



4.  
Auflage

Claudia Hammann

# Fitness für die Stimme

Körperhaltung – Atmung – Stimmkräftigung

 reinhardt

 reinhardt

Claudia Hammann

# Fitness für die Stimme

Körperhaltung – Atmung – Stimmkräftigung

---

Mit einem Vorwort von Manfred Grohnfeldt

4., aktualisierte Auflage

Mit 36 Zeichnungen und 2 Tabellen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Dr. *Claudia Hammann*, Sprachheilpädagogin, Sonderschullehrerin im Hochschuldienst und Lehrbeauftragte an der Universität zu Köln mit Schwerpunkten in Unterrichtspraxis sowie der Behandlung und Prävention von Stimmstörungen.

#### Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02258-8

ISBN E-Book 978-3-497-60009-0

4., aktualisierte Auflage

© 2011 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Reihenkonzeption Umschlag: Oliver Linke, Augsburg

Zeichnungen: Oliver Schmitz, Mönchengladbach

Covermotiv: © unpict-fotolia.com

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

Wir danken Herrn Dr. Thomas Roth für die freundliche Abdruckgenehmigung des Gedichts „Atemgymnastik“ von Eugen Roth.

# Inhalt

---

## **Vorwort \_\_ 7**

## **Die Stimme \_\_ 9**

Die Stimme als Transportmittel unserer Persönlichkeit \_\_ 9

Medizinischer Exkurs \_\_ 12

Mögliche belastungsbedingte Erkrankungen \_\_ 15

## **Übungsprogramm für die Stimme \_\_ 20**

Die Körperhaltung \_\_ 20

    Physiologische Sitzhaltung \_\_ 20

    Physiologische Stehhaltung \_\_ 22

Die Atmung \_\_ 22

    Wahrnehmung der Ruheatmung \_\_ 23

    Vertiefung der Vollatmung \_\_ 26

    Atemrhythmus und Atemmittellage \_\_ 27

Federung und Atemwurf \_\_ 30

    Gäh- und Pleuel-Übung \_\_ 32

Stimmkräftigungsübungen \_\_ 36

    Sirenenübung \_\_ 37

Entspannungs- und Lockerungsübungen \_\_ 38

    Lockerung der Kiefermuskulatur \_\_ 38

    Lockerung der Lippen \_\_ 39

    Lockerung der Zunge \_\_ 39

    Lockerung der Hals- und Schultermuskulatur \_\_ 40

    Gesamtkörperliche Entspannungen \_\_ 40

    Ballmassage \_\_ 40

    Progressive Relaxation \_\_ 41

Emotionale Übungen	__ 44
Seufzen	__ 44
Lachen	__ 46
Kauübung	__ 48
Resonanzübungen	__ 50
Resonanz durch Konsonanten	__ 50
Ganzkörperliche Resonanz durch Vokale	__ 52
Sprechstimmlage	__ 57
Stimm- oder Vokaleinsatz	__ 59
Akzentmethode	__ 63
Schwingübungen	__ 64
Artikulationsförderung	__ 68
Wangen	__ 68
Kiefer	__ 69
Weicher Gaumen (Zäpfchen)	__ 69
Korkensprechen	__ 70
<b>Üben im Alltag</b>	<b>__ 74</b>
Tägliches Stimmtraining	__ 74
Stimmhygiene	__ 76
Vorbereitung einer Rede	__ 79
Ausklang	__ 81
Literatur	__ 85

# Vorwort

---

Wer kennt es nicht – das Erleben, dass es einem in einer besonders schwierigen, aber auch freudigen Situation die Stimme verschlägt? Ob Prüfung oder Heiratsantrag, Stimme und Stimmung gehören zusammen. Die Stimmgebung wird zum Spiegel des seelischen Befindens, sie kann zum Ausdruck der Persönlichkeit eines Menschen werden. Unbewusst schätzen wir unsere Mitmenschen nach ihrer Stimme ein, bilden uns manchmal in Sekunden ein Urteil, indirekt vermitteln wir einen Zugang zu uns selbst. Die Stimme ist eben mehr als nur ein Lautprodukt. Betroffen sind wir davon alle. In besonderem Maße sind diese Phänomene jedoch wichtig für Personen, die mit und von der Stimme leben und stimmlich einen positiven Eindruck hinterlassen wollen. Als Beispiele kann man hier die Berufsgruppen der Vertreter, Verkäufer, Pfarrer anführen, die Reihe lässt sich aber weiter fortsetzen.

Die Fähigkeit des Einzelnen, mit der eigenen Stimme oder Stimmgebung umzugehen, ist dabei unterschiedlich. Doch vieles lässt sich lernen. Hier setzt die Verfasserin des vorliegenden Buches an. Auf der Grundlage eines kurzen medizinischen Abrisses erläutert sie eine Vielzahl von Möglichkeiten zur gezielten Atmung und Stimmkräftigung sowie zur Lösung gesamtkörperlicher Verspannungen und bietet damit die Voraussetzung zur Steigerung des stimmlichen Ausdrucks und der Persönlichkeit. Die Übungen sind systematisch aufgebaut und an konkreten Beispielen verdeutlicht, so dass sie unmittelbar für die praktische Anwendung im privaten oder beruflichen Alltag geeignet sind. Stimmlich besonders gefährdete Berufsgruppen wie Lehrer, Dozenten etc., die häufig erleben, dass am Ende eines sprechintensiven Arbeitstages ihre Stimme rau und kratzig klingt oder ganz ausbleibt, finden in den angebotenen Übungen gezielte Trainingsmöglichkeiten. Natürlich kann hiermit die medizinische Abklärung einer Heiserkeit nicht ersetzt werden. Eine fachärztliche Diagnose bei allen stimmlichen Einschränkungen ist unumgänglich. Für die im Anschluss daran notwendigen Übungen lassen sich mit den hier genannten Beispielen jedoch viele praktische Hilfestellungen geben.

Das vorliegende Buch zeigt, dass sich das Phänomen Stimme mit Freude erarbeiten lässt, Stimmübungen Spaß machen können und jeder Interessierte oder Betroffene individuelle und praktische Lösungen für seine Stimme finden kann.

*Prof. Dr. Manfred Grohnfeldt*

Lehrstuhl für Sprachbehindertenpädagogik, Leiter der Forschungsstelle für Sprachtherapie und Rehabilitation (FSR) an der Ludwig-Maximilians-Universität München

# Die Stimme

---

## Die Stimme als Transportmittel unserer Persönlichkeit

Die Stimme ist ein faszinierendes Phänomen. Es gibt Menschen, die man auf Anhieb sympathisch findet, obgleich man eigentlich nur ihre Stimme kennt. Wer einmal die Stimme von Heinz Rühmann oder die Synchronstimme von Humphrey Bogart in einem Fernsehfilm gehört hat, wird sie mit Sicherheit in jedem anderen Zusammenhang in ihrer Unverwechselbarkeit sofort wiedererkennen. Andere Sprecher wiederum, wie z. B. Hans Clarin, verfügen über eine stimmliche Wandlungsfähigkeit, die an ein Chamäleon erinnert. Stimmliche Wunder wie Caruso erreichen mit ihrer Kunst Unsterblichkeit und setzen Maßstäbe für die Schönheit der Stimmen. Und wer die Stimme von Louis Armstrong im Ohr hat oder moderne Rocksänger auf der Bühne beobachtet, kann zu der Überzeugung gelangen, die menschliche Stimme sei unbegrenzt einsatzbereit und in jeder Form Belastungen auszusetzen.

Leider gibt es in großer Anzahl Menschen, die solchen stimmlichen Höchstleistungen mit mehr Neid als Bewunderung lauschen und tagtäglich feststellen müssen, dass sie offensichtlich von der Natur mit einem weniger eindrucksvollen und leistungsfähigen Stimmorgan ausgerüstet worden sind. Da kann auch Nietzsche („Die fröhliche Wissenschaft“) nur bedingt trösten: „Mit einer sehr lauten Stimme im Halse ist man fast außer Stande, feine Sachen zu denken.“ Aber auch solche weniger herausragenden Stimmen sind höchst individuell und einzigartig. Wissenschaftler arbeiten derzeit daran, so genannte „voice prints“, also gewissermaßen Fingerabdrücke der Stimme, so weit auszuwerten, dass sie auch gerichtlich Verwendung finden könnten. Dieses Verfahren beruht auf der Erkenntnis, dass tatsächlich jede Stimme einzigartig ist und sich keine zwei Stimmen genau gleichen. Doch auch dieser Aspekt dürfte keine große Hilfe für Menschen darstellen, deren Stimme nicht nur nicht herausragend schön, sondern darüber hinaus auch noch nicht besonders leistungsfähig oder ausdrucksvoll ist. Besonders Angehörige solcher Berufsgruppen, die mit und von der Stimme leben, wie Lehrer, Pfarrer, Dozenten, Kindergärtnerinnen aber auch Vertreter, Ver-

käufer oder Berater müssen häufig feststellen, dass der Eindruck, den sie stimmlich hinterlassen, von besonderer Bedeutung ist. Vor allem in unserer technisch orientierten Zeit müssen Menschen auch ausschließlich über das Telefon kommunizieren, so dass dort der optische Eindruck völlig belanglos wird. Dann zählt einzig unsere Stimme. Sie vermittelt unseren Gesprächspartnern einen Zugang zu uns, sie gibt ihm ein Bild über unsere Person und unsere Persönlichkeit. So wird es immer wichtiger, mit der Stimme all das auszudrücken, was wir unseren Mitmenschen sonst über unser Aussehen und über unsere Körpersprache mitteilen würden. Viele Menschen stellen in einer solchen Situation fest, dass ihre Stimme nicht trägt, dass sie nicht so ausdrucksvoll und überzeugend klingt, wie sie sollte, dass sie einfach nicht das „rüberbringt“, was wir ausdrücken möchten. Andere Menschen merken, dass ihre Stimme schnell ermüdet, dass sie leise und flach wird, dass sich Trockenheit oder gar Schmerzen einstellen, dass die Stimme einfach nicht so effektiv und ausdauernd arbeitet, wie wir sie benötigen würden.

An dieser Stelle setzt dieses Buch an, denn viele Situationen lassen sich trainieren. Die Stimme ist ein Ausdruck unserer Persönlichkeit, sie muss mit uns und unseren Wünschen in Einklang gebracht werden, um funktionieren zu können. Die Stimme kann aber auch in ihrer Funktion, in ihrer Ausdauer und in ihrer „Stimmkraft“ trainiert werden, so dass sie nicht mehr so leicht ermüdet. Das soll das Ziel dieses „Übungsprogrammes für eine gesunde Stimme“ sein. Wir wollen lernen, wie wir unsere Stimme kräftigen und trainieren können, um sie zu einem wirklichen und ehrlichen Transportmittel für unsere innere Befindlichkeit und unsere Persönlichkeit werden zu lassen.

Auch Caruso wurde nicht als perfekter Sänger geboren. Er musste, wie jeder Sänger, seine Stimme ausbilden und trainieren, damit sie technisch und akustisch so perfekt wie möglich wurde. Genauso kann auch fast jede grundsätzlich gesunde Stimme geschult werden, mehr Ausdruck und Persönlichkeit zu erlangen und Belastungen bis zu einem gewissen Grad bewältigen zu können. Bei dieser Schulung geht es um ein möglichst perfektes Zusammenspiel mehrerer Faktoren des Sprechens. Beteiligt sind dabei die Atmung, der Körper des Sprechers, seine Haltung und seine Bewegungen während des Sprechens sowie die Stimme selbst. Alle Aspekte zusammen ergeben das, was man als „ganzheitliches Sprechen“ bezeichnen kann. Jeden einzelnen Faktor kann man gezielt trainieren, so dass am Ende vielleicht nicht unbedingt die überwältigend schöne, mit Sicherheit jedoch