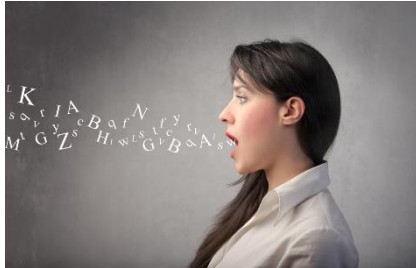


Überzeugen mir der Stimme

Phänomen Stimme

Sprechen ist ein komplexer Vorgang. Der Stimmklang wird durch den ganzen Körper gebildet, ist abhängig von Körperhaltung, Körperspannung, Stimm lippenarbeit und der effektiven Nutzung aller verfügbaren Atem- bzw. Resonanzräume. Die Faktoren für die stimmliche Qualität sind sehr unterschiedlich und lassen sich nicht in eine einheitliche Norm pressen.



Dabei spielen der gedanklich-emotionale Entäußerungswille, der gestische Ausdruck, die Atmung und das Zentralnervensystem eine ausschlaggebende Rolle. Die Wirkung der jeweiligen Stimme ist an die eigene, an fremde Personen und an die Sprechsituationen geknüpft.

Die 10 wichtigsten Gesetzmäßigkeiten des Sprechens

1. Kontrolliere die muskulären Spannungsverhältnisse im Körper
2. Finde eine natürliche Körperhaltung zur geforderten Sprechsituation
3. Nutze die kombinierte Zwerchfell-Bauchatmung (Vollatmung)
4. Achte auf die Weite der Resonanzräume um Anklang zu finden
5. Schöpfe die Bewegungen der Sprechwerkzeuge voll aus
6. Achte auf Deine individuelle Sprechtonlage (Mittellage)
7. Schule dein Gehör und nehme stimmliche Veränderungen wahr
8. Bedenke, dass Sprechen einen bewussten Mitteilungswillen voraussetzt
9. Achte auf den konkreten Zuhörer- und Raumbezug
10. Sei Dir bewusst, dass Sprechen ein komplexer Vorgang ist

Die menschliche Stimme wurde häufig mit einer Orgel verglichen. Die Lungen werden als Blasebalg betrachtet. Die Bronchien und die Luftröhre sind das Windrohr, der Kehlkopf ist gleich dem Zungenwerk.

Sowie das beste Orchester nicht ohne Dirigent strahlen kann, so kann auch das schönste Orgelwerk nicht gespielt werden, wenn der Blasebalg nicht in Bewegung gesetzt wird, so kann auch die menschliche Stimme ohne den gut geführten Atem nicht auskommen.



Übungsreihen Atem und Stimme

Übung: Atemstrom aktivieren

Ziele: den Atemfluss zu üben, Schließmuskulatur an- und zu entspannen, den Rückenraum zu atmen zu nutzen

Legen Sie die Hände auf unteren Bauch (unter dem Bauchnabel), atmen Sie ruhig in den unteren Bauch, (durch Nase ein/ durch locker geöffneten Mund ausatmen auf fffffff oder wwwwww w / dazu den rechte Hand bewegen (Strecke des Weges, die wir zum Sprechen haben) f, s, sch und f-w & tz-s

Übung: Expander

Ziele: Atemvertiefung, Bauch- und Flankenatmung sowie Abbau von Anspannung

Stellen Sie sich einen Sportexpander vor. Richten Sie sich auf und ziehen Sie ihn mit beiden Händen vor der Brust auseinander und atmen Sie mit „fffff“ oder „pfffff“ aus. Dann führen Sie die Bewegung schnell zurück in die Ausgangslage, lassen die Bauchspannung los und den Atem reflexiv einströmen. Wiederholen Sie die Übung mehrmals. Ganz entspannt.

Übung: Lippenflattern mit Gleitton

Ziele: Stimmlockerung, bewusste Stimmführung und Artikulationsverbesserung

Probieren Sie einmal einen Ton wie bei einem Pferdeschnauben oder einem Propellergeräusch. Mit lockeren und flatternden Lippen lassen Sie den Ton von oben nach unten „gleiten“. Senken Sie den Ton auf ein kurzes „Bra“, „Bro“, „Bri“ oder „Brau“, „Breu“ und führen Sie dabei die Handbewegung von oben nach unten und dann entgegengesetzt von unten nach oben.

Übung: Eigenton

Ziele: Erkunden, finden und Integrieren der idealen Stimmsprechlage (Mitteltonlage)

Stellen Sie sich mit der Kaubewegung etwas Genussvolles oder sehr Angenehmes mit allen Sinnen vor. Der Ton sollte mühelos auf M und ohne Anstrengung entstehen. Den Ton summen und halten. Nutzen Sie dabei die Vokalreihe: **mjnam - mjnam – mnjom - mnjom** und entwickeln Sie ein Gefühl für IHREN eigenen Ton.

Übung: Artikulation verbessern durch Korkensprecher

Ziele: Verbesserung der Artikulation, Sprachbewusstsein, Unterschiedsbildung, Zugriff zu den einzelnen Konsonanten gelingt leichter

Suchen Sie sich einen Sprechtext mit besonderen Herausforderungen. Nehmen Sie einen Korken zwischen die Schneidezähne, ohne die Zunge dabei zu berühren. Sprechen Sie den Text so deutlich wie möglich. Wenn Sie den Text auf diese Weise mehrmals gelesen haben, wiederholen Sie ihn ohne Korken. Der Effekt der Übung beruht darauf, dass der Korken die Absicht, klar zu artikulieren, behindert und der Formungswille zum Artikulieren verstärkt wird. Danach sollten Sie unbedingt die Lockerung der Kieferngelenke berücksichtigen, damit sich diese wieder ausreichend entspannen können.

Praktizieren Sie die Übungen fünf Minuten mit Geduld und Ausdauer. Dann erzielen Sie langfristig bessere Resultate!