



# Kehlkopf und Zunge



## Wie Kehlkopf und Zunge sich regulierend auf Körper und Psyche auswirken können

Mit Nicole Münch, CH\*

**D**er Kehlkopf ist ein Organ, welches sich im Laufe unserer Evolution enorm verändert und entwickelt hat. Heute ist er ein differenziertes Unter- und Überdruckventil (Atmung/Klang), das aus der Klangperspektive Kopf- und Körperräume verbindet (Grundfunktion) oder trennt (Schutzfunktion). Ein Organ, das äusserst sensibel auf Unstimmigkeiten der Psyche und des Körpers reagiert (wie auch umgekehrt). Die Zunge befindet sich genau oberhalb des Kehlkopfs. Sie ist ein hoch enervierter Muskel, der über glatte (unwillkürlich) und gestreifte (willkürlich) Muskelfasern verfügt. Durch ihre starke Enervierung ist sie eine wichtige Vibrations- und Schwingungsträgerin, wenn sie sich im sensorischen Zustand befindet. Damit der Kehlkopf frei schwingen kann ist er u.a. stark abhängig davon, in welchem Zustand die Zunge sich befindet.

Genauer betrachtet ist es so, dass der Kehlkopf enorm abhängig davon ist, wie sich seine Umgebung verhält. Ist die Muskulatur des Körpers angespannt kann er nicht frei schwingen oder sind die Diaphragmen (Zwerchfell, Beckenboden, oberer Gaumen usw.) unter Druck, kommt auch er unweigerlich unter Druck.

tes (ca. 2000mal am Tag) drückt sie den Kehlkopf nach unten, um so die Luftröhre zu verschliessen, damit Speichel, Nahrung usw. in die Speiseröhre gelangen und nicht in die Luftröhre.

Wie der Kehlkopf ist auch die Zunge multifunktional – einerseits besteht sie

### Der Kehlkopf – ein freischwingendes, verbindendes Organ!

Es besteht ein differenziertes Zusammenspiel zwischen Kehlkopf, Muskulatur und Diaphragmenkette. Die Zunge spielt hier eine enorm wichtige Rolle. Sie befindet sich genau oberhalb des Kehlkopfes und während des Schluckak-

aus Muskelfasern (willkürliche und unwillkürliche), andererseits ist sie hochsensibel, ausgestattet mit einer feinen Schleimhaut und Faszien, die schwingungsfähig sind. Ein ähnlicher Aufbau, der auch bei den Stimmlippen zu finden

#### DATUM:

29. Oktober 2024  
(Dienstag)

#### ZEITEN:

10.00 - 17.30 Uhr

**KOSTEN:** Fr. 250.-

**ORT:** Zürich

**SPRACHE:** Deutsch

#### ZIELGRUPPE:

Dieser Kurs ist für alle offen, die ihre eigene Stimme kennen lernen möchten oder bereits beruflich mit der Stimme zu tun haben.

#### KURSBEDINGUNGEN:

Die schriftliche Anmeldung mit hinten stehenden Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr.100.- an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

ist. Der Kehlkopf ist u.a. davon abhängig wie sich die Zunge verhält. Bleibt sie beim Singen oder Sprechen in ihrer Grundfunktion von Schutz (schlucken), dann gibt es einen permanenten Druck auf den Kehledeckel und der Kehlkopf kann nicht frei schwingen. Lässt sie sich jedoch darauf ein in einem sensorischen Zustand zu sein, wird sie zu einer Schwingungsträgerin und die Schwingung kann sich viel leichter ausbreiten. Gelingt es der Zunge bei der Phonation in diesem sensorischen Zustand zu bleiben, hat dies grossen Einfluss auf die Artikulation und Klangäusserung, sowie auf das allgemeine körperliche Wohlbefinden.

---

## Die Schwingung der Stimme vermittelt ungefiltert den Zustand eines Menschen.

---

**Die Wirkung einer frei schwingenden Stimme ist enorm.** Es ist eine Form der Selbstberührung. Schwingung möchte sich immer ausbreiten und als erstes berührt sie unser eigenes Körpergewebe, bevor sie in den Aussenraum kommt. Das Gewebe wiederum verändert seinen Zustand durch die Berührung der Schwingung. **Es ist eine Art von Kommunikation zwischen Klang und Körper, ein Rückkoppelungseffekt (Selbstheilung).**

In diesem Kurs geht es um die Beziehung von Kehlkopf und Zunge und wie sie sich gegenseitig unterstützen können, damit die Klangschwingung sich ungehindert ausbreiten kann und es zu einer freien Artikulation kommt. **Der Kurs ist für alle offen, die ihre eigene Stimme kennen lernen möchten oder bereits be-**

**ruflich mit Stimme zu tun haben.** Es sind auch diejenigen herzlich eingeladen welche ihre eigene Stimme als problematisch empfinden (Heiserkeit, Engegefühl, Stimmversagen usw.) Der Kurs umfasst themenspezifische Körperarbeit und Stimmbildung (Sprech- und Gesangsstimme, je nach Wunsch), wie auch theoretische Inputs. Praktische Erfahrungen (in der Gruppe und ev. einzeln) sind ein Schwerpunkt des Kurses, **da eigene Körper- und Stimmerfahrung ausschlaggebend sind für ein verkörpertes Verständnis von Kehlkopf, Zunge und Stimme.** Der Zugang zu Kehlkopf und Zunge beruht auf der «Funktionalen Methode von Gisela Rohmert» und dem Lichtenberger Institut für angewandte Stimmphysiologie in Deutschland.

*\* **Nicole Münch** beschäftigt sich seit über 20 Jahren intensiv mit der menschlichen Stimme und deren Beziehung zu Körper und Psyche. Am Anfang aus rein künstlerischen Motiven (Gesang), später auch stark aus therapeutischer Sicht. Die gebürtige Zürcherin absolvierte 1998-2001 eine Ausbildung zur Stimpädagogin am «Lichtenberger Institut für angewandte Stimmphysiologie» und erhielt von Gisela Rohmert das Lehrdiplom. 2007 erhielt sie das Diplom zum Somatic Experiencing (SE) Practitioner von Dr. Peter A. Levine und ist mittlerweile SE- Senior- Assistentin. Sie ist Gastdozentin an verschiedenen Universitäten in der Schweiz und bietet Kurse an im Bereich der Erwachsenenbildung (Sprechstimme). Ihre eigene Praxis befindet sich in Zürich, wo sie Stimmbildung/Gesang, SE und SE-Supervision anbietet. [www.nicolemuench.ch](http://www.nicolemuench.ch)*



---

**Anmeldetalon:** Ich melde mich hiermit gemäss den vorne genannten Bedingungen verbindlich an für die Weiterbildung «**KEHLKOPF UND ZUNGE**» mit Nicole Münch vom 29. Oktober 2024:

Name..... Vorname.....

Strasse..... PLZ/Ort.....

Beruf..... Telefon.....

E-Mail.....

Ort/Datum..... Unterschrift.....

Anmeldung senden an: Zentrum für Innere Ökologie, Freischützgasse 1, 8004 Zürich  
Tel. 044 218 80 80 • [info@polarity.se](mailto:info@polarity.se) • [www.polarity.ch](http://www.polarity.ch)