forteklängen im klassischen Gesang
- ➔ **Förderung der taktil-kinästhetischen Wahrnehmung:** Die Patienten sollten dazu angehalten werden, die erzeugte Weitung im laryngealen Bereich bewusst wahrzunehmen.
- ➔ **Semantik:** Bei manchen Patienten erweist es sich als hilfreich, die Wörter „Lächeln“ bzw. „Weinen“ in der Anleitung durch die **Wörter „Kichern“ bzw. „Schluchzen“** zu ersetzen. Sie rufen bei ihnen eher die gewünschte laryngopharyngeale Einstellung hervor.

Mögliche Übungsformen

- ➔ inneres Lächeln/inneres Weinen in der Ruheposition finden
- ➔ inneres Lächeln/inneres Weinen auf ausgehaltenen Tönen
- ➔ inneres Lächeln/inneres Weinen auf Wortebene
- ➔ inneres Lächeln/inneres Weinen auf Textebene
- ➔ inneres Lächeln/inneres Weinen beim Rufen

31 INNERES LÄCHELN/INNERES WEINEN

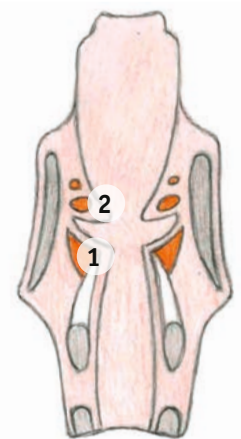
31.1 Inneres Lächeln/inneres Weinen in der Ruheposition finden

- ▶ Denken Sie an eine witzige Begebenheit. Lächeln bzw. kichern Sie stark – erzeugen Sie das Lächeln jedoch so, dass es in Ihrem Gesicht nur in einem geringen Ausmaß sichtbar wird. Schließen Sie dann einmal kurz die Augen und spüren Sie, dass sich Ihr Kehlkopf bei dem inneren Lächeln etwas weitet.
- ▶ Denken Sie nun an eine sehr traurige Situation. Schluchzen Sie innerlich. Auch hier sollte die Emotion in Ihrem Gesicht fast nicht sichtbar werden – sie sollte vor allem eine Ausweitung im Bereich über Ihren Stimmlippen (Kehlkopfvorraum/Epilarynx) bewirken. Schließen Sie erneut die Augen und versuchen Sie, diese Weitung wahrzunehmen.

Hintergrundinformation

Im Kehlkopfvorraum befinden sich zwei Taschenfalten, die über den Stimmlippen liegen. Bei herausfordernden stimmlichen Aufgaben kann es durch den hohen Luftdruck zu einer Annäherung der Taschenfalten kommen. Dadurch entsteht ein raues Geräusch, das „Taschenfaltenstimme“ oder „Distortion“ genannt wird. Wenn sich die Taschenfalten und die Stimmlippen berühren, kann ein Kratzen ausgelöst werden.

Ein inneres Lächeln oder inneres Weinen kann dazu genutzt werden, um den Kehlkopfvorhof auszuweiten und einer unbeabsichtigten „Distortion“ oder einem Kratzen im Stimmlippenbereich entgegenzuwirken.



1 = Stimmlippen
2 = Taschenfalten

31.2 Inneres Lächeln/inneres Weinen auf ausgehaltenen Tönen



- Erzeugen Sie einen lang ausgehaltenen Ton auf einem der fünf Kardinalvokale (a, e, i, o, u) und weiten Sie Ihren Kehlkopf dabei mit einem gleichzeitig angewendeten inneren Lächeln oder inneren Weinen aus.
- Führen Sie diese Übung in Ihrer entspannten Sprechstimmlage, in Ihrer hohen Lage und in Ihrer Mittellage durch.

mit innerem Lächeln oder innerem Weinen

a _____ a _____ a _____
 e _____ e _____ e _____
 i _____ i _____ i _____
 o _____ o _____ o _____
 u _____ u _____ u _____

31.3 Inneres Lächeln/inneres Weinen auf Wortebene



- Sprechen Sie die folgenden Gerichte und Nachspeisen in Kombination mit einem inneren Lächeln oder einem inneren Weinen.
 Womit erreichen Sie eine bessere Stimmqualität: mit dem inneren Lächeln oder mit dem inneren Weinen?

Schnitzel	Käsespätzle
Currywurst	Kartoffelpüree
Lasagne	gehacktes Rindfleisch
Pizza	Risotto
Döner Kebab	Polenta
Spaghetti	Rindssteak

Mascarpone	Vermicelles
Mousse au Chocolat	Schoko-Fondue
Himbeercreme	Gummibärchen
Schwarzwälder Torte	Crème brûlée
Erdbeereis	Karamellköpfler
Bündner Nusstorte	Vanillepudding

31.4 Inneres Lächeln/inneres Weinen auf Textebene

- Rezitieren Sie nun das Gedicht „Bitterböse ist das Leben“ von Friederike Kempner mit einem gleichzeitig erfolgenden inneren Lächeln/inneren Weinen.

Bitterböse ist das Leben

Bitterböse ist das Leben,
Und vergeblich alles Streben
Nach dem höheren Ziel:
Alles bleibt ein Spiel,
Illusionen uns umschweben,
Die sich nie als Wahrheit geben.

(Quelle: Kempner 1903)

31.5 Inneres Lächeln/inneres Weinen beim Rufen



- ▶ Stellen Sie sich Ihrer logopädischen Fachperson gegenüber auf und rufen Sie sich den unten abgebildeten Dialog mit viel Energie zu. Verwenden Sie dabei stets die Einstellung eines gleichzeitig erzeugten inneren Lächelns bzw. inneren Weinens.
- ▶ Achten Sie beim Rufen zudem auf die folgenden Punkte:³
 - möglichst geringer Luftdruck unter den Stimmlippen
 - keine behauchte Stimmqualität
 - kein stimmliches Pressen
 - starker stimmlicher Fokus (*Twang*)
 - Stimmgebung in Forte, jedoch nicht in Fortissimo
 - bei Wörtern mit initialem Vokal: weiche Stimmeinsätze
 - physiologische Atemstütze und/oder muskulär bewirktes Anchoring
 - unterstützende Armbewegungen
 - stabiler Stand mit leicht gebeugten Knien

Francesco:	Hey, Mario!
Mario:	Ciao, Francesco!
Francesco:	Wie geht's?
Mario:	Danke gut – und dir?
Francesco:	Fantastisch!
Mario:	Kommst du auch heute Abend?
Francesco:	Ja, sicher. Das wird super!
Mario:	Ah, schön, ich freue mich!
Francesco:	Dann nehmen wir ein Bier ...
Mario:	Und einen Wein!
Francesco:	Aber sicher doch. Dann bis später! Und grüß bitte Aurelia!
Mario:	Werde ich gerne machen! Bis nachher!
