DOSSIER

STIMME UND ATEM

Sie tröstet und wärmt, irritiert oder stiftet sogar Misstrauen: Unsere Stimme ist der wichtigste Ausdruck unserer Persönlichkeit – und damit ein Echo der Seele

VON **Ilona Kriesl**

AM ANFANG IST der Schrei. 440 Hertz stark, ohrenbetäubend laut. In den ersten Lebensminuten können Neugeborene noch nicht viel. Sie leben, sie atmen. Und sie plärren. Das allerdings mit einer akustischen Frequenz, die mit Weckertönen vergleichbar ist. Mit dem Schrei pressen sie Fruchtwasser aus den Lungen und schaffen Raum für Atemluft. Ein Start ins Leben, der einem Ausrufezeichen gleicht: Hier bin ich, also klinge ich.

Lautstärke ist Leben. Von der ersten Minute unseres Daseins an dröhnen und tönen wir. Das liegt in unserer Natur. Sechs bis acht Töne umfasst die menschliche Stimme üblicherweise beim Sprechen. Sie brummt aber auch auf dem tiefen C und kann sich in schwindelerregende Höhe aufschwingen, die Glas zum Klirren bringt. Schon bevor wir sprechen lernen, senden wir mithilfe der Stimme Botschaften: Gluckst das Baby vor Freude? Oder schreit es aus vollem Hals, weil es Hunger hat?

Auch unsere frühen Vorfahren kommunizierten auf diese Weise untereinander – ohne ein einziges Wort zu sprechen. Sie brüllten, wenn sie Angst hatten, der Fuß schmerzte oder Gefahr drohte. So verbreiteten sie für das Überleben notwendige Nachrichten. Entscheidend dabei war der Klang ihrer Laute, der Ton formte die Information. Das ist noch heute so wie damals.

Was die Stimme über uns verrät

„Ich habe Sie gestern auf der Straße gesehen." Ein Satz, der vieles auszusagen vermag. Er kann aufrichtige Freude über die Begegnung zum Ausdruck bringen, eine schlichte Feststellung sein oder sogar ein Vorwurf – je nach Betonung. Der eigentliche Inhalt der Worte verliert dabei eventuell an Bedeutung – oder der Sinn wird komplett verdreht. Immer spiegeln sich unsere Gefühle in der Stimme: Angst, Freude, Misstrauen, Respekt. Und nur etwa 20 Prozent der Information vermitteln wir während des Sprechens verbal. Den Rest übernehmen Mimik, Gestik und der Klang der Stimme. Auf diese Weise kehren wir unser Innerstes nach außen.

Die alten Römer brachten die Stimme eines Menschen schon seit jeher mit seiner Persönlichkeit in Verbindung. In der Antike sprachen Schauspieler durch eine Maske, die „Persona", und stellten so einen bestimmten Charakter dar. Das lateinische Verb „personare" bedeutet übersetzt nichts anderes als „durchtönen".

Wenn wir sprechen, schwingt in den Zwischentönen viel mehr mit, als wir allein mit Worten aussagen. Die Stimme ist ein Echo der Seele. Und deshalb ausgesprochen verräterisch. Um diesen besonderen Mechanismus zu verstehen, bedarf es eines Blicks tief in unseren Hals bis zum Kehlkopf. Dort liegen zwei feine Muskelstränge, die Stimmlippen. An sich verrichten diese Muskeln eine recht monotone Arbeit. Sie öffnen und schließen sich. Das ist möglich, weil zwischen ihnen eine schmale Öffnung klafft: der sogenannte Glottisspalt. Atmen wir ein, machen die Stimmlippen den Weg frei für die Luft, die in unsere Lunge strömt. Im Anschluss verschließen sie sich. Der ausströmende Atem versetzt sie in Schwingung, treibt sie auseinander und drückt sie wieder zusammen. So entsteht Vibration. Die Resonanzräume in Rachen, Nase und Mund verstärken den Klang und verleihen der Stimme ➤

FOTO: GETTY IMAGES

eineindividuelle, persönliche Farbe. Weltweit, so vermuten Forscher, dürfte es wohl keine zwei Menschen mit der gleichen Stimme geben.
Sprechen wir mit einer fremden Person am Telefon, ziehen wir anhand der Stimme Rückschlüsse. Wir filtern zahlreiche Details heraus und bestimmen zunächst das Geschlecht des Sprechers. Wir urteilen über Herkunft, Alter, Bildungsgrad – ja, sogar über das Gewicht. Wir ordnen den Charakter der Person ein. Spricht unser Gegenüber leise und variiert kaum in der Tonhöhe, sehen wir das als Zeichen von Verschlossenheit. Tiefe Stimmen strahlen Führungskraft und Kompetenz aus. Eine laute, kraftvolle Stimme mit deutlicher Artikulation ordnen wir einer selbstbewussten Person zu. Und wir entscheiden uns anhand des Stimmklangs, ob wir unser Gegenüber für glaubwürdig halten oder ihm misstrauen. Die Stimme eines Menschen formt das Bild, das wir uns von ihm machen.

Unsere Stimme als soziales Werkzeug

Dank unserer Stimme sind wir Meister der Wandlung, wenn auch unbewusst. Im Alltag wechseln wir zwischen zahlreichen sozialen Rollen. Wir sind hörbar Mutter, Tochter, Vater oder Sohn, je nachdem, ob wir gerade mit unseren Eltern oder Kindern sprechen. Wir stimmen unseren Sprechstil auf die jeweilige Situation ab und unterscheiden zwischen privat und öffentlich, vertraut oder fremd. Ein Beispiel: Während wir unsere Kinder durchaus tadeln, würden wir mit unserem Vorgesetzten wohl kaum in einer verärgerten oder herrischen Stimmlage sprechen – man könnte uns schließlich vorwerfen, wir hätten uns im Ton vergriffen.
Unsere Stimme dient auch unserer sozialen Verortung. Indem wir die Stimmmelodie und Klangfarbe anderer Menschen übernehmen, versuchen wir, uns zu integrieren. In beruflichen Meetings oder privaten Runden gleichen sich manchmal Stimmfärbungen und Sprechweisen denen des Wortführers an. Oder bei Zugezogenen: Plötzlich übernimmt der Hamburger Elemente des ihm fremden schwäbischen Dialekts und umgekehrt. Dialekte verknüpfen die Menschen einer Region zu einer eingeschworenen Gemeinschaft, und wer in derselben Mundart spricht, signalisiert: Ich gehöre dazu.

Unsere Stimme ist einzigartig – weltweit gibt es keine zwei Menschen, die vollkommen gleich klingen

Wie die Stimme auf Stress reagiert

Immer dann, wenn wir uns unwohl fühlen, schlägt sich das auf die Stimme nieder. Emotionen beeinflussen die Spannung all unserer Muskeln – auch die der Stimmlippen. Empfinden wir etwa Wut, spannen sie sich der Länge nach an, was die Stimme schriller klingen lässt. Im rasenden Zorn geht uns die muskuläre Feinsteuerung gänzlich verloren, die Muskeln sind fast bis zum Anschlag gespannt, die Stimme überschlägt sich, bebt und grollt. Wir ballen die Faust – und die Stimmlippen gleich mit. Dieser Vorgang geschieht unbewusst und unterliegt dem vegetativen Nervensystem.
Der Alltag hält viele Momente bereit, in denen unsere Stimme streikt, poltert und stockt. Überspielen lassen sich diese kleinen Aussetzer kaum. Das hauchige Zittern etwa, das unsere Nervosität beim Vortraghalten verrät. Der Kloß, der sich in unserem Hals ausbreitet, wenn wir zum ersten Mal unseren Schwiegereltern gegenüberstehen. Oder das Beben im Rachen, wenn uns der Zorn auf unser Gegenüber innerlich zerrüttet.
Unsere Stimme reagiert empfindlich auf Situationen, die uns stressen oder psychischem Druck aussetzen. Wir klingen dann meist angespannt und gepresst, atmen häufiger, und es fühlt sich an, als ob uns die Luft zum Sprechen nicht reichte. Bei dauerhaftem Stress verspannen sich die Muskeln des Brustkorbs und des Halses, auch die Stimmlippen können nicht mehr richtig schwingen. Das Sprechen verwandelt sich in ein raues oder tonloses Hauchen, was oft zu neuem Stress und noch mehr Druck führt. Daraus entsteht schnell ein Kreislauf, der sich wie von alleine befeuert (siehe S. 56, Stimmtherapie).
Klingt die Stimme über längere Zeit schwach und ist kaum belastbar, kann das ein Zeichen für Erschöpfung oder gar ein Burnout sein.
Mediziner sprechen dann von einer psychogenen Dysphonie, einer psychisch bedingten Störung der Stimme. Sie kann plötzlich einsetzen und ebenso schnell verschwinden – wie eine Erkältung, die nach einiger Zeit wieder abklingt. Häufig kommt es deshalb zu Verwechslungen bei der Diagnose. Es kann schwierig sein, zwischen einer Dysphonie oder einem Infekt zu unterscheiden; die Symptome ähneln sich mitunter sehr. Die eigentliche Ursache bleibt so womöglich unentdeckt.
Dem gegenüber steht eine Dysphonie, bei der die Muskeln nicht verspannen, sondern eher erschlaffen. Ängstliche und niedergeschlagene Menschen sprechen oft verhalten. Und zu den Symptomen einer Depression zählt eine leise, monotone Stimme, die um einen einzigen Ton pendelt. Dieses Merkmal ist so auffällig, dass Forscher es sich für Therapien zunutze machen wollen. Stimmanalysen etwa könnten anzeigen, ob eine Behandlung anschlägt und die Symptome der Depression nachlassen.

Was eine gute Stimme ausmacht

Es gibt Menschen, die zu schnell und holprig sprechen, die von Satz zu Satz hetzen und dazwischen nach Luft schnappen. Das lässt sie hauchig und huschig klingen, die

FOTO: GETTY IMAGES

Stimme verliert an Klang und Raum. Junge Männer nuscheln gerne, sie kultivieren diese Nachlässigkeit regelrecht. Frauen tendieren eher dazu, falsch zu betonen. Sie gehen am Satzende mit der Stimme nach oben, anstatt sie abzusenken, was Sätze wie Fragen klingen lässt. Für Zuhörer sind solche stimmlichen Eigenarten selten angenehm. Wie sollte sie sich also anhören, die perfekte Stimme? Ohne erkennbare Stimmfehler, würden Logopäden entgegnen. Möglichst authentisch, sagen Stimmtrainer. Für Gesangslehrer ist dagegen eine markante Stimme mit hohem Wiedererkennungswert schön. Und was kommt bei Normalhörern gut an?

Es sind in erster Linie tiefe Stimmen, die wir als angenehm, kompetent und vertrauenswürdig wahrnehmen. Wohl auch deshalb hat sich bei Frauen in der jüngsten Vergangenheit ein regelrechter Stimmwandel vollzogen. Sie sprechen heutzutage deutlich tiefer als noch vor wenigen Jahrzehnten. Einige Forscher sehen darin eine Folge der Emanzipation, während andere die Zunahme der durchschnittlichen Körpergröße für das „Absacken“ der weiblichen Stimme verantwortlich machen. Womöglich ist die Antwort eine noch viel einfachere: Hohe „Kleinmädchenstimmen“ gelten nicht mehr als zeitgemäß. Eine fest sitzende Stimme, eine lebendige Satzmelodie – auch das sind Attribute, die positiv behaftet sind. Die meisten Zuhörer merken schnell, wenn eine Stimmlage nicht passt, sie zu tief oder zu hoch „sitzt“. Am besten ist, den eigenen natürlichen Klang zu finden, die sogenannte Indifferenzlage. Sie entspricht einer mittleren Stimmlage, in der wir ohne viel Anstrengung längere Zeit sprechen können (siehe Seite 60). Ob wir alles richtig machen, merken wir an der Stimme: Sie sollte entspannt klingen und auch nach vielen Minuten Sprechzeit belastbar bleiben.

Eine gute Stimme ist daher vor allem eines: stimmig. Sie klingt natürlich und unterstreicht die Persönlichkeit. Und ja, sie darf diese kleinen charmanten Makel haben – dieses leichte Pfeifen etwa, das von der Zahnlücke zwischen den Schneidezähnen kommt; den Akzent, der auf unsere Herkunft verweist: All diese Dinge machen die Stimme schließlich zu dem, was sie ist – der unmittelbarste Ausdruck unseres Selbst.

Fachliche Beratung

Prof. Dr. Walter Sendlmeier, Kommunikationswissenschaftler am Institut für Sprache und Kommunikation der Technischen Universität Berlin;
Monika Klinger, Atem-, Stimm- und Sprechtrainerin, München;
Christian Gegner, Sprecherzieher an der Universität Regensburg;
Deutsche Gesellschaft für Sprechwissenschaft & Sprecherziehung (DGSS e.V.)

STIMMTHERAPIE UND GUTES STIMMTRAINING

Bevor die Stimmig ganz versagt, gibt sie Warnsignale. Was sind die Symptome, und wie lässt sich die Stimme in Therapie und Training entfalten?

VON **Lea Wolz**

Woran erkenne ich eine Stimmstörung?

Klingt die Stimme andauernd heiser, ist sie kaum mehr belastbar und ermüdet schnell, kann dies ein Hinweis sein. Ein Gefühl der Enge im Hals und Schmerzen sind ebenfalls häufige Symptome, genauso wie der Zwang, sich immer wieder zu räuspern.
Dauern diese Beschwerden länger als zwei Wochen an – ohne dass eine Erkältung mit im Spiel ist –, steckt möglicherweise tatsächlich eine Stimmstörung dahinter. Etwa jeder Sechste ist davon betroffen. Als besonders gefährdet gelten Menschen, die in sprechintensiven Berufen tätig sind, beispielsweise als Callcenter-Mitarbeiter, Lehrer, Jurist oder Pfarrer.

Welche Arten der Stimmstörung gibt es?

Stimmstörungen werden in drei große Bereiche unterteilt: Wird der Stimmapparat falsch gebraucht, zum Beispiel die Stimme mit zu viel Kraft erzeugt, schadet das auf Dauer und führt zu einer funktionellen Störung. Von organischen Störungen sprechen Mediziner, wenn ein Nerv nach einer OP geschädigt oder der Kehlkopf entzündet ist. Oder ein Knötchen auf den Stimmlippen schränkt die Funktion der Stimme ein.

Erste Erfolge zeigen sich rasch. Mitunter schon nach einer einzigen Therapiestunde

Nicht zuletzt kann psychischer Stress – beispielsweise auf Grund von Traumata – den Klang verändern, im Extremfall verstummt die Stimme sogar ganz (siehe dazu Seite 54, psychogene Dysphonie).
Wenn die Stimme erschöpft ist oder ganz wegbleibt, sind HNO-Ärzte oder Phoniater die erste Anlaufstelle. Letztere sind auf die Stimme und ihre Störungen spezialisiert. Die Fachärzte beurteilen den Umfang, die Lautstärke und den Klang der Stimme. Sie untersuchen, wie die Stimmlippen im Kehlkopf schwingen und ob alle Muskeln sich dabei unverkrampft bewegen. So können sie feststellen, ob eine Störung vorliegt. Ist das der Fall, zahlt die Krankenkasse eine Therapie bei einem Sprachtherapeuten oder Logopäden, meist sind das zehn bis 20 Sitzungen.

Stimmtherapie oder Stimmschulung?

Soll die Stimme kräftiger, lebhafter klingen, fehlt manchmal nur ein wenig Training (siehe Übungen auf Seite 60). Dann ist eine Stimmschulung die richtige Wahl. Sprecherzieher und Stimmbildner kümmern sich um die gesunde, aber wenig geübte Stimme, auch viele Therapeuten bieten Stimmbildung an. Es ist sinnvoll, sich über den Ausbildungsgang und die Kompetenzen des Trainers vorab zu informieren, denn theoretisch darf jeder Stimmbildung anbieten – der Beruf ist nicht geschützt. Über das nötige Fachwissen verfügen Logopäden, Atem-, Stimm- und Sprechlehrer, Diplom-Sprecherzieher, aber auch ausgebildete Sänger.
Die Krankenkassen übernehmen die Kosten der Stimmbildung nicht. Sie belaufen sich pro Stunde auf etwa 60 bis 80 Euro. Mitunter zeigt sich aber schon nach der ersten Stunde ein Erfolg – wenn das Ziel klar gesetzt ist und zum Beispiel an der Lautstärke der Stimme gearbeitet werden soll.

Welche Methode ist die richtige?

Stimmbildung und -therapie laufen ähnlich ab, die Methoden sind gleich. Mittlerweile gibt es geschätzt mehr als 40 Konzepte, darunter Klassiker wie die Atemschule von Schlaffhorst und Andersen, aber auch neuere wie das Funktionale Stimmtraining. Die meisten ➤

FOTO: PLAINPICTURE

Therapeuten und Trainer arbeiten nicht nach nur einem Ansatz, sondern wählen Bausteine aus verschiedenen Stimmschulen aus, je nachdem, was die Person braucht, die vor ihnen sitzt.

Wie finde ich den richtigen Therapeuten oder Stimmtrainer?

Wichtig ist die Chemie, denn die Stimme ist eng mit der Persönlichkeit und den Stimmungen verknüpft. Wer an ihr arbeitet, dringt in Bereiche vor, die einen mitunter tief berühren. Sollen sie zum Klingen kommen, sind Sympathie und Vertrauen unerlässlich. Es gibt aber auch objektive Qualitätskriterien, die einen guten Therapeuten oder Trainer auszeichnen. Dieser testet zu Beginn die Stimme auf ihre Leistung: Wie lange kann ein Ton gehalten, wie laut gesprochen werden? Im nächsten Schritt vereinbaren Klient und Therapeut gemeinsam ein Ziel: Was soll das Üben bringen? Wie soll sich die Stimme verändern? Und was ist überhaupt machbar?
Am Ende steht ein Vorher-Nachher-Vergleich der Stimme. Denn sie ist gut messbar, ein Erfolg lässt sich an objektiven Daten zeigen – etwa mit Aufnahmen und Auswertungen durch ein PC-Programm. Auch ein Fragebogen hilft, Behandlungsfortschritte festzuhalten.

Wie läuft ein Stimmtraining oder eine Stimmtherapie ab?

Um eine starke Stimme zu erlangen, lässt sich an fünf Bereichen ansetzen: dem Körper, der Atmung, der Artikulation, der Stimmgebung und dem Einfluss der Person. Es ist nicht zwingend nötig, alles zu bearbeiten. Je nach Stimmpatient wählt der Trainer oder Therapeut Schwerpunkte aus.
Im Folgenden findet sich ein Überblick der einzelnen Bausteine sowie Übungsbeispiele, die auch für das Selbsttraining zu Hause geeignet sind.

1. Den Körper lockern, Haltung bewahren
Üben Sie das richtige Maß zwischen Anspannen und Entspannen. Ist Ihr Körper gelockert, kann das Zwerchfell frei schwingen, tiefes Einatmen ist möglich, was wiederum Ihre Stimme

WANDELBARES ORGAN

Wir können flüstern, hauchen oder laut und deutlich sprechen. Das spielt sich dabei im Stimmlippenapparat des Kehlkopfs ab:

Ruhestellung
Das Aussehen des Stimmlippenapparats, der sogenannten Glottis, ist flexibel – und variiert je nach Atem- und Stimmfunktion. Atmen wir in Ruhe ein und aus, sind die Stimmlippen relativ weit geöffnet.

Tiefes Einatmen
Wenn wir außer Atem sind oder tief einatmen, brauchen wir mehr Luft. Die Stimmlippen machen dann den Weg zur Lunge frei. Dadurch weitet sich die Stimmlippenritze, und mehr Luft kann einströmen.

Flüsterstimme
Beim Flüstern ist die Stimmritze im muskulösen Teil geschlossen. Lediglich im knorpeligen hinteren Drittel kann die Luft durch das Flüsterdreieck strömen. Das ist keineswegs schonend, sondern belastet die Stimme.

Hauchstimme
Bei der behauchten Stimme schließt die Stimmritze nicht ganz – es entweicht „wilde Luft“. Das lässt die Stimme entspannt klingen, mitunter aber auch schlaff. Wer so spricht, verbraucht viel Luft.

Klangdichter Ton
Besser ist es, wenn sich die Glottis bei der Stimmgebung immer wieder vollständig schließt. Das verbraucht weniger Luft, und der Schall, der im Kehlkopf entsteht, wandelt sich zu einem klangdichten Ton.

ILLUSTRATION: JULIKA NOTZKE

positiv beeinflusst. Auch Ihre Haltung wirkt sich aus: Ist Ihr Kopf beispielsweise zu weit nach vorn geneigt und der Hals überstreckt, verengt sich das Ansatzrohr. Ihrer Stimme fehlt es an Resonanz.

→ *Übungsbeispiel:*
Stellen Sie sich mit einem Tennisball im Rücken an die Wand. Bewegen Sie sich leicht, das massiert Ihren Rücken. Oft werden Verspannungen dadurch erst bewusst. Auch langsames Schulterkreisen und Armeschwingen hilft, einen guten Tonus und eine aufrechte, lockere Haltung zu finden.

Die Muskeln lockern und den Rücken aufrichten. Mit einem Tennisball spürt man Verspannungen auf

2. Den Atem schulen
Machen Sie sich zuerst mit Ihrem Atem vertraut. Atmen Sie tief genug? Lernen Sie im Anschluss, den Atem für die Stimme gezielt zu führen und zu dosieren.

→ *Übungsbeispiele:*
Legen Sie sich entspannt auf einer Matte auf den Rücken. Nehmen Sie Ihre Hände auf die Brust, spüren Sie, wie der Atem in die Lungen fließt. Im Anschluss legen Sie die Hände auf den Bauch. Prüfen Sie, ob auch dort ausreichend Atemluft ankommt. Hebt und senkt sich die Bauchdecke?

Nehmen Sie im Stehen einen kleinen Ball und prellen Sie diesen auf den Boden, artikulieren Sie dazu ein „fft“. So stärken Sie Ihr Zwerchfell und trainieren das Abspannen – eine Art Rückfederung des Zwerchfells nach der Einatmung, die dabei helfen soll, wieder ganz natürlich Luft zu schöpfen.

3. Eine klare und deutliche Artikulation trainieren
Sprechen Sie präzise, halten Sie dabei dennoch den Kiefer locker und die Resonanzräume weit. Das sorgt dafür, dass Sie besser verstanden werden – und ➤

GUTEN MORGEN, STIMME!

Aufwärmübungen für einen kräftigen und gesunden Stimmklang

Die Stimme aufwecken? Das geht! Gemeinsam mit der Berliner Stimm- und Atemtherapeutin Maria Brinkhaus-Lukschy haben wir ein Programm zusammengestellt, mit dem die Stimme kräftiger und klangvoller wird. Auch vor einem Vortrag ist das Warm-up sinnvoll. Mehr als 20 Minuten brauchen Sie dafür nicht. Wiederholen Sie alle Übungen fünf bis zehn Mal. Wichtig ist regelmäßiges Üben.

WÄRMEN SIE SICH AUF
Der Körper ist wie ein Instrument, das warmgespielt werden muss. Dehnen, räkeln und strecken Sie sich und atmen Sie dabei ein. Lassen Sie während des Entspannens den Atem ausströmen. Das lockert die Muskulatur und sorgt für eine tiefe Atmung.

BEWEGUNG LÖST SPANNUNG
Schütteln Sie Arme und Beine aus. Kreisen Sie anschließend mit den Schultern, dann langsam mit den Armen. Das löst Verspannungen. Beginnen Sie danach an den Oberschenkeln mit einer leichten Klopfmassage. Setzen Sie diese bis zu den Füßen fort und kehren Sie von dort wieder zurück. Im Anschluss sind Arme, Schultern und Brustkorb an der Reihe.

LOCKERN SIE DIE GESICHTSMUSKULATUR
Lockern Sie Mundmuskulatur, Zunge und Kiefer. Lassen Sie die Lippen flattern, schnauben Sie wie ein Pferd, allerdings in einem tiefen Ton. Massieren Sie kreisend die Kiefergelenke und streichen Sie Verspannungen in Ihrem Unterkiefer aus. Ziehen Sie Grimassen.

DIE RESONANZRÄUME WEITEN
Gähnen Sie mehrmals herzhaft und öffnen Sie den Mund weit. Dadurch senkt sich der Kehlkopf, die Resonanzräume – Mundhöhle und Rachen – weiten sich, die Stimmmuskulatur entspannt.

GUT FÜR DIE ARTIKULATION
Sprechen Sie sich warm, ähnlich einem Musiker, der Fingerläufe übt: Sagen Sie dafür Buchstabenfolgen wie „p, t, k“ und „b, d, g“ mehrmals hintereinander auf. Das trainiert eine präzise Artikulation. Sie können dabei Schnelligkeit und Tonhöhe variieren. Sprechen Sie die drei Buchstaben mal fragend, zornig, freundlich oder gleichgültig.

MACHT DIE STIMMBÄNDER GESCHMEIDIG
Atmen Sie durch die Nase ein und summen Sie ein „Mmmmm“, wenn die Luft entweicht. Die Lippen berühren sich dabei nur ganz leicht. Das Summen lockert die Stimmbänder. Gut ist diese Übung auch, wenn sich Ihre Stimme belegt anhört. Räuspern Sie sich nicht, das schadet den Stimmlippen. Der Schleim lässt sich sanft weg summen. Auch das Lippenflattern hilft, die belegte Kehle zu befreien.

FINDEN SIE IHRE INDIFFERENZLAGE
Zählen Sie in entspannter Körperhaltung und angenehmer Lautstärke von 50 bis 20 rückwärts. Durch das automatisierte Sprechen senkt sich bei jeder Zahl Ihre Tonlage und pendelt sich um die für Sie günstige Sprechstimme ein.
Eine andere Übung, um diese sogenannte Indifferenzlage zu finden: wohlig ein lang gezogenes „Mmmmm“ summen. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie Ihre Lieblingsspeise riechen. Lassen Sie das letzte Summen in ein lang gezogenes „Hallo – wie geht's?“ übergehen.
Damit haben Sie Ihre persönliche mittlere Sprechstimmlage gefunden, in der Sie zum Beispiel einen Vortrag bequem meistern können.

es unterstützt Ihre Stimme. Durch das Training mit einzelnen Lauten lässt sich auch die Spannung in den Stimmlippen und die Atmung beeinflussen.

→ *Übungsbeispiel:*
Nehmen Sie einen Korken locker zwischen die Zähne. Lesen Sie einen Zungenbrecher wie „Anna aß abends am Abhang Ananas“ laut vor: einmal ohne Korken, dann mit, dann wieder ohne. Die Öffnung des Kiefers ist weiter geworden, die Artikulation präziser.

4. Die Stimmgebung verbessern
Lernen Sie, wie Sie mit minimalem Aufwand einen entspannten Ton produzieren. Haben Sie die eigene Stimme wahrgenommen, können Sie systematisch an den Schwachstellen arbeiten: etwa daran, einen größeren Stimmumfang oder eine kräftigere Stimme zu erlangen.

→ *Übungsbeispiel:*
Üben Sie lautes Sprechen, indem Sie regelmäßig die Resonanz Ihrer Stimme trainieren. Stellen Sie sich dafür locker auf und spüren Sie in Ihre Füße hinein. Gähnen Sie ausgiebig, das senkt den Kehlkopf und weitet das Ansatzrohr, Ihren Schalltrichter. Sprechen Sie dann einen beliebigen Satz „aus dem Bauch heraus“.
Stellen Sie sich vor, Ihre Töne dehnen sich schon im Mund wie ein Ballon aus und erobern von dort aus den ganzen Raum. Gehen Sie davon aus, dass Sie noch einen Zuhörer hinter der Wand erreichen müssen. So sprechen Sie automatisch lauter.

Spannen Sie Ihren Kehlkopf nicht an wie beim Schreien. Diese falsche, kräftezehrende Art des Lautwerdens erkennen Sie daran, dass Ihre Stimme höher wird.

5. Die eigene Stimme entdecken und schwierige Sprechsituationen meistern

Wie wirkt sich Ihre Persönlichkeit auf Ihre Stimme aus? Verändert sich der Klang in bestimmten Situationen, etwa während eines Vortrags? Bringen Sie Ihre Sprechabsicht – etwa Ihre Wut, wenn Sie sagen „Nein, da mache ich nicht mit!“ – über den Stimmklang zum Ausdruck?

Bewusste Atmung hilft, die Nervosität vor Präsentationen im Zaum zu halten

→ *Übungsbeispiel:*
Zittert die Stimme bei Vorträgen und wird sie ungewollt höher, können Sie der Aufregung im Vorfeld durch bewusste Atmung gezielt entgegensteuern.
Atmen Sie ein paar Mal tief ein und lassen den Atem wieder ausströmen. Beginnen Sie, nach dem Ausatmen zu sprechen, dann ist Ihre Stimme entspannt. Zwar müssen Sie schon bald wieder einatmen, doch der Klang der ruhigen, tiefen Stimme zu Beginn des Vortrags wirkt beruhigend. Zudem haben Sie nun Ihre optimale Stimmlage im Ohr. ✖

Mehr zum Thema

Bianca Tesche: „Stimme und Stimmhygiene. Ein Ratgeber zum Umgang mit der Stimme“, Schulz-Kirchner Verlag, 2012, 64 Seiten, 9,49 Euro

Claudia Hamman: „Bei Stimme bleiben. Ein Ratgeber für Lehrer und Berufssprecher“, Schulz-Kirchner Verlag, 2011, 64 Seiten, 9,49 Euro

Ulla Beushausen: „Sicher und frei reden. Sprechängste erfolgreich abbauen“, Reinhardt Verlag, 2014, 140 Seiten, 19,90 Euro

Fachliche Beratung:

Dr. Ulla Beushausen, Kommunikationstrainerin in Nürnberg und Professorin für Logopädie an der Hochschule für Angewandte Wissenschaft und Kunst (HAWK), Hildesheim; Maria Brinkhaus-Lukschy, Logopädin und Atemtherapeutin, Berlin