

# Stimmtherapie für Kinder



Herzlich Willkommen!



# (Kindliche) Dysphonien

- **Funktionell:** Hyperfunktion (Schreiknötchen)  
Hypofunktion
- **Organisch:** Down Syndrom, LKG,  
Hormonstörungen,  
traumatische Einwirkung auf den  
Kehlkopf (z.B. Unfälle),  
zentrale Hörstörung,



- **Psychogene Dysphonie (-Aphonie)**

- **Vocal Cord Dysfunktion (VCD)**

Stimmlippendysfunktion:

Intermittierender, Atemnot induzierender  
in - oder expiratorischer Laryngospasmus

paradoxe Stimmlippenadduktionen  
während der Respiration



# Definition

- «Die Diagnose *funktionelle Dysphonie* ist eine Ausschlussdiagnose, die gestellt wird, wenn die Beschwerden des Patienten nicht auf eine krankhafte Veränderung im Organismus zurückgeführt werden kann.» (Kitzing, 1983, S. 41)
- Kennzeichen einer *funktionellen Dysphonie* ist eine Störung des Stimmklanges und der stimmlichen Leistungsfähigkeit, ohne dass krankhafte Veränderungen am Stimmapparat gefunden werden können.» (Spital, 2004, S.11)

# Wie gelangen die Kinder in die Praxis:

**Anmeldung:** In der Regel durch die Eltern oder direkt durch den HNO – Arzt oder den Phoniater.

## Kostenträger:

- ärztliche Verordnung für die Krankenkasse (In der Regel werden 12 Therapien verordnet).
- Kostengutsprache vom AJB (Vor- und Nachschulbereich sowie Mittelschüler).
- Kindergarten- und Schulkinder werden in Zürich von der Fachgruppe für Stimme und Atmung von der städtischen Logopädie betreut oder mit einem Auftrag für Therapie an eine private Praxis weitergeleitet.
- Teilweise kommen die Kinder von Privatschulen zu uns in die Praxis. Die Schulen machen dann einen Vertrag mit uns und bezahlen die Kosten selber oder die Eltern stellen einen Antrag für Kostengutsprache an die Gemeinde.

C/APSL Confédération des Associations Professionnelles Suisses des Logopédistes  
K/SBL Konferenz der Schweizerischen Berufsverbände der Logopäden  
C/APSL Conferenza delle Associazioni Professionali Svizzere dei Logopedisti

tarifsuisse ag curafutura FMH

**VERORDNUNG ZUR LOGOPÄDISCHEN THERAPIE** gem. Art. 10 KLV

Personien Patientin	Medizinische Diagnose
Name: <input type="text"/>	<b>Störungen der Sprache, der Artikulation, der Stimme oder des Refluxes, die zurückzuführen sind auf:</b> <input type="checkbox"/> organische Hirnschädigungen mit <input type="checkbox"/> infektiöser <input type="checkbox"/> traumatischer <input type="checkbox"/> chirurgisch-postoperativer <input type="checkbox"/> toxischer <input type="checkbox"/> tumoraler <input type="checkbox"/> vaskulärer Ursache <input type="checkbox"/> phoniatisches Leiden <input type="checkbox"/> partielle oder totale Missbildung der Lippen, des Gaumens und des Kiefers <input type="checkbox"/> Störungen der Beweglichkeit der Zunge und der Mundmuskulatur oder des Gaumensegels mit infektiöser, traumatischer oder chirurgisch-postoperativer Ursache <input type="checkbox"/> hypokinetiche oder hyperkinetische funktionelle Dysphonie <input type="checkbox"/> Störungen der Larynxfunktion mit infektiöser, traumatischer oder chirurgisch-postoperativer Ursache <input type="checkbox"/> Störungen der Hörfunktion <input type="checkbox"/> anderes: .....
Vorname: <input type="text"/>	
Geburtsdatum: <input type="text"/> <input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> w	
Strasse: <input type="text"/>	
PLZ/Ort: <input type="text"/>	
Telefon Privat: <input type="text"/>	
Arbeitgeber: <input type="text"/>	
Telefon Geschäft: <input type="text"/>	
Krankenversicherer: <input type="text"/>	
Versichertennummer: <input type="text"/>	
<input type="checkbox"/> Krankheit <input type="checkbox"/> Unfall <input type="checkbox"/> Invalidität	
Anzahl verordnete Konsultationen: <input type="text"/> (normalerweise 12, Klinik 8)	
Domiziltherapie: <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN	

Name und Adresse verordnender Ärztin/Arzt  
.....  
.....  
.....  
.....

ZSR-Nr:

Datum und Unterschrift des Arztes/der Ärztin:

**Bemerkungen**  
Rückmeldung über Behandlungsverlauf:  
 schriftlich  telefonisch  nicht nötig  
Weiteres:  
.....

27.07.2015 / K-SBL

# Ursachen

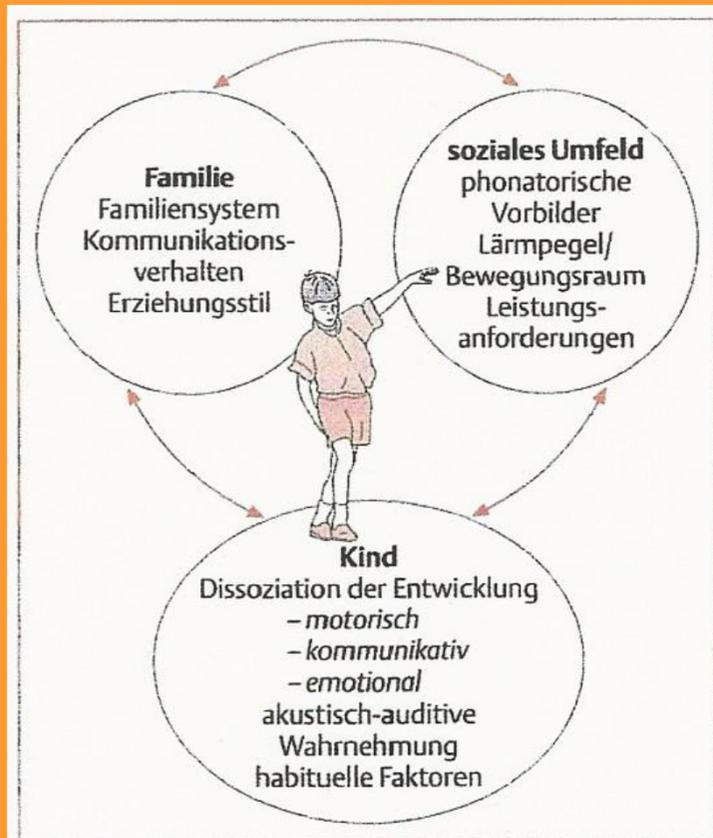


Abb. 2.1 Faktoren im Ursachengefüge kindlicher Stimmstörungen (nach Beushausen 1997).

Spital H., Stimmstörungen im Kindesalter, S. 16, Thieme Verlag 2004

# Ablauf einer Stimmtherapie mit Kindern

- Erstkontakt - Anamnesegespräch
- Weitere Diagnostik
- Information und Theorie
- Weitere Therapieinhalte
- Elternarbeit - Beratung
- Information fürs Umfeld:
  - Lehr – und Betreuungspersonen,  
Geschwister, ev. Grosseltern, Freunde
- Abschlussdiagnostik, Abschlussgespräch,  
Therapieevaluation, Bericht / Berichterstattung



# Erstkontakt - Anamnese

**Platzierung** von Mutter und Kind (Thema Raum, Individualität, wahrgenommen werden)

Mein **Sprechvorbild** und was ich damit bewirken möchte (Resonanz, Sprechtempo, Sprechstimmlage, Atmung, Körperspannung, Haltung  
→ Spiegelneurone )

Meine **innere Haltung** dem Kind gegenüber:

«Es ist mir wichtig, was du sagst. Ich höre dir zu und nehme dich und was du sagst ernst.

Ich habe Zeit zuzuhören und ich frage nach,

Wenn ich etwas nicht verstanden habe.

Ich helfe dir, durch meine Fragen, mir das zu sagen,

was du wirklich sagen möchtest.» (Dies gilt genau so für die Mutter.)



«Ich höre Dir zu.»



«Es macht Spass, mit Dir zu sprechen.»

# Anamnese

- Seit wann besteht die Stimmstörung?
- Wie oder durch was ist es zur Stimmstörung gekommen, was sehen die Eltern als Ursache an?
- Krankheiten, bzw. Krankheiten im HNO Bereich?
- Medikamente?
- Gab spezielle Belastungen in der Zeit der Entstehung der Stimmstörung?
- Gibt es aktuell Belastendes beim Kind, in der Familie?
- Wann stört dich die Stimmstörung am meisten?
- Wen stört die Stimmstörung?
- Gibt es Momente, in denen die Stimme ganz weg ist?
- Wer hat die Stimmstörung bemerkt?
- Wie sind die Stimmvorbilder (Stimmklang, Körpertonus, Atmung, Sprechtempo, Artikulation)? War ein Elternteil mal in einer Stimm- Atem- oder Sprechtherapie?
- Wie ist die Geräuschkulisse Zuhause?
- Gibt es Momente der Ruhe? Gibt es Stressmomente?
- Wie wird mit Harmonie und Streit umgegangen?
- Was für Konfliktlösungsstrategien bestehen beim Kind und in der Familie?

# Anamnese

- Gibt es Geschwister, wenn ja wie viele?
- Wie ist die Gesprächskultur in der Familie, zwischen den Geschwistern? Wer ist am lautesten (zum Beispiel am Esstisch)? Wie verschaffen sich die einzelnen Gehör? Wie schnell ist das Gesprächstempo? Wieviel Sprechzeit besteht für den einzelnen?
- Hat das Kind auch Zeit mit einem Elternteil alleine?
- Hat es ein eigenes Zimmer, Rückzugsmöglichkeiten?
- Hat es eigene Sachen, die es nicht teilen muss?
- Hat es Bereiche, wo es führen und bestimmen darf?
- Ist es allgemein eher bestimmend oder passt es sich an?
- Wie sind die familiären Regeln und Strukturen?
- Wie läuft es in der Schule, inhaltlich und sozial? Wie ist der Umgang mit Leistung, Leistungsanforderungen?
- Bewegt sich das Kind gerne? Sport? Grobmotorik? Feinmotorik? Wie entspannt es sich? Wie entspannen sich die Eltern? Kennen sie Entspannungstechniken? Yoga, Tai Chi, Körper – oder Atemtherapien? Hat oder hatte das Kind sonstige Therapien?

# Anamnese und Stimmbefund

Weitere wichtige Stichworte: Reflux, Verdauung, Abspannen Schlaf, Singen, Sprachentwicklung, Gehör, Schlucken, Essen, Mundmotorische - Beweglichkeit, Zähne (Spange)

<p>Ulrike Stieger dipl. Logopädin Galmerswil 20 8008 Zürich</p> <p>Logopädische Praxis und Stimmbildung</p> <p><b>Anamnese</b> Name, Vorname: Adresse: Telefon, E-mail: Krankenkasse:</p> <p><b>Vorgeschichte</b> Beginn (Anlass): Verlauf:</p> <p>Vermutliche Ursachen: Bisherige Behandlung: HNO-Erkrankungen: All. Erkrankungen: Berufsanamnese: Medikamente: Raucher:                      Alkohol: Stimmwechsel:                      Singen, Instrumente:</p> <p>1</p>	<p>Sport: Erfahrungen mit Atmung, Entspannung: Psycho-/Therapien:</p> <p><b>Jetzige Beschwerden</b> <input type="checkbox"/> Trockenheit   <input type="checkbox"/> Schleim   <input type="checkbox"/> Druck   <input type="checkbox"/> Schmerz   <input type="checkbox"/> Brennen   <input type="checkbox"/> Enge <input type="checkbox"/> Kratzen   <input type="checkbox"/> Atembeschw.   <input type="checkbox"/> Schluckbeschw.   <input type="checkbox"/> Räuspem   <input type="checkbox"/> Hustenzwang</p> <p><b>Funktionsstörungen</b> <input type="checkbox"/> Ermüdung   <input type="checkbox"/> Heiserkeit   <input type="checkbox"/> Versagen   <input type="checkbox"/> Umkippen   <input type="checkbox"/> Sprechanstrengung <input type="checkbox"/> Störung selbst bemerkt                      <input type="checkbox"/> von anderen bemerkt</p> <p>Einstellung zur Störung:</p> <p><b>Diagnostik</b> <b>Atmung</b> Typ:                                      Frequenz: Sprech- / Atmungskoordination: Geräusch / Luftverlust:</p> <p><b>Stimme</b> <u>Qualität:</u> klangvoll-sonor-klangarm-dünn-klein-brüchig-kippend-diphon-Randstimme <u>Geräuschanhalt:</u> heiser-belegt-behaucht-verhaucht-rauh-aphon <u>Zusätzliche Merkmale:</u> gaumig-klossig-knödeino-nasal-überhört-verdunkelt</p> <p>Dynamik:                                      Einsprechen: Ermüdung: Rufstimme: p,m,f,f,ff Tonhaldedauer: m                                      o                                      Ventilator: Schwellvermögen                                      Tongehör/Nachsingen: Einsätze: normal-verhaucht-hart-gepresst-wechselnd</p> <p>2</p>	<p><b>Singstimme</b></p> <p>Haltung                                      Atmung Resonanz: hintere-vordere-Kopfresonanz-Brustresonanz Stimmeinsatz                                      Stimmansatz: mitte-vorne-hinten Artikulation: deutlich-überdeutlich-undeutlich Stützverhalten/Zwerchfell-KK-Koordination Zusätzliche Merkmale: <b>Artikulation</b> Ausformung                                      Lautbildung <b>Prosodie</b> Melodik                                      Dynamik                                      Tempo Pausenorganisation <b>Dialektmerkmale</b> <b>Körperhaltung</b> Hyper-/hypokinet. Stimmproduktion <b>Mimik, Gestik</b> <b>Verhalten</b> <b>Vegetative Auffälligkeiten</b> <b>Sonstiges</b> <b>Verdachtsdiagnose</b></p> <p>3</p>
--	---	---

Gut umsetzbare Inputs zu kindgerechter Diagnostik (Anamnese, Stimmbefund, Auswertung und Interpretation) siehe auch Helga Spital 2004

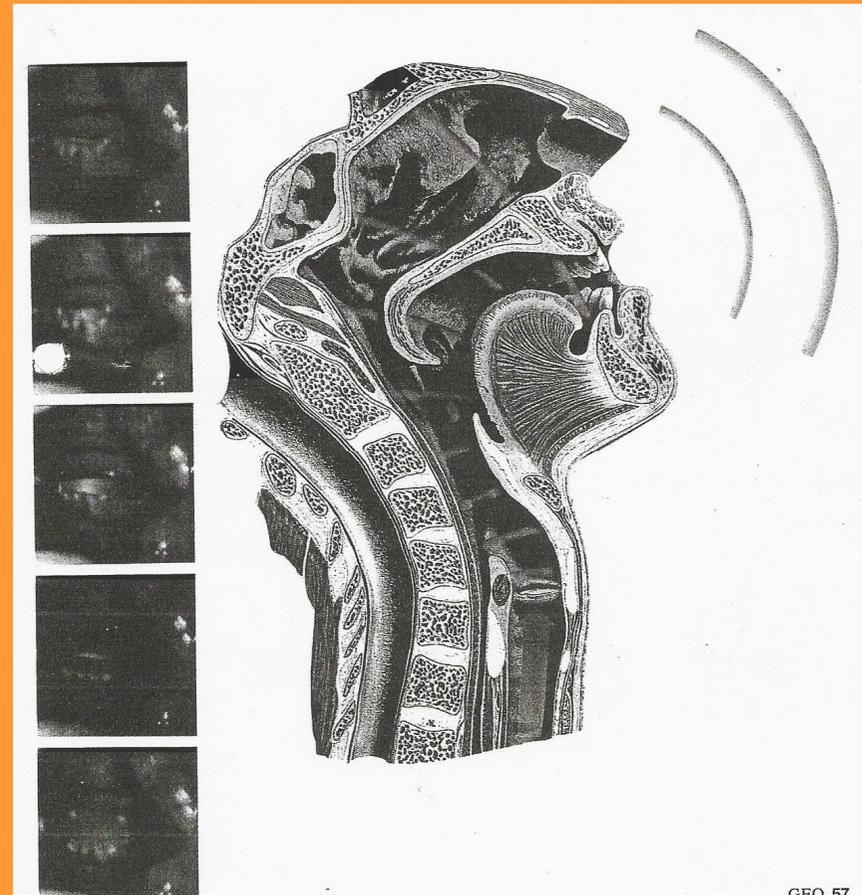
# Information und Theorie

Informationen über die anatomischen Verhältnisse und Zusammenhänge von Atmung, Stimme, Körperspannung – haltung

Massnahmen zur Stimmhygiene, Schleimhautpflege

Abgabe von Ratgebern, Artikeln und Internetangaben

Detaillierte Informationen zum jeweiligen Störungsbild



# Stimmhygiene

Das tut deiner Stimme gut:

- Nicht flüstern!  
Tu das bitte auch nicht dann, wenn du heiser bist.  
Sprich einfach normal laut weiter.



- Nicht räuspern!  
Huste lieber oder trinke was. Oder klopfe deine  
Brust ab wie ein Affe und summe dabei „mhhh“.



- Nicht schreien!  
Statt nach deinen Freunden zu rufen, kannst du  
zum Beispiel auch pfeifen oder zu ihnen hingehen.



- Sprich mit normal lauter Stimme!  
Versuche zum Beispiel andere Kinder nicht zu  
übertönen.



- Gähne viel und mit weit offenem Mund.



- Lass beim Singen die zu hohen Töne weg und  
sing nicht zu laut.

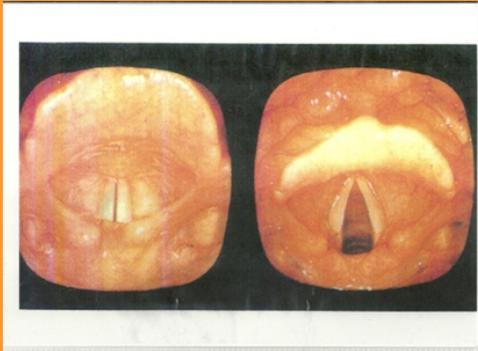


- Trink viel, aber nicht zu Kaltes!



Spital H., 2004, S. 105

# Information und Theorie

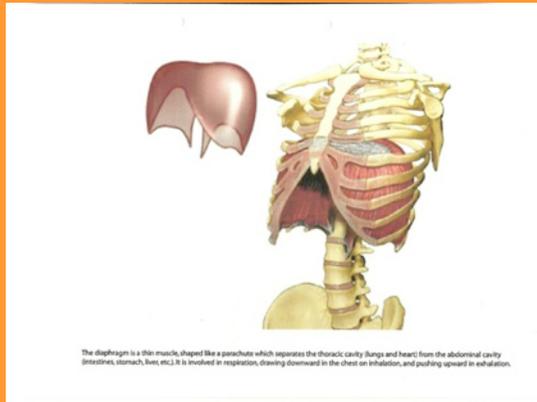


- Der Frequenzbereich der menschlichen Stimme mit den Obertönen beträgt etwa 80 Hz bis 12 kHz (Sprechbereich Frauen: 250 Hz Männer: 150 Hz, Kinder: 440 Hz)
- 90% Unterbewusstsein, 10% Tagesbewusstsein: 0,1 Prozent dessen, was das Gehirn gerade tut, wird uns bewusst. Den Rest verarbeitet das Gehirn unterbewusst (Spiegelneurone, innere Haltung, die Verarbeitung/Erarbeitung von neuen Lösungen/Strukturen «im Schlaf») Wikipedia

# Information und Theorie



SL-Länge 11-13mm (w), 13-16mm (m), 6-8 mm (k)



Im antiken Griechenland hielt man das Zwerchfell für  
den Sitz der Seele (Wikipedia)

# Information und Theorie

## Stimme, Atmung, Sprechen: Rund um den Kiefer

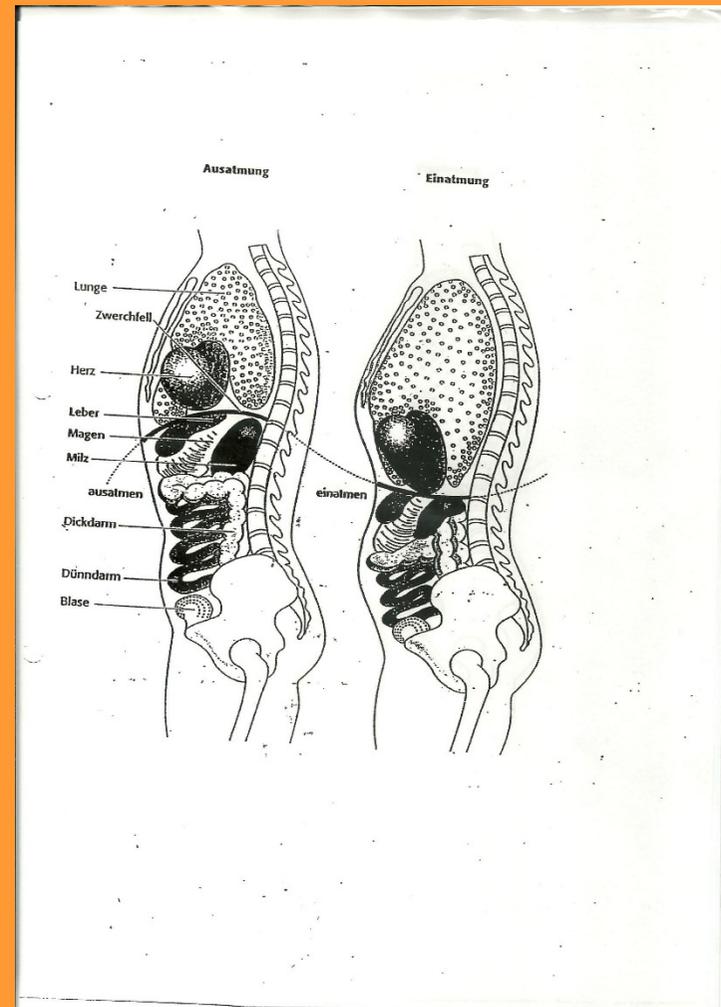
### Abspannen: (Atmung und Kiefer)

Strecken Sie den Daumen eine Armlänge von sich entfernt vor sich in die Luft. Denken Sie, es wäre eine Kerze und blasen Sie diese aus. Der Bauch geht dabei nach innen, weil die Luft aus dem Körper entweicht. Danach atmen Sie durch den Mund ein und *lösen* Sie dabei den *Kiefer* (Schublade fällt runter).

Dadurch passiert Folgendes:

Das Zwerchfell fällt nach unten, die Bauchdecke lässt los. Die Luft wird durch den Unterdruck im Körper eingesogen. Der Bauch kommt raus: Es passiert eine so genannte reflektorische Luftergänzung. Die Atmung wird tief und locker. Gleichzeitig werden die Bauchorgane durch das „Nach unten gehen“ des Zwerchfells bewegt und somit gelockert. Die Schulter-Hals- und Brustregion wird entlastet. Sie bleibt offen und entspannt.

Liliane Sägesser Logopädische Praxis Zürich



Liliane Sägesser, Zürich

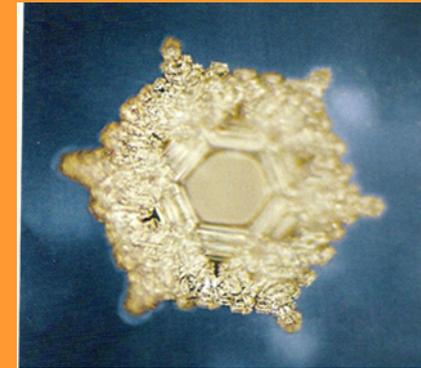
# Information und Theorie

- **Dyaphragmenkette:** Die gegenseitige Beeinflussung der verschiedenen Diaphragmen in Bezug auf Haltung, Tonus, Atmung und schlussendlich auf die Stimme)

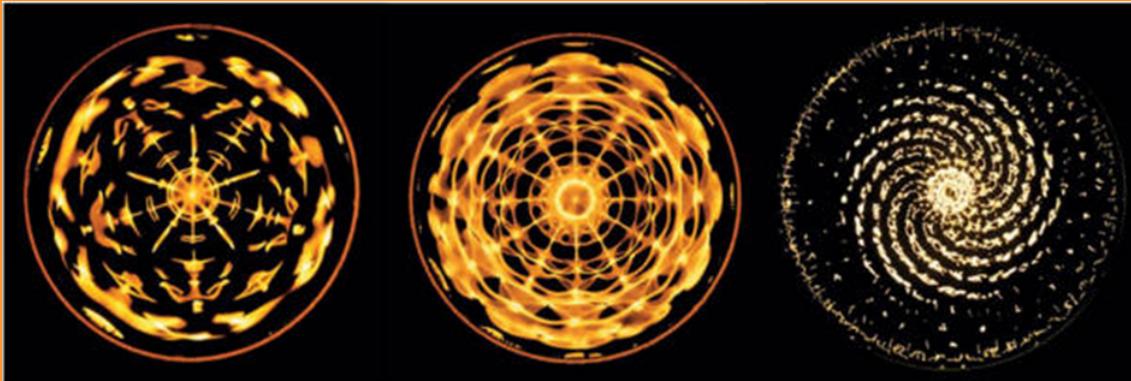


# Information und Theorie

- Der Mensch ist ein »Wasserwesen«, da sein Körper zu großen Teilen aus Wasser besteht. Dabei variiert der Wassergehalt je nach Alter: Während bei einem Neugeborenen 70–80 % des Körpergewichts aus Wasser bestehen, sinkt der Anteil im Lauf des Lebens immer weiter ab – bei Menschen, die älter als 85 Jahre sind, liegt er bei nur noch 45–50 %.
- Wasser ist Schwingungsträger
- → Zusammenhänge des Wassergehalts im Körper mit Resonanz und Kommunikation)



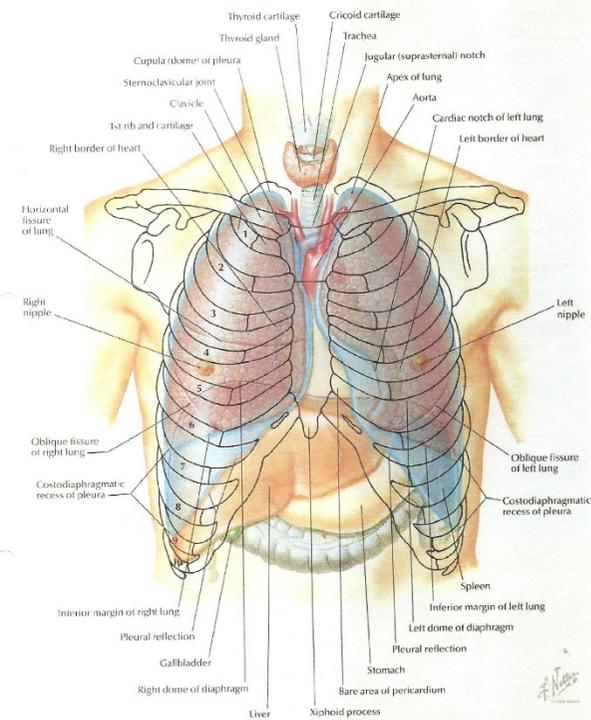
Dr. Masaru Emoto,  
Die Botschaft des  
Wassers



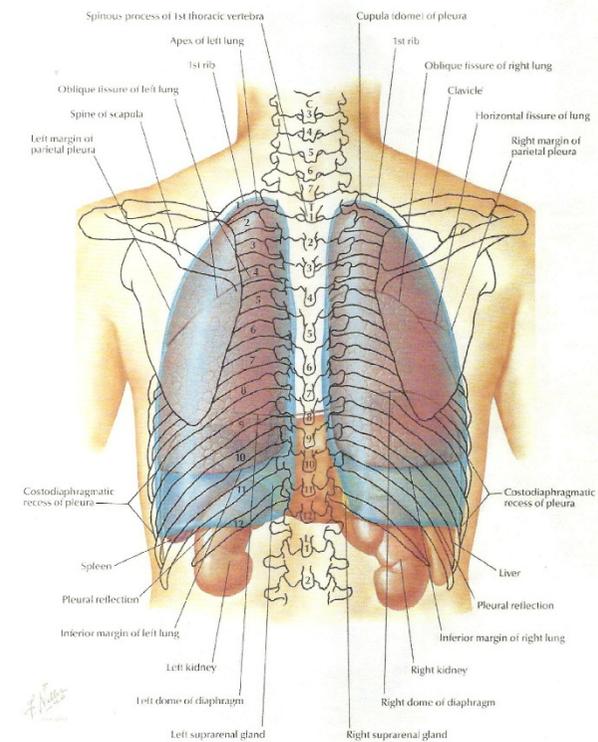
[www.wasserklangbilder.de](http://www.wasserklangbilder.de)

# Information und Theorie

Topography of Lungs: Anterior View



Topography of Lungs: Posterior View

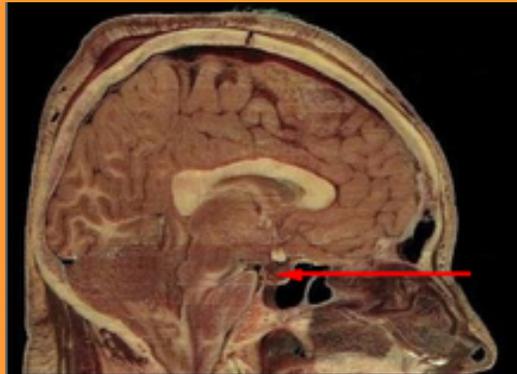


# Information und Theorie

## **Singen macht glücklich – oder was bewirken die hochfrequenten Schwingungen im neurologischen System?**

Durch die Erzeugung von Stimmklang kommt es zur Stimulation von spezifischen Hirnbereichen und damit zur Ausschüttung von sogenannten Glückshormonen.

Der Sitz der Hypophyse



**Singen stärkt das Immunsystem** Beim Singen kommt es auch zu einer deutlichen Erhöhung der Konzentration der für die Immunabwehr zuständigen Antikörper Immunglobulin A und Kortisol (verschiedenste Forschungsergebnisse dazu, siehe Internet)

# Information und Theorie

Rechte Hemisphäre: Sog, Einatmung, Linke Hemisphäre: Druck, Hochatmung  
<http://braintest.sommer-sommer.com/en/>

## linke Gehirnhälfte

analytisches Denken  
erfasst Einzelheiten  
lineares Denken  
Verstand  
Vernunft  
Logik  
Sprache  
Mathematik  
Wissenschaft  
Zeitempfinden  
Regeln / Gesetze



## rechte Gehirnhälfte

synthetisches Denken  
erfasst Zusammenhänge  
ganzheitliches Denken  
Gefühle  
Instinkt  
Intuition  
bildhaftes Denken  
Musik  
Kunst  
Raumempfinden  
Kreativität

# Information und Theorie

## **Autonomes / vegetatives Nervensystem:**

Nerven, die nicht willkürlich oder über Reflexe aktiviert werden, sondern „autonom“ wirken:

**Vegetative Abläufe** wie die Verdauung, Atmung, Zwerchfelltätigkeit oder Temperaturregulation sowie die Abstimmung aller Organe und Gewebe aufeinander unterliegen seiner ausgeklügelten Funktionsweise.

**Sympathikus:** Handlungsnerv: Vermittelt anregende, leistungssteigernde Reize, z. B. Steigerung von Herztätigkeit und Blutdruck, Verengung der Gefäße und Hemmung der Darmtätigkeit → **Druck**

**Parasympathikus:** Ruhe-Nerv: Sorgt dafür, dass die Energie sich wieder auflädt. Dafür braucht er Ruhe. Fördert die Erholung, z. B. einen niedrigen Blutdruck oder langsamen Puls, Erhöhung der Darmtätigkeit, Verengung der Luftwege → **Sog**

# Therapie

## Körperwahrnehmung und Entspannung

Lockerung der Muskulatur im orofazialen Bereich, bzw. im Ansatzrohr  
Schwerpunkt Kiefer und der weiteren, den Kehlkopf und die Atmung



beeinflussenden Muskulatur). Ganzkörperliche Entspannung und Eutonisierung,  
Entspannung durch verbale Anleitung liegend oder sitzend, Übungen zum selber  
machen, manuelle Therapie, Stimmgabelarbeit

# Therapie

## Körperwahrnehmung und Entspannung

Ziele:

- Den Körper und die Atmung spüren, wahrnehmen von Fehlspannungen, Fehlfunktionen, diese loslassen
- Parasympathikus stärken (Das System komplett runterfahren, anschliessen an die Gesamtenergie («Stecker einstecken»))
- Verbindung der Hirnhälften
- Die eigene Energie wahrnehmen, diese in den ursprünglichen Atem- und Körperraum ausdehnen und weiten lassen
- Wechseln von Motorik zu Sensorik im Sinne von wertungsfreiem Empfinden und somit zum kondensieren der Aufmerksamkeit ins Jetzt.

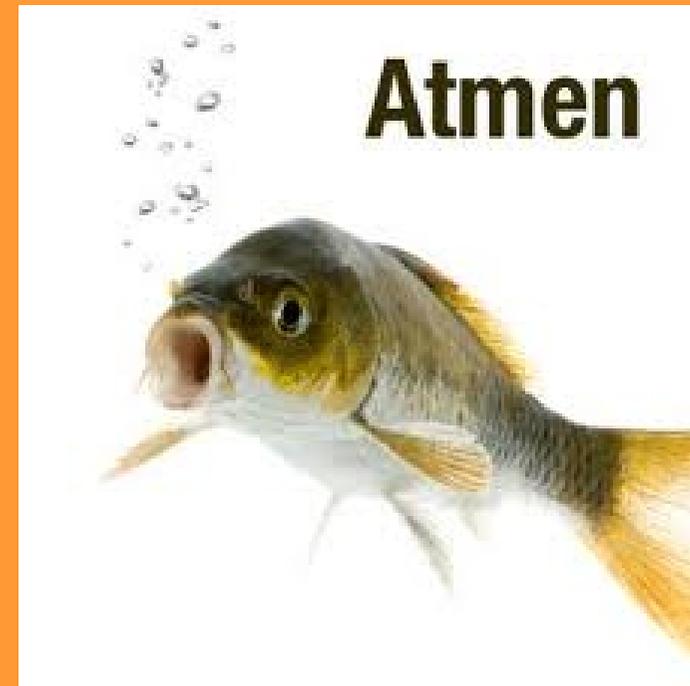
# Therapie

## Atmung

Atemwahrnehmung, Atemraum, Atemtiefsetzung, Entspannen, Nasenatmung, erweitern des Atemvolumens

Erlernen von weiteren Atemtechniken, die gezielt zur Entspannung und zur Erweiterung des Atemvolumens eingesetzt werden können: Z.B. Atemführung, Pranayama aus dem Kriyayoga, Gähnen, Brust vibrieren und auf «ffff» ausatmen,

Was hat die Atmung mit den Fussgelenken zu tun? Körperhaltung und Atmung



# Atmung

## Bewusstes Atmen:

Jeder Atemzug, den wir ohne einen anderen Gedanken wahrnehmen/beobachten, bringt unser Bewusstsein ins Jetzt und ermöglicht die grösstmögliche Re-Vitalisierung.

### Nasenatmung

Nasenatmung löst Tiefatmung aus (u.a. verbesserte Zwerchfellabsenkung), Mundatmung bewirkt Hochatmung. Bei Nasenatmung wird die Atemluft gefiltert und temperiert. Der Geruchssinn wird angeregt. Der Mund trocknet nicht aus. Das System erhält mehr Sauerstoff und man wird deshalb vitaler und gleichzeitig entspannter.

### Übung zur Wechsellatmung (aus dem Kria Yoga d.h. Yoga des Atems)

#### 1. Überprüfung des Atemflusses

Überprüfen Sie: welches Nasenloch ist aktuell weniger verstopft?

#### 2. Regulation des Atemflusses

Halten Sie Zeige- und Mittelfinger in die Mitte zwischen den beiden Augenbrauen, verschliessen Sie mit dem Ringfinger bzw. mit dem Daumen das besser offene Nasenloch und atmen Sie durch das verstopftere Nasenloch ein.

Atmen sie durch das offenere Nasenloch aus (das andere verschliessen)

15 mal wiederholen

Wieder überprüfen: sind die Nasenlöcher nun gleich offen? Wenn ja zur 2. Übung gehen, sonst wieder zur 1.

#### 3. Wechselseitige Atmung

Einatmen durch das linke Nasenloch

Ausatmen durch das rechte Nasenloch

Einatmen durch das rechte Nasenloch

Ausatmen durch das linke Nasenloch

15 mal wiederholen



Diese Übung befreit die Nasengänge und verbessert so die Nasenatmung. Der Atemfluss wird weich, das Atemvolumen erhöht und die Atemfrequenz verlangsamt. Durch die alternierende Atmung wird die Brücke, die Verbindung der beiden Hirnhälften angeregt. Dies bewirkt eine erhöhte Konzentration und eine optimale Zusammenarbeit der rechten und der linken Hirnhälfte

(Hilft auch bei Einschlafschwierigkeiten, bei Verspannung (allg. oder direkt im Kehlkopf) bei Stressituationen, bei emotionaler Unausgeglichenheit, bei Müdigkeit, bei Konzentrationsmangel und bei Erschöpfung)

Liliane Säggerer Logopädische Praxis Zürich

# Therapie

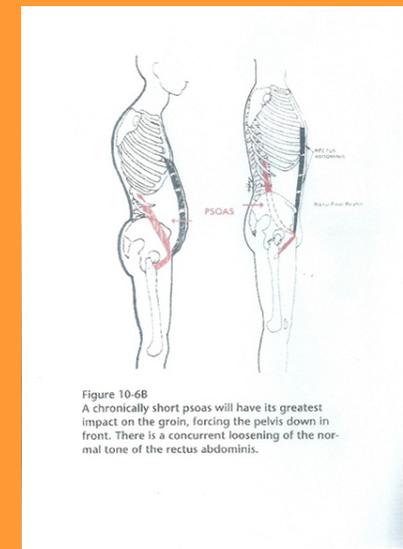
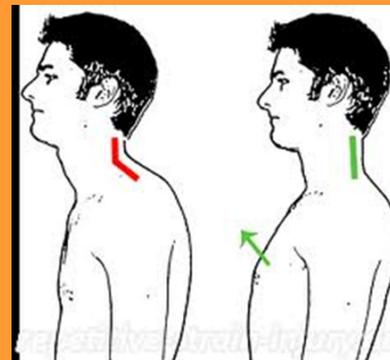
## Haltungsaufbau

Was dient Atmung und Stimme?

Welche innere  
Haltung /  
Vorstellung  
unterstützt dies?



... und was eben nicht



# Therapie

## Artikulation, Sprechen

Verlangsamung des Sprechtempos,  
kürzere Sprechbögen und Abspannen,  
besser Ausformung (Kieferöffnung)  
und somit verbesserte  
Verständlichkeit, Sprechlautstärke  
anpassen

Übungen: Korkensprechen,  
Mundmotorik (Lippenflattern,  
Kieferlockerung, Wahrnehmen der  
Artikulationsorgane und deren Lage,  
Spannung-Entspannungszustand z.B.  
Zunge) Akupädie, Videoarbeit,



Mundmotorik und Stimme im  
Alltag



# Therapie

- Akupädie



Die Zusammenarbeit von Ohren und Kehlkopf,  
Hören und Stimmgebung

(Stimmen anhören, die Ohren «füttern» mit Gesang von  
Interpreten, die ihrem Klang- und Energieinstinkt folgen:  
Fritz Wunderlich, Birgit Nielson, Pavarotti, Cesare Sieppi)

- Videoarbeit

wird eingesetzt für

Diagnostik, Verlauf, Therapie

# Therapie Akkupädie

## Hören - Die menschliche Stimme

### Akustische Ereignisse

- Augen schliessen und sich auf alle Geräusche, Klänge und Töne, die ans Ohr dringen konzentrieren.
- Innengeräusche eines Gebäudes kennen lernen: Ohr an die Zimmerwand, auf den Fussboden, Türrahmen, den Radiator etc. halten und deren Geräusche wahrnehmen. In die verschiedenen Räume bzw. Gegenstände singen und die Klangqualitäten wahrnehmen (Gibt es Resonanz? Überschlägt der Klang? Wird er verschluckt, gedämpft? etc.).
- Welche Klänge mögen Sie, bzw. tun Ihnen gut? Naturklänge, künstliche Klänge? Musik...
- Tierstimmen klanglich „untersuchen“. Informationen, Stimmungen entnehmen.

### Menschliche Stimme

- Auf menschliche Stimmen horchen. Stimmungen heraushören.
- Wie fühlt sich diese Stimme im eigenen Körper an, und wie wohl im Körper des anderen? Wie ist die Körperhaltung des Sprechenden? Die Mimik? Die Gestik?
- Auf spezielle Aspekte wie Alter, Sympathie, Bekanntheitsgrad etc. achten.
- Erfahren, beobachten, dass Sprache oft erst mit „prosodischen Mitteln“ für andere verständlich wird:  
Testsatz: **Morgen ist es soweit.**  
Mit Betonung, Mimik, Gestik immer wieder andere eine Stimmung ausdrücken  
z.B. alltägliche Auskunft, Freude, Enthusiasmus, Angst, Ärger, Spott, Geheimnis

- Auf Teilaspekte der Stimme und des Sprechens acht geben:

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| ➤ Sprechatmung    | ➤ Redefluss       |
| ➤ Stimmklang      | ➤ Sprechportionen |
| ➤ Stimmresonanz   | ➤ Lautstärke      |
| ➤ Sprechmelodie   | ➤ Sprechstimmlage |
| ➤ Sprechtempo     | ➤ Stimminsatz     |
| ➤ Pausenverhalten | ➤ Artikulation    |

# Therapie

## Stimme, Atmung, Klang: Rund um den Kiefer

### Kiefer und Atmung:

**Abspannen:** nach jedem Sprechbogen *Kiefer lösen*, Zwerchfell lässt los, die Bauchdecke lässt los, es passiert eine reflektorische Luftergänzung. Gleichzeitig werden die Bauchorgane durch das nach unten gehen des Zwerchfells bewegt und somit gelockert.

### Kausummen: (Kaumethode nach Fröschels)

**Ziele:** Spannungsregulierung, einpendeln der individuellen Sprechstimmlage, Resonanz im Nasenraum intensivieren.

Das angeborene flexible Zusammenspiel der Kaumuskeln wird auf die Bewegung und Koordination des Atem-, Stimm- und Artikulationsapparates übertragen. Über Spannung und Lösung der Kiefer-, Zungen- und Lippenmuskulatur werden unphysiologische Spannungsverhältnisse aufgelöst.

**Wie:** Machen Sie langsam gleitende Kaubewegungen. Bei der kauenden Abwärtsbewegung des Unterkiefers weitet sich der Rachenraum und es stellt sich das Gefühl des Gähnen mit geschlossenem Mund ein.

- Kausummen mit geschlossenem Mund:

Vorstellungsidee: Klang wie Wasser im Mund bewegen. Dazu Klang- und Körperbeobachtung, siehe Kasten unten.

- Kausummen mit Mundöffnung:

Stellen Sie sich dabei den Genuss einer köstlichen Speise vor. Sprechen/singen Sie dazu die folgenden Silben (Lautstärke und Tonhöhen dürfen variiert werden.):

mam mom mim mem mum maum moim - mamamam memem mimimim etc.

Mnjam mnjom mnjum mnjim mnjem mnjaum mnjoum mnjum mnjeum ...

### Kieferlockerung

- Kiefer locker hängen lassen
- Mund weit aufmachen, Zunge rausstrecken, dazu hörbar ausatmen
- Hin- und her schieben
- Vor- und zurückschieben
- Kiefer kreisen bei offenem Mund
- Gähnen
- Seufzen

!Atmung dabei immer fließen lassen!

### Stimmklang und Körper beobachten:

Hat der Klang eine Richtung? Sog oder Druck?

Wie klingt es wann, bzw. bei welcher Bewegung?

Wie fühlt sich der Nacken an, wie der Kehlkopf, das Zwerchfell?

Wie ist die Atmung?

Fällt der Klang in die Ohren? Wird das Trommelfell vibriert?

Gibt es Klangvibration im Kopf, in der Schädeldecke, Nase, in den Augenhöhlen, im Brustraum, Rücken, Beine..?

Ist der Klang eher im oder um den Körper Wahrnehmbar?

uam.



«Energie statt Biss»

(G.Rohmert, Lichtenberg)

# Therapie



## **Kommunikation**

Kommunikationsformen und Strategien bei Meinungsverschiedenheiten.

Wie kann ich meine Meinung bei Konflikten verbalisieren, wie Wut, Ärger, Angst oder auch Trauer positiv umsetzen.

Umgang mit Emotionen.

Das Recht auf eigene Grenzen.

# Beratung



Jede Beratung gestaltet sich sehr individuell. Sie besteht aus:  
Information, Theorie, aus Inhalten, die sich in der Anamnese ergeben, aus der Klärung von Fragen, aus der Erklärung und Einführung in die Stimmübungen und wie sie das Kind dabei am besten unterstützen können, aus der Beratung bezüglich Kommunikation (wie kann die Kommunikation mit dem Kind und innerhalb der Familie «stimmbegünstigend» gestaltet werden) und runden sich mit den Inhalten aus der Prävention ab.

Die Stimmstörung beobachten und lesen lernen, als Krisenvertonung wahr- und ernst nehmen

# Beratung-Prävention

## Bedeutung der frühesten Kindheit

Das musikalische Milieu im Mutterbauch nimmt der Fötus bereits ab dem 4. SSM wahr:

Den Pulsschlag der Mutter (Metrum)  
Das auf und Ab des Atems (Takt)  
Körperbewegungen der Mutter (Rhythmus)  
Geräusche (Perkussion)  
Mutterstimme (Obertöne, Klang, Melodie)

J. Kollbrunner, 2006



# Prävention-Beratung

- **Schleimhautpflege:** Luftfeuchtigkeit in den Räumen, Nasenpflege (Nasatmung)
- **Bewegung:** Viel und verschiedenste Formen von Bewegung ermöglichen, anbieten
- Zeiten und Orte für **Ruhe, Entspannung** und **Rückzug** schaffen (wo und wie findet ihr Kind Ruhe, wie kann es sich aufladen und zentrieren?)
- **Kommunikatives Vorbild** sein: Nein sagen, die eigenen Grenzen spüren und setzen ist erwünscht. Zum Kind hingehen, Blickkontakt suchen und dann sprechen (nicht durchs Haus, durch die Menge rufen!)
- **Stimmliches und respiratorisches Vorbild** werden (entspannte Atmung, weiche Stimme, kürzere Sprechportionen, angepasste Sprechlautstärke und natürliche Sprechstimmlage)
- **Leistungsanforderungen:** anpassen (innere und äussere; Stundenplan anpassen)
- Stressfaktoren herausfiltern und angehen, verändern, auflösen
- **Umgang mit Lautstärke, Schreien** (was löst das aus?)

# Prävention-Beratung

**Das Kind mit einbeziehen**, offene Fragen stellen: eine Warum-Frage ist bspw. linear, lässt wenig Spielraum. Eine offene Frage ist: «Wie ging es dir heute?», oder «Was brauchst du jetzt?»

In der Kommunikation **Pausen** zulassen, damit das Kind Zeit bekommt, seine Gedanken und Gefühle zu ordnen und diese dann in Sprache umzusetzen

**Mehr wahrnehmen, weniger denken, bzw. immer wieder und vermehrt vom sympathischen zum parasympathischen System wechseln, auch in der Kommunikation**

**Dem Kind helfen, es zu sagen**, zu formulieren (die Kinder sind noch im Spracherwerb bzw. in dessen Ausdifferenzierung)

# Prävention-Beratung

- **Die Qualität des Zusammenseins:** genießt eure Kinder, spielt zusammen, lasst sie ausprobieren, Intensionen und Ideen willkommen heißen (Umgang mit Gefahren: gut anleiten, Hilfestellungen geben und vertrauen)
- **Raum geben:** Umgang mit Dominanzverhalten: Begleiten versus Erziehen, Informieren versus belehren/zurechtweisen
- **Fehlerkultur:** Vorbild sein, lebendig sein, echt sein: Auch als Erwachsener Scheitern dürfen und darüber sprechen; keine Lösung haben und darüber sprechen, einander und dem Leben vertrauen
- **Streitkultur:** den Gefühlen Worte geben; sich mit seinem ganzen Wesen zumuten dürfen, sich als ganzes Wesen mit allen Ecken und Kanten willkommen, geliebt, bejaht und unterstützt fühlen «Björns Stimme ist harmonischer geworden. Die Ecken und Kanten haben sich in die Worte verschoben.» (J. Kollbrunner, 2016)

**Ganz wichtig:** Sich selber zuhören, wie spreche ich gerade (liebepoll, genervt?): Sich Raum geben, sich Orte.... Siehe erste Folie zur Prävention-Beratung 😊 nun einfach für die Eltern selber. Dazu kommt bei uns Eltern die Pflege der Partnerschaft und die Herausforderung der Zusammenarbeit im Team als Eltern.

Nehmen Sie diesen Katalog als Anregungen, und es freut mich natürlich sehr, wenn ich sich für einige Punkte begeistern konnte.

# Prävention - Beratung

∞

"Nichts zu tun, wenn dein Kind versagt,  
erfordert großen Mut  
und ist der Weg der Weisheit.

Gütig zu sein, wenn sich dein Kind daneben benimmt,  
erfordert große Selbstbeherrschung  
und ist der Weg der Stärke.

Erliege im Umgang mit deinem Kind  
nicht der Versuchung

zu schelten,

zu zanken,

ezuzugreifen,

zu unterbrechen,

zu belehren

oder zu kontrollieren.

Sei einfach da und

vertraue darauf, dass deine sanfte Präsenz  
alle notwendigen Lehren erteilt."

∞

Aus dem Tao Te King für Eltern

## Elternberatung (ein kleiner Denkanstoss)

Do, 25. Jun. 2015 von [Catharina Heindl](#)

Das passiert, wenn man seinem Kind einen Tag lang alles erlaubt



Eine Mutter sagt 24 Stunden lang "Ja"

[Twitter](#) [Facebook](#) [Google plus](#) [Whatsapp](#)

© Bild: Thinkstock/iStock/Ryan McVay

# Gesangslehrer

- **Michael Blume** Zürich [www.jmblume.de](http://www.jmblume.de), Johannes *Michael Blume*  
Bariton Gesangsdozent an der Züricher Hochschule der Künste ZHdK
- **Jan Fischer**, Lichtenberger Institut IMAP
- [www.lichtenberger-institut.de](http://www.lichtenberger-institut.de), Lichtenberger Institut für angewandte  
Stimmphysiologie
- **Regula Gerber**, [www.regulasing.ch](http://www.regulasing.ch)

# Quellenangaben

**Beushausen Ulla.**, Kindliche Stimmstörungen , Schulz-Kirchner Verlag, 2001

**Kenn Klaus**, Hess Markus M., Übersichtsarbeit Vocal Cord Dysfunktion, , Heft 41, Deutsches Ärzteblatt, Jg 105, 10.10.2008

**Seifert Eberhart**, Kollbrunner J., Phoniatrie Insel Bern, Vocal Cord Dysfunction: vom Umgang mit Ärger und Aggression, DGPP, 09. 2005

**Rutt Th.**, Mansfeld H.J., Vocal Cord Dysfunction bei Jugendlichen Asthmapatienten, Monatsschrift Kinderheilkunde 09.1999

**Ahrens P.**, Seibt Y, Kitz R., Vocal Cord Dysfunction bei Kindern und Jugendlichen, Pneumologie 2001: 55: 378 – 384, Georg Thieme Verlag Stuttgart New York

**Kollbrunner Jürg**, Funktionelle Dysphonien bei Erwachsenen, Schulz-Kirchner Verlag, 2006

**Kollbrunner Jürg**, Funktionelle Dysphonien bei Kindern, Schulz-Kirchner Verlag, 2006

**Spital Helga**, Stimmstörungen im Kindesalter, Thieme Verlag, 2004

# Quellenangaben

**Sri Ganapati** Saccidananda Swamiji, Kriya-Yoga, Einführung, Mysor-Zürich, 2010

**Hammer Sabine**, Stimmtherapie mit Erwachsenen, Springer – Verlag, 2003

**William Martin**, Das Tao Te King für Eltern, Aurum, 2014

**Gerald Hüther**, Uli Hauser, Jedes Kind ist hochbegabt, Random House, München 2014

**Chapman Gary , Campell Ross**, Die fünf Sprachen der Liebe, Wie Kinder Liebe ausdrücken und empfangen, Francke, Marburg, 2014

**Bauer Joachim**, Warum ich fühle, was du fühlst, Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone, Heyne Verlag, München 2005

[www.vcd-selbsthilfe.de](http://www.vcd-selbsthilfe.de), [www.schoen-kliniken.de](http://www.schoen-kliniken.de),  
[www.dgs.de](http://www.dgs.de), [www.rolfyoga.com](http://www.rolfyoga.com)

# Kontaktangaben

Liliane Sägesser  
Logopädische Praxis und  
Stimmbildung  
Culmannstrasse 20  
8006 Zürich

043 343 92 12  
079 660 19 31

[l.saegesser@bluewin.ch](mailto:l.saegesser@bluewin.ch)  
[www.logopaedischepraxis.ch](http://www.logopaedischepraxis.ch)



**Bei Fragen oder für fachliche Unterstützung in Form von Supervision  
können Sie mich gerne jederzeit kontaktieren.**