

Gut bei Stimme?!

- Ein Stimm- und Präsentationstraining -

**Technische Universität Dresden
Career Service**

- Onlinetraining -



Liebe Teilnehmer:innen des Kurses "Gut bei Stimme? Ein Stimm- und Präsentationstraining". Wir freuen uns über Ihr Interesse am online-Kurs und wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren der Übungen und Methoden. Gern möchten wir an dieser Stelle auf die Evaluation aufmerksam machen. Mit Ihrer Teilnahme helfen Sie uns, das Angebot zu reflektieren und weiterzuentwickeln. Vielen Dank!

<https://evasys-srv.verw.tu-dresden.de/evasys/online.php?p=2XCJ1>

Referenten:

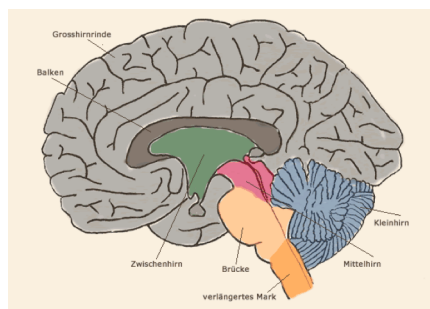
Simone Gräfe - Klinische Sprechwissenschaftlerin

Konstantin Espig – Sprechwissenschaftler M.A.

Physiologische Grundlagen des Sprechens

Stimme entsteht nicht ausschließlich im Hals...

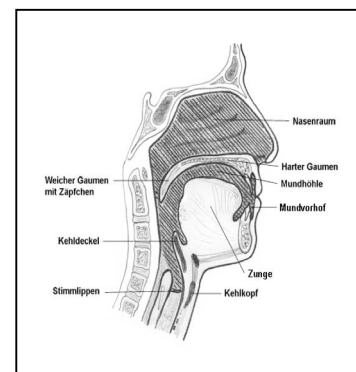
Zentrale Steuerung



**ARTIKULATION+
KLANGBILDUNG**

ANSATZROHR

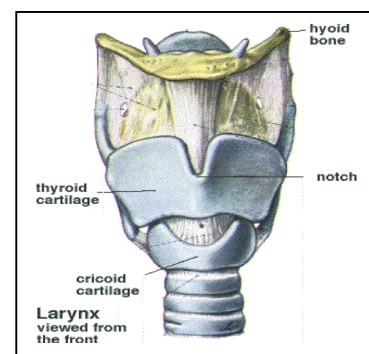
Modifikator



PHONATION

KEHLKOPF

Generator



RESPIRATION

LUNGE

Initiator



Was offenbart meine Stimme?

Wer ich bin
(Haltung/Persönlichkeit)

Wie es mir geht
(Gefühle/Stimmungen)

Was ich will / denke
(Inhalt/Nachricht etc.)

Die **Sprechwirkung** beeinflusst ganz wesentlich, wie ich von meinem Gegenüber wahrgenommen werde. Neben der **verbalen** Ebene, entscheiden vor allem die **paraverbale** und **nonverbale** Ebene darüber, welche Energie und Beziehung zwischen Sender und Empfänger entstehen.

Verbal: Inhalt, Wortwahl, Satzbau

Paraverbal: Stimmklang, Tempo, Aussprache, Melodie, Lautstärke, Rhythmus, Stimmlage

Nonverbal: Mimik, Gestik, Haltung/Stand, Blickkontakt

Meine persönliche Stimme:

1) Was mag ich an meiner Stimme?

–
–

2) Was hat sich heute für mich verändert?

–
–

3) Was nehme ich für mich mit?

–
–

10 tägliche Übungen zum Aufwärmen der Stimme

1. Strecken / Dehnen / Körper aktivieren
2. Herzhaft mit Stimme gähnen
3. Körper mit Stimme ausschütteln
4. Haltung und körperliche Aufrichtung spüren
5. Atem wahrnehmen und strömen lassen „ffffffffffff“
6. Zwerchfell aktivieren „f-sch-s-ch“ / „p-t-k“
7. Wangen ausstreichen
8. Lippenflattern mit Stimme
9. Summen und dabei mittlere Sprechstimmlage finden „sss“ „mmm“ „www“
10. Seufzen

5-10 Minuten ... gern auch länger!

10 Tipps für den Sprechalltag

1. Stimme aufwärmen
2. Bewusste Entspannung nach langer Redezeit / Lockerungsübungen / Schweigen
3. Wasser / Tee ist immer dabei
4. Zugluft / Klimaanlage meiden
5. Schlucken und Gähnen statt Räuspern
6. Mikrofon spätestens bei 100 Zuhörern und großen Räumen nutzen
7. Wenn LAUT, dann kurz und präzise
8. Sich Zeit nehmen! - Sprechtempo den Räumlichkeiten / der Gruppe anpassen
9. Deutliche Artikulation hilft lauter zu sprechen
10. Für eine geeignete Stimmung sorgen
Stimme = Stimmung (alles was uns gut tut, tut auch unserer Stimme gut)

Gesunde Stimmgebung durch ...

Atmung (Tiefe Bauchatmung)

- In der **Atempause** können wir Ruhe und Regeneration erfahren (Lockerheit = Ausruhen).
- Beim **Einatmen** arbeitet der Zwerchfellmuskel stark. Er zieht sich nach unten in Richtung des Beckenbodens zusammen. Die Lunge und die Bauchdecke werden gedehnt!
- Beim **Ausatmen** beginnt bereits das Abspannen und Lösen. Die Lunge zieht sich zusammen und der Zwerchfellmuskel spannt dosierend ab und wölbt sich wieder zurück. Dabei wird die Luft aus den Lungenflügeln gedrückt.

Beim Sprechen muss nicht aktiv / hektisch eingeatmet werden. Der Atemimpuls geschieht automatisch bei gelöster Bauchdecke!

Übung: - freier Bauch!! während der Arbeit überprüfen

- Gähnen
- die 3 L: Lauschen, Lösen (Bauchdecke), Lächeln

Haltung

- normal: leichte, doppel-s förmige Krümmung der Wirbelsäule; physiologische Grundspannung der Muskulatur; aufrechter Kopf; langer Nacken; tiefe Schultern; Becken in Mittelstellung; leicht gebeugte Knie; hüftbreite und gut geerdete Füße

Gibt Informationen über Ausstrahlung/Präsenz:

Sicherheit und Basis schaffen; Selbstbewusstsein durch Erdung; Ankommen in der Situation; Bodenständigkeit; Ich stehe zu dem, was ich sage; Ich spüre mich *aufrichtig*; Haltung zeigen

Übung: - Power Posing: „Guten Morgen“ Toooooor“

- „Engelsflügel“

Ausgeglichene emotionale Befindlichkeit

- Stimme und Stimmung // mentale Verfassung beeinflusst Atmung, Haltung und Stimme

Mittlere Sprechstimmlage

„Die mittlere Sprechstimmlage bezeichnet eine Tonhöhe, um die sich die Stimme beim Sprechen bewegt und von der sie kurzzeitig nach oben oder nach unten abweicht.“

Bei Männern: G-c

Bei Frauen: g-c‘ (neuere Untersuchungen: f-h)

„Abweichungen, besonders nach der Höhe zu, sind auffällig und können Ausgangspunkt wie auch Bestandteil einer Stimmerkrankung sein.“

Seidner, W./Wendler, J. (2004): Die Sängerstimme. Phoniatische Grundlagen des Gesangs. Henschel. Berlin, 200.

Übung/Anbahnung:

- *Kauphonation*
- *ungespannte Rezeptionssignale: „hmm, ja, klar, so, aha“*
- *lockeres Aufzählen von Wochentagen, Monaten etc.*

Artikulation

- Raumfüllendes Sprechen braucht gute Artikulation
- Entlastung der Stimme
- Mund auf! – Ich zeige mich und das, was ich sage!

Übung:

- *Gähnen, „Zähneputzen“, Wangen massieren, kindliches Staunen*

Belastungsfaktoren für die Stimme

- zu hoher Lärmpegel
- hohe Sprechdauer- und Intensität (beruflich und privat)
- überhöhte Stimmlage
- häufige Atemwegserkrankungen
- Vielzahl sozialkommunikativer Aufgaben
- *Stress* durch Konflikte, Arbeitsbelastung, Zeitdruck...

Folgen ungenügender Stimmhygiene

- Missempfindungen im Hals/Kehlkopf
- längere Erkältungsphasen
- Funktionelle-/Organische Stimmstörungen
- Arbeitsausfall bis hin zur Berufsunfähigkeit

Stimmhygiene

1 Positive Einflüsse auf die Stimmgesundheit

- ausgeglichener Lebensrhythmus
 - Schlaf-Wachrhythmus
 - Be- und Entlastungsphasen
- Sprechgerechte Haltung
 - aufgerichtet
 - locker
- Physiologische Atmung
 - Nasenatmung
 - frische Luft
 - Atempausen
 - nicht bei der Einatmung sprechen
- Bekleidung
 - witterungsangemessen (Schal, ...)
- Raumklima
 - frische Luft
 - Luftfeuchtigkeit
 - Vorsicht vor Wohngiften
- Übersäuerung des Magens vermeiden
 - Reflux schädigt Stimmlippen
- Getränke
 - 1,5-2 Liter Wasser, Tee, Säfte
 - wenig
 - > Alkohol (schleimhautreizend)
 - > Kaffee (austrocknend)
 - > Milch (verschleimend)
- Stimmgebrauch
 - Mittlere Sprechstimmlage
 - nicht gegen Lärm sprechen
 - ausreichende Erholung
 - je deutlicher die Aussprache, desto weniger Lautstärke ist nötig
 - Husten und Räuspern vermeiden, Summen und Schlucken bevorzugen
 - erholt und entspannt in Sprechsituation gehen, zwischendurch trinken

2 Negative Einflüsse auf die Stimmgesundheit

- Rauchen (aktiv/passiv)
- Alkohol, v.a. Hochprozentiges
- chemische Dämpfe, Staub aller Art
- Nebenwirkungen von bestimmten Medikamenten (u.U. Pille, Psychopharmaka)
- ätherische Öle in zu hoher Dosierung, zu reizende ätherische Öle (Menthol)


3 Günstiges Verhalten im Akutfall

Stimmschonung

- langsam, deutlich
- Pausen
- leise sprechen, NICHT flüstern
- Berufssprecher: Krankschreiben!
- **Nach 2 Wochen Heiserkeit ohne Besserung: beim Phoniater / HNO-Arzt vorstellen!**
- kein gepresstes Husten, Räuspern
- 2-2,5 Liter trinken (wohltemperiert)
- Nasenatmung durch Inhalation / Rotlicht gewährleisten
- Lutschen (Ipalat, Emser-Salz, Isla moos, Gelo Revoice), Menthol vermeiden!
- Schleimlöser verwenden (Fenchel-Salbei- oder Thymiantee)
- Gurgeln (Salbeitee, Emser-Salz)
- Hausmittel (kalte Halswickel, ...)

ARGUMENTATIONSMITTEL (nach Pawlowski et al.)

A: Wir sollten uns'n neues Auto kaufen ! (These)
B: 'N neues Auto is' nich drin ! (Gegenbehauptung)
A: Wieso nicht? (Nachfrage bringt B in Begründungszwang)

| Mögliche Argumente | Argumentationsmittel | nachprüfbar |
|--|--|--|
| 1. Hier, sieh dir unseren Kontostand an. Und hier die Rechnung vom Zahnarzt. | Nachprüfbare Fakten (Daten) nennen. |  |
| 2. Der alte läuft doch noch prima. | Auf gemeinsame Erfahrungen berufen. | |
| 3. Wir hatten doch gesagt: 'Noch einmal TÜV'. | Auf eine Abmachung stützen. | |
| 4. Du, ich liebe diese alte Mühle ! | Persönliche Empfindungen und Erfahrungen einbringen. | |
| 5. Ich hab' da in einer Autozeitschrift gelesen: Man soll Autos entweder schon nach zwei Jahren verkaufen oder sie zu Schrott fahren. Sonst zahlt man drauf. | Auf Autoritäten / Statistiken berufen. | |
| 6. Der hält doch garantiert noch zwei Jahre. | Prognosen stellen. | |
| 7. Man sollte sich diesem Konsumterror nicht unterwerfen. | Sich auf Normen, Wertvorstellungen berufen, an Vernunft appellieren. | |
| | | weniger nachprüfbar |

Der Fünfsatz

Der letzte Satz ist der Zwecksatz. Er wird zuerst geplant. Zum Zwecksatz eignet sich jede Satzart (Behauptung, Feststellung, Wunsch, Bitte, seltener auch Frage), am besten jedoch eine Aufforderung. Auf alle Fälle soll der Zwecksatz kurz und bündig sein. Durch ihn wird der Fünfsatz redewirksam.

Der Mittelteil besteht aus drei Sätzen. Auf diese Weise wird der Sachkern so kurz wie möglich, aber so ausführlich wie nötig dargestellt. In drei Sätzen kann nämlich ausreichend begründet, erläutert oder veranschaulicht werden. Besonders gut eignet sich eine logische Schlussfigur (zwei Vordersätze und eine Schlussfolgerung) oder ein dialektischer Dreischritt. Dadurch ist der Fünfsatz logisch geordnet.

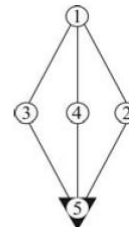
Der erste Satz dient als Einstieg. Er wird zuletzt geplant. Er soll die Hörer ansprechen, am Vorredner anknüpfen oder sagen, warum der Sprecher sich jetzt äußert. Mit dem Einstiegssatz wird die Sprechsituation eingebunden. Durch ihn wird der Fünfsatz situativ gesteuert.

Die Beschränkung auf fünf Sätze verlangt Konzentration. Das zeigt sich vor allem in Wortwahl und Satzbau. Zum einen gilt es, keine seltenen und blumigen Wörter zu suchen, sondern anschauliche und genaue. Zum anderen gilt es, keine unwegigen und unverständlichen Schachtelsätze zu bilden, sondern zielstrebige und klare. Auf diese Weise wird der Fünfsatz im Sprachstil prägnant. Sprachstil und Aufbau wirken sich im Sprechstil aus. Nur durch das Sprechen können die Hörer die Sprechdenkbewegung mitvollziehen. Die Sprechdenkbewegung ist auf die Spitze des Zwecksatzes gespannt. Folglich verlangt der Fünfsatz klares, lebhaftes und spannendes Sprechen. Der Fünfsatz ist im Sprechstil eindringlich.

Zum Planen des Fünfsatzes eignen sich u.a. folgende Strukturmuster:

A. Nebenordnung der drei Denkschritte im Mittelteil: „Reihe“

- z. B.: 1. Wir überlegen, ob wir uns mit X beschäftigen sollen.
2. Es ist nicht zu schwierig.
3. Es ist interessant.
4. Es ist nützlich.
5. Folglich meine ich, wir sollten ...



B. Chronologische oder logische Abhängigkeit der Glieder: „Kette“

- z. B.: 1. A hat einen Plan vorgelegt.
2. Der Plan ist gut durchdacht.
3. Er verspricht (deshalb) Erfolg.
4. Wir können ihn (außerdem) mit unseren Kräften verwirklichen.
5. Deshalb stimme ich dem Plan zu.



C. baut dialektisch auf

- z. B.: 1. Dem Referenten möchte ich danken für eine Menge neuer Einsichten.
2. Unter anderem hat er auch gesagt ...
3. Dagegen ist aber zu halten, dass ...
4. Vergleicht man beide Ansichten, dann ...
5. Aus diesem Grund schlage ich vor ...

