

Maria Wilde

**VARIO**  
**WISSEN**



# Stimme und Transidentität

Über die Bedeutung der Stimme –  
Stimmangleichung und Stimmtherapie  
für trans\* Menschen



Schulz-  
Kirchner  
Verlag

Maria Wilde

**Stimme und Transidentität**

Über die Bedeutung der Stimme – Stimmangleichung  
und Stimmtherapie für trans\* Menschen

### **Mein Dank gilt:**

Katharina Meindl, Dorothea Haunhorst, Michael Wilde, Alexander Zamora

Allen Transfrauen und Transmännern, die mir ihr Vertrauen schenken und mich sie ein Stück ihres Weges begleiten lassen.

## **Die Autorin**



**Maria Wilde** absolvierte von 2010 bis 2013 ihre Ausbildung zur Logopädin an der Lehranstalt für Logopädie der Universitätsmedizin Mainz. Bereits während der Ausbildung stieß sie auf das Thema Stimmangleichung für trans\* Menschen und beschäftigte sich im Rahmen ihrer Examensarbeit mit den Möglichkeiten der logopädischen Stimmtherapie in diesem Bereich. In ihrem aufbauenden Bachelorstudium im Bereich Gesundheit und Pflege mit Schwerpunkt Pädagogik an der katholischen Hochschule

Mainz untersuchte sie in ihrer Bachelorarbeit anhand eines eigens entwickelten Fragebogens, welchen Einfluss die Stimme auf das Empfinden der Geschlechtsidentität von trans\* Menschen hat.

Seit 2015 arbeitet Maria Wilde als angestellte Logopädin in einer logopädischen Praxis in Hamburg und nimmt an interdisziplinären Arbeitskreisen mit trans\* Menschen teil. Als Dozentin zum Thema Stimmangleichung bei Trans\* ist sie seit 2017 tätig.

Maria Wilde

# **Stimme und Transidentität**

Über die Bedeutung der Stimme –  
Stimmangleichung und Stimmtherapie  
für trans\* Menschen



Schulz-  
Kirchner  
Verlag

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet: [www.schulz-kirchner.de](http://www.schulz-kirchner.de)

1. Auflage 2018

ISBN: 978-3-8248-1232-5

eISBN: 978-3-8248-9935-7

Alle Rechte vorbehalten

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2018

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:

Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Nicole Eitel

Titelfoto: © sudowoodo – Fotolia

Zeichnungen S. 35, 51, 52, 67: © Michael Wilde

Lektorat: Doris Zimmermann, unter Mitarbeit von Alina Sonntag

Umschlagentwurf und Layout: Petra Jeck

Druck und Bindung:

TZ Verlag & Print GmbH, Bruchwiesenweg 19, 64380 Roßdorf

Printed in Germany

Die Informationen in diesem Buch sind von der Verfasserin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106 ff UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen. Eine Nutzung über den privaten Gebrauch hinaus ist grundsätzlich kostenpflichtig. Anfrage über: [info@schulz-kirchner.de](mailto:info@schulz-kirchner.de)

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Transsexualität und Transidentität</b> .....	<b>9</b>
1.1 Nützliche Begriffe im Umgang mit Trans* .....	10
1.2 Häufigkeit und mögliche Ursachen von Transidentität .....	12
1.3 Diagnostik der „Transsexualität“ .....	14
1.4 Behandlungsmöglichkeiten für trans* Menschen .....	15
<b>2 Die Bedeutung der Stimme für Trans*</b> .....	<b>22</b>
2.1 Unterschiede des männlichen und weiblichen Stimmapparats .....	23
2.2 Wie entsteht Stimme? .....	25
2.3 Geschlechtsspezifische Unterschiede der Stimme .....	28
2.3.1 Stimmlage und Stimmumfang .....	28
2.3.2 Stimmeinsätze .....	29
2.3.3 Stimmfunktionsbereiche .....	31
2.3.4 Resonanz.....	34
2.3.5 Artikulation .....	36
2.3.6 Sprachspezifische Geschlechtsunterschiede .....	36
2.3.7 Nonverbale Kommunikation.....	38
<b>3 Therapiebeginn</b> .....	<b>40</b>
3.1 Anamnese .....	42
3.1.1 Stand der Transition.....	42
3.1.2 Medizinische Informationen.....	43
3.1.3 Personenbezogene Informationen, Umweltfaktoren und Aktivitäten .....	43
3.1.4 Erfahrungen mit der Stimme .....	44
3.1.5 Zielsetzung.....	45
3.2 Diagnostik.....	46
3.2.1 Sprechstimmlage, Stimmumfang und Stimmfunktions- bereiche .....	46
3.2.2 Resonanz .....	47
3.2.3 Artikulation .....	48
3.2.4 Atmung, Haltung und Tonus .....	48
3.2.5 Musikalität .....	49

<b>4</b>	<b>Möglichkeiten der Stimmangleichung für Transfrauen .....</b>	<b>50</b>
4.1	Einfluss der feminisierenden Hormonbehandlung auf die Stimme ....	50
4.2	Chirurgische Maßnahmen zur Stimmangleichung für Transfrauen.....	50
4.3	Stimmtherapie für Transfrauen .....	53
4.3.1	Therapieansätze zur Stimmangleichung.....	53
4.3.2	Therapiebausteine für Transfrauen .....	57
4.3.2.1	Wahrnehmung .....	57
4.3.2.2	Körperhaltung und Muskeltonus .....	58
4.3.2.3	Atmung .....	60
4.3.2.4	Stimmhygiene .....	61
4.3.2.5	Sprechstimmlage .....	62
4.3.2.6	Resonanz.....	64
4.3.2.7	Artikulation .....	68
4.3.2.8	Sprachliche Aspekte: Prosodie, Wortschatz und Wortwahl, Syntax.....	69
<b>5</b>	<b>Therapiebausteine der Stimmtherapie für Transmänner .....</b>	<b>71</b>
5.1	Sprechstimmlage.....	71
5.2	Resonanz .....	73
5.3	Artikulation .....	74
<b>6</b>	<b>Informationsvermittlung im Rahmen der Therapie.....</b>	<b>75</b>
<b>7</b>	<b>Transfer und Therapieende .....</b>	<b>76</b>
<b>8</b>	<b>Wirksamkeit der Stimmtherapie .....</b>	<b>78</b>
	<b>Fallbeispiel .....</b>	<b>79</b>
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>85</b>

## Einleitung

Eine transidente Person identifiziert sich nicht mit ihrem biologischen Geschlecht und strebt daher möglicherweise an, in der entgegengesetzten Geschlechterrolle zu leben. Dazu kann sie Angleichungen des äußeren Erscheinungsbildes, des Verhaltens, des Sprechens und der Stimme in Erwägung ziehen, die es ihr erleichtern, in dem gewünschten Geschlecht zu leben. Die Stimme und das Sprechen sind dabei wesentliche Träger von Informationen über die sprechende Person. Sie können über das Alter, die geografische Herkunft, Emotionen und über das Geschlecht Auskunft geben. Das macht die Stimme zum sekundären Geschlechtsmerkmal und somit zu einem Baustein, den transidente Menschen anpassen können, um ein überzeugendes Gesamtbild als Frau oder Mann zu erreichen (vgl. Pérez Alvarez, 2011). Im Rahmen einer logopädischen Behandlung können transidente Menschen Hilfe finden, um ihre Stimme und Kommunikation ihrem Wunschgeschlecht entsprechend zu trainieren. Möglich ist es aber auch, dass sie Stimmbeschwerden haben, ihre Singstimme finden möchten oder aufgrund auftretender Stimmveränderungen durch Operation oder Hormonbehandlung ihre neue Stimme als fremd wahrnehmen. Allerdings gibt es in Deutschland bisher nur eine überschaubare Zahl von Logopädinnen<sup>1</sup>, die sich mit der Stimmtherapie für transidente Menschen auskennen. Denn obwohl sie Expertinnen für den Fachbereich Stimme sind, stellt sie die Arbeit mit transidenten Menschen vor zusätzliche Herausforderungen und erfordert eine neue Dimension der Stimmarbeit.

Als Fachperson kann die Logopädin einen entscheidenden Beitrag zur Lebensqualität von transidenten Menschen leisten. Die Stimme ist *der* Faktor, der die Interaktion von Mann-zu-Frau-Transidenten am stärksten beeinflusst und einschränkt (Pasricha, Dacakis & Oates, 2008, 30). Dies ist beispielsweise der Fall, wenn eine Frau aufgrund ihrer (noch) männlichen Stimme mit der Anrede „Herr“ angesprochen wird. Doch auch Frau-zu-Mann-Transidente sehen sich mit stimmlichen Problemen konfrontiert, sodass sie professionelle Unterstüt-

---

1 Im Verlauf des Buches werden teilweise eindeutig weibliche oder männliche Endungen verwendet. Die Schreibweisen sollen keinesfalls ausschließend oder diskriminierend sein, sondern die Lesbarkeit erleichtern. Die Autorin ist sich bewusst, dass viele Menschen sich nicht in eine der beiden Geschlechtskategorien einordnen können oder möchten.

zung benötigen. Durch eine Stimmangleichung kann zur Verbesserung des Körperempfindens, des Selbstwertgefühls und des allgemeinen Wohlbefindens der transidenten Person beigetragen und somit die Geschlechtsidentität gestärkt werden (vgl. Wolfradt & Neumann, 2001, 307–308). Daher ist diese Form der Stimmtherapie eine herausfordernde, aber ungemein wichtige Arbeit, bei der mit Präzision und Verantwortungsbewusstsein vorgegangen werden muss.

Dieses Fachbuch soll interessierte Logopädinnen darin unterstützen und ihnen einen ersten Eindruck von den Therapiebausteinen und möglichen Übungen vermitteln sowie grundlegende Informationen zum Thema Transidentität und geschlechtsspezifische Stimm- und Kommunikationsparameter bieten. Auch für transidente Menschen und ihre Angehörigen dient dieses Buch als fundierte Informationsquelle und kann Denkanstöße in Bezug auf die eigene Stimme und Kommunikationsmuster sowie deren Veränderungsmöglichkeiten liefern.