

MUSIKDIDAKTIK

MUSIKDIDAKTIK | BLOG FÜR FREIBERUFLICHE MUSIKLEHRER, SCHULMUSIKER, CHORLEITER UND MENSCHEN DIE SICH FÜR SICH FÜR MUSIK UND SINGEN INTERESSIEREN

STARTSEITE THEMEN ▾ ÜBER UNS ▾ BERATUNG SCHULUNGEN KONTAKT



GESUNDHEIT , SINGEN & MUSIZIEREN

LAX VOX® – WAS IST DAS? WAS KANN DAS?

6. MÄRZ 2016 11 KOMMENTARE

77
Shares



LAX VOX® – Die Soforthilfe für die Stimme. -Heute: Das Interview mit Stephanie Kruse – mit vielen Tipps zum alltäglichen Umgang mit dem „Blubber-Zeug“.

Im Januar stellten wir euch in einem Artikel [LAX VOX® vor, eine Soforthilfe bei Problemen mit der Stimme](#). Dieser Artikel wurde von viele interessierten Personen gelesen und rege kommentiert.

Nach der Veröffentlichung kamen wir in persönlichen Kontakt mit **Stephanie Kruse**. Frau Kruse ist die „LAX VOX®-Frau“ in Deutschland. Sie setzt sich dafür ein, dass LAX VOX® im deutschsprachigen Raum bekannt wird, hat die Schriften der Erfinderin Markette Silho übersetzt, gibt Workshops zu diesem Thema und betreibt die Internetseite [laxvox.de](#).

Ich freue mich sehr, dass wir Frau Kruse für ein Interview auf musikdidaktik.net gewinnen konnten. Sie gibt darin viele Tipps und Hinweise für den alltäglichen Umgang mit der LAX VOX®-Technik und äußert sich auch zu den kritischen Kommentaren einiger Leser anlässlich unseres ersten LAX VOX®-Artikels. Viel Spaß beim Lesen!

Gabriele: Liebe Stephanie, bitte erzähle uns, wie du mit LAX VOX® in Berührung gekommen bist?

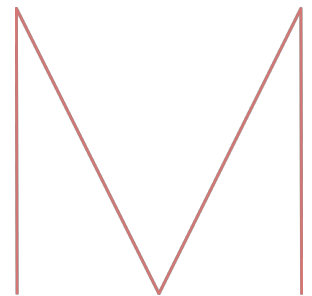
Stephanie Kruse: Das erste Mal habe ich LAX VOX® kennengelernt, als ich einer befreundeten niederländischen Kollegin Gesangsunterricht gegeben habe. Sie kam mit einem Schlauch im Mund zur Tür herein und begrüßte mich blubbernd. Ich war total verwundert und sie sagte: „Wie, du kennst LAX VOX® nicht? Das ist super. Das musst du ausprobieren.“ Damals war ich skeptisch und habe es nicht weiter verfolgt.

Als ich dann aber ein zweites Mal mit LAX VOX® in Berührung kam, hat es mich so fasziniert, dass ich nicht anders konnte, als alles darüber zu suchen und zu lesen.

Gabriele: Kamen noch weitere Erlebnisse mit LAX VOX® dazu?

Stephanie Kruse: Mein Estill-Ausbilder Alberto ter Doest hat ein Seminar gegeben, bei dem ich im Rahmen meiner Ausbildung hospitiert habe. Eine Teilnehmerin war aphon und klagte Alberto ihr Leid. Der gab ihr daraufhin einen

MUSIKDIDAKTIK!



Willkommen auf 'musikdidaktik.net'!
Musikdidaktik.net ist ein Blog für freiberufliche und angestellte MusiklehrerInnen, SchulmusikerInnen, ChorleiterInnen und alle Menschen, die sich in den Bereichen "Musizieren" und "Singen" engagieren. Regelmäßig werden hier Artikel zu den Themen Musikunterricht, Musikdidaktik, Musikpraxis, Musikpädagogik, Musik, Gesellschaft, Betriebswirtschaft, Veranstaltungen, Bücher, Noten und CDs veröffentlicht.

Viel Spaß und Liebe Grüße

Leslie & Gabriele

ANZEIGEN



Zum neuen Musikkinder-Shop!

Schlauch in die Hand und bat sie, durch diesen in ihre Wasserflasche zu phonieren. Nach wenigen Minuten nahm sie stirnrunzelnd den Schlauch aus dem Mund und fragte – mit Stimme! – „Und was soll das bringen?“ Seit dem bin ich Fan!

Gabriele: Hast du dann versucht, noch mehr über LAX VOX® zu erfahren?

Stephanie Kruse: Ja, im Internet fand ich allerdings nicht genügend Informationen, sodass ich Marketta Sihvo, die Begründerin von LAX VOX®, persönlich anschrieb. Gemeinsam erarbeiteten wir eine deutsche Übersetzung ihrer Schriften und uns verbindet seit dem eine sehr nette, kollegiale Freundschaft. Marketta ist eine sehr bescheidene, liebenswerte und fachlich sehr kompetente Kollegin und ich schätze mich sehr glücklich, mit ihr im Austausch zu sein. Mit LAX VOX® hat sie eine Übung begründet, die aus keiner Stimmarbeit mehr wegzudenken ist. Genial!

Gabriele: Was genau begeistert dich so daran?

Stephanie Kruse: LAX VOX® funktioniert so schnell und einfach. Ich bin immer wieder total fasziniert, wenn ich es selbst anwende. In wenigen Minuten passiert all das, was ich sonst mühsam in mehreren einzelnen Übungen erarbeiten muss.

Gabriele: Kann man mit LAX VOX® etwas kaputt machen?

Stephanie Kruse: Nein, man kann mit LAX VOX® nichts „kaputt“ machen.

Gabriele: Erzähl uns etwas darüber, wie du persönlich mit LAX VOX® arbeitest.

Stephanie Kruse: Wenn ich früher meine Gesangsübungen gemacht habe, war ich danach auch schon mal sehr 'stimmermüde'. Da habe ich es dann deutlich gemerkt, wenn ich „falsch“ oder ungünstig trainiert hatte. Wenn ich nun die gleichen Übungen in den Schlauch mache, ist alles so einfach und macht Spaß. Danach ist meine Stimme wirklich warm und weich und durchblutet. Die Stimmgebung ist danach absolut mühelos und läuft wie von selbst. Ich kann einfach singen oder sprechen, ohne mich anstrengen zu müssen. Die Resonanz sitzt an der richtigen Stelle, die Stimme sitzt an der richtigen Stelle und ich kann einfach so „loslaufen“. Es ist wirklich faszinierend.

Gabriele: Warum ist das so?

Stephanie Kruse: Ich kann mich bei LAX VOX® auf die Physik verlassen. Ich habe ein Übungsinstrument in der Hand und merke sofort, wenn ich zu viel oder zu wenig Luft gebe. LAX VOX® ist sehr „sicher“. Und es passieren so viele Dinge gleichzeitig in meinem Stimminstrument. Das ist ist wirklich großartig.

Gabriele: Erzähl uns noch mehr aus deinem Alltag mit LAX VOX®.

Stephanie Kruse: Aktuell bin ich hauptberuflich Mama. Ich wache also nach „wenig Schlaf“ mit einer müden Stimme auf, meist auch mit einem festen Kiefer. Ich (und auch meine Kleine) „laxvoxen“ zum Frühstück. Ihr macht es Spaß und mich macht es wach und fit.

Außerdem gebe ich zurzeit sehr viele Seminare, die teilweise bis zu vier Tagen dauern. Da wende ich LAX VOX® für mich sehr intensiv an und kann mich dann voll auf meine Stimme verlassen. Ich gebe LAX VOX® Workshops, in denen ich erkläre und zeige, wie LAX VOX® funktioniert. In meinem Gesangsunterricht und meinen Coachings ist LAX VOX® immer dabei. Ich wende es bei all meinen Tätigkeiten als Warm-Up und Cool-Down an. Ich trainiere im Gesang mit LAX VOX® die Höhen und Tiefen und die „schweren Stellen“.

Gabriele: Wie sind deine Erfahrungen mit LAX VOX® bei deiner therapeutischen Arbeit?

Stephanie Kruse: In der Stimmtherapie ist LAX VOX® das absolute „Wundermittel“. Die meisten Patienten lieben es und üben tatsächlich regelmäßig. Das unterscheidet LAX VOX® von allen anderen Methoden. Dadurch, dass die Patienten täglich üben, verbessern sich die meisten Stimmstörungen sehr viel schneller.

Gabriele: Auf unseren LAX VOX®- Artikel hat es viele positive Reaktionen gegeben, aber auch einige sehr skeptische. Ein Leser schrieb z.B., dass man den gleichen Effekt auch mit „Indianergehäule“ erreichen kann. Was antwortest du ihm darauf?

Stephanie Kruse: Ich freue mich, dass es auf den Artikel viele positive Reaktionen gab. Dass LAX VOX®-Neulinge der Übung und deren Effekten skeptisch gegenüber stehen, verstehe ich sehr gut, denn es ging mir am Anfang genauso. Da ich nicht weiß, was mit „Indianergeheule“ genau gemeint ist, kann ich die Frage nur bedingt beantworten. LAX VOX® größter Effekt ist der Druckausgleich auf Glottisebene. Dieser ist bekannt aus allen Semi-occluded Vocaltract Exercises, wie z.B. Lippenflittern der Zungen-R. Wenn dieser Effekt auch beim „Indiandergeheule“ auftritt, könnte es möglich sein, dass es Ähnlichkeiten gibt.

Wohnmobil Ankauf

03944 / 36 160

Jetzt anrufen!



- ✓ bundesweit
- ✓ von 8-22 Uhr
- ✓ 365 Tage im Jahr
- ✓ ab Baujahr 1990





WOHNMOBIL-CENTER
Am Wasserturm

www.wm-aw.de

SOCIAL



UNSER NEWSLETTER

DEINE E-MAIL ADRESSE

REGISTRIEREN

ANZEIGEN

Gabriele: Auch dein Youtube-Video wurde kommentiert. Einige meinten, die Fortschritte nach dem „Laxvoxen“ wären nicht echt. Was sagst du dazu?

Stephanie Kruse: Die Szene im Video ist echt und nicht gestellt. Für jemanden, der LAX VOX® noch nicht ausprobiert hat, ist der Vorher-Nachher Effekt schwer zu glauben. Das kann ich nachvollziehen. Ich würde die Skeptiker einladen, es einfach selbst auszuprobieren.

Gabriele: Sicher hast du auch selbst mit Kritikern zu tun, was erwidertst du ihnen?

Stephanie Kruse: Ich erwidere: „Probier es doch mal aus.“ Danach sind alle Fragen und alle Skepsis meist von selbst verschwunden.

Gabriele: Du verkaufst in einem Internet-Shop Schläuche für die LAX VOX®-Technik. Welche Vorteile haben diese?

Stephanie Kruse: Ich verkaufe Schläuche, seitdem ich angefangen habe, mich mit LAX VOX® zu beschäftigen; denn als ich die deutsche Version der Anleitung auf meiner Website veröffentlichte, kamen Anfragen von den Lesern nach den passenden Schläuchen. „Wo bekomme ich die Schläuche? Welches Material ist geeignet?“ etc. Damals habe ich mich dann „durchprobiert“. PVC, Gartenschläuche, Schläuche für Aquarien usw. Schließlich bin ich bei Silikon gelandet. Zu dieser Zeit habe ich noch Meterware gekauft und in meiner Freizeit auf Maß geschnitten. Nachdem die Anfragen aber immer zahlreicher wurden und ich dann auch meine Tochter bekam, war das nicht mehr zu bewältigen. So bestellte ich dann geschnittene Schläuche und übergab den Shop an meinen Kollegen Thomas Lascheit. Gemeinsam haben wir den Schlauch noch optimiert. Er trägt nun das Logo und hat drei aufgedruckte Markierungen.

Gabriele: Wozu dienen diese Markierungen?

Stephanie Kruse: Diese helfen bei der Orientierung, denn jeder Mensch hat bei einer bestimmten Tonhöhe eine dazugehörige optimale Schlauchtiefe. Wenn ich diese für mich herausgefunden habe, kann ich sie mir anhand der Markierungen merken. Das ist ein großer Mehrwert.

Gabriele: Du hast dich für Silikon-Schläuche entschieden. Was ist das Besondere an euren Schläuchen?

Stephanie Kruse: Das Silikon, das wir verwenden, ist frei von Schadstoffen und Weichmachern. Der Schlauch kann hygienisch bei heißen Temperaturen gereinigt werden. Das Silikon ist sehr flexibel und man kann damit wunderbar individuell arbeiten. Man braucht nur einen Schlauch und der hält auf Grund der hohen Qualität des Silikons ein Leben lang.

Gabriele: Du bietest auch Workshops zu LAX VOX® an. Für wen sind diese Kurse geeignet?

Stephanie Kruse: Ich biete die Workshops für alle Interessierten an. Meist werden sie von LogopädInnen und SängerInnen besucht. Aber auf Anfrage gestalte ich die Inhalte auch gern auf eine bestimmte Zielgruppe hin.

Gabriele: Was wird bei den Workshops gemacht?


Ich erkläre die Physik hinter LAX VOX®, also warum es funktioniert. Wir laxvoxen viel und entdecken so die Effekte selbst. Außerdem gebe ich Informationen dazu, wie man es im Gesang, in der Stimmtherapie und in der Arbeit mit Kindern anwenden kann. Ich denke, wenn man die Videos anschaut und mitmacht und die Informationen auf der Website liest, weiß man schon genug, um es „richtig“ auszuführen. Im Workshop lernt man dann aber noch die Details dazu und versteht während des „Machens“ noch genauer, worum es eigentlich geht und wie man LAX VOX® noch zusätzlich anwenden kann. Auch den Austausch und die Fallbesprechungen finde ich sehr wertvoll. Es gibt am Ende immer eine Master Class, bei der ich vor der Gruppe mit Einzelnen arbeite.

Gabriele: Meine Leserschaft besteht aus vielen SängerInnen (ausgebildete und HobbysängerInnen) und Lehrernden (Vielsprechenden). Kannst du ihnen, aus deinen Erfahrungen, einige Tipps geben?

Stephanie Kruse: Oh ja, sehr gerne. LAX VOX® sollte Euer ständiger Begleiter werden. Nehmt ihn überall mit hin und blubbert vor jedem Soundcheck, vor dem Gig, in den Pausen und auf dem Heimweg. Ihr werdet schnell feststellen, welchen Mehrwert das für Eure Stimme und Eure Arbeit hat. Bei Lehrern empfehle ich, nach jeder Schulstunde kurz zu „laxvoxen“. Das entspannt ungemein und ermöglicht ein ganz anderes Arbeiten mit der Stimme.

Gabriele: Ich habe gelesen, dass du ein Buch geschrieben hast. Kannst du uns von diesem Projekt berichten?

Stephanie Kruse: Wir haben ein Buch geschrieben, also Thomas Lascheit, Diana Houben und ich. Es behandelt die Thematik der Stimmarbeit bei Trans*. Wir erklären die Hintergründe und die Technik, wie eine Stimme, die in einem biologisch männlichen Körper entsteht, weiblich klingen kann. Natürlich ist auch hier LAX VOX® Teil der Technik.




Gabriele: Liebe Stephanie, ich danke dir sehr für dieses Gespräch und die vielen Tipps und Hinweise für den Alltag.

Weitere Informationen unter: laxvox.de



© Stephanie A. Kruse

Stephanie A. Kruse ist selbstständig als Stimmtherapeutin/Trainerin, Fachtherapeutin Stimmtransition, Dozentin und Sängerin in ganz Deutschland tätig. 2007- Bachelor of Health Logopädie; 2007-2010 Logopädin in der Phoniatrie UK Aachen; 2007-2012 Übungsleiterin Bühnensprechen Studiobühne Köln; seit 2010 Stimmraum Aachen; seit 2013 Stimmraum München; 2013 Veröffentlichung der deutschen Version des LAX VOX® Handbuchs; 2014 Abschluss zum Certified Master Teacher of Estill Voice Training, LAX VOX® Teacher and Trainer.

Titelbild: © Stephanie A. Kruse

GESUNDHEIT LAX VOX SINGEN STEPHANIE KRUSE



PREVIOUS POST

NEXT POST



Gabriele Zimmermann

Ich leite mit meinem Mann eine private Musikschule in Groß-Umstadt / Richen. Dort unterrichte ich Kinder zwischen einem und sechzehn Jahren. Außerdem bin ich als Autorin von Musikunterrichts-Programmen tätig, leite Seminare, bin Bloggerin und Coach.



Vielleicht gefällt dir auch...

25. NOVEMBER 2015



MUSIKDIDAKTIK-WEIHNACHTS-SPECIAL - TEIL 1

24. JANUAR 2016



MEINE SCHÜLER ÜBEN - REGELMÄSSIG UND EFFEKTIV!

14. FEBRUAR 2016



„SINGEN IST DIE EIGENTLICHE MUTTERSPRACHE DES MENSCHEN“ LORD YEHUDI MENUHIN

11 comments

**hj sagt:**

6. MÄRZ 2016 UM 10:40

super tipps, danke

ANTWORTEN

**★ Gabriele Zimmermann sagt:**

6. MÄRZ 2016 UM 10:54

Hallo Helmut,
es freut mich, wenn dir das Interview gefallen hat.
Viele Grüße
Gabriele

ANTWORTEN

**Chr. v. Malchus sagt:**

6. MÄRZ 2016 UM 10:46

Wer immer noch zweifelt: Einfach ausprobieren! Auch wenn man es „Grottenfalsch“ machen sollte entstehen keine gravierende, bleibende Schäden. Und richtig angewendet ist es ein „Wundermittel“ (eigener Erfahrung!).

ANTWORTEN

**★ Gabriele Zimmermann sagt:**

6. MÄRZ 2016 UM 10:58

Hallo Christian,
vielen Dank für deinen Kommentar und deinen Appell.
Nichts geht über die eigene Erfahrung.
Herzliche Grüße
Gabriele

ANTWORTEN

**Carla Dalhus sagt:**

6. MÄRZ 2016 UM 11:42

Liebe Gabriele,
nach diesem tollen Interview, werde ich wohl auch mal dieses hochgepreisene Wundermittel ausprobieren. Ich verspüre auch seit gestern wieder ein leichtes Kratzen im Hals, das einfach zum Winter dazugehören scheint – zumindest bei mir... Werde mir morgen das Equipment besorgen!
Danke für das Interview und die vielen anderen Artikel. Euer Blog ist einfach super, ich freue mich jeden Sonntag über die Artikel!

ANTWORTEN

Viele Grüße
Carla

**★ Gabriele Zimmermann sagt:**

6. MÄRZ 2016 UM 11:49

Hallo Carla,
vielen Dank für dein Lob. Probier LAX VOX® einfach aus, es wird dir bestimmt helfen.
Gute Besserung und liebe Grüße
Gabriele

ANTWORTEN

**Chr. v. Malchus sagt:**

6. MÄRZ 2016 UM 14:19

Ich bin Jg. 1962 und „Hobbysänger“ (Bass). Über Chorgesang bin ich zum Solo – Gesang, resp. Gesangsunterricht gekommen.
Wie so oft: Nicht mehr ganz jung – viele festgefahrene Gewohnheiten müssen erst gelockert werden, resp. schlechte Gewohnheiten ausgemacht- und abgestellt werden. Meine erste Gesangslehrerin hatte ihr größte Mühe mich überhaupt zu lockern. Als ich dann zu mein jetzigen Lehrer wechselte sagte er Schon nach wenige Stunden: „Du „Bollerst“ zu sehr. Wir müssen dich zu einem besser gestützte Stimmführung bringen. Weniger Laut, dafür um so intensiver und, vor allem, gesteuert. Dein Körper und dein Atem ist dein Instrument.“
Vom Verstand habe ich schon begriffen, bloß wie umsetzen? Was hat er sich abgemüht.... Es wurde zwa besser, aber eben nur in winzige Schritte.
Bis vo wenige Wochen: Als ich zur Unterricht kam stand eine Flasche mit ein bisschen Wasser, daneben lag ein Schlauch. Erst ein bisschen pusten bis die Dosierung einigermaßen richtig war, dann einige lockere Tonfolgen. Es fühlte sich, von Anfang an, Gut an! Dann sollte ich, immer noch in den Schlauch pustend, die ersten Takte von Schuberts „Im Abendrot“ summen.....
Das war ein „Schlüssel – Erlebnis“! Auf einem Schlag spürte ich dass ich auf einem viel besseren Weg war. Nicht so „Bollend laut“ wie vorher – aber viel bewusster, intensiver. Ich spüre dass ich einen großen Sprung gemacht habe – und meine Gesangslehrer hat ein paar Male zu mir gesagt: „Schade dass wir nicht viel früher darauf gekommen sind – wo du jetzt bist hatte ich dich erst in 1 – 1,5 Jahren gesehen“.

ANTWORTEN



★ Gabriele Zimmermann sagt:
6. MÄRZ 2016 UM 14:22

ANTWORTEN

Lieber Christian,
vielen, vielen Dank für deinen ausführlichen Bericht.
Liebe Grüße
Gabriele



★ Gabriele Zimmermann sagt:
6. MÄRZ 2016 UM 14:28

ANTWORTEN

Liebe LeserInnen,
Christian hatte mir persönlich von seinen Erfahrungen mit LAX VOX® berichtet und ich habe ihn gebeten, euch allen davon zu erzählen. Viel Spaß mit seinem Bericht!
Eure
Gabriele



christine Lücking sagt:
6. MÄRZ 2016 UM 14:55

ANTWORTEN

... war gerade im Zuge eines Infekts gut eine Woche aphon, es ging stimmlich garnichts mehr ... habe LaxVox ausprobiert und es hat geholfen ... war anfangs sehr skeptisch 😊



★ Gabriele Zimmermann sagt:
6. MÄRZ 2016 UM 15:17

ANTWORTEN

Liebe Christine,
vielen, lieben Dank für deinen Bericht.
Herzliche Grüße
Gabriele

Schreibe einen Kommentar

Deine E-Mail-Adresse wird nicht veröffentlicht. Erforderliche Felder sind markiert *

Kommentar

Name *

E-Mail-Adresse *

Website

Trage mich in den Newsletter ein!

KOMMENTAR ABSCHICKEN

STARTSEITE NEWSLETTER WERBUNG SCHALTEN
MUSIKDIDAKTIK UNTERSTÜTZEN IMPRESSUM DATENSCHUTZ



MUSIKDIDAKTIK

MUSIKDIDAKTIK | BLOG FÜR FREIBERUFLICHE MUSIKLEHRER, SCHULMUSIKER, CHORLEITER UND MENSCHEN DIE SICH FÜR SICH

FÜR MUSIK UND SINGEN INTERESSIEREN