

***„Gut bei Stimme?“***  
**Ein Stimm- und Sprechtraining**

---

**Online-Workshop**

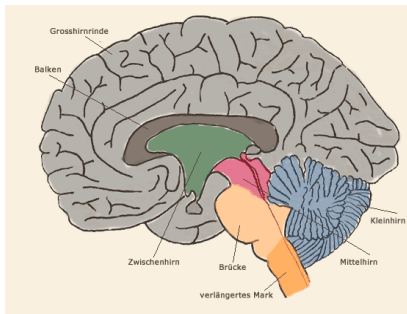
---

**6.5.2020**

# Physiologische Grundlagen des Sprechens

Stimme entsteht nicht nur im Hals...

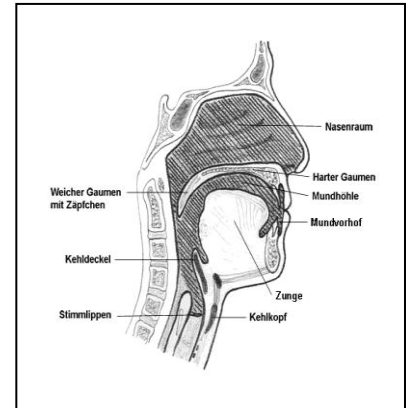
Zentrale Steuerung



**ARTIKULATION+  
KLANGBILDUNG**

**ANSATZROHR**

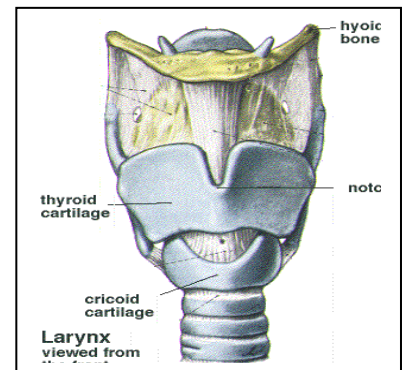
**Modifikator**



**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, ob und wie ich bei meinem Gegenüber ankomme. 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

### Wie muss mein Sprechen / meine Stimme sein um:

- Informationen zu übermitteln
- Aufmerksamkeit zu erzeugen (pos. / neg.)
- zu deeskalieren

### Meine persönliche Stimme:

1) Was mag ich an meiner Stimme?

- 
- 

Was wünsche ich mir für mein Sprechverhalten?

- 
- 

2) Was hat sich heute für mich verändert?

- 

Was nehme ich für mich mit?

-

<b><u>10 tägliche Übungen zum Aufwärmen der Stimme</u></b>	<b><u>10 Tipps für den Sprechalltag</u></b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Strecken / Dehnen / Körper aktivieren</li> <li>2. Herzhaft mit Stimme gähnen</li> <li>3. Körper mit Stimme ausschütteln</li> <li>4. Haltung und körperliche Aufrichtung spüren</li> <li>5. Atem wahrnehmen und strömen lassen „ffffffffffff“</li> <li>6. Zwerchfell aktivieren „f-sch-s-ch“ / „p-t-k“</li> <li>7. Wangen ausstreichen</li> <li>8. Lippenflattern mit Stimme</li> <li>9. Summen und dabei mittlere Sprechstimmlage finden „sss“ „mmm“ „www“</li> <li>10. Seufzen</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stimme aufwärmen</li> <li>2. Bewusste Entspannung nach langer Redezeit / Lockerungsübungen / Schweigen</li> <li>3. Wasser / Tee ist immer dabei</li> <li>4. Zugluft / Klimaanlage meiden</li> <li>5. Schlucken und Gähnen statt Räuspern</li> <li>6. Mikrofon spätestens bei 100 Zuhörern und großen Räumen nutzen</li> <li>7. Wenn LAUT, dann kurz und präzise</li> <li>8. Sich Zeit nehmen! - Sprechtempo den Räumlichkeiten / der Gruppe anpassen</li> <li>9. Deutliche Artikulation hilft lauter zu sprechen</li> <li>10. Für eine geeignete Stimmung sorgen</li> </ol>
<p>5-10 Minuten ... gern auch länger!</p>	<p>Stimme = Stimmung (alles was Ihnen gut tut, tut auch Ihrer Stimme gut)</p>

## 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 eingatmet werden. Der Atemimpuls geschieht automatisch bei gelöster Bauchdecke!**

- Übung:* - freier Bauch!! während des Sprechens überprüfen
- Gähnen, Seufzen
  - langes „ffffff“ ausströmen lassen – Atempause – Atem fällt ein

### **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 *aufrechtig*; Haltung zeigen

- Übung:* - Strecken, Räkeln; Schultern nach hinten kreisen
- Dehnen von Hals und Nacken
  - kraftvolle Pose vs. eingefallene Haltung + Testsatz: „Guten Morgen“

### **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‘

„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 / Summen*
- *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*
- *bspw. kleiner Finger, statt Korken (Sprechtext + Handyaufnahme)*

### **Belastungsfaktoren für die Stimme**

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

### **Folgen ungenügender Stimmpflege**

- 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 l 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
- 2-2,5l trinken (wohltemperiert)
- Nasenatmung durch Inhalation / Rotlicht gewährleisten
- Lutschen (Ipalat, Emser-Salz, Isla Moos, GeloRevoice), Menthol vermeiden!
- Schleimlöser verwenden (Fenchel-Salbei- oder Thymiantee)
- Gurgeln (Salbeitee, Emser-Salz)
- Hausmittel (kalte Halswickel,...)

Nach: Tesche, B. (2006): Stimme und Stimmhygiene. Schulz-Kirchner-Verlag, Idstein.

**Artikulation: ch / sch**

Kirche -Kirsche

Wicht – wischt

Selig – seelisch

Mancher Mönch – mancher Mensch

Im Märchen – auf Märschen

Die Löcher – der Löscher

Ein Stückchen Milkschokolade

Ein schwächtiges Bürschchen

Die griechische Geschichte

Eine psychische Schwäche

Die tschechische Sprache

Frische Früchte auf dem Küchentisch

Das tschechische Streichholzschächtelchen

Manches Schminkschwämmchen schwimmt

Eine Kirschmilchsnitte zum Frühstück

Um den Teich schleichen

**Artikulation: /a/**

Sag mal, halt, Warte mal, Sagenhaft, Abendmahl

Panamakanal, Rachenwandkatarrh, Signalanlage, Straßenbahnwagen,  
Abfahrtstag, Abschlagszahlung

**Abendlied** (M. Claudius)

Der Mond ist aufgegangen  
Die goldnen Sternlein prangen  
Am Himmel hell und klar:  
Der Wald steht schwarz und schweiget,  
Und aus den Wiesen steigt  
Der weiße Nebel wunderbar.