



## LAX VOX – Die Übung zur Pflege, Heilung und Schulung der Stimme

### Vorstellung einer universell einsetzbaren Stimmübung



**Stephanie A. Kruse**

Dipl. Logopädin (NL)/  
Bachelor of Health,  
LAX VOX Coach,  
Certified Master  
Teacher of ESTILL  
VOICE TRAINING™,  
Fachtherapeutin  
LaKru-Stimmtran-  
sition

Zur Behandlung von Stimmstörungen haben Therapeuten eine Auswahl an diversen Methoden. Daraus werden die für den Klienten und das jeweilige Störungsbild passenden Ansätze ausgewählt und/oder einzelne Übungen je nach Ziel kombiniert. Marketta Sihvos (Speech and Language Pathologist, PhD em. Tampere, Finnland; Entwicklerin von LAX VOX) Wunsch war es, eine einzige Übung zu entwickeln, die zu allen Störungsbildern und Klienten passt, einfach zu erklären ist, effektiv hilft, schnell Ergebnisse zeigt, dem Klienten Spaß macht und die dieser gern und häufig eigenständig übt. Mit dem Hintergrundwissen der positiven Effekte der Phonation mit halbverschlossenem Vokaltrakt (aus dem Englischen bekannt als „Semi-Occluded Vocal Tract Exercises“, kurz SOVTE, wie z. B. Summen, Phonation auf bilabiale Frikative, Lippenflattern, Zungenspitzen-R, Lippentrompete), entwickelte Marketta Sihvo LAX VOX (deutsch: freie Stimme).

LAX VOX wird seit über zehn Jahren weltweit genutzt. Durch die kostenlose Veröffentlichung des deutschen Handbuchs und der Übungsanleitung auf [www.laxvox.de](http://www.laxvox.de) erlangte LAX VOX in den vergangenen zwei Jahren weiter an Bekanntheit in Deutschland. Aus der Stimmtherapie, der Gesangspädagogik und der Sprecherziehung sowie dem Alltag von Menschen mit Sprechberufen ist LAX VOX nicht mehr wegzudenken. Doch was ist LAX VOX genau?

#### Ansatz und Anwendungsbereiche

LAX VOX ist keine Therapiemethode, sondern eine Übung, die je nach Ziel variiert wird. LAX VOX kann in jedem Bereich der Stimmbildung, bei jedem Störungsbild und jedem stimmlichen Ziel angewendet werden. Es funktioniert als eigenständiges Behandlungskonzept und in Kombination mit anderen, z.B. als Warm-Up, als Lockerungsübung nach intensiven Stimmübungen und als Entspannung am Ende der Therapiesitzung. Im Bereich der Stimmstörungen funktioneller, organischer und psychogener Ursache können mit LAX VOX u. a. folgende hör-, spür- und messbare Behandlungserfolge beobachtet werden:

- schnelle Regeneration gereizter oder geschädigter Schleimhäute der Stimmlippen und des gesamten Ansatzrohrs (u. a. schnelle Erfolge bei Heiserkeit und beginnenden Stimmlippenknötchen)
- Reduktion kompensatorischer Spannungen wie hohe Larynxposition, Taschenfaltenpressen, verspannter Zungengrund, verspannte Kiefermuskulatur, angespannte Nacken- und Schultermuskulatur
- vollständiger Stimmlippenschluss
- Zunahme der Lautstärke und der

#### Resonanz

- einfache und freie Phonation; „Man muss sich nicht mehr anstrengen beim Sprechen.“
- Globusgefühl wird reduziert/verschwindet
- natürlich entstehende gelöste, tiefe Atmung „ohne darüber nachzudenken“
- Glissandi und der Wechsel der Stimmfunktionsbereiche werden ohne hörbare „Brüche“ möglich
- LAX VOX wirkt schleimlösend (Nebenhöhlen, Rachen und Lungen)

Im Bereich der neurologischen Dysphonien wie Stimmlippenparesen ist kein Effekt auf die Beschleunigung der Wiederherstellung der Stimmlippenbeweglichkeit zu erwarten, allerdings könnten wie oben beschrieben die kompensatorischen Spannungen reduziert und somit eine kompensatorische Stimmgebung im Sinne einer Taschenfaltenstimme verhindert werden.

Bei psychogenen Dys-/Aphonien ist zu beobachten, dass der Klient durch das Übungsinstrument von dem Wunsch der hörbaren Stimme (Aphonie) und dem Beurteilen des Stimmklangs (Dysphonie) abgelenkt ist, was zu einer „zufälligen“ und klangvollen Phonation führen kann.

## Die Übungsanleitung



Abb. 1: LAX VOX Schlauch und Flasche // Abb. 2: Anwendung von LAX VOX  
Fotos: Stephanie A. Kruse

**Weitere Anwendungsbereiche:** Dysarthrophonie, Gaumensegelschwäche, myofunktionelle Störungen, etc. LAX VOX ist bei jeder Störung „einen Versuch wert“, denn mit LAX VOX kann man nichts „kaputt machen“.

Für LAX VOX benötigt man einen Silikon-schlauch und ein Behältnis mit 3-5 cm Wasser. Der LAX VOX Silikon-schlauch ist 35 cm lang und hat einen Durchmesser von 9-10 mm. Als Behältnis mit Wasser eignet sich eine durchsichtige 0,5l Flasche. Das LAX VOX Instrument bietet einige psychologische, physiologische und phonatorische Vorteile. Denn im Gegensatz zu Therapieansätzen, bei denen mit Vorstellungshilfen gearbeitet wird, hält der Klient bei LAX VOX sein Übungsinstrument in den Händen. An diesem kann er sich „festhalten“, was ihm Sicherheit gibt. Auch hat er die vollständige Kontrolle über die gesamte Übung:

- visuell:** Er sieht die Wasserblasen in der Flasche und kann diese mit seinem Atem steuern. Er sieht das Schlauchende im Wasser und kann die Tiefe, und damit die Schwierigkeitsstufe der Übung selbst bestimmen und einstellen. Er sieht, falls nötig, im Spiegel seine Wangen blubbern, woran er erkennt, dass diese entspannt sind.
- auditiv:** Er hört seine Stimme, allerdings nicht so „laut und klar“, dass er sie beurteilen könnte. Er hört lediglich, dass Stimme „da ist“ und kann die Tonhöhe verändern. Der Faktor des Beurteilens bleibt aus

- und die Scham, die Stimme zu benutzen, nimmt ab. Nach dem Lax-voxen hört er, dass sich die Stimme „anders“ anhört als zuvor. Meist wird die Klangveränderung mit „lauter“ und „klarer“ beschrieben.
- kinästhetisch:** Er spürt, wie das Blubbern die Schleimhaut in Mund, Wangen und Rachen massiert. Er spürt dies vielleicht sogar auf Stimmlippenebene. Er spürt nach dem Laxvoxen, das sich der Kiefer, die Wangen, der Mund- und Rachenraum, die Lippen anders anfühlen als zuvor. Auch die Phonation fühlt sich anders an. Diese wird meist als einfacher, leichter und freier beschrieben.

Die Übungsanleitung ist schlicht und einfach: Man nimmt ein Schlauchende in den Mund, steckt das andere in das Wasser und sagt ein /uuuu/ auf angenehmer Tonhöhe in den Schlauch. Das ist die Basis. Von hier aus beginnt man je nach Stimmziel folgende Parameter zu variieren:

- die Tonhöhe (Tonleiter auf und absteigend, Glissandi etc.)
- die Tiefe, wie weit man den Schlauch ins Wasser steckt
- die Länge der Phonation
- Melodien (Lied- oder Sprechmelodien)

Transferübungen sind:

- Phonation in den Schlauch ins Wasser
- Phonation in den Schlauch außerhalb des Wassers
- Schlauch langsam aus dem Mund nehmen und weiter phonieren (Silben, Wörter, Sätze sprechen; singen von Intervallen, kurzen Melodien, Melodien erst ohne, dann mit Text etc.)
- lässt das Wohlfühl nach, geht man einen Schritt zurück

Wenn man die Übung beherrscht, kann man die Wassermenge erhöhen. Je tiefer das Wasser ist, umso höher der Wasserwiderstand und der supraglottale Druck und die Kräftigung der betreffenden Muskulatur. Beim normalen Sprechen benötigt man etwa 5cm Wasser.

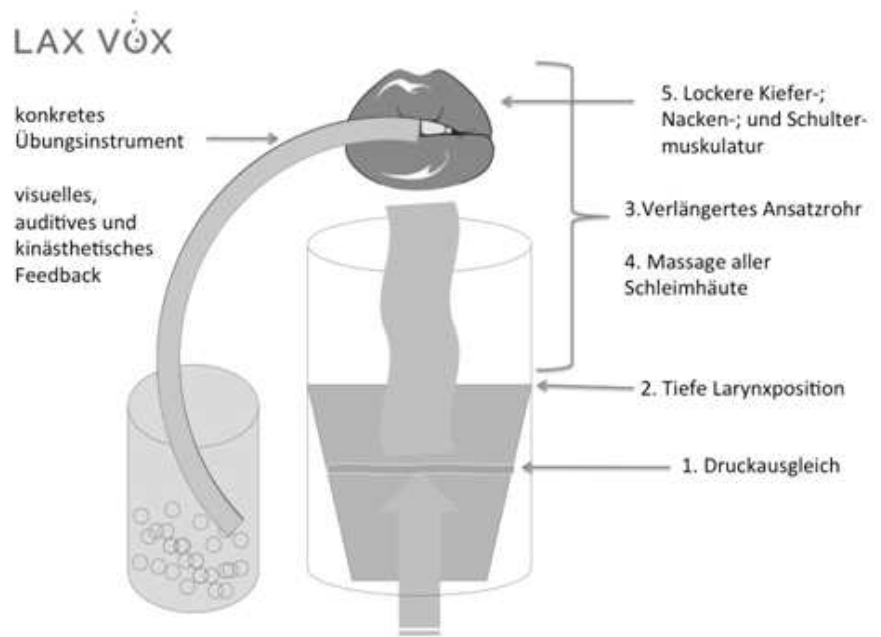


Abb. 3: Schematische Darstellung der Wirkungsweise von LAX VOX

Foto: Stephanie A. Kruse

Sänger allerdings brauchen einen viel höheren Druck und somit mehr Wasser.

Die gesamte Übungsanleitung steht auf [www.laxvox.de](http://www.laxvox.de) zum kostenfreien Download bereit.

### Die Wirkungsweise

Die Wirkungsweise von LAX VOX wurde von Ilter Denizoglu untersucht und beschrieben. Die hier angegebenen Effekte basieren auf seinen Untersuchungen.

Die unter „Ansatz und Anwendungsgebiete“ beschriebenen positiven Effekte auf die Stimmgebung basieren alle auf folgenden Wirkungsweisen:

1. **Druckausgleich auf Stimmlippenbene:** Durch das Laxvoxen entsteht ein supraglottaler Druck. Dieser trifft auf den subglottalen Druck und so kommt es bei Phonation zu einem Druckausgleich. Dieser Druckausgleich begünstigt u. a. einen vollständigen Stimmlippenabschluss, eine phasengleiche Randkantenverschiebung als Folge der gelockerten Mucosa, eine dickere/lockere Stimmlippenmasse und dadurch eine längere Verschlussphase, welche wiederum eine effizientere Klangbildung zur Folge hat. Die als Nebeneffekt des Druckausgleichs entstehende Massage der Schleimhäute des Ansatzrohrs wirkt durchblutungsfördernd und regenerativ.
2. **Absenken des Kehlkopfs:** Das Phonieren auf dem Vokal /uuu/ oder /ooo/ auf angenehmer Tonhöhe lässt den Kehlkopf in eine angenehme tiefe Position sinken. Dadurch lösen sich Verspannungen der kehlkopfebenden Nacken- und Schultermuskulatur. Zudem verlängert sich der Vokaltrakt nach unten, was eine Vergrößerung des Resonanzraums und somit Zunahme des Klangs bedeutet. Das Ansatzrohr wird weit und begünstigt die Deaktivierung der Taschenfallen.
3. **Künstliche Verlängerung des Vokaltrakts durch den Schlauch:** Durch diese Verlängerung kann sich der supraglottale Druck auf den gesamten Raum ausbreiten. Der erste Formant (F1) wird tiefer. Es ist

ein geringerer Aktivierungsdruck für die Phonation nötig. Dadurch wird eine mühelose Stimmproduktion ermöglicht. Die Interaktion zwischen Stimmlippen und Resonanzrohr wird ausbalanciert.

Weiter ist zu beobachten, dass der Klient durch das Halten der Flasche auf Brusthöhe automatisch eine bequeme aufrechte Haltung einnimmt. Auch setzt durch das Laxvoxen ganz natürlich eine kostoabdominale Atmung ein, ohne dass man den Klienten darauf hinweisen muss.

Eine ausführliche Erläuterung der Wirkungsweise ist im deutschen LAX VOX Handbuch auf [www.laxvox.de](http://www.laxvox.de) zu finden. Dieses steht dort zum kostenfreien Download bereit.

### Fazit

LAX VOX ist ein „Allrounder“, der einen hohen Mehrwert für die Stimmtherapie bietet. Aktuelle Studien über die Wirkungsweise belegen die von Dr. Denizoglu gemachten Beobachtungen. Bisher fehlen allerdings Studien, welche die Effektivität bei den einzelnen genannten Störungsbildern belegen. In der Praxis sprechen die Behandlungserfolge für sich.

### Literatur

- Amarante Andrade P, Wistbacka G, Larsson H, Södersten M, Hammarberg B, Simberg S, Švec JG, Granqvist S., The Flow and Pressure Relationships in Different Tubes Commonly Used for Semi-occluded Vocal Tract Exercises. *J Voice*. 2015 Apr 11. pii: S 0 8 9 2 - 1997(15)00015-6.
- Andrade PA, Wood G, Ratcliffe P, Epstein R, Pijper A, Svec JG. Electroglottographic study of seven semi-occluded exercises: LaxVox, straw, lip-trill, tongue-trill, humming, hand-over-mouth, and tongue-trill combined with hand-over-mouth. *J Voice*. 2014 Sep;28(5):589-95.
- Enflo L, Sundberg J, Romedahl C, McAllister A. Effects on vocal fold collision

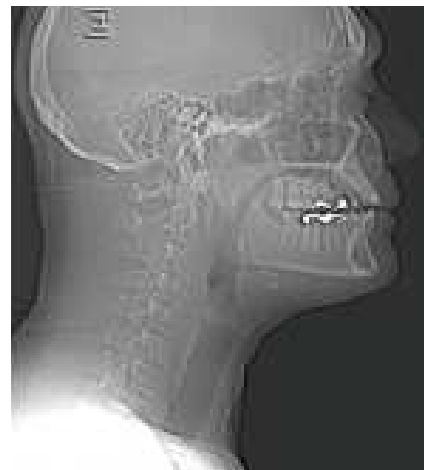


Abb. 4: Ansatzrohr in Ruhe

Foto: Ilter Denizoglu

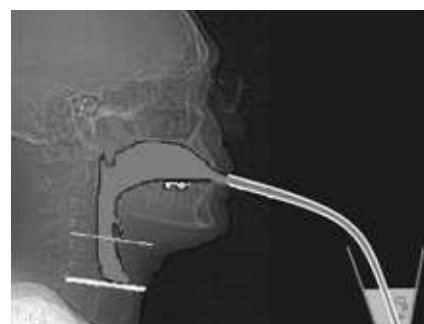


Abb. 5: Ansatzrohr während des Laxvoxens; tiefe Kehlkopfposition, weiter Mund- und Rachenraum; geschlossenes Gaumensegel, leicht geöffneter Kiefer

Foto: Ilter Denizoglu

and phonation threshold pressure of resonance tube phonation with tube end in water. *J Speech Lang Hear Res*. 2013 Oct;56(5):1530-8.

Granqvist S, Simberg S, Hertegård S, Holmqvist S, Larsson H, Lindestad PA, Södersten M, Hammarberg B. Resonance tube phonation in water: High-speed imaging, electroglottographic and oral pressure observations of vocal fold vibrations - a pilot study. *Laryngol Phoniatr Vocol*. 2014 May 28:1-9.

Kruse S.A., Die LAX VOX Methode - Übungen zur Pflege, Heilung und Schulung der Stimme, Deutsche Version 2013, online: [www.laxvox.de](http://www.laxvox.de)

Kruse S.A., LAX VOX Übungsanleitung, Deutsche Version 2013, online: [www.laxvox.de](http://www.laxvox.de)