




Mit  
Audio-CD

Walburga Brügge • Katharina Mohs

# Verstimmt?

Mit *klangvoller* Stimme  
gut ankommen

 reinhardt

 reinhardt

**Walburga Brügge • Katharina Mohs**

# Verstimmt?

Mit *klangvoller* Stimme  
gut ankommen

Mit Illustrationen von Annette Gack und  
Hörbeispielen im mp3-Format

## Hörbeispiele

Die Hörbeispiele zu den Kapiteln können Leserinnen und Leser dieses Buchs auf der Homepage des Ernst Reinhardt Verlags unter <http://www.reinhardt-verlag.de> herunterladen. Die Hörbeispiele sind passwortgeschützt, das Passwort zum Öffnen der Dateien finden Sie am Ende des Buches auf Seite 98.

**Ernst Reinhardt Verlag München Basel**

*Walburga Brügge* und *Katharina Mohs* (Hamm/Westf.) sind Logopädinnen mit langjähriger Berufserfahrung in den Bereichen Diagnostik und Therapie von Stimmstörungen.

Außerdem von den Autorinnen im Ernst Reinhardt Verlag lieferbar:

- So lernen Kinder sprechen (ISBN: 978-3-497-01947-2)
- Wenn ein Kind anfängt zu stottern (ISBN: 978-3-497-01869-7)
- Therapie funktioneller Stimmstörungen (ISBN: 978-3-497-02108-6)
- Therapie der Sprachentwicklungsverzögerung (ISBN: 978-3-497-01948-9) und Arbeitsheft zur Therapie der Sprachentwicklungsverzögerung (ISBN: 978-3-497-01665-5)

#### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-497-02244-1 (Print)

ISBN 978-3-497-60030-4 (E-Book)

© 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

Cover unter Verwendung eines Fotos von © Eric Isselée – fotolia.com

SprecherInnen auf der CD: Felix Brügge, Josef Feldkamp, Ursula Harkenbusch, Carolin Mohs, Jan-Christopher Mohs, Johanna Mohs, Susanne Knoche-Pirsich, Dr. Volker Pirsich, Kristina Reinker, Ulrich Reker

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig

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

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

# Inhalt

Übersicht: Hörbeispiele auf der CD . . . . .	7
Vorwort . . . . .	9
Für wen ist dieses Buch gedacht? . . . . .	10
<b>1 Lernen Sie Ihre Stimme kennen . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>2 Was zeichnet eine gute Haltung aus? . . . . .</b>	<b>14</b>
2.1 Wahrnehmung der Haltung . . . . .	14
2.2 Aufbau einer gesunden Körperhaltung . . . . .	17
<b>3 Wie erreiche ich eine ausgewogene Körperspannung? . . . . .</b>	<b>22</b>
3.1 Wahrnehmung der Körperspannung in Alltagssituationen. . . . .	27
3.2 Möglichkeiten zur Veränderung der Körperspannung im Alltag . . . . .	28
<b>4 Wie werde ich gut verstanden? . . . . .</b>	<b>29</b>
4.1 Beweglichkeit der Artikulationsorgane. . . . .	30
4.2 Die Physiologie der Lautbildung . . . . .	33
4.3 Besonderheiten bei den Ausspracheregeln . . . . .	39
<b>5 Wie nutze ich Betonung und Pausen zur Textgestaltung? . . . . .</b>	<b>41</b>
5.1 Betonung . . . . .	41
5.2 Pausen. . . . .	44
5.3 Sprechtempo . . . . .	46
<b>6 Klingt meine Stimme? . . . . .</b>	<b>52</b>
6.1 Die Physiologie der Stimmgebung. . . . .	53
6.2 Nutzung der Resonanzräume. . . . .	54
6.3 Stimmeinsatz. . . . .	60

<b>7</b>	<b>Wie unterstützt mich die Atmung beim Sprechen? . . . . .</b>	<b>64</b>
7.1	Die Physiologie der Atmung . . . . .	64
7.2	Wahrnehmung der Atmung. . . . .	66
7.3	Die Sprechatmung. . . . .	69
<b>8</b>	<b>Stimme und Stimmung – was verrät meine Stimme? . . . . .</b>	<b>78</b>
<b>9</b>	<b>Wenn's drauf ankommt – wie bereite ich mich auf eine Sprechsituation vor? . . . . .</b>	<b>82</b>
<b>10</b>	<b>Heiserkeit – was tun, wenn mich die Stimme im Stich lässt? . . . . .</b>	<b>86</b>
<b>11</b>	<b>Stimmstörungen . . . . .</b>	<b>89</b>
11.1	Einteilung der Stimmstörungen nach primärer Symptomatik . . . . .	90
11.2	Therapeutische Möglichkeiten bei Dysphonien . . . . .	91
<b>12</b>	<b>Merkzettel für den Alltag . . . . .</b>	<b>93</b>
	<b>Literatur . . . . .</b>	<b>95</b>
	<b>Glossar . . . . .</b>	<b>96</b>

# Übersicht: Hörbeispiele auf der CD

Spur	Inhalt der Hörbeispiele	Kapitel / Seite
1	Verstimmt? – Titel, Musik und Einleitung	
2	<i>Hörbeispiel 1: Korkensprechen</i> Sie hören einen Text, der zunächst mit einem Korken zwischen den Zähnen gelesen wird, dann ohne.	4 / 32
3	<i>Hörbeispiel 2: Zungenbrecher</i> Sie hören verschiedene Zungenbrecher, zunächst langsam und dann schnell gesprochen.	4 / 34, 35
4	<i>Hörbeispiel 3: Vokale in Silben</i> Sie hören Silbenfolgen, zunächst ohne, danach mit guter Ausformung der Vokale.	4 / 36
5	<i>Hörbeispiel 4: Präzise Artikulation in Gedichten</i> Sie hören zunächst Gedichte bei denen die Konsonanten oder Vokale nicht präzise ausgeformt sind, dann Gedichte mit präziser Ausformung der Vokale und Konsonanten.	4 / 38, 39
6	<i>Hörbeispiel 5: Betonung durch Veränderung der Lautstärke</i> Sie hören Worte und Sätze, bei denen jeweils ein Vokal oder eine Silbe betont wird.	5 / 42
7	<i>Hörbeispiel 6: Betonung durch Veränderung der Stimmhöhe</i> Sie hören Worte und Sätze, bei denen jeweils ein Vokal oder eine Silbe betont wird.	5 / 42
8	<i>Hörbeispiel 7: Betonung durch Dehnen von Konsonanten oder Vokalen</i> Sie hören kurze Sätze, bei denen jeweils ein Vokal oder Konsonant gedehnt wird.	5 / 43
9	<i>Hörbeispiel 8: Einsatz verschiedener Betonungsmöglichkeiten</i> Sie hören einen Satz, der immer wieder an anderen Stellen betont wird.	5 / 43, 44
10	<i>Hörbeispiel 9: Stimmführung vor Sprechpausen</i> Sie hören die Staunachrichten zunächst ohne, dann mit Beachtung der Stimmführung.	5 / 46
11	<i>Hörbeispiel 10: Auf das Sprechtempo achten</i> Sie hören Texte, die unterschiedlich schnell gesprochen werden.	5 / 46, 47
12	<i>Hörbeispiel 11: Einsatz verschiedener sprechdynamischer Mittel</i> Sie hören ein Textbeispiel.	5 / 49, 50

13	<i>Hörbeispiel 12: Einen Tonbogen darstellen</i> Sie hören verschiedene Vokale.	6/57
14	<i>Hörbeispiel 13: Silben „kauen“</i> Sie hören verschiedene Beispiele.	6/58
15	<i>Hörbeispiel 14: Indifferenzlage</i> Sie hören einen Satz, der zunächst in zu hoher Sprechstimmlage gesprochen wird. Es folgt das Finden der Indifferenzlage über Silben. Zum Schluss hören Sie den vorher gesprochenen Satz noch einmal. Achten Sie auf die veränderte Sprechstimmlage.	6/58
16	<i>Hörbeispiel 15: Beachten der Resonanzweite in Gedichten</i> Sie hören verschiedene Beispiele, die zunächst mit geringer, dann mit weiter Resonanz gesprochen werden.	6/59, 60
17	<i>Hörbeispiel 16: Vokaleinsatz in Silben</i> Sie hören Vokaleinsätze, die zunächst mit zu viel Spannung und zu hohem Atemdruck gesprochen werden, danach Silben mit weichem Vokaleinsatz.	6/61
18	<i>Hörbeispiel 17: Vokaleinsatz in Gedichten</i> Sie hören ein Gedicht, bei dem die Vokaleinsätze zunächst sehr fest gesprochen werden. Beim zweiten Durchgang gestaltet die Sprecherin die Vokaleinsätze weich.	6/62, 63
19	<i>Hörbeispiel 18: Wahrnehmen der reflektorischen Atemergänzung</i> Sie hören Beispiele, bei denen es nach dem Lösen der Artikulationsspannung zur reflektorischen Atemergänzung kommt.	7/70, 71
20	<i>Hörbeispiel 19: Reflektorische Atemergänzung in Sätzen</i> Sie hören Sätze, bei denen am Ende die Artikulationsspannung gelöst wird und die reflektorische Atemergänzung erfolgt.	7/73, 74
21	<i>Hörbeispiel 20: Reflektorische Atemergänzung in Gedichten</i> Sie hören zwei Textbeispiele.	7/74
22	<i>Hörbeispiel 21: Atempausen in Texten</i> Sie hören verschiedene Textbeispiele, bei denen die Sprecher die Atempausen willkürlich setzen.	7/76, 77
23	<i>Hörbeispiel 22: Zugabe</i> Sie hören verschiedene Textbeispiele, von verschiedenen Sprechern umgesetzt. Hier wird deutlich, dass Stimmklang und Ausdruck individuell sind.	

**Hinweis:** Einige auf der CD verwendete Textbeispiele finden Sie zusätzlich zum Abdruck in diesem Buch auch als Kopiervorlage zum Download unter [www.reinhardtverlag.de](http://www.reinhardtverlag.de).



# Vorwort

„Gäbe es die letzte Minute nicht, so würde niemals etwas fertig.“ ... Bis zur sprichwörtlich letzten Minute haben wir in Anlehnung an dieses Zitat von Mark Twain an diesem Buch mit einer Sammlung praktischer Übungen und Überlegungen zu stimmlichen und sprachlichen Gestaltungsmöglichkeiten gearbeitet und verändert.

Da ein solches Projekt vor allem die sonst für die Familie zur Verfügung stehende Zeit einschränkt, möchten wir uns an dieser Stelle ausdrücklich und herzlich bei unseren Ehemännern und Kindern bedanken, die nicht verstimmt waren, wenn wir – vor allem in der letzten Arbeitsphase – hin und wieder nicht ganz Ohr waren und ihre Stimmen in dieser Zeit nicht immer wahrgenommen haben.

Kann man aus einem Buch lernen, ohne dass das korrektive Feedback eines Trainers oder Therapeuten weiterhilft? Ist ein ökonomischer Einsatz der Stimme für einen ausdauernden Stimmgebrauch nur über das Lesen und Ausprobieren von Übungen erlernbar und in den Alltag übertragbar?

Diese Fragen haben uns immer wieder beschäftigt und begleitet. Arbeit an der Stimme ist immer auch Arbeit an und mit uns selbst. Wir haben Übungen ausgewählt und so beschrieben, dass sie allein ausprobiert werden können. Voraussetzung ist, dass Sie sich auf das Beobachten und Wahrnehmen einlassen und offen sind für Veränderungen.

Bei der Beschreibung der Übungen haben wir die Erfahrung aus unserer praktischen Arbeit genutzt und die Rückmeldungen und Hinweise aus der Praxis übernommen, um so den Transfer aus den Anleitungen in den Einsatz im Alltag zu ermöglichen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir ausschließlich die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind gleichermaßen immer auch alle Leserinnen angesprochen.

Wir wünschen Ihnen Spaß beim Ausprobieren der unterschiedlichen Übungen und beim Erkennen Ihrer individuellen Möglichkeiten, die Stimmgebung positiv zu beeinflussen.

Hamm, im Juli 2011

Walburga Brügge und Katharina Mohs

# Für wen ist dieses Buch gedacht?

*Haben Sie Interesse daran, mehr über Stimmgebung und Atmung zu erfahren?*

*Beanspruchen Sie Ihre Stimme beruflich oder privat stark?*

*Sprechen Sie häufig vor Gruppen?*

*Möchten Sie Ihrer Stimme mehr Ausdruck verleihen?*

*Ermüdet Ihre Stimme schnell?*

Die Stimme ist ein wichtiges Kommunikationsmittel. Sie dient zum einen der Übermittlung von Inhalten durch die Sprache, zum anderen teilen wir über den Ausdruck in unserer Stimme viele Informationen über uns selbst mit. Dieses Buch lädt Sie ein, mit Ihrer Stimme zu experimentieren und mehr zum Thema Stimme und Atmung zu erfahren. Durch genaue Beobachtung, gezielte Übungen und Veränderung der bisherigen Gewohnheiten kann nahezu jeder Sprecher eine tragfähige, belastbare Stimme erreichen.

Was können Sie tun, damit Ihre Stimme zuverlässig leistungsfähig bleibt, den Zuhörer erreicht und Sie sich auch bei hoher Sprechbelastung wohl fühlen? Welche Stolpersteine hindern Sie möglicherweise daran, eine klangvolle, ausdrucksstarke und für sich und den Zuhörer angenehme Stimmführung zu erreichen? Worauf können Sie achten, um Ihre Stimme ohne störendes Räuspern und verhauchte Stimmführung klingen zu lassen?

Dieses Buch versteht sich als Hilfe zur Prophylaxe: Es enthält Anregungen und Übungen, die eine gesunde Stimme positiv beeinflussen, und beschäftigt sich mit verschiedenen Möglichkeiten, mehr Klangqualität, Durchhaltevermögen oder Ausdruck zu erreichen. Wichtig ist jedoch auch das Wissen um Anzeichen für Störungen der Stimmgebung, die ärztliche Diagnostik und ggf. Therapie benötigen. Auf Krankheitszeichen, die eine ärztliche und therapeutische Hilfe notwendig erscheinen lassen, weisen wir in Kapitel 11 hin.

Lassen Sie sich von den Fragen, die wir als Überschriften zur Einstimmung auf die verschiedenen Kapitel gewählt haben, einladen, verschiedene Funktionsbereiche Ihrer Stimme zu entdecken und mit ihren Möglichkeiten zu experimentieren. Beginnen Sie mit dem Bereich, der Sie am meisten anspricht – die Kapitel bauen nicht chronologisch aufeinander auf, ergänzen sich aber.

Bei einigen Übungen wird auf ein Hörbeispiel auf beiliegender CD verwiesen. Die Hörbeispiele verdeutlichen, was mit den Übungen erreicht werden kann, manchmal sind zu diesem Zweck korrekte und fehlerhafte Stimmgebung und Atemführung gegenübergestellt. Da es hier nicht um perfekte Bühnensprache geht, sondern um die Nutzung des eigenen stimmlichen Potentials im Alltag, haben wir für die Aufnahmen bewusst auch Laiensprecher gewählt.

# 1 Lernen Sie Ihre Stimme kennen

---

„*Man kann einen Menschen nichts lehren,  
man kann ihm nur helfen,  
es in sich selbst zu entdecken.*“

*Galileo Galilei*

---

Um seine Verhaltensweisen ändern zu können, muss man sich ihrer zunächst bewusst werden. Wenn Sie also etwas an Ihrer Stimme verändern möchten, dann müssen Sie sich mit ihr genauer beschäftigen, um herauszufinden, was genau Sie verändern können.

Jeder Sprecher hat seinen individuellen Stimmklang, der unverwechselbar ist. Hören Sie Ihre eigene Stimme zum ersten Mal, nachdem sie aufgenommen wurde, wird sie Ihnen vermutlich fremd erscheinen. Ihre Mitmenschen jedoch erkennen sofort Ihren Stimmklang. Woran liegt das? Unser Gegenüber hört unsere Stimme über die Schallwellen durch die Luft. Wir selber aber hören unsere Stimme zusätzlich über die sogenannte Knochenleitung unseres Körpers: Die Schallwellen werden im Kopf über die Schädelknochen übertragen. Damit unterscheidet sich unser eigener Hör-eindruck von dem unserer Mitmenschen. Unsere aufgenommene Stimme hören wir jedoch ebenfalls nur über die Schallwellen durch die Luft, nicht über die Knochenleitung.

Die Einschätzung der eigenen Stimme und das Wissen um die Entstehung und Ausbildung des Stimmklangs sind die Voraussetzungen dafür, Möglichkeiten der Veränderung zu finden. Beobachten Sie daher Ihre stimmlichen und körperlichen Verhaltensweisen und Gewohnheiten in verschiedenen Situationen sowohl in der Freizeit als auch im beruflichen Alltag, bevor Sie mit Veränderungen beginnen. Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor, setzen Sie sich kleine, erreichbare Ziele. Die Einschätzung der eigenen Stimme und Stimmgebung ist nicht immer leicht. Beginnen Sie zunächst damit, andere Sprecher zu beobachten. Machen Sie sich bewusst, wie andere Stimmen klingen und welche Wirkung die verschiedenen Sprecher auf Sie haben, z. B. Nachrichtensprecher, Sportkommentatoren, Sprecher von Verkehrshinweisen, Politiker, Verkäufer. Versuchen Sie, den Stimmklang des jeweiligen Sprechers zu beschreiben.



## Übung 1: Den Stimmklang wahrnehmen

### Bei anderen Sprechern:

- Was gefällt Ihnen an anderen Stimmen besonders?
- Klingt die Stimme authentisch?
- Wirkt der Sprecher angestrengt?
- Welche Stimmen hören Sie nicht gern?
- Beschreiben Sie, was Sie an den Stimmen stört, die Sie nicht gern hören.

### Bei der eigenen Stimme:

- Was gefällt Ihnen an Ihrer eigenen Stimme?
- Wie würden Sie Ihren eigenen Stimmklang beschreiben?
- Gibt es etwas, das Sie an Ihrer Stimme gern verändern möchten?

### Für die Beschreibung der Stimme sind folgende Kriterien hilfreich:

- leise/laut
- hoch/tief
- dünn/voll
- belegt/klar
- kratzig/weich
- verhaucht, d.h. mit zu viel Ausatemluft gesprochen/klangvoll
- monoton/gut betont
- knarrender Sprechansatz/weicher Sprechansatz
- flüssig/unterbrochen
- empathisch, bewegt/emotionslos



## Übung 2: Die Sprechweise beobachten

### Bei anderen Sprechern:

- Wie deutlich ist die Aussprache?
- Werden Buchstaben/Silben oder Endungen verschluckt?
- Wird Betonung eingesetzt? Wenn ja, wie?
- Klingt das Sprechen eher monoton?
- Sind Pausen während des Sprechens zu bemerken?
- Wie schnell sprechen verschiedene Sprecher?
- Wirkt die Sprechweise angestrengt?
- Hören Sie häufig Räuspern?
- Verwendet der Sprecher Füllwörter, z. B. „äh“?