

## Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>8</b>
<b>0. Organisation und Abrechnung</b>	<b>10</b>
0.1 Heilmittelverordnung	10
• Vorlage Heilmittelverordnung	12
0.2 Behandlungsvereinbarung	13
<b>1. Anamnese</b>	<b>14</b>
• Begrifflichkeiten	15
• Fragebogen: Erfassung der Ausgangssituation mit dem Ziel der Stimmanpassung bei Mann-zu-Frau-Trans* (FAST)	18
• Checkliste: Erfassung der Ausgangssituation mit dem Ziel der Stimmanpassung bei Mann-zu-Frau-Trans* (CAST)	27
<b>2. Diagnostik</b>	<b>31</b>
Diagnostikbogen zur Erfassung der stimmlichen Möglichkeiten der Ausgangsstimme mit dem Ziel der Stimmanpassung bei Mann-zu-Frau-Trans* (DAST)	32
• Phoniatischer Standardtext „Nordwind und Sonne“	38
• Übersicht Tonhöhen/Stimmumfang/Stimmfunktionsbereiche Mann/Frau	39
• Bogen: Stimmfunktionsbereiche	40
• Transsexual Voice Questionnaire (Male-to-Female) (TVQ <sup>MtF</sup> ) (Englisch)	41
2.1 Nonverbale Aspekte – Analyse und Zielsetzung	42
• Nonverbale Aspekte: Bogen zur Differenzierung, Analyse und Beschreibung	43
<b>3. Behandlungsplanung</b>	<b>44</b>
3.1 Erstellung der Zielsetzungen	45
• Bogen: Zielsetzung	48
• Mögliche Inhalte und Aufbau	50
3.2 Informationsmaterial für die Klientin	53
• Materialliste für Ihre Stimmarbeit	53
• Stimmtagebuch	56
• Wie funktioniert die Stimme?	57
• Stimme und Geschlecht	61
• Stimmangleichende Operationen	66
• Stimmoperation versus Stimmtherapie	69
• Web-Links & Literatur	71
<b>4. Stimmhygiene</b>	<b>75</b>
• So halten Sie Ihre Stimme gesund!	76
• LAX VOX® – Übung zur Pflege, Heilung und Schulung der Stimme	78

<b>5.</b>	<b>Wahrnehmung</b>	<b>87</b>
5.1	Schulung der Fremdwahrnehmung	88
	• „Beurteilen – Beschreiben – Differenzieren“	88
	• Wahrnehmung: Bogen zur Beschreibung und Differenzierung	95
	• Liste geeigneter Videoaufnahmen	99
	• Liste: Begriffserläuterungen für die Klientin	100
5.2	Schulung der Eigenwahrnehmung	102
5.2.1	Körperwahrnehmung	103
5.2.1.1	Schulung der Körperwahrnehmung	104
	• „Hände eincremen“	104
	• „Die Marionette“	105
	• „Der Schlangentanz“	107
5.2.1.2	Schulung der Wahrnehmung für das Ansatzrohr	109
	• „A-E-I-O-U“	109
5.2.2	Schulung der Hörwahrnehmung und auditiven Analyse	110
	• „Der Praxis-Rundgang“	110
	• „Höher oder tiefer?“	112
	• „Die Klang-Forscherin“	113
	• „Die Stimm-Forscherin“	114
5.2.3	Was tun bei Unmusikalität?	116
	• „Tonhöhe visualisieren“	117
<b>6.</b>	<b>Das Stimm-Rezept</b>	<b>118</b>
	• Die Kunst der richtigen Reihenfolge	119
	• Das Beurteilungs-Ohr und das Übungs-Ohr	119
	• Von einem Extrem zum anderen	120
6.1	Entdecken der stimmlichen Möglichkeiten	121
	• „Die Zeichentrick-Synchronisation“	121
	• „Der Puppenspieler“	122
	• „Das Radio“	122
<b>7.</b>	<b>Tonhöhe, Stimmfunktionsbereiche und Stimmeinsätze</b>	<b>124</b>
7.1	Tonhöhe	124
7.1.1	Schulung der Wahrnehmung für die Phonation auf verschiedenen Tonhöhen	124
	• „Das Radio“	124
7.1.2	Schulung der Wahrnehmung für die Atem-Stimmkopplung bei Phonation auf verschiedenen Tonhöhen	125
	• „Aus dem Bären eine Maus machen“	125
	• „Das richtige Maß“	127

7.1.3	Übungen zur Ermittlung der Zieltonhöhe	129
	• „Gleittöne“	130
	• „Zählen“	130
	• „Silben sprechen“	131
	• „Ab Ton e aufwärts“	131
7.1.4	Festigen der Zieltonhöhe auf Silben-, Wort- und Satzebene	132
	• Laut-/Silbenebene	132
	• Wortebene	132
	• Satzebene	134
7.2	Stimmfunktionsbereiche	135
7.2.1	Vokaldreieck	138
7.2.2	Wahrnehmung der Funktionsbereiche	139
	• „Der Esel“	139
7.2.3	Training der drei Stimmfunktionsbereiche	140
	• „Stimm-Aerobic“	140
7.2.4	Training der Randschwingung in mittlerer Lage	144
	• „Sprechen wie ein Pastor“	144
7.2.5	Kontrolle des Übergangs/Wechsels zwischen den Stimmfunktionsbereichen	146
	• „Das Gummiband“	146
	• „Yoga für die Stimme“	147
7.3	Stimmeinsätze und Stimmabsätze	148
	• Knarrende Stimmeinsätze und Stimmabsätze	149
	• Glottale Stimmeinsätze und Stimmabsätze	150
	• Weiche Stimmeinsätze und Stimmabsätze	154
	• Behauchte Stimmeinsätze und Stimmabsätze	156
	• Kontrastierung	157
<b>8.</b>	<b>Resonanz</b>	<b>159</b>
8.1	Steigerung der Kopfresonanz/Reduzierung der Brustresonanz	160
8.1.1	Schulung der Wahrnehmung für die Resonanzräume	160
	• Gesichtsmassage/„Tapping“	160
	• „Die Luftballon-Übung“	161
	• „Der Resonanzfahrstuhl“	162
	• „Der Stimm-Astronaut“	163
8.1.2	Steigerung der Kopfresonanz durch Erhöhen der Kehlkopfposition	164
	• „Weihnachtsmann begrüßt Micky Mouse“	164
	• „Kehlkopf Under-Cover“	165
	• „Ton an“	167
	• „Halten, halten, halten“	168

8.1.3	Steigerung der Kopfresonanz durch Verengung des aryepiglottischen Raumes	170
	• „Twang it, Baby!“	170
	• „Nasaler und oraler Twang“	172
	• „Der Stimm-Laser“	175
	• „Die Ton-Wanderung“	176
	• „Aui Aui Aui“	177
	• „Die Stimmröhre“	178
<b>9.</b>	<b>Die Zielstimme: Kombination aller erlernten Stimmtechniken</b>	<b>180</b>
	• „Die Hügel-Übung“	180
	• Transfer der Zielstimme in die Spontansprache	184
<b>10.</b>	<b>Artikulation</b>	<b>186</b>
10.1	Förderung der Wahrnehmung für die vorderen Artikulationszonen	187
	• „Komisch sprechen“	187
	• „Die Gräfin“	188
	• „Die Märchenerzählerin“	190
10.2	Lippen	191
	• „Kiss & Smile“	191
	• „Fitness für die Lippen“	192
10.3	Zunge	193
	• „Die gefangene Zunge“	193
	• „Hacke Spitze“	195
	• „da da da“	196
10.4	Kiefer	198
	• LAX VOX® – Kiefer	198
	• „Auf die Zähne beißen“	198
	• „Kiefer schieben“	199
<b>11.</b>	<b>Prosodie</b>	<b>200</b>
11.1	Schulung der Wahrnehmung für die Sprechmelodie	201
	• „Der Melodie-Seismograph“	201
	• „Gedichte“	205
	• „Im Dialog“	207
	• „Wer? Wie? Was?“	208
	• „Frage?“	209
	• „Sprechgesang“	210
11.2	Betonung	211
	• „Be <sup>To</sup> Nung!“	211
	• „Lückentext“	217
11.3	Sprechtempo und Pausen	218

<b>12.</b>	<b>Sprache</b>	<b>219</b>
12.1	Wortschatz erweitern – Adjektive	220
	• „Farben & Formen“	220
	• „Was ist los?“	221
	• „Wie schmeckt’s?“	223
	• „Tabu“	223
	• „Die Ansichtskarte“	224
	• „Bestellen Sie jetzt!“	225
	• „Danke für das Kompliment.“	225
	• „Es war einmal ...“	226
	• Finale: „Das Urlaubs-Foto“	227
12.2	Anhängsel: Bestätigungsfragen	229
	• „Schön, nicht?“	229
	• „Das Verhör“	230
	• „Ich, ich, ich“	231
	• „Ja, ich verstehe – Die Kunst des Zuhörens“	233
12.3	Satzbau	236
	• Die Formel	236
	• „Kennen Sie das?“	237
	• „Ich möchte, ich könnte, ich würde“	238
	• Emotionen statt Fakten	239
<b>13.</b>	<b>Nonverbale Aspekte</b>	<b>240</b>
13.1	Schulung der Wahrnehmung für die nonverbalen Aspekte	242
	• „Körpersprache“	242
	• „Pantomime“	243
	• „Spieglein, Spieglein“	244
13.2	Körperhaltung und Körperbewegung	244
13.2.1	Kopf	244
	• Bildersammlung: Die Kopfhaltung	246
13.2.2	Oberkörper	247
	• Bildersammlung: Haltung des Oberkörpers	248
13.2.3	Arme	249
13.2.4	Hände und Finger	249
	• Bildersammlung: Handhaltung	250
	• „Aschenputtel“	251
	• „Der Kartentrick“	251
13.2.5	Hüfte	252
13.2.6	Gang	253
	• „Der Cat Walk“	253

• „Die Seiltänzerin“	254
• „Step by Step“	254
13.2.7 Beine und Füße	255
• Bildersammlung: Fußhaltung	256
<b>14. Transfer</b>	<b>257</b>
• Das Pflicht!-Schnellprogramm	258
• Das Make-up – Warm-up	258
• „Der Vortrag“	261
• Konzentration halten bei Ablenkung	262
• Vorbereitung auf Telefonate	263
• „Der Telefon-Test“	264
• „Das Interview“	265
• „Der Real-Life-Test“	266
• „Kontrollmomente“	266
• „Im Gespräch“	267
• Feedbackbogen für das soziale Umfeld	268
<b>15. Evaluation</b>	<b>270</b>
<b>Anlage 1: Einverständniserklärung</b>	<b>272</b>
<b>Anlage 2: Technische Hilfsmittel – Apps, Software</b>	<b>273</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>275</b>

## Einleitung


Diese Materialsammlung beinhaltet alle Informationen, die Sie für eine erfolgreiche Arbeit bei MzF-Trans\* benötigen. Der Aufbau der Inhalte ist angelehnt an einen möglichen Therapieablauf. Zunächst erhalten Sie wichtige Informationen zur Organisation und Abrechnung der Therapie. Es folgen Anamnese- und Diagnostikbögen und daran anschließend Empfehlungen zur Erstellung der Therapieziele und des Behandlungsplans. Unterteilt in die einzelnen Bereiche, finden Sie Übungsanleitungen und zugehöriges Material sowie Informationsblätter für die Klientinnen.

Grundlage aller enthaltenen Informationen und Übungen sind die bestehende Fachliteratur auf diesem Gebiet, verschiedenste Stimmtherapiemethoden, Gesangstechniken und sprecherzieherische Ansätze, vor allem aber die jahrelange praktische Erfahrung der Autoren mit MzF-Trans\*.

Das zugehörige Fachbuch „Stimmtherapie mit Mann-zu-Frau-Transsexuellen“ von Kruse, Houben und Lascheit (2016) bietet Ihnen ergänzend alle theoretischen Hintergründe, die Sie als Vorbereitung auf und Einstieg in die Arbeit benötigen. Diese sind notwendig, um die einzelnen Abläufe, Phasen und Hürden des Transitionsprozesses sowie die dazugehörigen Begrifflichkeiten zu verstehen. Auch alle anatomischen und physiologischen Informationen über die Stimmangleichung sowie die Grundlagen der Stimmtechniken, auf welchen die Übungen basieren, werden ausführlich erläutert. Mit diesem umfassenden Wissen entwickeln Sie Ihre Trans-Kompetenz und können Ihre Klientinnen kompetent begleiten.

Die verschiedenen Bereiche, in denen gearbeitet werden kann, sind Ihnen als erfahrene Stimmtherapeuten aus der Stimmarbeit bekannt. Diese müssen jedoch nun aus einem anderen Blickwinkel betrachtet werden. Der Fokus liegt auf den Unterschieden der männlichen und weiblichen vokalen, verbalen und nonverbalen Kommunikation. Aus diesen ergeben sich die Möglichkeiten der Anpassung dieser Parameter. Die zentralen Fragen der Klientin sind: „Wie wirke ich momentan?“ und „Wie möchte ich wirken?“. Sie haben die Aufgabe, herauszufinden „Wie kann die Klientin wirken?“ und „Wie kann dieses Ziel erreicht werden?“.

In welchen Bereichen gearbeitet werden kann und sollte, wird nach den Zielen und Möglichkeiten der Klientin bestimmt. Es müssen nicht grundsätzlich alle Bereiche erarbeitet werden, sondern nur die, die für das Erreichen der Ziele sinnvoll und hilfreich erscheinen. Sie sind dabei eingeladen, kreativ und zielorientiert die hier beschriebenen Übungen je nach Ziel



anzugleichen und zu ergänzen. Es ist wichtig, mit der Klientin spielerisch die Möglichkeiten der Stimme zu entdecken, zu lernen, auf eine neue, bisher unbekannte Art und Weise mit der Stimme umzugehen; herauszufinden, was der Stimme gut tut und was den weiblicheren Klang unterstützt. Um dies zu erreichen, sind Ihrer Phantasie und Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Wir hoffen, den Stimmtherapeuten, die keine bis wenig Erfahrung mit der Stimmtherapie bei MzF-Trans\* haben, mit dieser Materialsammlung einen Leitfaden in der Therapie zu bieten. Erfahrenen Kollegen kann sie als Nachschlagewerk dienen und sicher einige neue Anregungen geben.

Da wir diese Materialsammlung für Sie, unsere Kollegen, erstellt haben, sprechen wir Sie in den Übungsanleitungen direkt an.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und vor allem viel Spaß!

Stephanie A. Kruse, Thomas Lascheit, Diana Houben



## 0. Organisation und Abrechnung

### 0.1 Heilmittelverordnung

Bevor Sie die Stimmarbeit beginnen, gilt es, die Heilmittelverordnung wie gewohnt auf Korrektheit bezüglich des Ausstellungsdatums, der Art der Verordnung, des zutreffenden Indikationsschlüssels, der Leitsymptomatik und der Diagnose zu überprüfen. Bei Verordnungen außerhalb des Regelfalls muss zudem eine medizinische Begründung angegeben sein. Da für die stimmtherapeutische Arbeit mit Trans\* derzeit noch kein eigener Indikationsschlüssel besteht, der den besonderen Erfordernissen, wie zum Beispiel der Gesamtdauer der Therapie, gerecht wird, sollte der Arzt die im Heilmittelkatalog festgelegten Indikationsschlüssel verwenden, um die Vergütung durch die Krankenkassen zu gewährleisten. Die Inhalte der stimmtherapeutischen Arbeit mit Trans\* spiegeln sich in den folgenden Kombination am deutlichsten wider:

<b>ICD-10:</b>	R49
<b>Indikationsschlüssel:</b>	ST 2 (funktionell bedingte Erkrankung der Stimme)
<b>Diagnose:</b>	funktionelle Dysphonie
<b>Leitsymptomatik:</b>	Veränderung der Stimmlage und Tonhöhe, eingeschränkte stimmliche Belastbarkeit
oder	
<b>ICD-10:</b>	R49
<b>Indikationsschlüssel:</b>	ST 4 (psychogene Erkrankung der Stimme – Dysphonie)
<b>Diagnose:</b>	psychogene Dysphonie
<b>Leitsymptomatik:</b>	fehlende bzw. eingeschränkte stimmliche Kommunikationsfähigkeit, eingeschränkte stimmliche Belastbarkeit

Der Indikationsschlüssel ST 1 trifft nicht zu, da es sich nicht um eine organische Störung der Stimme im Sinne des Heilmittelkatalogs handelt. Es sei denn, die Klientin kommt nach einer stimmangleichenden Operation zu Ihnen. Dann ist folgende Kombination geeignet:

<b>ICD-10:</b>	R49
<b>Indikationsschlüssel:</b>	ST 1 (organisch bedingte Erkrankung der Stimme – OP-Folgen)
<b>Diagnose:</b>	organische Dysphonie
<b>Leitsymptomatik:</b>	Veränderung der Stimmlage und Tonhöhe, eingeschränkte stimmliche Belastbarkeit