

## „Powerful Voice“ – Teil 1

Am Anfang sollen Übungen zu den Funktionen des Stimm- und Sprechapparates stehen. Diese unterteilen sich in verschiedene Bereiche z.B. in:

1. Entspannungsübungen
2. Atemübungen
3. Training der Artikulationsorgane
4. Resonanzübungen
5. Stärkung der Performanz und Stimmkraft

Fangen wir mit Entspannung an. Zur guten Stimmbildung benötigen wir einen sogenannten Eutonus. Also eine gute Spannung. Und zwar dort, wo sie notwendig ist. Und überall anders sollten unsere Muskeln entspannt sein.

Wenn Sie nicht die Möglichkeit haben, sich hinzulegen oder in eine stille Ecke zu setzen, um Autogenes Training oder um die 5-4-3-2-1-Methode zur Selbsthypnose anwenden zu können, dann sollten Sie eine uralte Entspannungsübung machen wie man sie auch bei verschiedenen Säugetieren beobachten kann. (Haben Sie Katze oder Hund? Dann kennen Sie das.)

Stellen Sie sich hin, die Füße in etwa Hüftbreit auseinander und nehmen Sie Ihre Arme in die Höhe und strecken sich mit dem ganzen Körper nach oben so weit Sie können. Dabei sollten Sie schon auf den Zehen stehen ☺. Und strecken, strecken, strecken ... Sie merken es, Sie kennen das vom morgendlichen Räkeln im Bett oder zwischendurch auf ihrem Bürostuhl. Dieses Strecken in etwa 8-10 s praktizieren und, jetzt kommt das Entscheidende, die Arme und Schultern danach einfach fallen lassen und ein bisschen leicht in die Knie gehen und entspannen (Was ja eigentlich das falsche Wort ist. Es muss ja lösen heißen) also lösen, lösen, lösen ... etwa 20 s.

Und danach strecken Sie Ihre Arme wieder in die Höhe und versuchen jetzt mit den Händen abwechselnd etwas Fiktives zu greifen, was sich über Ihnen befindet. Strecken und greifen, greifen, greifen ... ca. 10 s. Und danach wieder fallen lassen und lösen, lösen, lösen... ca. 20 s. Und jetzt kommt auch noch die Stimme dazu. Strecken und greifen Sie wie gehabt und kurz bevor Sie lösen, produzieren Sie einen beliebigen Ton (der wird sich in der Spannungsphase recht hoch anhören) und lassen ihn parallel mit dem Fallenlassen Ihrer Arme ebenfalls fallen, so dass der Ton am Ende ein recht tiefer, entspannter also gelöster Ton entsteht. Ja, das kann sich schon komisch anhören und anfühlen. Und Sie kennen diesen Stimmeinsatz vielleicht von anderen, durchaus sehr angenehmen „Beschäftigungen“ ☺, oder?

Praktizieren Sie dieses Dehnen, Strecken und Greifen und das anschließende Lösen mit Stimme ruhig 5-6 mal. Jetzt sollte sich in Ihrem Körpergefühl schon etwas angenehmes getan haben. Wenn noch nicht, gönnen Sie sich eine Pause und probieren es später noch mal.

Es könnte schon jetzt passieren, dass der Ton am Ende dieses angenehmen Fallenlassens Ihrer eigentlich natürlichen und gesunden Stimmlage entspricht, in welcher Sie eigentlich immer reden sollten. Nämlich der Indifferenzlage oder auch der mittleren Sprechstimmlage. Was das ist, damit befassen wir uns bei einem der nächsten Male.

## “Powerful Voice“ – Teil 2

Haben Sie die Übung vom letzten Mal ab und zu praktiziert? Dieses Dehnen, Greifen und Strecken, mit dem anschließenden Lösen und Fallen lassen mit einem parallel fallen gelassenen Ton? O.K. Kommen wir, wenn wir den Eutonus haben, zur nächsten Kategorie,

der Atmung. Mit der Atmung regeln wir nicht nur die Sauerstoffzufuhr und CO<sub>2</sub>-Ausfuhr und noch weitere Entschlackungsprozesse. Wir steuern damit auch unsere Stimme.

Atemübungen sind so wichtig, weil unsere Atemluft ja das entscheidende ist für die Klangerzeugung an den Stimmlippen und im Rachen- und Mundraum, dem sogenannten Ansatzrohr. Wie atmen Sie eigentlich, wenn Sie denken, dass Sie viel Luft brauchen? Wenn der Arzt sagt: „Bitte mal tief einatmen!“ Tun Sie es mal. Jetzt!

Und was hat sich bewegt? Sind Ihre Schultern nach oben gegangen? Tjaa. Das hätte nicht passieren dürfen. ☺ Wir haben uns eine falsche Atemtechnik selbst beigebracht, obwohl uns die richtige angeboren war. Beobachten Sie doch mal, wenn Sie die Gelegenheit haben, einen Säugling beim Schreien. Der zieht mitnichten die Schultern hoch, bei dem hebt, spannt und senkt sich die Bauchdecke. Und diese richtige Funktion müssen wir erst wieder neu erlernen. Dass Sie auch richtig atmen können, merken Sie, wenn Sie entspannt sind oder schlafen, also im Liegen. Probieren Sie doch mal in der stabilen Seitenlage ganz tief Luft zu holen. Merken Sie, dass es da anders ist?

Oder tun Sie mal so, als wären Ihre Unterarme mit lauter Fusseln bedeckt, die Sie wegblasen müssen. Tun Sie mal so als ob. Blasen Sie! Noch mal ! Und legen Sie jetzt dabei die andere Hand auf die Bauchdecke. Na, was tut sich? Diesen elementaren Vorgang steuern wir automatisch mit der Bauch- und Zwerchfellmuskulatur.

Beobachten Sie mal Schauspieler oder Sänger, die eine laute und kräftige Stimme bilden. Sehn Sie bei denen, dass sich die Schultern heben? Mitnichten. Wenn Sie genau hinsehen, bemerken Sie, wie die sich Bauchdecke bei der Einatmung nach außen bewegt und beim Singen oder Sprechen nach innen.

Das liegt daran, dass die inneren Organe bei der Füllung der Lungen, die durch das Zwerchfell gesteuert wird von diesem nach unten gedrückt werden. Und nach unten geht's nicht weit weiter. Da ist schon was, nämlich das Becken. Und das ist hart. Also, bleibt nur der Weg nach vorn ☺.

Eine erste Übung dazu ist ganz einfach. Setzen oder stellen Sie sich locker und aufrecht hin, legen eine Hand auf die Bauchdecke und schlürfen jetzt mal die Luft wie heißen Tee ein und achten darauf, dass sich die Bauchdecke nach außen dehnt und die Schultern sich gar nicht bewegen. Und wenn Sie so genügend Luft langsam geschlürft haben, bilden Sie ein „ff“ und blasen so die Luft ganz langsam wieder aus. Und spüren mit ihrer Hand auf dem Bauch nach, wie sich dabei die Bauchdecke nach innen bewegt. Na ? Klappts ? Noch nicht ganz ? Sie kennen doch den Witz, von dem Mann, der verloren in Berlin steht und einen Ortskundigen fragt: „Wie komm ich denn zur Deutschen Oper?“ und dem der Berliner antwortet: „Üben, üben, üben!“

Unser Unterbewusstsein muss wieder lernen, dass die kombinierte kosto-abdominale, also die Zwerchfell-Bauch-Atmung, die richtige Art zu Atmen ist. Sie können diese Übung überall machen, wo Sie sind. Und lassen Sie sich Zeit. Der Körper weiß schon, wann genug Luft eingeatmet ist. Lassen Sie zwischen Ein- und Ausatmung genügend Pause. Der angenehme Nebeneffekt dieser Übung ist, dass mensch dadurch viel Sauerstoff bekommt und sich, bei richtiger und ruhiger Durchführung, auch noch gut entspannt ☺.

Na dann. Worauf warten Sie? Beginnen Sie. Jetzt. ☺

P.S.: Eitel dürfen Sie bei Sprech- und Stimmübungen nicht sein. Sie müssen schon zulassen, dass Ihr Bauch bei der richtigen Atmung sich nach außen bewegt und selbst bei schlanken Menschen eine kleine Kuller bildet. Denken Sie an Pavarotti. Der schämt sich auch nicht seines Bauches.

## Powerful Voice - Übungen Teil 3 für Ausgabe Multimind 03-2004

Bis jetzt habe ich Ihnen 2 Übungen zu Entspannung und Atmung vorgestellt, nämlich einmal das „Dehnen und Strecken und Lösen“ und eine Übung zur Wiedererlangung der richtigen Atemtechnik. Eine weitere gute Übung für die Atemmuskulatur ist es, wenn Sie so tun, als hätten Sie auf den Ärmeln lauter Fusseln. Pusten Sie diese vorgestellten Fusseln mit ganz kräftigen Atemstößen weg und achten Sie darauf, was ihre Bauchdecke dabei tut. Wenn Sie es ganz natürlich machen, spannt sich die Bauchdecke beim Pusten an und geht ruckartig nach innen und während Sie den nächsten imaginären Fussel anpeilen, holen Sie ganz automatisch Luft und die Bauchdecke entspannt sich dabei und geht nach außen. So muss das auch sein. Die Schultern dürfen sich bei diesem Prozess eigentlich gar nicht bewegen. Pusten Sie diese Fussel mit ganzer Kraft und so wenigstens 10 mal. Kann schon sein, dass Ihnen dabei schwindelig wird. Das ist ganz normal. Man nennt das Hyperventilation - also „Zuvielatmung“. Dann hören Sie einfach auf. Der Schwindel entsteht nicht etwa, wie die meisten denken, durch zuviel Sauerstoff im Gehirn. Nein, es ist zuwenig Kohlendioxid vorhanden. Das Gleichgewicht ist einfach gestört. Nun tun wir etwas dafür, dass es wieder hergestellt wird. Suchen Sie sich einen entfernten Punkt im Raum und zeigen mit fast ausgestrecktem Arm mit dem Finger auf den Punkt. Holen Sie langsam Luft, indem Sie diese einziehen mit einem hörbaren Schlürfen (legen Sie die andere Hand auf ihre Bauchdecke und achten Sie darauf, dass **nur da** eine Bewegung nach außen stattfindet und die Schultern schön unten bleiben). Dann spitzen Sie ihren Mund und pusten ganz sachte und so lange wie möglich die Luft zu dem vorgestellten Punkt. Dabei soll so wenig Luft wie möglich in möglichst langer Zeit gesendet werden. Bis Sie wirklich keine Luft mehr haben. Und dann entspannen Sie einfach ihre Bauchdecke und Sie merken, wie dabei wieder Luft automatisch sich in die Lungen zieht. Unterstützen Sie diesen Prozess, indem Sie gleich noch etwas mehr Luft holen als von allein geschieht und senden Sie danach wieder ganz langsam und möglichst wenig Luft auf einmal in zart-gepusteter Art zu dem Punkt. Wenn Ihnen der Arm schwer wird, wechseln Sie ihn durch Ihren anderen aus ☺. So trainieren Sie ihren „langen Atem“. Mit der Zeit erweitert sich die Luft, die Sie zur Verfügung haben, scheinbar. Sie können viel länger pusten. Und das ist auch gut so, weil, eine Voraussetzung für das Sprechen langer Satzeinheiten ohne Zwischenatmung.

Jetzt wird es Zeit, dass zu den Atemübungen auch die Stimme dazu kommt. Dazu stellen Sie sich etwas breitbeinig hin, die Knie leicht gebeugt und lassen Ihren Oberkörper ganz locker nach vorn fallen und alle Luft heraus. Die Arme pendeln dabei locker gen Boden. Jetzt richten wir uns Wirbel für Wirbel langsam auf und ziehen dabei gemächlich Luft ein. Oben angekommen, denken wir uns einen Vokal, am besten das A und stellen uns vor, es gäbe uns jemand von hinten in Schulterhöhe einen kleinen Schubs, so dass wir mit dem Oberkörper nach vorn fallen, wie am Anfang. Und dabei lassen wir den Vokal hörbar und ganz locker aus uns heraus fallen. Wenn es richtig funktioniert, wird der Vokal, wenn wir unten angekommen sind, recht tief und klingen. Kann sein, dass es sich wie ein Seufzen oder eine andere entspannte Tongebung klingt. Oft lachen meine Teilnehmer an dieser Stelle, weil es sich wie bestimmte Laute beim Sex anhört. Wichtig ist allerdings, dass der Ton beim weiteren Üben immer klarer wird und mit weniger Luft (also weniger gehaucht) hergestellt wird.

Wahrscheinlich entspricht der Ton, wenn Sie unten angekommen sind, der Tonlage mit der Sie immer sprechen sollten, nämlich nah an Ihrer Indifferenzlage. Also der Stimmlage, die die gesündeste und kraftsparendste ist für das Sprechen. Darauf werden wir ein anderes Mal zurück kommen.

In der nächsten Folge werden wir uns mit Übungen zur Lockerung und zum Training der Artikulationsorgane beschäftigen.

## Powerful Voice – Übungen Teil 4 für Ausgabe Multimind 04-2004

Wie versprochen, in dieser Ausgabe Tipps zur Lockerung und zum Training der Artikulationsorgane. Kennen Sie die antike Geschichte von Demosthenes, der zur Schulung seiner Artikulation und Stimme, Kieselsteine in den Mund genommen hat und dann laut deklamierend die Brandung des Meeres zu übertönen suchte. Das ist sicher ein Weg, allerdings nicht der unsrige, weil für die Stimme gar nicht so gesunde.

Es geht beim guten Sprechen um Ökonomie. Nämlich der Ökonomie zwischen Kraftaufwand und deutlich hörbarer Stimme bzw. verstandener Sprache. Mit wenig Kraft, maximale artikulatorische und stimmliche Ausbeute. Und das ist eine Frage des Trainings. Und da muss man dran bleiben. Wenn Sie die vorherigen Übungen nicht gelesen oder verlegt oder vergessen haben, Sie können diese auf meinen Webseiten nachlesen und dann üben.

Wie ich bereits erwähnte, ist es wichtig, nur Spannung an den Stellen zu haben, wo sie unbedingt nötig ist. Alles andere soll entspannt sein. So zum Beispiel unsere stärkste Muskelgruppe am Körper, der Kiefermuskel. Die Übung nennt sich „Kieferschütteln“. Dazu setzen oder stellen Sie sich stabil hin und schütteln jetzt mal Ihren Unterkiefer. Dabei ist das Kopfschütteln, was dabei entsteht, sekundär. Sie sollten an das lockere Schütteln des Unterkiefers denken und dabei jetzt auch einen Ton geben. Es entsteht ein recht unartikulierter Laut. Das ist. O.K. Wiederholen Sie diese Schütteln. Wenn Ihnen der Kopf dabei weh tut oder die Halswirbelsäule, lassen Sie es oder verringern die Intensität. Ich möchte ja, dass es Ihnen gut geht und Sie gesund bleiben ☺.

Als nächstes werden wir ganz bewusst Gähnen. Wozu, werden Sie fragen. Ich will doch nicht schlafen... Gähnen ist im übrigen nicht unbedingt ein Zeichen für Müdigkeit. Wir gähnen auch mitunter vor dem Aktivwerden. **Unser** Gähnen soll die Weite im Rachen, für die Stimmbildung „Ansatzrohr“ genannt, befördern. Wozu das wieder? Nun, die Stimmlippen erzeugen eine Luftschwingung, die ohne Resonanzkörper nicht hörbar wäre. Und die Resonanzkörper, die diese Schwingungen verstärken, sind die Hohlräume oberhalb der Stimmlippen, also Rachen, Mund und Nasenraum. Diese Hohlräume gilt es optimal zu nutzen. Ich mache im Seminar gern den Joke, für gutes Sprechen brauchen wir einen hohlen Wasserkopf. Viel Wasser im Gehirn fürs schnelle Denken und Wörter finden und viel Hohlraum für die Hörbar- und Verständlichkeit der Sprache.

Je größer wir die Resonanzräume bei der Stimmbildung dehnen können, umso mehr Klangausbeute erzielen wir, mit weniger Kraft, also ökonomischer. Deshalb ist es nützlich, das Gähnen bewusst für die Weitung des Rachenraumes zu trainieren. Wenn Sie nicht auf Anhieb gähnen können, dann hilft folgender Trick: Stellen Sie sich vor, vor Ihrem Mund befindet sich ein Tischtennisball aus Luft. Den nehmen Sie jetzt mit den Lippen in Ihren Mund, so dass er vorgestellterweise bis in den Rachen hinab gleitet, und dabei versuchen Sie den Mund wieder zu schließen. Häufig ergibt es sich dadurch, dass der Gähnreflex ausgelöst wird. Und jetzt gähnen Sie noch mit einem Ton, also so auf dem Vokal „A“. Und können sich dabei wieder wunderbar dehnen und strecken. Wenn Sie das öfter tun, wenn Sie ohnehin gähnen müssen, es also mit einem Ton so richtig zelebrieren, tun Sie sehr viel für Ihre Resonanzräume, die Ihrer Stimme den Wohlklang verleihen können.

So, und zum Schluss für diese Ausgabe noch eine Trainingsübung für Ihre Artikulationsmuskulatur, die dabei gleich auch noch gut durchblutet und somit ideal vorbereitet wird auf große Sprechleistungen, wenn Sie diese vorhaben. Es ist ganz einfach. Drücken Sie mit Ihrer Zungenspitze gegen die Innenränder Ihrer Mundöffnung und umkreisen Sie diese mit Ihrer Zungenspitze. Dabei wird sowohl Ihre Mundmuskulatur als auch die Zunge trainiert, 2 wichtige Organe für das deutliche Artikulieren.

Und in der nächsten Ausgabe weitere Artikulationsübungen. Viel Spaß beim trainieren.

## Powerful Voice – Übungen Teil 5 für Ausgabe Multimind 05-2004

Haben Sie die Übungen zur Lockerung und Kräftigung Ihrer Artikulationsorgane ab und zu praktiziert? Das Kieferschütteln und das Umkreisen des Mundes innen mit Ihrer Zunge? Wahrscheinlich gab es auch in Ihrem Leben eine Zeit, in welcher Sie Spaß am Grimassenziehen hatten. Vielleicht sogar noch heute. Wir verwenden das „Grimmassieren“ zum Training der Gesichtsmuskulatur. Versuchen Sie mal ganz kräftig die verschiedensten, wechselnden Grimassen zu schneiden und dabei so viele Muskeln wie möglich in Ihrem Gesicht zu bewegen. So macht man die Artikulationsmuskulatur warm. Kein Sportler würde eine sportliche Höchstleistung ohne warm up erbringen. So können wir, wenn wir erwarten, viel reden zu müssen oder zu wollen, auch die entsprechenden Muskeln anwärmen. Für die Deutlichkeit der Sprache ist die Zunge ein wichtiges Organ. Diese sollte man in Kraft und Sensibilität trainieren. Z.B. indem wir mit der Zunge unsere Zähne zählen. Fangen Sie am besten links oben an und betasten mit der Zungenspitze jeden einzelnen Zahn von innen und zählen dabei. Oh. Sind's noch genügend? ☺ Jetzt von rechts nach links noch mal nachzählen und dann das Gleiche mit der Unterzahnreihe. Zufrieden mit dem Ergebnis? Oder steht doch ein Zahnarztbesuch an? Eine weitere Artikulationsübung (Danke Elisabeth) ist die Chinesenmitdemkontrabassübung. Kennen Sie das Lied von den 3 Chinesen mit dem Kontrabass? Da wird in jeder Strophe ein anderer Vokal genommen um alle anderen Vokale zu ersetzen. Wir nehmen dazu den Satz „Diese Sprechübung macht sehr viel Spaß.“ Dazu stecken wir die Zunge zuerst in die linke Wange, so dass eine Beule entsteht und lassen sie da, während wir zuerst mit dem Vokal A artikulieren – so deutlich wie möglich – „Dasa Sprachabang macht sahr val Spaß“. Jetzt die Zunge in die rechte Wange, dann gegen die Oberzahnreihe gedrückt und zum Schluss an die Unterzahnreihe. Und jedes Mal den Satz sprechen. Das Ganze von vorn mit dem Vokalen E, I, O, U, Ä, Ö, Ü. Jetzt entspannen, indem Sie wieder den Unterkiefer locker ausschütteln, mit irgendeinem Ton. Nun zu einer berühmten und oft parodierten Übung für die Zunge und den Kehlkopf. Legen Sie die Zungenspitze an die Unterzahnreihe. Öffnen Sie dabei leicht den Mund und drücken nur den Zungenrücken, das ist die Oberseite der Zunge, nach vorn zur Mundöffnung und wieder zurück. Die Zungenspitze bleibt an den unteren Zähnen. Und das wiederholen, erst langsam und, wenn es gut funktioniert, immer schneller. Geübte Profisprecher und Sänger können das beeindruckend schnell. Dabei müsste der Kehlkopf sich auch leicht hoch und runter bewegen. Schauen Sie sich das ruhig mal im Spiegel an. Na, Probleme mit der Koordination? Und noch einmal den Witz: Ein Fremder in Berlin, Unter den Linden, fragt: „Wie komme ich am besten zur Staatsoper?“, der Berliner: „Üben, üben, üben.“ Und deshalb das Ganze wie beschrieben jetzt gleich noch mal und mit Stimme. Hört sich bescheuert an, ich weiß. Das macht aber nichts. Wenn Sie das in unbeobachteten und unbelauschten Augenblicken des Öfteren machen, wird sich die Flexibilität ihrer Artikulation hörbar verbessern.

Noch ein praktisches Tool zum Üben. Nehmen Sie einen geschriebenen Text, egal welchen Inhalts, einfach eine Zeitung oder so. Und lesen Sie 2 min (zur Kontrolle Kurzzeitwecker stellen) einfach mit Stimme, also laut, diesen Text. Dann 2 min laut lesen mit der Aufgabe überdeutlich, also mit Grimassen, zu artikulieren. Dann, ohne Rücksicht auf Versprecher, so schnell wie möglich 2 min. Und zum Schluss noch einmal ganz normal laut lesen. Na, merken Sie einen Unterschied? Ich versichere Ihnen, wenn Sie das täglich machen, sind Sie innerhalb weniger Tage artikulatorisch fit. Und je besser die Form Ihrer Artikulationsmuskulatur, umso leichter und mit weniger Anstrengung können Sie Ihre Gedanken formulieren. Eine anderes bekanntes Artikulationstraining ist das Sprechen mit Korken im Mund. Das Spiel dazu heißt „Unser Willi ist krank.“ Vielleicht finden Sie heraus, wie das geht.

## Powerful Voice – Übungen Teil 6 für Ausgabe Multimind 06-2004

Haben Sie heraus bekommen, wie „Unser Willi ist krank“ gespielt wird? Auch nicht bei Google?

Tun wir heute etwas für ein weiteres Artikulationsorgan, die Lippen. Die sollten schön beweglich und flexibel, sich sowohl zur Formung der Laute gut spannen als auch ganz locker sein können. Wenn man Kindern zuschaut, wie sie sprechen lernen, kann man sich eine Menge abgucken, wie man die Artikulationsorgane trainiert. Z.B. durch „Lippenflattern“ – so heißt die Übung. Lassen Sie die Lippen ganz locker aufeinander und blasen Sie die Luft aus und lassen dabei die Lippen flattern. Na, geht's? Nicht bei jedem sofort. Wenn nicht, dann hilft auch etwas, was Kinder gern machen. Lassen Sie wieder die Lippen ganz locker aufeinander und geben einen Ton und während dessen fahren Sie mit einer Zeigefingerspitze oder mit zwei Fingern abwechselnd über die Lippen hoch und runter. Könnte sich anhören wie ein ganz alter stotternder Motor. Und ab und zu nehmen Sie den Finger weg und probieren, ob es mit dem Flattern auch so geht. Und so können Sie die Übung mit und ohne Ton eine Weile treiben. Ohne Ton nenne ich sie die Pferdeübung und mit Ton ostfriesisches Auto fahren. Wieso? Kennen Sie den Witz nicht? Warum haben die Ostfriesen die Scheibenwischer innen? Naja, ich weiß, Sie kennen ihn doch schon. Weil die so (und jetzt macht der Erzähler mit flatternden Lippen ein Autogeräusch nach) Auto fahren.

Jetzt können wir mal was für den lockeren Ton und unsere Resonanz tun. Zwei einfache Übungen mit einer Klopfmassage. Die eine können Sie allein machen, die andere zu zweit. Haben Sie schon mal gesehen wie Affen sich auf die Brust trommeln? So ähnlich machen wir das jetzt auch. Produzieren Sie einen entspannten Ton und klopfen sich mit den Fäusten oder auch in der Art des Thymusklopfens aus der Kinesiologie auf die Brust. Der Ton vibriert dann etwas. Kinder haben an so was sehr viel Spaß. Man nennt das auch Freiklopfen der Resonanzräume, denn die Schwingungen des Körpers haben natürlich auch einen Einfluss auf den Wohlklang der Stimme. Zu zweit können Sie das folgendermaßen praktizieren. Einer klopft und einer ist der Beklopfte. Dazu lässt letzterer locker seinen Oberkörper nach vorn fallen, dabei etwas die Knie beugen und die Arme locker hängen lassen. Der Klopfen klopft mit den Handkanten in einer Kreisbewegung auf die Rückermuskulatur. Und bitte nur auf die Muskulatur und nicht auf die Wirbelsäule oder Schulterknochen. Die Stärke sollte abgesprochen werden, dass es auch angenehm ist. Immer im Kreis. Da sich die Auffassungen der mir bekannten Autoren, die diese Übung beschreiben, unterscheiden, welche Kreisrichtung die richtige sei, machen Sie's wie Sie es für richtig halten. Genießen ist erlaubt, denn es hat auch einen sehr angenehm entspannenden Effekt.

Und jetzt machen wir uns voll zum Affen. Stellen Sie sich breitbeinig und leicht in den Knien federnd hin und machen: Haahaahaahaa, indem jedes Haa einen neuen Akzent dadurch bekommt, dass Sie kräftig mit dem Körper nach unten federn. Dabei den ganzen Oberkörper aufrecht und ganz locker lassen wie auch Ihr Gesicht und Ihre Kiefermuskulatur. Das darf richtig schön blöd aussehen und sich anhören. Gehen Sie die Vokale des Alphabets durch und machen das mit jedem Vokal 4 mal. Na, hört sich Ihre Stimme voll und tief an? Wenn nicht, noch etwas lockerer schwingen.

Und in der nächsten Ausgabe erkläre ich Ihnen, was es mit der Indifferenz- und der mittleren Sprechstimmlage auf sich hat und erkläre Ihnen, wie Sie schnell Ihre Stimme wieder erlangen, wenn Sie einmal heiser sind.

Zum Schluss noch einen von diesen Zungenbrechersprüchen zum Training der Artikulation, die man immer wieder von vorn laut und deutlich vor sich hin sprechen soll: „Borsten mit schwarzen Borsten bürsten besser als Bürsten mit weißen Borsten bürsten.“ Probiern Sie's mal 😊

## Powerful Voice - Übungen Teil 7 für Ausgabe Multimind 01-2005

Man hat oft untersucht, auf welche Art Menschen kompetent wirken. Körpersprachlich sind das Menschen, die aus ihrem Zentrum, sowohl dem inneren als auch dem körperlich-äußeren, heraus agieren, dabei Raum einnehmen, einen sicheren physikalischen Stand haben, eine gute Körperspannung haben (Eutonus) als auch ziemlich locker und entspannt wirken. Stimmlich zeigt sich, dass Männer als auch Frauen mit ziemlich tiefer, relaxt klingender Stimme überzeugend wirken. Und viele Menschen haben sich eine Stimme angewöhnt, die höher ist als die, die eigentlich ihre natürliche wäre. Das hat viele Ursachen, die zu erläutern hier nicht der Raum ist. Wie finden Sie Ihre richtige, natürliche Stimmlage, die man auch Indifferenzlage nennt? Z.B. wenn Sie in der Kirche das „Vaterunser“ vor sich her sprechen. Haben Sie im Ohr, wie das klingt? In anderen Religionen gibt es ähnliche „Litaneien“. Sie können das auch mit anderen Sätzen machen. Zählen Sie doch mal die Wochentage oder die Monate so auf, so als ob Sie das ungeheuer langweilen würde: Montag, Dienstag, Mittwoch, ach ist das langweilig, Donnerstag, Freitag, immer dasselbe ... Und leiern Sie das so richtig, wie man ansonsten einen Text nicht vortragen sollte. Und noch mal und noch mal. Entspannt aber laut mit Stimme. Die Stimmlage, in welcher Sie jetzt wahrscheinlich sprechen, ist ihre richtige Stimmlage, die Ihnen von Ihren körperlichen Voraussetzungen her gegeben ist. Und aus dieser Tonlage sollten Sie Ihre Alltagsstimme entwickeln. Das ist für manchen sehr ungewohnt. Weil, man hat sich so mit seiner gewohnten Stimmlage arrangiert. Besonders Frauen haben oft den Glaubenssatz, dass Frauen eben eine hohe Stimme haben. Das ist aber nicht zwingend so. Die Stimme ist etwas höher als Männerstimmen, aber naturgemäß eigentlich ziemlich tief. Also wenn frau überzeugender wirken will ...

Es gibt noch eine andere Methode, wie man seine natürliche Stimmlage erfahren kann und gleichzeitig ist das auch eine Therapie gegen Heiserkeit, sogar gegen erkältungsbedingte Halsschmerzen. Das ist die so genannte „Kaumethode“ oder „Kautherapie“. Am Anfang sollte man sich zum Üben tatsächlich etwas zum Essen dazu nehmen. Später reicht die Vorstellung davon. Am besten eignet sich Obst, wie Banane, Apfel, Erdbeeren oder so. Man nimmt diese in den Mund und kaut sie genüsslich und gibt dabei entspannt Stimme und beim Kauen ergibt sich dann automatisch so etwas, was auch Kinder machen, wenn Ihnen etwas gut schmeckt: Mnjammnjam ... Und dieses zelebrieren wir ganz langsam und entspannt artikulierend. Und kauen und schmecken und genießen den Geschmack und die relaxten Schwingungen unserer Stimme so 3-4 min. Diese Stimmlage, wenn Sie es richtig machen, ist Ihre richtige und gesunde. Und diese Übung oder die Erinnerung daran, können Sie im inneren Ohr haben, wenn Sie im Alltag sprechen. Die mittlere Sprechstimmlage, die wir normal benutzen sollten, ist ein Pendeln um diese Tonhöhe. Um kongruent und überzeugend zu wirken, sollten Sie immer wieder in diese Tonlage zurück kehren.

Diese Kau-Übung hilft auch als Therapie, wenn Sie merken, dass Ihre Stimme etwas angespannt oder sogar etwas heiser ist. Einfach dann im Laufe des Tages des Öfteren, vielleicht auch, wenn Sie wirklich was essen oder an leckeres Essen denken, entspannt Stimme geben. Es hilft wirklich und ist eine der ersten Therapien die Logopäden zur Stimmheilung gelehrt bekommen. Ich nutze das auch, wenn ich merke, dass eine Erkältung im Anmarsch ist und es im Hals kratzt. Wirkt wunderbar. Offensichtlich bewirken die relaxten Schwingungen, dass der Kehlkopf-, Rachen-, Mund- und Nasenbereich besser durchblutet werden und die Immunabwehr so gestärkt wird. Probieren Sie es. Wichtig ist, dass der Ton zwar heiser oder leicht gebrochen klingen darf aber entspannt gebildet werden sollte. In der nächsten Folge erkläre ich Ihnen, wie sie die Erkenntnis über ihre wahre Stimmlage in die Praxis und in lauterer Sprechen übersetzen können. Viel Spaß beim summenden Kauen.