

Berufsfachschule für Logopädie  
der Ev. Krankenhaus Alsterdorf gGmbH  
im Werner Otto Institut

## Studienarbeit

# **Stimmtransition durch Logopädie** Möglichkeiten logopädischer Stimmtherapie für trans\* Menschen – ein Informationsflyer

Verfasserinnen: Nina Meyer  
nina\_meyer98@web.de

Chiara Tobaben  
chiaratobaben@mailbox.org

Betreut von: Maria Wilde, B. Sc.  
Katja Handloser, Lehrlogopädin, Dbl

Hamburg, 22.05.2023

## **Stimmtransition durch Logopädie: Möglichkeiten logopädischer Stimmtherapie für Trans\* - ein Informationsflyer**

Autorinnen: Nina Meyer  
Chiara Tobaben

Studienarbeit der Berufsfachschule für Logopädie der Ev. Krankenhaus Alsterdorf gGmbH im Werner Otto Institut

Das Thema dieser Studienarbeit entwickelte sich aus der Fragestellung heraus, wie zugänglich Informationen über logopädische Stimmtherapie für trans\* Menschen sind. Aus einer vorangegangenen Studienarbeit wurde deutlich, dass zu wenig Informationen zu finden sind, bzw. diese schwer zugänglich sind. Daher wurde in dieser Arbeit ein Informationsflyer über Möglichkeiten für logopädische Stimmtherapie für Trans\* entwickelt.

Mit Hilfe eines Online-Fragebogens an die Community wurden der Bedarf an und der Wissensstand über logopädische Stimmtherapie für Trans\* ermittelt. Außerdem wurden hier Stellen ermittelt, an denen der Flyer ausgelegt bzw. zur Verfügung gestellt werden kann.

Die Auswertung des Fragebogens zeigte, dass einige Befragte mehr Informationen über logopädische Stimmtherapie benötigen. Auch die ausführliche Literaturrecherche zeigte den Bedarf an zugänglichen Informationen. Zum einen Fragen über z.B. die Kostenübernahme oder den Zeitpunkt einer Stimmtransition, aber auch allgemein über Inhalte der logopädischen Stimmtherapie für Trans\*.

Auf der Grundlage des Fragebogens sowie der ausführlichen Literaturrecherche wurde dann der Informationsflyer für trans\* Personen und Interessierte erstellt, der im Anhang dieser Arbeit einsehbar ist

### Schlüsselwörter

Stimmtherapie für Trans\*, Stimmtherapie mit Trans\*, Stimmtransition, Logopädie, Stimmtherapie, logopädische Stimmtherapie

Kontakt: nina\_meyer98@web.de  
chiaratobaben@mailbox.org

## Inhaltsverzeichnis

<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>II</b>
<b>Glossar .....</b>	<b>III</b>
<b>1. Einleitung.....</b>	<b>1</b>
<b>2. Theoretischer Hintergrund.....</b>	<b>2</b>
2.1 <i>Trans* Identität .....</i>	2
2.2 <i>Identität der Stimme .....</i>	4
2.2.1 <i>Allgemeine Identität der Stimme .....</i>	5
2.2.2 <i>Relevanz der Stimme in der trans* Community .....</i>	7
<b>3. Stimmveränderung für Trans* .....</b>	<b>8</b>
3.1 <i>Phonochirurgische Therapie.....</i>	9
3.2 <i>Voraussetzungen der Stimmtherapie für Trans* .....</i>	11
3.3 <i>Inhalte der Stimmtherapie für Trans* .....</i>	13
3.4 <i>Erfahrungen mit Stimmtherapie für Trans* .....</i>	15
<b>4. Informationen über Stimmtherapie für trans* und Informationsmöglichkeiten für trans* Menschen.....</b>	<b>17</b>
4.1 <i>Informationen in Suchmaschinen .....</i>	17
4.2 <i>Informationen in Bibliotheken/ Fachliteratur .....</i>	18
4.3 <i>Informationen auf Social Media .....</i>	18
4.4 <i>Informationen auf Seiten spezifisch für Trans* .....</i>	20
4.5 <i>Eindruck der Informationsmöglichkeiten aus logopädischer Sicht .....</i>	21
<b>5. Online-Fragebogen .....</b>	<b>22</b>
5.1 <i>Erstellung des Online-Fragebogens .....</i>	22
5.2 <i>Auswertung und Ergebnisse des Online-Fragebogens .....</i>	24
<b>6. Entwicklung eines Informationsflyers .....</b>	<b>31</b>
<b>7. Fazit und Ausblick .....</b>	<b>32</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>34</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>37</b>
<b>Eidesstattliche Erklärung .....</b>	<b>I</b>
<b>Einverständniserklärung .....</b>	<b>I</b>

## **Abbildungsverzeichnis**

Abb. 1: Frage 7 des Online-Fragebogens.....	28
Abb. 2: Frage 13 des Online-Fragebogens.....	29
Abb. 3: Frage 10 des Online-Fragebogens.....	30
Abb. 4: Frage 12 des Online-Fragebogens.....	31

## **Glossar**

**Binders:** Enganliegende Unterhemden, die die Brust flacher drücken.

**cisgender:** Bedeutet die Übereinstimmung der Geschlechtsidentität mit dem zugewiesenen Geschlecht bei der Geburt.

**FzM:** Steht für Frau zu Mann trans\*.

**misgendern:** Misgendern bedeutet, dass eine Person einem falschen Geschlecht zugeordnet und/oder über sie mit dem falschen Pronomen geredet wird. Dies kann absichtlich (als Ablehnung oder Abwertung) und unabsichtlich passieren und kann in jedem Fall Dysphorie auslösen.

**MzF:** Steht für Frau zu Mann trans\*.

**non-binär:** Non-binär ist ein Oberbegriff, der bedeutet, dass eine Person sich nicht in das herkömmliche, binäre Geschlechtersystem einordnen möchte oder kann.

**outen:** Bedeutet die sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität von jemandem, anderen öffentlich zu verraten.

**Packers:** Künstlicher, realistisch aussehender Penis, der unter der Kleidung getragen wird, um einen Penis zu simulieren.

**Passing:** Passing bezeichnet die Situation, in der eine trans\* Person von ihrer Umwelt als das Geschlecht wahrgenommen wird, mit dem sie sich identifiziert. Das Passing kann sich auf Kleidung, Sprache, Verhaltensweisen usw. beziehen.

**safe space:** Beschreibt einen realen oder virtuellen Raum, in dem man sich sicher fühlt und seine Identität, Persönlichkeit, Äußeres, etc. nicht verstecken muss.

**trans\*:** Trans\* steht als Überbegriff für Personen, die sich nicht oder nicht vollständig mit dem ihnen bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifizieren. Das

Sternchen ist ein Platzhalter für vielfältige Endungen, sodass sich möglichst viele Menschen mit dem Begriff identifizieren können.

**Transition:** Prozess der Identitätsanpassung einer Person. Hierzu zählen körperliche, gesellschaftliche und juristische Veränderungen.

## 1. Einleitung

Unsere Gesellschaft und auch die Logopädie werden immer diverser. So werden Bereiche, denen zuvor kaum oder nur wenig Aufmerksamkeit zugesprochen wurde, immer sichtbarer. Entgegen einiger Meinungen ist das Thema Transgender nicht neu, sondern bekommt durch neue Generationen und Plattformen Sichtbarkeit. Aufgrund dieser wachsenden gesellschaftlichen Relevanz bzw. zunehmenden Sichtbarkeit scheint eine wachsende Nachfrage und zunehmendes Interesse auch am Thema Stimmveränderung für Trans\* aufzukommen. Die Stimme ist für viele Menschen wichtig für ihre Transition und ausschlaggebend für ihr Passing. Deshalb streben viele eine Stimmtransition an (Trans-Ident e.V. 2023).

Aus der Studienarbeit von Contreras und Hamburg (2021) geht hervor, dass derzeit ein Mangel an Informationen für Trans\* Menschen in Bezug auf logopädische Stimmtherapie besteht. Daher hat diese Studienarbeit zum Ziel, Informationen über logopädische Stimmtherapie für Trans\* zugänglicher zu machen.

Um mehr Menschen auf das Thema und die Möglichkeiten der Stimmtherapie für Trans\* aufmerksam zu machen, haben sich die Autorinnen mit der Frage beschäftigt, was ein Informationsflyer über Stimmtherapie für Trans\* beinhalten muss und wie dieser zugänglich gemacht werden sollte. Die These dieser Arbeit basiert auf der Annahme, dass es zu wenig Informationen für Trans\* Menschen zur Stimmtherapie gibt, bzw. diese schwer zugänglich sind.

Zur Beantwortung der Frage dieser Arbeit werden zunächst grundlegende Hintergründe zum Thema Trans\* dargestellt und in das Thema eingeführt. Weiterführend beschäftigt sich Kapitel 2.2 mit der Identität der Stimme und beleuchtet besonders ihre Bedeutsamkeit für trans\* Menschen. Um den Eindruck über die stimmverändernden Maßnahmen für Trans\* zu komplettieren, werden neben den logopädischen Möglichkeiten auch phonochirurgische Eingriffe dargestellt. Im Anschluss daran wird die logopädische Stimmtherapie für Trans\* und ihre Inhalte abgebildet. Kapitel 4 befasst sich mit der Recherche zum derzeitigen Wissens- und Informationsstand und der Nachfrage an Stimmtherapie für Trans\* in unterschiedlicher Literatur und auf verschiedenen Plattformen.

Zu Beginn dieser Arbeit wurde ein Online-Fragebogen an die trans\* Community gestellt und in dieser Arbeit in Kapitel 5.2 ausgewertet. Dieser Fragebogen umfasste

vor allem Fragen, die darauf abzielen, den Wissensstand von trans\* Menschen über Stimmtherapie für Trans\* zu ermitteln. Außerdem sollten hiermit Adressen zur Informationsgewinnung festgestellt werden.

Mit Hilfe der Ergebnisse der Recherche und des Fragebogens wurde ein Informationsflyer erstellt, der in Kapitel 6 kurz vorgestellt wird und als Anhang einsehbar ist.

## **2. Theoretischer Hintergrund**

Im Folgenden geht es um verschiedene Identitäten, die sich auf Äußerlichkeiten, Merkmale, aber v.a. auch auf innere Wahrnehmung beziehen können. Die Identität beschreibt, „wie Menschen sich selbst aus ihrer biografischen Entwicklung (Biografie) heraus in der ständigen Auseinandersetzung mit ihrer sozialen Umwelt wahrnehmen und verstehen“ (Lexikon der Psychologie, 2023). Das heißt, dass für die Formung und Sicherung der eigenen Identität, die Kongruenz von Eigenwahrnehmung und Rückmeldung aus dem sozialen Umfeld wichtig ist. Sprich, die Bildung der eigenen Identität beruht auf dem ständigen Abwägen zwischen der eigenen Reflexion und den Rückmeldungen des Umfelds. Faktoren, die in die Wahrnehmung der Identität hineinspielen, sind u.a. Nationalität, Ethnizität, Sexualität, Geschlecht, Alter, Herkunft, sozialer Status, Beruf und soziale Kompetenzen (ebd.).

### **2.1 Trans\* Identität**

Viele Cis-Menschen machen sich über das Übereinstimmen ihres biologischen Geschlechts (sex) und den „kulturell und sozial vermittelten Aspekte[n] (gender)“ (Kruse, Houben & Lascheit, 2016, S. 15) keine Gedanken, da sich diese bei ihnen decken. Diese Annäherung des sex und genders ist durch gesellschaftliche Normen geprägt, welche auch in Deutschland auf ein binäres System ausgelegt sind. Dass dieses binäre System allerdings nicht jeden Menschen erfasst, zeigt sich darin, dass nicht jede Person sich ihrem sex zugehörig fühlt und sich mit einem anderen identifiziert. In der Literatur und Psychologie spricht man in diesem Fall von Geschlechtsidentitätsstörung (ebd.). Laut Kruse, Huben & Lascheit fühlen sich trans\* Menschen dem entgegengesetzten Geschlecht zugehörig. Aus heutiger Sicht ist dies aber als veraltet zu sehen, da es nicht nur zwei binäre Geschlechter gibt (Penguin, 2022).



Entgegen vieler stereotyper Annahmen und Vorurteilen ist das trans\* Sein kein Phänomen der Neuzeit, welches sich durch Aufmerksamkeit in den Medien in der Gesellschaft verbreitet. Durch die Möglichkeiten von Social Media werden Themen rund um das trans\* Sein nicht erst geschaffen, sondern Menschen können nach außen tragen, was sie ohnehin so fühlen bzw. finden Begrifflichkeiten für ihre Empfindungen und finden andere Personen, denen es ähnlich geht. Social Media schafft einen Ort, an dem Austausch möglich wird, der sonst u.a. in der Schulbildung, der Berichterstattung und der öffentlichen Mediengestaltung nicht ausreichend oder viel zu oft überhaupt nicht stattfindet. Ein Austausch dieser Art war in den vorangegangenen Jahren wegen Verfolgung und struktureller Ausgrenzung nicht denkbar. Allerdings ist auch heutzutage nicht jeder Raum, ob virtuell oder auf der Straße, für trans\* Personen sicher.

Auch wenn sich derzeit öffentlich mehr mit dem Thema auseinandergesetzt und mehr für Gleichstellung und gegen Diskriminierung gekämpft wird, gibt es viele Hürden, die sich auch auf politischer und medizinischer Ebene widerspiegeln. Für trans\* Personen gibt es seit 1980 das Transsexuellengesetz (TSG) (BMJ, 1980), welches in den letzten Jahren erneut überarbeitet werden sollte, was aber noch nicht rechtskräftig geschehen ist. Die überarbeitete Version von 2017 ist bis heute gültig. Die Überarbeitung wird von der Community stark gefordert, u.a. da das Gesetz einen sehr intimen und langen Weg zur anerkannten Änderung des Namens und der Geschlechtszugehörigkeit verlangt und veraltete Begrifflichkeiten beinhaltet. Im Gegensatz zum TSG verwendet laut dem Switch-Flyer (2019) die Community den Begriff der Transsexualität überwiegend nicht mehr, da dieser stigmatisierend und veraltet ist, anstelle dessen steht der Begriff Transidentität. Die Unterscheidung der Begrifflichkeiten spielt eine tragende Rolle, da die Geschlechtsidentität abzugrenzen ist von der sexuellen Orientierung. Außerdem stellt für viele trans\* Menschen der Begriff Transsexualität nur das biologische Geschlecht in den Vordergrund und das soziale, kulturelle Geschlecht erhält keinen Einzug in die Begrifflichkeit (Kruse, Houben & Lascheit, 2016, S. 15). Eine Änderung im medizinischen Bereich erfolgt im Zuge der Erneuerung des Klassifikationssystems für medizinische Diagnosen (ICD), denn im neuen ICD-11 sind Geschlechtsidentitätsstörungen statt unter mentaler Störung als „Gender incongruence“ unter sexueller Gesundheit eingeordnet (Heckmann & Hess, 2019, S.6) und werden somit medizinisch nicht als psychische

Erkrankung eingeordnet, was trans\* sein auch nie war (Royal College of Voice & Language Therapists, 2023).

Trans\* Menschen können mehrere Wege gehen, um sich ihrem Selbst zugehöriger zu fühlen. Durch einen anderen Kleidungsstil und allgemein ein anderes äußeres Erscheinungsbild (z.B. Frisur, Make-Up, Binders, Packers) kann das Aussehen durch nicht-operative Möglichkeiten verändert werden. Zusätzlich kann eine Hormontherapie und/ oder Stimmtherapie durchgeführt werden. Das Erscheinungsbild kann auch durch operative Maßnahmen verändert werden. Dazu gehören die Mammaaugmentationsplastik (operative Brustbildung), genitalangleichende Operationen, plastische Operationen des Gesichts (Kruse, Houben & Lascheit, 2016, S. 33ff.) sowie Stimmoperationen, die die Tonlage verändern können (Heckmann & Hess, 2019).

Zu diesen und weiteren Themen finden Betroffene, Angehörige und Interessierte Informationen auf Social Media, Suchmaschinen wie Google, Bing, etc., in Foren oder auf Webseiten von Selbsthilfegruppen und Vereinen. In Hamburg bietet das Magnus-Hirschfeld-Centrum e.V. (Magnus-Hirschfeld-Centrum, 2023) auf seiner Website und zusätzlich auf einem Flyer Informationen für trans\* Personen. Unter anderem informiert das Beratungs-, Kommunikations-, Kultur- und Jugendzentrum, welches seit 1983 besteht, über Anlaufstellen in Hamburg, Schleswig-Holstein und Niedersachsen über unterschiedlichste trans\*bezogene Themen rund um den Alltag und mögliche Schwierigkeiten. Außerdem findet man hier eine Weiterleitung zur Selbsthilfegruppe *switch*, die allgemeine Informationen über Geschlechtsinkongruenz sowie Beratung, Hilfsmaßnahmen, Anlaufstellen von Ärzt\*innen, Therapeut\*innen und über Nachsorge nach genitalangleichenden Operationen (Selbsthilfegruppe Switch, 2023) bereitstellt. Zusätzlich findet im mhc-Café in Winterhude ein Mal im Monat ein Abend zum Austausch für trans\* Personen über diverse Themen statt. An einer Veranstaltung von *switch* durften die Autorinnen teilnehmen und Fragen zu Erfahrungen mit Logopädie und der eigenen Stimme stellen (s. Kap. 3.2).

## **2.2 Identität der Stimme**

Die eigene Stimme hat eine unbewusste Wirkung auf Menschen, zum einen auf die Wahrnehmung unseres Selbst, zum anderen auf die Wahrnehmung von außen. Das Bild, das wir uns über einen Menschen bzw. deren Identität bilden, hängt somit auch

von der Stimme ab. Unsere Stimme vermittelt auf verschiedenen Ebenen unsere Verfassung und lässt andere Menschen einen Eindruck von uns bekommen (Mills & Stoneham, 2017, S.22). Außerdem nutzen wir unsere Stimme in allen Bereichen unseres Lebens, beruflich wie auch privat. Dementsprechend ist die Stimme umso bedeutsamer für Menschen, die sich beruflich oder auch in ihrer Freizeit viel mit ihrer Stimme und dem Sprechen auseinandersetzen. Aber eben auch besonders für die Menschen, bei denen die Stimme scheinbar nicht zu ihrer Identität und/ oder ihrem Äußeren passt. Die Abwägung zwischen der Selbstwahrnehmung und der Rückmeldung aus dem sozialen Umfeld geht somit nicht auf.

### **2.2.1 Allgemeine Identität der Stimme**

Durch die Stimme werden nicht nur inhaltliche Informationen übertragen, sondern stellt sie auch einen wesentlichen Bestandteil der menschlichen Identität dar. Oft, wie zum Beispiel beim Telefonieren, ist sie das, was dem Gesagten Persönlichkeit verleiht.

Die Wahrnehmung spielt für die Stimme eine wichtige Rolle, denn man hört die eigene Stimme über die eigenen Ohren, aber auch über die Knochenleitung des Kopfes (Mills & Stoneham, 2017, S.23). Andere Menschen hören unsere Stimme nur über die Luftleitung, also die Vibrationen, die die Stimme in der Luft erzeugt. Dadurch erklärt sich, wieso die eigene Stimme auf Aufnahmen anders klingt, als man sie selbst hört, wobei hier auch die Qualität des Aufnahmegeräts die Aufnahme beeinflusst.

Die Stimme zählt unter anderem zu den sekundären Geschlechtsmerkmalen des Menschen und spielt somit in der unbewussten Wahrnehmung der Gesprächspartner\*in eine wichtige Rolle (Heckmann & Hess, 2019). Binnen weniger Sekunden ordnen Hörer\*innen unbewusst eine Stimme ein und machen sich ein Bild der Sprecher\*innen (Kruse, Houben & Lascheit, 2016, S. 53). Auch in Zeiten von COVID-19, wenn der Mund von einer Maske bedeckt ist, ruft die Stimme eine Vorstellung hervor, was Hörer\*innen hinter der Maske vermuten. Auch gibt die Stimme Informationen über z.B. das Alter, die Herkunft, Emotionen und auch das Geschlecht der Sprecher\*innen. Der Unterschied zwischen gesellschaftlich als männlich und weiblich wahrgenommenen Stimmen beruht auf unterschiedlichen Aspekten, die zumeist gesellschaftlichen Konventionen zuzuordnen sind. Außerdem sind Unterschiede in der

Stimme zum einen anatomischer, physiologischer Natur und zum anderen sozialisierte Muster (ebd.). Die Größe des Körpers und damit verbunden auch des Kehlkopfs, des Ansatzrohrs und der Resonanzräume ist entscheidend für die Tonhöhe, den Stimmklang, den Stimmumfang und auch Lautstärke (Schüchner, 2004, S.6). Zum einen spielen die Stimmlage und zum anderen der Stimmumfang bei der Einteilung eine Rolle. Die mittlere Sprechstimmlage, die den Tonbereich beschreibt, in dem sich Männer und Frauen beim Sprechen befinden, liegt bei Männern zwischen F-C und bei Frauen f-c1. Somit sprechen Frauen im Durchschnitt ca. eine Oktave höher als Männer. Als genderneutral wird der Ton e gesehen, dieser liegt einen Halbton unter der weiblichen mittleren Sprechstimmlage (ebd. S. 68). Befindet sich die Stimme in einem Frequenzbereich zwischen 175/196-262 Hertz, wird die Stimme als weiblich empfunden, bei 87/98-131 Hertz als männlich (Wilde, 2018, S.25).

Die Stimmen sind aber nicht alleine durch ihre Tonhöhe zu unterscheiden, denn es spielen noch weitere Parameter wie „Stimmumfang, Resonanz, Stimmqualität, Lautstärke und Prosodie“ (ebd. S. 53) eine Rolle, wie eine Person und ihre Stimme wahrgenommen wird. Zusätzlich beeinflussen anerzogene und erlernte Schemata, wie „Modulation [...], Bewegungen und Gestik“ (ebd. S. 28) die Stimme und die gesellschaftliche Einordnung dieser zu Geschlechterstereotypen.

Zusätzlich steuert das vegetative Nervensystem, wie der Name bereits sagt, unsere vegetativen Funktionen, welche wiederum Einfluss auf die Stimme haben. Zu den vegetativen Funktionen zählen z.B. die Atmung und der Kreislauf (Trepel, 2015, S. 295). Das vegetative Nervensystem steht wiederum in Verbindung mit Emotionen und dem Körpertonus und beeinflusst diese. Zu anatomischen Gegebenheiten kommen außerdem Persönlichkeit und Temperament hinzu, denn auch diese Parameter beeinflussen „Lautstärke, Modulation, Helligkeit und Stimmsitz“ (Kruse, Houben & Lascheit, 2016, S. 50). Somit lassen sich viele Einflüsse bestimmen, welche durch verschiedene Situationen sowie körperliche und emotionale Zustände immer individuell die Stimme beeinflussen. Dementsprechend ist durch den Aufbau des menschlichen Körpers und die Stimme als Funktionskreis eine isolierte Betrachtung der Einflüsse auf die Stimme nur schwer möglich.

### **2.2.2 Relevanz der Stimme in der trans\* Community**

Wie zuvor schon erwähnt, hat die Stimme großen Einfluss auf die Identität und darauf, wie jemand im Alltag von der Gesellschaft wahrgenommen wird. Vor allem für viele trans\* Personen ist es enorm wichtig, von ihrem Umfeld richtig wahrgenommen zu werden und nicht ständig misgendert zu werden. Dieses Passing wird von vielen verschiedenen Faktoren, subjektiven und auch objektiven, wie zum Beispiel dem Aussehen und der Stimme, beeinflusst. Oft haben trans\* Personen bereits verschiedene Maßnahmen wie operative Eingriffe und Hormontherapie unternommen, die das Erscheinungsbild verändern. Allerdings bleibt eventuell noch die Stimme, die nicht in das Selbstbild passt (Fuchs et al., 2012, S. 9). Auch für das Gegenüber passen somit möglicherweise Stimme und das Äußerliche nicht zusammen. Folglich lässt das eventuell auf das bei der Geburt zugewiesene Geschlecht schließen und nicht auf das identifizierte, was womöglich sogar ein Outing erzwingen könnte (Wilde, 2018, S. 22f).

Es ist außerdem zu beobachten, dass die unpassend wahrgenommene Stimme und die damit einhergehende Unzufriedenheit zu starkem Leidensdruck führen kann, der sich in Enttäuschung bis hin zur sozialen Isolation äußern kann. Begleitend können ebenfalls psychische Erkrankungen wie Depressionen auftreten, die unter anderem auf Probleme im Passing zurückzuführen sind (Heckmann & Hess, 2019, S. 7).

Bei vielen Menschen - nicht nur bei Trans\* - bestehen Glaubenssätze aus der Kindheit oder Jugend, die durch das Umfeld oder einen selbst geprägt wurden, die die Sicht auf die eigene Stimme begleiten. Sätze wie „be quieter, stop making a noise“ (Mills & Stoneham, 2017, S. 24) oder Meinungen, wie z.B., dass man nicht singen könne, prägen die Wahrnehmung der eigenen Stimme im negativen Sinne. Durch diese Einstellung und Gedanken geht auch die Neugier und der Spaß am Experimentieren mit verschiedenen Tonhöhen, Sprechweisen, Singstimme, etc. verloren. Außerdem scheint die Zeitspanne, in der befragte trans\* Personen schon als ihr identifiziertes Geschlecht leben, Einfluss darauf zu haben, wie viel sie sich mit der eigenen Stimme beschäftigen. Aus einer Studie von Hays (2013) ergibt sich auch, dass die eigene Stimme eher eine Rolle in der frühen Transition darstellt. Hays erklärt dies so, dass trans\* Personen entweder nach vielen Jahren gelernt haben, ihre Stimme zu modifizieren und eigenständig Strategien erarbeitet haben oder auch mit

der Zeit lernen, sich mit ihrer Stimme zu identifizieren und diese nicht mehr als störend empfinden (Hays, 2013, S. 26-27).

Oftmals erzielen laut Wirth (vgl. Heckmann & Hess, 2019) trans\* Männer in der Hormontherapie bereits ein zufriedenstellendes Ergebnis, da sich die Stimmlippen durch die Hormone stärker dehnen und verglichen mit dem Bindegewebe zusätzlich an Masse zunehmen, sodass ein tieferer Stimmklang erzeugt werden kann. Auch eine schwedische Studie belegt, dass trans\* Männer mehrheitlich mit der Veränderung ihrer Stimme nach einer Hormontherapie zufrieden sind (Nygren et al. 2015). Bei trans\* Frauen haben Hormone in den meisten Fällen wenig oder sogar keinen Einfluss auf die Stimme. Hays ermittelte (2013, S. 19) unter anderem die Zufriedenheit der stimmlichen Veränderungen nach einer Hormontherapie. Hier zeigte sich, dass trans\* Männer weitaus zufriedener mit ihrer Stimme sind, nachdem sie eine Hormontherapie gemacht haben als trans\* Frauen. Dazu passt auch Hays' Ergebnis, dass sehr viel weniger trans\* Männer Stimmtherapie in Anspruch nehmen als trans\* Frauen. Für trans\* Frauen spielt die Stimme nach trotz Hormontherapie daher immer noch eine Rolle. Heckmann & Hess (2019, S. 7) beziehen sich auf eine Studie von Hancock et al. von 2010, die zeigte, dass sich trans\* Frauen durch Zufriedenheit mit der eigenen Stimme (v.a. in Bezug auf Weiblichkeit bzw. Gefälligkeit) wohler fühlen und eine gesteigerte Lebensqualität erfahren. Nicht jede trans\* Person möchte oder kann eine Hormontherapie durchführen, aber trotzdem ist die Stimme ein Teil der Identität und kann durch Stimmtherapie oder Operationen verändert werden, wenn der Wunsch danach besteht.

Aus den vorangegangenen Ergebnissen zeigt sich, dass der Parameter Stimme ein wichtiger Faktor für ein vollständiges Passing ist. Hier kann die Logopädie trans\* Personen unterstützen und in allen Phasen der Transition begleiten (s. Kap. 3.2).

### **3. Stimmveränderung für Trans\***

Die Stimmtherapie ist ein fester Bestandteil der logopädischen Ausbildung. Sie beinhaltet Aspekte der Körperhaltung, der Atmung und der Stimme im engeren Sinne. Zumeist werden bei einer Stimmtherapie pathologische Muster abgebaut und neu erlernt, sodass ein physiologischer Stimmklang entsteht und Schmerzen und Missempfindungen abgebaut werden.

Auch für eine Stimmtherapie für Trans\* wird in den meisten Fällen ein Rezept von eine\*r Hausärzt\*in, Neurolog\*in, Hals-Nasen-Ohren-Ärzt\*in oder Phoniater\*in, benötigt. Wichtig zu wissen ist aber, dass es noch keinen Diagnoseschlüssel für eine Stimmtherapie für Trans\* gibt, das heißt die Ärzt\*innen verwenden hier den Schlüssel für funktionelle Stimmstörungen. Dementsprechend wird auch nicht die psychiatrische Diagnose F64.0 (ICD-10) benötigt, um eine Stimmtherapie von der Krankenkasse bezahlt zu bekommen. Klient\*innen müssen dann lediglich 10€ zu jeder Verordnung und 10% der Behandlungskosten bezahlen (GKV-Spitzenverband, 2023). Eine private Bezahlung der Stimmtherapie ist ebenfalls möglich. Einerseits stellt dies natürlich eine Vereinfachung dar, denn so kann man ohne die psychiatrische Diagnose eine Stimmtherapie beginnen. Andererseits kann es aber auch eine Hürde darstellen, da man so eigenständig ein\*e Ärzt\*in finden muss, die trans\*freundlich ist und ein Rezept ausstellt. Außerdem muss man sich immer wieder in eine Situation begeben, in der man überzeugend erklären muss, warum eine Stimmtherapie gewünscht ist. Das heißt, trans\* Personen müssen sich immer wieder vor Fremden outen und erklären.

### **3.1 Phonochirurgische Therapie**

Viele trans\* Personen, die im Rahmen einer Hormontherapie Testosteron zu sich nehmen, erreichen oftmals bereits durch diese eine tiefere Stimme. Das Testosteron bewirkt, dass der Stimmlippenmuskel (M. vocalis) sich verdickt und somit mehr Stimmlippenmasse schwingt (Charité, 2023). Dadurch entsteht ein tieferer Stimmklang. Für trans\* Frauen gibt es ebenfalls die Möglichkeit der Hormontherapie, die die Stimme allerdings maßgeblich wenig beeinflusst. Es ist allerdings wichtig zu erwähnen, dass nicht alle trans\* Personen Hormone zu sich nehmen möchten oder können. Für Menschen, unabhängig ob trans\*, non-binär oder cis, die sich eine Veränderung der Stimme wünschen, gibt es neben der Hormontherapie noch operative Verfahren, die die Stimme verändern können. In Hamburg bietet das Medical Voice Center (2023) u.a. phonochirurgische Behandlungen der Stimme und des Kehlkopfes mit begleitender Therapie durch Logopädinnen an. Hierzu zählen auch die Glottoplastik (auch Vocal Fold Webbing), die eine operative Methode zur Stimmfeminisierung ist, und die Thyroplastik Typ 3, die eine Stimmvertiefung (auch Voice Deepening) darstellt. Bei der Glottoplastik werden die Stimmlippen nach vorheriger Ab-

tragung im vorderen Bereich mit zwei dünnen Fäden dauerhaft vernäht. Unterstützend wird für einen bestimmten Zeitraum ein Implantat unterspritzt, um die Stimmlippen und die durch die Operation entstandenen Spannungsveränderungen zu entlasten. Zusätzlich können die Stimmlippen mit der sogenannten LAVA-Methode verdünnt werden, sodass weniger Masse schwingt. Dadurch entsteht ein höherer Stimmklang. Nach der Operation kann auch eine Unterspritzung mit Botulinumtoxin stattfinden, sodass die Stimmlippen vorübergehend in ihrer Bewegung eingeschränkt sind, um den Heilungsprozess zu unterstützen. Eine weitere operative Möglichkeit, die Sprechstimmlage und die Klangfarbe zu erhöhen, ist außerdem die Feminization Laryngoplasty (FemLar) nach Thomas (Hess & Fleischer, 2018, S. 26). Hierbei wird der Schildknorpel des Kehlkopfes verkleinert und angehoben und die Stimmlippen zusätzlich verkürzt. Die Klangfarbe verändert sich bei dieser Methode u.a. dadurch, dass der Oro- und Hypopharynx auch operativ verändert werden können. Diese Methode ist invasiver als z.B. die Glottoplastik, da hier nicht nur die Stimmlippen verkürzt werden, sondern am offenen Hals der Schildknorpel in seiner Position verändert wird und eine Reduktion des Adamsapfels erfolgt. Diese Methode wird in Deutschland zum Stand der Recherche noch nicht praktiziert.

Bei der Thyroplastik Typ 3 wird der Kehlkopfknorpel (Schildknorpel) an einer oder zwei Seiten verkürzt, dadurch verlieren die Stimmlippen im Inneren des Kehlkopfes an Spannung, woraus eine tiefere Stimme resultiert. Vor beiden Operationen erfolgen ausführliche Beratungsgespräche, in denen das Vorgehen individuell besprochen wird. Bei der Glottoplastik wird im Medical Voice Center eine zusätzliche logopädische Stimmtherapie vor und/ oder nach der Operation angeboten. Obwohl das Medical Voice Center sich auf Operationen spezialisiert hat und diese seit Jahren erfolgreich durchführt, spricht sich der leitende Arzt Prof. Dr. med. Markus Hess auf der Website der Klinik und in mehreren Veröffentlichungen (z.B. Heckmann & Hess, 2019 und Hess & Fleischer, 2018) für die Kombination der stimmerhöhenden Operation mit einem Stimm- und Sprechtraining und je nach Bedarf Training der Singstimme für trans\* Frauen aus. Der Grund für diese Empfehlung ist eine nachweislich bessere Stimmveränderung, die sich nicht nur mit Hilfe einer Glottoplastik erreichen lässt. Durch die Glottoplastik kann zwar die Stimmlage erhöht werden, alle anderen Parameter, die einen weiblichen Stimmklang ausmachen, können hierdurch allerdings nicht beeinflusst werden (Heckmann & Hess, 2019, S.8). Neben dem Medical



Voice Center betont auch die Charité in Berlin (2023) die vorangehende logopädische Stimmtherapie ebenso wie Heckmann und Hess und nennt „[e]ine gute Begleitung durch erfahrene und spezialisierte Stimmtherapeuten“ als wichtigen Schritt zu einem erfolgreichen Stimmergebnis. Als weiteres Beispiel geht das Uniklinikum Würzburg (2023) genauso vor wie die Charité in Berlin. Zuerst erfolgt eine logopädische Stimmtherapie, auf die eine Stimmoperation folgen kann, wenn noch nicht die gewünschten Ergebnisse erzielt werden konnten. Die Angebote in Berlin und Würzburg richten sich allerdings immer an MzF Personen, Angebote zur Stimmvertiefung sind hier nicht gegeben.

### **3.2 Voraussetzungen der Stimmtherapie für Trans\***

So wie jede Stimmtherapie ist die Stimmtherapie für Trans\* auch immer individuell zu gestalten und zum einen von der\*dem Logopäd\*in und zum anderen von der trans\* Person abhängig. Laut Maria Wilde (2018, S. 40) beeinflusst der Zeitpunkt, zu dem die trans\* Personen zu einer Stimmtherapie in die Praxis kommen, maßgeblich die Therapie. Wie bei jeder Stimmtherapie sollte das Ziel sein, die erarbeiteten Fortschritte und Veränderungen aus der Therapie in den Alltag zu übertragen. Die Wirkung der Stimme wird nicht alleine durch Tonhöhe, Resonanz oder Lautstärke getragen, sondern in Kombination mit Sprache und nonverbalen Mustern (Kruse, Houben & Lascheit, 2016, S. 48). Deshalb besteht die Stimmtherapie für trans\* nicht nur aus der Veränderung der Tonhöhe, sondern behandelt Themen wie die Intonation, das Sprechtempo, die Wortwahl sowie weiblich oder männlich gelesenes (Sprech-)Verhalten. Wichtig ist nach den Autor\*innen außerdem, dass die auditive Wahrnehmung für die eigene Stimme, Sprache und Sprechen geschult wird, damit der Fokus nicht nur auf der Tonhöhe liegt (ebd. S.88). Außerdem soll die Stimmtherapie allgemein einer falschen Benutzung der Stimme und damit verbundenen Schäden vorbeugen und sie auch gänzlich durch die Übungen und Methoden verhindern (Schüchner, 2004, S. 13.).

Besonders wichtig bei der Stimmtherapie mit Trans\* ist, dass vor Beginn zum Beispiel die Ansprechform, sprich Pronomen, besprochen werden. Allgemein gilt es hier dem Wunsch der trans\* Person zu entsprechen, um einen safe space zu schaffen. Namen und Ansprechform zu klären ist deshalb so wichtig, da die Person eventuell noch nicht geoutet ist oder noch nicht 24 Stunden am Tag auch äußerlich als

das identifizierte Geschlecht lebt. So kann es nicht aus Versehen beim Aufrufen aus dem Wartezimmer oder bei Telefonaten zu einem Outing kommen (Heckmann & Hess, 2019, S. 6). Bei einem Treffen mit der Selbsthilfegruppe Switch Hamburg im November 2022 äußerten mehrere Teilnehmer\*innen, dass sie nicht als Patient\*innen gesehen und betitelt werden wollen, da sie sich nicht wie diese fühlen würden. Der Begriff Patient\*in suggeriert, dass trans\* Personen krank seien und behandelt werden müssen, was nicht der Fall ist. Dies sollten sich Therapeut\*innen immer wieder bewusst machen und gegebenenfalls umdenken.

Bei dem Treffen mit der Selbsthilfegruppe wurde auch deutlich, dass es viele verschiedene Erfahrungen mit Stimmtherapie und verschiedenen Therapeut\*innen gibt. Insgesamt wurde deutlich, dass ein respektvoller Umgang mit Fokus auf die Arbeit an der Stimme und weniger psychotherapeutischen Einschlägen gewünscht ist. Um hier sensibel und im Interesse der trans\* Person zu handeln, bedürfen Therapeut\*innen nicht nur an Kompetenz und Wissen in der Stimmtherapie, sondern auch im Thema Trans\* und damit verbunden Transition, Passing, etc. Eine empathische Umgangsweise ist hier noch wichtiger als bei anderen Stimmtherapien (Wilde, 2018, S. 40). Hierbei spielt die sogenannte Trans-Kompetenz eine tragende Rolle, da dies die „Fähigkeit, respektvoll mit trans\* Personen umzugehen und dabei fachliches Wissen und spezifische Fähigkeiten zu zeigen“ beschreibt (Kruse, Houben & Lascheit, 2016, S. 19). Das beinhaltet u.a. Gefühle und Sorgen ernst zu nehmen und adäquate Hilfestellungen zu geben, um mögliche negative Erfahrungen mit der eigenen Stimme durch positive zu ersetzen (ebd., S. 52).

In dieser Stimmtherapie ist es außerdem besonders wichtig, Ziele genau mit der trans\* Person abzusprechen, um die Therapie erfolgreich gestalten zu können. Die Festlegung dieser Ziele hängt natürlich davon ab, in welcher Phase ihrer Transition sich die Person befindet, beziehungsweise welche übergeordneten Wünsche sie hat. Zum Beispiel haben manche schon mit einer Hormontherapie begonnen, eine abgeschlossen oder schon einen phonochirurgischen Eingriff durchführen lassen (Wilde, 2018, S.40). Für manche Personen steht nicht das vollständige Passing im Vordergrund, sondern ihre persönlichen Ziele für ihre Wunschstimme, unabhängig von den gesellschaftlichen Erwartungen anderer. Heckmann und Hess (2019, S.7) betonen auch, dass es trotz Bemühungen auf Seiten der Therapeut\*in und der Klient\*in wichtig ist, zu Beginn einer Therapie auf Ziele und realistische Möglichkeiten

einzuweichen, um Enttäuschungen und zu hohe Erwartungen zu vermeiden oder abzubauen. In Bezug auf die weibliche Stimme ist trotz starker Bemühungen sowie einer Kombination aus Stimmoperation und logopädischer Stimmtherapie auch auf die Grenzen in der Veränderung der Stimme hinzuweisen und diese zu besprechen (Charité, 2023). Heckmann und Hess argumentieren in ihrem Artikel, dass reine logopädische Stimmtherapie ohne Stimmoperation die Stimme nicht grundlegend verändern kann, sondern zumeist ein angepasstes Ergebnis erreicht.

Lascheit (im Interview 2023) vertritt eine gänzlich andere Ansicht, da er sagt, dass er mit reiner logopädischer Stimmtherapie eine besser angepasste und funktionellere Stimme erreicht, als mit reiner Stimmoperation. Auf Lascheit und seine Methode zur Stimmtransition (LaKru®) wird im Folgenden tiefgreifender eingegangen. Diese gegensätzlichen Meinungen sind unter verschiedenen Aspekten zu betrachten. Beide Vorgehensweisen, die reine Stimmtherapie und die Stimmoperationen in Verbindung mit logopädischer Stimmtherapie, können sehr zufriedenstellende Ergebnisse erzielen. Allerdings ist zu beachten, dass jede Operation eigene Risiken birgt und kein garantiert sofort zufriedenstellendes Ergebnis mit sich bringt. Dagegen ist die Stimmtherapie eine nicht-invasive Möglichkeit, die in jedem Fall reversibel ist, die allerdings mit viel Training einhergeht.

### **3.3 Inhalte der Stimmtherapie für Trans\***

Die Recherche in Fachliteratur ergab ein ähnliches Bild, wie auch die anderen Medien zuvor vermittelten. Es finden sich allgemeine Informationen zu Stimmtherapie mit Trans\*, spezifische Informationen zu Stimmtherapie mit MzF, aber zum Zeitpunkt der Recherche fast keine zu FzM. Dies stellten auch Contreras und Hamburg in ihrer Studienarbeit 2021 (S. 35) fest.

In der Stimmtherapie für Trans\* arbeiten viele Logopäd\*innen nach oder in Anlehnung an LaKru®. Die LaKru® - Stimmtransition von Thomas Lascheit und Stephanie Kruse ist eine bewährte Methode in der Stimmtherapie, die ursprünglich für trans\* Frauen entwickelt wurde und heutzutage aber auch für trans\* Männer und non-binäre Menschen verwendet werden kann. In einem YouTube Video von 2016 gibt Lascheit für jede\*n zugänglich einen Überblick über Inhalte und Aufbau der Methode. In der Therapie wird zunächst an verschiedenen Bausteinen gearbeitet, die

zum Schluss zusammengefügt werden, um einen natürlichen Stimmklang zu erzeugen. Es können alle Bausteine bearbeitet werden, aber auch hier gilt der Grundsatz, dass Stimme und Wünsche individuell sind und die Bausteine nach diesen ausgewählt werden sollten.

Zunächst werden Klient\*innen über den Aufbau und die Funktion des Stimmapparates aufgeklärt. Hierbei wird auch die Eigen- und Fremdwahrnehmung von Stimmen geschult, um Stimmen und ihre Unterschiede kennenzulernen. Mills & Stoneham (2017) beginnen ihr Buch mit einem ähnlichen Thema wie Lascheit & Kruse, nämlich dem Kennenlernen der eigenen Stimme. Der erste Schritt besteht darin, etwas an der eigenen Stimme zu finden, was einem gut gefällt. Dies kann eine Situation sein, in der man seine Stimme z.B. als liebevoll, kräftig oder melodisch wahrgenommen hat oder dass man gerne singt. Somit bestätigt sich auch hier, dass die Grundlage der Stimmtransition das Wissen über die eigene Stimme und die eigenen Wünsche und Vorstellungen ist.

Danach folgt bei LaKru® die Klangmanipulation hin zum gewünschten Stimmklang, je nachdem in welche Richtung die Stimme sich bewegen soll. Als Erklärung hierzu orientiert sich Lascheit (im Interview 2023) am Gesang. Es klinge die Stimme eines Opernsängers beim Singen auch ganz anders als beim Sprechen. Anschließend werden die einzelnen Muskelgruppen für die Stimmtransition und den jeweiligen Stimmklang trainiert. Ein weiterer großer Teil der Therapie stellt das Training des Gehörs dar, um die Beurteilungsfähigkeit der eigenen Stimme zu schulen. Hier sollen Begriffe wie „männlich, weiblich, schön, hässlich“ aber auch „hell, dunkel“ Bedeutung bekommen. Klient\*innen lernen auch, ihren Kehlkopf gezielt und auf eine gesunde Art in die Höhe oder Tiefe zu bewegen, um das Ansatzrohr (den Resonanzraum) zu verkürzen oder zu verlängern, um so einen anderen Klang zu erzeugen. Für einen weiblich gelesenen Stimmklang kann ein gezieltes Ansteuern und Einsetzen der Randkantenschwingung der Stimmlippen in so vielen Tonhöhen wie möglich sowie der Twang (Verengung der epiglottischen Falte) geübt werden. Dieser soll nicht zu übertrieben eingesetzt werden, sondern nur in kleinerer Form. Laut Lascheit gibt dies den letzten Schliff. Zum Schluss werden alle zuvor geübten Bausteine in der sogenannten Hügelübung zusammengeführt. Hier soll in einem Glissando stimmlich in die Höhe übergegangen werden, also von der Vollschiwingung in der Tiefe bis in die Randkantenschwingung in der Höhe. Ebenso wird für die

Stimmvertiefung geübt, von der Randkantenschwingung in die Vollschiwingung überzugehen. Hierbei bewegt sich dann der Kehlkopf in verschiedene Positionen und bei einem weiblich gelesenen Stimmklang kann der Twang dazu genommen werden. Um eine natürlich klingende Stimme zu erlangen, sieht Lascheit es als essenziell, dass den ganzen Tag in der neuen Stimme gesprochen wird, um eine Automatisierung zu erlangen. Dies bedeutet folglich, dass die Stimmtransition ein anstrengender Prozess ist. Hierbei bezieht er sich allerdings nicht auf die Empfindungen im Kehlkopf-, Halsbereich, sondern auf die mentale Anstrengung, da ständig an das neue stimmliche Muster gedacht werden muss, um dieses konstant anzuwenden. Somit gestaltet sich der Transfer von geübten Inhalten aus der Therapie in den Alltag oft als schwierig und bleibt mit viel Arbeit verbunden.

### **3.4 Erfahrungen mit Stimmtherapie für Trans\***

In einer qualitativen Studie erhoben Leyns et al. (2022) Informationen über Erfahrungen von trans\* Frauen mit Stimmfeminisierung und Stimmtherapie. Die Ergebnisse der geführten Interviews zeigten auf, dass die Befragten grundsätzlich mit ihren Erfahrungen und Fortschritten glücklich seien. Allerdings stellten die Autor\*innen auch fest, dass ein Zeitraum von zehn Stunden nicht ausreicht, um ein zufriedenstellendes Ergebnis mit Übertrag in den Alltag zu schaffen. Außerdem müsse eine Stimmfeminisierung besonders individuell gestaltet werden, da nicht jede Technik für jede\*n gleich gut anwendbar ist.

Der Transitionsprozess kann, wie bereits beschrieben, mit verschiedenen emotionalen Phasen einhergehen, die einen Einfluss auf die Stimme haben. In emotional belastenden Phasen haben Kruse, Houben & Lascheit (2016, S.51) die Erfahrung gemacht, dass trans\* Frauen Schwierigkeiten haben, die bisher gelernten Inhalte der Therapie auf ihre Stimme umzusetzen, da durch die gedämpfte emotionale Stimmung der Antrieb fehlt. Im Gegensatz dazu stehen emotionale Hochphasen und gute Erfahrungen mit Gesprächspartner\*innen. Hier entsteht ein gegenteiliger Effekt, der dazu führt, dass die Therapieinhalte stärker umgesetzt werden.

Neben den direkten Inhalten der Stimmtherapie für Trans\* konnten die Autorinnen bei einem Treffen mit der Selbsthilfegruppe Switch Hamburg noch einen persönlichen Eindruck über den Wissensstand und Erfahrungen bekommen. In der Gesprächsrunde kamen mehrere trans\* Personen zu Wort, die unterschiedliche Erfahrungen teilten. Viele der Anwesenden erzählten, dass sie bereits den Prozess einer Stimmtherapie durchlaufen hätten. Ein erster Punkt der Gesprächsrunde war, dass die Bezeichnung als *Patient\*innen* nicht gewollt ist. Der Begriff impliziert hier erneut, dass trans\* Personen krank sind und gesund werden sollen. Besser wäre es also z.B. *Klient\*innen* zu nutzen.

Einige berichteten auch, dass für sie der Fokus der Therapie zu sehr auf den pathologischen Anteilen ihrer Stimme lag und somit nicht darauf die Stimme femininer bzw. maskuliner klingen zu lassen, sondern z.B. weniger heiser oder behaucht. Daran wurde als störend empfunden, dass diese pathologischen Muster nicht der Grund für das Aufsuchen einer Therapie waren, sondern eben die Feminisierung bzw. Maskulinisierung der Stimme. Aus logopädischer Sicht ist es oft schwierig, solchen pathologischen Mustern bei einer Therapie weniger Beachtung zu schenken. Auch Thomas Lascheit berichtete den Autorinnen im Interview davon, dass man sich als Therapeut\*in bewusst machen sollte, weshalb Klient\*innen bei einem sind. So erzählte er von einem Soundbeispiel, das er für seine Fortbildungen nutze. Eben diese sorgte jedes Mal für Diskussionen, da die Stimme nach einer erfolgreichen Stimmfeminisierung noch harte Stimmeinsätze zeigte und rau klang. Lascheit erzählte, er habe darauf aufmerksam gemacht, doch sei es kein Wunsch gewesen, auch daran zu arbeiten. So müsse man das akzeptieren, sagt Lascheit. Deutlich wird also, dass Logopäd\*innen transparent über eine physiologische Stimmgebung aufklären und dabei alle Bereiche berücksichtigen sollten. Nur sollte dabei nicht der Fokus verschoben werden bzw. dieser immer mit den Klient\*innen gemeinsam beschlossen werden. Auch zur Sprache kam, dass es teilweise Logopäd\*innen gebe, die zu wenig Erfahrung auf dem Gebiet der Stimmtransition haben und es sich gewünscht wird, dass mehr dort ihr Wissen vertiefen würden. Mehrheitlich wurden auch positive Erfahrungen geteilt und von zufriedenstellenden Ergebnissen berichtet. Auch wurde erneut deutlich, dass Logopäd\*innen, mit denen gute Erfahrungen gemacht werden, gerne weiterempfohlen werden.

#### **4. Informationen über Stimmtherapie für trans\* und Informationsmöglichkeiten für trans\* Menschen**

Um den derzeitigen Informationsstand der trans\* Community über Stimmtransition und logopädische Stimmtherapie zu untersuchen, wurde eine umfangreiche Recherche betrieben. In der Recherche wurden weitestgehend online Quellen aufgerufen, da in der Umfrage (s. Kap. 5 oder Anhang 2) die meisten Befragten angaben, sich dort zu informieren.

##### **4.1 Informationen in Suchmaschinen**

Für eine erste Recherche greifen viele Menschen zunächst auf Suchmaschinen im Internet zurück. Auch in der dieser Arbeit zugrunde liegenden Umfrage kreuzten knapp 80% der Befragten an, Suchmaschinen wie Google oder Bing zur Informationsbeschaffung zu nutzen. Mit den Suchbegriffen „Hamburg Trans Logopädie“ erhält man auf Google einige Einträge zu Logopädie Praxen und auch dem Medical Voice Center. Einige davon bieten Informationen zum Thema Stimmtherapie mit Trans\*, bei anderen steht nur, dass Therapeut\*innen eine Fortbildung in diesem Bereich abgeschlossen haben. Das Medical Voice Center informiert auf der Website umfangreich über Ablauf und Funktion der angebotenen Operationen (s. Kapitel 3.1). Wenn man länger recherchiert und verschiedene Informationen von verschiedenen Praxis-Websites und Artikeln zusammenträgt, ergibt sich ein Bild darüber, was eine Stimmtherapie für Trans\* beinhalten könnte. Allerdings findet man beispielsweise auf der Website von switch Hamburg und vom Magnus-Hirschfeld-Centrum auch mit der Stichwortsuche keine Informationen zur Stimme. Auch der Bundesverband Trans\* bietet auf seiner Website keine Einträge zu den Suchbegriffen „Stimme, Stimmtherapie, Stimmoperation“.

Mit allgemeineren Suchen wie „Stimme weiblicher machen“ findet man bei Google u.a. einige Ratgeber auf Websites (z.B. bunte.de), die Tipps zu diesem Thema geben. Neben diesen Artikeln gibt es auch mehrere YouTube Kanäle (z.B. AmaRoseLessons, TransVoiceLessons, Trans Vocal Training), die Strategien und Übungen erklären. Aus stimmtherapeutischer Sicht sind viele Tipps nicht direkt falsch, allerdings besteht hier immer die Gefahr, dass autodidaktische Strategien schnell zu funktionellen Dysphonien führen können.

Über Suchmaschinen findet man wenige digitale Flyer und Broschüren, die Informationen vermitteln. Allerdings handelt es sich oft um Informationen rund um die

Transition und weniger um die Stimme. In einer Broschüre der Aidshilfe (2021) sind beispielsweise viele Informationen über das Thema trans\* zusammengefasst, die Stimme findet hier nur Einzug in Form der Stimmoperation (Glottoplastik) sowie ästhetischer Veränderung des Kehlkopfes. Stimmoperationen zur Stimmvertiefung und logopädische Stimmtherapie werden nicht erwähnt.

Die ersten Ergebnisse, die man mit den Begriffen „Stimmtherapie trans“ findet, zeigen u.a. logopädische Praxen, die als positives Beispiel über Stimmtherapie aufklären und diese auch anbieten (z.B. Logopädie Praxis Hannover, Bona Lingua, Logolo Logopädie). Besonders Bona Lingua bietet auf der Website einen informativen Überblick über Inhalte, Kosten, Zeitpunkt und mehr.

Bei der Recherche sind die Autorinnen so auf mehrere Logopäd\*innen gestoßen, die Stimmtherapie für Trans\* anbieten, allerdings waren auf den meisten logopädischen Websites keine grundlegenden Informationen zur Therapie angegeben. Es fehlen oft Informationen darüber, wie genau die Therapie aufgebaut ist, wie Interessierte eine Verordnung erhalten, wer die Kosten übernimmt und wie hoch der Eigenanteil ist und so weiter.

#### **4.2 Informationen in Bibliotheken/ Fachliteratur**

Auf der Suche nach Fachartikeln muss schnell auf die englische Sprache gewechselt werden. Auf der Meta-Datenbank PubMed (2023) finden sich einige Studien und Artikel zu Thema „transvoice“ (458 Einträge, Stand 09.02.2023). Auf Englisch sind mehr Informationen zugänglich, doch besteht für manche eine Sprachbarriere, vor allem bei wissenschaftlichen Artikeln und Studien. Wenn man bei Googlescholar (2023) „transstimme“ eingibt, erhält man nur 2 Ergebnisse, bei „trans stimme“ erhält man 73100 Ergebnisse, bei denen sich eine Vielzahl allerdings nicht auf trans\* Stimme bezieht (Stand 09.02.2023). Für Interessierte scheint es schwierig zu sein, schnell und barrierefrei Zugang zu Fachliteratur zu erhalten.

#### **4.3 Informationen auf Social Media**

In der zuvor erwähnten Umfrage wurde u.a. Reddit als Informationsquelle genannt. Auf Reddit gibt es viele Diskussionsräume, sog. Communities, in denen Erfahrungen und Wissen über verschiedene Themen ausgetauscht werden. Die Posts werden nach Aktualität sortiert, man findet so Posts von vor Stunden, aber auch einigen



Jahren. Zum Beispiel eine Community: *TransVoice: Share, Constructively Criticize, and Have fun!*. Hier werden u.a. Erfahrungen mit Sprechtrainingsapps, Videos und Aufnahmen der Stimmen zum Bewerten ausgetauscht, aber auch offene Fragen gestellt. Man findet viele Informationen, auch zur Übernahme der Kosten einer Stimmtherapie von den Krankenkassen. Neben vielen richtigen und hilfreichen Posts findet man hier aber auch falsche bzw. nicht ausreichende Antworten, da hier natürlich keine Zensur passiert. Was generell für die Communities von Vorteil ist, ist in diesem Fall allerdings nachteilig zu bewerten.

Viele der Communities sind englischsprachig, es gibt aber auch einige deutsche zum Thema Trans\*, z.B.: *Deutschsprachiger Trans-Subreddit*, in dem viele Nutzer\*innen auch von Erfahrungen mit Logopäd\*innen und dem Medical Voice Center aus Hamburg berichten. In der deutschsprachigen reddit Community „germantrans“ wurde z.B. eine Fragerunde von einer Person gestartet, die sich laut eigener Aussage als Logopäde auf Stimmtherapien mit Trans\* spezialisiert hat (Reddit, 2023). Viele Fragen von Interessierten werden hier beantwortet, allerdings sehr subjektiv und auch faktisch nicht immer korrekt. Dies ist für Betroffene oft nicht ersichtlich, sondern nur für Fachexpert\*innen.

Weitere Social Media Plattformen, die viel genutzt werden, um sich zu informieren und zu vernetzen, sind Instagram und TikTok. Auch eine Großzahl der Befragten, gaben diese beiden an (s. Kap. 5). Auf den beiden Plattformen gibt es eine Vielzahl von internationalen Creator\*innen, die sich auf ihren Kanälen mit dem Thema trans\* Sein beschäftigen. Nur ein paar Beispiele aus Deutschland sind: Jolina Mennen, die ihre Zuschauer\*innen auf ihrem YouTube Kanal auch mit zu Operationen und zur Stimmtherapie nahm (JolinaMennen); Luka, der auf TikTok seine Erlebnisse und Erfahrungen teilt (lukaelias7); Phenix erzählt auf Instagram von ihren Erfahrungen und gibt Tipps (thisisphenix). Es gibt weitaus mehr Creator\*innen auf den verschiedenen Plattformen (Instagram, TikTok, YouTube), vor allem aus dem internationalen Raum, bei denen die Stimme mehr im Fokus steht als im Deutschen. Wenn man also nicht gezielt danach sucht, stößt man nur schwer darauf und auch hier wirkt sich eine eventuelle Sprachbarriere negativ aus. Der Algorithmus spielt auf Social Media zusätzlich eine wichtige Rolle, um passende Accounts und Informationen zu finden, denn er beeinflusst teilweise die vorgeschlagenen Accounts. Im Verlauf der Recherche erschienen mit den Suchbegriffen „trans“ und „transvoice“ zwei Ac-

counts, die sich mit den Themen Stimme und Trans\* beschäftigen. Eine deutschsprachige Creatorin, die sich als Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin auf Instagram mit dem Thema Trans\* und Stimme beschäftigt, ist Laurén (laurenkaczmarczyk). Sie teilt dort ihre Erfahrungen mit Operationen, die sie als trans Frau gemacht hat, zum Thema Trans\* allgemein und gibt Tipps zur Stimmhygiene. Des Weiteren gibt es den Account trans\_voice\_germany, der von Sanja geführt wird, die selbst als trans weibliche Person eine logopädische Stimmtherapie gemacht hat und ihre Erfahrungen mit ihren Follower\*innen teilt. Sie bietet auch Coachings für trans\* Personen an, die an ihrer Stimme arbeiten möchten: Hierbei betont sie, dass sie keine Logopädin oder Stimmtherapeutin ist und nur aus ihren eigenen Erfahrungen heraus Informationen teilt und Hilfestellungen gibt.

Es befinden sich auch Podcasts zum Thema Stimme auf Spotify. Einer davon ist der Stimmkontor Podcast, der sich mit allem rund um die Stimme beschäftigt. In der Folge vom 29.03.2023 erzählt die Logopädin Hannah Saskia Scholz von einigen Hintergrundinformationen und ihrer Vorgehensweise in der Therapie. Der Großteil der Folge behandelt Stimmtherapie für trans\* Frauen, dennoch wird im letzten Drittel auch auf die Stimmtherapie mit trans\* Männern und trans\* non-binären eingegangen. In dieser Folge kommt auch der Begriff des Stimmtrainings auf, welcher von Scholz anstelle der Stimmtherapie verwendet wird. Weitere konkrete Folgen, die von Erfahrungen oder aus professioneller Sicht über trans\* Stimmen berichten, sind entweder von 2020 und älter oder nicht direkt sichtbar.

Bei gezielter Suche nach „transstimme“ findet man bei YouTube einige Videos zu dem Thema, einige Personen erzählen von ihren Erfahrungen mit der Stimme und ihrer Veränderung, manche posten Videos mit Strategien, um ihre Stimme zu verändern (s.o.). Auch das Medical Voice Center teilt auf ihrem YouTube Kanal vorher-nachher Videos von Klient\*innen.

#### **4.4 Informationen auf Seiten spezifisch für Trans\***

Weiterhin gibt es auf der Website von translist (2023) Anlaufstellen für alle möglichen Therapieangebote für Trans\*. Hier kann nach Ort und Art des Angebotes gefiltert werden. Gibt man z.B. Hamburg und Logopädie an, erhält man aber nur zwei Ergebnisse: Tanja Torregrossa und Juliane Penner. Diese beruhen auf Beiträgen aus der Community und logopädische Praxen könnten hier ein Kontaktformular ausfüllen, um in die Liste aufgenommen zu werden. Hier sind also auch bei weitem

nicht alle Therapeut\*innen im Raum Hamburg aufgelistet, die eine Stimmtherapie für Trans\* anbieten. Über die Seite [translist.de](https://translist.de) kommt man auch auf den Discord Server ([transmenschen.de](https://transmenschen.de)) für einen privaten Austausch mit anderen Interessierten.

Auf der Seite der Deutsche Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität e.V. (dgti) (2023) lassen sich zum Stichwort „Stimme“ zwei Einträge finden, die sich auf Stimmveränderungen beziehen. Zum einen wird das Buch „Stimme und Transidentität“ von Maria Wilde empfohlen und zum anderen ein Beitrag zur Stimmanpassung. In diesem Beitrag beschreibt Jost (2021), welche Möglichkeiten FzM und MzF Trans\* zur Veränderung ihrer Stimme haben.

#### **4.5 Eindruck der Informationsmöglichkeiten aus logopädischer Sicht**

Insgesamt überwiegt der Eindruck, dass sehr gezielt gesucht werden muss, um alle Informationen gesammelt zu finden. Weiterhin ist es dann schwer, die richtigen Informationen für sich herauszusuchen, da sich manche Quellen widersprechen, da die Stimme eben sehr individuell ist. Außerdem findet man weitaus mehr Informationen zu Stimmfeminisierungen als zu Stimmvertiefung. Außerdem erscheinen bei der Suche viele Ergebnisse mit dem Begriff transsexuell (Suchbegriffe: „Stimmtherapie trans“). Da dieser Begriff veraltet ist, könnten sich Menschen auf der Suche nach Unterstützung abgeschreckt fühlen, wenn Praxen, Informationswebsites, Artikel, etc. diesen Begriff enthalten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es viel Recherchearbeit oder Glück braucht, um an Informationen zu kommen, die viele Möglichkeiten abbilden, die gleichzeitig auch fundiert und korrekt sind. Die meisten Informationen lassen sich auf Social Media finden. Hierbei muss allerdings zwischen persönlichen Erfahrungen und Eindrücken und fundierten Beiträgen unterschieden werden, was für stimmunerfahrene Menschen schwierig sein kann.

Die besten Informationen bieten die in 4.1 genannten logopädischen Praxen. Diese sind aber nicht als erstes bei der Suche sichtbar, sondern erst im Verlauf der Tref ferliste.

## **5. Online-Fragebogen**

Diese Studienarbeit beschäftigt sich mit der Frage, wie leicht zugänglich Informationen zu stimmtherapeutischen Angeboten für trans\* Personen sind. Hierfür wurde neben der Literaturrecherche ein Online-Fragebogen erstellt, der an die Community weitergeleitet wurde. Der Fragebogen dient der quantitativen Übersicht über den Wissensstand der Befragten und über genutzte Anlaufstellen, bei denen die Befragten sich informieren.

### **5.1 Erstellung des Online-Fragebogens**

Anhand der Definition von Hussy, Schreier & Echterhoff (2013, S. 74f.) wurde der Fragebogen in Form einer Online-Umfrage mit geschlossenen Fragen als Items entwickelt, die in 9 von 15 Fällen die Möglichkeit boten „andere“ auszuwählen und dort eine individuelle Antwort zu formulieren. Der Fragebogen umfasste 15 Fragen, von denen acht obligatorisch und sieben fakultativ waren.

Um die These dieser Studienarbeit näher zu erläutern, wurde zu Beginn der Recherche ein Fragebogen (Anhang 1) an die trans\* Community gestellt. Im Kern der Umfrage stand, wie und wo sich trans\* Personen allgemein über Möglichkeiten der Transition informieren. Dies diente dem Ziel herauszufinden, wo der Informationsflyer am besten verbreitet werden sollte, aber auch um bei der folgenden Recherche zu erfahren, wie viele und welche Informationen bei den genannten Quellen gefunden werden und ob diese korrekt sind. Außerdem sollte die Nachfrage und das Wissen über stimmtherapeutische Angebote für Trans\* ermittelt werden.

Der Fragebogen wurde online über die Website survio.com entwickelt und über verschiedene Plattformen verbreitet. Einerseits wurde der Zugang zum Fragebogen über verschiedene Vereine und Selbsthilfegruppen (Bundesverband Trans\*, Switch Hamburg, TransInterQueer, Trans-Ident e.v.) und andererseits über Influencer\*innen auf Instagram sowie einige Privatpersonen geteilt.

Im Folgenden geht es genauer um die im Online-Fragebogen gestellten Fragen und weshalb sie für die Erstellung des Informationsflyer und/ oder die Recherche wichtig erscheinen. Ob eine Einfach- oder Mehrfachnennung als Antwort möglich war,

wurde abhängig von der Frage und der damit einhergehenden Aussagekraft gewählt. Aus Gründen der Lesbarkeit wird nicht einzeln auf die Einfach- oder Mehrfachnennung eingegangen (zur Vertiefung s. Anhang 1).

Die erste Frage lautete: *Wo informierst du dich über Themen, die dich interessieren oder betreffen?* Hier wurde bewusst noch nicht direkt auf trans\*Identität eingegangen, um zunächst ein allgemeineres Bild über die Informationsbeschaffung zu bekommen. Um genauer darauf zu schließen, an welchen Stellen der Flyer bereitgestellt werden sollte, lautete Frage zwei: *Wie bist du in der trans\* Community vernetzt?* In der dritten Frage wurde speziell nach Maßnahmen gefragt: *Welche Maßnahmen haben dazu beigetragen/waren für dich wichtig, dass du dich mit deiner Geschlechtsidentität wohlfühlst?* Mit dieser Frage sollte ermittelt werden, inwieweit das Passing insgesamt eine Rolle für die Geschlechtsidentität der Befragten spielt. Diese Frage war für diese Arbeit wichtig, da, wie in Kapitel 2.2.2 erläutert, die Stimme einen großen Teil zum Passing beiträgt.

Die vierte Frage war darauf ausgelegt zu erfragen, inwieweit die Befragten eine Stimmoperation (Stimmband-/Stimm lippenoperation) oder eine Larynxreduktionsplastik (Verkleinerung des Adamsapfels) durchführen lassen haben. Obwohl diese Arbeit sich hauptsächlich mit der Stimmtherapie beschäftigt, sollte diese Frage das Bild komplettieren, inwieweit die Stimme etwas darstellt, an dem Betroffene arbeiten (wollen). Um auch besonders für die beiden vorangegangenen Fragen die Informationsbeschaffung zu klären, lautete Frage fünf: *Wie hast du dich über für dich mögliche Operationen/Maßnahmen (Namen angleichen, etc.) informiert?*

Um genauere Erkenntnisse über den Informationsstand für logopädische Stimmtherapie im Vergleich zu anderen zu erlangen, wurde in Frage sechs auch nach verschiedenen anderen Maßnahmen gefragt. Frage sieben sollte den Bedarf an Informationen über logopädische Stimmtherapie genauer ermitteln und mit den anderen Maßnahmen vergleichen. Auch für diese Maßnahmen wurde in Frage acht genauer nach der Informationsbeschaffung gefragt. Frage neun sollte einen Einblick auf alle weiteren genannten Maßnahmen gewähren: *Wenn du keine weitere Maßnahme wahrgenommen hast, dann weil?*

Um im Anschluss genauere Informationen zu der dieser Studienarbeit zugrunde liegenden These zu generieren, wurde in Frage zehn gezielt nach Stimmtherapie gefragt: *Kennst du logopädische Stimmtherapie für Trans\*?* Um ein eventuelles Ungleichgewicht der Informationslage je nach Geschlechtszuordnung zu erfassen,

wurden die Antwortmöglichkeiten danach unterschieden. Frage elf zielte darauf ab, genauer zu erfragen woher die Befragten logopädische Stimmtherapie für Trans\* kennen, um auch hier das Rechercheverhalten zu untersuchen. Frage zwölf ermittelte die Informationsbeschaffung gezielt zur logopädischen Stimmtherapie für Trans\*. So sollte ermittelt werden, an welchen Stellen der Informationsflyer zur Verfügung gestellt werden sollte.

Frage 13 sollte erörtern, warum die Befragten eventuell keine logopädische Stimmtherapie machen möchten. So sollte ermittelt werden, ob gegebenenfalls kein Interesse besteht, oder andere Gründe einer Stimmtherapie im Weg stehen, die durch den Informationsflyer im besten Falle gelöst werden könnten.

Frage 14 und 15 fragten demographische Daten ab, um eventuelle Unterschiede in den Antworten gegebenenfalls in Relation dazu setzen zu können. Bei der Frage nach der Geschlechtszugehörigkeit wurde bewusst nicht nur weiblich und männlich als Option angegeben, um die Umfrage inklusiv zu gestalten und die Realität abzubilden. Außerdem war die Geschlechtszugehörigkeit für die These dieser Arbeit nicht ausschlaggebend, da der Informationsstand über und das Interesse an Stimmtherapie für Trans\* ermittelt werden sollte.

## **5.2 Auswertung und Ergebnisse des Online-Fragebogens**

Über einen Zeitraum von 28 Tagen konnten insgesamt 51 Antworten generiert werden. Durch das Teilen der Online-Umfrage auf mehreren Plattformen sowie Newslettern konnten Menschen unterschiedlichsten Alters erreicht werden. Fast die Hälfte (45%) gaben an, zwischen 21-30 Jahre zu sein. 22% gaben an, jünger als 20 zu sein, 14% 31-40 Jahre, 8% 61-70 Jahre, 6% 41-50 Jahre, 4% 51-60 Jahre und 2% älter als 70 Jahre. Die Befragten verteilen sich demographisch vergleichsweise ausgeglichen. Die Mehrheit der Befragten gab als Geschlechtszugehörigkeit „weiblich“ an (29%). 24% „trans-nonbinär“, 20% „männlich“, 18% „non-binär“ und 10% „andere“. Dass die Mehrheit weiblich angab, passt zu dem Fakt, dass eher trans\* Frauen sich mit ihrer Stimme beschäftigen und etwas an ihr ändern möchten, da die Stimme sich durch die Hormontherapie meistens nicht stark verändert (s. Kapitel 2.2.2). Im Folgenden werden die Ergebnisse der für diese Arbeit relevanten Fragen detaillierter dargestellt und zusammengefasst (s. Anhang 2 für gesamte Auswertung).

## 1. Wo informieren sich die Befragten über sie betreffende Themen?<sup>1</sup>

Bei dieser Frage bestand die Möglichkeit mehrere Antworten zu wählen, sodass die prozentuale Verteilung wie folgt aussieht: 78% der Befragten gaben Google/Bing, 59% Instagram/TikTok, 55% Freund\*innen, 43% Fachliteratur online und on paper, 37% Vereine/Selbsthilfegruppen, 33% Expert\*innen, 16% Twitter/Facebook und 14% Andere an. Bei „Andere“ wurden Reddit, Wikipedia, Kolleg\*innen und YouTube genannt. Somit stehen Online-Suchmaschinen sowie Social Media und Freund\*innen bei der Recherche für viele im Vordergrund.

Durch diese Frage konnte ein Eindruck gewonnen werden, wo der Informationsflyer am meisten Menschen erreichen könnte. Vor allem Reddit scheint auch nach weiterer Recherche viel genutzt zu werden. Hier wäre zu überlegen, ob der Flyer über eine Gruppe vom Medical Voice Center auf Reddit zur Verfügung gestellt werden könnte. Bei einem Gespräch mit der Zuständigen Dr. Bettina Semmerling des Medical Voice Centers, bot sie ihre Hilfe bei der Verbreitung des Flyers an.

## 2. Vernetzung und Austausch innerhalb der Community

Diese Frage zielte auf die allgemeine Vernetzung in der Community ab, um in Abgrenzung zur gezielten Recherche ein Bild zu bekommen, inwiefern die Befragten sich austauschen und ohne danach zu suchen, Informationen erhalten. Insgesamt gaben 78% Social Media, 31% Selbsthilfegruppen, 22% Foren/Blogs, 20% Andere und 16% Vereine an. Bei „Andere“ wurden hier vor allem Freund\*innen und Treffen bzw. Stammtische genannt. Bei der Auswertung dieser Frage wurde deutlich, dass sich die Befragten ab 40 Jahren weniger auf Social Media und Internet-Foren informieren als die unter 40-jährigen. In Selbsthilfegruppen sind alle Altersgruppen, also von unter 20 bis 70 Jahren, vertreten. Die Antworten suggerieren, dass der Informationsflyer digital, zum Beispiel auf Social Media, Foren und Blogs, aber auch ausgedruckt zum Auslegen bei Selbsthilfegruppen und Vereinen zur Verfügung gestellt werden sollte. Das bestätigt die persönliche Empfindung bzw. Eindrücke der Verfasserinnen, die unter anderem aus einem Treffen mit der Selbsthilfegruppe Switch Hamburg entstanden sind.

---

<sup>1</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit werden nicht alle Fragen dargestellt und/ oder wörtlich wiedergegeben, können aber im Anhang im Original eingesehen werden. Die Nummerierung entspricht somit nicht der des Fragebogens.

### 3. Maßnahmen, die zum Wohlbefinden in der Geschlechtsidentität führen

Die nächste Frage diente dazu zu ermitteln, welche Maßnahmen für das Passing eine Rolle für die Befragten spielt. Die große Mehrheit der Befragten wählte bei „Namen angleichen“ „Ja“ bzw. „möchte ich noch machen“ aus. Den Kleidungsstil anzupassen, empfand ebenfalls die Mehrheit der Antwortenden als wichtig für sich. Eine Hormontherapie wurde auch mehrheitlich als wichtige Maßnahme empfunden. Mögliche Operationen wurden von 18 ausgeschlossen, sieben kreuzten „ja“, 28 „möchte ich noch machen“ an. Diese Antworten lassen ein erstes Bild erstellen, dass das Passing für die Befragten wichtig ist, zu dem in vielen Fällen auch die Stimme gehört (s. Kapitel 2.2.2).

### 4. Stimmoperationen

Hier gaben zwei Personen an, eine Stimmlippenoperation und eine Person eine Larynxreduktionsplastik unternommen zu haben. Hier fällt auf, dass weitaus mehr Personen mindestens eine Operation hinter sich haben, allerdings keine in Bezug auf die Stimme. Eine Unterscheidung zwischen fehlendem Interesse und fehlenden Informationen ist aus der Fragestellung nicht ersichtlich.

### 5. Wo informieren sich Befragte über Stimmoperationen?

69% der Antwortenden gaben an, sich über Social Media, 51% bei Ärzt\*innen, 44% bei Freund\*innen, 42% bei Selbsthilfegruppen und Vereinen, jeweils 40% in Foren/Blogs und Fachliteratur, 22% mit Hilfe von Faltblättern und Flyern zu informieren. Diese Antworten bestätigen die Erkenntnisse der vorherigen Fragen. Wobei hier beachtet werden muss, dass über Social Media und auch Fachliteratur vermutlich nicht nur deutschsprachige Quellen genutzt werden. Unter Miteinbeziehung der Ergebnisse der Fragen eins und zwei sollte der Flyer somit bei Ärzt\*innen und Selbsthilfegruppen bzw. Vereinen und besonders auch digital auf Social Media und Websites der Gruppen und Vereine zur Verfügung gestellt werden.

### 6. Welche Maßnahmen (Psychotherapie, Logopädie, Coaching) kennen Befragte?

Stimmtherapie war 84% der Befragten bekannt, 16% gaben an, sie nicht zu kennen. Psychotherapie war für fast alle der Befragten bekannt, was sicherlich der Tatsache zugrunde liegt, dass zum Zeitpunkt dieser Arbeit noch immer eine psychiatrische



Diagnose notwendig ist. Der Bereich des Coachings stand zur Vervollständigung mit in dieser Frage, ist aber für die Auswertung dieser nicht relevant.

## 7. Bedarf an Informationen und Stimmtherapie

Ab der Mitte des Fragebogens ging es gezielter um die Stimmtherapie und darum, wie gut sich die Befragten mit dem Thema auskennen. 22% der Befragten gaben an, mehr Informationen über Stimmtherapie zu benötigen, was den Bedarf z.B. eines Informationsflyer bestätigt. Außerdem wählten 20% aus, bereits eine Stimmtherapie gemacht zu haben. Hiervon gaben fast alle weiblich und jeweils eine Person männlich und non-binär als Geschlecht an. Ebenfalls 20% gaben an, noch eine machen zu wollen. 39% (20 Befragte) gaben an, kein Interesse an Stimmtherapie zu haben, wovon die meisten männlich oder non-binär angaben und nur ein kleiner Teil weiblich. Die Ergebnisse passen zu den in Kapitel 3.1 beschriebenen Veränderungen der Stimme bei einer Hormontherapie mit Testosteron. Außerdem passen sie zu den Ergebnissen der Frage zehn (siehe unten), dass viele eine Stimmtherapie nur für trans\* Frauen kennen und sich somit eventuell dafür entscheiden, eine Stimmtherapie sei für sie nicht interessant bzw. möglich, wenn sie ihre Stimme vertiefen möchten. Folglich kann man auch davon ausgehen, dass weitaus mehr Menschen Interesse an einer Stimmtherapie hätten, wenn sie wüssten, dass dies eine Möglichkeit für sie darstellt. Wie auch schon die Recherche (s. Kapitel 4.), die dieser Arbeit zugrunde liegt, zeigte, finden sich weitaus mehr Informationen zur Stimmfeminisierung als zur Vertiefung.

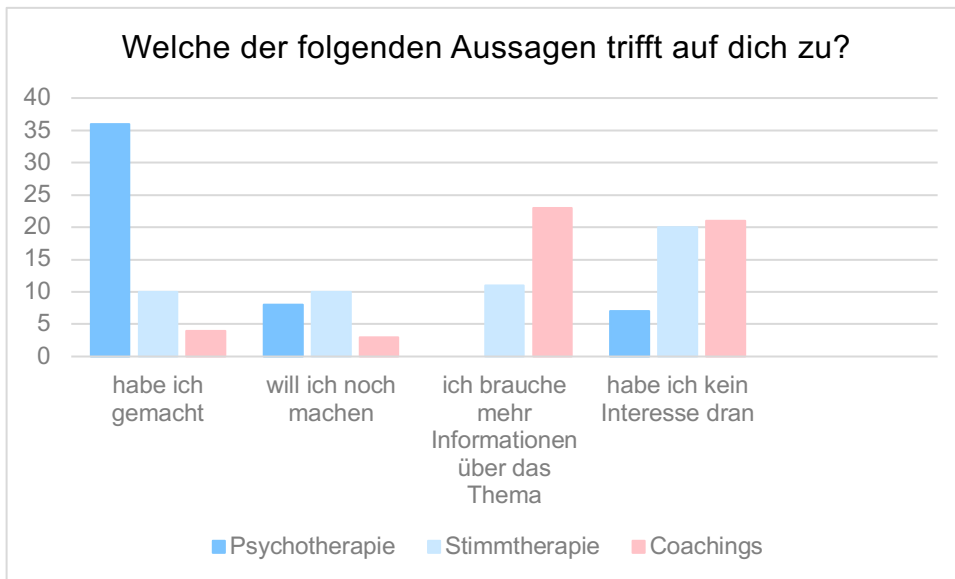


Abb. 1: Frage 7 des Online-Fragebogens<sup>2</sup>

#### 8. Wo informieren sich Befragte über Psychotherapie, Stimmtherapie und Coachings?

Auch hier decken sich die Ergebnisse mit denen der Informationsbeschaffung der vorherigen Fragen.

#### 9. Warum haben Befragte eventuelle Maßnahmen (noch) nicht wahrgenommen?

Hier gaben die meisten der Antwortenden „die Übernahme der Kosten nicht geklärt/nicht möglich ist“ und „es nicht interessant für mich ist“, allerdings gab auch etwa ein Drittel an, noch keinen Platz bekommen zu haben. Für ein Viertel etwa gäbe es kein Angebot in der Nähe. Ein großer Teil, nämlich 31% gaben an, keine bzw. zu wenig Informationen zu logopädischer Stimmtherapie gefunden zu haben, was die These dieser Studienarbeit stützt, und die Entwicklung des Flyers begründet. Hierbei ist keine Relation zwischen Alter und Wissensstand sichtbar.

Da der Großteil der Betroffenen angab, dass die Kostenübernahme nicht geklärt sei, zeigt sich, dass dies oft ein Problem darstellt. So wissen viele eventuell nicht, dass der Zugang zu logopädischer Stimmtherapie für Trans\* im Gegensatz zu anderen Maßnahmen erleichtert ist. Der Flyer sollte demnach Informationen über die Kostenübernahme der Krankenkassen beinhalten, da nicht alle wissen, dass dies unabhängig von der psychiatrischen Diagnose erfolgen kann (s. Kapitel 3).

<sup>2</sup> Alle Abbildungen dieser Arbeit wurden selbst erstellt.

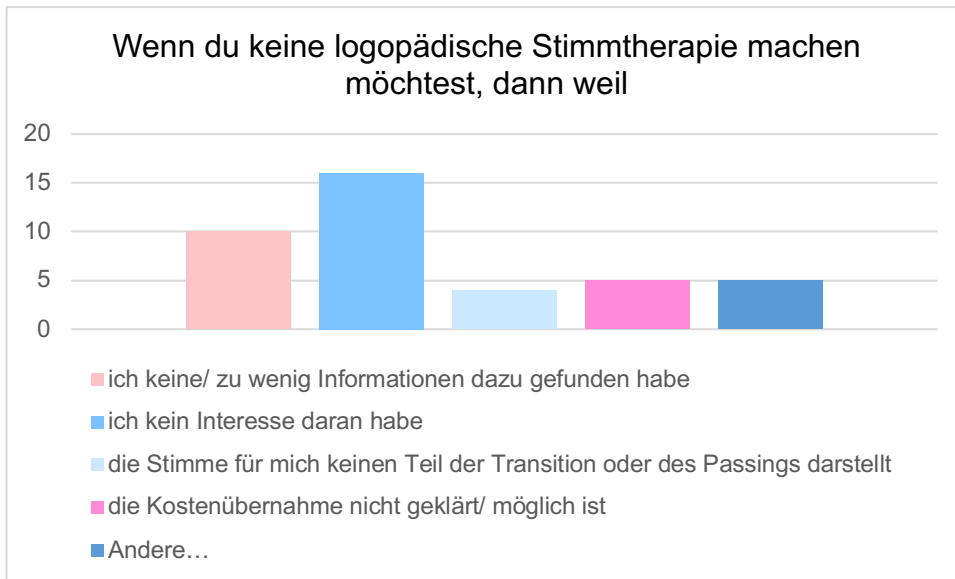


Abb. 2: Frage 13 des Online-Fragebogens

#### 10. Kennen Befragte Stimmtherapie?

Was auch schon im Gespräch bei Switch deutlich wurde, zeigt sich auch hier in den Antworten. Die Mehrheit kennt die logopädische Stimmtherapie nur für trans\* Frauen. Für trans\* Männer ist die Therapie weniger bekannt und wird weniger in Anspruch genommen. Dies kann sich aber nochmals darauf begründen, dass zu wenig Informationen und auch Angebote für eine Stimmvertiefung bestehen. Allerdings kennt auch ein großer Teil (25%) die logopädische Stimmtherapie für Trans\* gar nicht. So sollte der Flyer hier einmal allgemein über die Möglichkeit informieren und auch darüber, dass Stimmtherapie auch für trans\* Männer und non-binär angeboten wird.

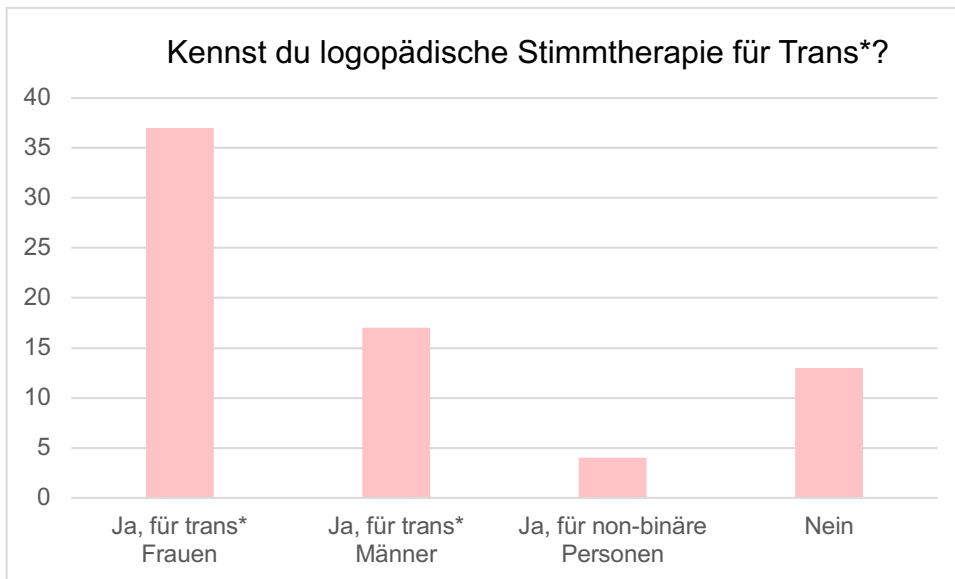


Abb. 3: Frage 10 des Online-Fragebogens

#### 11. Woher kennen Befragte logopädische Stimmtherapie für Trans\*?

Die Mehrheit gab an, etwas darüber gelesen oder gehört zu haben. Etwa ein Drittel gab an, jemanden in logopädischer Stimmtherapie zu kennen. Ein Viertel haben bereits selbst eine Stimmtherapie gemacht bzw. machen zurzeit eine und 15% gaben an, noch eine machen zu wollen. Hier wird deutlich, dass bei der Mehrheit ein Interesse besteht.

#### 12. Wo informieren sich Befragte gezielt nach Stimmtherapie für Trans\*?

Auch die Antworten dieser Frage deckten sich im weitgehend mit den Ergebnissen der vorherigen Fragen acht, fünf, eins und zwei.

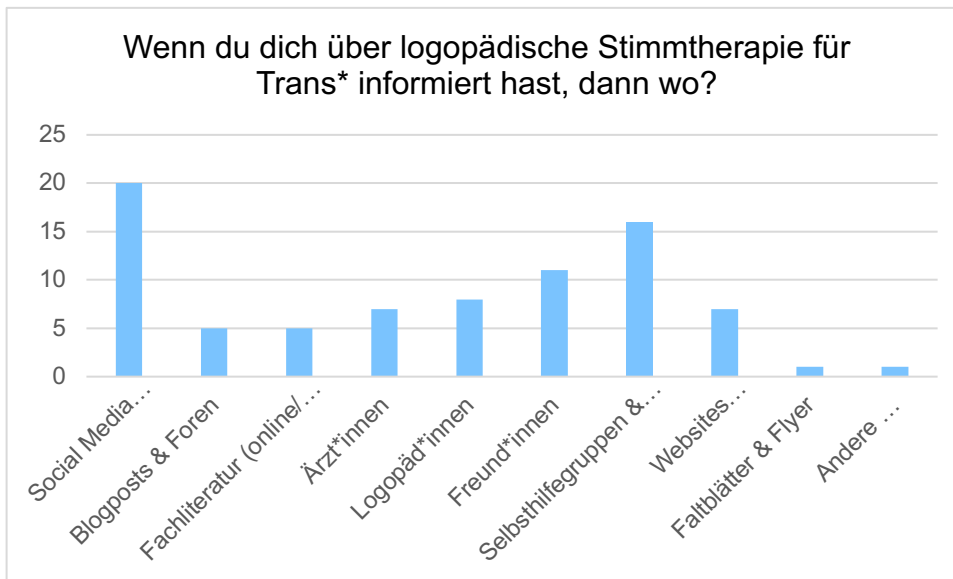


Abb. 4: Frage 12 des Online-Fragebogens

## 6. Entwicklung eines Informationsflyers

Das Ziel dieser Arbeit war es von Anfang an, einen positiven Effekt auf die Informationsbeschaffung für Interessierte an Stimmtherapie für Trans\* zu haben. Die gesammelten Informationen sollen einfach zugänglich sein und Interessierten eine Hilfe sein. Das Medium eines Flyers wurde gewählt, da dieser digital und gedruckt zur Verfügung gestellt werden kann. Gedruckt kann dieser somit bei Selbsthilfegruppen, Vereinen usw. zur Verfügung stehen und erreicht Menschen, auch wenn sie nicht gezielt nach Stimmtherapie für Trans\* suchen. (Der Flyer kann in Anhang 3 eingesehen werden.)

Nachdem die Recherche und die Auswertung der Online-Umfrage abgeschlossen war, wurde der Informationsflyer, der im Kern dieser Arbeit stand, entwickelt.

Zunächst wurden die Informationen, die auf dem Flyer stehen sollten, gesammelt und sortiert. Hier wurde besonders die Umfrage, das Gespräch mit der Selbsthilfegruppe Switch und das Interview mit Thomas Lascheit einbezogen.

Inhalt des Flyers sind die Themen: Was ist Stimmtherapie für Trans\*, Inhalte logopädischer Stimmtherapie für Trans\*, Wann kann ich eine Stimmtherapie machen?, Wie lange dauert eine Stimmtransition?, Wie finde ich Logopäd\*innen, die Stimmtherapie für Trans\* anbieten?, Kostenübernahme und Stimmoperationen. Ob-

wohl der Flyer Informationen über Stimmtherapie für Trans\* geben soll, wird in einem kurzen Abschnitt über Stimmoperationen informiert, um das ganze Spektrum der Stimmanpassung abzubilden.

Entworfen wurde der Flyer von den Verfasserinnen über das Onlinetool canva.com und ist ein doppelseitiger Faltplyer, mit je drei Abschnitten auf jeder Seite. Nach dem Titelblatt sollen Interessierte zuerst darüber aufgeklärt werden, was Stimmtherapie für Trans\* ist und was sie beinhaltet. Daneben wird dann darüber informiert, wann eine Stimmtherapie gemacht werden kann und wie lange eine Stimmtransition im Durchschnitt dauert. So soll sichergestellt sein, dass Interessierte sich im Klaren darüber sind, was auf sie zukommen könnte und ob sie dafür infrage kommen bzw. nachhaltig ein Interesse daran haben. Nach diesen wichtigen und grundlegenden Punkten wird auf der nächsten Seite informiert, wie eine Logopäd\*in gefunden werden kann. Hier war es den Verfasserinnen wichtig, möglichst genaue und zielführende Möglichkeiten darzustellen. So werden hier Stichwörter für eine Stichwortsuche genannt, sowie einige Internetadressen und Vereine. Die letzte Seite informiert darüber, wie die Kosten der Stimmtherapie von der Krankenkasse übernommen werden können und gibt einen Überblick über operative Verfahren zur Stimmtransition. Die Übernahme der Kosten durch die Krankenkassen zeigte sich in der Recherche immer wieder als Knackpunkt, da hier des Öfteren nur falsche oder unvollständige Informationen zu finden waren.

Die Farben des Flyers sind an der trans\* Pride-Flagge orientiert, sodass schnell deutlich wird, an welche Zielgruppe sich der Informationsflyer richtet. Außerdem wurde der Flyer um einige Symbole ergänzt, um das Lesen zu vereinfachen.

## **7. Fazit und Ausblick**

Die These, dass es zu wenig Informationen zur Stimmtherapie für Trans\* gibt, hat sich bestätigt. Hierbei hat sich auch ein Ungleichgewicht in der Menge an Informationen gezeigt, was die Informationen zu Stimmfeminisierung im Gegensatz zu Stimmmaskulinisierung und für eine eher genderneutrale Stimme angeht.

Mehrere Therapiekonzepte sind für jedes dieser Ziele anwendbar, doch findet man diese Aussage als Privatperson nur schwer, bzw. wurde die Literatur (noch) nicht

aktualisiert und bezieht sich weitestgehend auf Stimmfeminisierung. Es fehlt allerdings ein Therapiekonzept speziell zur Stimmmaskulinisierung, bzw. Aufklärung und Informationen darüber, was eine Stimmmaskulinisierung beinhalten könnte.

Viele der Befragten haben bereits von Stimmtherapie für Trans\* gehört, aber aus dem Online-Fragebogen ergibt sich, dass z.B. die Kostenübernahme nicht geklärt ist und somit Wissen über die Übernahme der Krankenkasse fehlt. Für viele ist dieser Punkt sicherlich essenziell für die Entscheidung für oder gegen eine Stimmtherapie, da nicht unbedingt als Selbstzahler\*in gezahlt werden kann/möchte.

Bei der Recherche wurde auch deutlich, dass Logopäd\*innen nicht oder nur sehr vereinzelt auf den Seiten oder Suchmaschinen zu finden sind. Hier ist also Initiative der Therapeut\*innen selbst oder die Empfehlung von Klient\*innen notwendig, um die Sichtbarkeit zu erhöhen.

Die Auswertung des Online-Fragebogens zeigt, dass der Flyer sowohl in Selbsthilfegruppen, Vereinen, Ärzt\*innen und anderen Stellen ausgelegt werden sollte, aber Social Media heutzutage eine wichtige Rolle spielt und deshalb nicht außer Acht gelassen werden darf. Deshalb erscheint es sinnvoll, die Verbreitung der Informationen auf soziale Medien und Websites zu erweitern.

Um für eine zusätzliche Sichtbarkeit und v.a. eine Onlinepräsenz zu sorgen, wurde zum Abschluss dieser Arbeit ein Instagram Account erstellt (transstimme), auf dem die Infos des Informationsflyers einsehbar sind. Außerdem ist über dieses Medium ein direkter Austausch möglich, sodass Interessierte und Leser\*innen des Flyers direkt mit den Verfasserinnen in Kontakt treten können. Instagram bietet sich als Plattform zur Informationsverbreitung an, da Informationen aktualisiert werden können. Mit Ausblick auf die Zukunft könnte der Account dazu dienen, die Kritikpunkte der Arbeit aufzugreifen und somit einen Ort zu schaffen, an dem Informationen und Anlaufstellen zusammenfinden.

## Literaturverzeichnis

- AmaRoseLessons. Abgerufen am 08.02.2023 von <https://www.youtube.com/@amaroselessons1281>.
- BMJ (Hrsg.) (1980). Gesetz über die Änderung der Vornamen und die Feststellung der Geschlechtszugehörigkeit in besonderen Fällen (Transsexuellengesetz-TSG). Abgerufen am 06.02.2023 von <https://www.gesetze-im-internet.de/tsg/BJNR016540980.html>.
- Charité - Universitätsmedizin Berlin (Hrsg.) (2023). Stimme und Transidentität. Abgerufen am 09.02.2023 von [https://audiologie-phoniarie.charite.de/fuer\\_patienten/stimmstoerungen\\_charite/stimme\\_und\\_transidentitaet/](https://audiologie-phoniarie.charite.de/fuer_patienten/stimmstoerungen_charite/stimme_und_transidentitaet/).
- Contreras, V. & Hamburg, V. (2021). *Kein Bass trotz Testosteron? Logopädie für Trans\*männer*. [unveröffentlichte Studienarbeit]. Berufsfachschule für Logopädie im Werner Otto Institut.
- Deutsche Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität e.V. (dgti) (2023). Abgerufen am 06.04.2023 von <https://dgti.org/?s=Stimme>.
- Dreßen, M. (2021). Trans\* Late. Eine Broschüre zu TRANSIDENTITÄT. Abgerufen am 10.02.2023 von [https://aidshilfe.org/wp-content/uploads/2021/07/Broschuere\\_TransLate\\_Juli-2021.pdf](https://aidshilfe.org/wp-content/uploads/2021/07/Broschuere_TransLate_Juli-2021.pdf).
- Fuchs, W., Ghattas, D. C., Reinert, D. & Widmann, C. (2012) Studie zur Lebenssituation von Transsexuellen in Nordrhein-Westfalen. Lesben- und Schwulenverband Nordrhein-Westfalen. Abgerufen von: [https://www.lsvd.de/fileadmin/pics/Dokumente/TSG/Studie\\_NRW.pdf](https://www.lsvd.de/fileadmin/pics/Dokumente/TSG/Studie_NRW.pdf).
- GKV-Spitzenverband (Hrsg.) (2023). Anlage 2: Vergütungsvereinbarung. Abgerufen am 13.02.2023 von [https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung\\_1/ambulante\\_leistungen/heilmittel/vertraege\\_125abs1/sssst/20221201\\_SSSST\\_Anlage\\_2\\_Verguetung\\_Lesefassung.pdf](https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/ambulante_leistungen/heilmittel/vertraege_125abs1/sssst/20221201_SSSST_Anlage_2_Verguetung_Lesefassung.pdf).
- Hays, S. E. (2013). Attitudes about voice and voice therapy among transgender individuals. Louisiana State University.
- Heckmann, B. & Hess, M. (2019). Stimmfeminisierung. Die Kombination logopädischer Stimmarbeit und der stimmerhöhenden Operation „Glottoplastik“. *Forum:logopädie*, 33 (6), 6-13.
- Hess, M. & Fleischer, S. (2018). Stimmfeminisierung. Chirurgisch zur höheren Stimmlage. *HNO-Nachrichten*, 48 (3), 24-28.



- Hussy, W., Schreier, M., Echterhoff, G. (2013). *Forschungsmethoden in Psychologie und Sozialwissenschaften für Bachelor*. (2. Aufl.). Springer.
- ICD-10 code (2023). abgerufen am 13.02.2023 von <https://www.icd-code.de/icd/code/F64.-.html>.
- Jost, J. (2021). *Stimmanpassung*. Abgerufen am 06.04.2023 von <https://dgti.org/2021/09/02/stimmanpassung/>.
- Kruse, S. A., Houben, D. & Lascheit, T. (2016). *Stimmtherapie mit Mann-zu-Frau-Transsexuellen*. ProLog.
- Lange, B. (2023). *Transidentität / Gender-Dysphorie*. Abgerufen am 13.02.2023 von <https://www.birgit-lange.de/therapie/stimmstoerungen/transidentitaet.html>.
- Lascheit, T. (2016). *LaKru - Stimmtransition*. Abgerufen am 08.02.2023 von <https://www.youtube.com/watch?v=FQoYBuWrTbU>.
- Leyns, C., Alighieri, C., De Wilde, J., Van Lierde, K., T'Sjoen, G., D'haeseleer, E. (2022). *Experiences of Transgender Women with Speech Feminization Training: A Qualitative Study*. *Healthcare* 2022, 10, 2295. Abgerufen am 06.04.2023 von: <https://www.mdpi.com/2227-9032/10/11/2295>.
- Magnus-Hirschfeld-Centrum (Hrsg.) (2023). *Trans\*beratung*. Abgerufen am 08.02.2023 von <https://www.mhc-hh.de/beratungsstelle/trans-beratung/>.
- Medical Voice Center (Hrsg.) (2023). Abgerufen am 08.02.2023 von <https://me-voc.de/>.
- Mills, M. & Stoneham, G. (2017). *The Voice Book for Trans and Non-Binary People. A Practical Guide to Creating and Sustaining Authentic Voice and Communication*. Jessica Kingsley Publishers.
- Nygren, U., Nordenskjöld, A., Arver, S., Södersten, M. (2015). *Effects on Voice Fundamental Frequency and Satisfaction with Voice in Trans Men during Testosterone Treatment – A Longitudinal Study*. In: *Journal of Voice*. The Voice Foundation.
- Pengue, M. (2022). *How Many Genders Are There to Science: Breaking The Myth*. abgerufen am 08.02.2023 von <https://seedscientific.com/how-many-genders-are-there-according-to-science/>.
- Pérez Alvarez, J.C. (2011). *Stimme und Identität bei Transsexualität*. In: Thieme (Hrsg.). *Handchirurgie, Mikrochirurgie, Plastische Chirurgie*. 43,S. 246-249.
- Pubmed (2023). Abgerufen am 09.02.2023 von <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=transvoice>.

- Reddit (2023). Abgerufen am 11.04.2023 von [https://www.reddit.com/r/german-trans/comments/t3lmtz/ich\\_bin\\_logop%C3%A4de\\_und\\_auf\\_stimmtherapien\\_speziell/](https://www.reddit.com/r/german-trans/comments/t3lmtz/ich_bin_logop%C3%A4de_und_auf_stimmtherapien_speziell/).
- Royal College of Voice & Language Therapists (Hrsg.) (2023). Trans voice – overview. Abgerufen am 08.02.2023 von <https://www.rcslt.org/speech-and-language-therapy/clinical-information/trans-voice/#section-1>.
- Googlescholar (2023). Abgerufen am 09.02.2023 von [https://scholar.google.de/scholar?hl=de&as\\_sdt=0%2C5&q=transstimme&btnG=](https://scholar.google.de/scholar?hl=de&as_sdt=0%2C5&q=transstimme&btnG=).
- Schüchner, D. (2004). Transsexualität und Logopädie. Der Weg zu einer neuen Stimme - Teil 2. Gekürzte Diplomarbeit. Abgerufen am 08.02.2023 von <https://www.transx.at/Dokumente/DipArbeitStimme.pdf>.
- Selbsthilfegruppe Switch (Hrsg.). Abgerufen am 07.02.2023 von <https://www.switch-hh.de/index.html>.
- Selbsthilfegruppe Switch (Hrsg.). Switch-Flyer (2019). Trans\*Hilfe-Karte. Abgerufen am 07.02.2023 von <https://www.switch-hh.de/Dokumente/fls19.pdf>.
- Stimmkontor Podcast (2023). Stimmtraining mit trans\*. Abgerufen am 12.04.2023 von <https://open.spotify.com/episode/4qqgmXnTedAvw-YgDI8ZC6O?si=79459af3eeb547ff>.
- Trans-Ident e.V. Abgerufen am 14.05.2023 von [trans-ident.de](https://www.trans-ident.de).
- Translist. Abgerufen am 13.05.2023 von <https://translist.de/>.
- TransVoiceLessons. abgerufen am 08.02.2023 von [https://www.youtube.com/watch?v=BfCS01MkbIY&list=PLYJkVI7LLpknvBww07jnsxbz-\\_Lkynsry](https://www.youtube.com/watch?v=BfCS01MkbIY&list=PLYJkVI7LLpknvBww07jnsxbz-_Lkynsry).
- Trepel, M. (2015). Neuroanatomie. Struktur und Funktion. (6. Aufl.) Elsevier.
- Uniklinikum Würzburg (Hrsg.) (2023). Stimme und Transgender. Abgerufen am 09.02.2023 von <https://www.ukw.de/hno-klinik/schwerpunkte/stimme-sprache-kindliches-gehoer-schlucken/stimme-und-transgender/>.
- Wilde, M. (2018). *Stimme und Transidentität*. Schulz-Kirchner.
- Wirtz, Antonius (2023). Lexikon der Psychologie, „Identität“. Abgerufen am 01.05.2023 von <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/identitaet>.

## **Anhang**

Anhang 1: Online-Fragebogen

Anhang 2: Auswertung Online-Fragebogen

Anhang 3: Informationsflyer

Eidesstattliche Erklärungen

## Anhang 1: Online-Fragebogen

### Umfrage zu Möglichkeiten in der transition

## Anhang: Umfrage

### Umfrage zu Möglichkeiten in der transition

Wir sind Nina & Chiara und wir studieren an der Medical School Hamburg. Im Rahmen unserer Studienarbeit haben wir diesen Fragebogen zum Thema trans\* Identität entwickelt.

Dieser Fragebogen ist anonymisiert und wir freuen uns sehr über offene Antworten. Wir sind uns bewusst, dass die Fragen und Antworten rund um das Thema trans\* sein, sehr persönlich sind und wissen deine Zeit und Offenheit sehr zu schätzen.

Das Beantworten des Fragebogens dauert ca. 5-10 Minuten.

Vielen Dank, dass du mitmachst!

#### 1 Wo informierst du dich über Themen, die dich interessieren oder betreffen?

Fragesupport: *Wähle eine oder mehr Antworten*

- Google/ Bing/ ...     Instagram/ TikTok     Twitter/ Facebook     Fachliteratur (online/ on paper)     Vereine/ Selbsthilfegruppen  
 Expert\*innen     Freund\*innen  
 Andere...

#### 2 Wie bist du in der trans\* Community vernetzt?

Fragesupport: *Wähle eine oder mehr Antworten*

- Vereine     Selbsthilfegruppen     Foren/ Blogs     Social Media (Instagram, Twitter, YouTube, TikTok, Facebook, ...)  
 Andere...

#### 3 Welche Maßnahmen haben dazu beigetragen/waren für dich wichtig, dass du dich mit deiner Geschlechtsidentität wohlfühlst?

Fragesupport: *Wähle eine oder mehr Antworten in jeder Zeile*

ja

nein

möchte ich noch machen

Namen angleichen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kleidungsstil angleichen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hormontherapie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Operation/en	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4 Wenn du bei Operationen "ja" oder "möchte ich noch machen" angekreuzt hast, dann welche?

Fragesupport: Wähle eine oder mehr Antworten

Stimm-OP (Stimmband-/ Stimm lippenoperation)
  Larynxreduktionsplastik (Verkleinerung des Adamsapfels)

Andere...

5 Wie hast du dich über für dich mögliche Operationen/ Maßnahmen (Namen angleichen, etc.) informiert?

Fragesupport: Wähle eine oder mehr Antworten

Social Media (Instagram, Twitter, YouTube, TikTok, ...)
  Blogposts & Foren
  Fachliteratur (online/ on paper)
  Ärzt\*innen
  Freund\*innen

Selbsthilfegruppen & Vereine
  Faltblätter & Flyer

Andere...

6 Welche weiteren Maßnahmen kennst du?

Fragesupport: Wähle eine Antwort in einer Zeile

	kenne ich	kenne ich nicht
Psychotherapie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stimmtherapie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coachings	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 7 Welche der folgenden Aussagen trifft auf dich zu?

Fragesupport: *Wähle eine Antwort in jeder Zeile*

	habe ich gemacht	will ich noch machen	ich brauche mehr Informationen über das Thema	habe ich kein Interesse dran
Psychotherapie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stimmtherapie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coachings	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 8 Wie hast du dich über die weiteren Maßnahmen (Psychotherapie, Stimmtherapie, Coachings) informiert?

Fragesupport: *Wähle eine oder mehr Antworten*

- Social Media (Instagram, Twitter, YouTube, TikTok, ...)  
 Freund\*innen  
 Andere...
- Blogposts & Foren  
 Selbsthilfegruppen & Vereine
- Fachliteratur (online/ on paper)  
 Faltblätter & Flyer
- Ärzt\*innen  
 Logopäd\*innen

## 9 Wenn du keine weitere Maßnahme wahrgenommen hast, dann weil

Fragesupport: *Wähle eine oder mehr Antworten*

- es nicht interessant für mich ist  
 Übernahme der Kosten nicht geklärt/ nicht möglich ist
- ich noch keinen Platz bekommen habe  
 es kein Angebot in meiner Nähe gibt  
 ich nicht genügend Informationen gefunden habe

## 10 Kennst du logopädische Stimmtherapie für Trans\*?

Fragesupport: *Wähle eine oder mehr Antworten*

- Ja, für trans\* Frauen  
 Ja, für trans\* Männer  
 Ja, für non-binäre Personen  
 Nein

## 11 Wenn ja, dann weil

Fragesupport: *Wähle eine oder mehr Antworten*

- ich eine logopädische Stimmtherapie mache/ gemacht habe  
 ich eine logopädische Stimmtherapie machen will
- ich jemanden in logopädischer Stimmtherapie kenne  
 ich etwas darüber gelesen/ gehört habe

## 12 Wenn du dich über logopädische Stimmtherapie für Trans\* informiert hast, dann wo?

Fragesupport: *Wähle eine oder mehr Antworten*

- Social Media (Instagram, Twitter, YouTube, TikTok, ...)
- Blogposts & Foren
- Fachliteratur (online/ on paper)
- Ärzt\*innen
- Logopäd\*innen
- Freund\*innen
- Selbsthilfegruppen & Vereine
- Websites logopädischer Praxen
- Faltblätter & Flyer
- Andere...

## 13 Wenn du keine logopädische Stimmtherapie machen möchtest, dann weil

Fragesupport: *Wähle eine oder mehr Antworten*

- ich keine/ zu wenig Informationen dazu gefunden habe
- ich kein Interesse daran habe
- die Stimme für mich kein Teil der Transition oder des Passings darstellt
- die Kostenübernahme nicht geklärt/ möglich ist
- Andere...

## 14 Mit welchem der Folgenden kannst du dich am ehesten identifizieren?

Fragesupport: *Wähle eine Antwort*

- weiblich
- männlich
- non-binär
- trans-nonbinär
- Andere...

## 15 Wie alt bist du?

Fragesupport: *Wähle eine Antwort*

- jünger als 20
- 21-30
- 31-40
- 41-50
- 51-60
- 61-70
- älter als 70

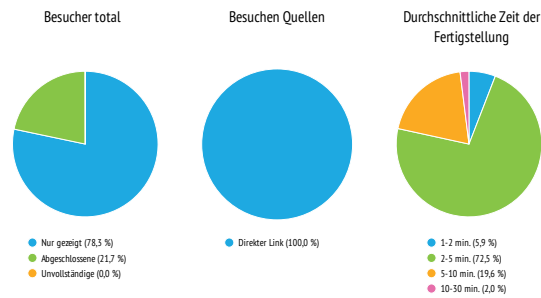
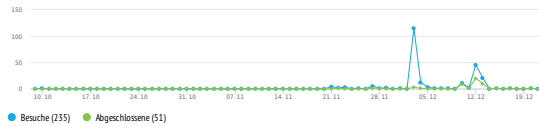
Vielen Dank für deine Antworten!

# Anhang 2: Auswertung Online-Fragebogen

## Umfrage Besucher

**235** Insgesamt Besuche  
**51** Fertige Antworten  
**0** Unvollendete Antworten  
**184** Nur gezeigt  
**21,7%** Insgesamt Abschlussquote

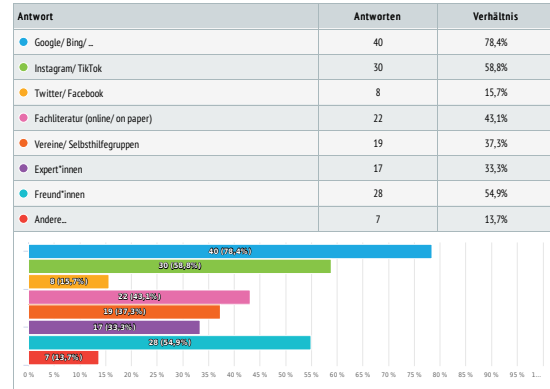
Besuch Historie (22. 11. 2022 - 20. 12. 2022)



## Ergebnisse

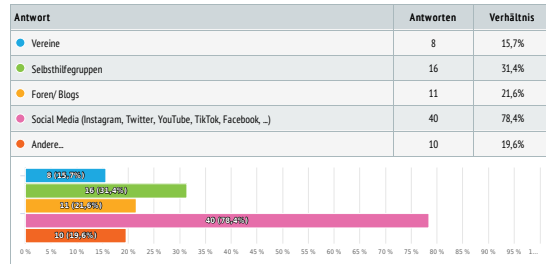
### 1 Wo informierst du dich über Themen, die dich interessieren oder betreffen?

Mehrfachauswahl, geantwortet 51 x, unbeantwortet 0 x



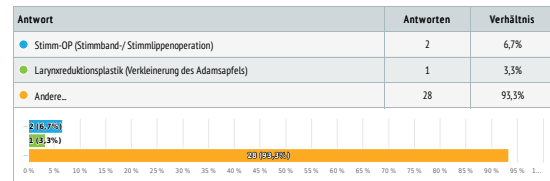
### 2 Wie bist du in der trans\* Community vernetzt?

Mehrfachauswahl, geantwortet 51 x, unbeantwortet 0 x



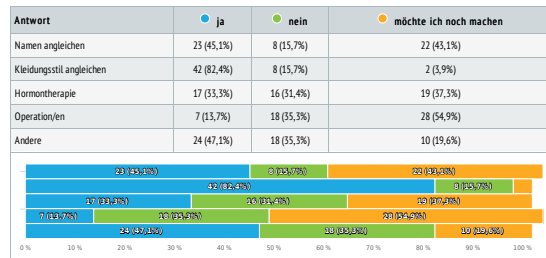
### 4 Wenn du bei Operationen "ja" oder "möchte ich noch machen" angekreuzt hast, dann welche?

Mehrfachauswahl, geantwortet 30 x, unbeantwortet 21 x



### 3 Welche Maßnahmen haben dazu beigetragen/waren für dich wichtig, dass du dich mit deiner Geschlechtsidentität wohlfühlst?

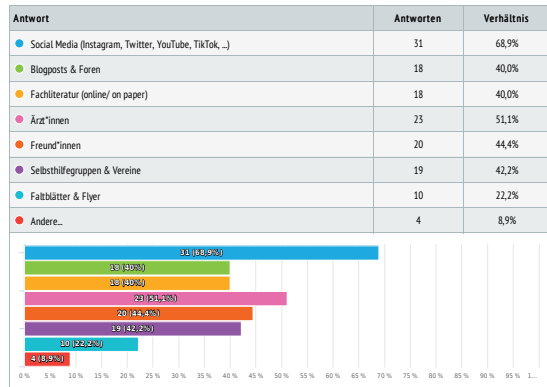
Matrix von Mehrfachauswahl, geantwortet 51 x, unbeantwortet 0 x





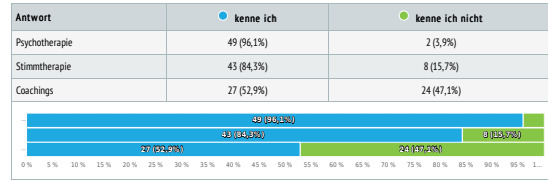
5 Wie hast du dich über für dich mögliche Operationen/ Maßnahmen (Namen angleichen, etc.) informiert?

Mehrfachauswahl, geantwortet 45 x, unbeantwortet 6 x



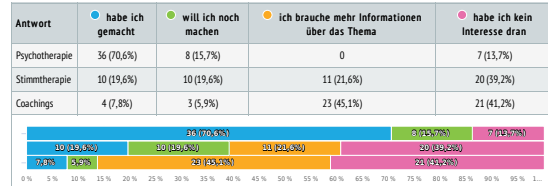
6 Welche weiteren Maßnahmen kennst du?

Matrix von Einzelwahl, geantwortet 51 x, unbeantwortet 0 x



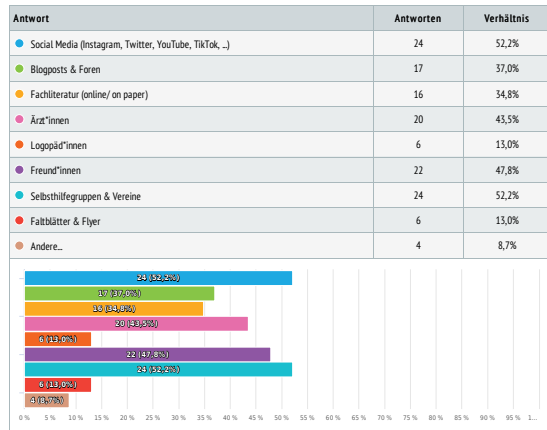
7 Welche der folgenden Aussagen trifft auf dich zu?

Matrix von Einzelwahl, geantwortet 51 x, unbeantwortet 0 x



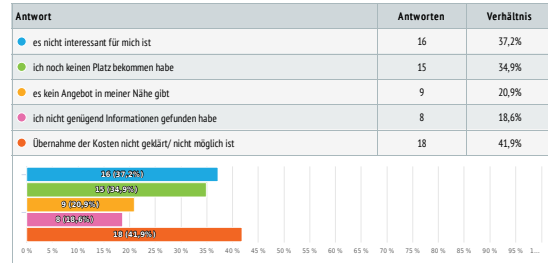
8 Wie hast du dich über die weiteren Maßnahmen (Psychotherapie, Stimmtherapie, Coachings) informiert?

Mehrfachauswahl, geantwortet 46 x, unbeantwortet 5 x



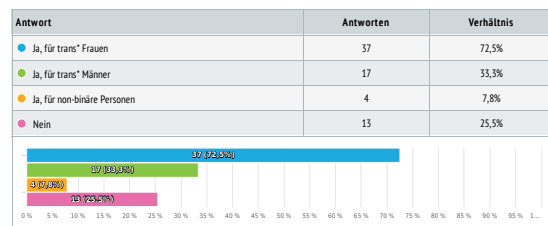
9 Wenn du keine weitere Maßnahme wahrgenommen hast, dann weil

Mehrfachauswahl, geantwortet 43 x, unbeantwortet 8 x



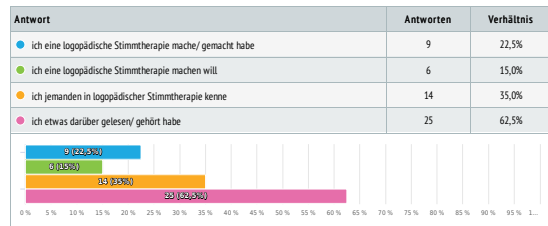
10 Kennst du logopädische Stimmtherapie für Trans\*?

Mehrfachauswahl, geantwortet 51 x, unbeantwortet 0 x



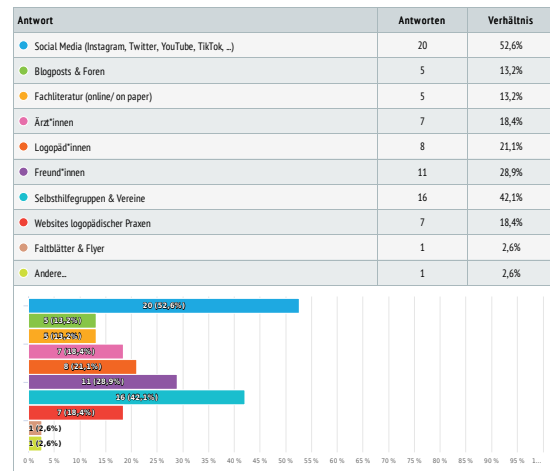
### 11 Wenn ja, dann weil

Mehrfachauswahl, geantwortet 40 x, unbeantwortet 11 x



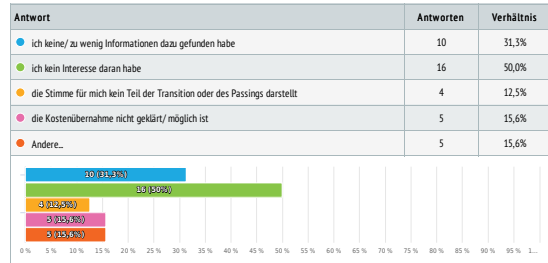
### 12 Wenn du dich über logopädische Stimmtherapie für Trans\* informiert hast, dann wo?

Mehrfachauswahl, geantwortet 38 x, unbeantwortet 13 x



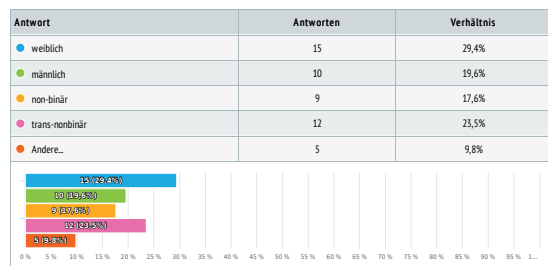
### 13 Wenn du keine logopädische Stimmtherapie machen möchtest, dann weil

Mehrfachauswahl, geantwortet 32 x, unbeantwortet 19 x



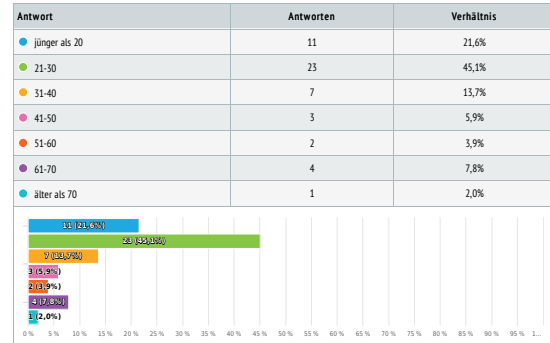
### 14 Mit welchem der Folgenden kannst du dich am ehesten identifizieren?

Einzelwahl, geantwortet 51 x, unbeantwortet 0 x



### 15 Wie alt bist du?

Einzelwahl, geantwortet 51 x, unbeantwortet 0 x



## Anhang 3: Informationsflyer

### WANN KANN ICH EINE STIMMTHERAPIE MACHEN?

Eine Stimmtherapie kann zu jedem Zeitpunkt begonnen werden. Egal, ob eine stimmliche Operation oder eine Hormontherapie geplant ist, schon begonnen hat oder gar nicht in Frage kommt.

Auch die Geschlechtsidentität spielt keine Rolle, nur das stimmliche Ziel ist entscheidend. Am Anfang der Therapie wirst du mit der\*dem Therapeut\*in absprechen, in welche Richtung du deine Stimme entwickeln möchtest.

### WIE LANGE DAUERT EINE STIMMTRANSITION?

Stimmtransitionen sind sehr individuell! I.d.R. dauert es 1-1,5 Jahre und braucht Übung bis die neue Stimme automatisiert im Alltag verwendet wird. Eine Automatisierung geht schneller, wenn du deine neue Stimme 24h am Tag verwendest.

**Stimme umfasst mehrere Bereiche:**

- Tonhöhe/ Tonlage
- Resonanz
- Stimmklang
- Stimmumfang
- Sprechmelodie
- Wortschatz
- Mimik & Gestik
- Haltung
- Emotionen
- Lautstärke

### KONTAKT

Für eine digitale Version des Flyers, Fragen und/oder Anmerkungen:

 [transstimme](https://www.instagram.com/transstimme)

<https://www.instagram.com/transstimme/>



### STIMMTHERAPIE FÜR TRANS\*

Möglichkeiten, Anlaufstellen & Kosten

© MEYER, TOBAGEN 2023

### WAS IST STIMMTHERAPIE FÜR TRANS\*?

Bei einer logopädischen Stimmtherapie für Trans\*, kann die Stimme durch Training verändert werden. Die anatomischen Strukturen können durch eine Stimmtherapie nicht verändert werden, die Funktionen aber schon.

Die Stimmtherapie stellt eine umfangreiche Methode dar, um die Stimme in der Tonlage, der Intonation, der Resonanz und der gesamten Sprechweise der Identität der Sprecher\*in anzupassen.

### INHALTE LOGOPÄDISCHER STIMMTHERAPIE

- Besprechen individueller Ziele und Möglichkeiten
- Wahrnehmungsübungen der eigenen/ fremder Stimmen
- Verstehen des Stimmapparates
- Erlernen von Techniken, um die Stimme zu modulieren:
- Arbeit an Tonhöhe, Resonanz, Klangmanipulation
- evtl. Erarbeitung von Wortschatz, Ausdrucksweisen, Mimik & Gestik
- Übertragung der Techniken in den Alltag



### WIE FINDE ICH LOGOPÄD\*INNEN, DIE STIMMTHERAPIE FÜR TRANS\* ANBIETEN?

Suche über:

- Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V. [dbf-ey-ce/service/logopaedensuche.de](http://dbf-ey-ce/service/logopaedensuche.de)
- [translist.de/contacts/](http://translist.de/contacts/)
- [transdb.de](http://transdb.de)
- [queermed-deutschland.de](http://queermed-deutschland.de)

Stichwortsuche in Suchmaschinen:

- Stimmtransition
- Stimmtherapie mit Trans\*
- LaKru@

andere Möglichkeiten:

- Logopäd\*innen in der Nähe anfragen
- über Empfehlungen aus der Community

Möglicherweise kann die\*der Logopäd\*in auch dabei helfen, Arzt\*innen zu finden, die bereits Erfahrung mit Trans\* gemacht haben oder dabei den richtigen Diagnoseschlüssel eintragen zu lassen, um die Kosten für die Stimmtherapie von der Krankenkasse übernehmen zu lassen.

Therapeut\*innen freuen sich über Feedback, um weiter an sich und neuen Möglichkeiten in der Stimmtherapie zu arbeiten. Empfiehlt sie auch gern auf den oben genannten Seiten.

### MÖGLICHKEITEN KOSTEN-ÜBERNAHME

- Krankenkassen übernehmen die Kosten der Stimmtherapie, 10% des Rezeptes plus die Rezeptgebühr (i.d.R. 10€) müssen selbst übernommen werden
- als Selbstzahler\*in privat bezahlen
- HNO, Phoniater\*in, Neurolog\*in, Hausarzt\*in stellen das Rezept mit der Diagnose "funktionelle Stimmstörung" aus
- keine Personenstandsänderung notwendig

"Funktionelle Stimmstörung" heißt in diesem Fall nicht, dass deine Stimme gestört ist, sondern dass sie in ihrer Funktion eingeschränkt ist, weil sie nicht perfekt zu dir passt.

### STIMM-OPERATIONEN

Jede Stimmoperation sollte von einer Stimmtherapie begleitet werden, um zu lernen, mit der "neuen" Stimme umzugehen, so als würde man ein neues Instrument lernen.

- Glottoplastik & Modifizierte Cricothyroideale Approximation (Stimmerhöhung)
- Thyroplastik Typ 3 (Stimmvertiefung)
- Feminization Laryngoplasty (Dr. James Thomas, nur in Portland USA)

**Eidesstattliche Erklärung**

Hiermit versichern wir, dass wir die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe angefertigt haben. Quellen und Hilfsmittel haben wir angegeben – wörtlich oder annähernd wörtlich.

Hamburg, 22.05.2023

**Einverständniserklärung**

Wir sind damit einverstanden, dass bei Interesse Dritter an unserer Studienarbeit unsere Mailadressen zur Kontaktaufnahme weitergegeben werden. Des Weiteren sind wir damit einverstanden, dass unsere Studienarbeit einschließlich des ggf. erarbeiteten Materials anderen Schüler\*innen sowie den Lehrenden der Schule zu Lehrzwecken zugänglich gemacht wird und von diesen zur Nutzung im schulischen Kontext (z.B. Unterricht, Therapie) verwendet und vervielfältigt werden darf.

Hamburg, 22.05.2023