

Das Workshop-Angebot „Finde Deine weibliche Stimme“

Das Workshop-Angebot „Finde Deine weibliche Stimme“ wird in der Regel zwei Mal im Jahr angeboten. Ob es stattfindet, hängt von einer ausreichenden Anzahl an Anmeldungen ab.

Ablauf des Workshops

Der Workshop gliedert sich in eine Einführungsphase, eine Übungsphase und in eine Abschlussphase.

Die Einführungsphase besteht in der Regel aus zwei Samstagnachmittagen, an denen die Grundlagen erklärt werden und den Teilnehmenden geholfen wird, mit z.B. hilfreicher Software (kostenlos) umzugehen. Anschließend gibt es über mehrere Wochen ein wöchentliches, kurzes Treffen, um beim Üben zu unterstützen. Abschließend gibt es erneut ein oder zwei Samstagnachmittage, an denen die Teilnehmenden das Training abschließen und gemeinsam dies in der Öffentlichkeit, z.B. bei einem gemeinsamen Essen in einem Lokal oder beim Einkaufen im Alltag anwenden.

Zeitungsfang:

Der gesamte Workshopablauf erstreckt sich über einen Zeitfenster von ca. 2 ½ Monaten

Kosten: 50,00 € inkl. Übungsmaterial (auf Antrag sind Ermäßigungen möglich)

Wann die nächsten Kurse angeboten werden, finden Sie auf unserer Homepage:

<http://queer-mittelrhein.de/finde-deine-weibliche-stimme/>

Anfragen per E-Mail an:

info@queer-mittelrhein.de

Ort: queer-mittelrhein e.V.

In den Räumen von „Rat & Tat e.V.“
(Aids-Hilfe Koblenz e.V.)

Moselweißer Straße 65, 56073 Koblenz.



Für inter* und transgeschlechtliche Menschen und Angehörige

Moselweißer Str. 65 Tel.: +49 (0) 261 - 94 22 191
56073 Koblenz Fax: +49 (0) 261 - 13490389

Diese Karte wurde Ihnen überreicht von:

info@queer-mittelrhein.de www.queer-mittelrhein.de

Wir arbeiten zusammen:

- Kaiserslautern:
Trans* Treff Kaiserslautern
- Mainz:
Bar jeder Sicht
Main-TS, DasDieDer
- Trier:
SCHMIT-Z
Transgender-Gruppe
- Bundesverband Trans*:
www.bv-trans.de

Mit freundlicher Unterstützung von:
den Krankenkassen, die Selbsthilfegruppen unterstützen



Werden Sie Mitglied bei uns oder unterstützen uns mit einer Spende gegen Spendenquittung – Danke.



Finde Deine weibliche Stimme

-

Ein Workshop-Angebot
für Trans*Menschen die
sich weiblich fühlen

Bedeutung der weiblichen Stimme

Trans*Menschen wurden auf Grund ihres äußeren Geschlechts bei ihrer Geburt entweder dem männlichen oder weiblichen Geschlecht zugeordnet. Sie selbst fühlen sich entweder keinem der beiden Geschlechter zugehörig und würden sich in dem Fall z.B. als zwischengeschlechtlich bezeichnen, oder aber dem entgegengesetzten Geschlecht.

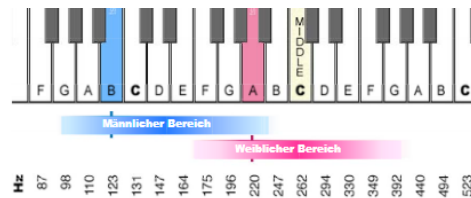
Je älter diese Menschen sind, wenn sie für sich selbst feststellen, dass sie trans* sind, desto ausgeprägter ist bereits der weibliche oder männliche Körper, der nicht mit ihrer gefühlten Identität übereinstimmt.

Für Trans*Mädchen oder Trans*Frauen kann dies bedeuten, dass bereits der Stimmbruch eingesetzt hat. Wird Trans* schon vor der Pubertät festgestellt, so kann mit Hilfe von Pubertätsblockern (Hormone) unter der Begleitung entsprechender Fachärzte die Pubertät unterbrochen werden und damit auch der Stimmbruch.

Für alle anderen, die den Stimmbruch durchlaufen haben, stellt die männliche Stimme oftmals eine gravierende Einschränkung im Passing dar. Passing bedeutet die unzweifelhafte Wahrnehmung durch andere in dem gefühlten Geschlecht des Trans*Menschen.

Training der weiblichen Stimme

Durch den Stimmbruch wird die Stimme tiefer. Dies geschieht vor allem dadurch, dass die Stimmlippen länger und dicker werden und in Folge dessen die Stimme tiefer wird. Doch auch nach dem Stimmbruch gibt es einen Stimmbereich, der sowohl weiblich, als auch als männlich wahrgenommen wird. Es ist daher auch für Menschen nach einem Stimmbruch möglich, durch Training auf natürliche Weise die Stimme in einen Bereich zu heben, der als weiblich wahrgenommen wird.



(Grafik aus: Begleitheft „Wie man seine weibliche Stimme findet“)

Dabei ist neben der Stimmhöhe auch die Art zu reden (welche Wörter werden verwendet) und die Modulation (Heben und Senken der Stimme während des Sprechens) von Bedeutung, ob die Stimme als weiblich wahrgenommen wird. Dazu kommen Gestik und Mimik.

Calpernia Addams und Andrea James haben auf diesen Grundlagen ein Stimmtraining entwickelt und hierfür Übungs-DVDs und ein Begleitheft erstellt, welches 2009 ins Deutsche übersetzt wurde.

Mit Hilfe einer Reihe von Übungen kann die Muskulatur so trainiert werden, dass dauerhaft und ohne Schädigung des Stimmapparates in einer Stimmlage gesprochen werden kann, die als weiblich wahrgenommen wird. Dies ist nach dem Training auch in unterschiedlicher Lautstärke und unterschiedlicher Gefühlslage möglich. Neben dem Trainings der Stimmhöhe ist es wichtig, die Modulation, sowie die Gestik und Mimik zu üben. Wichtig beim Training ist es, die Übungen schrittweise aufzubauen und immer erst zu einer nächsten Übung zu gehen, wenn die vorhergehende sicher beherrscht wird.

Stimmtraining oder Stimmband-Operation?

Bislang wird oft Trans*Frauen eine Stimmband-Operation und anschließenden logopädische Behandlung empfohlen. Die hier vorgestellte Methode ist bislang nur Wenigen bekannt und vertraut. Jeder Operation ist mit Risiken verbunden und selbst trotz Operation ist anschließend ein Training notwendig. Sicher werden viele Menschen dem zustimmen, dass es immer gut ist, eine Operation zu vermeiden, wenn es einen Weg gibt, der keine anderen Nachteile hat. Wir haben bereits seit mehreren Jahren erfolgreich in Kursen das Stimmtraining angeboten und etliche Menschen setzten inzwischen erfolgreich diese Methode im Alltag ein, ohne Schäden am Stimmapparat zu bekommen.

In Zukunft planen wir eine Zusammenarbeit und Begleitung der Kurse mit der „Schule für Logopädie“ am Bildungscampus Koblenz.