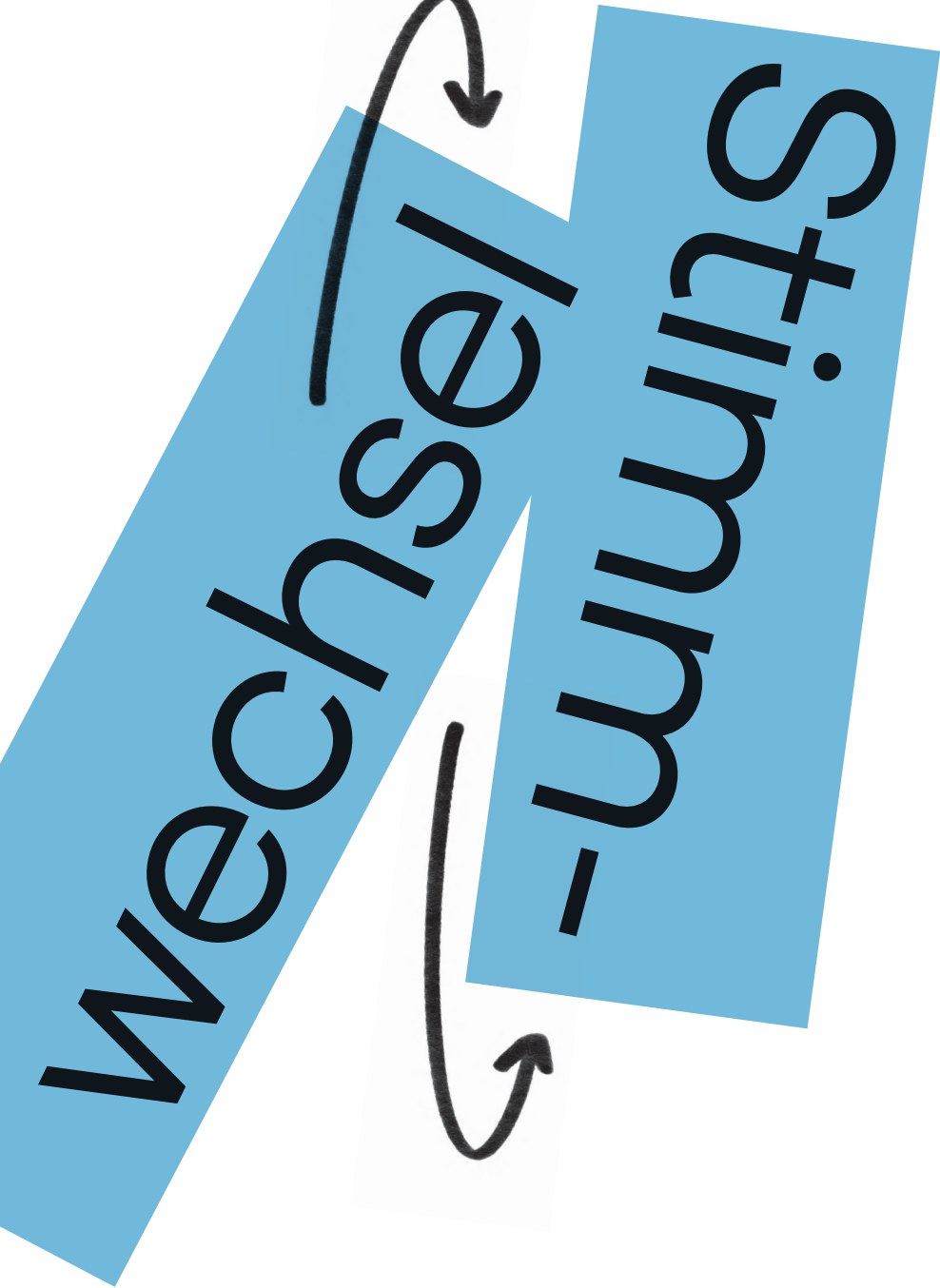




Was passiert beim Stimmwechsel?

Stimme verändert sich bei Menschen aller Geschlechter. Besonders stark in der Pubertät. Die Phase des Stimmwechsels ist bei etwa 20 % der biologisch männlichen Jugendlichen stärker hörbar. Die Stimmen klingen belegt, rau, behaucht – alles in allem: heiser. Manchmal scheinen sie zu kippen zwischen hohen und tiefen Tonlagen, was dann als »Stimmbruch« bezeichnet wird. Die Stimme bricht also nicht wirklich, sie wackelt und setzt auch mal aus. Oder sie fährt einfach Achterbahn und hat mächtig viele Voice Cracks. Schamgefühle und peinlichkeiten können entstehen. Auch die Stimme von biologisch weiblichen Jugendlichen verändert sich. Sie kann in dieser Zeit ebenfalls rau und behaucht klingen, eben heiser. Eventuell ist sie schwerer zu kontrollieren. Für Jugendliche mit Trans-, Inter- und non-binärer Geschlechtlichkeit kann diese Zeit zusätzlich herausfordernd sein, weil die Lücke zwischen gesellschaftlich zugeschriebenem und empfundenem Geschlecht größer werden kann. Auch hormonelle und entwicklungsbedingte Erkrankungen können sich auf den Stimmwechsel auswirken.

Gut zu wissen

Der Kehlkopf wächst in dieser Zeit um etwa 60 bis 70 % und die Stimmlippen ungefähr um einen Zentimeter. Die Stimme wird um eine Oktave tiefer.

Gut zu wissen

Der Kehlkopf wächst in dieser Zeit um etwa 20 bis 30 %. Die Stimmlippen werden ungefähr drei bis vier Millimeter länger und die Stimme wird drei bis vier Tonschritte tiefer.

Wie könnt ihr damit umgehen?

Der Stimmwechsel ist eine ganz natürliche Phase in der Entwicklung: Ihr könnt selbstverständlich weiterhin singen oder Theater spielen. Auch in der Entwicklung der Stimme sind Stimmübungen sinnvoll, die Bewegung einbeziehen, um eure Körperwahrnehmung zu verbessern. Darüber hinaus helfen Übungen zur Resonanz, euren individuellen Stimmklang zu entdecken und zu entwickeln. Für das Warm-up könnt ihr vor allem mit Gleittönen experimentieren, die in hohen Tonlagen beginnen und nach unten in den Sprechtonbereich führen.

Tipp

Bei stimmlichen Belastungen wie sehr lautem Sprechen oder Schreien solltet ihr darauf achten, ob sich eure Stimme gut erholt oder ob ihr diese Belastungen eher vermeiden wollt.

Tipp – Übungen

Bewegung: → Plastiktüte im Wind; Resonanz: → Zauberkugel, → Kauen, Schmecken, Mnjam, → Klangraum – Raumklang; Warm-up: → Klopf klopf, → Gähnen, → Schiffshorn