

In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

30 **MINUTEN**

Anno Lauten

**Die
wirkungsvolle
Stimme**

GABAL



30 MINUTEN

**Haben Sie sich schon mal
bewusst selbst erlebt?**

Seite 9

**Was haben Stimmtraining und
Gesundheit miteinander zu tun?**

Seite 11

**Wie können Sie die Stimme
trainieren?**

Seite 13

1. Hintergründe

Ob Sie Sport treiben, meditieren oder auf andere Art mit Ihrem Körper intensiv in Kontakt sind: Elementar wichtig sind Körperempfinden und -bewusstsein. Die Stimme ist nicht nur Sprachrohr unserer Gedanken, sondern Ausdruck unserer gesamten Persönlichkeit. Freuen Sie sich auf eine spannende Begegnung mit sich selbst: Sie werden lernen, sich bewusster wahrzunehmen. Sie werden sich neu erleben und als Persönlichkeit Standpunkte besser vertreten können. Daraus resultieren eine klangvolle, ausdrucksstarke Stimme und der viel zitierte „Brustton der Überzeugung“!

1.1 Entfernt vom Ursprung

Menschen unseres Kulturkreises sind häufig abgeschnitten von ihrer innersten ureigenen Kraft: die Atmung ist oft verkümmert. Gründe dafür gibt es viele: angeborene, anatomisch bedingte Fehllhaltung, eine niederdrückende Erziehung, schlechte Arbeitsbedin-

gungen, unerfüllte Beziehungen, eine schwache innere Haltung, schlechte Körperaufrichtung u. a.

Selbstbewusst sein

Eine positive Lebenseinstellung, d. h. eine gute Verbindung zur Umwelt, ist nur möglich, wenn man sich selbst bewusst erlebt. Wer bewusst „bei sich“ ist, erlangt Selbstbewusstsein im eigentlichen Sinn des Wortes. Selbstbewusstsein zu erlangen bedeutet, die Herausforderung der Begegnung mit sich selbst anzunehmen. Sich selbst erleben kann man besonders gut bei folgenden Tätigkeiten: Singen, Stimmtraining, (asiatische Kampf-)Sportarten, Meditation, Kommunikation oder verschiedenste Formen von Therapie.

Die Stimme – DAS Medium

Ein schöner Weg zu mehr Selbstbewusstsein ist die Arbeit an der Stimme, am stimmlichen Ausdruck in Wort und Gesang. Dabei geht es um die Einbeziehung des ganzen Menschen, um einen ganzheitlichen Ansatz. Ganzheitlich im Zusammenhang mit der Stimme heißt: Die Stimme wird nicht als lokales Organ im Sinne der Schulmedizin betrachtet, sondern als ein System, ein komplexes Zusammenwirken verschiedenster Muskeln, ja aller Teile des Körpers – und der Seele. Von grundlegender Bedeutung für das Funktionieren der Stimme sind die Körperhaltung und die Atmung. Was die Stimme und die Arbeit an ihr so besonders macht, ist die unmittelbare Verbindung von Körper, Geist und Seele.

Selbstbewusstsein im eigentlichen Sinn des Wortes ist wichtig für gezielte Veränderung und Verbesserung von Haltung, Atmung und Stimme. Indem Sie sich mit Ihrer Stimme beschäftigen, steigern Sie Ihr Selbst-Bewusst-Sein!



1.2 Gesundheit und Wohlbefinden

Stimmarbeit hat darüber hinaus eine weitere außerordentlich positive Komponente: die Förderung der Gesundheit. Dass Gesundheit und Wohlbefinden eng miteinander verknüpft sind, ist allgemein bekannt; dass Wohlbefinden mit Spaß erarbeitet werden kann, vielleicht noch nicht.

Durch die Verbesserung der Haltung und Atmung wird der Körper vitalisiert. Der Energiefluss wird angeregt, und unterdrückte Emotionen und Reflexe, die sich oftmals im Körper in Form von (Ver-)Spannungen und Blockaden festsetzen, können durch die Stimme transformiert den Körper verlassen. Ärztlich wird heute Folgendes attestiert:

- Die Durchblutung des gesamten Organismus, insbesondere des Kopfes, wird verbessert.
- Der ganze Körper (Stimmbänder, Lunge, Herz, Zwerchfell, Beckenboden) gerät in Schwingung.
- Die Atmung wird tiefer und liefert mehr Sauerstoff.
- Wer viel singt oder klangvoll und lebendig spricht,

ist ausgeglichener und selbstbewusster, kann besser mit Sorgen und Stress umgehen.

- Menschen, die unbefangen singen und reden, sind lebensfroher und haben häufiger gute Laune. Sie sind hilfsbereiter und intensiver in Kontakt mit anderen Menschen.

Stimmarbeit macht Spaß

Stimmbildung und Singen kommen grundsätzlich jedem zugute, nicht nur Menschen in Sprechberufen wie Schauspielern, Politikern, Referenten, Lehrern, Priestern, Call-Center-Agenten oder Führungskräften. Der „Spaßfaktor“ ergibt sich aus einer Vielzahl von Möglichkeiten: Sie können mit einem Trainer arbeiten, der Sie fordert und motiviert, sich in einer Gruppe mit anderen messen und gegenseitig anspornen, Musik singen, die Sie bewegt, Texte sprechen, die Bilder entstehen lassen. Stimmarbeit ist extrem verbindend: Sie lernen Gleichgesinnte kennen, finden neue Ebenen der Kommunikation, gemeinsame Interessen und Gesprächsstoff.



Die Arbeit an und mit der Stimme ist eine Bereicherung des Lebens. Ob im beruflichen Kontext oder im Privatleben – mit Ihrer Stimme bestimmen Sie die Qualität Ihrer Kommunikation und Ihrer Beziehungen. Sie profitieren auch gesundheitlich und erhöhen Ihre Leistungsfähigkeit, wenn Sie Haltung, Atem und Stimme in Einklang bringen.

1.3 Trainingsmöglichkeiten

Wir haben mit einem ersten Schrei nach der Geburt die Welt begrüßt. Unsere Stimme ertönte spontan, ausdrucksstark und kraftvoll, ohne Schmerz und Aussetzer. Wir begannen, körperlichem Befinden und Verlangen stimmlichen Ausdruck zu verleihen. Wir kommunizierten wortlos mit unserer Umwelt und lernten im Lauf der ersten Lebensjahre die Sprache unserer Eltern durch Nachahmen. Damit wurden auch der Stimmklang und insbesondere der Dialekt übernommen.

Lernen aus Erfahrung

Als erwachsene Menschen wollen wir nicht instinktiv, sondern vorsätzlich Einfluss nehmen auf unsere Sprache, unsere Stimme. Die Muskulaturen des „Stimmapparats“ sind nicht so direkt zu steuern wie die der Arme, des Gesichts oder der Füße. Wir können die Stimme aber trainieren, indem wir gezielt Einfluss auf sie nehmen durch Nachahmung, Erinnerung an Gemütszustände und Reflexe, d.h. im Rückgriff auf Erfahrungen.

Die funktionale Methode

Betrachten wir unseren Körper einmal von innen: Den Bewegungsapparat, den Atemapparat, den Stimmapparat. Wir beantworten uns folgende Fragen:

1. Wie stellen/halten wir uns?
2. Wo befindet sich unsere Lunge?

3. Wie kommt Luft in die Lunge hinein?
4. Wie kommt Luft aus der Lunge heraus?
5. Was machen wir mit der Luft, wenn wir sprechen?
6. Wodurch entsteht ein Ton?
7. Wie kommen verschiedene Tonqualitäten zustande?
8. Wie formen wir Vokale und Konsonanten – unsere Sprache?
9. Was verdeutlicht die Sprache?
10. Wodurch steigern wir unseren Ausdruck?

Die emotionale Methode

Indem wir uns an eigene Gefühle erinnern, haben wir die Möglichkeit, die entsprechende Stimmqualität hervorzurufen und in einen anderen Kontext zu transportieren. Fühlen wir uns beispielsweise stolz, so ertönt die Stimme mit geschwellter Brust sonor und resonanzreich. Sind wir niedergeschlagen, so schwindet die Kraft auch aus der Stimme und sie klingt matt und kraftlos. Zum Training eignet sich hervorragend die Adaption durch Nachahmung des Lehrers. Versetzen Sie sich während der folgenden Übung in die jeweilige Gemütsverfassung und lassen Sie Ihre Stimme mit einem Summton klingen oder zählen Sie langsam von eins bis zehn.

Übung: Stimmqualitäten

In diesen Stimmungen klingt die Stimme ...

... eher tief und ruhig:

1. Müdigkeit
2. Entspannung/Wohlbehagen

3. Lustempfinden
4. Traurigkeit/Melancholie
5. Resignation

... eher energisch:

1. Fußballspiel/Wettkampf-Eifer
2. Lustempfinden/Euphorie
3. Wut/Streit
4. Panik/Notsituation

... eher fröhlich, überschwänglich:

1. Gewinn-Situation
2. Freudiges Ereignis
3. Besonders nette Gesellschaft

... eher leise:

1. Vertraulichkeit/Intimität
2. Unsicherheit/Bedürftigkeit
3. Traurigkeit/Einsamkeit

Beobachten Sie Babys und Kleinkinder, erinnern Sie sich an Stimmungen und Äußerungen in Ihrem Leben.

- ***Befassen Sie sich mit Ihrer Stimme und Sie entwickeln ein echtes Selbst-Bewusst-Sein!***
- ***Machen Sie sich ein funktionales Bild Ihres Hal- tungs-, Atem- und Stimmapparates.***
- ***Erinnern Sie sich an intensive Emotionen und die jeweils zugehörige Körperspannung – Ihre Stimme hat dann eine stets entsprechende Qualität.***

