

Tipps zur Stimmhaltung

Beim offenen monatlichen Treffen am 28. Mai mit Juliane Passavanti zum Thema Stimme schulten die Anwesenden ihre Stimme und kamen dabei gut in Stimmung.

An diesem Nachmittag wurden die Zusammenhänge zwischen Haltung, Atmung, Stimme und Artikulation erklärt. Bei einer Kontaktaufnahme sind jedoch die nonverbalen Signale, d. h. die Körperhaltung, die Gestik und die Mimik, ebenso entscheidend. Sie haben einen unerwartet hohen Anteil an der Kommunikation, er liegt bei 79%. Wer hätte das gedacht? Hinzu kommt die Stimme mit 14 %. Die verbalen Informationen dagegen machen lediglich 7% aus.

Welchen Einfluss die Körperhaltung auf die Stimme hat, wurde deutlich, als sich drei Teilnehmer mit unterschiedlichem Körperausdruck in die Mitte stellten. Der Erste mimte eine schüchterne Person, der Zweite eine starke Persönlichkeit und der Letzte einen offenen, neugierigen Menschen.

Die zurückgezogene Haltung des Ersten veränderte den Muskeltonus; er war schlaff und die Stimme leiser, da die Atmung nicht ausreichend in den Bauchraum erfolgen konnte.

Die zweite Position ist ebenfalls unökonomisch, denn meist sind dabei die Knie durchgedrückt und der Kopf erhoben. Deshalb kann die Stimme schnell zu hoch und gepresst sein.

Am besten ist der dritte Aufbau, die lockere und aufgerichtete Haltung. Dabei stehen die Füße hüftbreit auseinander und parallel zueinander. Die Knie sind locker, dies führt zu einer guten Standfestigkeit. Die Wirbelsäule und das Brustbein sind aufgerichtet. Der Kopf sollte so ausgerichtet sein, dass die Idealstellung eintritt, in der das Kinn sich im rechten Winkel zum Oberkörper befindet.

Dazu erfolgten vielerlei Übungen, die den Muskeltonus in eine gute Balance brachten: anspannen, entspannen, räkeln und gähnen. Mit einem sicheren Stand haut uns so schnell nichts um.

Anschließend wurde die Atmung besprochen. Die optimale Atmung kann



Juliane Passavanti in Aktion.

man gut an Säuglingen beobachten. Hier hebt sich die Bauchdecke beim Einatmen und beim Ausatmen senkt sie sich. Aber können wir das heute noch? Wir legten die Hände in Höhe des Bauchnabels auf den Bauch und probierten es aus! Das geht auch im Sitzen, wobei die Füße am besten hüftbreit auseinander stehen und die Wirbelsäule aufgerichtet ist. Wir ließen nun den Atem fließen: einatmen durch die Nase - die Bauchdecke weitet sich - ausatmen durch die Nase - die Bauchdecke senkt sich. Dann erfolgt in der Regel eine kleine Atempause. Die Atmung sollte ruhig und gleichmäßig sein. Die Schultern heben sich nicht! Marion Kempert brachte mit ihren Ansagen zur Bauchatmung die Teilnehmer in Schwung.

Durch die Einatmung bewegt sich das Zwerchfell nach unten und drückt die inneren Organe heraus. Zu schnelles Atmen oder in Anspannung sprechen, führt immer zu einer Veränderung der Stimme und gibt damit einen Teil unserer Stimmung preis. Während des Sprechens erfolgt die Einatmung durch die Nase und die Ausatmung liefert die Luft, die beim Sprechen die Stimme erzeugt. Mit vielerlei Konsonanten wurde die Ausatmung erspürt und hörbar gemacht.

Wo wird nun die Stimme produziert? Klar im Kehlkopf! Dieses knorpelige Gebilde ist durch viele Muskeln und Bänder gehalten, es umschließt die Stimmlippen (Stimmbänder), die wiederum mit einer Schleimhaut überzogen sind. Die Stimme entsteht durch

das Öffnen und Schließen der Stimmlippen und der beteiligten Schleimhaut. Diese bewegen sich beim Sprechen so schnell, dass die Schwingung mit bloßem Auge nicht zu sehen ist. Die Stimme ist ein individuelles Merkmal.

Kennen Sie eine solche Situation? Das Telefon klingelt und der Anrufer nimmt an, er würde an seiner Stimme erkannt und beginnt ohne Nennung seines Namens darauf los zu erzählen. Da haben wir Schwerhörigen dann eine Nuss zu knacken, wer ist das? Die Stimme kommt einem nach einer Weile bekannt vor, ach ja! Aber, dies gelingt nicht immer!

Die Mitglieder erhielten folgende Tipps zur Stimmerhaltung:

Wenn die Stimme rau oder heiser klingt, sollten keine mentholhaltigen Produkte angewendet werden, denn sie trocknen die Schleimhäute aus und reizen sie. Ebenso verhält es sich mit anderen ätherischen Ölen. Ratsam sind die Produkte mit Isländisch Moos oder salzhaltige Bonbons. Auch das Inhalieren mit Kochsalzlösung kann Linderung schaffen. Zum Gurgeln ist der Salbei Tee zu empfehlen. Wer gerne eine Tasse Tee trinkt möge sie nicht zu heiß zu sich nehmen und kann zwischen verschiedenen Kräutern wählen: Fenchel, Thymian oder Salbei. Dabei sollte die Trinkmenge bei 2- 2,5 Litern am Tag liegen, um den zähen Schleim zu verflüssigen. Die Speisen sollten nicht zu scharf und zu sauer sein.

Eine weitere die Stimme schonende Maßnahme ist die verbesserte Artikulation. Wenn wir heiser sind, sollten wir besonders auf eine gute Artikulation achten, dies führt zur besseren Verständlichkeit und entlastet die Stimme. Auch die Lautstärke sollte reduziert werden, aber auf keinen Fall flüstern!

An der Artikulation sind die Zunge, die Lippen, das Gaumensegel und die Kieferöffnung beteiligt. Diese stehen alle in einem engen Zusammenspiel mit der Atmung und der Stimmgebung.



Stimmerhaltende Übungen sind das leise Summen auf m. Dies kann gerne auf der Melodie eines beliebigen Liedes erfolgen. Dabei ist darauf zu achten, dass die Lippen locker aufeinander liegen. Zur Entlastung der Stimme tragen kleine Sprechpausen und ein langsames Sprechen in der individuellen Sprechtonhöhe bei.

Die Lippen lassen sich mit einem Flattern durch das „brrr“ lockern. Zur Weite des Mundraums, beziehungsweise des Ansatzrohrs, dienen Rufübungen „Ho, Ha, He, - Hi, Hu, Hi, Hu“, die am besten mit dem Werfen eines Balls verbunden werden.

Ja, und ganz zum Schluss des Nachmittags kam der Weinkorken zum Einsatz. Der Korken wurde nicht mehr als 3-5mm zwischen die Zähne genommen und dann wurden Übungssätze gesprochen. Und siehe da, manch einer war dadurch direkt besser zu verstehen. Also Mund auf beim Sprechen! Dann können die Laute besser heraus. Lassen Sie sich lustige Sätze einfallen, z. B. „Mit meinen Milchzähnen ist es schon länger her“. Das hebt die Stimmung und führt zur Lockerung. Denn die beste Voraussetzung für eine gute Stimme ist die gute Stimmung.

Zum Schluss ein Ratschlag von Dagmar Bendel: „Lächeln Sie beim Telefonat, ihr Gegenüber hört es!“

Juliane Passavanti

Mitglieder bei der Weinkorkenübung.