



5.  
Auflage

Claudia Hammann

# Fitness für die Stimme

Körperhaltung – Atmung – Stimmkräftigung

 reinhardt

**EV reinhardt**



Claudia Hammann

# Fitness für die Stimme

Körperhaltung – Atmung – Stimmkräftigung

---

Mit einem Vorwort von Manfred Grohfeldt

5., aktualisierte Auflage

Mit 36 Zeichnungen und 2 Tabellen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Dr. *Claudia Hammann*, Sprachheilpädagogin, Sonderschullehrerin im Hochschuldienst und ehemalige Lehrbeauftragte an der Universität zu Köln sowie an der Universität Dortmund 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 978-3-497-02475-9

ISBN E-Book 978-3-497-61719-7

5., aktualisierte Auflage

© 2014 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

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

    Gähn- 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

→ Eine Anleitung zur Entspannung und Lockerung können Sie unter [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) anhören und herunterladen.

## 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