

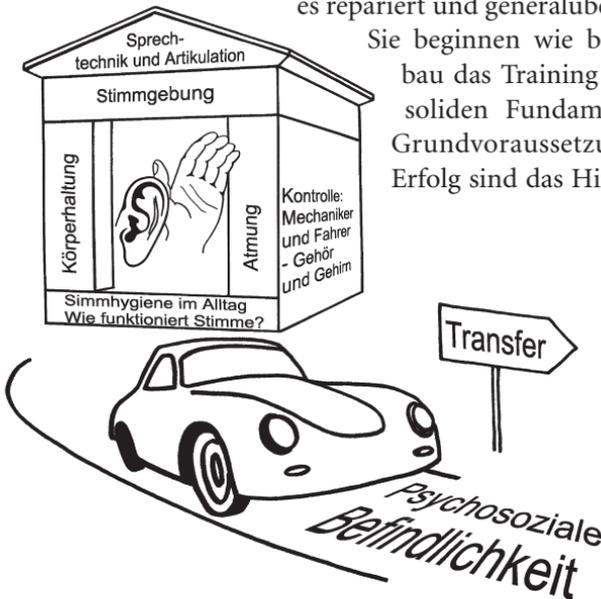
Kapitel 3

Was können Sie für Ihre Stimme tun?

Die Arbeit an der Sprechstimme im Überblick

Wer schon einmal ein Haus gebaut hat – und sei es nur die Sandburg am Strand –, der weiß, dass eine gute Bauplanung und ein solides Fundament zur Haltbarkeit des Bauwerks unerlässlich sind. Ähnlich ist es bei dem Training der Stimme. Viele Faktoren spielen eine Rolle, und es gilt, diese systematisch und passend aufeinander aufzubauen, sozusagen Stein auf Stein. Stellen Sie sich vor, Sie bauen eine Werkstatt für Ihr Stimm-Mobil. Hier wird es repariert und generalüberholt.

Sie beginnen wie beim Hausbau das Training mit einem soliden Fundament. Denn Grundvoraussetzungen für Erfolg sind das Hintergrund-



wissen über die Funktion der Stimme und die Einhaltung der stimmhygienischen Maßnahmen.

Anschließend geht es in verschiedenen Übungen gleichzeitig um die Optimierung von Körperhaltung und Atmung (Säulen) als Grundvoraussetzung für die Arbeit an und mit der Sprechstimme. Diese setzt möglichst bald als verbindendes Element von Haltung und Atmung ein.

Wenn diese Bereiche in den Übungen gut beherrscht werden, Sie sich sicher fühlen, kommt es zur Umsetzung in den Alltagsbereich (Dach). Dazu arbeiten Sie zunächst mit konkreten Sprechübungen an der Verbesserung der Artikulation, kombiniert mit den Erkenntnissen aus den Vorübungen (Haltung, Atmung, Stimmgebung), beispielsweise durch Lesetexte oder Sprechübungen.

Der letzte Schritt ist der Transfer. Die Fahrt mit dem gut gerüsteten Stimm-Mobil beginnt. Dabei übertragen Sie die Erfahrungen aus den Übungssituationen mit kleinen Lerneinheiten in den Alltag.



Nehmen Sie sich beispielsweise vor, wenn das Telefon in der Arbeit oder zu Hause klingelt: »Bei diesem Telefonat achte ich gezielt auf Stimmabsenkungen am Satzende.«

Oder stecken Sie sich beim nächsten Vortrag als Ziel, die bewusste Ausatmung vor Redebeginn einzusetzen.

Was begleitend eine Rolle spielt, ist die Straßenlage des Stimm-Mobils, das heißt Ihre psychosoziale Befindlichkeit. Gemeint sind damit Rahmenbedingungen bei den Übungen und beim Transfer wie die deutlichen Auswirkungen von Stress, wenig Schlaf oder Unkonzentriertheit.

Mit der Stimm-Mobil-Werkstatt haben Sie einen Überblick erhalten über das, was für eine gute Stimme getan werden kann. Im Folgenden erhalten Sie konkrete Übungsmöglichkeiten zu den einzelnen Bereichen.

Übungen für den Stimmapparat

Im Folgenden werden verschiedene Übungen erläutert, die alle dazu beitragen, den Stimmklang zu optimieren, der Stimme Kraft und Ihnen die Möglichkeit zu geben, überzeugend und sicher mit Ihrer Stimme umzugehen.

Die meisten der Übungen sind allgemein gehalten, sodass jeder Gesunde damit trainieren kann. Wer bereits wegen Stimmproblemen in fachärztlicher Behandlung ist oder den Verdacht auf eine Stimmstörung hat, sollte die Übungen erst nach Rücksprache mit einem Arzt oder Therapeuten durchführen.

Die speziellen Stimmübungen finden Sie auch auf der beiliegenden CD. Dadurch wird gewährleistet, dass Sie die Übungen nach dem Lesen korrekt durchführen können und ein akustisches Vorbild haben. Ebenso enthalten ist eine Entspannungsübung, die unter anderem gegen Stress eingesetzt werden kann.

Bevor Sie mit der CD beginnen, sollten Sie die Hintergründe der Übungen unbedingt durchlesen. Sie werden dann wissen, warum und wie Sie das Training durchführen können. Das ist sehr wichtig, denn die gezielten Übungen an der Stimme sind anfangs wahrscheinlich für Sie eher ungewohnt.

Nachdem Sie das komplexe Zusammenspiel einzelner Faktoren, die für die Stimmgebung verantwortlich sind, kennen gelernt haben, lernen Sie nun, diese Bereiche gezielt zu trainieren und damit den Stimmklang zu optimieren.

Die Basis durch die stimmhygienischen Maßnahmen wurde bereits gelegt. Beginnen wir nun mit der »Karosserie«, der ersten Säule der Stimm-Mobil-Werkstatt.



Übungen zur Körperhaltung

Der Körper ist sozusagen Ihr klangverstärkendes Element. Die Übungen dienen deshalb zum einen dem Haltungsaufbau und zum anderen der Haltungslöcherung. Damit werden ideale Bedingungen für eine ökonomische Stimmgebung geschaffen.



Haltungsaufbau

Versuchen Sie wenigstens zweimal täglich bewusst die physiologische Stehhaltung und die physiologische Sitzhaltung einzunehmen. Probieren Sie dies auch vor einem Spiegel. Gerade am Arbeitsplatz eignen sich Pausen am PC, Wartezeiten zum Beispiel in der Kantine oder Ortswechsel wie der Gang zur Besprechung dazu, sich wieder auf eine physiologische Haltung zu konzentrieren.

Halsaufrichtung

Auch diese Übung zur Stärkung der Nackenmuskulatur für die Halsaufrichtung sollten Sie möglichst täglich durchführen. Sie können Sie im Sitzen genauso gut wie im Stehen praktizieren. Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf, als würden Sie den Kopf in die verschränkten Hände legen. Dann drücken Sie mit dem Kopf gegen die Hände und ziehen mit den Armen nach vorne dagegen. Acht Sekunden halten und wieder locker lassen. Dreimal wiederholen.

Vorsicht: Die Schultern dabei nicht hochziehen.

Diese Übungen lassen sich im Alltag auch öfter durchführen. Versuchen Sie es wenigstens dreimal am Tag, vor allem, wenn Sie viel sitzen. Das gilt auch für die folgenden zwei Übungen. Dabei ist vor allem wichtig, dass Sie beide locker durchführen, nicht anspannen oder verkrampfen.



Schulterkreisen

Sitzen Sie in physiologischer Sitzhaltung, lassen Sie die Arme seitlich am Körper herabhängen und beginnen Sie *langsam* mit den Schultern zu kreisen. Das können erst große Kreise sein, die dann kleiner werden oder umgekehrt. Wechseln Sie die Drehrichtung zwischendurch (nach vorne oder nach hinten kreisen). Als Vorstellungshilfe können Sie sich denken, Sie hätten einen Pinsel an der Schulter befestigt, mit dem Sie Kreise an die Wand malen.

Halshalbkreisen

Eine weitere Übung ist das Halshalbkreisen. Dazu lassen Sie den Kopf zunächst nach vorne sinken, als wenn Ihr Kinn das Brustbein berühren wollte. Von dieser Ausgangshaltung drehen Sie den Kopf langsam nach links, so als ob Sie Ihr Ohr auf die linke Schulter ablegen wollten. Vorsicht: Schulter nicht hochziehen! Dann neigen Sie den Kopf wieder nach vorne, langsam über die Ausgangsstellung hinaus und mit dem rechten Ohr Richtung rechte Schulter. Ihr Kopf beschreibt von Schulter zu Schulter einen Halbkreis. Dabei wird die Nackenmuskulatur gedehnt.

Entspannungsübungen

Diese Art von Übungen ist abhängig von Ihrer Tagesform und natürlich auch von Ihrem Tagesablauf. Führen Sie wenigstens eine der Übungen durch, wenn Sie Zeit und das Bedürfnis danach haben. Zweimal wöchentlich ist empfehlenswert. Viele meiner Seminarteilnehmer wenden sie bereits täglich an.

Massage, Yoga oder autogenes Training tragen zu einer regulierten Körperspannung bei. Das wiederum wirkt sich positiv auf Atmung, Haltung und Stimmgebung aus.

Diese Techniken erfordern Übung und deshalb sollten Sie diese in speziellen Kursen, zum Beispiel an Volkshochschulen oder in Kursen der Krankenkassen, erlernen. Zudem gibt es einiges an entsprechender Literatur. Erkundigen Sie sich im Fachhandel und blät-



Wenn es Ihnen um die Regulierung der Gesamtkörperspannung geht, ist zum Beispiel das Buch von Gerda Alexander »Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung« empfehlenswert. Das geht eher in die Richtung autogenes Training.

tern Sie verschiedene Bücher durch. Es liegt nicht jedem jede Methode. Finden Sie heraus, womit Sie sich näher beschäftigen wollen.

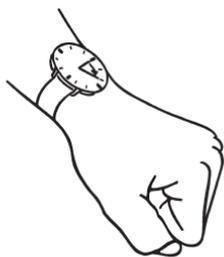
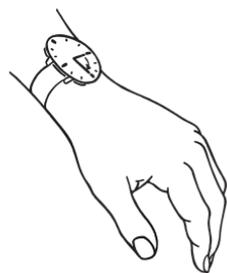
Eine weitere Methode ist die progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson. Diese ist in einer Kurzfassung in Anlehnung an Jacobson auf der beiliegenden Übungs-CD angeleitet.

PME macht sich das Prinzip zu Nutze, das Sie kennen, wenn Sie sich morgens beim Aufstehen ausgiebig strecken und dann wieder locker lassen. Danach macht sich meist ein wohliges Gefühl im gesamten Körper breit.

PME arbeitet ebenfalls mit willentlicher starker Anspannung und nachfolgender Entspannung verschiedener Muskelgruppen. Neben der körperlichen Entspannung erreichen Sie dadurch eine innere Entspannung, die hilft, Stress besser zu verarbeiten.

In der Literatur wird PME oft sehr ausführlich beschrieben. Sie erhalten auf der nächsten Seite eine Kurzform in Anlehnung daran, die Sie unkompliziert im Alltag einsetzen können und die sich in meinen Stimm-Coachings bewährt hat.

Sie können auch bei Lampenfieber kurz vor einem Vortrag nur die Beine oder Fäuste anspannen, einige Zeit halten und wieder entspannen. Damit geben Sie dem durch den Adrenalinschub ausgelösten Körperbedürfnis nach Bewegung und Spannungsabbau nach. Ebenso anwendbar ist dies, wenn Sie müde werden, zum Beispiel während eines Vortrages oder einer Besprechung. Natürlich legen Sie sich nicht auf den Boden, sondern spannen im Sitzen auf dem Stuhl die Beine an, indem Sie sie auf den Boden drücken, und halten die Anspannung. Oder Sie nutzen die Gelegenheit und





PME in Kurzform

Wichtig ist, dass die Anspannungsphasen der Muskelgruppen immer acht bis zwölf Sekunden dauern, die Entspannungsphasen mindestens 15 Sekunden. Die Übung können Sie sowohl im Liegen, zum Beispiel zu Hause auf dem Boden, im Bett oder auf dem Sofa, oder in der physiologischen Sitzhaltung, beispielsweise am Schreibtisch, durchführen. Günstig ist immer die gleiche Vorgehensweise, anfangs Fußbereich, am Ende Kopfbereich.

Konzentrieren Sie sich zunächst auf die momentane Spannung Ihres Körpers. Atmen Sie drei bis vier Atemzüge ruhig ein und aus. Spannen Sie dann die erste Muskelgruppe an, indem Sie die **Zehen** einrollen oder fest auf den Boden drücken. Halten Sie die Anspannung 10 Sekunden, **atmen Sie dabei ruhig weiter** und lassen Sie dann wieder locker. Spüren Sie dem Gefühl der Anspannung und Entspannung zirka 15 Sekunden nach. Gehen Sie dann in Gedanken den Körper aufwärts zu den **Beinen**. Spannen Sie die Beinmuskulatur an, indem Sie sie fest gegen den Boden/die Auflagefläche drücken. Dabei weiter atmen und nach 10 Sekunden wieder locker lassen und erneut 15 Sekunden Pause bis zum nächsten Anspannen.

Genauso verfahren Sie mit den folgenden Muskeln: **Gesäß, Oberarme** anspannen durch Drücken gegen den Brustkorb, **Hände** durch Faustanspannung, **Schultern** durch Hochziehen, **Gesichtsbereich** durch Stirnrunzeln, Lippen kräuseln, Nase rümpfen, Augenbrauen zusammenziehen. Wenn Sie den Gesichtsbereich anspannen, sollte das nicht länger als sechs Sekunden dauern, damit kein Blutstau im Kopf entsteht. Wenn Sie Zeit haben, wiederholen Sie jeweils jede Anspannung noch einmal. Der Effekt ist dann größer. Beenden Sie die Übung, indem Sie zweimal tief durchatmen, sich strecken und räkeln.

ballen die Hände unter dem Tisch zu Fäusten und entspannen danach wieder.

Autogenes Training ist unter Umständen in der Mittagspause gut umsetzbar. Probieren Sie es aus, und finden Sie heraus, was Ihnen am meisten behagt und was sich in Ihrem Alltag am besten realisieren lässt.