

## **Bericht über meine Therapiestunden von 1997 bis 1998**

Seit meiner Teenagerzeit hatte ich meinen Stimmbruch nie richtig gehabt. Meine Stimmlage war sehr hoch. Mit etwa 19 Jahren meldete ich mich aus eigener Initiative für eine Therapie im Inselspital an, die ich jedoch nach einem halben Jahr abgebrochen habe, weil die Zusammenarbeit mit der Therapeutin eher schwierig war.

Zu einem späteren Zeitpunkt hatte ich eine Routinenuntersuchung bei meinem Hausarzt, wo dieser feststellte, dass mit meiner Stimme etwas nicht in Ordnung sei. Er hat mir dann empfohlen, dass ich wieder mit einer Therapie beginnen solle. Zuerst hatte ich meine Bedenken, weil ich eher schlechte Erfahrungen mit Therapie/Therapeuten gemacht habe. Der Hausarzt empfahl mir eine kombinierte Therapie: Zusammenarbeit mit einem Psychologen und einer Stimmtherapeutin.

Ab anfangs 1997 ging ich dann regelmässig zu Herrn Doblies in die psychologische Behandlung und zu Frau Doblies in die Stimmtherapie. Anfänglich waren es nur Entspannungsübungen; Übungen, die vor allem das richtige Ein- und Ausatmen trainierten. Frau Doblies bemerkte nach kurzer Zeit, dass ich beim Sprechen meine Stimmbänder verkrampfe und die Töne eigentlich nur vom Hals aus ausgesprochen werden. Aus diesem Grund sind dann auch noch Zwerchfell-Übungen notwendig gewesen.

Im Gespräch mit Frau Doblies hat sich dann herausgestellt, dass die Therapie, die ich im Inselspital gehabt habe, eigentlich genau das Gegenteil erreicht hat, als für meine Situation richtig gewesen wäre.

Von Zeit zu Zeit wurden die Übungen ausgedehnt zu Singtherapiestunden. Ab und zu wurden auch Sprechübungen durchgeführt, die vor allem das Nachsprechen von Wörtern, ganze Sätze eines Gedichtes richtig betonen, Hoch- und Tieftöne nachsingen u.s.w. beinhaltet haben.

Mit der Zeit konnte ich dann auch selbstmitgebrachte Lieder in der mir gelernten Singtechnik einüben, wobei meine Stimme sich nach wie vor wie die einer Frau anhörte. Nach etwa einem Jahr harter Arbeit, Geduld und viel Üben, (auch zuhause) durfte ich immer mehr feststellen, dass ich in tieferen Tönen singen konnte, was mich sehr erfreute.

Als ich dann bemerkte, dass ich immer mehr in einer tieferen Tonlage sprechen und singen konnte, entschied ich mich für längere Zeit ins Ausland zu gehen, um ungehindert an meiner Stimme arbeiten zu können. Dies war für mich eine wichtige Erfahrung, denn ich weiss nicht, ob ich die tiefere Stimme in meinem gewohnten Umfeld so schnell zugelassen hätte; ich fühlte mich weitab von Zuhause viel freier und gelöster.

Etwa anfangs Februar 1998 hörte sich meine Stimme mehrheitlich in der tieferen Tonlage an. Die Therapiestunden wurden jedoch nicht abgebrochen, sondern noch weitergeführt, damit meine Stimme sich festigt und nicht mehr in die alte Position zurückfällt.

Seit diesem Zeitpunkt ist nun eine klare tiefe Stimme hervorgekommen, was mich sehr glücklich machte. Diese Veränderung hatte einen grossen Einfluss auf mein ganzes Leben!

An dieser Stelle möchte ich mich auch bei Familie Doblies ganz herzlich bedanken für all die Mühe und Geduld und vor allem, dass sie nie die Hoffnung aufgegeben haben, dass sich meine Stimme verändern kann. Ganz herzlichen Dank!