

Musiktherapeutisches Stimmtraining für Parkinson nach Haneishi

1) **Einleitendes Gespräch (3 min)**, es werden tagesaktuelle Angelegenheiten angesprochen.

2) Warm-up (5 min)

- a) Eigenmassage Gesichtsmuskeln. Mit Fingerspitzen massiert der Patient nach dem Vorbild des Therapeuten das eigene Gesicht um Muskeln zu entspannen und mimischen Ausdruck zu stimulieren.
- b) Einatmung und Ausatmung mit Beteiligung von abdominaler Muskulatur. Ruhig und tief atmen mit Händen auf dem Bauch. Dabei soll die Einwärts- und Auswärtsbewegung der Bauchmuskel gespürt werden.

3) Stimmübungen (20 min)

- a) Gähnen: Patient wird dazu animiert dabei Glissando auf "ma" oder "pa" vom höchsten bis zum tiefsten bequem erreichbaren Ton.
- b) Vokale singen: I - E - A - O - U werden hintereinander auf einer bequemen Tonhöhe intoniert, dabei ohne Pause auf eine Atemluft singen, Tonhöhe wird in Halbtönen verändert. Dies dient Resonanz und Atemstütze,
- c) Quinte singen: in bequemer Tonlage mit leicht angehobenem Gaumen eine Quinte singen, dann absteigende Durtonleiter zurück zum Grundton, Tonhöhe wird in Halbtönen verändert. Zur weiteren Verbesserung der Atemstütze.
- d) Silben singen: "La - be - da - me - ni - po - tu - la - be" zunächst auf bequemer Tonhöhe, dann halbtönenweise an- und absteigend. Für Resonanz und Artikulation.
- e) Bekanntes Lied: Auszüge von dem Patienten bekannten Liedern werden als Übungen arrangiert und auf einfache Silbe (Bspw.: "pa") gesungen. Zur Anregung von Artikulation durch große Bewegung von Lippen, Zunge und Unterkiefer.

4) Singübungen (15 min)

2 oder 3 Lieder singen: nach Patientenpräferenz ausgewählt. Die Lieder unterscheiden sich nach Phrasenlänge, Textschwierigkeit und Tonumfang. Zu Beginn jeder Phrase wird geatmet, möglichst jede Phrase auf einen Atem zu Ende singen. Falls musikalisch geeignet werden verschiedene Lautstärken geübt.

5) Maximale Tonhaltedauer (5 min)

Vokal halten: Erst tief atmen, dann so lange und so gleichmäßig wie möglich einen Vokal tönen und mit abdominaler Muskulatur unterstützen. Für Feedback wird eine Stoppuhr benutzt.

6) Rückschau und Sprechübungen (9 min)

Sprechübungen: es werden Wörter, Wortgruppen und Sätze geübt, damit die stimmlichen Fähigkeiten ins Sprechen übertragen werden. Die letzten drei Sätze werden aufgenommen. Damit kann der Patient seine Sprechweise einschätzen.

7) Schlussgespräch (3 min)

Der Therapeut erinnert, worauf dieser Patient beim guten Sprechen achten soll. Der Patient wird angehalten jeweils vor dem Sprechen tief zu atmen und lauter zu sprechen. Auch auf die Haltung wird (während der ganzen Behandlung) geachtet.

Übersetzung: Stefan Mainka

Aus: Haneishi, E. (2001). Effects of a music therapy voice protocol on speech intelligibility, vocal acoustic measures, and mood of individuals with Parkinson's disease. *J Music Ther*, 38(4), S. 273-90.

Quelle:

http://mit-musik-geht-reha-besser.de/wp-content/uploads/2021/03/Stimmtraining_Haneishi.pdf