

## Meine Stimmreise - Die Geschichte einer Patientin

Dass etwas nicht stimmt, merkte ich zum ersten Mal, beim Singen in meiner Kirchengemeinde. Ein einengendes Gefühl und ein drückender Schmerz kamen am Anfang nach ein paar Liedern, später sogar bei der ersten Note. Als es so schlimm wurde, dass ich nicht einmal mehr ohne Schmerzen sprechen konnte, ging ich zum Facharzt. Diagnose: organische Dysphonie. Eine OP am Stimmband als Kind hatte Narbengewebe verursacht. Unbewusst hatte ich die letzten 15 Jahre meine Stimme falsch verwendet und mit zu viel Druck gesprochen. Niemand hatte mir gesagt, worauf ich beim Sprechen achten sollte. „Sie werden Ihr Leben eingeschränkt sein lang immer wieder Logopädie brauchen“. So das vernichtende Fazit der Ärztin.

Das Thema war für mich hoch emotional, da ich von Herzen gerne moderiere, lehre und Geschichten erzähle. Außerdem habe ich als Apothekerin einen sprechintensiven Beruf. Sprechen ist also eng mit mir als Person verknüpft. Wie eng, merkte ich erst, als ich mit meinem ersten Rezept bei PSS ankam. Meine Hoffnungen nicht gerade hoch, dass sich etwas verändern könnte. Ich hatte kein Gefühl für meinen Stimmapparat, konnte nichts „spüren“ und hatte keine Ahnung was es bedeutet „richtig zu sprechen“. Mehr als einmal brach ich in der Stunde in Tränen aus.

Über die letzten 5 Jahre bin ich tatsächlich mehr als einmal wieder gekommen zur Logopädie. Jeder „Block“ hatte einen anderen Schwerpunkt. Bei den ersten Rezepten habe ich zum ersten Mal gehört, dass man beim Sprechen den Beckenboden verwenden sollte und wie ich durch eine Weite im Mund den Klang der Stimme verbessern kann. Beim Zweiten Block habe ich viel für meine Singstimme gelernt. Dass ich am Ende einen ganzen Oktavsprung ohne Schmerzen singen konnte war für mich ein tolles Erfolgserlebnis. Im letzten Block haben wir vor allem gemeinsam an Situationen aus meinem Alltag gearbeitet: Rollenspiele mit Beratungssituationen aus der Apotheke, Moderationen für Gottesdienste oder vorgetragene Geschichten, die ich selbst geschrieben habe.

Es waren oft anstrengende Stunden. Mehr als einmal war ich frustriert über den langsamen Fortschritt. Ich hatte schon so viel gelernt und trotzdem schaffte ich es irgendwie nicht, das Wissen in die Praxis umzusetzen. Doch die Logopädinnen der PSS ließen nicht locker und kamen immer wieder auf neue, kreative Ideen, was mir helfen könnte. Das half mir dran zu bleiben und immer wieder neu aufzustehen und weiter zu gehen.

Im Rückblick auf die letzten Jahre bin ich sehr dankbar für die Chance dieses Stimmtraining zu bekommen und lernen zu dürfen, meine Stimme richtig zu benutzen. Ich erlebe immer noch manchmal Einschränkungen im Alltag und habe gute und schlechte Stimmtage. Aber heute weiß ich besser, was meine Stimme in den Momenten braucht. Mir ist mehr bewusst, welche Dinge herausfordernd sind für die Stimme und wie ich sie am besten schonen kann. Ich habe ein Gefühl für meine Stimme und kann sie spüren. Die negativen Emotionen und das Gefühl „ein Opfer der Entscheidungen anderer zu sein“ sind einer Dankbarkeit über so viel neu gelernte Stimmkompetenz gewichen. Heute kann ich schmerzfrei und gesund Moderieren, Singen und meinen Beruf ausüben. Im Vergleich zu vor 5 Jahren eine unglaubliche Entwicklung.

## Über PSS:

Im Zentrum unseres Arbeitens steht der Mensch, der in seiner Interaktion beeinträchtigt ist. Das Fachzentrum für Stimme und Sprechen bietet seit über 20 Jahren ein breites evidenzbasiertes Diagnostik- und Therapieangebot bei allen Störungen der Stimme, der Sprache und des Sprechens an – ausschließlich für Erwachsene. Die gesundheitlichen Dysbalancen, die zu einer Kommunikationsstörung führen und diese auch aufrechterhalten, setzen sich immer aus einer körperlichen Funktionsstörung sowie personenbezogenen Faktoren zusammen. Daher fokussieren wir unsere Arbeit nicht nur auf das Training einer Funktion, sondern beziehen die ganze Person mit ihrem Lebenshintergrund mit in die Behandlung ein.