

Frischknecht, O. (2022)

## RESET YOUR VOICE

Ein Therapieprogramm zur stimmlichen Rehabilitation von Sängern und Sängerinnen

ProLog.

120 S., € 44,90

Schon mit dem Cover stellt sich das Buch von Oliver Frischknecht „RESET YOUR VOICE“ als „Ein Therapieprogramm zur stimmlichen Rehabilitation von Sängern und Sängerinnen mit funktionellen Stimmstörungen“ ansprechend vor: das Foto eines lachenden Sängers.

Die 34 Übungen des Programms, das sich in seinen Grundlagen auf die „Akzentmethode“ nach S. Smith und den „Primal Sound“ nach J. L. Chapman und D. Chalfin bezieht, wurde vom Autor unter den „Aspekten der Wirksamkeit im Rahmen der stimmlichen Rehabilitation“ analysiert, zusammengestellt und modifiziert. Interessierte finden im Literaturverzeichnis die wichtigen Quellenangaben.

Zunächst werden die beiden Konzepte und alle wichtigen Fachbegriffe verständlich vorgestellt. Dann folgen Anweisungen zur Anwendung des Therapieprogramms und schließlich gelangt man zu den Übungseinheiten 1 bis 34.

Es werden Themen bearbeitet wie „Abdominal-diaphragmale Atmung“, „Gleichmäßiger Luftstrom“, „Abspannen“ etc. Zu jedem Thema findet sich jeweils links eine Seite mit Erläuterungen und Hinweisen für TherapeutInnen bezüglich Ziel, Wirksamkeit, Durchführung, (Stimm-)Lage betreffend und eine zweite Seite (gegenüber) mit Erläuterungen zur Durchführung mit



Beschreibungen, Abbildungen, Noten der Übung etc. Dazu wird diese Durchführung in einem Video vom Autor demonstriert. Das Youtube-Video ist via QR-Code abrufbar. So kann man die Seite lesen und parallel den kleinen Film (in guter Aufnahmequalität) anschauen, dabei stimmen die Inhalte überein.

Sehr schnell lässt sich mit dem guten Material, das der Autor zur Verfügung stellt, die Essenz der Übungen erfassen und die

Schulung der Stimme beginnen. Die Videos ermöglichen ein Lernen am Vorbild. Die Freude an der Stimmarbeit wird in den kleinen Filmen sehr anschaulich vermittelt und springt sofort über: Ausprobieren erlaubt. Das „Übe möglichst täglich mit vielen Wiederholungen“ kann nicht abgekürzt werden, denn die Durchführung der Übungen erfordert Sorgfalt und die neuen Bewegungsmuster müssen erlernt werden, wie auch den LeserInnen schnell klar wird.

Die klare Strukturierung des Inhalts, das DIN-A4-Format, eine Spiralbindung und die ansprechende Präsentation der Übungsinhalte erleichtern die Arbeit mit diesem Therapiebuch sehr. Es fehlt nicht am Literaturverzeichnis, ein umfangreiches Glossar, ein Anhang mit Skizzen und Erläuterung der an der Tonerzeugung beteiligten Muskeln sind vorhanden. Wer keine vereinfachten, anatomischen Illustrationen möchte, nimmt im zweiten Schritt einen Anatomieatlas zur Hand.

RESET YOUR VOICE ist eine wertvolle Übungssammlung zur stimmlichen Rehabilitation von Sängern und Sängerinnen mit funktionellen Dysphonien. Ein Buch mit viel Grundlagenwissen, das man gern zur Hand nimmt.

Dr. Christiane Plum, Mönchengladbach