

25. Bad Nenndorfer Therapietage: Facetten der Stimme

## Die StimmMaske - das neue Tool für Gesang und Stimmtherapie

Barbara Böhi, Konzertsängerin und  
Gesangspädagogin SMPV

20. November 2021



# Erstes Ausprobieren

1. Ein Lied singen oder ein Gedicht rezitieren



- 2. Sich mit der StimmMaske vertraut machen
- 3. Das Lied oder Gedicht mehrmals mit der StimmMaske singen

4. Das gleiche Lied oder Gedicht ohne die StimmMaske



5. Vergleichen!



# Wie man mit der StimmMaske singt und spricht

- Einatmung
  - Nur durch die Nase
  - Sich für die Bauchatmung Zeit nehmen!



- Klinger m n ng
  - Bei m, n und ng kann das Wasser nicht blubbern



Es blubbert beim n nicht

„Einst stritten sich Nordwind und Sonne“

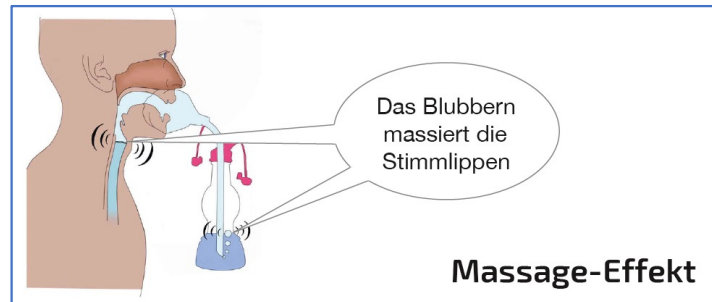


Die Vorstellung vom Durchblubbern hilft!

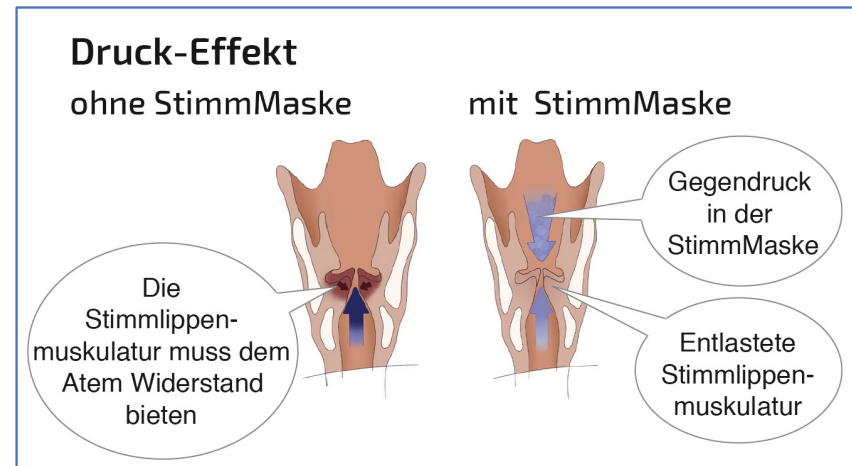


# Die Wirkungsweise: 2 physikalische Effekte

- Der Massage-Effekt



- Der Gegendruck-Effekt



# Psychologische Effekte

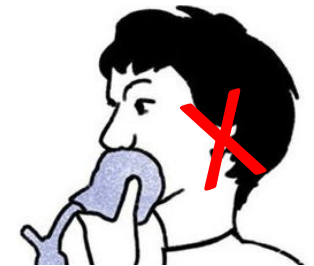
- Wow-Effekt

- Erleben, was möglich ist
- Potential erkennen
- Selbstvertrauen schöpfen



- Dämpfungs-Effekt

- Dank der Vertäubung die eigene Stimme nicht 1:1 hören ‚müssen‘

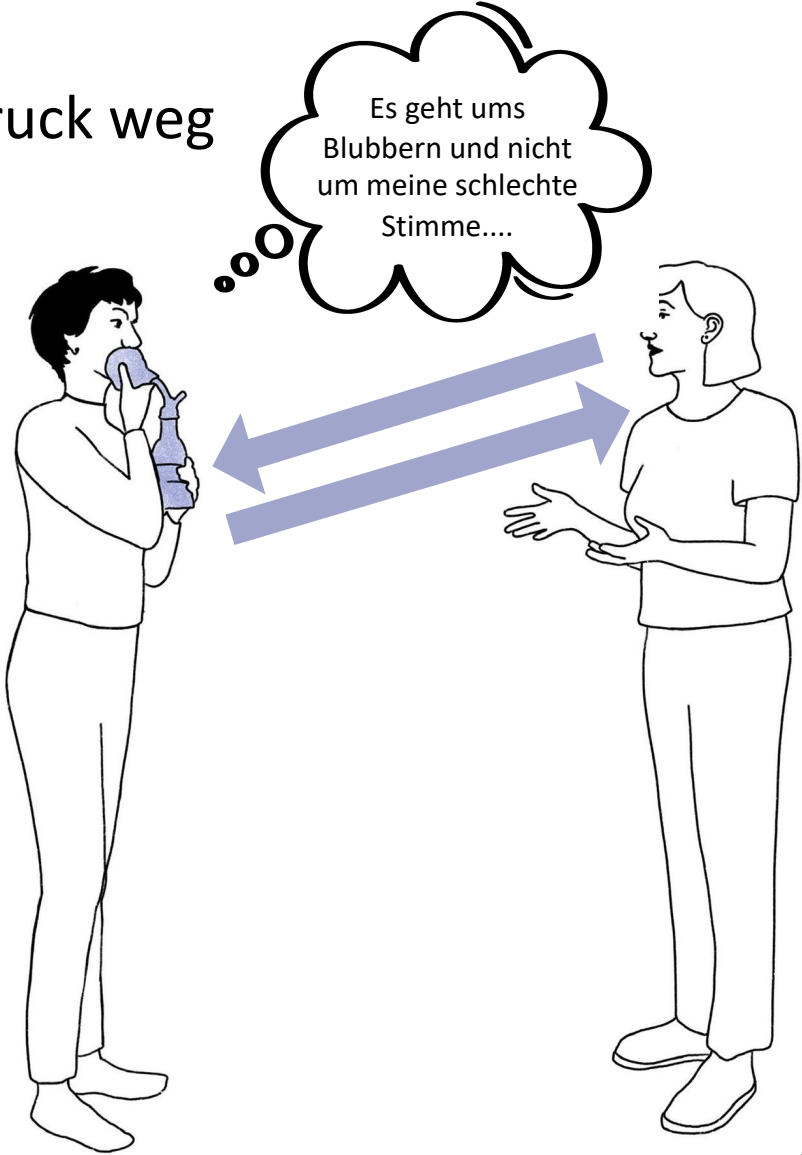
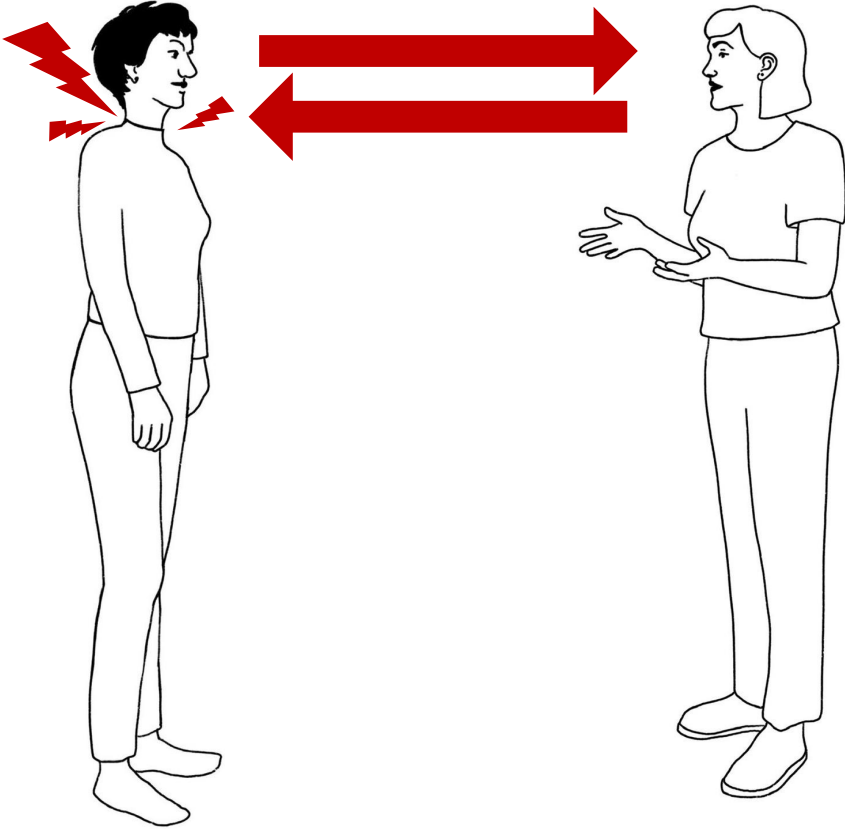


- Psychischer Entlastungs-Effekt

- Die StimmMaske reduziert den psychischen Druck, dass sich mit der Hilfe der Therapeutin die Stimme verbessern muss



# Die StimmMaske nimmt psychischen Druck weg



# Die StimmMaske in der Atem-, Stimm und Sprach-Therapie

## Aline Camenzind

Dipl. Konzert- und Opernsängerin  
Dipl. Logopädin

[www.alinecamenzind.ch](http://www.alinecamenzind.ch)  
[mail@alinecamenzind.ch](mailto:mail@alinecamenzind.ch)

Aline Camenzind arbeitet seit 4 Jahren  
mit der StimmMaske und bietet Workshops an



# Störungsbilder

- Hyperfunktionen und Stimmlippenknötchen
  - Erste Phase: mit wenig Wasser (1-2) die Randstimme ansteuern, Druck wegnehmen, Bauchatmung etablieren
  - Zweite Phase: mehr Wasser (2-4) und darauf achten, dass der Tonus am richtigen Ort mobilisiert wird. Stimmlippenschluss verbessern.
  - Mehr Wasser und damit Gegendruck ermöglicht, den Druck besser auf den Stimmlippen zu verteilen, damit er nicht mehr auf die Stelle mit den Stimmlippenknötchen konzentriert ist





- Hypofunktion
  - Mit mehr Wasser (3-5) um den Atemfluss und den Stimmlippenschluss zu verstärken. Stichwort: Airflow erhöhen
- Psychogene Dysphonie und Aphonie
  - Mit sehr viel Wasser (4-7) oder Ventil
- Erhöhte Sprechstimme und Mutationsstörungen
  - Mit viel Wasser (4-6)
  - Erhöhter Tonus bringt die Sprechstimme runter



- Rekurrens Parese

- Mit viel Wasser (3-5) um den Atemfluss und den Stimmlippenschluss zu verstärken
- Sich beim Sprechen ohne StimmMaske ans Blubbern erinnern! Auch das ‚verrutschen‘ der Sprechstimme kann mit der StimmMaske sehr gut korrigiert werden

- Parkinson

- Mit viel Wasser (3-6) arbeiten.
- der schwierige Lippenschluss beim LaxVOX-Schlauch entfällt bei der StimmMaske
- Gute Bauchatmung aufbauen – wichtig!
- Dann mit der StimmMaske einen guten Stimmlippenschluss und Atemfluss erreichen
- Wenn diese Punkte erreicht sind, kommt die Lautstärke ‚von selbst‘



- Näseln

- Mit der StimmMaske kann man den Velumschluss stärken, weil man alle Luft durch den Mund geben muss. Und mit dem Blubbern hat die Patientin das direkte Bio-Feedback.

- Kinder

- Die Arbeit am Atem ist sehr viel einfacher, weil wir das Biofeedback des Blubbern haben.
- Kindern macht es besonders Spass: Sie lieben 'seltsame Geräte' mit denen man etwas machen kann.



- Spasmodische Dysphonie

- Während dem Blubbern finden keine spasmodischen Verkrampfungen statt.



- Redefluss-Störung (Stottern)

- Oft sind Redefluss-Störungen mit einer Hochatmung und einem gestörten Atemfluss verbunden
- Mit der StimmMaske und dem Bio-Feedback des Blubbers wird die Arbeit am Atem mit Kindern sehr einfach.
- Stichwort 'Deblockieren': Wenn der Atem gut fließt, kann das deblockierend wirken



- Compliance

- Die Umhängetasche, ermöglicht die Hände für anderes frei zu haben
- So findet man eher Zeit, um zu blubbern



# Die StimmMaske in der Stimmhygiene der professionell Singenden



- Entspannen
  - Entspannungsblubbern (Wasser 2-4)
  - Stimmaufbau nach Krise mit weniger Stimmbelastung
- Spannungsaufbau
  - Bei allgemeiner Müdigkeit – guter Tonusaufbau (Wasser 3-4)
  - Schnelles Einsingen (Wasser 3-4)
- Weniger Stimmbelastung beim Üben
  - Bei allgemeiner Müdigkeit – guter Tonusaufbau! (Wasser 3-4)
  - Langes Üben mit der StimmMaske (Wasser 1-2) ermüdet die Stimme weniger
  - Neue Partien mit der StimmMaske zu üben, beansprucht die Stimme weniger



- Längerer Atem

- Bei extrem langen Phrasen kann mit der StimmMaske eine optimale Ateemeinteilung erreicht werden

- Hoteldämpfer

- Mit Vollstimme üben, ohne jemanden zu stören.



YouTube:

Dampen your voice!



# Die StimmMaske in der Gesangspädagogik

- Einsingen
  - Die Stimme ist schneller aufgewärmt und damit schneller bereit für den Lernprozess
- Wow-Effekt
  - Der Idealzustand wird erlebbar
- Schulung der Propriozeption
  - Die auditive Wahrnehmung ist ‚ausgeschaltet‘
  - Die Atmung wird viel intensiver wahrgenommen



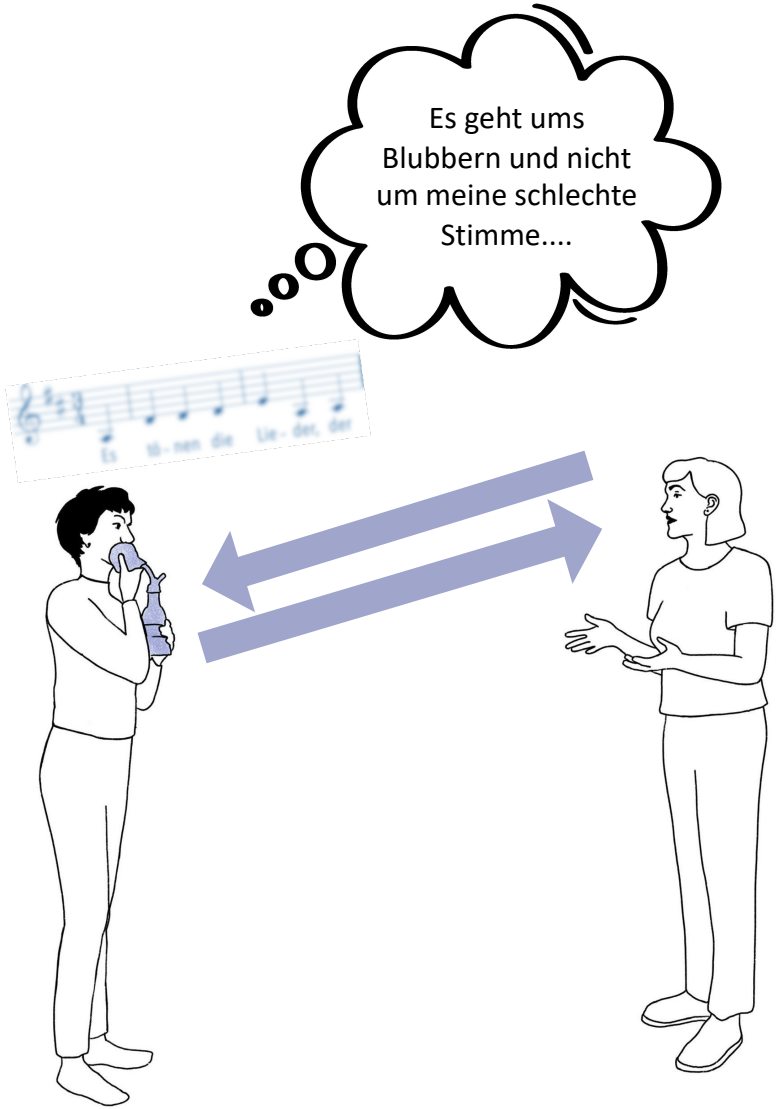
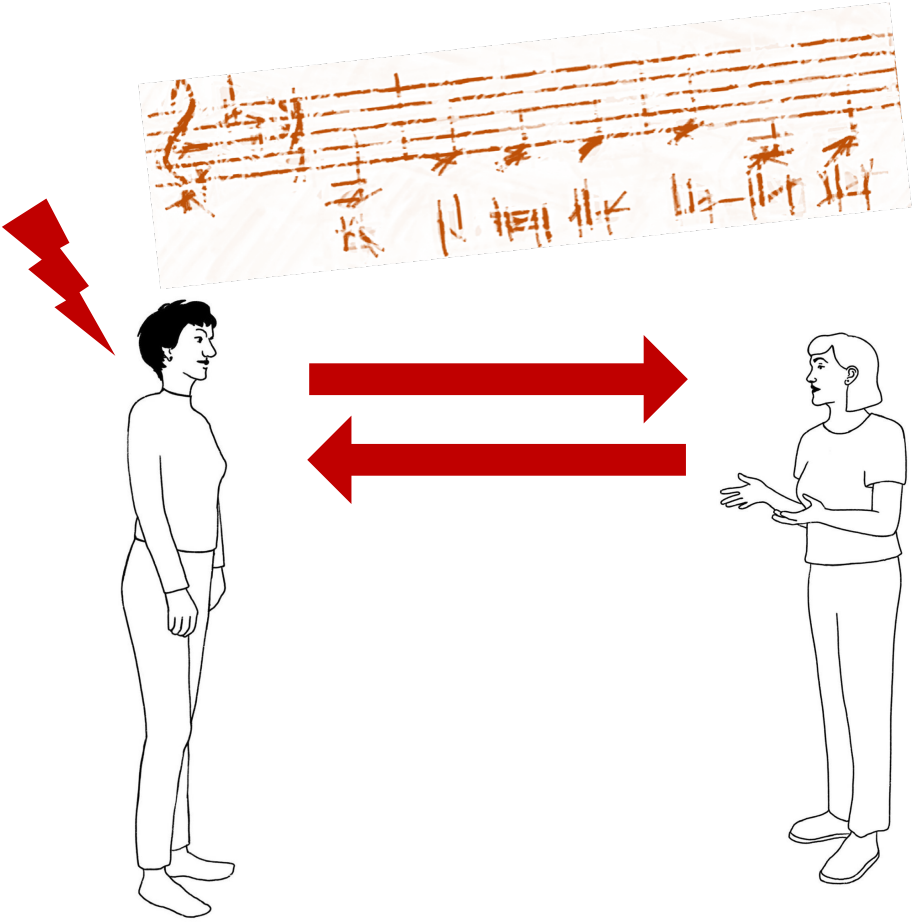


- Atemführung beim Singen
  - Dank dem Biofeedback des Blubbers kann die Atemführung erstmals ‚beobachtet‘ werden
- Vokallegato
  - Statt ‚Immmmm schönnnnnnnnnn Lannnnd‘ –  
‘liiiiiiiiiim schööööööööoneeeeeeen Laaaaaaaaand‘  
– das Biofeedback macht's einfach
- on/off
  - Neue Übungen on/off üben, damit man ohne StimmMaske die richtige Ausführung hören, sehen und kontrollieren kann

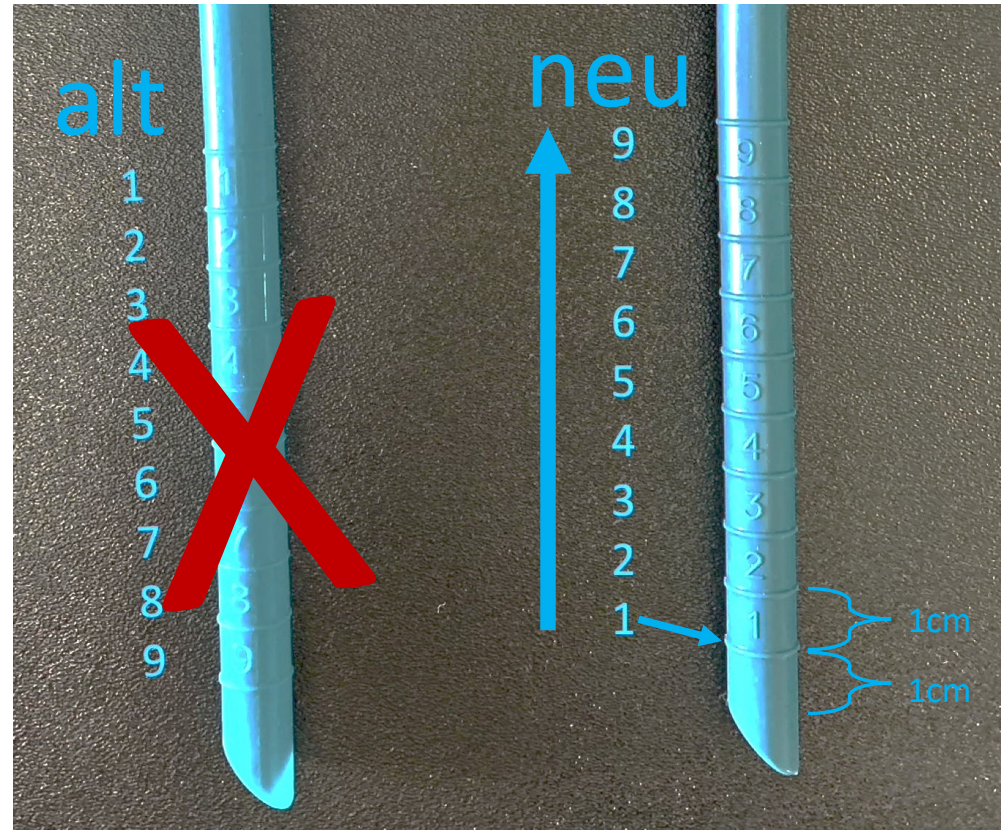
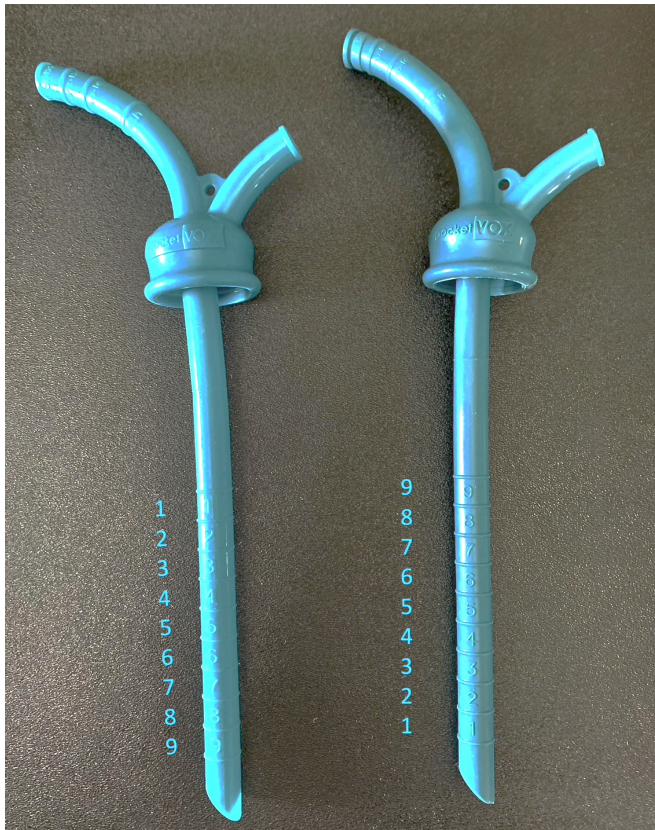
**Tipp:**  
Die Vorstellung vom  
Blubbern hilft!



# Die StimmMaske nimmt Druck weg



# Nummerierung der Schlauchteile



# Reinigung

- Normalgebrauch
  - Mit Spülmittel
  - Ev. Geschirrspüler
  - **Flasche nie in den Geschirrspüler!**
- Auf Nummer sicher
  - Zusätzlich mit Desinfektionstüchern oder –spray reinigen
- Im klinischen Bereich
  - Desinfektionslösungen wie zB Gigasept



[www.stimmtuul.de/shop](http://www.stimmtuul.de/shop)

## StimmMaske

69.00€/78.00€



## Profi-Set

86.00€/94.00€



**Exklusiv-Gutschein**  
**Wert 10€**  
**Gutschein-Code:**  
***Nenndorf\_Workshop***

Für weitere Fragen senden Sie ein Mail an: [info@stimmtuul.de](mailto:info@stimmtuul.de)  
oder an mich persönlich: [boehi@stimmtuul.ch](mailto:boehi@stimmtuul.ch)

