Das Quarks & Co-Stimmtraining

Eine entspannte Stimme ist nicht selbstverständlich. Bei den meisten Menschen sind die Oberkörpermuskulatur, das Zwerchfell, die Lunge, der Kehlkopf mit den Stimmbändern, der Mund und Rachenraum verspannt. Dabei müssten sie miteinander harmonieren, erst dann klingt unsere Stimme so, wie sie klingen soll. Ein komplexes System, das aber jeder wieder in Einklang bringen kann.

Wie das geht, zeigen wir Ihnen mit diesem Trainingsprogramm, das wir mit Unterstützung von Logopädin Sandra Ridders-Wolf zusammengestellt haben.

Mit diesen wenigen, aber wirksamen Übungen können Sie für ihre Stimme eine gute Grundlage schaffen. Wir empfehlen: Üben Sie regelmäßig und setzen Sie sich auf keinen Fall unter Druck!

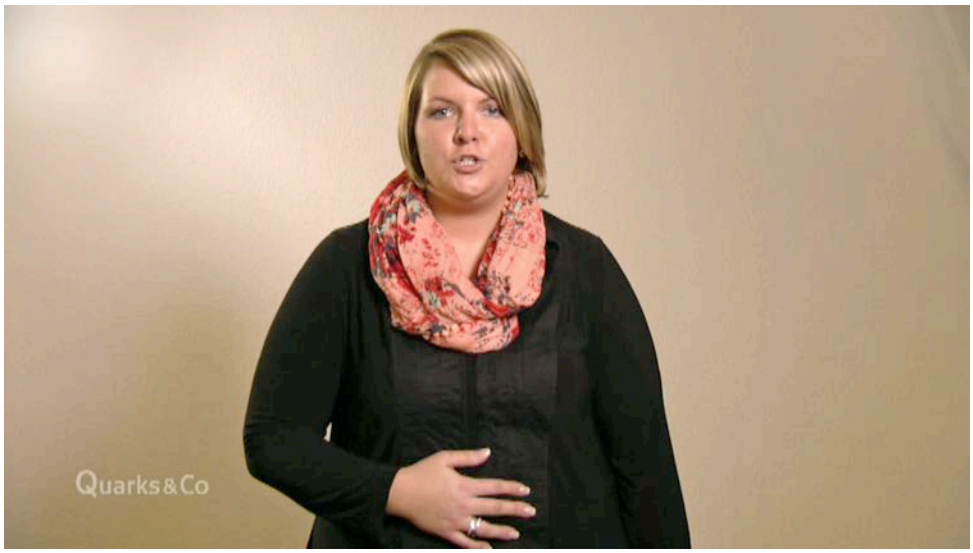
Viel Spaß wünscht Quarks & Co!

Die richtige Reihenfolge

In der logopädischen Therapie wird mit sehr kleinen Schritten gearbeitet. Also wundern Sie sich nicht, wenn sich die Übungen ähneln. Der Schwierigkeitsgrad der Übungen steigt und das Training wird nach und nach immer anspruchsvoller. Halten Sie deshalb am besten die von uns vorgeschlagene Reihenfolge ein und wiederholen Sie jede Übung eine Zeit lang, bevor sie weiter machen! Irgendwann klappt es wie von selbst.

Die Übungen

Übung 1 - das Zwerchfell spüren
Übung 2 - richtig Einatmen
Übung 3 - atmen beim Sprechen
Übung 4 - die natürliche Tonlage finden

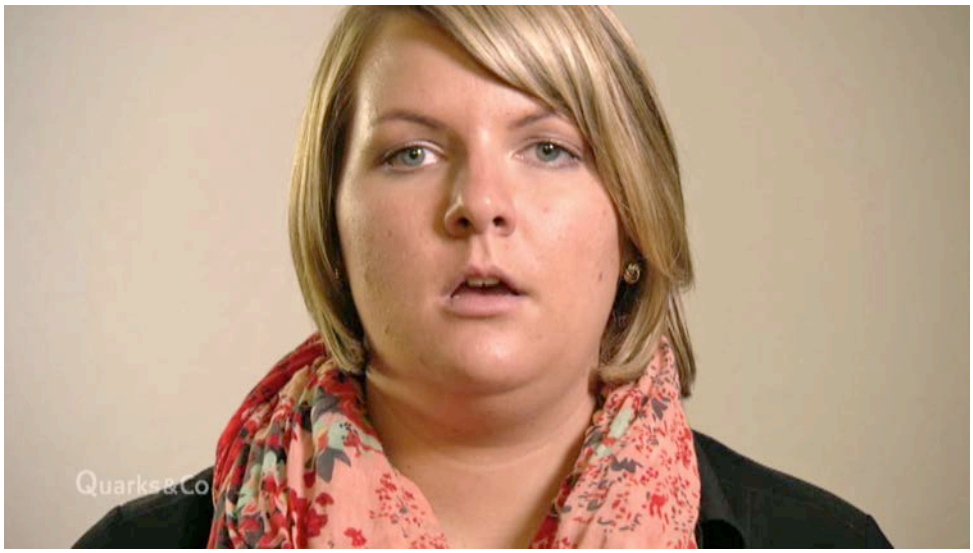


Übung 1 - das Zwerchfell spüren

Das Zwerchfell ist der Motor der Stimme. Es drückt die Luft gleichmäßig aus den Lungen in die Luftröhre. Nur wenn es sich locker hebt und senkt, können wir auch im Kehlkopf entspannt unsere Stimme bilden. Mit dieser Übung lernen Sie, die Aktivität des Zwerchfells bewusst wahrzunehmen. Spüren Sie, wie wichtig das Zwerchfell für die Stimmgebung ist, wie es bei jedem einzelnen Ausatmen auf „F“, „Sch“, oder „S“ aktiv Luft aus den Lungen drückt und wiederholen Sie diese Übung mehrfach! Sie ist der erste, wichtige Schritt auf dem Weg zu einer wohlklingenden Stimme.

Übung 2 - richtig einatmen

Diese Übung wirkt vielleicht beim ersten Ausprobieren albern, ist aber tatsächlich die Königsdisziplin jeder Stimmtherapie. Sie lernen bei dieser Übung, wie Sie nach dem Sprechen automatisch wieder genug Luft bekommen. Denn das Einatmen ist ein passiver Prozess. Wir beginnen reflexartig zu atmen, wenn die Luft verbraucht ist. Dabei sackt das Zwerchfell ab und erzeugt einen Unterdruck in den Lungen. So strömt automatisch und schnell Luft durch den geöffneten Mund ein. Logopäden nennen das den „reflektorischen Atemausgleich“. Den haben viele Menschen verlernt. Trainieren Sie das richtige Einatmen zuerst mit kürzeren und dann immer längeren Sätzen – bis Sie die neue Atemtechnik verinnerlicht haben und automatisch anwenden.



Übung 3 - atmen beim Sprechen

Sobald Ihnen Übung 2 gelingt, steigern Sie die Schwierigkeit! Trainieren Sie den „reflektorischen Atemausgleich“, während Sie einzelne Worte oder ganze Sätze sprechen. Probieren Sie es zunächst mit den von uns zusammengestellten Sätzen. Wenn Ihnen diese Übung gelingt, lesen Sie kurze Geschichten vor. Für alle Schwierigkeitsstufen gilt: Je betonter und langsamer Sie sprechen, desto einfacher ist es, die Luft automatisch zu ergänzen. Zunächst werden Ihnen die Pausen unnatürlich lang vorkommen. Aber mit ein bisschen Übung nutzen Sie den „reflektorischen Atemausgleich“ ohne darüber nachzudenken.

Übung 4 - die natürliche Tonlage finden

Die meisten Menschen sprechen mit einer zu tiefen Stimme – oft sogar mit Absicht, denn Menschen mit tiefer Stimme gelten als kompetent und entscheidungsfreudig. Die Stimme leidet jedoch unter einer falschen Tonlage. Bei dieser Übung summen Sie in die Handflächen. Das hilft Ihnen dabei wahrzunehmen, wie Ihre Stimme eigentlich klingen sollte. Im Idealfall spüren Sie dabei ein Vibrieren in den Händen, denn die Stimme selbst wird vorne im Mund gebildet, nicht im Rachen oder gar im Hals. Bleiben Sie mit der Übung am Ball. Schon bald werden Sie Ihre natürliche Tonlage dauerhaft halten können. Damit schonen Sie Ihre Stimme, denn eine „falsche“ Tonlage strengt auf Dauer an.

Impressum:

Herausgeber:

Westdeutscher Rundfunk Köln

Verantwortlich:

Quarks & Co

Claudia Heiss

Redaktion:

Christian Wesener

Gestaltung:

Designbureau Kremer & Mahler, Köln

Bildrechte:

Alle: © WDR

© WDR 2013