

Alexander-Technik in der Stimmtherapie

Die Alexandertechnik-gestützte Arbeit an der Stimme zielt darauf ab, ein Gleichgewicht zwischen Körper, Stimme und Wort herzustellen. Je ausgewogener diese Kanäle miteinander interagieren, umso authentischer wirkt eine Person. Da die Stimme nur bedingt „manipulierbar“ ist, kann eine authentische Änderung der stimmlichen Signale nur durch eine Änderung auf der mentalen Ebene geschehen.

Mit Hilfe der Alexander-Technik kann es gelingen, den Zusammenhang zwischen den eigenen mentalen Konzepten und dem persönlichen stimmlichen Ausdruck zu erforschen, zu verstehen und ihn dann konstruktiv zu nutzen.

Wer war F.M. Alexander?

Der Rezitator und Schauspieler Frederick Matthias Alexander (1869-1955) hatte schon früh mit Atembeschwerden und Heiserkeit zu kämpfen. Diese führten beim Rezitieren immer häufiger dazu, dass seine Stimme versagte. Verzweifelt suchte Alexander verschiedene Stimmbildner und Ärzte auf, um Hilfe zu erlangen, ohne Erfolg.

Er beschloss, seinen Schwierigkeiten selbst auf den Grund zu gehen und erkannte durch intensive Selbstbeobachtungen den Zusammenhang zwischen Denken und Bewegung. Auf erfahrungswissenschaftlicher Grundlage formulierte er allgemeingültige Gesetze für die Planung und Koordination von Bewegung, die er mit Erfolg auf sein Stimmproblem anwendete: dies verschwand vollständig und dauerhaft.

(siehe auch www.alexandertechnik-denkbewegung.de)

Was ist die Alexander-Technik?

Die Alexander-Technik ist eine Methode, mit deren Hilfe Menschen ihren Stimmausdruck verbessern können. Sie hilft ihnen, ihre Stimme leichter und effizienter klingen zu lassen und unterstützt sie dabei, ihren Stimmgebrauch auf die Anforderungen des Sprechkontextes angemessener abzustimmen.

Die Grundlagen und Hilfestellungen der Alexander-Technik sind leicht erlernbar. In den Unterrichtsstunden erfährt der Schüler, wie er sich und seine Sprechbewegungen effektiver organisiert, z.B. beim Singen, Sprechen, Vortragen, Rezitieren, Anleiten, Unterrichten, Präsentieren, Moderieren etc.

Oft werden Menschen erst aufmerksam, wenn sie Schmerzen empfinden oder wenn sie ihren Sprechanforderungen nicht mehr problemlos nachgehen können. Aber soweit muss es nicht kommen.

Die Alexander-Technik versteht sich als präventive Methode. Der Fokus der Arbeit richtet sich darauf, das eigene Verhalten als (Mit-) Ursache anzuerkennen und bereits im Vorfeld so zu verändern, dass keine weiteren Probleme auftreten.

„Wenn man aufhört, das Falsche zu tun, wird sich das Richtige von alleine tun“. - Alexander-Technik in der Stimmtherapie

Bei Patienten mit funktionellen Stimmstörungen ist der eigene Umgang mit dem Stimmapparat so ungesund, dass die resultierenden Funktionseinschränkungen ihre Lebensqualität beeinträchtigen.

Da der eigene Fehl-Gebrauch der Stimme zur Stimmstörung geführt hat, liegt hier der Fokus der Alexandertechnik-Arbeit. Die Patienten lernen ihre Denk- und Verhaltensstrukturen in Bezug auf den Gebrauch ihrer Stimme kennen und entwickeln in einem spannenden Veränderungsprozess bessere Alternativen. In der Therapie suchen Patient und Therapeut gemeinsam neue Lösungsmöglichkeiten, wie sie das Sprechen effizient gestalten können. Dabei geht es keinesfalls um das Verteilen von Rezepten und starren Handlungsanweisungen (tief Atmen, sprechen in der mittleren Sprechstimmlage,

gewohnheitsmäßiges Räuspern und Flüstern vermeiden...). Vielmehr wird die Fähigkeit gefördert, alltägliche Sprechsituationen sinnvoll zu planen und die eigenen Verhaltensweisen und Bewegungen nach wichtigen Bewegungsprinzipien auszurichten. Von Beginn der Therapie an, wird der Patient aufgefordert, selbstgewählte Anliegen mitzubringen. Diese bilden die Grundlage für die Arbeit in der Therapie.

Herr K. (Lehrer) kommt aufgrund einer hyperfunktionellen Dysphonie zur Stimmtherapie. Er bekommt vorwiegend dann Probleme mit seiner Stimme, wenn er sich vor der Klasse stimmlich Aufmerksamkeit verschaffen möchte. Doch wenn er lauter spricht, wird sein Hals eng, das Sprechen anstrengend und die Stimme klanglos. Zunächst denkt Herr K., dass er etwas beim Sprechvorgang selbst falsch macht. In der Therapie erkennt er jedoch, wie viel unnötige Anspannung *im ganzen Körper* er zum Sprechen einsetzt. Diese ganzkörperliche Anspannung wirkt sich hinderlich auf die Stimmerzeugung aus. Die Alexandertechnik-gestützten Therapiesitzungen basieren auf einem wichtigen Prinzip der Alexander-Technik: „Weniger ist mehr“. Es besagt, dass es bei Verhaltensänderungen nicht darum geht, etwas anderes zu *tun*, sondern darum, das Überflüssige wegzulassen. F.M. Alexander beschrieb diesen Prozess so: „Wenn man aufhört, das Falsche zu tun, wird sich das Richtige von alleine tun“. Durch diese neuen Herangehensweise lernt Herr K., das „Falsche zu stoppen“ und dadurch seine ganzkörperliche Überspannung aufzulösen. Dadurch verbessert sich nicht nur seine Stimme deutlich, sondern er strahlt auch eine größere persönliche Präsenz aus, die ihm vor der Klasse eine natürliche Autorität verleiht.

Frau M. (Verkäuferin) stellt sich ebenfalls aufgrund einer hyperfunktionellen Dysphonie in der sprachtherapeutischen Praxis vor. Im Therapiegespräch stellt sich heraus, dass Frau M. von dem Fehlkonzept ausgeht, sie könne die Stimmbandschwingungen über aktive Bewegungen des Kehlkopfes beeinflussen. Um hohe Töne zu erzeugen hebt sie den Kehlkopf, um tiefe Töne zu erzeugen, senkt sie ihn. In der Alexandertechnik-gestützten Therapie macht sie die Erfahrung, dass ihre *inneren Konzepte* des Sprechvorgangs einen entscheidenden Einfluss auf den Gebrauch des Stimmapparates und damit auf die Funktion der Stimme hat. Durch Experimente, Gespräche und die Auseinandersetzung mit anatomischen Gegebenheiten verändert Frau M. ihr Konzept über die Funktionsweise ihrer Stimme. Das veränderte Konzept gibt ihr die Möglichkeit, ihre Stimme physiologisch zu gebrauchen.

Frau S. (Dozentin) kommt mit der Diagnose einer hypofunktionellen Dysphonie. Frau S. hält häufig Vorträge. Die Rückmeldungen ihrer Zuhörer beziehen sich leider weniger auf den Inhalt, sondern auf das stimmliche Erscheinungsbild: Sie höre sich nervös an, kindlich, gestresst. Nun beginnt ein Teufelskreis: Durch die Rückmeldungen bedingt empfindet Frau S. ihre Stimme als katastrophal und entwickelt eine negative Einstellung zu sich, das Lampenfieber nimmt von mal zu mal zu, ihre stimmliche Performance wird immer kümmerlicher, die Rückmeldungen bleiben negativ, es macht es ihr zunehmend weniger Spaß Vorträge zu halten. Ihre hohe, dünne, klanglose Stimme reflektiert Ihre negative innere Einstellung zu sich selber. In der Alexandertechnik-gestützten Stimmtherapie arbeitet der Therapeut mit der Patientin vor allem an ihren negativen Einstellung und Erwartungen sich selbst gegenüber. Vom negativen Erleben weg kann sie den Fokus ihrer Aufmerksamkeit wieder auf das zu richten, was ihr Spaß macht: die Weitergabe von Wissen in Form von Vorträgen. Frau S. beginnt, ihre Stimme nicht mehr als Feind zu sehen, sondern als *Botschaftsträger*. Die veränderte innere Einstellung verändert die gesamte körperliche Koordination der Patientin sichtbar und wird in einer deutlich veränderten wärmeren und tieferen Stimme hörbar.

Bei allen Patienten ist das Ergebnis verblüffend. Mehr Stimmklang, ein größerer Tonumfang, weniger Sprechanstrengung und mehr Zufriedenheit mit dem eigenen stimmlichen Ausdruck lassen sich nach kurzer Zeit feststellen. Die Patienten erlangen mehr Flexibilität in ihrem Stimmgebrauch und ein größeres Stimmpotential. Sie empfinden oft große physische und psychische Erleichterung und bemerken eine deutliche körperliche Entlastung.

Methodisch –didaktisch nutzt der Alexandertechnik-Lehrer verbale und manuelle „Techniken“. Durch die praktische Arbeit mit „daily life activities“ kann der Patient von Anfang an neue Lösungswege in seinem Stimmgebrauch erproben und in seinem Alltag selbständig anwenden. Alexandertechnik-Lehrer sind geschult, sich auf die individuellen Bedürfnisse und Situationen ihrer Klienten einzustellen.

Die Integration der Alexander-Technik in den stimmtherapeutischen Alltag stellt eine fruchtbare Ergänzung zu den vorhandenen Kenntnissen und Behandlungstechniken der Sprachtherapie dar. Sie erhöht die Wirksamkeit der Sprachtherapie, da durch die Sichtweisen und Methoden der Alexander-Technik therapeutische Maßnahmen gezielter und effektiver eingesetzt werden können.

Alexander-Technik hilft nicht nur den Patienten. Auch die Sprachtherapeuten profitieren davon: Sie lernen, sich während der Behandlung besser zu koordinieren und auf sich selbst zu achten und unterstützt so das persönliche Wohlbefinden bei der Arbeit.