

# Wie man seine weibliche Stimme findet

Teil 1  
Begleitheft

*Diese Anleitung ist Teil des Stimmtrainings unter der Regie von Calpernia Addams,  
präsentiert von Andrea James.*

**Um wirklich bestmögliche Ergebnisse zu erzielen, verwenden Sie bitte das  
Begleitheft zusammen mit dem Video!**

Das Begleitprogramm können Sie im Internet unter folgender Adresse bestellen:  
<http://www.genderlife.com/shop/>

Wir bieten außerdem telefonische oder persönliche Stimmberatung an  
(Anmerkung der Übersetzerinnen: nur auf Englisch).  
Hierzu wenden Sie sich bitte per E-mail an [info@deepstealth.com](mailto:info@deepstealth.com)

© 2003-2005 Deep Stealth Productions, Inc./tsroadmap.com  
All Rights Reserved.  
v1.8 released 12 August 2005  
deutsche Version: v1.0 freigegeben am 23. April 2009

## Dokumentenversionen

<i>Version</i>	<i>Datum</i>	<i>Beschreibung</i>	<i>Autor</i>
0.5	31.01.2009	Übersetzung 1. Teil (Seite 1 bis 20 des Originals)	Barbara
0.5.5	18.02.2009	Überarbeitung 1. Teil	Christine
0.6	18.02.2009	Übersetzung 2. Teil (Seite 21 bis 35 des Originals)	Frank
0.6.5	01.03.2009	Überarbeitung 2. Teil	Christine
0.7	03.03.2009	Überarbeitung des gesamten Dokuments	Christine
0.8.1	18.03.2009	Ergonomische Abnahme Deutschland	Mareike
0.8.2	28.03.2009	Ergonomische Abnahme Luxembourg	Claudine
0.8.3	28.03.2009	Medizinische Abnahme	Erik
0.9.1	13.04.2009	Sprachtherapeutische Änderungen	Stephanie
0.9.5	16.04.2009	Abnahme durch txKöln	Britta
0.9.6	17.04.2009	Abnahme durch Transgender Luxembourg	Christine
0.9.7	20.04.2009	Änderungen von Andrea James	Christine
0.9.8	21.04.2009	Letzte Korrekturen	Barbara
1.0	23.04.2009	Freigabe durch DeepStealth.com / Andrea James	Andrea

# Inhalt

<b>Vorwort zur deutschen Übersetzung</b> .....	<b>4</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>6</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>7</b>
Was Sie brauchen .....	7
Was Sie nicht (unbedingt) brauchen.....	8
Ratschläge zum Üben.....	9
Vorschläge zum Trainingsplan.....	10
Tägliche Stimmpflege .....	11
Meine alten Stimmproben .....	13
Falsche Sprechmuster.....	13
<b>Klangmechanik und Anatomie des Vokaltrakts</b> .....	<b>14</b>
Stimme, ein Spektrum .....	14
Der Ton .....	14
Die Stimme als Instrument.....	15
Körperposition beim Üben .....	15
Stimmliche Anatomie.....	16
Auswirkungen des Testosterons.....	19
Ein Hinweis zu Stimmoperationen.....	19
<b>Nicht-tonale Übungen</b> .....	<b>20</b>
Steuerung der Kehle .....	20
Atmung.....	21
Ton hinzufügen .....	22
<b>Tonale Übungen</b> .....	<b>24</b>
Stimmlage: Musikalische und wissenschaftliche Ausdrücke .....	24
Anpassung Ihrer Tonhöhe (Pitch) .....	27
Anpassung der Resonanz.....	28
Vollkehlige Vokale mit Konsonanten .....	29
Engkehlige Vokale mit Konsonaten.....	32
Singen unseres Mantras.....	33
Sprechen unseres Mantras .....	34
Lesen und rezitieren .....	35
Anwendung im wirklichen Leben .....	37
<b>Erweiterte Übungen</b> .....	<b>38</b>
<b>Häufig gestellte Fragen</b> .....	<b>41</b>
<b>Eine Bemerkung zu dem Anhang des Videos</b> .....	<b>41</b>
<b>Schlusswort</b> .....	<b>42</b>
<b>Anhang zur deutschen Übersetzung</b> .....	<b>43</b>
Anhang 1: Vokalübungstabellen .....	43
Anhang 2: Einstellungen der Spektrogramm-Software .....	46
Anhang 3: Empfohlene Lieder zum Mitsingen in der gehauchten Stimme.....	48
Anhang 4: Alternative Darstellung des Kehlkopfs.....	49

## Vorwort zur deutschen Übersetzung

Als ich vor einigen Monaten das Stimmtraining begann, war ich zunächst skeptisch, ob meine männliche Stimme sich allein durch Training verändern ließe. Dennoch wollte ich es versuchen und bestellte das „Voice Survival Kit“ für wenig Geld bei DeepStealth.com. Ich begann mein Training, so wie es im Begleitheft dargestellt ist, und zunächst passierte nicht viel. Nach einigen Wochen jedoch stellten sich Zug um Zug Veränderungen ein. Dabei hatte ich lediglich eng am Begleitheft und am Video die Stimmübungen hartnäckig durchführt! Nach einiger Zeit war ich erstaunt, welche Fortschritte ich gemacht hatte und begriff, wie wichtig auch die am Anfang stehenden Übungen zur Atemtechnik und insbesondere zur Resonanzbildung waren.

Mein Passing hat sich durch die „neue“ Stimme erheblich verbessert. Es gibt keine Situationen mehr – weder im persönlichen Gespräch noch am Telefon – wo ich als „Herr“ angesprochen werde. Der Betrag, den ich für das Stimpaket (Voice Survival Kit) von Deep Stealth bezahlt habe, ist minimal im Verhältnis zu der Lebensqualität, die ich im Alltag durch die Trainingsergebnisse hinzugewonnen habe.

Mehrere bei der Selbsthilfegruppe txKöln ([www.txkoeln.de](http://www.txkoeln.de)) durchgeführte Informationsveranstaltungen im Dezember 2008 und im März 2009 haben deutlich gemacht, welch ein überwältigender Bedarf an Stimmveränderung bei Transfrauen im deutschsprachigen Raum besteht.

Dass eine stimmliche Veränderung wichtig ist, belegt zudem eine Studie, die im Rahmen einer Diplomarbeit an der RWTH Aachen<sup>1</sup> durchgeführt wurde. Demnach ist die Stimme das entscheidende Element bei der geschlechtlichen Zuordnung einer Person: Über 71% aller Befragten gaben an, eine Person primär anhand ihrer Stimme einem Geschlecht zuzuordnen.

Um den Zugang zu dem bisher nur in englischer Sprache verfügbaren Material von DeepStealth.com zu vereinfachen, lag es nahe, das Begleitheft zum Voice Survival Kit in die deutsche Sprache zu übersetzen. Diese Übersetzung ist somit ein Beitrag, um die stimmliche Situation von Transfrauen im deutschsprachigen Raum zu verbessern. Das Ziel hierbei ist, ein erstklassiges Passing als Frau mittels der Stimme zu erzielen, damit Sie, wenn Sie „stealth“<sup>2</sup> gehen wollen, es zumindest mit Ihrer Stimme auch können.

Ein wichtiger Hinweis: Sie sollten sich streng an die Empfehlungen des Konzepts halten und sofort pausieren, wenn sich Ermüdungserscheinungen in der Stimme bemerkbar machen. Ich selbst habe das nicht immer berücksichtigt und hatte dadurch ein paar unnötige und unangenehme heisere Phasen. Bedenken Sie: Sie können ihre Stimme schädigen, wenn Sie es übertreiben! Daher ist es besser, die Stimme ausruhen zu lassen, wenn sie strapaziert klingt und dann weiter zu machen, wenn sie sich erholt hat. Pausieren Sie auch dann, wenn Sie erkältungsbedingt an Husten und Heiserkeit leiden!

---

<sup>1</sup> Quelle: Müller, Anne-Kathrin, „Auswirkungen von Transsexualität auf das Berufsleben - eine Evaluation mittels Fragebogen“, Diplomarbeit, RTWH Aachen, Juli 2008.

<sup>2</sup> Unter „stealth gehen“ (*stealth*, englisch, wörtlich: „Heimlichkeit, versteckt, getarnt“) versteht man das Verschleiern einer Trans-Vergangenheit bis hin zu dem Punkt, an dem Dritte nichts mehr bemerken, wenn man ihnen die Trans-Vergangenheit nicht explizit mitteilt.

Es ist ebenfalls zu empfehlen, vor Beginn des Trainings seine Stimme messen zu lassen, um zu ermitteln, welches Veränderungspotenzial in ihr steckt. Außerdem sollten Sie von Zeit zu Zeit Kontrollen durchführen lassen, um zu sehen, wie weit Sie mit Ihrer Stimme schon gekommen sind<sup>3</sup>.

Da die Logopädie (Stimmtherapie) bei MzF-Transgendern im deutschsprachigen Raum noch in den Kinderschuhen steckt, haben viele von uns mit Logopädie bisher nur unbefriedigende Ergebnisse erzielt. Mit dem Deep Stealth-Konzept lässt sich dieses Problem überwinden. Mit dem Deep Stealth-Konzept können Sie sowohl unbegleitet als auch mit einem Logopäden zusammen Ihr Stimmtraining durchführen.

Es macht durchaus Sinn, mit einem kooperativen und aufgeschlossenen Logopäden zusammenzuarbeiten. Sollten Sie sich hierfür entscheiden, dann beziehen Sie Ihren Logopäden von Anfang an mit ein, und lassen Sie Ihr Training und Ihre Stimme von ihm regelmäßig überwachen. Wenn Sie das allerdings das Gefühl haben, ihr Logopäde ist nicht wirklich an Ihrem Stimmpassing interessiert, oder wenn er sich eher unkooperativ verhält, suchen Sie sich besser einen anderen Logopäden!

Um die Verständlichkeit zu erhöhen, habe ich an verschiedenen Stellen Anmerkungen zur Übersetzung eingeführt – sie sind *kursiv* gekennzeichnet und mit der Abkürzung „Anm. der Übers.“ versehen. An anderen Stellen stehen diese Anmerkungen in Fußnoten.

Ich danke Barbara für ihren unermüdlichen Einsatz bei der Übersetzung des 1. Teils des Begleithefts sowie Frank für die schnelle Übersetzung des 2. Teils. Ein weiterer Dank geht an Mareike, Claudine, Erik, Stephanie und Britta für die Endkorrektur sowie an das gesamte Team von txKöln und Transgender Luxembourg, das dieses wichtige Thema so gut unterstützt, und vielen Transidenten in allen Lebenslagen mit Rat und Tat zur Seite steht.

Schließlich geht ein ganz besonderer Dank an Andrea James, Calpernia Addams und das Team von Deep Stealth Inc. ([www.deepstealth.com](http://www.deepstealth.com)), das dieses wertvolle Training unserer Gemeinschaft zugänglich gemacht und uns bei der Übersetzung unterstützt hat.

Wir von txKöln und Transgender Luxembourg hoffen, dass die deutsche Übersetzung des Begleithefts Ihnen eine wertvolle Hilfe bei Ihrer eigenen Stimmfindung sein wird.

Fragen und Anregungen sind jederzeit gerne willkommen. Senden Sie einfach eine E-Mail an [info@txkoeln.de](mailto:info@txkoeln.de) oder an [tgluxembourg@gmail.com](mailto:tgluxembourg@gmail.com).

Christine

Köln und Luxemburg im April 2009

---

<sup>3</sup> Eine gute Adresse hierfür ist das Universitätsklinikum Aachen, Pauwelsstraße 30, D-52074 Aachen, Tel. (+49) 241 80 88954, [www.phoniatrie.ukaachen.de](http://www.phoniatrie.ukaachen.de).

## Vorwort

Der Zweck dieses Trainings ist

- ✓ Transfrauen zu helfen, in der Öffentlichkeit besser angepasst aufzutreten, indem sie ihre Stimme feminisieren
- ✓ Anderen Menschen (Teilzeit-Transgender, Entertainer, Frauen mit hörbar geschlechtsabweichender Stimme) zu helfen, die eine femininere Stimme für ihre Arbeit oder allgemein aus beruflichen oder sozialen Gründen erzielen wollen (z.B. um sich besser zu fühlen, zur Sicherheit oder nur zum Spaß)

### Eine herzliche Bitte

**Bitte verbreiten Sie keine Kopien der Trainingsunterlagen!** Die Einnahmen benötigen wir um unsere Kosten zu decken und *tsroadmap.com* und andere Web-Projekte bereitstellen zu können.

Wenn Sie ein geliehenes Video gesehen haben, oder eine Kopie besitzen, denken Sie bitte an eine freiwillige Spende, sofern es Ihnen weitergeholfen hat. Durch Ihre Ehrlichkeit ermöglichen Sie weitere Projekte wie dieses.

Mehr über Spenden unter: <http://www.tsroadmap.com/donate>

### Telefonische Beratungen

Wenn Sie eine registrierte Kopie des Videos besitzen, können Sie telefonische Beratung erhalten. Details finden Sie unter:

<http://www.genderlife.com/shop/transsexual-voice-feminization-video/voice-consult.htm>

### Kommentare und Vorschläge

Wir sind sehr daran interessiert, allgemeine Rückmeldungen darüber zu bekommen, wie nützlich das Training für Sie war. Alle Kommentare, gute wie schlechte, sind willkommen.

Wenn etwas unklar geblieben oder übersehen worden ist, melden Sie es uns bitte. Sie können Fragen und Kommentare per E-mail schicken an: [info@deepstealth.com](mailto:info@deepstealth.com) (*Anm. der Übers.: nur auf englisch*).

Bitte fügen Sie in jedem Fall die Auftragsnummer ihrer Anfrage hinzu!

## Einleitung

Vielen Dank für den Kauf dieses Videos und Begleitheftes! Wenn Sie weitestgehend angeglichen leben und von anderen als Frau akzeptiert werden wollen, wird die Arbeit an Ihrem äußeren Erscheinungsbild wenig bringen, wenn Sie nicht hart daran arbeiten, eine weibliche Stimme zu bekommen. Glücklicherweise ist das jedoch nicht teuer - aber es braucht Zeit und Engagement.

Wenn Sie wollen, dass dieses Konzept funktioniert:

1. Lesen Sie ALLES sorgfältig.
2. Lassen Sie nichts aus, nur weil es albern auf Sie wirkt, oder weil Sie meinen, schon darüber Bescheid zu wissen.
3. Beginnen Sie erst mit einer neuen Übung, wenn Sie absolut sicher sind, dass Sie die vorhergehende Übung perfekt beherrschen.
4. Sie müssen zuerst die Grundlagen beherrschen. Manche Menschen haben es ständig eilig und suchen nach einer schnellen, einfachen Lösung. Mit dieser Einstellung werden Sie scheitern!

Wenn Sie der Anleitung folgen und sorgfältig ein paar Monate üben, werden Sie eine gute weibliche Stimme bekommen, die Sie dann im echten Leben einsetzen können.

Mein gesamtes Wissen zu diesem Thema ist im Folgenden dargestellt. Alles Übrige liegt nun an Ihnen.

## Was Sie brauchen

**Sicherheitstip:** Lassen Sie das Video, dieses Heft oder Ihren Rekorder nicht herumliegen, wenn Sie nicht geoutet sind. Suchen Sie sich einen sicheren und geheimen Platz zum Aufbewahren.

### 1. Zeit: Etwa eine Stunde am Tag, ein paar Monate lang.

Sie können eine Fremdsprache oder ein Instrument nicht an einem Tag oder in einer Woche erlernen. Auch eine weibliche Stimme lässt sich nicht über Nacht erlernen. Andererseits übertreiben Sie es gerade am Anfang bitte nicht – nehmen Sie sich die Zeit, die Sie und vor allem Ihre Stimme benötigen.

Sie benutzen Muskeln auf eine völlig neue Art, also bekommen Sie möglicherweise Muskelkater. Sie können auch keinen Marathon am ersten Tag Ihres Trainings laufen. Wenn Ihr Hals weh tut, gönnen Sie sich eine Pause und lassen Sie ihn ausruhen. Zu hartes Training kann die Stimme schädigen und Sie heiser werden lassen. Das könnte Sie mehr zurückwerfen, als wenn Sie sich von vornherein mehr Zeit nehmen.

Die Zeit, die Sie sich für die Grundlagen und die ersten Übungen nehmen, hat Einfluss darauf, wie Sie in den späteren Übungen vorankommen. Kürzen Sie die grundlegenden Übungen nicht ab, nur weil Sie es nicht erwarten können, zu den späteren Übungen zu gelangen.

Alle Übungen sind wichtig und jede baut auf der vorherigen auf!

### 2. Einen Ort zum Üben

Sie werden seltsame Geräusche erzeugen und eine weibliche Stimme benutzen. Sie brauchen einen Ort, wo Sie das in Ruhe üben können, vor allem wenn Sie nicht geoutet sind. Ein guter

Ort kann Ihr Auto sein, z.B. während Sie zur Arbeit fahren, oder einfach zu Hause, wenn Sie allein dort sind. Wenn Sie keine Gelegenheit haben, zu Hause für sich allein zu üben, müssen Sie in jedem Fall zuerst einen passenden Ort finden, an dem Sie eine Stunde durchgehend in Ruhe üben können.

### **3. Micro-Cassetten-Rekorder oder portabler digitaler Audio-Rekorder**

Folgende Optionen sind hierbei eine Überlegung wert:

- Zähler mit Autostop und Wiederholung nach Rückspulen (bei Micro-Cassetten-Rekorder)
- Kopfhörer
- Netzteil / Wandhalterung
- Akkubetrieb / Ladegerät
- Anschlussmöglichkeit (Zigarettenanzünder) zum Üben im Auto

### **4. Spektrogramm (empfohlen)**

Auf Anregung unserer Kundinnen haben wir im Jahr 2005 den Teil 2 dieses Trainings hinzugefügt. Er enthält Informationen darüber, wie man mit Hilfe einer frei verfügbaren Spektrogramm-Software seine neue Stimme ausprobieren und trainieren kann. Sie werden auf dem Bildschirm sehen, wie Sie dabei vorgehen müssen. Sie brauchen dazu einen Windows PC mit Audio-Eingang / Soundkarte.

Mehr Information hierzu finden Sie unter:

<http://www.genderlife.com/voicetutor/>

**5. Ein Glas Wasser (auf Raumtemperatur).** Trinken Sie immer wieder einen kleinen Schluck, während Sie üben.

**6. Schreibzeug und dieses Begleitheft.** Machen Sie sich Notizen.

## **Was Sie nicht (unbedingt) brauchen**

### **Musikalische Fähigkeiten**

Musikkenntnisse können hilfreich sein, sind aber nicht notwendig. Wir werden einige musikalische Themen behandeln, weil es hilft, besser zu verstehen, worum es geht. Aber es gibt auch Übungen, bei denen es mehr um das Gefühl geht.

Diejenigen unter Ihnen, die sich nicht sicher sind, ob Sie den richtigen Ton treffen, finden möglicherweise das Spektrogramm besonders nützlich.



## Ratschläge zum Üben

Arbeiten Sie bei allen Stimmübungen nur in einem Bereich, der angenehm für Sie ist; seien Sie geduldig. Ihr Stimmumfang wird sich im Laufe der Zeit verbessern.

### Allgemeine Tips

1. Trinken Sie viel Wasser. Das hält Ihre Stimmbänder feucht. Halten Sie immer Wasser (auf Raumtemperatur) bereit, wenn Sie üben.
2. Vermeiden Sie Überanstrengung, wenn eben möglich.
3. Lernen und üben Sie saubere Sprechtechnik. Überprüfen Sie mit Ihrem Arzt die Medikamente, die Sie einnehmen und wie diese Medikamente Ihre Stimme beeinflussen könnten. Vermeiden Sie es, zu schreien, zu kreischen oder sich bei Hintergrundlärm zu unterhalten.
4. Machen Sie Sprechpausen, wenn Ihre Stimme ermüdet. Das ist besonders wichtig nach längerem Üben, nach einer Rede oder nach dem Sprechen in einer lauten Umgebung, oder wenn Sie erkältet sind.
5. Regelmäßiges Training kommt dem ganzen Körper zugute, einschließlich der Stimme! Nehmen Sie sich Zeit für sich, trainieren Sie regelmäßig, und entspannen Sie sich.
6. Achten Sie auf gute Körperhaltung.
7. Saubere Atemtechnik ist ein MUSS.
8. Nehmen Sie sich angemessen Zeit, um ihre Stimme „warm“ zu machen, und nach dem Training wieder „abzukühlen“! Das ist genauso wichtig, wie bei einem Athleten, der trainiert.

### Aufwärmen

1. Dehnen und strecken Sie besonders Nacken und Schultern. Öffnen Sie ganz weit den Mund und lockern Sie besonders die Kiefermuskulatur. Versuchen Sie mit dem Kinn die Brust zu berühren, dann rollen Sie sanft den Kopf auf die Seite, so dass das Ohr sich zur Schulter bewegt (heben Sie nicht die Schulter, sondern versuchen Sie, den Kopf seitlich nach unten zu bewegen); dann beugen Sie den Kopf nach hinten, so dass Sie die Zimmerdecke sehen; dann machen Sie das gleiche mit dem Ohr auf der anderen Seite<sup>4</sup>. Wiederholen Sie diesen Zyklus zuerst mit lockerem Unterkiefer, dann mit dem Mund, so weit wie möglich geöffnet. Machen Sie alles ganz langsam vor allem, wenn Sie ungeübt sind. Sie können schnell einen Muskel zerren, wenn Sie ihn zu stark anspannen (2 Minuten).
2. Wenn Sie über das Zwerchfell atmen, kann sich Ihr Kehlkopf besser entspannen. Das ermöglicht es Ihnen, die Stimme zu produzieren, ohne sie dabei zu strapazieren. Legen Sie Ihre Faust im Bereich des Zwerchfells auf den Bauch, genau unter dem Brustkorb, und fühlen Sie, wie Ihr Bauch herausgedrückt wird, wenn Sie einatmen. Ihr Bauch kommt dabei etwas heraus, dann hebt sich Ihr Brustkorb. Atmen Sie weiter ein, während sich Ihr Brustkorb hebt. Wenn Sie ganz eingeatmet haben, halten Sie den Brustkorb möglichst entspannt in dieser Position, während Sie singen. Obwohl diese Übungen etwas übertrieben wirken, werden Sie sie kaum noch wahrnehmen, wenn Sie sie einmal beherrschen und Ihre Atemkontrolle wird sich deutlich verbessern. Üben Sie diese Atmung, um das Einatmen zu vertiefen und gleichzeitig die Dauer des Einatmens zu vermindern; Sie werden dadurch schneller (2 Minuten).
3. Singen Sie „gequetscht“ bis „gehaucht“ in Ihrem unteren Stimmregister (1 Minute).

---

<sup>4</sup> Anm. der Übers.: Aus medizinischer Sicht ist das Abrollen des Kopfes über die Halswirbelsäule bedenklich, da hier eine Verletzungsgefahr besteht.

4. Starten Sie in ihrem unteren Stimmregister und üben Sie ein Glissando (eine Sirene), das ein paar Noten nach oben geht und gleiten Sie dann wieder zurück auf Ihren Ausgangston. Danach gehen Sie ein paar Noten höher als beim vorherigen Mal. Machen Sie weiter so, bis Sie an Ihrem Bruchpunkt angekommen sind (2 Minuten).
5. Holen Sie Ihren Rekorder und versuchen Sie Ihre neue Basistonlage. Üben Sie „gequetscht“ bis „gehaucht“.

## Vorschläge zum Trainingsplan

### Neuling

Bearbeiten Sie die Übungen 1 – 11, solange bis Sie sie einwandfrei beherrschen und die Muskeln fühlen, die Sie dabei benutzen.

### Anfängerin

Erst wenn Ihnen die Übungen 1 - 11 leichtfallen, sollten Sie mit Übung 12 fortfahren. Machen Sie die normale Aufwärmübung (siehe oben). In den ersten 2 bis 6 Wochen sollten Sie, abhängig von Ihrem Fortschritt, Ihre Stimme aufnehmen, wenn Sie an den Übungen 12 - 35 arbeiten. Üben Sie nicht mehr als eine Stunde und hören Sie auf, sobald es für Ihre Stimme anstrengend wird.

### Fortgeschrittene Anfängerin

Sobald Sie einen guten, stimmigen Klang in Ihren Aufnahmen zu den Übungen 12-35 hören, sollten Sie mit den nächsten Übungen fortfahren. Machen Sie die normale Aufwärmübung (siehe oben) dann nehmen Sie Ihre Aufwärmübungen mit AH „gequetscht“ bis „gehaucht“ auf ihrer Zieltonhöhe auf. Bearbeiten Sie nun die Übungen 36-43 in den folgenden 2-6 Wochen, abhängig von Ihrem Fortschritt.

### Fortgeschrittene

Sobald Sie einen guten, stimmigen Klang in Ihren Aufnahmen zu den Übungen 36-43 hören, sollten Sie mit den Gesangsübungen fortfahren. Machen Sie die normale Aufwärmübung (siehe oben), und nehmen Sie Ihre Aufwärmübungen mit AH „gequetscht“ bis „gehaucht“ auf ihrer Zieltonhöhe auf. Arbeiten Sie für die nächsten 2-6 Wochen an diesen Übungen, abhängig von Ihrem Fortschritt.

### Expertin

Arbeiten Sie an Ihren Flexionen und Sprachmustern mit den Übungen 44-49. Machen Sie die normale Aufwärmübung (siehe oben), und nehmen Sie Ihre Aufwärmübungen mit AH „gequetscht“ bis „gehaucht“ auf ihrer Zieltonhöhe auf. Nehmen Sie anschließend Ihr Mantra<sup>5</sup> „gequetscht“ bis „gehaucht“ auf ihrer Zieltonhöhe auf. Arbeiten Sie die folgenden 2-4 Wochen an diesen Übungen, abhängig von Ihrem Fortschritt.

### Interaktion mit Anderen

Machen Sie die normale Aufwärmübung (siehe oben) und nehmen Sie Ihre Aufwärmübungen mit AH „gequetscht“ bis „gehaucht“ auf ihrer Zieltonhöhe auf. Nehmen Sie anschließend Ihr Mantra „gequetscht“ bis „gehaucht“ auf ihrer Zieltonhöhe auf. Nehmen Sie im Anschluss daran Ihr Mantra als Satz gesprochen auf. Arbeiten Sie ein paar Wochen lang an Übung 50 und 51, zuerst am Telefon, dann im persönlichen Kontakt mit Freunden, danach mit Fremden.

---

<sup>5</sup> Mantra (sanskrit, wörtl.: „Instrument des Denkens, Rede“) bezeichnet eine meist kurze, formelhafte Wortfolge, die oft repetitiv rezitiert wird (Quelle: [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

### **Ergänzung**

Machen Sie die normale Aufwärmübung (siehe oben), und nehmen Sie Ihre Aufwärmübungen mit AH „gequetscht“ bis „gehaucht“ auf ihrer Zieltonhöhe auf. Nehmen Sie anschließend Ihr Mantra „gequetscht“ bis „gehaucht“ auf ihrer Zieltonhöhe auf. Nehmen Sie im Anschluss daran Ihr Mantra als Satz gesprochen auf. Arbeiten Sie an den übrigen Übungen so wie es notwendig ist, um Ihre Stimme zu stärken und Ihren Stimmumfang zu vergrößern.

### **Abkühlen**

1. Benutzen Sie Übungen mit denen Sie die Stimmbänder beruhigen, wie zum Beispiel das Summen von “HUUH.” Lassen Sie die Stimme von ihrer Basistonlage nach unten gleiten.
2. Gähnen Sie ein paar Mal.
3. Atmen Sie ganz weit aus: HHÖ:H (*Anm. des Übers.: mit „Ö:“ wird hier ein kurzes ö bezeichnet, wie im Wort „köcheln“*)
4. Trinken Sie warmen (nicht heißen) Tee oder kühles (nicht kaltes) Wasser.
5. Wiederholen Sie die Dehnübungen der Aufwärmphase.
6. Wenn möglich, versuchen Sie nach dem Üben ein oder zwei Stunden lang das Sprechen zu vermeiden.

### **Tägliche Stimmpflege**

Um die Stimmlippen feucht und den Schleim im Vokaltrakt dünn und geschmeidig zu halten, sind manchmal Änderungen in der Ernährung und im Lebensstil nötig. Natürlich beeinflussen viele Faktoren den Stimmapparat: Smog, Allergien, Krankheit, Müdigkeit, mentale und emotionale Verfassung, tägliche Stimmbenutzung, Training, usw., aber die folgenden, wichtigen und guten Gewohnheiten im Umgang mit der Stimme sollten Sie verinnerlichen:

Sorgen Sie dafür, dass Sie die richtige Menge Schlaf bekommen. Wie Sie wissen, funktioniert Ihr Körper am besten, wenn er ausgeruht ist. Der Klang der Stimme ist einer der ersten Indikatoren von Müdigkeit; sogar ein meilenweit entfernter Freund kann Ihnen am Telefon sagen, dass Sie müde klingen. Da Sie Ihre Müdigkeit bei einem Auftritt (*Anm. der Übers.: als Frau*), verbergen werden (und das ist auch richtig so), müssen Sie zusätzliche Energie aufwenden, um Ihren Tonmix und die hohen Töne zu treffen. Sie werden dann automatisch Ihre Stimme härter fordern, als Sie es sollten, das ist unvermeidlich. Schlafen Sie lieber!

Trinken Sie jede Menge Wasser, mehr als Sie Durst haben<sup>6</sup>. Es ist wichtig, dass eine Sängerin immer auf den Wasserhaushalt in ihrem Körper achtet. Es wird Ihre Stimmbänder feucht halten und den Schleim dünn und hindernisfrei.

Achten Sie darauf, wie Sie sprechen. Wenn Sie ständig laut reden (und möglicherweise merken Sie es gar nicht!), überstrapazieren Sie Ihre Stimme, und das wird sich bemerkbar machen. Der obere Tonbereich ist am meisten betroffen. Professionelle „Stimmbenutzer“ außer Sänger (wie z.B. Verkäufer, Lehrer, Dozenten, Pastoren) haben ein besonders hohes Risiko. Lernen Sie, Ihre optimale Tonhöhe zu finden, und diese beim Sprechen durchgehend als Referenztonlage zu benutzen (*Anm. der Übers.: Dies wird weiter unten erläutert*).

<sup>6</sup> Anm. der Übers.: 1,5 - 2 Liter gelten als normal. Vorsicht mit Milch - Milch wirkt schleimbildend bei Erwachsenen, auch wenn individuell mit unterschiedlichem Ausmaß.

Vermeiden Sie es, sich zu räuspern - das ist eine raue Aktion, die mehr Schaden anrichtet, als sie nutzt, und es wird schnell zu einer schlechten Gewohnheit. Schlucken Sie, trinken Sie mehr Wasser, und wenn Sie sich räuspern müssen, tun Sie es vorsichtig mit etwas mehr Luft - seien Sie sanft!<sup>7</sup>

Wärmen Sie die Stimme auf, bevor Sie reden und bevor Sie in den Arbeitstag aufbrechen, wo Sie ihre Stimme mit voller Kraft brauchen. Selbst an einem Tag mit minimaler Stimmbelastung sollten Sie mit einem leichten Summen beginnen, das zwischen den Tonlagen hin- und hergleitet und den Stimmbruchpunkt immer wieder durchläuft; die Dusche ist ein guter Ort dafür, weil dort feuchtwarme Luft ist.

*Anm. der Übers.: Das kann ich nur bestätigen. Ich habe hierbei eigene gute Erfahrungen mit dem Summen zwischen folgenden Tonlagen gemacht: die Oktave von F bis F (175 Hz bis 349 Hz) und von A bis A (220 Hz bis 440 Hz) - für eine einfache Definition dieser musikalischen und physikalischen Begriffe siehe Seite 24ff. Hierbei setze ich F bis F für meine geschäftliche Stimme und A bis A für meine private Stimme ein. Benutzen Sie für die Summ-Übung am besten die oben bezeichnete Spektrogramm-Software, damit Sie die richtigen Töne treffen.*

Essen Sie nie spät am Abend. Säurerückfluss (Sodbrennen) ist eine weit verbreitete Ursache für die Stimmprobleme vieler Sänger, manchmal unabhängig vom Alter. Bei den Betroffenen fließt die Magensäure in die Speiseröhre zurück, wenn der Körper beim Schlafen horizontal liegt, und das reizt dann die Stimmbänder stark. Falls Sie eine deutliche Schwäche ihrer oberen Tonlagen bemerken, Ihre Stimme sich übermäßig überschlägt und bei höheren Noten ausfällt, ist dies eine mögliche Ursache. Essen Sie 3 Stunden vorm zu Bett gehen nichts mehr, vermeiden Sie scharfes Essen, Kaffee (wegen der Säure), und alles was schwer verdaulich ist. Merke: Dieses Problem macht sich nicht unbedingt in Form von Magenbeschwerden oder Sodbrennen bemerkbar, es bleibt oft bei Menschen unbemerkt, die ihre Stimme nicht „professionell“ einsetzen.

Achten Sie auf Ihre Ernährung. Was Sie essen, beeinflusst Ihre Stimme stark, nicht kurzfristig (direkt vor einem Auftritt), sondern auf lange Sicht; die Lauterzeugung wird durch die Verdickung des Schleims im Kehlkopfbereich nachteilig beeinflusst; dies kann die direkte Folge einer schlechten Ernährung sein. Hier ist eine kurze Liste von Nahrungsmitteln, die gut bzw. schlecht sind:

**Gut:** Fisch, Hühnchen, leichte Kost, Gemüse und Früchte, Wasser (jede Menge!), Kräutertees (Throat Coat® Tea), Zitrone verdünnt in lauwarmem Wasser, frische Luft, ordentlicher Schlaf, Übung, genügend Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer.

**Schlecht:** Fette Fleischsorten, Frittiertes, Scharfes, dicke Soßen, Milch und Molkereiprodukte, zu viel Zucker, Kaffee/Koffein, Schokolade, Alkohol, Zitrone/Saures lutschen, Müdigkeit, Smog, Schlafen in zugiger Umgebung, Essen spät in der Nacht (Magensäure).

Am Ende wird es sich bezahlt machen, das Ganze langsam und vorsichtig anzugehen, hetzen Sie nicht und gewöhnen Sie sich nicht schon am Anfang Fehler an.

Üben macht Sie perfekt, wenn Sie perfekt Üben!

---

<sup>7</sup> Anm. der Übers.: Hüsteln statt räuspern!

## Meine alten Stimmproben

Nach einigem Nachdenken habe ich Proben meines eigenen Stimmumfangs zum Übungsmaterial hinzugenommen, weil ich der Meinung bin, dass es wirklich wichtig für das Verständnis ist. Sie können dadurch vielleicht erkennen, dass meine Stimme wahrscheinlich genauso tief war, wie Ihre, wenn nicht noch tiefer.

Die erste Stimmprobe habe ich mit laufender Kamera gemacht, aber die übrigen ohne Kamera, weil ich nicht will, dass meine alte Stimme mit meinem heutigen Erscheinungsbild in Verbindung gebracht wird.

- ✓ Glissando (Sirene)
- ✓ Meine alte Stimme
- ✓ Übertrieben männliche Stimme
- ✓ Umschalten mitten im Satz

## Falsche Sprechmuster

“*Mrs. Doubtfire*” (niedrige Lage, Resonanz zu voll): Diese Stimme klingt komisch weil es eine Standardstimme ist, die in Filmen wie Tootsie, Mrs. Doubtfire usw. benutzt wird.

“*Minnie Mouse*” (Falsetto): Eine Falsettostimme (Kopfstimme) klingt wie im Trickfilm.

“*Hexe*” (Resonanz zu gequetscht, nicht aus voller Kehle): Der heisere Klang wird dadurch erzeugt, dass man die Kehle an der falschen Stelle zusammenpresst.

“*Flüsterer*” (stimmlos): Den Ton ganz wegzulassen, löst das Resonanzproblem nicht!

“*Drag Queen*” (nasal, oben im Gaumen, Tonlage zu niedrig): Das ist eine Art Übertreibung des stereotypen Akzents männlicher Homosexueller und eine gebräuchliche Strategie bei frühen Transitionern<sup>8</sup>.

“*Gewollt-und-nicht-gekonnte Stimme*” (niedrige Tonlage, Resonanz zu voll): Nicht so übertrieben wie Mrs. Doubtfire, oft sehr leise gesprochen. Eine gebräuchliche Strategie bei späten Transitionern.

Die meisten Menschen, die diese Strategien einsetzen, können nicht hören, was sie dabei falsch machen. Wir wollen Sie darauf trainieren, zu merken, wann Sie es richtig machen.

Ganz von vorn zu beginnen, ist in jedem Fall einfacher als falsch Angewöhntes wieder abzulegen. Wenn Sie nie vorher versucht haben, Ihre weibliche Stimme zu finden, ist das gut! Wenn Sie bereits eine Stimme benutzen, werden wir daran arbeiten, das zu korrigieren, was Sie falsch machen.

---

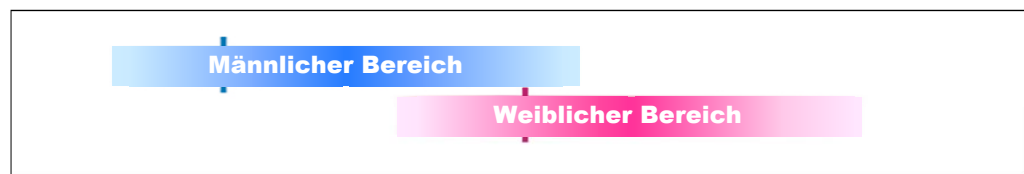
<sup>8</sup> Anm. der Übers.: Transitioner, englisch für Übergänger, hier: Geschlechtsrollenwechsler, klingt allerdings zu gestelzt, daher steht hier das englische Wort.

## Klangmechanik und Anatomie des Vokaltrakts

### Stimme, ein Spektrum

Stimmlicher Ausdruck ist ein Spektrum, genau wie andere geschlechtsspezifische Ausdrucksformen. Stimmen können männliche oder weibliche Eigenschaften besitzen, manche sind physischer Natur, manche liegen mehr im Verhalten begründet.

Weibliche Stimmen liegen in einem weiten Bereich, der sich teilweise mit dem männlichen Bereich überlappt:



Durch die Stimme als weiblich identifiziert zu werden bedeutet fast schon, allgemein als Frau akzeptiert zu werden. Wenn Sie genügend weibliche Eigenschaften haben, um die männlichen Eigenschaften auszugleichen, werden Sie als weiblich akzeptiert. So einfach ist das. Sie werden vermutlich niemals alle maskulinen Anteile Ihrer Stimme eliminieren können, aber wenn Ihre Stimme überwältigend feminin klingt, werden Sie sich damit sehr wohl fühlen.

### Der Ton

Meine Mutter sagte immer „Sprich nicht in diesem Ton mit mir!“. Wir ändern fortlaufend den Ton unserer Stimme. Das ist so leicht, dass wir nicht einmal darüber nachdenken. Alles was ich Ihnen hier zeigen werde, ist, wie Sie den Tonfall so ändern können, dass Ihre Stimme femininer klingt. Wenn Sie einmal verstanden haben, wie es geht, und es sorgfältig üben, wird es genauso einfach sein wie jede andere Art, den Ton der Stimme zu verändern.

Das Hauptmerkmal einer Stimme, ob gesprochen oder gesungen, ist der Ton. Also fangen wir dort an.

Schall breitet sich in Form von Wellen durch die Luft aus. Ein **Ton** ist einfach Schall, der aus regelmäßigen wellenförmigen Schwingungen besteht. Drei Faktoren bestimmen einen Ton:

**Tonhöhe (Pitch):** Die Frequenz der Schwingung, gemessen in Zyklen pro Sekunde. Je mehr Zyklen pro Sekunde, desto höher der Ton. Allgemein haben Frauenstimmen eine höhere Frequenz als Männerstimmen, sie klingen höher.

**Lautstärke (Intensity):** Gemessen in Dezibel. Je mehr Dezibel, desto lauter der Ton.



**Resonanz (Quality):** Die wichtigste Variable, manchmal auch als Timbre bezeichnet. Die Resonanz wird durch eine ganze Menge komplizierter Dinge gemessen, wie zum Beispiel die Obertöne und das Hervortreten des Grundtons (Prominence), aber das müssen wir nicht weiter vertiefen<sup>9</sup>.

## Die Stimme als Instrument

Eine Trompete, eine Flöte und ein Piano können exakt die gleiche Note spielen, was **Tonhöhe** und **Lautstärke** betrifft, aber sie klingen durch die Art ihrer **Resonanz** (Qualität) sehr unterschiedlich. Die Resonanz wird durch viele Dinge beeinflusst, wie Größe, Form, Material, die Art, wie das Instrument gespielt wird, etc.

Ihr Instrument besteht aus drei Hauptkomponenten:

1. Lunge: Luft bewegt sich durch die Stimmbänder im Kehlkopf und erzeugt Vibrationen.
2. Kehlkopf: Muskeln im Kehlkopf steuern die Form des Luftdurchlasses und die Spannung der Stimmbänder und bestimmen so die Tonhöhe und Resonanz, während Sie sprechen.
3. Mund: Die Art, wie Sie den Kopf und den Kiefer halten, beeinflusst den Klang, der aus dem Kehlkopfbereich kommt.

Das Instrument mit der besten Analogie zur menschlichen Stimme ist die Oboe: Luft aus der Lunge wird durch zwei Rohrblätter (= Stimmbänder) geblasen und erzeugt am Ende einen Ton (= Mund). Anders als bei der Oboe können Sie allerdings die Form dieses Stimminstruments ändern, während Sie es verwenden.

## Körperposition beim Üben

Während Sie die Übungen durchführen, ist Ihre Körperposition sehr wichtig:

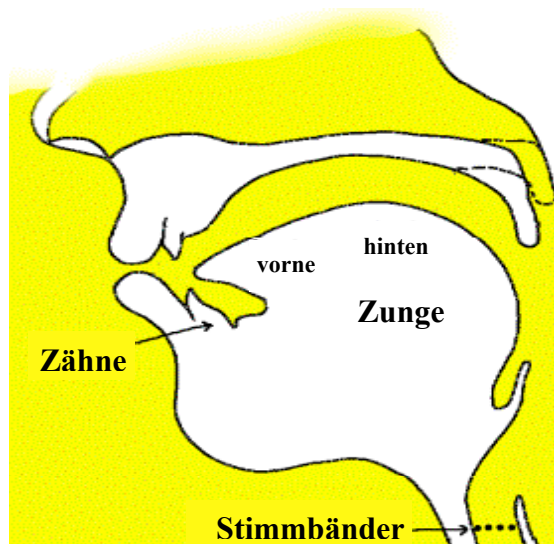
- ✓ Sitzende Position
- ✓ Füße ohne Schuhe oder barfuß flach auf dem Boden
- ✓ Knie eine Schulterbreite auseinander
- ✓ Hände auf den Oberschenkeln
- ✓ Schultern nicht vorgebeugt; leicht nach hinten, aber nicht übertrieben
- ✓ Schulterblätter so weit wie möglich auseinander (*Anm. der Übers.: Brustkorb etwas nach vorn geschoben*)
- ✓ Tiefes Atmen durch die Nase sollte die Wirbelsäule vollständig strecken
- ✓ Brustkorb gedehnt aber nicht nach vorn herausgedrückt
- ✓ Kopf gerade gehalten, als ob Sie an den Haaren hängen würden
- ✓ Kinn parallel zum Boden
- ✓ Lippen zusammen, Zähne (*Anm. der Übers.: einen Finger breit*) auseinander wenn der Mund geschlossen wird
- ✓ Kiefer entspannt beim Sprechen
- ✓ Das Kinn nicht in den Nacken zurückziehen beim Sprechen

---

<sup>9</sup> Anm. der Übers.: Die weibliche Stimme weist weniger Oberwellen auf als die männliche Stimme, d.h. durch Beeinflussung der Oberwellen kann eine weibliche Resonanz miterzeugt werden.

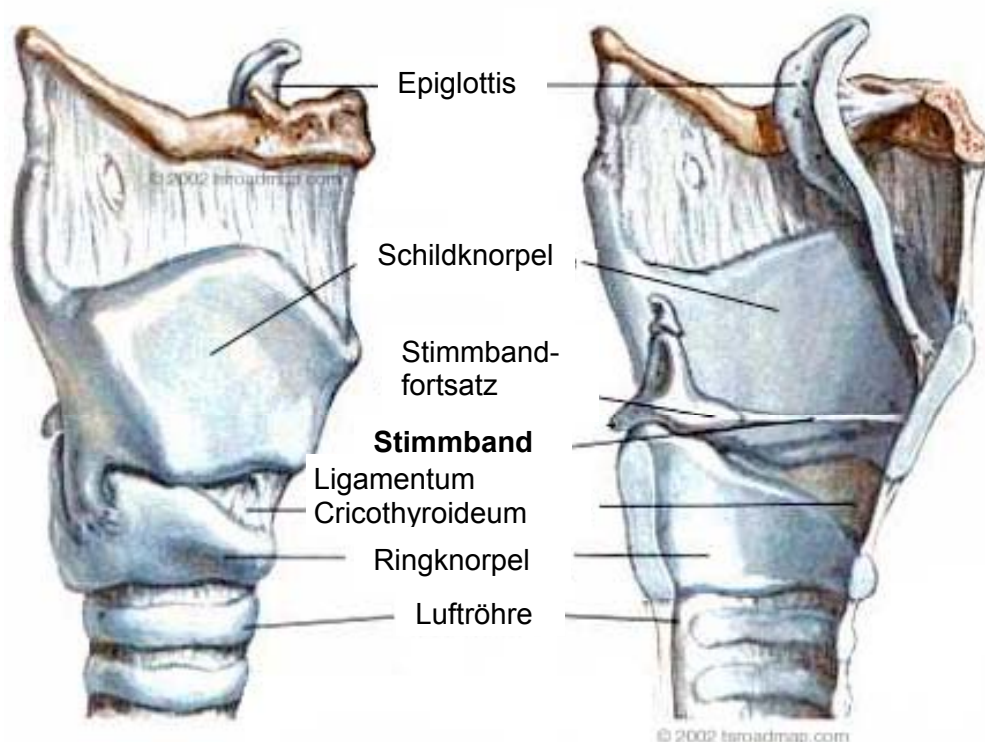
## Stimmliche Anatomie

Wir können nur einen Teil unserer **Zunge** sehen. Sie reicht viel weiter tief nach unten in unseren Hals, als Sie auf der Zeichnung unten sehen können. Wenn Sie schlucken, riegelt Ihre Zunge den Mund ab, indem sie nach oben gegen den **Gaumen** drückt, und befördert so den Inhalt Ihres Mundes in den Rachen. Dort legt sich der Kehlkopfdeckel auf den Kehlkopf, um zu vermeiden, dass die Speise in die Luftröhre gelangt. Dadurch wird sie „automatisch“ in die Speiseröhre geleitet. Legen Sie Ihre Hand auf den Hals und schlucken Sie. Fühlen Sie, wie all die Muskeln arbeiten?



Ihr Rachen enthält zwei Röhren. Die hintere Röhre führt zu Ihrem Magen und wird Speiseröhre oder **Ösophagus** genannt. Die vordere Röhre führt zu den Lungen und wird Luftröhre oder **Trachea** genannt. Um zu verhindern, dass Essen und Speichel in Ihre Lunge geraten, bedeckt eine Knorpelklappe, der **Kehldeckel (Epiglottis)** beim Schlucken die Luftröhrenöffnung. Beim Ein- und Ausatmen bewegt sich die Epiglottis nach oben, so dass sie nicht im Weg ist.





Die Zeichnung oben zeigt die Knorpelstrukturen in Ihrem Hals. Links ist die Ansicht von vorn, rechts ein Querschnitt, so dass Sie sehen können, wo die Stimmbänder sind. Das harte Material, aus dem Ihre Ohren und Nase sind, besteht ebenfalls aus Knorpel. Es ist weicher und flexibler als Knochen, aber immer noch ziemlich unbiegsam.

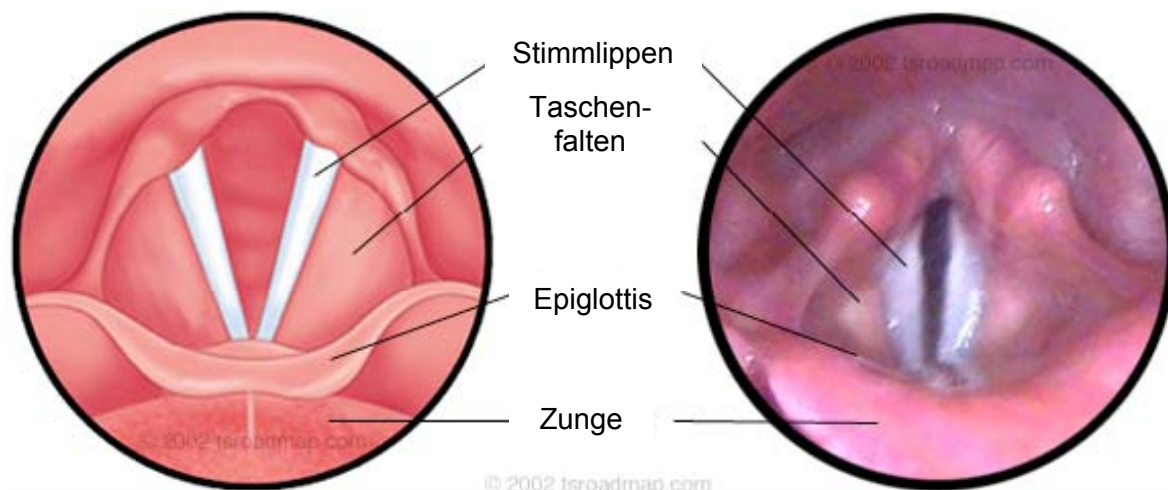
Der Bereich, der aus Knorpel besteht, wird Kehlkopf oder **Larynx** genannt. Der Begriff *Laryngitis* bezeichnet eine Entzündung des Larynx und ist typischerweise mit Schwierigkeiten beim Sprechen verbunden. Sie erkennen den Zusammenhang, wenn Sie mit Ihren Fingern auf Ihre Kehle drücken, unterhalb des Unterkiefers, dann weiter herunter zum Schlüsselbein. Sie fühlen alle möglichen Einbuchtungen und Kanten. Das kommt daher, dass der Larynx aus mehreren Knorpelstücken besteht. Sie haben eine Vielzahl von Muskeln und Bändern in diesem Bereich, um den Larynx zu bewegen. Legen Sie die Finger auf Ihren Hals und schlucken Sie. Fühlen Sie, wie sich alles bewegt? Das ist ein komplexer Vorgang, über den Sie normalerweise nicht nachdenken.

Der **Schildknorpel** ist das größte Teil des Kehlkopfes und steht am weitesten heraus. Er ist allgemein unter dem Namen Adamsapfel bekannt. Beim Abschleifen<sup>10</sup> des Adamsapfels entfernt der Arzt so viel Knorpel wie möglich, ohne die Stimmbänder zu beschädigen, die gefährlich nah an diesem Knorpelstück liegen. Der medizinische Ausdruck für diese Operation ist „Thyroid Chondroplasty“<sup>11</sup>. Technisch gesehen wird dabei nicht an der Luftröhre, sondern am Kehlkopf operiert<sup>12</sup>.

<sup>10</sup> Anm. der Übers.: „trachea shave“ im Original, oft auch „tracheal shave“ - eine Operation mit dem Ziel, die Größe des Adamsapfels zu reduzieren.

<sup>11</sup> Anm. der Übers.: hier nicht übersetzt, weiterer Begriff „Chondrolaryngoplasty“, in der Schweiz wird diese Operation auch „Adamectomie“ genannt.

<sup>12</sup> Anm. der Übers.: Eine unsachgemäße Adamsapfel-Operation kann zu einer Stimmbandentspannung und damit zur Tonhöhenreduzierung führen!



Die Abbildung oben ist ein Querschnitt vom Mund aus gesehen in den Rachen hinein, auf Höhe des Kehlkopfs, und zeigt die Stimmklappen. Links eine Zeichnung, rechts ein Foto aus der gleichen Position. Unten sehen wir die Zunge und die Epiglottis. Direkt darüber sind die **Stimmklappen** selbst. Das sind zwei identische gräuliche Bänder, die dem jeweiligen Muskel (Musculus vocalis) aufliegen, die sich durch die Luftröhre erstrecken und vibrieren, wenn Luft durch Ihren Kehlkopf strömt, der zwischen den Stimmbändern sichtbar ist. Durch Muskeln und mit Hilfe der sogenannten **Taschenfalten**, die die Stimmklappen mit der Kehlkopfwand verbinden, kann der Luftdurchlass komplett abgeriegelt werden. Die meisten Geräusche, die Sie erzeugen können, kommen dadurch zustande, dass Sie die Muskeln in diesem Bereich benutzen, um die Form des Larynx und die Spannung und Position der Stimmklappen zu verändern.

*Anm. der Übers.: Eine alternative Darstellung des Kehlkopfs und weitere Informationen diesbezüglich befinden sich im Anhang.*

Wenn Sie an weiteren Details der Kehlkopf-anatomie interessiert sind, schauen Sie sich den exzellent illustrierten Überblick von Dr. Wesley Norman an:

<http://mywebpages.comcast.net/wnor/lesson11.htm>

*Anm. der Übers.: ebenfalls zu empfehlen: Wikipedia, Thema Stimmklappe, <http://de.wikipedia.org/wiki/Stimmklappe>.*

## Auswirkungen des Testosterons

Beim Einsetzen der Pubertät wächst dieser Bereich typischerweise signifikant, vielleicht auf das Zweifache seiner vorherigen Größe. Das ist einer der Gründe, weshalb männliche Stimmen voller als weibliche klingen. Dieses Wachstum betrifft besonders den Adamsapfel (Schildknorpel). Unglücklicherweise, aus unserer Sicht, liegen die Stimmbänder gerade knapp unterhalb des Adamsapfels. Dadurch werden in der Pubertät auch die Stimmbänder länger und dicker und klingen dadurch tiefer. Wenn Sie in einen Spiegel sehen und die V-förmige Stelle an dem am weitesten vorstehenden Teil des Kehlkopfes ertasten, liegen Ihre Stimmbänder etwa 2,5 Zentimeter tiefer. Daher müssen die Chirurgen sehr vorsichtig sein, wenn sie dort eine kosmetische Operation zur Verkleinerung des Adamsapfels durchführen - etwas zu viel und schon können die Stimmbänder verletzt werden. Deswegen empfiehlt es sich, Antiandrogene möglichst schon vor oder während der Pubertät einzunehmen.

## Ein Hinweis zu Stimmoperationen

Es gibt einige in der Transgender-Community, die glauben, dass Pillen schlucken oder sich auf den OP-Tisch legen jemanden weiblich macht. Hormone und geschlechtsangleichende Operation sind aber nur ein sehr kleiner Teil der geschlechtlichen Transition! Diejenigen, die sich integrieren und von der Gesellschaft als Frau akzeptiert werden möchten, müssen auch an anderen Dingen arbeiten, besonders am Sprechen und am Umgang mit anderen Menschen. Sie können zu sich selbst sagen, dass Sie weiblich sind, aber solange Sie nicht die gleiche Rückmeldung von Ihrer Umwelt bekommen, werden Sie sich jeder Menge psychischer Verletzungen aussetzen. Je nachdem wie weiblich Sie wirken, werden die Menschen unterschiedlich reagieren. Falls Ihre Stimme und andere Signale feminin genug sind, wird man Sie als Frau ansehen, selbst wenn eigentlich bekannt ist, dass Sie transsexuell sind – man wird Sie danach fragen, wie es war, als Sie ein kleines Mädchen waren, oder ob Sie Kinder möchten usw. Dieser Grad von Integration ist für manche von uns vielleicht unmöglich.

Wenn es aber Ihr Ziel ist, als Frau akzeptiert zu werden, müssen Sie sich auf jeden Fall von dem Irrtum befreien, dass die Transition ein medizinischer Prozess mit ein paar körperlichen Änderungen ist. Es ist eher, wie in ein fremdes Land umzuziehen und komplett in die Kultur dort einzutauchen, bis zu dem Punkt, an dem jeder annimmt, dass Sie in diesem Land geboren sind.

**Basierend auf den Ergebnissen, die ich gehört habe, kann ich die gegenwärtig gebräuchlichen Techniken der Stimmoperation nicht empfehlen.** Die Stimmoperation ist keine schnelle Korrektur an einer Stimme, die von anderen nicht als weiblich wahrgenommen wird. Sie werden auch durch die Stimmoperation nicht einfach von einem Mann zu einer Frau. Die Operation muss mit einer logopädischen Therapie vorher und nachher kombiniert werden, um die Ergebnisse zu optimieren. Selbst dann ist es wahrscheinlich, dass Ihre Stimme unnatürlich hoch und dünn klingt. Es ist auch möglich, dass Ihre Stimme hinterher rau klingt, wie die eines Kettenrauchers. Eine Stimmoperation kann nur die Tonlage erhöhen und bewirkt wenig bis gar nichts in Bezug auf die Resonanz. Resonanz ist aber der Schlüssel zur Feminisierung Ihrer Stimme.

*Anm. der Übers.: Dieser Kernsatz kann nur bestätigt werden!*

Es ist billiger, einfacher, und weniger risikoreich, einfach zu üben. Dadurch können Sie Ihren Tonumfang behalten, und das Training ist 100% reversibel. Sie müssen sowieso üben, selbst wenn Sie eine Operation machen lassen.

Wenn Sie trotz allem diese Operation in Erwägung ziehen, schlage ich vor, dass Sie persönlich mit mindestens drei Frauen reden, die die Operation schon hinter sich haben. Ihre Stimmen zu hören sollte ausreichen, Ihre Einstellung zu ändern.

## Nicht-tonale Übungen

Bevor wir Übungen mit Ton machen, müssen wir einige tonlose (stimmlose) Übungen durchführen, um die Basis zu verstehen, um Töne mit unserer Stimme zu erzeugen. Sie beherrschen schon alle möglichen Arten, die Muskeln in Ihrem Hals zu bewegen, ohne darüber nachzudenken. Nun ist es Zeit, über die Dinge einmal nachzudenken, die Sie sonst unbewusst tun!

### Steuerung der Kehle

#### Übung 1. Gähnen

Halten Sie Ihre Finger gegen beide Seiten des Larynx und gähnen Sie. Das öffnet Ihren Hals maximal. Fühlen Sie, wie die Muskeln in Ihrem Hals arbeiten und bestimmte Dinge dort verschieben. Wenn Sie beim Gähnen einen Ton machen würden, wäre das AAH.

#### Übung 2. Blick in den Spiegel

Schauen Sie in den Spiegel, öffnen Sie den Mund und drücken Sie die Zunge herunter. Sagen Sie AHH, und machen Sie dabei einen Ton wie eine Sirene. Sie sehen, wie sich Ihre Halsmuskulatur dabei spannt. Schauen Sie in den Spiegel und beobachten Sie den Hals. Beobachten Sie auch, was passiert, wenn Sie gähnen oder schlucken. Sehen Sie, wie der Larynx durch die Muskeln bewegt wird?

#### Übung 3. Hüsteln

Dabei wird der Hals an unterschiedlichen Stellen zusammengezogen, um Schleim aus diesem Bereich zu entfernen. Sie können den Schleim gezielt an verschiedenen Stellen lösen, je nachdem wie Sie die Halsmuskeln bewegen. Versuchen Sie es im oberen und unteren Bereich der Kehle, indem Sie die Beispiele aus dem Video nachmachen. Versuchen Sie zu fühlen, welche verschiedenen Muskeln Sie dabei benutzen.

#### Übung 4. Schleim nach oben holen (*Anm. der Übers.: hochziehen, rotzen*)

Es ist möglich, sich so zu räuspern, dass Schleim nach oben in den Mund transportiert wird. Dabei zieht sich die Kehle von unten her zusammen und drückt den Schleim aufwärts. Machen Sie das einmal sehr langsam (3 - 4 Sekunden) und spüren Sie Ihre Muskeln.

#### Übung 5. Gurgeln

Gurgeln beruhigt Ihren Hals, indem es ermöglicht, dass die Flüssigkeit längere Zeit an den betreffenden Bereich kommt<sup>13</sup>. Flüssigkeiten und Nahrung passieren den Bereich der Kehle beim Schlucken normalerweise sehr schnell. Nehmen Sie einen kleinen Schluck aus Ihrem

---

<sup>13</sup> Anm. der Übers.: z.B. um zu kühlen, zu desinfizieren, oder entzündungshemmende Substanzen wie Kamille wirken zu lassen.

Wasserglas. Wenn Sie etwas Hübsches anhaben, halten Sie besser ein Handtuch unter das Kinn. Legen Sie den Kopf nach hinten und beginnen Sie zu gurgeln. Machen Sie das zuerst ohne einen AHH-Ton. Dann nehmen Sie den Ton hinzu und gurgeln Sie auf und ab wie eine Sirene.

Das Wasser kann dabei helfen, zu fühlen, wie die beteiligten Muskeln arbeiten und mit welchem Bereich wir es zu tun haben. Sie werden auch bemerken, dass Sie am Anfang einen Klang wie GHH machen. Das ist Ihre Zunge, die Ihren Rachen freigibt und das Wasser weiter nach unten laufen lässt. Wenn Sie genug Luft aus den Lungen strömen lassen, können Sie die Flüssigkeit zurück bis nach oben in den Mund befördern.

### **Übung 6. GHH (technisch ausgedrückt ein uvularer Plosiv<sup>14</sup>)**

Beim Gurgeln haben wir den „GHH“-Ton am Anfang bemerkt. Dieser Klang (ein hartes „G“) entsteht beim Drücken der Zunge gegen den Gaumen. Sie können das GHH-Geräusch auch weiter hinten im Hals machen, oder näher an den Zähnen, wenn Sie wollen. Gefühl für diese Muskeln zu haben, kann bei der Steuerung des Kehlkopfes helfen. Sagen Sie „ING“, wobei Sie das N ein paar Sekunden halten: INNNNNNG. Sie hören ein leises GHH, wenn Sie die Zunge am Ende von Gaumen lösen und etwas Luft herausströmt. Versuchen Sie, dies zu fühlen und zu hören. Sagen Sie nun GIFT und spüren Sie, wie das G hinten im Mund entsteht. Danach sagen Sie GHH. Spüren Sie, dass es weiter hinten ist? Sagen Sie abwechselnd GIFT, GHH, GIFT, GHH. Jetzt versuchen Sie, das GHH-Geräusch weiter hinten im Hals zu machen. Es klingt wie ein Ochsenfrosch, oder wenn Sie es schnell machen, wie eine Comicfigur, die schnell etwas trinkt. Fühlen Sie, welche Muskeln Sie benutzen und welche Teile der Kehle Sie bewegen. Sehen Sie in den Spiegel, während Sie dieses Geräusch machen. Wenn Sie unterhalb Ihres Kiefers schauen, können Sie sehen, wie sich Ihre Zunge bewegt. Sie können auch beobachten, wie sich der Larynx auf und ab bewegt. Versuchen Sie den Larynx ruhig auf und ab zu bewegen, während Sie in den Spiegel schauen, ohne das GHH-Geräusch zu erzeugen. Wiederholen Sie diese Bewegung andauernd und berühren Sie den Larynx mit den Fingern. Merken Sie, wieviel Kontrolle Sie über diesen Bereich haben?

Wahrscheinlich haben Sie niemals bemerkt, was Sie alles mit Ihren Halsmuskeln machen können, weil es so ganz von selbst passiert. Aber auch Ihre weibliche Stimme wird Ihnen nach und nach genauso in Fleisch und Blut übergehen!

## **Atmung**

*Sicherheitshinweis: Die folgenden Übungen können Sie etwas benommen oder schwindelig machen. Setzen Sie sich hin und nehmen Sie sich Zeit. Wenn Sie sich schwindelig fühlen, unterbrechen Sie die Übung und legen Sie den Kopf einen Moment zwischen die Knie. Warten Sie ein oder zwei Minuten, bevor Sie weitermachen.*

### **Übung 7. Pusten**

Pusten Sie durch den Mund, als wenn Sie einen Löffel heißer Suppe kühlen wollen. Halten Sie die Hand vor den Mund. Merken Sie, wie kühl sich die Luft anfühlt?

### **Übung 8. Hauchen**

Öffnen Sie den Mund weit und atmen Sie aus, als wenn Sie an einem kalten Tag die Hände wärmen wollten. Diesmal fühlt sich der Atem warm an, weil Sie eine Menge Luft tief unten

---

<sup>14</sup> Anm. der Übers.: Uvularer Plosiv = Artikulationsort und -art eines Konsonanten im Bereich des Gaumenzäpfchens – gilt im Regelfall für p, b, t, d.



aus der Lunge durch Hals und Mund befördern, die dabei beide ganz geöffnet sind. Wenn Sie dabei einen Ton machen würden, klänge es wie „AH“, weil das der einzige Laut ist, den man erzeugen kann, wenn Hals und Kehle ganz offen sind. Genau so macht es der Zahnarzt, der Sie AH sagen lässt – Sie sind gezwungen, Mund und Kehle dabei ganz zu öffnen!

*Extra-Tipp: Wenn Sie einen kleinen Spiegel vor Ihr Gesicht halten, sollte er ein wenig beschlagen. Das ist auch für viele der nachfolgenden Übungen ein gutes Mittel zur Kontrolle.*

### **Übung 9. Verärgertes Seufzen**

Seufzen Sie, als wären Sie ungeduldig. Sie werden bemerken, dass Sie es tiefer und kräftiger klingen lassen können, indem Sie die entsprechenden Muskeln einsetzen.

### **Übung 10. Aus der Tiefe**

Wenn Sie tief genug und kräftig ausatmen, klingt es fast, als wenn Sie husten oder aus dem letzten Loch pfeifen. Versuchen Sie die Luft tief unten aus dem Brustkorb zu drücken. Versuchen Sie, den Unterschied in der Kehlkopfposition zu erspüren. Wechseln Sie zwischen dieser Übung und dem Seufzen aus Übung 9. Spüren Sie den Unterschied?

### **Übung 11. HHIH - HHAI – HHO**

Wenn wir unser verärgertes Seufzen mit verschiedenen Vokalen wiederholen, können Sie fühlen, wie sich der Mund bewegt, um die verschiedenen Laute zu erzeugen. Mit einem langen IH strecken Sie den Mund auseinander und legen die Zunge mehr nach oben an den Gaumen. Ein langes AI beginnt mit einem AH und endet in derselben Position wie ein langes I: HHA-II = HHAI, wobei Ihre Halsmuskeln ebenfalls die Position ändern. Ein langes O ist wie ein AH, aber mit einer kleinen Änderung der Mundposition. Schauen Sie bei dieser Übung in den Spiegel.

### **Übung 12. HHHAU = HHHAH-UU**

Diese Übung ist aus dem Grund hilfreich, weil HHHAU eigentlich wie HHAH-UU gesprochen wird. Fühlen Sie, was passiert und hören Sie auf den Unterschied, wenn Sie HHHAU sagen. Der Übergang zwischen dem vollkehligen AH zum UU zeigt Ihnen, wie Sie die Mundform verändern, um verschiedene Vokale zu erzeugen.

### **Übung 13. HHHAAAAH**

Das ist es, worauf wir hinaus wollten! Das HHAH-Geräusch wird ein sehr wichtiger Teil der nächsten Übungen sein. Hören Sie zu, wie der Atem klingt und fühlen Sie mit den Fingern, wohin sich die Halsmuskeln bewegen. Schauen Sie in den Spiegel, wenn Sie es aussprechen. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Körperhaltung stimmt, weil dieses HHAH-Geräusch die Grundlage unserer stimmhaften (tonalen) Übungen sein wird.

## **Ton hinzufügen**

In den folgenden Übungen werden wir etwas übermäßig korrigieren und einen Teil des starken „Hauchens“ zunächst beibehalten. Das ist so, als wenn man beim Erlernen einer Fremdsprache die richtige Aussprache übertrieben stark übt, um später dann entspannter richtig zu sprechen, nachdem man die Grundlagen verinnerlicht hat.

### **Übung 14. HHAH mit Ton**

Sagen Sie HHAH, so dass Sie die warme Luft auf Ihrer Hand spüren können. Sie müssen es ziemlich gehaucht sprechen, und das ist richtig so. Wechseln Sie zwischen dem tonlosen HAAH aus Übung 13 und dem HAAH mit Ton. Nun wiederholen Sie dies, wobei Sie Ihren

Hals berühren. Spüren Sie den Unterschied zwischen den beiden? Die Vibration, die Sie beim HHAH mit Ton fühlen, stammen von Ihren Stimmbändern. Nehmen Sie einige dieser Übungen auf, so dass Sie den Unterschied hören können.

### **Übung 15. Falsetto**

Erinnern Sie sich an die Micky Maus-Stimme, die wir vermeiden wollen? Sie hat eine sehr hohe Tonlage, aber klingt auch sehr künstlich, weil die Resonanz nicht stimmt. Der Fachausdruck für eine solche Stimme ist **Falsetto**. Der Ausdruck wird auch im Gesang benutzt. Er kommt aus dem Lateinischen und bedeutet eigentlich „falsch“ oder gefälscht. Es ist eine Methode, die Stimme künstlich in den Bereich oberhalb des natürlichen Tonumfangs zu drücken. Die Stimme hat für gewöhnlich einen weichen, nasalen Charakter. Denken Sie an die Bee Gees or Frankie Valli (*Anm. der Übers.: Bei Modern Talking-Songs singt Dieter Bohlen den Refrain im Falsetto*). Versuchen Sie so wie Micky Maus oder die Bee Gees zu sprechen oder zu singen. Nehmen Sie es auf und hören Sie es sich an. Hören Sie wie „gequetscht“ es klingt?

### **Fazit**

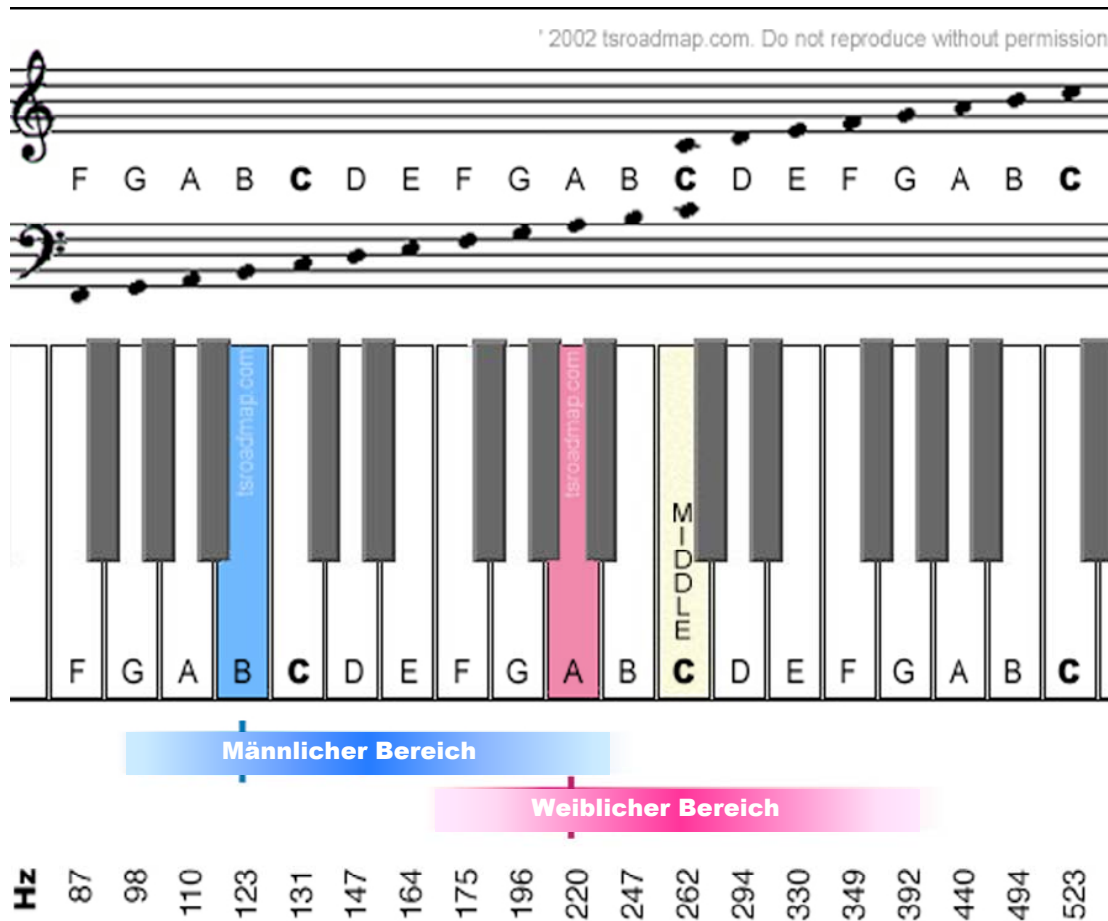
Herzlichen Glückwunsch! Nun, da wir das Prinzip verstehen, wie wir Lunge, Hals und Mund einsetzen, um Geräusche zu erzeugen, können wir anfangen, an unserer Tonlage (Pitch) zu arbeiten.

Die folgenden Übungen werden sich unter anderem damit beschäftigen, die Tonlage zu erhöhen. Damit allen geholfen ist, gibt es Übungen für Menschen mit musikalischem Hintergrund, aber auch für diejenigen, die gar keinen Ton treffen. Zuerst werden wir etwas Hintergrundwissen über die gebräuchlichen Ausdrücke in der Musik aufbauen – für diejenigen, für die es Neuland ist, oder als kleine Auffrischung. Außerdem schauen wir uns an, wie der „weibliche“ Klang einer Stimme musikalisch und wissenschaftlich dargestellt wird.

## Tonale Übungen

### Stimmelage: Musikalische und wissenschaftliche Ausdrücke

Einige von Ihnen, die als Kinder Musikunterricht privat oder in der Schule hatten, dürften es einfacher haben, diese Konzepte zu verstehen, wenn sie in musikalischen Begriffen erläutert werden.



### Ausdruck der Tonhöhe

Das Diagramm oben zeigt drei Wege Tonhöhe auszudrücken und zu messen:

1. Notenschrift
2. Klaviatur
3. Wissenschaftliche Darstellung der Stimmfrequenz in Zyklen pro Sekunde (Hertz, Hz)

Ebenso habe ich die ungefähre durchschnittliche Lage und jeweilige Reichweite der Tonhöhe für weibliche und männliche Stimmen dargestellt.

Wenn Sie diese Darstellung irritiert, ist es für Sie wichtig zu wissen, dass es nicht nötig ist, all diese Konzepte zu verstehen. Ich berücksichtige sie hier, weil einige Leser besser verstehen, was sie üben, wenn es auf diese Art und Weise erläutert wird. Jeder lernt bekanntlich unterschiedlich.



## Notenschrift

Die Noten (die schwarzen Punkte) sind angeordnet in zwei fünfzeiligen Liniensystemen mit den dazugehörigen Notenschlüsseln, die dem Musiker anzeigen, welche Note er singen oder auf seinem Instrument spielen soll. Eine Tonleiter stellt das Basisvokabular für die Musik dar, ebenso wie Buchstaben die Basis für gesprochene Sprache bilden. In der Tat sind beide einander ähnlich genug, so dass den Musiknoten die Buchstaben von A bis G zugeordnet sind, und sich anschließend wiederholen<sup>15</sup>. Der obere Teil des Diagramms oben zeigt eine aufsteigende Tonleiter, so dass die Tonlage höher wird, wenn wir uns von links nach rechts bewegen.

Wenn Sie sich die Tonleiter oben ansehen, dann sind dort alle C's fett gedruckt, damit Sie sehen können, wie sich das Klangmuster wiederholt. Der Grund, warum ich das C anstatt des A als ersten Buchstaben an den Anfang gesetzt habe, ist, dass das C bestimmte Eigenschaften aufweist, die all das hier verständlicher machen. Viele der Übungen, die wir hier durchführen, benutzen C als Referenzton.

## Klaviatur

Sie finden das C immer, wenn Sie die schwarzen Tasten betrachten, die sich in Gruppen von zwei und drei jeweils abwechseln. In einer Gruppe von zwei schwarzen Tasten finden Sie die linke Taste, und das C ist immer die Taste links davon. Wenn Sie sich oben den Ausschnitt der Klaviertastatur ansehen, ist dort eine Taste mit **Middle C** markiert. Wie der Name schon angibt, ist es das C in der Mitte des Pianos. Sie finden es bei den meisten Klaviertastaturen direkt unter dem Namen des Klavierherstellers. Den Abstand zwischen einem C und dem nächsten C nennt man eine **Oktave**. „Oct“ bedeutet „8“ im Lateinischen, daher gibt es 8 Noten in einer Oktave. Die ersten beiden Noten in dem Lied „Somewhere over the Rainbow“ in „Wizard of Oz“ sind eine Oktave von einander entfernt<sup>16</sup>. Versuchen Sie, zu diesem Lied zu singen, zu pfeifen, oder hören Sie einfach nur zu, wenn jemand anders das Lied singt, um zu erfahren, wie sich eine Oktave anhört. Vielleicht kennen Sie den reizenden Song aus „Sound of Music“, wo sie (*Anm. der Übers.: Maria von Trapp*) lehrt, wie man folgendes Lied singt: *doh, a deer, a female deer...* es ist eine Lektion über das Lernen von Tonleitern und Oktaven<sup>17</sup>. Die ganze Übung geht wie folgt: Doh – re – mi – fa – so – lah – ti – doh.

<sup>15</sup> Anm. der Übers.: Auf das sinngemäße Übertragen der Notenschrift ins Deutsche wird hier verzichtet, da das Begleitheft sich aus Verständlichkeitsgründen nah am Original-Video orientieren soll. Im Deutschen stünde beispielsweise anstelle von B das H.

<sup>16</sup> Anm. der Übers.: Der Originaltitel des Lieds lautet „Over the rainbow“; die deutsche Version trägt den Titel „Über dem Regenbogen“ und stammt aus der Verfilmung des Romans „Der Zauberer von Oz“ aus dem Jahr 1939 - in anderen Quellen wird der Film auch „Das zauberhafte Land“ genannt - geschrieben und gesungen wurde das Lied von Judy Garland.

<sup>17</sup> Anm. der Übers.: Mit „Sound of Music“ werden ein Musical aus dem Jahr 1959 und ein darauf basierender Spielfilm aus dem Jahr 1965 bezeichnet, im Deutschen „Meine Lieder – meine Träume“. Darin wird die Geschichte der österreichischen Musiker-Familie von Trapp dargestellt. Im Musical wie im Film wird an einer Stelle das Lied „Do-Re-Mi“ von Maria von Trapp vorgesungen, um ihren Kindern das Singen beizubringen. Das Besondere daran ist, dass jede Silbe des musikalischen Solfège-Systems im Text verwendet wird, gesungen auf der Tonhöhe, die die jeweilige Silbe bezeichnet. Solfège (frz., auch ital. solfeggio) ist eine Musiklehre, die durch Ausbildung in Musiktheorie, insbesondere Notenlehre, Gehörbildung und Gesang dazu befähigen soll, eine Partitur zu spielen oder zu singen (Quelle: [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)). Zum Zeitpunkt der Übersetzung befinden sich auf YouTube ([www.youtube.com](http://www.youtube.com)) mehrere Versionen dieses Lieds, unter anderem eine Version aus dem Spielfilm von 1965, wo Julie Andrews die Rolle Maria von Trapps spielt (<http://www.youtube.com/watch?v=bkicihq2RnM&feature=related>, für eine neu abgemischte, etwas spezielle Version siehe hier: <http://www.youtube.com/watch?v=GmUgIwbArg>).

Sie können ebenso die Tonlage des Middle C online hören bei Big Ears Keyboard:  
<http://www.ossmann.com/bigears/keyboard.html>

Bemerkung: Das Piano bei WWW Virtual Keyboard ist verstimmt, es ist ein F#. Bitte benutzen Sie dies nicht: <http://www.xmission.com/~mgm/misc/keyboard.html> (Anm. der Übers.: Zum Zeitpunkt der Übersetzung verweist dieser Link auf eine nicht mehr existierende Internet-Seite.)

### **Wissenschaftliche Anmerkung**

Die Tonhöhe wird in **Hertz** (Hz) gemessen, oder in Zyklen pro Sekunde. Das bedeutet, beträgt eine Tonhöhe 220 Hz, dann sind das genau so viele Auf-und-ab-Vibrationen in jeder Sekunde. Es findet sich auch eine Menge Mathematik in der Musik. Hat eine Tonhöhe halb so viel Hz (110), ist sie eine Oktave tiefer. Verdoppelt man die Frequenz (440 Hz), ist sie eine Oktave höher. Es gibt nur ungefähr eine Oktave Unterschied zwischen typischen Männer- und Frauenstimmen. Daher wissen Sie nun, dass - wo auch immer sich Ihre Stimme gegenwärtig befindet - es wahrscheinlich nötig ist, Ihre Stimme um eine Oktave anzuheben. Die durchschnittliche weibliche Stimmlage liegt bei ungefähr 220 Hz, was mit dem A übereinstimmt, das zwei weiße Tasten unterhalb des Middle C liegt. Es ist ebenso die zweitunterste Saite einer Gitarre und bei einem Cello. Für unsere Übungen werden wir ein wenig überkorrigieren und nehmen das Middle C als Bezugspunkt.

## Anpassung Ihrer Tonhöhe (Pitch)

### Übung 16. Musikalisches Herausfinden Ihres Stimmbruchpunkts

Jeder hat einen bestimmten Punkt in seiner Stimme, ab dem man in seiner natürlichen Stimme nicht mehr höher singen kann. Das ist der Punkt, an dem die Stimme umkippt aus der normalen Sprachebene in das Falsetto (*Anm. der Übers.: am Bruchpunkt*). Sänger nennen dies: *passagio* oder Übergang. Wir müssen diesen Punkt finden. Der Schlüssel für eine gute weibliche Stimme ist es, in einer höheren Stimme zu reden, die sich immer noch in Ihrem natürlichen Stimmregister befindet. Das ist die Basisnote.

1. Nehmen Sie Ihren Rekorder und schalten ihn ein.
2. Halten Sie Ihre Hand vor Ihr Gesicht und singen Sie HHAH in jeder Tonhöhe, die für Sie angenehm ist. Sie sollten die warme Luft auf Ihrer Hand spüren.
3. Singen Sie den nächsten Ton auf der Tonleiter aufwärts.
4. Machen Sie weiter, bis Sie keinen Atem mehr auf Ihrer Hand spüren.
5. Hören Sie sich Ihre Aufnahme an - merken Sie, wie es sich anders anhört, wenn Sie mit der Stimme nach oben gehen? Mehr gequetscht? Das ist das, was wir versuchen wollen zu verhindern. Sie möchten in einer Tonhöhe sprechen, die sich in der weiblichen Stimmlage befindet, aber den Klang eines offenen Kehlkopfs hat.

### Übung 17. Nichtmusikalisches Herausfinden Ihres Bruchpunkts

Das mag für einige von Ihnen leichter sein als die Schritte auf einer Tonleiter, nämlich das Heraufgleiten wie bei einer Sirene.

1. Nehmen Sie Ihren Rekorder und schalten ihn ein.
2. Halten Sie Ihre Hand vor Ihr Gesicht und singen Sie HHAH in jeder Tonhöhe, die für Sie angenehm ist. Sie sollten die warme Luft auf Ihrer Hand spüren.
3. Beginnen Sie, Ihre Tonlage wie bei einer Sirene oder bei einem Wasserkessel zu erhöhen. Wenn Sie außer Atem sind, nehmen Sie einen tiefen Atemzug und starten Sie erneut von dem Punkt, an dem Sie aufgehört haben.
4. Setzen Sie die Tonlage weiter nach oben fort, bis Sie keinen Atem mehr auf Ihrer Hand spüren.
5. Hören Sie sich Ihre Aufnahme an - merken Sie, wie es sich anders anhört, wenn Sie mit der Stimme nach oben gehen? Mehr gequetscht? Das ist das, was wir versuchen wollen zu verhindern. Sie möchten in einer Tonhöhe sprechen, die sich in der weiblichen Stimmlage befindet, aber den Klang eines offenen Kehlkopfs hat.

Das Video zeigt alle folgenden Übungen mit einer Tonhöhe bei C (*Anm. der Übers.: Middle C*). Nachdem Sie diese Übungen gemacht haben, halten Sie es vielleicht für besser, mit einer höheren oder niedrigeren Tonhöhe zu üben.

## Anpassung der Resonanz

Das Kontrollieren einer gequetschten und einer gehauchten Stimme braucht Übung. Es ist wichtig, dass Sie den Unterschied zwischen den beiden Stimmen spüren und auch dass Sie hören, worin sie sich unterscheiden.

### Übung 18. Ah-Ah-Ah! (technisch Knacklaut (*Anm. der Übers.: glottal stop*) genannt)

Wenn Sie „Ah-ah-ah“ so aussprechen, als wenn Sie jemandem sagen, etwas nicht zu machen, dann quetschen Sie ihre Stimme. Dies nennt man einen Knacklaut in der Linguistik. Er ist ebenso in einigen britischen Dialekten vorhanden, in denen das T als Knacklaut ausgesprochen wird wie bei „little“<sup>18</sup>. Nehmen Sie Ihre Stimme auf, wenn Sie Ihre Hand vor den Mund halten. Ah. Ah. Ah. HHAH. HHAH. HHAH. Sie sollten viel mehr Luft auf Ihrer Hand spüren, wenn Sie HHAH sagen. Sie können den gleichen Effekt erreichen, wenn Sie “ö:-ö:” sagen (wie bei einem umgangssprachlichen Nein). Ö.: Ö.: Ö.: HHÖ:H. HHÖ:H. HHÖ:H. Nehmen Sie auch das auf.

### Übung 19. Übertriebenes Summen (gequetschte Stimme )

Sie können Ihrer Stimme einen Zeichentrickfigur-Klang geben oder auch einen summenden Klang, wenn Sie AH haltend sprechen und Ihren Kehlkopf dabei anspannen. Nehmen Sie sich selber beim AH-Sagen auf, ca. fünf Sekunden lang, während Sie Ihren Kehlkopf fester und fester anspannen. Am Ende sollte es klingen wie das Summen bei einem Insekt oder wie bei einer Zeichentrickfigur. Hören Sie sich die Beispiele in dem Video an.

### Übung 20. Knarrende Stimme

Machen Sie einen Klang wie knarrende Tür: örrrr. Sie müssen Ihre Stimme quetschen, um diesen Klang zu erzeugen. Nun versuchen Sie dieses knarrende Geräusch zu erzeugen und dabei einen Ton zu halten. Als nächstes sagen Sie HHÖRR in einer sehr gehauchten Stimme, so dass Sie es auf Ihrer Hand fühlen können. Nehmen Sie sich selber auf, während Sie zwischen den beiden Geräuschen hin und her schalten. Versuchen Sie dabei, in der gleichen Tonhöhe zu bleiben: Örrrr. HHÖRR. Örrrr. HHÖRR.

Um die richtige Resonanz zu finden, müssen Sie einen Ort zwischen den beiden übertriebenen Stimmen finden. Die richtige Resonanz ist lediglich die passende Kombination zwischen gequetscht und gehaucht.

### Übung 21. AH-Resonanz

AH erst gequetscht, dann gehaucht. AH. HHAH.

AH erst gehaucht, dann gequetscht. HHAH. AH.

AH von gequetscht bis gehaucht AH -> HHAH (ohne Unterbrechung)

### Übung 22. IH-Resonanz

IH erst gequetscht, dann gehaucht IH. HHIH.

<sup>18</sup> Anm. der Übers.: Insbesondere im britischen Cockney-Dialekt ist der Knacklaut stark vorhanden. Cockney wird vor allem im Osten Londons gesprochen und heute immer noch mit der Zugehörigkeit zur Arbeiterklasse assoziiert. In den britischen Medien ist besonders die Soap Opera „East Enders“ ein Symbol für Cockney. Auf internationaler Ebene erreichte Cockney durch die Verwendung in dem Musical „My Fair Lady“ einen gewissen Bekanntheitsgrad. Die weibliche Hauptrolle Eliza Doolittle stellt hierbei eine Cockney-sprechende Blumenverkäuferin dar, die durch Sprachtraining versucht, ihr Passing als britische Oberschicht-Lady zu erreichen (Quelle: [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)). In der deutschen Sprache ist der Knacklaut ebenfalls fest verankert. Beim Einsatz auf Vokal wird er in den meisten Fällen verwendet, wie z.B. bei „Acht“ und „Alte“.

IH erst gehaucht, dann gequetscht HHHI. IH.  
IH von gequetscht bis gehaucht IH -> HHHI (ohne Unterbrechung)

Wenn es für Sie hilfreich ist, zwischen der gequetschten Stimme und der gehauchten Stimme eine kurze Pause einzulegen, so ist das in Ordnung. Außerdem ist das eine gute Übung. Das eigentliche Ziel der nächsten drei Übungen ist das Gleiten zwischen Ihrer gequetschten und Ihrer gehauchten Stimme.

### **Übung 23. EY-Resonanz**

EY von gequetscht bis gehaucht EY->HHEY (ohne Unterbrechung)

### **Übung 24. AI-Resonanz**

AI von gequetscht bis gehaucht AI->HHAI (ohne Unterbrechung)

### **Übung 25. OH-Resonanz**

OH von gequetscht bis gehaucht OH->HHO (ohne Unterbrechung)

Nachdem wir nun die verschiedenen Vokale A, E, I, O und U herausgearbeitet haben, werden wir im Folgenden verschiedene Vokale zusammen mit Konsonanten kombinieren.

## **Vollkehlige Vokale mit Konsonanten**

Unten sehen Sie eine Tabelle vollkehligen Vokalen kombiniert mit Konsonanten. Einige Kombinationen werden schwieriger auszuführen sein als andere. Sie werden nun jede Spalte vorlesen, und dies mit dem Rekorder aufnehmen. Wenn Sie mit einer Spalte fertig sind, hören Sie sich die Aufnahme an, um zu hören, auf welche Art es sich am weiblichsten anhört. Ihre weibliche Stimme liegt zwischen der gehauchten und gequetschten Stimme. Sobald Sie beide Extreme vollständig beherrschen, werden wir daran arbeiten, einen mittleren Bezugspunkt zu finden.

*Anm. der Übers.: Die amerikanische Originaltabelle befindet sich im Anhang. Die Schreibweise in englischer Sprache aus dem Video ist in eckigen Klammern wiedergegeben.*

**Übungstabelle der vollkehligen Vokale in deutscher Sprache ausgedrückt:**

	<b>AH [AH]</b>	<b>OUH<sup>19</sup> [OH]</b>	<b>AU [OW]</b>	<b>OAR<sup>20</sup> [AR]</b>	<b>OAH [AW]</b>
A	EJAH	EJOUH	EJAU	EJOAR	EJOAH
B	BAH	BOUH	BAU	BOAR	BOAH
C	KAH	KOUH	KAU	COAR	COAH
D	DAH	DOUH	DAU	DOAR	DOAH
E	IIAH	IIOUH	IIAU	IIOAR	IIOAH
F	FAH	FOUH	FAU	FOAR	FOAH
G	GAH	GOUH	GAU	GOAR	GOAH
H	HAH	HOUH	HAU	HOAR	HOAH
I	AIAH	AIOUH	AIAU	AIOAR	AIOAH
J	DSCHAH	DSCHOUH	DSCHAU	DSCHOAR	DSCHOAH
K	KAH	KOUH	KAU	KOAR	KOAH
L	LAH	LOUH	LAU	LOAR	LOAH
M	MAH	MOUH	MAU	MOAR	MOAH
N	NAH	NOUH	NAU	NOAR	NOAH
O	OOUAH	OUH	OOUAU	OOUAR	OOUAH
P	PAH	POUH	PAU	POAR	POAH
Q	KWAH	KWOUH	KWAU	KWOAR	QUOAH
R	RRAH	ROUH	RAU	ROAR	ROAH
S	SSAH	SSOUH	SSAU	SSOAR	SSOAH
T	TAH	TOUH	TAU	TOAR	TOAH
U	JUAH	JUOUH	JUAU	JUOAR	JUOAH
V	WAH	WOUH	WAU	VOAR	VOAH
W	UUAH	UOUH	UUAU	WOAR	WOAH
X	KSAH	KSOUH	KSAU	KSOAR	KSOAH
Y	JAH	JOUH	JAU	JOAR	JOAH
Z	DSAH	DSOUH	DSAU	DSOAR	DSOAH

*Anm. der Übers.: Da einige der englischen Laute in der deutschen Sprache nicht existieren und im Deep Stealth-Training bestimmte Laute der deutschen Sprache fehlen, befindet sich im Anhang unabhängig vom Video eine weitere Tabelle, die nahezu komplett alle Laute des Deutschen wiedergibt. Dies soll die sprachliche Realität des Deutschen besser wiedergeben und Ihnen helfen, Ihre Stimme weiter zu verfeinern.*

<sup>19</sup> Anm. der Übers.: Das amerikanische „OH“ klingt wie eine Verschmelzung aus „O“ und „UH“ – am Anfang habe ich dies auch genauso geübt. Als ich dies beherrschte, habe ich nur noch das deutsche „OH“ verwendet.

<sup>20</sup> Anm. der Übers.: Das amerikanische „AR“ gibt es in der deutschen Sprache so nicht.

**Übung 26. Lesen Sie die erste Spalte von oben nach unten vor.**

Nehmen Sie dies mit Ihrem Rekorder auf, beginnend von links oben: EJAH, BAH... bis hinunter zum DSAH.

**Übung 27. Die erste Spalte gehaucht singen**

Singen Sie die Laute mit Ihrer gehauchten Stimme (auf der Note „Middle C“, wenn Sie es hören können)<sup>21</sup>.

**Übung 28. Die erste Spalte gequetscht singen**

Singen Sie die Laute mit Ihrer gequetschten Stimme (auf der Note „Middle C“, wenn Sie es hören können).

**Übung 29. Wechselweise singen bei jedem Wort**

Singen Sie den Laut mit Ihrer gequetschten Stimme, anschließend sofort gefolgt von Ihrer gehauchten Stimme (auf dem „Middle C“, wenn Sie es hören können): EJAH gequetscht, Pause, EJAH gehaucht.

**Übung 30. Wiederholen mit anderen Vokalen**

Wiederholen Sie die Übungen 26 – 29 mit der OUH-Spalte, AU-Spalte, OAR-Spalte, OAH-Spalte.

---

<sup>21</sup> Anm. der Übers.: Auch hier empfehle ich das Üben mit Hilfe der Spektrogramm-Software, um den richtigen Ton zu treffen (Middle C = 262 Hz).

## Engkehlige Vokale mit Konsonaten

Wir werden nun das gleiche mit engkehligen Vokalen wiederholen:

*Anm. der Übers.: Die amerikanische Originaltabelle befindet sich im Anhang. Die Schreibweise in englischer Sprache aus dem Video ist in eckigen Klammern wiedergegeben.*

**Übungstabelle der engkehligen Vokale in deutscher Sprache ausgedrückt:**

	ÄHD [AD]	EJ [AY]	AI [I (eye)]	IH [EE]	UH [OO]
A	EJÄHD	EJ	EJAI	EJIH	EJUH
B	BÄHD	BEJ	BAI	BIH	BUH
C	KÄHD	KEJ	KAI	KIH	KUH
D	DÄHD	DEJ	DAI	DIH	DUH
E	IIÄHD	II-EJ	IIAI	IHJIH	IHUH
F	FÄHD	FEJ	FAI	FIH	FUH
G	GÄHD	GEJ	GAI	GIH	GUH
H	HÄHD	HEJ	HAI	HIH	HUH
I	AIÄHD	AIEJ	AIAI	AIIH	AIUH
J	DSCHÄHD	DSCHEJ	DSCHAI	DSCHIH	DSCHUH
K	KÄHD	KEJ	KAI	KIH	KUH
L	LÄHD	LEJ	LAI	LIH	LUH
M	MÄHD	MEJ	MAI	MIH	MUH
N	NÄHD	NEJ	NAI	NIH	NUH
O	OUÄHD	OU-EJ	OUIAI	OUIH	OUIUH
P	PÄHD	PEJ	PAI	PIH	PUH
Q	KWÄHD	KWEJ	KWAI	KWIH	KWUH
R	RÄHD	REJ	RAI	RIH	RUH
S	SSÄHD	SSEJ	SSAI	SSIH	SSUH
T	TÄHD	TEJ	TAI	TIH	TUH
U	JUÄHD	JUEJ	JUAI	JUIH	JUHUH
V	WÄHD	WEJ	WAI	WIH	WUH
W	UUÄHD	UUEJ	UUIAI	UUIH	UUIUH
X	KSÄHD	KSEJ	KSAI	KSIH	KSUH
Y	JÄHD	JEJ	JAI	JIH	JUH
Z	DSÄHD	DSEJ	DSAI	DSIH	DSUH

### Übung 31. Lesen Sie die erste Spalte von oben nach unten vor.

Nehmen Sie die Laute mit Ihrem Rekorder auf, beginnend von links oben: EJÄHD, BÄHD... bis hinunter zum DSÄHD.



### **Übung 32. Die erste Spalte gehaucht singen**

Singen Sie die Laute mit Ihrer gehauchten Stimme (auf der Note „Middle C“, wenn Sie es hören können).

### **Übung 33. Die erste Spalte gequetscht singen**

Singen Sie die Laute mit Ihrer gequetschten Stimme (auf der Note „Middle C“, wenn Sie es hören können).

### **Übung 34. Wechselweise singen bei jedem Wort**

Singen Sie den Laut mit Ihrer gequetschten Stimme, anschließend sofort gefolgt von Ihrer gehauchten Stimme (auf dem „Middle C“, wenn Sie es hören können): EJÄHD gequetscht, Pause, EJÄHD gehaucht.

### **Übung 35. Wiederholen mit anderen Vokalen**

Wiederholen Sie die Übungen 31 – 34 mit der EJ-Spalte, AI-Spalte, IH-Spalte, UH-Spalte.

Es wird einige Zeit in Anspruch nehmen, bis Sie das alles durchgearbeitet haben, aber es ist wichtig. Es ist der Grundstock für unseren nächsten Abschnitt, wo wir mit einem einzigen Satz arbeiten werden, den wir wieder und wieder wiederholen.

## **Singen unseres Mantras**

In diesem Abschnitt werden wir einen Satz benutzen, um unsere Resonanz anzupassen. Der Satz lautet:

*This is the voice I want to use.*

*Anm. der Übers.: Wörtlich übersetzt: „Dies ist die Stimme, die ich benutzen möchte.“. Wir werden hier jedoch den Originalsatz verwenden, um nah am Video zu bleiben. Wenn man auf Deutsch üben möchte, sollte man einen Satz mit der gleichen Silbenanzahl benutzen, z. B.: „Dies ist meine neue Stimme.“ oder „So spreche ich ab jetzt nur noch.“*

Wir nennen diesen Satz unser Mantra, da wir es solange singen werden, bis wir nicht mehr über die Worte nachdenken, sondern über den Klang und das Gefühl, wenn wir ihn sprechen. Wir werden dies alles aufnehmen.

### **Übung 36. Gequetschtes Singen**

Singen Sie in einer monotonen gequetschten Stimme: *This is the voice I want to use.*

Wiederholen Sie dies fünf Mal und nehmen es dabei mit dem Rekorder auf. Hören Sie es sich anschließend an.

### **Übung 37. Gehauchtes Singen**

Singen Sie in einer monotonen gehauchten Stimme: *This is the voice I want to use.*

Wiederholen Sie dies fünf Mal und nehmen es dabei mit dem Rekorder auf. Hören Sie es sich anschließend an.

### **Übung 38. Erst gehauchtes, dann gequetschtes Singen**

Einige Frauen finden es einfacher, mit dem gehauchten HHAH zu beginnen, dann das gequetschte AH und danach den Satz zu sprechen: [gehaucht] *This is the voice I want to use.* (Pause) [gequetscht] *This is the voice I want to use.*

Wiederholen Sie dies fünf Mal und nehmen es dabei mit dem Rekorder auf. Hören Sie es sich anschließend an.

### **Übung 39. Erst gequetschtes, dann gehauchtes Singen**

Einige Frauen finden es einfacher, mit dem gequetschten AH zu beginnen, dann das gehauchte HHAH und danach den Satz zu sprechen: [gequetscht] *This is the voice I want to use.* (Pause) [gehaucht] *This is the voice I want to use.*

Wiederholen Sie dies fünf Mal und nehmen es dabei mit dem Rekorder auf. Hören Sie es sich anschließend an.

### **Übung 40. Wechsel mitten im Satz**

Diesmal beginnen wir mit gequetschter Stimme und gehen zum Ende des Satzes ins Gehauchte über.

Wiederholen Sie dies fünf Mal und nehmen es dabei mit dem Rekorder auf. Hören Sie es sich anschließend an.

### **Übung 41. Erhöhen Ihrer Tonlage**

Wenn Sie mit den Übungen 37 bis 40 komplett durch sind, wiederholen Sie sie, nur einen Ton höher. Setzen Sie dies auf der Tonleiter weiter nach oben fort, bis die Stimme umbricht.

## **Sprechen unseres Mantras**

### **Übung 42. Sprechen als Satz**

Beginnen Sie mit Singen, danach nehmen Sie das Gehauchte schrittweise heraus.

Wiederholen Sie dies fünfmal, danach hören Sie es sich an. Machen Sie solange weiter, bis sich alle fünf Wiederholungen weiblich und nur noch leicht gehauchte anhören.

### Übung 43. Wechseln des Tonfalls

Weibliche Stimmen haben sehr viel mehr Tonfälle als Männer. Männer tendieren zu einer monotonen Aussprache, Frauen sprechen in einer Sing-Sang-Ausdrucksweise. Sobald Sie eine ziemlich monotone (*Anm. der Übers.: weiblich klingende*) Stimme haben, ist das gut, wir müssen dann noch verschiedene Tonfälle hinzufügen. Nehmen Sie sich selber auf, wenn Sie Ihr Mantra in verschiedenen Tonfällen aussprechen:

This is the voice I want to use.

**This** is the voice I want to use.

This **is** the voice I want to use.

This is **the** voice I want to use.

This is the **voice** I want to use.

This is the voice **I** want to use.

This is the voice I **want** to use.

This is the voice I want **to** use.

This is the voice I want to **use**.

This is the voice I want to use?

This is the voice I want to use!

This is -- the voice -- I want to use.

This. Is. The. Voice. I. Want. To. Use.

### Lesen und rezitieren

#### Übung 44. Lesen Sie die Zitate laut vor.

Suchen Sie sich einige Zitate, die Sie mögen, und nehmen Sie Ihre Stimme auf dem Rekorder auf, wenn Sie diese Zitate in verschiedenen Tonfällen aussprechen. Nachfolgend sind einige großartige Zitate für den Anfang aufgeführt.

“One is not born a woman, one becomes one.” / “Man wird nicht als Frau geboren, man wird es.” — *Simone de Beauvoir*

“And the day came when the risk to remain tight in a bud was more painful than the risk it took to blossom.” / “Und der Tag kam, als das Risiko, als verwelkte Knospe übrig zu bleiben, schmerzhafter ist als das Risiko, das jemand die Blüte ergreift.” — *Anais Nin*

“No one can make you feel inferior without your consent.” / “Niemand kann erreichen, dass Sie sich minderwertig fühlen, ohne Ihr Einverständnis.” — *Eleanor Roosevelt*

“If you have knowledge, let others light their candles in it.” / “Wenn Sie wissend sind, lassen Sie andere ihre Kerzen darin entzünden.” — *Margaret Fuller*

“Many persons have a wrong idea of what constitutes true happiness. It is not attained through self-gratification but through fidelity to a worthy purpose.” / “Viele Menschen haben eine falsche Vorstellung davon, was wahre Freude ausmacht. Sie wird nicht erlangt durch Selbst-Belohnung, sondern durch das treue Festhalten an einem würdigen Ziel.” — *Helen Keller*

“Never doubt that a small group of thoughtful committed citizens can change the world. Indeed, it is the only thing that ever has.” / “Bezweifle niemals, dass eine kleine Gruppe aufmerksamer engagierter Bürger die Welt ändern kann. In der Tat, ist dies das einzige, das sie verändern kann.” — *Margaret Mead*

“The first problem for all of us, men and women, is not to learn, but to unlearn.” / “Das größte Problem für alle von uns, Männern und Frauen, ist nicht das Lernen, sondern das Verlernen.” — *Gloria Steinem*

“I've learned from experience that the greater part of our happiness or misery depends on our dispositions and not on our circumstances.” / “Ich habe aus Erfahrung gelernt, dass der größte Anteil unserer Freude oder unseres Elends von unserer Einstellung abhängt und nicht von äußeren Umständen.” — *Martha Washington*

“If we want a beloved community, we must stand for justice, have recognition for difference without attaching difference to privilege.” / “Wenn wir eine starke Gemeinschaft haben wollen, müssen wir für Gerechtigkeit stehen, Unterschiede anerkennen ohne Unterschiede an Privilegien festzumachen.” — *bell hooks*

“A lot of people are afraid to ask for what they want. That's why they don't get what they want” / “Eine Menge Leute haben Angst davor, um etwas zu bitten, wenn sie etwas wollen. Darum bekommen sie nicht das, was sie wollen.” — *Madonna*

“When I care to be powerful — to use my strength in the service of my vision, then it becomes less and less important whether I am afraid.” / “Wenn ich darauf achte, stark zu sein — meine Stärke in den Dienst meiner Vorstellungen zu stellen, dann wird es weniger und weniger wichtig, ob ich ängstlich bin.” — *Audré Lourde*

## Übung 45. Längere auswendig gelernte Texte

Suchen Sie sich einige Prosatexte, die Sie auswendig können:

- Der Eid auf die Verfassung (Ich gelobe den Eid auf die Flagge....),
- das Vaterunser (Vater unser im Himmel...),
- die Präambel der Verfassung (Wir die Bewohner...)

*Anm. der Übers.: Aus deutscher Sicht ließe sich ergänzen:*

- *die Präambel des Grundgesetzes der Bundesrepublik Deutschland: „Im Bewusstsein seiner Verantwortung vor Gott und den Menschen, von dem Willen beseelt, als gleichberechtigtes Glied in einem vereinten Europa dem Frieden der Welt zu dienen, hat sich das Deutsche Volk kraft seiner verfassungsgebenden Gewalt dieses Grundgesetz gegeben...“*
- *der Erlkönig von Johann Wolfgang von Goethe – Achtung: Sprechen Sie den Text als Prosa, nicht als Gedicht: „Wer reitet so spät durch Nacht und Wind? Es ist der Vater*

*mit seinem Kind. Er hat den Knaben wohl in dem Arm. Er faßt ihn sicher, er hält ihn warm...“*

- *das Lied von der Glocke von Friedrich Schiller – Achtung: Sprechen Sie den Text als Prosa, nicht als Gedicht: „Fest gemauert in der Erden steht die Form aus Lehm gebrannt. Heute muß die Glocke werden! Frisch, Gesellen, seid zur Hand! Von der Stirne heiß rinnen muß der Schweiß, soll das Werk den Meister loben! Doch der Segen kommt von oben...“*
- *das Apostolische Glaubensbekenntnis (evangelisch): „Ich glaube an Gott, den Vater, den Allmächtigen, den Schöpfer des Himmels und der Erde, und an Jesus Christus, seinen eingeborenen Sohn, unsern Herrn, ...“*

Nehmen Sie Ihre Stimme mit dem Rekorder auf und achten Sie beim Abhören darauf, wo Ihnen die Stimme entgleitet oder wo sie zittert, dann wiederholen Sie diese Texte wieder und wieder.

### **Übung 46. Neue Texte**

Wenn Sie einen Text neu lesen (d.h. einen Text lesen, den Sie vorher noch nie gelesen haben), müssen Sie sich mehr auf die Worte konzentrieren. Was Sie lernen müssen ist, dass Sie Ihre Stimme unter Kontrolle behalten, auch wenn Sie sich auf andere Dinge konzentrieren. Schnappen Sie sich eine Zeitschrift oder eine Zeitung und nehmen Sie sich selber auf, während Sie vorlesen. Hören Sie sich hinterher an, um sicher zu sein, dass Ihre Stimme nicht die Resonanz verändert, besonders, wenn Sie außer Atem geraten.

### **Übung 47. Lachen**

Lachen ist eine unwillkürliche Reaktion, deshalb ist es so wichtig, das Lachen zu üben; damit das Lachen in einer weiblichen Stimme Ihnen in Fleisch und Blut übergeht. Üben Sie das Lachen alleine.

### **Übung 48. Lachen beim Sprechen**

Versuchen Sie zu lachen, während Sie unser Mantra sprechen. Lachen Sie, wenn Sie einen Satz beginnen, dann lachen Sie in der Mitte des Satzes, anschließend am Ende.

### **Übung 49. Husten, niesen, und andere Mund- und Kehlkopflaute**

Hustenanfälle sind eine andere unfreiwillige Reaktion. Sie müssen eine Kehlkopf-Position finden, bei der Ihr Husten weiblich klingt und Sie müssen ebenso lernen, Ihre weibliche Stimme zurück zu gewinnen, wenn Sie vom Husten oder vom Niesen überrascht werden.

## **Anwendung im wirklichen Leben**

Sobald Sie Ihre Stimme zuhause beherrschen, wird es Zeit, sie im wirklichen Leben zu testen!

### **Übung 50. Sprechen am Telefon**

Nehmen Sie sich selber auf, wenn Sie jemanden anrufen. Rufen Sie Restaurants an und fragen nach Spezialangeboten und wie lange sie geöffnet haben. Rufen Sie kostenlose Hotlines an und fragen nach deren Produkten. Schlagen Sie das Telefonbuch auf und rufen Sie wahllos Geschäfte an. Dabei verhalten Sie sich so, als wollten Sie etwas kaufen. Das ist eine gute Übung, und die Leute unterhalten sich gerne eine Zeit lang mit Ihnen. Rufen Sie Freunde an

und nehmen Sie sich dabei auch beim Sprechen auf. Am Anfang werden Sie merken, dass es schwierig ist, Ihre Stimme beizubehalten — darum sollen Sie es aufnehmen. Wenn Sie hinterher etwas hören, dass Ihnen nicht gefällt, sprechen Sie es mehrmals, bis es richtig klingt, und nehmen es dabei erneut auf.

Denken Sie daran: Das Sprechen am Telefon ist der ultimative Test Ihrer Stimme, denn darauf stützen sich Ihre Gesprächspartner, wenn sie das Geschlecht bestimmen. Es ist sehr wichtig, die Stimme zu üben, indem Sie Fremde, wie auch Freunde anrufen und an Ihrer Telefonstimme arbeiten.

*Anm. der Übers.: Der folgende Abschnitt wurde nicht übersetzt, sondern sinngemäß auf deutsche Verhältnisse übertragen<sup>22</sup>:*

*Versuchen Sie, hierbei nicht Ihren weiblichen Vornamen zu nennen oder einen Hinweis darauf zu geben, dass Sie weiblich sind. Wenn Sie sich namentlich am Telefon vorstellen, dann nur mit Ihrem Nachnamen. Ich selbst habe gute Erfahrungen mit der Vorstellung „Guten Tag, mein Name ist Meyer.“ gemacht. Da dieser Nachname weit verbreitet ist, ist es gut möglich, dass der Angerufene irgendwann im Gespräch die Anrede „Frau Meyer“ verwendet.*

*Nach einiger Zeit werden Sie somit merken, dass die Leute Sie am Telefon weiblich ansprechen bzw. bei einer Rückfrage mit einem Kollegen über Sie als weiblich sprechen: „Ich habe da eine Kundin / eine Frau Meyer am Telefon, die was über XY wissen möchte. Kann ich sie dir gerade durchstellen?“*

### **Übung 51. Sprechen von Angesicht zu Angesicht**

Sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten oder mit Freunden und nehmen Sie es auf. Hören Sie es sich erst an, wenn Sie wieder alleine sind. Es ist wichtig, dass Sie den Dreh herauskriegen, wie Sie von Angesicht zu Angesicht richtig sprechen. Am Anfang werden Sie merken, dass es schwer ist, Ihre Stimme zu halten, aber mit der Zeit werden Sie merken, dass es immer einfacher wird, bis Sie gar nicht mehr darüber nachdenken.

## **Erweiterte Übungen**

Sobald Sie Ihre Stimme stabilisiert haben, sollten Sie sich in reale Situationen begeben, um Ihre Stimme einem Belastungstest zu unterziehen. Die folgenden Übungen sind entwickelt worden, um die Festigkeit und Ausdauer Ihrer neuen Stimme zu verbessern und um Ihnen zu helfen, sich darauf vorzubereiten, in einer realen Situation Ihre Stimme stark und sicher zu benutzen.

### **Übung 52. Singen**

Das Mitsingen von Liedern von Sängerinnen mit tiefer Stimme kann hilfreich bei der Stärkung Ihrer Stimme sein, **aber nur wenn Ihre Resonanz stimmt!** Wenn Sie mit einer

<sup>22</sup> Anm. der Übers.: Im Original heißt es hierzu: „Well, ma’am, we’re open till 8,“ und „Just a moment, miss, I’ll check that price“. In der englischen Sprache werden unbekannte Anrufer im gepflegten geschäftlichen Umfeld mit einer höflichen weiblichen oder männlichen Anrede angesprochen („ma’am, miss“ sowie „Madam, Sir“ und im amerikanischen Englisch auch einfach „Mister“). Im Französischen wird in solchen Fällen „Madame“, „Mademoiselle“ oder „Monsieur“ verwendet. Da eine solche Anredeform ohne Nachname im Deutschen nicht mehr gebräuchlich ist („gnä’Frau“ oder „mein Herr“ / „der Herr“), war hier die Anrufstrategie auf deutsche Verhältnisse anzupassen.

gequetschten Stimme singen, werden Sie sich nur schlechte Gewohnheiten angewöhnen. Singen Sie zu den Liedern, aber nehmen Sie es auf, um sicher zu sein, dass Ihre Resonanz stets aus geöffneter Kehle kommt (*Anm. der Übers.: etwas gehaucht*). Einige Vorschläge von Künstlern aus verschiedenen Gattungen und Zeiten<sup>23</sup>:

k.d. Lang	Lauryn Hill
Cher	Diana Krall
Shawn Colvin	Tracy Chapman
Norah Jones	Indigo Girls

### Übung 53. Anheben Ihres Bruchpunkts

Arbeiten Sie nochmals Übung 16 durch, um Ihre Stimmreichweite zu verbessern. Versuchen Sie, den Stimmbruchpunkt nach oben zu verschieben, indem Sie die Töne am oder knapp unterhalb Ihres Stimmbruchpunktes halten (*Anm. der Übers.: gehaucht*).

### Übung 54. Benutzen Ihres Falsettos

Falsetto ist schlecht, wenn es einzig das ist, was Sie benutzen. Frauen hingegen setzen häufig ihr Falsetto als **Teil** ihrer Sprechweise ein. Eine der übertriebensten Formen davon ist der „Valley Girl talk“<sup>24</sup>. Charakteristisch für dieses Falsetto sind hervorgehobene Wörter und das Ansteigen der Stimme am Satzende bis hin zum Trällern. Meistens klingt es wie eine Frage, wenn Frauen einen Satz mit einem Trällern beenden.

Versuchen Sie einige Sätze im Valley Girl talk zu sagen, die mit IH enden.

- Are you going to that party? / Gehst du auf die Party?
- Have you ever seen a cute baby? / Sahst du jemals so ein niedliches Baby?

Ihre Stimme wird naturgemäß versuchen, Ihrem Falsetto nach oben zu folgen. Sie werden merken, dass Sie das Falsetto-Trällern mehr benutzen, wenn Sie die Stimmreichweite verbessert haben. Nehmen Sie sich selber auf und sagen Sie: „Hi!“ - beginnend in Ihrem Falsetto bis hinunter zu Ihrer natürlichen Sprachebene (*Anm. der Übers.: Sprechen Sie ein langes absteigendes „Haaaaaaaaii“*). Zuerst wird die Stimme etwas zittern, aber mit der Zeit und dem Üben werden Sie in der Lage sein, es besser zu kontrollieren.

*Anm. der Übers.: In der (spärlichen) Literatur zum Thema „Stimmbildung bei MzF-Transsexualität“ wird vom häufigen Verwenden dieser Sprechweise abgeraten, da beim Valley Girl talk die Sätze oft wie Fragen klingen. Die Kritik lautet, dass sich dadurch die Sprecherin als unsicher darstellt und ihre Gesprächspartner durch die ständige Frage-Betonung verwirren könnte. Ich selbst jedoch finde es wichtig, eine auf europäische Verhältnisse angepasste Version dieser Sprechweise zu lernen, da sie auch von europäischen Frauen in moderater Form verwendet wird. Daher verwende ich diese Sprechweise in*

<sup>23</sup> Anm. der Übers.: Im Anhang habe ich eine Liste von Liedern zusammengestellt, die ich selbst beim Üben verwende.

<sup>24</sup> Anm. der Übers.: Diese Sprechweise, auch „Valspeak“ genannt, stammt aus Südkalifornien und klingt etwas übertrieben weiblich „schnatternd“. Oft wird sie als weibliche Jugendsprache definiert. Charakteristisch ist die übertrieben häufige Verwendung von „like“ als Füllwort und des Ausrufs „oh my god/gosh!“. Ein Beispiel ist die Rolle von Elle Woods (gespielt von Reese Witherspoon) im US-Spielfilm aus dem Jahr 2001 „Natürlich Blond“ (Legally Blonde). Zum Zeitpunkt der Übersetzung findet sich ein weiteres schönes Beispiel auf YouTube: <http://www.youtube.com/watch?v=-fGZtrBeDcQ>. Quelle: [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org).



folgenden Zusammenhängen (die unterstrichenen Silben spreche ich im Falsetto, zweifaches Unterstreichen bedeutet höchster noch angenehmer Falsettoton):

- Zur Begrüßung: „Hi“ (absteigend, wie oben dargestellt) und „Haaaallo!“
- Im Zustand freudiger Erregtheit: „Och, wie süüüüüss!“
- Ausrufe des Erstaunens: „Wirklich?!“ und „Das gibt's doch gar nicht!“
- Ausrufe des Entsetzens: „Oh wie schrecklich!“
- Genervtsein: „Das darf doch wohl nicht wahr sein!“
- Zum Abschied: „Tschü-hüß!“ oder „Gute Naa-aacht!“

### Übung 55. Sprechen an einem lauten Ort

Das Sprechen in einem Club oder an einem lauten Arbeitsplatz kann wirklichen Stress für Ihre Stimme bedeuten. Sobald Sie Ihre Stimmlage und Ihre Resonanz beherrschen, versuchen Sie Ihre Lautstärke zu erhöhen. Gehen Sie mit einer Freundin in einen lauten Club und versuchen Sie dort, gegen die Musik anzureden, aber ohne Ihren Mund an das Ohr Ihrer Freundin zu bewegen.

### Übung 56. Schreien / lautes Rufen

Beginnen Sie das Rufen in einer Stimme, als wenn Sie nach jemandem im Nebenzimmer rufen. Nehmen Sie sich selber auf, um sicher zu sein, dass Ihre Resonanz in Ordnung ist. Versuchen Sie das Ganze draußen auf einer Straße, als wenn Sie dort nach jemandem rufen. Nehmen Sie sich beim Schreien auf, während Sie sich von Ihrem Rekorder entfernen, und passen Sie Ihre Stimme an, wenn Sie beim Abhören eine veränderte Resonanz feststellen.

### Übung 57. Reden über einen längeren Zeitraum (Party, Telefon, Arbeitsplatz)

Überfallen Sie einen Freund am Telefon mit einem Wortschwall, und nehmen Sie alle paar Minuten einen Teil davon auf (*Anm. der Übers.: im Sinne von volllabern*). Laden Sie einen Freund / eine Freundin zu sich nach Hause zu einem Abendessen ein. Lassen Sie von ihm oder ihr das Gespräch beim Essen aufnehmen, ohne dass Sie wissen, wann und wie lange jeweils. Hören Sie es sich später an und passen Sie ggf. Ihre Stimme an.

### Übung 58. Aufwachen

Es ist sehr schwierig, den richtigen Ton zu treffen, wenn Sie aufwachen, aber es ist sehr wichtig, das zu trainieren, falls Sie mal durch das Telefon geweckt werden oder durch Ihren Partner/Ihre Partnerin. Nehmen Sie Ihren Rekorder mit an das Bett und sprechen Sie dort hinein, sobald Sie morgens wach werden. Es ist in Ordnung, wenn Sie sich etwas verschlafen anhören, aber stellen Sie sicher, dass Sie sich wie eine verschlafene Frau anhören!



## Häufig gestellte Fragen

*Meine Stimme klingt beim Sprechen so seltsam — mache ich etwas verkehrt?*

Ja, das machen Sie. Achten Sie beim Sprechen im Kopf nicht auf Ihre Stimmresonanz. Das ist ganz anders, als andere Ihre Stimme wahrnehmen. Darum ist es so wichtig, dass Sie sich Ihre Aufnahmen anhören. Der Schlüssel dafür ist, dass Sie ein Gefühl dafür bekommen, wann Ihre Stimme richtig klingt<sup>25</sup>.

*Meine Freunde sagen, meine Stimme klingt ausgezeichnet, aber trotzdem werde ich als Trans erkannt. Was mache ich falsch?*

Freunde, die es gut mit uns meinen, sagen schon einmal Dinge, die nicht wahr sind, um unsere Gefühle zu schützen. Obwohl das Herz am richtigen Fleck sitzt, tun sie uns damit keinen Gefallen. Versuchen Sie, wenn möglich, eine aufrichtige Meinung von Nicht-Transfreunden zu bekommen. Wenn Sie eine Meinung von einer anderen Transfrau bekommen, denken Sie an die Quelle. Wie ist ihre eigene Stimme? Sollte sie Ihnen sagen, dass Ihre Stimme großartig klingt, aber sie selber keine Stimme hat, die als weiblich akzeptiert wird, dann sollten Sie kritisch abwägen.

*Ich arbeite ganztags. Ich könnte mir nun vorstellen, am Arbeitsplatz meine neue Stimme anzuwenden. Soll ich es machen?*

Ja. Der beste Weg Ihre Stimme zu verbessern, ist es, den Sprung zu wagen. Sie mögen besorgt sein, dass Ihre Stimme albern klingt, aber die meisten Menschen werden beeindruckt sein, dass Sie an Ihrer Stimme arbeiten. Sie müssen sich das vorstellen wie bei einer Fremdsprache. Sollten Sie jemals in ein anderes Land gehen und dort eine fremde Sprache sprechen, werden Sie dort alle möglichen Fehler machen und über Ihre eigenen Worte stolpern. Aber das ist in Ordnung. Das passiert jedem. Es ist der einzige Weg, um Fortschritte zu erzielen. Glauben Sie mir, der Versuch einer weiblicheren Stimme ist nicht schlechter als die Stimme, die Sie bis jetzt benutzt haben.

*Ich habe scheinbar eine psychische Blockade, die mich davon abhält, es zu schaffen. Was soll ich machen<sup>26</sup>?*

Wenn Sie nach allen Übungen in diesem Video und nach mehreren Monaten Übung sich nicht sicher sind, dass Sie alles richtig machen, bieten wir Ihnen Stimm-Beratung an. Senden Sie uns eine E-mail [info@deepstealth.com](mailto:info@deepstealth.com) mit Ihren Fragen (*Anm. der Übers.: Gegenwärtig ist dies nur auf Englisch möglich. Wir von Transgender Luxembourg leisten gerne Hilfe, sofern wir können. Schicken Sie in diesem Fall Ihre Fragen an [tgluxembourg@gmail.com](mailto:tgluxembourg@gmail.com)*).

## Eine Bemerkung zu dem Anhang des Videos

Das Video hat einen Anhang mit Tonleitern, um Ihnen zu helfen, Ihre Tonlage zu finden. Wenn Sie Ihre Ziel-Tonlage erreicht haben, dann empfehle ich Ihnen, einige Sekunden davon am Anfang Ihres Rekorderbandes aufzunehmen. Auf diese Weise haben Sie beim Üben immer Ihre Tonlage zur Hand.

---

<sup>25</sup> Anm. der Übers.: Ein Hilfsmittel können hier die eigenen Hände sein, die hinter den Ohren angelegt, die Schallwellen so verstärken, dass das „innere Ohr“ überlagert wird und die „Außenstimme“ wahrgenommen wird.

<sup>26</sup> Anm. der Übers.: Im Bereich der psychotherapeutischen Begleitung der Stimmtherapie gibt es so gut wie keine Erkenntnisse. Hier scheint u.E. mit ein Schlüssel zur „richtigen Stimme“ zu liegen, da es gilt, die „geistige Blockierung“ aufzuheben.

## Schlusswort

Wir sind überzeugt davon, dass dieses Buch und das Begleitvideo Ihnen dabei helfen werden, Ihre weibliche Stimme zu finden. Viele der Konzepte in dem Begleitheft machen mehr Sinn, wenn Sie sie in dem Video gesehen und gehört haben. Sie können das Video beziehen unter <http://www.genderlife.com/shop/>.

## Anhang zur deutschen Übersetzung

### Anhang 1: Vokalübungstabellen

**Amerikanische Original-Übungstabelle der vollkehligen Vokale:**

	<b>AH [ÄH]</b>	<b>OH [ÖUH]</b>	<b>OW [AU]</b>	<b>AR [OAR]</b>	<b>AW [OAH]</b>
A	AYAH	AYO	AYOW	AYAR	AYAW
B	BAH	BO	BOW	BAR	BAW
C	CAH	CO	COW	CAR	CAW
D	DAH	D'OH	DOW	DAR	DAW
E	EEAH	EEO	EEOW	EEAR	EEAW
F	FAH	FO	FOW	FAR	FAW
G	GAH	GO	GOW	GAR	GAW
H	HAH	HO	HOW	HAR	HAW
I	IAH	IOH	IOW	IAR	IAW
J	JAH	JO	JOW	JAR	JAW
K	KAH	KO	KOW	KAR	KAW
L	LAH	LO	LAU	LAR	LAW
M	MAH	MO	MAU	MAR	MAW
N	NAH	NO	NOW	NAR	NAW
O	O-WAH	OH	O-WOW	OH-AR	O-WAW
P	PAH	PO	POW	PAR	PAW
Q	QUAH	QUO	QUOW	QUARR	QUAW
R	RAH	RO	RAU	RAR	RAW
S	SAH	SO	SOW	SAR	SAW
T	TAH	TOE	TAO	TAR	TAW
U	YUAH	YU-O	YU-OW	YAR	YU-AW
V	VAH	VO	VOW	VAR	VAW
W	WAH	EO	WOW	WAHR	WAW
X	KSAH	KSO	KSOW	KSAR	XAW
Y	YAH	YO	TOW	YAR	YAW
Z	ZAH	ZO	ZOW	ZAR	ZAW

**Amerikanische Original-Übungstabelle der engkehligen Vokale:**

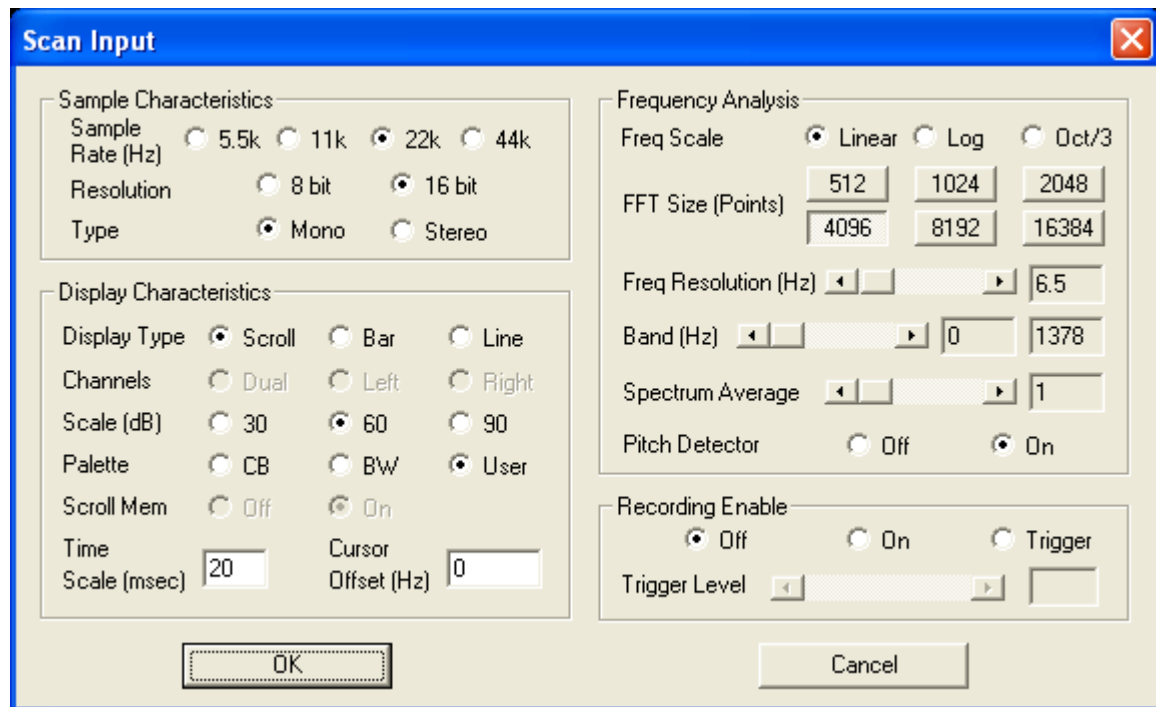
	<b>AD [ÄHD]</b>	<b>AY [EJ ]</b>	<b>I (eye) [AI]</b>	<b>EE [IH]</b>	<b>OO [UH]</b>
A	AYAD	AY	AY-EYE	AYEE	AYOO
B	BAD	BAY	BI	BE	BOO
C	CAD	CAY	KI	KEY	COO
D	DAD	DAY	DI	DEE	DOO
E	EEAD	EEAY	EEYI	EEYEE	EEYOO
F	FAD	FAY	FI	FEE	FOO
G	GAD	GAY	GI	GEAR	GOO
H	HAD	HAY	HI	HE	HOO
I	EYE-AD	EYE-AY	EYE-EYE	EYEE	EYE-OO
J	JAD	JAY	JI	JEE	JOO
K	KAD	KAY	KI	KEE	KOO
L	LAD	LAY	LIE	LEE	LOO
M	MAD	MAY	MY	MEE	MOO
N	NAD	NAY	NIGH	NEE	NOO
O	OH-AD	OWAY	O-WHY	O-WEE	O-WOO
P	PAD	PAY	PI	PEE	POO
Q	KWADD	QUAY	QUI	QUEE	QUOO
R	RAD	RAY	RI	REE	ROO
S	SAD	SAY	SIGH	SEE	SOO
T	TAD	TAY	TIE	TEE	TOO
U	YU-AD	YUAY	YU-IGH	YU-EE	YU-WOO
V	VAD	VAY	VY	VEE	VOO
W	OO-AD	WAY	WHY	WE	WOO
X	KSAD	KSAY	KSI	KSEE	KSOO
Y	YAD	YAY	YI	YEE	YOO
Z	ZAD	ZAY	ZI	ZEE	ZOO

### Vollständige deutsche Phonemtablette (unabhängig vom Deep Stealth-Konzept entwickelt):

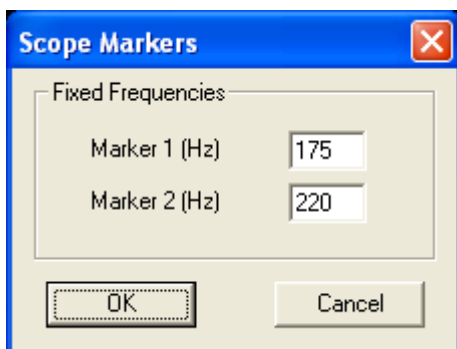
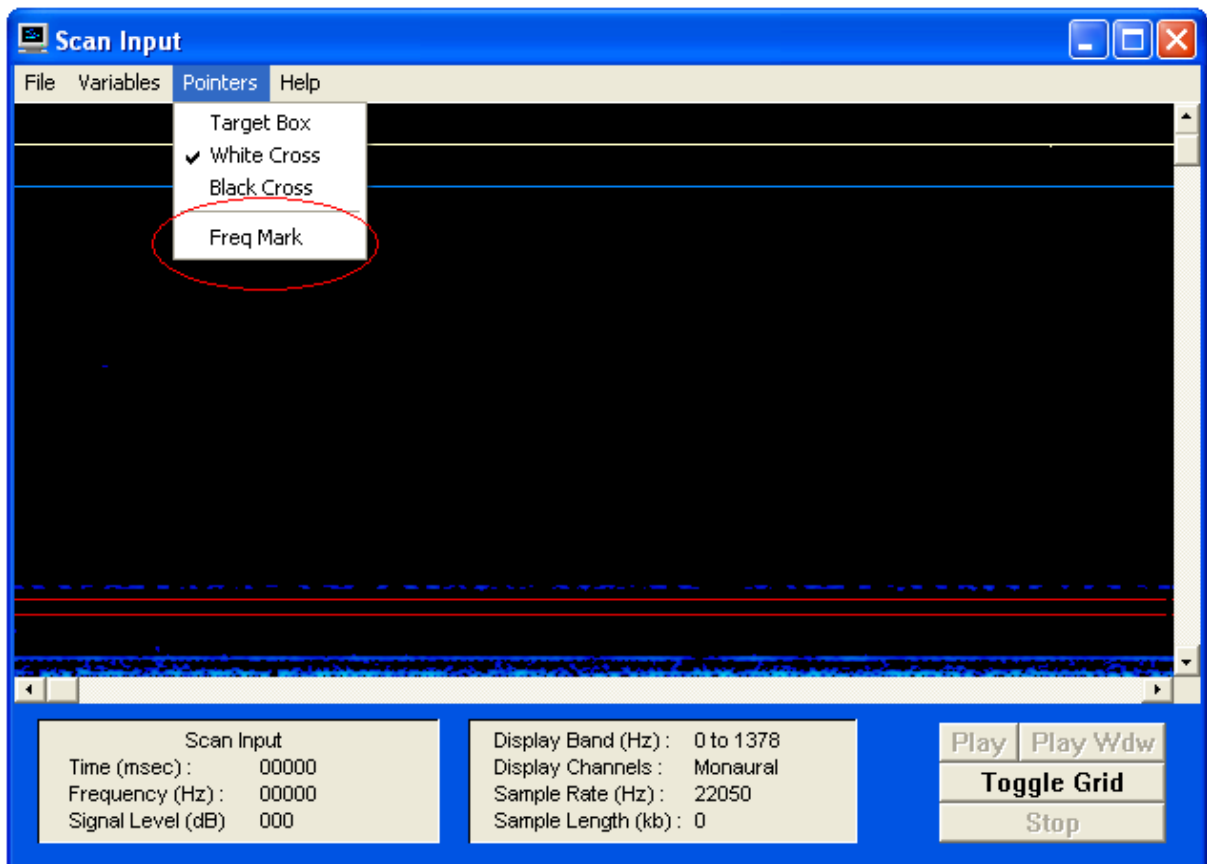
	A lang	O lang	AU	OA (OR)	Ä (+ D)	EY	AI	I	U	E	Ö	Ü	OI
A	AA	AO	AAU	AOR	AÄD	AEY	AAI	AI	AU	AE	AÖ	AÜ	AOI
B	BA	BO	BAU	BOR	BÄD	BEY	BAI	BI	BU	BE	BÖ	BÜ	BOI
C	CA	CO	CAU	COR	CÄD	CEY	CAI	CI	CU	CE	CÖ	CÜ	COI
D	DA	DO	DAU	DOR	DÄD	DEY	DAI	DI	DU	DE	DÖ	DÜ	DOI
E	EA	EO	EAU	EOR	EÄD	EEY	EAI	EI	EU	EE	EÖ	EÜ	EOI
F	FA	FO	FAU	FOR	FÄD	FEY	FAI	FI	FU	FE	FÖ	FÜ	FOI
G	GA	GO	GAU	GOR	GÄD	GEY	GAI	GI	GU	GE	GÖ	GÜ	GOI
H	HA	HO	HAU	HOR	HÄD	HEY	HAI	HI	HU	HE	HÖ	HÜ	HOI
I	IA	IO	IAU	IOR	IÄD	IEY	IAI	II	IU	IE	IÖ	IÜ	IOI
J	JA	JO	JAU	JOR	JÄD	JEY	JAI	JI	JU	JE	JÖ	JÜ	JOI
K	KA	KO	KAU	KOR	KÄD	KEY	KAI	KI	KU	KE	KÖ	KÜ	KOI
L	LA	LO	LAU	LOR	LÄD	LEY	LAI	LI	LU	LE	LÖ	LÜ	LOI
M	MA	MO	MAU	MOR	MÄD	MEY	MAI	MI	MU	ME	MÖ	MÜ	MOI
N	NA	NO	NAU	NOR	NÄD	NEY	NAI	NI	NU	NE	NÖ	NÜ	NOI
O	OA	OO	OAU	OOR	OÄD	OEY	OAI	OI	OU	OE	OÖ	OÜ	OOI
P	PA	PO	PAU	POR	PÄD	PEY	PAI	PI	PU	PE	PÖ	PÜ	POI
Q	QUA	QUO	QUAU	QUOR	QUÄD	QUEY	QAI	QUI	QUU	QUE	QUÖ	QUÜ	QUOI
R	RA	RO	RAU	ROR	RÄD	REY	RAI	RI	RU	RE	RÖ	RÜ	ROI
S	SA	SO	SAU	SOR	SÄD	SEY	SAI	SI	SU	SE	SÖ	SÜ	SOI
T	TA	TO	TAU	TOR	TÄD	TEY	TAI	TI	TU	TE	TÖ	TÜ	TOI
U	UA	UO	UAU	UOR	UÄD	UEY	UAI	UI	UU	UE	UÖ	UÜ	UOI
V	VA	VO	VAU	VOR	VÄD	VEY	VAI	VI	VU	VE	VÖ	VÜ	VOI
W	WA	WO	WAU	WOR	WÄD	WEY	WAI	WI	WU	WE	WÖ	WÜ	WOI
X	XA	XO	XAU	XOR	XÄD	XEY	XAI	XI	XU	XE	XÖ	XÜ	XOI
Y	YA	YO	YAU	YOR	YÄD	YEY	YAI	YI	YU	YE	YÖ	YÜ	YOI
Z	ZA	ZO	ZAU	ZOR	ZÄD	ZEY	ZAI	ZI	ZU	ZE	ZÖ	ZÜ	ZOI
SCH	SCHA	SCHO	SCHAU	SCHOR	SCHÄD	SCHEY	SCHAI	SCHI	SCHU	SCHE	SCHÖ	SCHÜ	SCHOI
DSCH	DSCHA	DSCHO	DSCHAU	DSCHOR	DSCHÄD	DSCHEY	DSCHAI	DSCHI	DSCHU	DSCHE	DSCHÖ	DSCHÜ	DSCHOI
TSCH	TSCHA	TSCHO	TSCHAU	TSCHOR	TSCHÄD	TSCHEY	TSCHAI	TSCHI	TSCHU	TSCHE	TSCHÖ	TSCHÜ	TSCHOI
SCHP	SCHPA	SCHPO	SCHPAU	SCHPOR	SCHPÄD	SCHPEY	SCHPAI	SCHPI	SCHPU	SCHPE	SCHPÖ	SCHPÜ	SCHPOI
SCHT	SCHTA	SCHTO	SCHTAU	SCHTOR	SCHTÄD	SCHTEY	SCHTAI	SCHTI	SCHTU	SCHTE	SCHTÖ	SCHTÜ	SCHTOI
ST	STA	STO	STAU	STOR	STÄD	STEY	STAI	STI	STU	STE	STÖ	STÜ	STOI
PF	PFA	PFO	PFAU	PFOR	PFÄD	PFEY	PFAI	PFI	PFU	PFE	PFÖ	PFÜ	PFOI

## Anhang 2: Einstellungen der Spektrogramm-Software

1. Laden Sie die Software von folgender Seite herunter:  
<http://www.genderlife.com/voicetutor/>
2. Entpacken Sie die Software mit Hilfe von WinZip in ein Verzeichnis Ihrer Wahl.
3. Starten Sie die Datei GRAM.EXE und stellen Sie sicher, dass die unten stehenden Konfiguration eingestellt ist.



4. Stellen Sie die Zielfrequenzen ein:





### Anhang 3: Empfohlene Lieder zum Mitsingen in der gehauchten Stimme

Zur Verwendung: Im Internet lassen sich mittels einer Suchmaschine die Songtexte von diversen Internet-Seiten herunterladen. Viele der unten stehenden Lieder sind auf Video-Webseiten wie YouTube ([www.youtube.com](http://www.youtube.com)), MySpace ([www.myspace.com](http://www.myspace.com)), DailyMotion ([www.dailymotion.com](http://www.dailymotion.com)) und Clipfish ([www.clipfish.de](http://www.clipfish.de)) kostenlos abzuspielen. Insbesondere der Transgender-Channel auf YouTube ([www.youtube.com/transgenderchannel](http://www.youtube.com/transgenderchannel)), enthält einige der unten angegebenen Videos mit den dazugehörigen Texten zur Übung. Die Aufzählung stellt nur eine empfohlene Auswahl dar.

Beachten Sie bitte: Singen Sie stets in der **gehauchten** Stimme!

#### Für Anfänger – tiefe weibliche Stimmen:

Titel	Künstler
Twist in my sobriety	Tanita Tikaram
Good tradition	Tanita Tikaram
Vogue	Madonna
Lili Marleen	Marlene Dietrich

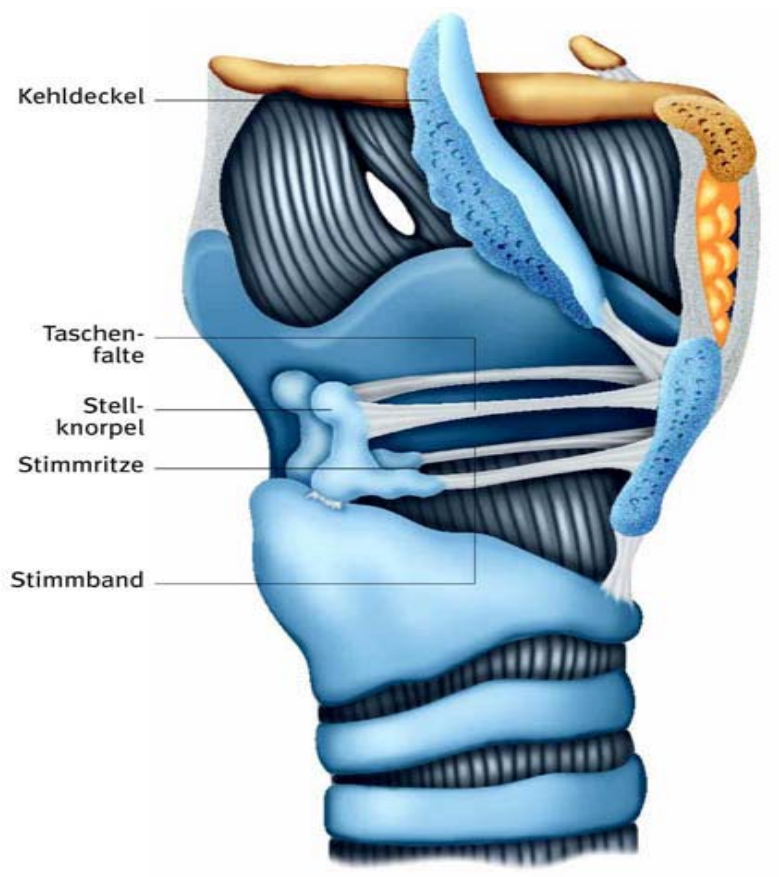
#### Für Fortgeschrittene – etwas höhere Stimmen, Vorsicht: nicht die Stimme quetschen beim Mitsingen:

Titel	Künstler
Etienne	Guesch Patti
I turn to you	Melanie C
Let Be Must The Queen	Guesch Patti
Un point c'est toi	Zazie
Sans contrefaçon	Mylène Farmer

#### Für Experten – machen Sie diese Übungen nur, wenn Sie den Stimmbruchpunkt schon bis nach weit oben verlegt haben:

Titel	Künstler
Excuse-moi	Zazie
Mädchen	Lucilectric
Cool	Gwen Stefani
Not gonna get us / Нам не догонят	Tatu / Tary

## Anhang 4: Alternative Darstellung des Kehlkopfs



Quelle: <http://www.jameda.de/gesundheits-lexikon/bilder/524922.jpg>

### Schematische Darstellung einer Stimmlippe im Querschnitt

Die Stimmlippen haben einen schichtförmigen Aufbau. Die Basis bildet der Stimmuskel (Musculus vocalis), darüber liegt die an elastischen Fasern reiche Lamina propria. Sie bildet vom Schildknorpel bis zum Aryknorpel eine bandartige, dem Musculus vocalis aufliegende Struktur, das Ligamentum vocale, das eigentliche „Stimmband“. Die Oberfläche der Stimmlippen und die Innenseite der Aryknorpel ist von einer Schleimhaut (Mucosa) mit einem geschichteten Plattenepithel bedeckt.

Umgangssprachlich werden die Stimmlippen auch Stimmbänder genannt, obwohl das eigentliche Stimmband nur durch das Epithel und die oberen Faserschichten gebildet wird.

