

Wesentliche Zusammenhänge im Sprecheraltag:

1. Atmung:

- › Die kombinierte Zwerchfell-/Flankenatmung ist die Voraussetzung für eine belastbare Stimme!
- › Lange Sprechphasen sind anstrengend; teilen Sie Ihren Atem ein, achten Sie auf Sprechpausen.
- › Achten Sie auf einen dreiteiligen Atemrhythmus: Einatmung, Ausatmung, Pause.

2. Haltung und Spannungsverhältnisse (Tonus):

- › Eine lockere, durchlässige Körperhaltung unterstützt die Stimme.
- › Achten Sie auf Lockerheit des ganzen Körpers: lockere Gesichts-, Hals-, Rumpf- und Beckenmuskulatur sowie Arm- und Beinmuskulatur.
- › Nehmen Sie Über- oder Unterspannungen wahr, streben Sie eine mittlere Spannung (Etonus) an.

3. Stimmklang und Stimmung:

- › Stimme übermittelt Stimmung – Stimmung beeinflusst die Stimme!
- › Für eine klare, belastungsfähige Stimme gilt: Nicht flüstern, nicht schreien!
- › Klang und Resonanz geben der Stimme Fülle und Tragfähigkeit
- › Ein gesunder Stimmeinsatz ist weich / fest, nicht gehaucht oder gepresst.
- › Vermeiden Sie Räuspern und Husten, besser ist Summen und dabei Abklopfen des Brustbeins, etwas trinken; „sanfte“ Bonbons helfen ebenfalls.

4. Sprechen und Artikulation:

- › Eine deutliche Artikulation fordert die Verständlichkeit und erleichtert die Stimmgebung!
- › Dies ist erreichbar durch ein lockeres Zusammenspiel von Lippen, Unterkiefer und Zunge.

Stimmhygiene - So können Sie Ihre Stimme gesund erhalten:

1. Allgemeine Empfehlungen:

- › Auf gesunde, regelmäßige Ernährung achten
- › Vermeidung einer Übersäuerung des Magens durch zu viel Genuss von Kaffee, spätem Essen, Nikotin oder Alkohol, zu vielen scharfen Gewürzen
- › Sodbrennen erkennen und behandeln
- › Ausreichende Flüssigkeitszufuhr – min. 1,5-2 täglich; besonders dann, wenn die Arbeitsumgebung (Heizungsluft?) sehr trocken ist.

2. Wahrnehmung und Entspannung, Haltung und Lockerung:

- › Stress und Hektik führen zu Kurzatmigkeit und Pressatmung.
- › Gönnen Sie sich und Ihrer Stimme Phasen der Entspannung ggf. sind Ihnen Entspannungsmethoden (PME, Feldenkrais, autogenes Training etc.) eine Hilfe
- › Beobachten und reflektieren Sie Ihre Haltung im Arbeitsalltag
- › Sprechergerechte Haltung: aufgerichtet und locker
- › Lockerung: Dehnen, Räkeln, Strecken, Arme/Beine ausschütteln, Schultern kreisen, Kopf kreisen,

3. Vertiefung und Aktivierung der Atmung:

- › Physiologische Atmung: Nasenatmung (Erwärmung, Reinigung, Anfeuchtung)
- › Atemvertiefung durch „Atemschnüffeln“
- › Zwerchfellaktivierung: Luft in kurzen Intervallen ausströmen lassen auf /f, s, sch/
- › Bogenspannen: Ausatmung auf /s/
- › Abspannen auf /st, pst, kst, ft, scht, pscht/

4. Aufwärmen der Stimme:

- › „Morgenschleim“ lösen durch Abklopfen des Brustkorbes - dabei Vokale /a, e, i, o, u/ tönen
- › Lachübung: ha – ha – ha – ha, ho – ho – ho – ho – ho, he – he – he – he etc.
- › Summen /m/ mit der Vorstellung, eine warme Kartoffel im Mund zu haben
- › Summen auf /m/ → Vokal anhängen (/mam, mom, mum/)
- › Silben mit /m/ in verschiedenen Tonhöhen singen/ sprechen
- › Genüssliches Kauen (wieder auf /m/): „mnjom“, „mnjem“ etc.
- › Klingende Konsonanten akzentuiert sprechen: /w, l, n, m, z, sch/ – dabei immer auf Tiefatmung achten
- › Schwelltonübung: summen und tönen, dabei lauter und leiser werden
- › Veränderung der Sprechmelodie (verschiedene Stimmungen)

5. Lockerung und Weitung der Artikulationsmuskulatur:

- › Ausstreichen von Gesicht, Hals und Nacken
- › „Grimassen schneiden“: Augen, Stirn, Nase, Mund...
- › Lippen: Lippenflattern, Lippenblähen, Pferdeschnauben, Fischmaulübung
- › Zunge: Pleuelübung, Mundraum abfahren, Gaumenkitzeln, Schnalzen
- › Kiefer: Kiefer- und Kopfschütteln, Zähneklappern, Kauen, Kieferkreisen
- › Korkensprechen – sprechen Sie ein kurzes Gedicht ohne, mit und wieder ohne Korken zwischen den Zähnen
- › Zungenbrecher sprechen
- › Beweglichkeit: Wiederholen Sie mehrfach hintereinander /p.t.k/, /t.k.p/, /k.p.t/
- › Eine deutliche (nicht übertriebene) Artikulation erhöht die Verständlichkeit stimmlicher als Lautstärke

6. Umgang mit Räuspern und Heiserkeit:

- › Räuspern beansprucht die Stimmlippen extrem stark (vgl. Schmirgelpapier)
- › Die Stimmlippen reagieren auf das Räuspern mit Schleimproduktion; dadurch klingt die Stimme noch heiserer, und es besteht schließlich die Gefahr des sog. Räusperzwanges.
- › Summen Sie statt dessen und klopfen Sie den Brustkorb ab. Dadurch löst sich in vielen Fällen der Stimmlippenbelag (Schleim) und kann abgeschluckt werden.
- › Versuchen Sie ein leichtes Abhusten.
- › „Räusperzwang“ ist häufig eine Verspannung der feinen Kehlkopfmuskulatur und wird durch das Räuspern eher verstärkt.
- › Was in Bewegung ist, kann sich nicht verspannen – und wird gleichzeitig mit Feuchtigkeit versorgt: lutschen Sie Bonbons.
- › Zum Beispiel: Ipalat, Emser Pastillen, Isla Moos, Salbei, GeloRevoice (verzichten Sie auf mentholhaltige Bonbons)

7. Übung macht den Meister:

- › Um ein optimales Trainingsergebnis zu erhalten, ist es unerlässlich, die Inhalte in den Alltag einfließen zu lassen und punktuell bewusst einzusetzen.
- › So wird das Üben nicht zur Belastung und die Integration des Neuerlernten in den Alltag gelingt besser und schneller.
- › Geben Sie sich Zeit in der Umsetzung: Sprechen und Atmung sind automatisierte und oft unbewusste Handlungen, die nach einem „eingeschliffenen“ Muster ablaufen.
- › Ein erster Schritt ergibt sich, indem Sie sich diese unbewussten Abläufe bewusst machen, sie dann korrigieren und verändern - und schlussendlich die Veränderung zu automatisieren.