

WH!TEBOOKS



Patric P. Kutscher

# Stimm- training

... und plötzlich hört dir jeder zu!

**Inklusive interaktivem book@web-Workshop!**

GABAL

Patric P. Kutscher

## **Stimmtraining**

...und plötzlich

**hört dir jeder zu**



book@web

Patric P. Kutscher

# Stimmtraining

...und plötzlich hört dir jeder zu

GABAL

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86936-247-2

**Projektmanagement:**

Ute Flockenhaus, Fischerhude

**Lektorat:**

Babro Garenfeld, Greven

**Umschlaggestaltung:**

Martin Zech Design ([www.martinzech.de](http://www.martinzech.de))

**Umschlagfoto:**

Nicolas Larento/Fotolia.com

**Art Direction, Design und Satz:**

Koemmet Agentur für Werbung, Wuppertal

**Druck und Bindung:**

Salzland Druck, Staßfurt

4. Auflage 2011

© 2002 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Aktuelles und Nützliches für Beruf und Karriere finden Sie unter  
[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de) – More success for you!  
[www.gabal-shop.de](http://www.gabal-shop.de)

## book@web – More success for you!

In der Reihe **book@web** erscheinen junge Karriereratgeber zu aktuellen Business-Themen mit eigener Internetanbindung.

Zu jedem **book@web**-Buch gibt es unter [www.book-at-web.de](http://www.book-at-web.de) einen kostenlosen Workshop, in dem Sie Ihr Wissen aktiv trainieren können.

Ihr Kennwort für den book-at-web-Workshop lautet: **Resonanz**

**b@w** Dieses Signet kennzeichnet auf den folgenden Buchseiten die Workshop-Themen im Internet.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen viel Erfolg!

Ihr **book@web**-Team

**Vorwort 008**

**Einklang 009**

**W U V – die Warm-up-Voice-Übung 011**

**Kapitel 01 Das Werkzeug**

Auf die Atmung kommt es an **019**

Entspannen Sie sich! **019**

Das schönste Instrument ist die Stimme **021**

Ohne Konsonanten und Vokale keine Wörter **024**

Der Körper sorgt für Resonanz **028**

**Kapitel 02 Oh Täler weit ...**

Die Atmung gibt der Stimme Energie **030**

Einatmer **032**

Ausatmer **034**

Die Zunge muss gehorchen: »Platz!« **035**

Machen Sie den Mund auf! **037**

Nicht nur beim Essen wird gekaut! **038**

Sind Lippen nur zum Küssen da? **039**

Das können Sie jetzt schon **040**

**Kapitel 03 Frischer Wind in die Segel!**

Woher kommt die Luft? **041**

Atmen Sie nach Takt **042**

Wo sitzen Ihre Vokale? **043**

**Kapitel 04 Z I S I Z®**

Zäpfchen heben – Indifferenzlage – Stimmansatz –

Intention – Ziel **044**

**Kapitel 05 In drei Wochen zum hörbaren Erfolg 045**

**Kapitel 06 Wo bleibt meine Stimme?**

Die Artikulation von Vokalen **056**

Die Artikulation von Konsonanten **063**

Training der Zungenspitze und -mitte **067**

**Kapitel 07 Wie groß ist mein Luftspeicher?**

Training zum Haushalten mit der Luft **072**

Lispeln ade! **076**

Jetzt kommen die Lippen zum Einsatz **077**

Der Takt macht die Musik **081**

Der Glottis-Schlag **085**

Wortübungen **086**

**Der Gedanke formuliert, nicht die Wörter 099**

**Stimmhygiene 100**

**»Der König und die Glocke« 101**

**Trainingsprogramm 103**

**Anhang 106**

**Literatur zum Thema 125**

**Stichwortverzeichnis 126**

## //Die Stimme liegt als Bedeutungsträger jeder Botschaft zugrunde

### **Danke den sieben Frauen!**

Sicher gibt es auch Männer, bei denen ich mich bedanken könnte. Bei meinen Kollegen, dem Diplom-Sprechwissenschaftler Günter Wirth und bei Professor Dr. Coblenzer. Aber gerade weil ich selbst ein Mann bin, möchte ich den Frauen danken, die mich inspiriert und unterstützt haben:

Meiner geliebten Frau Caroline, die ihre Zeit einsetzte und mir stets zur Seite stand, um dieses Buch möglich zu machen, meiner Mutter, ohne die es mich nicht gäbe, sowie meiner flexiblen und mitdenkenden Sekretärin Anne Freitag. Ein weiteres Dankeschön gilt der Stimmbildnerin A. Kuypers, deren Arbeit die Grundlage für dieses Werk bildet. Bei ihr habe ich wunderbare Übungen gefunden.

Dankbar bin ich auch meiner leider inzwischen verstorbenen Stimmlehrerin Ursula von Kalben aus München.

Dank gilt auch meiner geschätzten Kollegin Dr. rer. med. Reni Berg, die mir zum Thema »Physiologie der Stimme« mit Rat und Tat zur Seite stand. Und, last but not least, Dr. Christa M. Heilmann, die mich zu viel mehr inspiriert hat, als zur Übung »Warm up Voice«!

## //Drei Sätze, drei Stimmen, drei Welten!

Eine sympathische Stimme erklingt mit den Worten: »Liebling, schön, dass du endlich wieder daheim bist!« An einem anderen Ort werden gerade die bedächtigen Worte geäußert: »Pssst, das Baby ist eben eingeschlafen.« Und auf einer Baustelle brüllt der Polier: »Tempo, beeilt euch, die Arbeit muss heute noch fertig werden!«

Drei Sätze, drei Stimmen, drei Welten!

Sprechen Sie diese drei Aussagen doch einmal nach. Versetzen Sie sich kurz in die jeweilige Situation. Hören Sie, wie verschieden Ihre »eine« Stimme klingen kann? Was haben Sie getan, bevor Sie den jeweiligen Satz gesagt haben? Sie haben sich in die entsprechende Situation versetzt. Welche Gefühle verbinden Sie mit dem ersten Satz: »Liebling, schön, dass du endlich wieder daheim bist!«?

Jemand sehnte sich danach, dass sein Liebling wieder nach Hause kommt. Wir können förmlich fühlen, mit welcher Wärme und Herzlichkeit diese Worte gesagt wurden. Das kleine Wort »endlich« zeigt außerdem die Sehnsucht, die beim Sagen dieser Worte mitklingt.

Beim zweiten Satz: »Pssst, das Baby ist eben eingeschlafen«, können wir nachvollziehen, dass die Worte leise gesagt wurden. Leise, aber doch bestimmt.

Sie können diesen Satz leise und bestimmt und dennoch freundlich oder unfreundlich sagen. Interessant, oder?

Beim dritten Satz: »Tempo, beeilt euch, die Arbeit muss heute noch fertig werden!«, befinden wir uns in einer ganz anderen Welt. Lauthals wird gebrüllt. Die Arbeiter werden unter Druck gesetzt. Der Polier sagt auch nicht »wir müssen uns beeilen«, sondern »beeilt euch«. Der Gemeinschaftssinn wird hier aufgrund diverser Umstände, offensichtlich nicht zuletzt wegen Zeitnot, völlig außer Acht gelassen. Dieser Satz entspricht eher einem Befehl.

Mit diesen erklärenden Gedanken im Sinn sagen Sie diese drei Sätze doch noch einmal. Nicht »noch einmal«, sondern »noch einmal«. Erkennen Sie den Unterschied? Im doppelten Sinne? An ei-

nem einzigen Tag »spielen« wir viele verschiedene Rollen. Hauswirtschafter, Erzieher, Pfleger, Freund, Lehrer, Ratgeber und vieles mehr. Ist Ihre Stimme erst einmal »gestimmt«, sprich gebildet, dann wird sie sich Ihrer Rolle, Ihrer jeweiligen Situation und der Absicht, die Sie verfolgen, anpassen.

Übrigens, auch keine konkrete Absicht zu haben, ist eine Absicht.

Deshalb, schon in der Einleitung, die erste wichtige Grundsatzfrage:

**Welcher Gedanke löst die Worte aus, die Sie sagen wollen?**

Oder etwas anders formuliert:

**Welche Intention steckt hinter Ihren Worten?**

Machen Sie sich diese Frage, und natürlich die dazugehörige Antwort, immer wieder bewusst.

Wissen Sie, Sie müssen dieses Buch natürlich nicht lesen, denn wenn Sie es lesen, werden Sie erleben, wie Ihr Einfluss mit dem Anwenden des Gelernten spürbar wächst.

Welches Wort hat Sie im letzten Satz ein wenig irritiert? Das Wort »denn«, nicht wahr? Überlegen Sie einmal, warum.

Allein der neue Klang Ihrer Stimme wird Ihnen zu deutlich mehr Aufmerksamkeit verhelfen, beruflich und privat gleichermaßen!

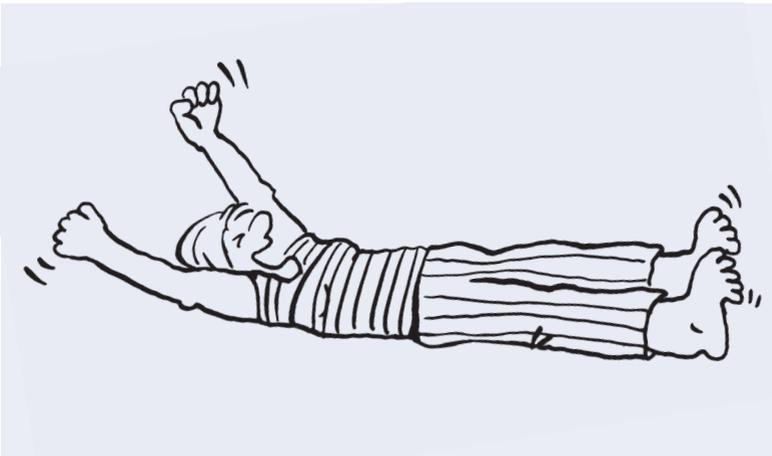
# ▶ WUV – die Warm-up-Voice-Übung

## //Erwärmen Sie Ihre Stimme

b@w

▶ Um Ihre Stimme zum Schwingen zu bringen, um sie wie beim Sport aufzuwärmen, empfehle ich Ihnen folgende Übung. Machen Sie sie jeden Tag einmal – Ihre Stimme wird es Ihnen danken.

01. Strecken und Gähnen. Sie liegen zu Beginn des Tages, oder als Pause zwischendurch, auf dem Bett oder dem Boden. Dabei strecken Sie sich nach Herzenslust und gähnen dabei. Das ist Entspannung hoch 3!



02. Gesicht rubbeln/massieren. Sie haben sich im Bad gerade mehrmals frisches Wasser ins Gesicht gewischt und reiben sich dabei genüsslich die Wangen.



03. Gesicht trocken schütteln, weil kein Handtuch da ist. Ihre Gesichtsmuskulatur und Ihr Unterkiefer, die durch nächtliche Aktivitäten, z. B. Zähneknirschen, oft sehr verkrampft sind, werden gelockert.

