

Die Macht der Stimme

Richtig klingen – besser wirken

Frankfurt

+49 69 9494312 00

Höchster Straße 70
65835 Liederbach
Germany

Wien

Wassergasse 28 / 101
1030 Wien
Austria

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417





Die Macht der Stimme

Inhaltsübersicht

Haltung _____	4
Die Haltung des Sprechers _____	4
Wirtschaftliche Körperhaltung _____	4
Körperhaltung wirkt nach innen _____	5
Beobachtungsaufgabe _____	6
Dumpfe Haltung _____	6
Wache, aufmerksame Haltung _____	6
Eigenschwingung _____	7
Energiequelle _____	7
Wie außen, so innen _____	8
Die Wirkung der Körperhaltung _____	10
Hinter dem stehen, was man sagt _____	12
Übungen zum Zusammenhang von innerer und äußerer Haltung _____	13
Begeisterung und Freude _____	13
Bewegungen entdecken, die ein angenehmes Gefühl verstärken _____	13
Angst vor dem, was passieren könnte _____	14
Die Körperhaltung eines Partners nachahmen _____	14
Atmung _____	15
Die Atmung gibt der Stimme Energie _____	15
Der Atem bewegt den Körper _____	16
Atemfehler wirken nach innen _____	17
Atemfehler wirken auf Zuhörer/Partner _____	17
Atem und Gesundheit _____	18
Atemautomatik und Zwerchfellbeweglichkeit _____	18
Der eigene Rhythmus _____	19
Übungen um den eigenen Atem zu erfahren _____	20
Den eigenen Atem erfahren _____	20
Atemfühlen an sich selbst _____	20
Atemfühlen am Rumpf des Partners _____	20
Den Atem mit Schritten messen _____	20
Nasenatmung _____	20
Durchlässigkeit spüren _____	21
Atem im Körper wahrnehmen _____	21
Übungen für die Zwerchfellautomatik _____	23
Zwerchfellbewegung spüren _____	23
Atmen zum Lachen _____	24
Fröhlichmacher-Atem _____	24
Lippenbremse _____	24
Luftballonübung _____	25
Atemangepasstes Sprechen – Abspannen _____	26
Stimme _____	27
Die Hauptregeln der Stimmbildung _____	27
Wie außen, so innen: Die Stimme ist die Stimmung _____	28
Ökonomische Stimmproduktion _____	29
Wie man die Stimme "gesund" halten kann _____	30
Resonanzraum Körper _____	31



Übungen zum Entdecken und Verfeinern der eigenen Stimme	32
Gähnen	32
Resonanzraum Körper	32
Durchlässigkeit spüren	32
Rückenbreitübung – Stimme im Kreuz spüren	33
Artikulation	34
Unser Gesicht	34
Ohne Konsonanten und Vokale keine Wörter	34
Die Sprachlaute	35
Die Aussprache der Konsonanten oder die Konsonantenstütze	36
Die Bildung der Vokale a, e, i, o, u	37
Die Bildung au, ai, ei und äu	37
Machen Sie den Mund auf!	37
Nicht nur beim Essen wird gekaut	38
Sind Lippen nur zum Küssen da?	40
Kontakt	41
Ausstrahlung und Energie	41
Energie und Atmosphäre	41
Die anderen nehmen meine Energie wahr	42
Der besserwässerische Vielredner	43
Das kleine, arme Hascherl	43
Der Dauerschimpfer	44
Der "Ja-ist-ja-schon-gut"-Sprecher	44
Der "Innen-wie-außen"-Redner	45
Die Atmosphäre schafft der Redner – öffentliches Reden	45
Sprechen	46
Zielorientiertes Formulieren – davon reden, was wir wirklich wollen	46
Trainingsprogramm	48



Haltung

Die Haltung des Sprechers

Mit dem Begriff "Haltung" wird verschiedenes bezeichnet: Zum einen versteht man darunter die Körperhaltung – also die Art und Weise, wie man steht, sitzt, sich bewegt und den Körper einsetzt. Zum anderen kann man damit die "innere Haltung" eines Menschen bezeichnen.

Im Laufe des Lebens hat man sich Bewegungen und Körperhaltungen angeeignet, die oft nicht bewusst sind. Dadurch setzt man den Körper oft unökonomisch ein, d.h. man führt Bewegungen mit einem Vielfachen der Anstrengung aus, die dafür nötig wäre.

Wirtschaftliche Körperhaltung

Ein wirtschaftlicher Gebrauch des Körpers besteht in einer idealen Schwingungsrhythmik, die sich im gesamten Körper ausbreitet. Der Körper ist in dauernder Bewegung, selbst wenn man schläft. Die Schwingungsrhythmik entsteht durch die Abwechslung von Spannen und Lösen.

Der wirtschaftliche Einsatz des Körpers ist gerade für das Sprechen von großer Wichtigkeit, da oft kleinste "Überspannungen" oder "Unterspannungen" das Zusammenspiel von Körperhaltung, Atmung, Stimmgebung und Artikulation stören.

Wenn man die Bewegung verfeinert, mit dem Körper neugierig, spielerisch umgeht, ungewohnte Haltungen und Bewegungen ausprobiert, bleibt man mit dem Körper in ständiger "Korrespondenz". Das dadurch erhöhte Körperbewusstsein ermöglicht uns einen wirtschaftlichen Gebrauch des Körpers, der wichtig ist, damit der Körper gesund funktioniert.

Grundlegend für wirtschaftliche Haltung und Bewegung ist ein mittlerer, ausgeglichener Spannungs-



zustand der Muskulatur, des Gewebes und der Organe. Man nennt diesen Zustand auch Etonus. Er wird erreicht durch das ständige Ausbalancieren von Über- und Unterspannung, ständiges Spannen und Lösen. Dieser mittlere Spannungszustand kann mit dem Balancieren auf einer Wippschaukel verglichen werden oder mit einem dauernden Pendeln um den eigenen Schwerpunkt.

Man befindet sich in einer gleichsam federnden Spannung, die Unter- und Überspannung schnell ausgleicht. Dadurch bleibt man in Balance. Dieses gesamtkörperliche Balancieren ermöglicht ein koordiniertes, physiologisch korrektes Zusammenspiel jener Bereiche, die am Sprechvorgang beteiligt sind.

Körperhaltung wirkt nach innen

- ⊗ Ziehen Sie Ihre Schultern bis zu den Ohren hoch und versuchen Sie in dieser Haltung das Gefühl von Sicherheit zu bekommen.
- ⊗ Senken Sie Ihren Kopf, schauen Sie zu Boden und versuchen Sie dabei fröhlich zu sein. Oder probieren Sie mit zusammengebissenen Zähnen gelassen und entspannt zu sein. Gelingt es Ihnen?

Idealerweise sollte die äußere Haltung mit der inneren übereinstimmen: wach, aufmerksam und federnd gespannt.

Da äußere und innere Haltung zusammenwirken, ist es möglich, die innere Haltung von außen, aber auch die äußere Haltung von innen zu verändern, wenn dies nötig ist. Übungen, die den wirtschaftlichen Einsatz des Körpers schulen, haben psychophysische Wirkung. Das heißt, dass sich, wenn man den Körper bewusster gebraucht, auch unsere psychische Verfassung, unsere Einstellung ändern kann und wird.



Die Körperhaltung eines Sprechers zeigt seine Bereitschaft und seinen Willen zu reden sowie seine Einstellung zu sich selbst und zu seinen Partnern/Zuhörern.

Beobachtungsaufgabe

- ⊗ Beobachten Sie verschiedene Sprecher. Vergleichen Sie die verschiedenen Körperhaltungen von Menschen.
- ⊗ Ahmen Sie die eine oder andere Haltung eines Sprechers nach und spüren Sie, wie sich diese andere Haltung "anfühlt".

Dumpfe Haltung

- ⊗ Nehmen Sie eine träge, zusammengesackte Körperhaltung ein. Lassen Sie Ihren Unterkiefer so locker, dass der Mund offen bleibt und die Zunge massig in Ihrem Mund liegt. Ihre Augen halten Sie halb geschlossen, Oberkörper und Kopf sind etwas nach vorn geneigt. Bleiben Sie eine Weile in dieser Position.
- ⊗ Bemerken Sie, wie sich der innere Zustand mit der äußeren Körperhaltung verändert? Würden Sie in dieser Haltung gerne sprechen? Probieren Sie es ruhig aus und sprechen Sie in dieser Haltung.

Eine Veränderung der Körperhaltung bewirkt eine Änderung des psychischen (inneren) Zustandes.

Wache, aufmerksame Haltung

- ⊗ Jetzt setzen Sie sich auf das vordere Sesseldrittel. Ihre Füße haben guten Bodenkontakt, Ihre Wirbelsäule und Ihr Nacken sind aufrecht.



- ⊗ Schauen Sie sich aufmerksam im Raum um, was Sie sehen, horchen Sie, welche Geräusche Sie rund um sich hören (vielleicht hören Sie anfänglich nichts, aber je mehr Sie sich konzentrieren, desto mehr werden Sie auch ganz leise Geräusche wahrnehmen), und spüren Sie bewusst, wie Sie auf dem Sessel sitzen...
- ⊗ Bleiben Sie ein Weile in dieser aufmerksamen Einstellung. Beginnen Sie dann zu erzählen, was Sie alles sehen, hören, spüren.

Diese beiden Körperhaltungen sind sehr verschieden voneinander, aber zu Beginn ist es notwendig, große Unterschiede erkennen zu können, um dann immer feinere Unterschiede zu bemerken. Genauso können Sie durch Übung lernen, immer kleinere Spannungsunterschiede zu erkennen.

Eigenschwingung

Eigenschwingung ist ein ganz bestimmtes Gefühl von "Im-Fluss-Sein".

Ich bin ganz in meinem Tun und meine Konzentration ist vollständig. Mein Körper ist ganz wach und meine Energie fließt überallhin, bis in die entlegenste, kleinste Zelle meines Körpers. Ich habe Verbindung mit meiner Kraftquelle.

Energiequelle

Jeder Mensch hat seine Energiequelle und lebt bewusst oder unbewusst mit ihr. Die Bezeichnung "Energiequelle" steht für ein Bild, wie es jeder von uns für sich selbst findet. Energiequellen können sein: ein Sonnenaufgang; Wassertropfen, die funkeln; ein Platz in der Natur.



Wenn man mit seiner Energiequelle in Verbindung ist, ist die Lebensenergie im Fluss. Je bewusster und öfter man mit seiner Energiequelle Verbindung hat, desto eher kann man seine Eigenschwingungen finden. Damit wird es möglich, auch in Situationen, die Herausforderungen sind, in einem Zustand zu bleiben, der Wahlmöglichkeiten für das Verhalten freistellt.

Je öfter und schneller man diesen inneren Zustand abrufen kann, desto eher wird man ihn auch in schwierigen Gesprächssituationen haben.

Wie außen, so innen

Wenn man in einer Situation festgefahren ist und einem plötzlich nichts mehr einfällt (etwa, wenn man in einem Vortrag den Faden verloren hat), wird unser Körper starr. Vielfach bereitet diese körperliche Steifheit ein unangenehmes Gefühl, das Angst macht. Panik kommt hoch. Man kann nicht mehr den Anforderungen entsprechend reagieren. Wenn jedoch in einer solchen Situation die Körperhaltung geändert wird, wird man schnell wieder weitermachen können.

Je eher man bemerkt dass man in einer Situation feststeckt, desto eher kann man sich daraus befreien, indem die Körperhaltung verändert wird. Unbewusst verändert man die Körperhaltung, indem zum Beispiel zum Fenster gegangen wird, wenn man sich über etwas ärgert, oder wenn man sich streckt, weil man müde ist.

- ⊗ Setzen Sie sich mit nach vorn gezogenen Schultern und hängendem Kopf hin.
- ⊗ Warten Sie, was passiert – bekommen Sie ein Gefühl dafür, wie diese Haltung nach innen wirkt. Je genauer das Körperbewusstsein, desto leichter und schneller kann reagiert werden.



Es ist so selbstverständlich, dass alle Teile des Körpers funktionieren und zusammenspielen, dass man sich oft erst dann eines Teiles bewusst wird, wenn dieser schmerzt oder nicht funktioniert.

Manchmal gewöhnt man sich an Fehlhaltungen und bemerkt sie erst, wenn man sich bewusst mit der Körperhaltung befasst. Wie ist zurzeit Ihre Körperhaltung, wenn Sie sprechen? Wie stehen oder sitzen Sie?

Wenn Sie stehen, belasten Sie ein Bein mehr als das andere? Lehnen Sie sich gerne an einen Tisch oder an ein Pult? Machen Sie ein Hohlkreuz, sodass der Bauch nach vorn geschoben ist und der Kopf eher nach hinten geneigt ist? Sind Ihre Schultern hochgezogen, ist eine Schulter höher als die andere? Wie halten Sie Ihren Kopf? Gerade oder ein wenig nach einer Seite geneigt? Zeigt Ihr Kinn nach oben oder eher nach unten, sodass auch Ihre Augen nach unten gerichtet sind? Neigen Sie dazu, Ihr Kinn nach vorn zu schieben? Wie ist Ihr Nacken? Aufgerichtet? Oder gebeugt, sodass Ihr Kopf nach hinten fällt?

Wie sitzen Sie – sitzen Sie aufrecht oder zusammengesunken, so, dass Ihr Atem ganz flach wird? Sind Ihre Beine überkreuzt, um die Stuhlbeine geschlungen oder ausgestreckt?

Während Sie diese Beschreibungen gelesen haben, ist Ihnen Ihre Sprecherhaltung vielleicht ein wenig bewusster geworden und Sie können jetzt ein wenig besser beobachten, wie Ihre Haltung während des Sprechens ist.

Wenn Sie sich Ihrer Haltungsschwächen bewusst werden, dann können Sie gezielt auf eine optimale Haltung hinarbeiten.



Die Wirkung der Körperhaltung

Die Körperhaltung wirkt auf Gesprächspartner und Zuhörer. Vortragende mit hängenden Schultern, gesenktem Kopf und unbeweglichen Armen werden Zuhörer wohl kaum aufhorchen lassen. Redner, die zappelig hinter dem Rednerpult stehen und, sich daran festklammernd, ihre Worte herunterspulen, werden kein Publikum vom Hocker reißen. Lehrer, die von einer Ecke des Klassenzimmers in die andere gehend vor sich hin murmeln, werden die Schüler kaum erreichen.

Führungskräfte, die die Wichtigkeit ihrer Position durch steife Gesten zu unterstreichen versuchen, werden nicht als solche anerkannt werden. Man sieht den Sprecher, bevor man ihn hört, und nimmt seine Körperhaltung wahr. Man sieht, wie jemand zum Podium geht oder sich gegenüber setzt.

Haben Sie schon Sprecher gesehen, die in schnellem Stechschritt auf das Podium zugehen, die Nase zur Decke gerichtet? Wie wirkt das auf Sie?

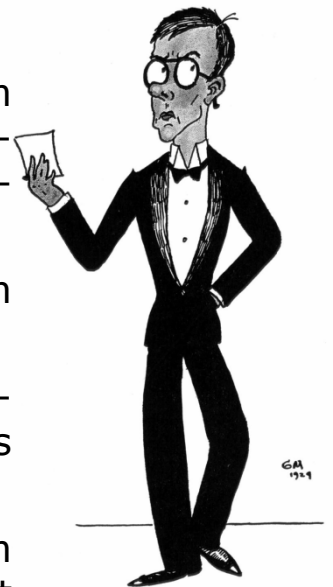
Oder stellen Sie sich vor, Sie sprechen mit einem Menschen und dieser sitzt Ihnen mit lang ausgestreckten Beinen, die Hände über dem Bauch verschränkt, gegenüber. Wie wirkt das auf Sie?

Manche reden mit unbewegtem Gesicht und man weiß dann nicht, woran man ist.

"Alleinunterhalter" präsentieren sich mit geschwellter Brust und wundern sich vielleicht darüber, dass sich die Zuhörer zurückziehen.

Hin und wieder sind Gesprächspartner "auf dem Sprung": Sie sitzen auf der Sesselkante, mit leicht nach vorn geneigtem Oberkörper, das Gewicht ganz auf den Fußballen, als ob sie sofort aufspringen wollten.

Wenn ein Gegenüber zu sprechen beginnen will, richtet er oder sie sich meist auf, atmet ein und redet. Manchmal möchte jemand etwas sagen, richtet sich auf, lässt sich dann aber resignierend in den Sessel zurückfallen und atmet wieder aus.





Die Haltung erzählt sehr vieles ohne Worte. Man kann bestimmte Haltungen trainieren und einüben, doch wenn die innere Einstellung nicht dazu passt, macht sich das sofort bemerkbar. Wenn Körperhaltung, Bewegung, Stimme und Gestik nicht kongruent sind, hat man das Gefühl nicht zu wissen, woran man ist.

Man kann Redner beobachten, bei denen die Gesten nicht mit dem Gesagten übereinstimmen. Manchmal wirken Handbewegungen so, als würden sie nicht zum Körper des Redners gehören: immer wieder dieselbe Handbewegung, so, als würde die Hand von einem Marionettenspieler gelenkt, egal was der Inhalt des Gesprochenen ist.

"Ich weiß nicht wohin mit meinen Händen" – und der unsichere Redner nestelt an seinen Fingern herum oder gibt die Hände einmal auf den Rücken, um sie dann schnell wieder nach vorn zu geben, beide Hände verschränken sich und ziehen nach unten, während gleichzeitig die Schultern hoch gezogen werden.

Man kann auch das Gegenteil beobachten – wenn ein Redner überhaupt keine Armbewegungen macht, die Hände stocksteif an die Seite legt oder vor dem Körper verschränkt, weil er irgendwann einmal gehört hat, dass man nicht mit den Händen sprechen soll.

Auch das so genannte "Pokerface" gehört hierher. Selbstverständlich kann es manchmal ganz hilfreich sein, eine undurchdringliche Miene aufzusetzen, doch sollte man sich im Klaren sein, in welcher Situation man sich so verhält. Wenn ein Pokerface aufgesetzt wird, bedeutet dies, dass die inneren Einstellungen und Gefühle nicht nach außen gezeigt werden sollen. Dadurch schadet man sich unter Umständen selbst, weil dann diese Gefühle selbst ebenfalls unterdrückt werden.



Hinter dem stehen, was man sagt

Unsere Gesprächspartner erkennen, ob man "hinter dem steht, was man sagt". Glaubwürdiges Verhalten drückt sich über den Körper aus.

Die Überzeugungen des Redners wirken sich immer auf seine Glaubwürdigkeit aus: Stimmen sie mit dem Gesagten überein, unterstreichen sie die Echtheit der Aussage. Sagt der Sprecher etwas, was gegen seine eigenen Überzeugungen geht, ist die Wirkung seiner Aussage gemindert.

Wenn man von etwas spricht, von dem man nicht überzeugt ist, spürt man dies im Körper, und das wird sichtbar, hör- und spürbar.

Weiter drückt sich in der Körperhaltung die Einstellung des Redners zu seiner Umwelt aus: ängstliche Redner sehen anders aus als sichere.

Die Übungen zur Körperhaltung können eine große Hilfe sein, um mehr Authentizität zu bekommen, um als Redner einen sicheren Auftritt zu haben. Aber auch der inneren Haltung sollten Sie sich immer bewusster sein.

Haltung im übertragenen Sinn bedeutet also auch, dass die innere Einstellung mit dem, was zum Ausdruck gebracht wird, übereinstimmt.



Übungen zum Zusammenhang von innerer und äußerer Haltung

Begeisterung und Freude

Stellen Sie sich eine Situation vor, in der Sie voll Begeisterung und Freude etwas erzählten. Lassen Sie diese Situation vor Ihrem inneren Auge als Film ablaufen.

- 🕒 Wie schauen Sie da aus? Welche Körperhaltung haben Sie?
- 🕒 Was spüren Sie? Wie klingt Ihre Stimme? Wie ist Ihr Sprechtempo?

Bewegungen entdecken, die ein angenehmes Gefühl verstärken

Diese Übung sollten Sie mit einem Partner machen, der Ihre Bewegungen und Gesten genau beobachtet; wenn Sie allein üben, sollten Sie sich mit einer Videokamera aufnehmen.


- 🕒 Erzählen Sie von einem Erlebnis, das Sie besonders lebensfroh gestimmt hat. Versetzen Sie sich zurück, tun Sie so, als ob diese Situation gerade jetzt stattfände. Seien Sie ganz im Erleben dieser Situation. Was sehen Sie, spüren Sie? Vielleicht hören Sie auch etwas, riechen und schmecken etwas. Während Sie sprechen, werden Sie unbewusst bestimmte Gesten öfter machen. Diese Gesten und Worte ahmt und spricht Ihr Partner genau nach. Dabei werden Sie bemerken, dass sich Ihr Gefühl verstärkt.
- 🕒 Die Geste, die besonders dann gekommen ist, als Sie mittendrin im Erzählen waren, macht Ihnen Ihr Partner, wenn Sie geendet haben, nochmals vor. Wiederholen Sie nun selbst diese Geste ein paar Mal.



Sie werden feststellen, dass sich Ihr Gefühl der Lebensfreude intensiviert. Sie können die Bewegung immer wieder machen und werden das Gefühl immer wieder erleben, weil mit dieser Bewegung dieses Gefühl auf natürliche Weise verankert ist.


Angst vor dem, was passieren könnte

Nicht nur in der Kindheit, auch im Erwachsenenalter erleben wir Angst: Angst vor dem Zurechtgewiesenwerden, Angst vor Spott, Blamage... Solche Situationen bringen uns in eine Haltung des Rückzugs und wir nehmen schließlich eine Haltung ein, die unsere innere Abwehr spiegelt.

 Stellen Sie sich eine Situation vor, in der Sie ängstlich waren. Wie schauen Sie da aus, welche Körperhaltung haben Sie? Was spüren Sie?

Die Körperhaltung eines Partners nachahmen

Bitten Sie einen Partner, sich an ein bestimmtes Gefühl (z. B. Freude) zu erinnern, und bitten Sie ihn, dass er die Körperhaltung dazu entstehen lässt.

 Ahmen Sie die Körperhaltung Ihres Partners möglichst genau nach. Vielleicht erraten Sie das Gefühl des Partners.



Atmung

Man hört nie eine Stimme, man hört immer einen Menschen.

Die Grundvoraussetzung für erfolgreiches Sprechen ist die richtige Atmung. Die Atmung ist der Träger der Stimme! Wenn sich die Atmung verändert, wird sich dies auf die Stimme auswirken. Und durch eine wohltuende, fließende Atmung verändert sich automatisch auch die Sprache!



Die Atmung gibt der Stimme Energie

Sprechen ist Stimme – Stimme ist Atmung – Atmung ist Leben.

Die Atmung ist sozusagen der Motor der Stimme. Das Radio bringt keinen Ton hervor, wenn es keinen Strom hat. Die Stimme erzeugt keinen Ton, wenn sie nicht beatmet wird. So wichtig wie der Lautstärkenregler für das Radio ist die Atemkontrolle für den Sprechenden. In der Lage zu sein, genügend Luft aufzunehmen und eine gute Kontrolle darüber zu haben, ist fundamental wichtig für eine angenehme und weit tragende Stimme.



Nicht jeder Mensch atmet richtig, obwohl jeder Mensch atmet. Wenn es um Stimmbildung geht, gibt es eindeutig richtiges und falsches Atmen.

Der Atem bewegt den Körper

Die meiste Zeit geht der Atem ganz automatisch. Man nimmt ihn nicht wahr, weil man es so gewohnt ist. Deshalb spürt man den Atem erst dann besonders, wenn er nicht rhythmisch läuft, etwa wenn man vor Schreck den Atem anhält.

Den Spannungszustand, in dem sich der Atem ganz leicht von selbst ergänzt, nennt man Atemmittellage.

Die Atemmittellage ist die Balance zwischen den Kräften, die jeweils für die Ein- und Ausatmung verantwortlich sind. Durch gesteigerte Aufmerksamkeit entsteht Spannungserhöhung im Bereich der gesamten Muskulatur. Im Bereich der Atemmuskulatur bewirkt dies, dass wir zum Einatmen bereit sind. Der Atem ergänzt sich im Bereich der Atemmittellage. Das macht es möglich, dass immer genug Atem da ist, um zu sprechen.

Einatmen vor dem Sprechen ist ein Mehraufwand an Arbeit, der einem ökonomischen Umgang mit dem Körper entspricht. Vielmehr sollte das Ziel sein, dass sich der Atem während des Sprechens automatisch und still ergänzt.



Atemfehler wirken nach innen

Viele Atemfehler passieren während des Sprechens. Oft sind wir uns dieser Fehler nicht bewusst.

Atemfehler erkennen:

Nehmen Sie einen Text und lesen Sie ihn auf folgende Arten laut vor:

- ⊗ Holen Sie vor jedem Wort bewusst Atem, bevor Sie es sprechen (nach Luft schnappen).
- ⊗ Jetzt lesen Sie den Text so, dass Sie möglichst viele Wörter in einem Atem sprechen.
- ⊗ Lesen Sie dann den Text so, dass Sie am Ende verhauchen. Am Ende eines Wortes oder Satzteils hauchen Sie noch Atem aus, als ob Sie stöhnen würden.

Spüren Sie, wie sich Atemfehler auf Ihr gesamtes Wohlbefinden auswirken?

Atemfehler wirken auf Zuhörer/Partner

Der Atemrhythmus des Sprechens überträgt sich auf die Zuhörer. Ein Redner, der ständig hörbar Luft holt oder so viele Wörter in einem Atemzug spricht, dass ihm ständig die Luft ausgeht, trägt nicht zum Wohlbefinden seiner Zuhörer bei.

Ein Redner, dem man gerne zuhört, ruht in sich und ist gleichzeitig in ständigem Kontakt mit seinen Zuhörern. Er weiß, dass er seinem Atemrhythmus vertrauen kann, er nimmt seine Zuhörer auf seinem Atem mit. Er hält sie in Atem.



Atem und Gesundheit

Atemautomatik und Zwerchfellbeweglichkeit

Das Geheimnis des automatischen Atems ist nicht die Größe der Lunge, sondern die Beweglichkeit des Zwerchfells.

Der Hauptatemmuskel ist das Zwerchfell. Es befindet sich in der Körpermitte, zwischen Brust- und Bauchraum. Es schließt den Brustkorb wie eine Kuppel nach unten ab. Während der Einatmung geht das Zwerchfell nach unten (es zieht sich zusammen, spannt sich an), wodurch der Brustraum vergrößert wird und Atem einströmen kann. Bei der Ausatmung geht das Zwerchfell nach oben (es löst sich), und der Brustraum verkleinert sich, das Ausatmen erfolgt.

Das Zwerchfell ist willentlich beeinflussbar (man kann den Atem bewusst verlangsamen oder beschleunigen). Andererseits funktioniert es auch unwillkürlich und automatisch. Man atmet, ohne daran zu denken, zum Beispiel im Schlaf. Dabei stellt sich die Atmung auf den momentanen Bedarf des Körpers ein.

Diese Atemautomatik ist angeboren; sie ist ökonomisch.

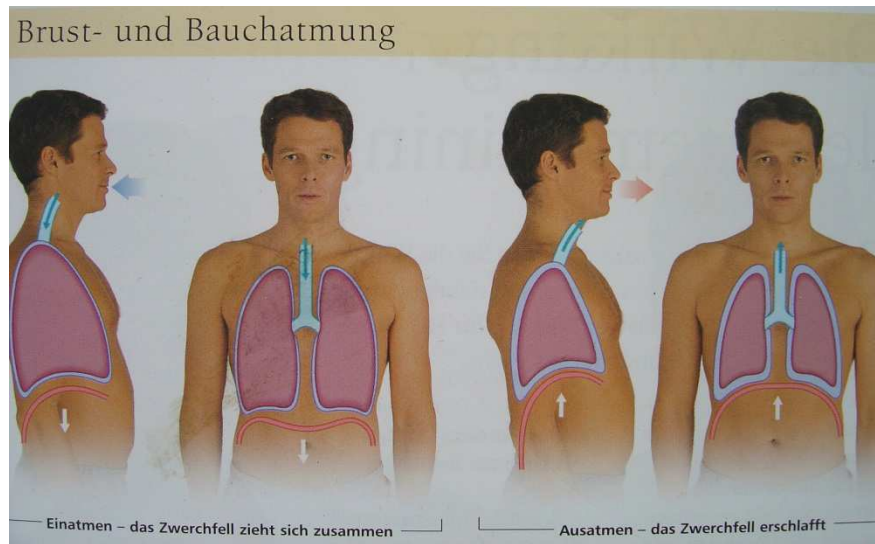
Bewegungsmangel, schlechte Körperhaltung, aber auch Stress, Aufregung, Angst, etc. wirken sich nachteilig auf die Atmungsautomatik und somit auch auf die Beweglichkeit des Zwerchfells aus.

Die angeborene Atmungsautomatik, bei der mit jedem Atemzug so viel Sauerstoff in den Organismus kommt, wie dieser gerade benötigt, gilt es wieder zu entdecken, weil sie ökonomisches Atmen während des Sprechens gewährleistet.



Der eigene Rhythmus

Je besser wir den eigenen Atemrhythmus, die Atembalance kennen, desto eher werden wir unseren Atem dazu nützen können, in Balance zu bleiben.





Übungen um den eigenen Atem zu erfahren

Den eigenen Atem erfahren

- ⊗ Zählen Sie in Gedanken bei jedem Ein- und Ausatmen: "Eins (einatmen), zwei (ausatmen), drei (einatmen)" Zählen und atmen Sie so bis zehn.
- ⊗ Sollten Ihnen andere Gedanken dazwischenkommen, beginnen Sie wieder bei eins.

Atemfühlen an sich selbst

- ⊗ Legen Sie die Hände auf verschiedene Stellen Ihres Rumpfes und fühlen Sie, wie der Atem dort, wo Ihre Hand liegt, den Körper bewegt.

Atemfühlen am Rumpf des Partners

- ⊗ Spüren Sie wie bei der vorigen Übung, wie der Atem Ihres Partners dessen Körper bewegt.

Den Atem mit Schritten messen

- ⊗ Gehen Sie in der Natur spazieren und atmen Sie mit Ihren Schritten. Je länger der Schritt, desto länger das Ein- bzw. Ausatmen.

Nasenatmung

- ⊗ Halten Sie ein Nasenloch zu und atmen Sie durch das andere Nasenloch ein. Dann halten Sie das Nasenloch, durch das Sie eingeatmet haben, zu und atmen durch das andere aus.
- ⊗ Die nächste Einatmung machen Sie durch jenes Nasenloch, durch das Sie ausgeatmet haben. Diese Übung hilft Ihnen, die Nase "sauber" zu bekommen.



Durchlässigkeit spüren

- ⊗ Stehen Sie fest auf dem Boden, gehen Sie mit aufrechtem Oberkörper so in die Knie, als würden Sie sich setzen. Federn Sie in dieser Stellung ein wenig. Ihre Lippen liegen locker aufeinander, Kiefer und Gesäß sind gelöst.
- ⊗ Spüren Sie die Durchlässigkeit Ihres Körpers, indem Sie ganz leicht Luft zwischen Ihren Lippen ausströmen lassen. Lösen Sie die Lippenspannung ganz elastisch. Spüren Sie, wie Ihr Zwerchfell federt und wie auch Ihre unteren Körperöffnungen sich spannen und lösen.

Atem im Körper wahrnehmen

- ⊗ Sitzen oder stehen Sie in optimaler Körperhaltung und halten Sie guten Bodenkontakt mit Ihren Füßen.
- ⊗ Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrem Beckenboden und spüren Sie dort Ihren Atem. Nehmen Sie wahr, wie Ihr Atem in kurzer Zeit zum Beckenboden strömt, ganz automatisch und leicht. Spüren Sie hier Ihren Atem.
- ⊗ Nach einer Weile gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ein Stückchen höher, etwa vier bis fünf Zentimeter unter Ihren Nabel. Wenn Sie wollen, können Sie eine Hand unterhalb Ihres Nabels legen, die andere in gleicher Höhe auf den Rücken. Spüren Sie jetzt den Atem zwischen Ihren Händen, wie er ganz automatisch und selbstverständlich ein- und ausströmt.
- ⊗ Nach einer Weile lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zur Körpermitte, dem Sonnengeflecht (Solarplexus). Wieder können Sie, wenn Sie wollen, eine Hand oberhalb des Nabels, die anderen in gleicher Höhe auf den Rücken legen und den Atem zwischen Ihren Händen spüren. Spüren Sie, wie Ihr Bauch weit wird und wie Ihr ganzer Körper mehr und mehr den Atem fühlt.



- ⊗ Wenn Sie eine Zeit lang, die Ihnen angenehm ist, den Atem in Ihrer Mitte gespürt haben, dann gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder ein Stück höher, zur Brust. Spüren Sie, wie Ihre Füße guten Bodenkontakt haben, und legen Sie wieder eine Hand auf die Brust, die andere in gleicher Höhe auf den Rücken, wenn Ihnen das angenehm ist. Nehmen Sie wahr, wie sich der Atem in Ihrem Brustraum ausbreitet.
- ⊗ Wenn Sie möchten, gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder ein Stück höher, zum Hals. Nehmen Sie wahr, wie sich der Atem in Ihrem Hals ausbreitet; vielleicht haben Sie das Gefühl, dass der Atem ihn weit und locker macht. Wenn Sie zwischen Ihren Händen atmen, dann können Sie vielleicht auch wahrnehmen, wie der Atem Ihren Nacken aufrichtet.
- ⊗ Legen Sie die Hände auf Ihre Stirn und Augen. Werden Sie gewahr, wie sich die Gesichtsmuskeln lösen, wie der Atem von innen Ihr Gesicht "streichelt".
- ⊗ Nach einer Weile heben Sie die Hände über Ihren Kopf und nehmen den Atem in Ihrem ganzen Körper wahr. Vielleicht spüren Sie das Ein und Aus in bestimmten Bereichen mehr, in anderen weniger; es ist gut so, wie es ist. Lassen Sie die Hände langsam mit der Ausatmung nach unten sinken, bleiben Sie aufgerichtet und machen Sie sich wieder den Bodenkontakt Ihrer Füße bewusst. Spüren Sie noch eine kleine Weile nach, wie Ihr Atem Ihren Körper verändert hat.



Übungen für die Zwerchfellautomatik

- ⊗ Sie brauchen Ihre Bauchmuskeln nicht mit zu bewegen. Ihr Zwerchfell bewegt Ihre Mitte von innen her. Oftmals passiert es, dass beim Erspüren der Zwerchfellautomatik zu viel "getan" wird, das heißt, dass die Bauchmuskeln mit bewegt werden. Sie können das ganz leicht probieren:
- ⊗ Während der Atem kommt, strecken Sie gleichzeitig den Bauch heraus; wenn der Atem geht, ziehen Sie gleichzeitig den Bauch ein. Jetzt lassen Sie Ihren Atem wieder ganz automatisch ein- und ausströmen. Bemerken Sie den Unterschied?
- ⊗ Die Bewegung des Zwerchfells geschieht und soll nur wahrgenommen, aber nicht beeinflusst werden.
- ⊗ Stellen Sie sich Ihre Atmung wie einen Blasebalg vor. Das Atemergänzen geschieht ganz automatisch und von selbst, so, wie sich der Blasebalg wieder ganz von selbst füllt.

Zwerchfellbewegung spüren

- ⊗ Stehen oder sitzen Sie in aufrechter, eutoner Haltung und husten Sie. Sie spüren, wie sich Ihre Körpermitte bewegt und sofort nach dem Husten automatisch Luft einströmt.



Atmen zum Lachen

- ⊗ Wenn wir herzlich lachen, spüren wir ebenso die Zwerchfellfederung und das automatische Atemergänzen. Sie können auch spielerisch probieren, ob Sie über die Bewegung des Zwerchfells ins Lachen kommen können.
- ⊗ Stehen Sie aufrecht, stützen Sie Ihre Hände in Zwerchfellhöhe am Körper ab und beginnen Sie "Ha, haha" zu sagen, als ob Sie wirklich lachen würden. Spüren Sie, wie Ihr Zwerchfell federt, wie sich der Atem automatisch und still immer wieder ergänzt. Sie werden ganz schnell wirklich zu lachen beginnen, wenn Sie diese Übung machen.

Fröhlichmacher-Atem

- ⊗ Pfeifen Sie ganz kurz mit gespitzten Lippen. Beenden Sie das Pfeifen, indem Sie Ihre Lippen elastisch in die Normalstellung zurückfedern lassen. Nehmen Sie wahr, wie sich der Atem ganz von selbst ergänzt.

Lippenbremse

- ⊗ Legen Sie Ihre Lippen locker aufeinander und lassen Sie diese durch das Ausatmen vibrieren. Stellen Sie sich vor, dass Sie ein kleines Kind sind und mit einem Auto spielen. Das Geräusch dazu erzeugen ihre vibrierenden Lippen.



Luftballonübung

- ⊗ Nehmen Sie einen aufgeblasenen Luftballon und stupsen Sie diesen rhythmisch von einer Fingerspitze der einen Hand zu einer der anderen. Der Luftballon sollte sich höchstens bis in Augenhöhe bewegen, die Bewegung sollte rhythmisch, fließend und euton sein.
- ⊗ Luftballon und erste Phonation (Lautbildung)
- ⊗ Wenn Sie einen regelmäßigen Rhythmus haben, bilden Sie mit den oberen Schneidezähnen und der Unterlippe ein f. Dieses halten Sie, solange der Ballon fliegt, und wenn er auf der andern Fingerspitze ankommt, lösen Sie das f. Während der Ballon wieder zur anderen Fingerspitze fliegt, ergänzt sich Ihr Atem.
- ⊗ Vielleicht wird Ihnen bewusst, dass Ihr Körper, wenn diese Übung gelingt, in einer ganz angenehmen mittleren Körperspannung ist.
- ⊗ Zwerchfellbeweglichkeit mit den Händen außen hin sichtbar machen
- ⊗ Stehen Sie in aufrechter Haltung. Verschränken Sie etwa in Nabelhöhe Ihre Finger so ineinander, dass die Knöchel nach oben zeigen. Jetzt stülpen Sie Ihre Lippen und sprechen ein sch. Während Sie das sch phonieren, gehen Ihre Hände langsam nach oben bis zum Brustbein, gleichzeitig mit dem Lösen des Lautes federn Ihre Hände in die Ausgangsposition zurück.



Atemangepasstes Sprechen – Abspannen

Horst Goblenzer prägte den Begriff der "Atemrhythmisch Angepassten Phonation" (AAP). Atemangepasste Phonation bedeutet, dass die Sprechereinheit (die so genannte Phrasenlänge) während des Sprechens dem individuellen Atemrhythmus angepasst ist. So kann aus der Atemmittellage heraus gesprochen werden. Jeder Sprecher findet für sich selbst die optimale Länge einer Phrase.

Atemangepasstes Sprechen geschieht aus der Atemmittellage heraus, die Strömung (Ausatmung) wird zur Schwingung (Ton), der Atem ergänzt sich in der Pause (im Verweilen) von selbst.

Grundlage für atemangepasstes Sprechen ist das automatische Ergänzen des Atems während des Sprechens, die reflektorische Lufteergänzung. Sie wird durch das so genannte "Abspannen" eingeleitet. Ein bewegliches Zwerchfell, die Lebendigkeit im Bauchraum bis hinunter zum Beckenboden gewährleistet, dass das Abspannen geräuschlos und automatisch funktioniert.

Abspannen geschieht etwa beim elastischen Lösen der Lippenspannung (beim Pfeifen) und dem synchron damit ablaufenden Tieffedern des Zwerchfells. Dieses löst die reflektorische Lufteergänzung aus, das Zwerchfell entspannt sich kurz und federt dann wieder in die Einatemungsstellung zurück. Diese Bewegung ist im Gürtelbereich spürbar.

Das Abspannen sollte in den Sprechablauf integriert werden!



Stimme

Wenn du sprichst, sollten deine Worte besser sein, als dein Schweigen gewesen wäre.

Was ist Stimmbildung eigentlich?

Das Wort erklärt sich im Grunde aus sich selbst heraus. Bei der Stimmbildung geht es um die Bildung oder Ausformung der Stimme und um die Optimierung des Klanges. Dieser Vorgang ist vergleichbar mit dem Erlernen eines Instrumentes. Denn auch die Stimme ist ja ein Instrument, vielleicht sogar das schönste aller Instrumente. Natürlich nur, wenn sie richtig "gespielt" wird!



Heute ist es leider gang und gäbe, dass Stimme und Sprache nicht mehr funktionieren. Ventilation, Phonation und Artikulation harmonisieren nicht. Die Ventilation, die Atmung, ist der Träger der Stimme. Auf ihr bzw. mit ihr wird phoniert, werden die Laute gebildet. Die Artikulation, die richtige Aussprache entscheidet über die Qualität der Sprache.

Die Hauptregeln der Stimmbildung

- Regel 1: Es ist wichtig, klar und sprechbezogen zu denken, denn jeder Gedanke verändert die Atmung, Stimmproduktion und Artikulation.
- Regel 2: Eine aufrechte, aber wohl gespannte Körperhaltung ist entscheidend.
- Regel 3: Eine unwillkürliche, fließende Atmung und die entsprechende Steuerung der Atmung bezüglich der Sinnpausen bestimmen den Redefluss.
- Regel 4: Bewusstes Hören auf die Klangqualität der Stimme, damit sich ein resonanzreicher Klang entwickelt.



- Regel 5: Eindeutiges und dadurch voneinander unterscheidbares Bilden der Vokale und Konsonanten.
- Regel 6: Kehlkopf und Rachen sind entspannt.
- Regel 7: Kiefer und Zunge werden gelockert und sorgen so für eine deutliche Artikulation.
- Regel 8: Das Zusammenspiel von Stimmerzeugung und Artikulation wird trainiert.

Wie außen, so innen: Die Stimme ist die Stimmung

Wir "stimmen" uns aufeinander ab, wir "stimmen" für oder gegen etwas, wir wissen, dass etwas "stimmt". Wir erheben unsere "Stimme" in einer Sache, wir enthalten uns unserer "Stimme".

Wenn man so von der Stimme spricht, meint man immer mehr als nur Worte und Klang. Man meint damit die ganze Person.

Jeder hat seine eigene Melodie. Erzeugen Sie verschiedene Töne, hohe, tiefe; lassen Sie die Töne an- und abschwellen, laut und leise, so wie eine Wellenlinie.

Während man mit der Stimme experimentiert, ist der Hals weit, die Töne kommen leicht und voll aus dem Körper, der Atem ergänzt sich automatisch und still in den Pausen zwischen den Tönen.

Man kommt ganz leicht in Stimmung, wenn man auf einfache Art und Weise mit unserer Stimme spielt. Versuchen Sie, wenn Sie einmal nicht so gut aufgelegt sind, ein paar Töne zu singen. Die Stimme ist untrennbar mit der Stimmung verbunden.



Ökonomische Stimmproduktion

Stimmerkrankungen und Stimmschwächen entstehen durch Überbelastung des Stimmapparates, entweder durch zu viel oder zu wenig Spannung.

Harter, gepresster Stimmeinsatz (denken Sie an eine Kommandostimme) entsteht durch zu großen Atemdruck auf die Stimmritze. Ein hartes Geräusch entsteht.

Der gehauchte Stimmeinsatz erzeugt ein h-artiges Geräusch, häufig auch als "Schonstimme" bezeichnet.

Häufig vorkommende Stimmstörungen sind Veränderungen des Klanges (z.B. bei Heiserkeit, wenn die Stimme kippt, etc.), verminderte Tragfähigkeit der Stimme (es ist sehr viel Kraft nötig, um laut sprechen zu können) und Schwierigkeiten beim Stimmeinsatz (die Stimme kann nicht mehr mit der gewohnten Leichtigkeit eingesetzt werden, bei Sprechbeginn ist viel Kraftaufwand nötig).

Trockenheit, Kloßgefühl, Räusperzwang, schnelles Ermüden oder Versagen der Stimme, Schluckzwang oder Hustenreiz sind Kennzeichen dafür, dass ein unökonomischer Stimmgebrauch vorliegt.

Der unökonomische Stimmgebrauch wird von manchen Menschen über lange Zeit hinweg ertragen. Bei Berufen, in denen die Stimme gefordert ist und der berufliche Erfolg von der stimmlichen Leistungsfähigkeit abhängt, wie etwa bei Lehrern, Kindergärtnern, Managern, Priestern, Sängern, Schauspielern, Rundfunksprechern, führt dies zu einer enormen Leistungsbehinderung und mindert die Überzeugungskraft der Person.



Wie man die Stimme "gesund" halten kann

Ökonomische Stimmproduktion braucht eutone Körperhaltung und rhythmischen, sich automatisch und geräuschlos ergänzenden Atem während des Sprechens aus der Atemmittellage. Der Wille zum Sprechen oder Singen reicht, um die Mechanismen auszulösen, die für die Stimmproduktion nötig sind!

Das Zwerchfell ist mit dem Kehlkopf funktionell verbunden. Bei jeder Abwärtsbewegung des Zwerchfells wird der Kehlkopf normalerweise nach unten bewegt. Gleichzeitig werden die Stimmbänder auseinander gezogen, wodurch die Stimmritze geöffnet wird und ein Einlassventil für den Atem entsteht.

Je größer diese Öffnung ist, umso geräuschloser und leichter kann sich der Atem ergänzen.

Zur Stimmproduktion gehört auch die optimale Einstellung des Raumes oberhalb der Stimmritze, des so genannten Ansatzrohres. Dazu gehören Mundhöhle, Nasen-Rachenraum sowie die Nischen zwischen den Stimmbändern. Diese Räume sind für Klangfarbe, Modulation und Tragfähigkeit der Stimme verantwortlich.

Die Einstellung und Weitung des Ansatzrohres ermöglicht ein Lauterwerden ohne Kraftaufwand. Dies hat die gleiche Wirkung wie beide Hände, die wie beim Rufen als Trichter vor den Mund gelegt werden. Die Stimme wird mühelos lauter und tragender.

Der Stimmeinsatz sollte weich und elastisch sein, nicht hart oder gepresst. Normalerweise sind das Ausatmen und das Schließen der Stimmbänder exakt koordiniert. Die Stimmbänder liegen bei Beginn des Sprechens locker aneinander und beginnen ohne hörbare Geräuschentwicklung zu schwingen.



Resonanzraum Körper

Instrumente haben einen Resonanzraum, damit die Töne der Saiten klingen können. Die Beschaffenheit des Resonanzraumes wirkt sich auf die Qualität der Töne aus. Je feiner die Struktur des Holzes, desto individueller und harmonischer klingt das Instrument. Unser Körper ist der Resonanzraum für unsere Stimme.





Übungen zum Entdecken und Verfeinern der eigenen Stimme

Gähnen

Die Basisübung für gute Stimmproduktion und Einstellung des Stimmapparates ist das Gähnen. Nutzen Sie jedes natürliche Gähnen, um sich dabei zu strecken und "Urlaute" kommen zu lassen. Gähnen kann man auch selbst auslösen.

- ⊗ Stellen Sie sich vor, dass sich in Ihrem Mund eine Luftpugel bildet. Die Lippen sind geschlossen und die Luftpugel in Ihrem Mundraum dehnt sich immer weiter aus, bis Sie Ihre Lippen einfach nicht mehr geschlossen halten können, weil der Reflex des Gähnens durch die Dehnung des Mund-Rachenraumes ausgelöst worden ist.

Resonanzraum Körper

- ⊗ Stehen Sie fest auf dem Boden, gehen Sie mit aufrechtem Oberkörper so in die Knie, als würden Sie sich setzen, federn Sie ein wenig, die Lippen sind leicht geöffnet, der Kiefer und das Gesäß sind locker. Lassen Sie Töne aus dem Körper kommen. Spüren Sie dabei, wie Ihr Körper zum Resonanzraum Ihrer Stimme wird.

Je offener, weiter und schwingender Ihr Resonanzraum wird, desto leichter kommt die Stimme.

Durchlässigkeit spüren

- ⊗ Nehmen Sie nochmals die oben beschriebene Stellung ein. Spüren Sie die Durchlässigkeit Ihres Körpers, indem Sie ganz leicht den Atem zwischen Ihren gespannten Lippen ausströmen lassen und die Lippen elastisch lösen, wie wenn Sie eine Kerzenflamme ausblasen würden. Spüren Sie, wie auch die unteren Körperöffnungen sich spannen und lösen.



Rückenbreitübung – Stimme im Kreuz spüren

🕒 Stellen Sie sich hinter einen Sessel. Stützen Sie die Hände auf der Sessellehne so ab, dass die Fingerspitzen zueinander schauen, die Ellbogen zeigen aufwärts. Der Rücken ist gerade, der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Beine sind locker, die Fersen auswärts gedreht, so dass die Zehenspitzen zueinander schauen. In dieser Stellung stellen Sie sich vor, dass Sie einen Raum, der hinter Ihnen ist, mit Ihrer Stimme füllen wollen. Ihre Stimme soll also auch nach hinten, sozusagen aus dem Kreuz heraus klingen.



Artikulation

Artikulation führt, wenn sie übertrieben wird, zu Verspannungen im Gesichts- und Halsbereich und somit zur Einschränkung der Stimmleistung. Zu wenig Spannung während der Artikulation ("nuscheln") hat ebenfalls eine Beeinträchtigung der Stimmleistung zur Folge.

Unser Gesicht

Unser Schädel besteht aus acht Knochen, die das Gehirn umschließen und schützen. Vierzehn Knochen strukturieren und formen unser Gesicht. Weiteres sind die Ansatzpunkte für viele kleine Muskeln. Der Unterkiefer ist mit dem Schädel links und rechts durch das Kiefergelenk verbunden. Das Kiefergelenk besteht aus dem Unterkiefer, der Gelenkgrube im Schläfenbein und einer Scheibe, die die Bewegung dämpft.

Der Kaumuskel ist einer der kräftigsten Muskeln des Körpers. Wenn die einzelnen Muskeln ausbalanciert zusammenspielen, ist eine gute Artikulation gewährleistet. Besonders von Bedeutung ist die Lippen- und Zungenmuskulatur. Die Zunge ist das beweglichste Muskelsystem unseres Körpers und daher wichtigster Bestandteil für korrekte Artikulation.

Ohne Konsonanten und Vokale keine Wörter

Alles Gesprochene besteht aus Konsonanten und Vokalen.



Die Sprachlaute

Die Sprachlaute lassen sich in sechs Gruppen aufteilen:

- 01 Strömungslaute
- 02 Halbklinger
- 03 Klinger
- 04 Explosive
- 05 Hauchlaute
- 06 Vokale

01 Strömungslaute sind Konsonanten, die ohne Stimme, also stimmlos, gesprochen werden: f, s, sch, vorderes ch (wie bei ich) und hinteres ch (wie bei ach).

02 Werden diese Strömungslaute mit Stimme ergänzt, also stimmhaft gesprochen, dann heißen sie Halbklinger.

Testen Sie einmal! Bilden Sie ein f und unterlegen Sie es mit Ihrer Stimme. In diesem Fall wird aus dem f ein w. Aus dem stimmlosen s (wie in Wasser) wird ein stimmhaftes s (wie in Sonne), aus dem stimmlosen sch (wie in Schloss) wird ein stimmhaftes sch (wie der Anlaut bei Genie), aus dem vorderen ch wird ein j, und aus dem hinteren ch wird ein r.

03 Die Konsonanten m, n, ng und l sind so genannte Klinger. Bilden Sie diese Konsonanten einmal, indem Sie sie "summen". Spüren Sie die Resonanz im Kopfbereich?

04 Der Konsonant h ist ein so genannter Hauchlaut. Die Luft wird ohne jeglichen Widerstand abgegeben, geführt durch die Atemmuskulatur.

05 Die Konsonanten p, t, k, b, d, g sind so genannte Explosive. P, t, k sind harte Explosive und b, d, g sind weiche.

06 Die Vokale sind a, e, i, o, u und werden durch die Umlaute ä, ö, ü ergänzt.

o a i
e u



Die Aussprache der Konsonanten oder die Konsonantenstütze

Wie wichtig ist der Anschlag der Tasten beim Spielen eines Klaviers? Sie haben Recht, alles hängt vom richtigen Anschlag ab!

Den Anschlag beim Klavierspiel könnte man mit der Bildung der Konsonanten beim Sprechen vergleichen. Werden die Konsonanten nicht vorn im Mund richtig gebildet, so leidet die Anregung der Resonanz darunter. Auch die schönsten Vokale nutzen dann wenig, denn ihr Ton kann sich nicht richtig entfalten.

Wenn man z.B. bei der Aussprache der Konsonanten d, l, n, r und t den Unterkiefer bewegt, anstatt lediglich mit der Zunge bzw. Zungenspitze zu artikulieren, so verengt man den Resonanzraum vor der Kehle, sprich den Bereich oberhalb des Kehlkopfes. Die Resonanzanregung wird dadurch gestört. Der Anschlag des Vokals bleibt entsprechend der Bewegung des Unterkiefers ohne Klang.

Der Artikulation der Konsonanten kommt weit mehr Bedeutung zu als allgemein angenommen. Werden die Konsonanten nicht richtig gebildet, ist die Resonanzanreicherung zu schwach. Die Stimme kann ihren Klangteppich, der dem Sprechen zugrunde liegen soll, nicht entfalten. Es wird weniger Klang erzeugt!





Die Bildung der Vokale a, e, i, o, u

Für die Bildung der Vokale bedarf es der richtigen Mund- und Zungenstellung. Im Grunde genügen die Stimme und das Gehör dazu.

Das a wird mit einer ovalen Mundstellung gebildet, wobei die Lippen unter den Zähnen ruhen, die Zähne etwa halb zu sehen sind und die Zunge entspannt im Zungenbett liegt. Der Mund soll so weit geöffnet sein, dass zwei aufeinander gelegte Finger zwischen die Zähne gelegt werden könnten.

Beim Bilden von e und i ist der Mund etwas breiter gestellt als beim a. Jedoch ist darauf zu achten, dass kein Lippenbreitzug entsteht.

Beim Bilden von o und u ist der Mund rund geformt. Der Zwischenraum zwischen der oberen und der unteren Zahnreihe ist fingerbreit.

Die Bildung au, ai, ei und äü

Bei der Bildung von au geht die ovale Mundstellung des a in die runde Mundstellung des u nahtlos über. Achten Sie darauf, dass das u kurz und deutlich klingt.

Entsprechend bilden Sie das ai und ei durch die nahtlose Veränderung der ovalen Mundstellung des a in die des etwas breiter geformten i.

Beim Bilden des eu (äu) wird die Mundstellung des o gewählt, während man nahtlos zum kurzen i übergeht.

Machen Sie den Mund auf!

Beim Sprechen kommt es auf die richtige Öffnung des Unterkiefers an. Der Mund muss entsprechend weit geöffnet werden. Die Erklärung zum Wort "entsprechend" liefern wir später.

Wenn Sie möchten, dass man Sie versteht, dann zwingen Sie Ihre Worte bitte nicht durch kaum geöffnete Zähne und einen kaum geöffneten Mund.



Achten Sie einmal darauf, wie beweglich Ihr Mund und Ihre Zähne beim Essen sind und wie weit sich Ihr Mund und Ihre Zähne öffnen.

Beobachten Sie diese Beweglichkeit auch beim Sprechen? Das richtige Öffnen des Unterkiefers ist beim Sprechvorgang sehr wichtig. Beim richtigen Öffnen geht der Unterkiefer ein wenig nach unten und nach hinten, sprich zum Hals hin.

Haben Sie das Gefühl, Ihr Unterkiefer wird festgehalten? Dann ist zu viel Spannung im Unterkiefer. Dieses "Festhalten" verhindert die leichte, freie und saubere Artikulation. Dadurch wiederum kann Ihre Sprache nicht reich und klar sein. Sie klingen jetzt auch leiser, obwohl die Lautstärke an sich in Ordnung ist. Was können Sie tun?

Sie lockern den Unterkiefer, indem Sie Ihren Kopf entspannt nach vorne hängen lassen und dabei den Kopf hin und her schütteln (Tiere, insbesondere Hunde, machen das häufig). Die Gesichtsmuskeln samt Unterkiefer entspannen sich durch dieses schnelle, leichte Hin- und Herschütteln.

Nicht nur beim Essen wird gekaut

Kauen und Artikulieren haben viel gemeinsam, denn die Artikulationsorgane sind ebenso an der Nahrungsaufnahme beteiligt. Da im Regelfall Kauen als angenehm und wohltuend empfunden wird, hat diese Übung auch eine entspannende Wirkung. Außerdem kann man bei dieser Übung den natürlichen Stimmklang hören.

Stellen Sie sich vor, Sie kauen Ihr Lieblingsessen. Beim entspannten Kauen, mit geschlossenem Mund, lassen Sie Ihre Stimme mitklingen. Ein angenehmer Brumm- bzw. Summton in mittlerer Lage entsteht.



Nun können Sie aus diesem mmmmmnhh heraus diverse Sprechübungen machen oder einfach dazu zählen. Also immer mit mmmmmnhh und der wohltuenden Kaubewegung beginnen, und dann in das Kauen und Brummen hinein sprechen. Ein angenehmer Nebeneffekt dabei ist – Sie befinden sich mit der Kauübung automatisch in Ihrem optimalen Sprechtonbereich, der Indifferenzlage.

Das ist der Bereich, in dem Sie Ihren schönsten Klang, Ihre wirkungsvollste Resonanz erzielen.

Auch bei geschlossenem Mund sollte Ihre Zunge auf Ihren Befehl hin flach im Zungenbett liegen. Jetzt versuchen Sie, den Unterkiefer langsam zu öffnen, während die Zunge Ihre Lage nicht verändert. Sie öffnen den Mund zwei Fingerbreit und schließen ihn dann wieder.

Ist Ihnen dieser Bewegungsablauf erst einmal gelungen und können Sie ihn wiederholen, dann dürfen Sie auf weiteres Üben verzichten.

Denn die überaus gute Nachricht lautet: Alle an diesem Vorgang beteiligten Muskeln werden nun unwillkürlich die flache Zunge und den offenen Rachen bewirken.



Sind Lippen nur zum Küssen da?

Sie haben Ihren Mund locker geschlossen. Die Zähne und die Lippen ruhen jeweils aufeinander. Öffnen Sie die Lippen einmal, nur die Lippen, einen Fingerbreit gleichmäßig nach oben und nach unten. Man sieht nun jeweils die Hälfte der oberen und unteren Frontzähne. Ihr Zeigefinger müsste quer gelegt genau dazwischenpassen.



Jetzt öffnen Sie den Mund, indem Sie den Unterkiefer langsam nach unten bewegen. Öffnen Sie ihn so weit, bis Sie zwei Finger übereinander zwischen die Zähne legen können. Sie haben jetzt die ovale Mundstellung des a erreicht. Die Lippenstellung sollte sich nicht verändern, während Sie jetzt den Mund langsam wieder schließen, bis sich die Zähne wieder berühren. Wichtig ist, dass die Lippen an den Zähnen bleiben, während der Mund langsam geöffnet und wieder geschlossen wird.

Diese Übung gilt es zu wiederholen, bis sie schnell und fließend möglich ist. Danach üben Sie mit einer etwas breiteren Mundstellung. Achten Sie im täglichen Leben darauf, dass der Mund bereits in dieser Form leicht geöffnet ist, bevor Sie zu sprechen beginnen.

Trainieren Sie Ihre Lippenmuskeln, indem Sie mit Ihrem Mund abwechselnd eine "Schnute" machen und im Wechsel zu der Mundstellung übergehen, die Sie haben wenn Sie das Wort "ich" sagen.



Kontakt

Ausstrahlung und Energie

Bevor man zu sprechen beginnt, ist Kontakt da. Ausstrahlung, Charisma, Energiefeld, viele Synonyme gibt es dafür. Welche Ausstrahlung ich habe, hängt von mir ganz allein ab. Meine Energie ist meine Ausstrahlung.

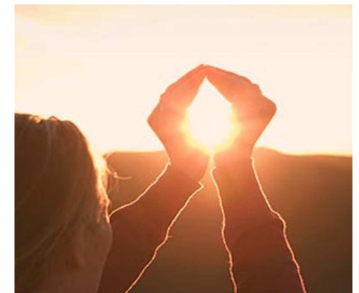
Manchmal ist man von jemandem geradezu "elektrisiert", oder jemand ist "ganz geladen". Man hat Bezeichnungen wie "energiegeladen", "energielos", "energisch", "energieraubend" usw.

Jede Krankheit hat Auswirkungen auf die Energie und Spannkraft des Körpers. Gedanken und innere Einstellungen können ebenfalls eine Veränderung der Energie nach sich ziehen.

Energie und Atmosphäre

Energie ist wohl zuerst einmal neutral. Die Gedanken färben die Energie, machen sie für einen selbst und für anderen spürbar, hörbar, erlebbar.

Energie macht die Atmosphäre im Raum. "Dicke Luft" oder "erfrischendes Klima im Raum", "heitere Atmosphäre" etc. sind etwa Bezeichnungen für diese Ausstrahlung.



Sie wissen inzwischen, wie sehr Sie Ihre Stimmung in die Situation mit einbringen. Wenn Sie nun ein Gespräch, eine Rede planen, welche Atmosphäre möchten Sie mitbringen? Traurig, fröhlich, spannend ...? Mit welchem Ziel gehen Sie in eine Situation?

Wie sollen Zuhörer nach Hause gehen? Fröhlich, betroffen, aufgerüttelt, heiter ...? Wie wird man wissen, dass das, was gesagt wird, auch bei den anderen ankommt?



Welche Atmosphäre im Raum ist, hängt mit der Energie der Menschen, die in ihm sind und mit ihren Gedanken und Worten zusammen.

Man spricht über Schwierigkeiten und Probleme, und dabei passiert es, dass man immer mehr in Schwierigkeiten gefangen wird und nur diese Probleme sieht. Welche Atmosphäre entsteht? Die Gedanken "färben" die Energie. Worte lösen Vorstellungen aus, die einen auf bestimmte Gedanken bringen. Man spricht von "dunklen Gedanken", von "finsterer Stimmung", von "Stimmungsaufhellung" oder von "hellen Gedankenblitzen". Diese Gedanken werden körperlich gespürt. Dadurch verändert sich das Schwingungsmuster, die Energie verändert sich.

Die anderen nehmen meine Energie wahr

Wenn Sie einen Raum betreten, wie nehmen die anderen Sie wahr? Verdrängen Sie jemanden, weil Sie so übermächtig sind, oder werden Sie gar nicht wahrgenommen, weil Sie sich ganz klein machen und verstecken? Vielleicht werden Sie wie eine Lawine wahrgenommen, die hereinstürzt und alle zudeckt. Oder sind Sie ein armes Hascherl, das einfach überall dazugehören will und alles tut, nur um mitmachen zu können?

Mit jedem Menschen, der einen Raum betritt oder verlässt, ändert sich die Atmosphäre. Wenn Sie Sprecher sind – wie werden Sie von den anderen wahrgenommen?

Beobachten Sie die Körperhaltung von andern, spielen Sie diese gedanklich nach und versuchen Sie zu erkennen, welche Position der andere einnimmt.

Unsere Energie spiegelt sich in unserem Verhalten wider.



Der besserwisserische Vielredner

Er weiß ganz genau, wo es langgeht. Die Menschen, die ihm zuhören, wollen ja vieles von ihm wissen und er tut alles dazu, um es ihnen auch aufzudrängen. Er nimmt gar nicht wahr, dass da vielleicht einer einen Einwand hat, ihn etwas fragen möchte, er weiß, dass er es weiß, und das merken auch die anderen.

Wenn er von einer Sache überzeugt ist, dann posaunt er seine Meinung hinaus, es gibt kein Wenn und Aber, denn er ist vollkommen überzeugt, dass er auch weiß, was für die anderen gut ist.

Sein Energielevel ist hoch, walzt manchmal über die Zuhörer hinweg, vielleicht ein wenig mit der unbewussten Absicht, dass nicht entdeckt werden soll, dass er in Wirklichkeit kein allzu hohes Selbstwertgefühl hat.

Das kleine, arme Hascherl

Vielleicht kommt Ihnen das kleine, arme Hascherl bekannt vor. Das arme Hascherl sagt belanglose Worte, im Singsang redet das kleine Hascherl immer von etwas anderem als die anderen, es windet sich um Aussagen zur Sache herum, nuschelt undeutlich und leise und bezieht sich nicht auf das, worum es geht. Das arme Hascherl versteht es glänzend, von einer Sache abzulenken. Es steht da und man hat den Eindruck, als ob es um Hilfe wimmern würde.

Der Energielevel ist niedrig, er will vom Zuhörer/Publikum aufgefüllt werden.



Der Dauerschimpfer

Es gibt immer etwas, worüber es zu schimpfen gilt. Ohne Rücksicht auf Verluste plärrt und poltert der Dauerschimpfer über etwas hin. Seine Stimme ist laut und schrill, jedenfalls ist er überzeugt von dem, was er sagt. Das Publikum geht mit, ganz schnell, weil eben schimpfen und angreifen und überhaupt über andere etwas sagen und sich aufregen darüber, weil die anderen sowieso so blöd sind ... Das Publikum macht mit.

Hinter diesem Redeverhalten steckt oft das innerliche Gefühl des Alleinseins und des Erfolglosseins.

Der hohe Energielevel steckt an, überträgt sich schnell und oft aggressiv auf die Zuhörer.

Der "Ja-ist-ja-schon-gut"-Sprecher

"Die anderen wissen ja auch vieles, und weil sie so vieles wissen, ist es ja schon gut, und deswegen sag ich nicht mehr viel dazu, denn die anderen wissen es ohnehin besser. Und überhaupt, die werden schon darauf kommen, wenn ich dann weg bin. Ist ja schon gut, die wissen sowieso alles selber – es hat ja eigentlich keinen Sinn, denn die anderen verstehen es sowieso nicht."

Ruhig und beherrscht, sehr vernünftig und korrekt tritt er in Erscheinung.

Die Stimme klingt leise, monoton, das Gesicht zeigt wenig Lebendigkeit. Ständig ist er damit beschäftigt, nach den richtigen Worten zu suchen, denn es muss ja stets alles richtig gesagt werden.

Weil er sich dauernd selbst kontrolliert oder mit den Gedanken schon ganz woanders ist, geht der Kontakt zum Publikum verloren.

Optimale Kommunikation bringt allen Beteiligten positive Energie. Ihr Ziel sollte es sein, zum "Innen-wie-außen"-Redner zu werden, dass Ihr Energielevel der der mittleren Spannung ist.



Der "Innen-wie-außen"-Redner

Die Stimme "passt" zum Menschen und zu seiner Stimmung und Haltung, seinem Atem und Gesicht. Alles stimmt überein, ist authentisch. Da steht ein Mensch in seiner einzigartigen Art und Weise zu sprechen, zu lachen, zu weinen, zu leben. Die innere Einstellung des Menschen spiegelt sich nach außen, die Eigenschwingung des Sprechers schwingt mit der Schwingung der Zuhörer im selben Rhythmus mit.

Der Energielevel ist hoch für alle Beteiligten, es ist ein Hin und Her, ein gemeinsames Miteinander, ein lebendiges Geben und Nehmen, spürbar, hörbar, erlebbar. Die Zuhörer fühlen sich angenommen und hören zu, es herrscht eine Atmosphäre, in die jeder gerne kommt.

Die Atmosphäre schafft der Redner – öffentliches Reden

Jeder, der redet, trägt hohe Verantwortung. Es geht darum, die Kommunikation im menschlichen Miteinander zu verbessern, Verständnis zu wecken, Menschlichkeit möglich werden zu lassen und Vertrauen zu vermehren.

Redner überzeugen durch ihre eigene Persönlichkeit. Der unverwechselbare Gebrauch von Stimme, Sprache und Körper des Einzelnen ist hörbar, sichtbar und spürbar, und dies macht die Glaubwürdigkeit für die Zuhörer aus.



Sprechen

Zielorientiertes Formulieren – davon reden, was wir wirklich wollen

Seien Sie sich im Klaren darüber, was Sie an Gedanken, Vorstellungen und Gefühlen vermitteln wollen. Machen Sie sich selbst eine genaue Vorstellung von Ihrem Ziel, und zwar mit all Ihren Sinnen: Wie schaut es aus, wie hört es sich an, wie fühlt es sich an, wie riecht oder schmeckt es?



Wenn Sie über etwas sprechen, wecken Sie da Vorstellungen von dem, was Sie wirklich haben wollen, wovon Sie überzeugt sind und überzeugen wollen?

Welche Vorstellungen weckt ein Lehrer, der zu einem Schüler sagt, dass er sich nicht aufzuregen braucht?

Mit banger Stimme spricht der Abteilungsleiter davon, dass man keine Waren zu platzieren vergessen darf, keinen Umsatzrückgang machen darf.

Eine Verkäuferin in einer Boutique sagt zu einer vollschlanken Dame: "Nein, das Kleid macht Sie wirklich nicht dick!"

Lassen Sie die letzten Tage Revue passieren und erinnern Sie sich, wie oft Sie von etwas sprachen, was Sie eigentlich nicht haben wollten.

Wie oft haben Sie gesagt oder gedacht: "Ich will nicht hektisch sein", oder "Ich will mit meinem Mann nicht mehr streiten", oder "Ich lasse mich nicht mehr von meinem Chef verunsichern", oder "Ich rege mich nicht auf"?

Achten Sie einmal bewusst auf diese Gewohnheiten bei sich und auch bei den anderen. Und wenn Sie plötzlich überall das Wort "nicht" entdecken, dann freuen Sie sich, denn dann ist es ein Leichtes für Sie, zu fragen: "Was habe ich, wenn ich "nicht" nicht habe?"



In Psychologie und Wirtschaft kennen wir den Begriff der sich selbst erfüllenden Prophezeiung – das, was wir uns vorstellen, bekommen wir auch. Nützen wir dieses Wissen in unserem alltäglichen Sprachgebrauch!



















Trainingsprogramm

- ⊗ Stehen Sie gespannt wie eine Saite zwischen Himmel und Erde. Nehmen Sie Ihre natürliche Atmung wahr. Entspannen Sie!
- ⊗ Gähnen Sie ausgiebig und strecken Sie sich. Bemerkten Sie dabei, wie sich die Räume Ihrer Sprechwerkzeuge weiten. (Wiederholen Sie die Übung 3- bis 5-mal).
- ⊗ Schütteln Sie Ihr Gesicht aus. (Wiederholen Sie die Übung 3- 5-mal 10 Sekunden lang).
- ⊗ Tasten Sie mit Ihrer Zunge Ihre Mundhöhle ab. Machen Sie dabei große kreisende Bewegungen. Berühren Sie mit Ihrer Zungenspitze jeden Ihrer Zähne, von außen und von innen. Fahren Sie mit Ihrer Zunge Ihren Lippenring entlang. Gehen Sie mit Ihrer Zungenspitze auf "12, 3, 6 und 9 Uhr". Ihr Lippenring stellt das Zifferblatt dar.
- ⊗ Lockern Sie Ihren Unterkiefer, indem Sie ihn mit Ihren beiden Daumenballen "weich" vom Jochbein bis zum Kinn massieren. (Wiederholen sie die Übung 10- bis 12-mal).
- ⊗ Machen Sie die so genannte Schnute oder das Lippenflattern. Kinder machen dieses Geräusch, wenn sie den Motor eines Fahrzeuges imitieren. (Wiederholen Sie die Übung mit und ohne Ton einige Male).
- ⊗ Öffnen Sie Ihren Rachen mit der "Ka-Übung": Sagen Sie ka (relativ stimmlos) und atmen Sie dabei aus, dann sagen Sie ka und atmen dabei ein. (Wiederholen Sie die Übung 12-mal).
- ⊗ Machen Sie folgende Sprechübungen: Klinger mit Vokal. Verbinden Sie das m mit den Vokalen o, u, a, e, i: mo, mu, ma, me, mi. Lassen Sie zuerst das m hinter Ihren geschlossenen Lippen vibrieren, bis der Vokal mit dem Öffnen der Lippen erklingt. Üben Sie die verschiedenen Vokale einzeln mit kräftigem klingendem Ton: o, u, a, e, i. (Wiederholen Sie die Übung je 7-mal).



NOCH MEHR!

-  **leadInstinct.® - Gestern Kollege – heute mehr?!**
Vom Kollegen zum Chef
-  **leadInstinct.® - Auszubildende führen**
Umgang mit Azubis heute – Generation XYZ
-  **leadInstinct.® - Umgang mit Veränderung**
Einen Veränderungsprozess als Chance wahrnehmen
-  **salesInstinct.® - Der Weg zum Vertriebsprofi**
Vertriebstraining
-  **salesInstinct.® - Come back!**
Verlorene Kunden zurückgewinnen
-  **salesInstinct.® - Jetzt ist AbSchluss!**
Verhandlungstechniken
-  **comInstinct.® - Nonverbale Kommunikation**
Körpersprache kennen und erkennen
-  **comInstinct.® - Machen Sie aus eine Reklamation eine ReklamEaktion**
Reklamationsmanagement in Wort und Schrift
-  **comInstinct.® - E-Mail für Dich!**
Wenn der Posteingang überquillt...
-  **comInstinct.® - Mut zur Wut**
Konflikte erkennen und lösen
-  **Infotainment at its best!**
Professionell präsentieren
-  **Businessknigge des 21. Jahrhunderts**
Manieren sind modern!
-  **Erlebnis Interkulturalität**
Europa, Asien, Osteuropa ...
-  **Speed Reading**
Schnellere Informationsaufnahme
-  **Wandel als Chance**
Umgang mit Veränderung
-  **Brennen für den Beruf, aber nicht AUSbrennen**
Neue Ressourcen finden

Impressum:

Elke Reuschel
Geschäftsführerin
trainInstinct GmbH
Höchster Straße 70
65835 Liederbach
E-Mail: info@traininstinct-company.de
Telefon: +49 69 9494312 00

Geschäftsführerin: Elke Reuschel
HRB:90417