

1. Auftakt

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen mit dem Buch, mit der CD – und mit Ihrer Stimme!

Olaf Nollmeyer

Adresse des Autors

P.S. Wenn Sie möchten, können Sie mich gern kontaktieren:

Olaf Nollmeyer, Hubertusweg 13, 26133 Oldenburg

Telefon (04 41) 48 55 490

www.stimme-koerper-klang.de

2. Der Notkoffer

Der Sturm bläst und zerrt an unserer Nusschale. Mann über Bord! Die Ladung rollt kreuz und quer über Deck, in den Kajüten steht schon Wasser – und steigt und steigt. In dieser Situation greift man nur noch nach dem Notwendigen, lässt die Rettungsboote runter und springt hinein. Langsam treibt das Rettungsboot in ruhigeres Gewässer. Mit im Rettungsboot: das Überlebenspäckchen.

Nach dem Notwendigen greifen

Wenn Ihre Stimme müde ist, wenn Sie eine Atempause für die Stimme brauchen oder sich in kurzer Zeit stimmlich „aufwärmen“ möchten – dann kommt Ihnen dieser *Notkoffer* gerade recht. Aus den sieben einfachen Übungen können Sie eine oder mehrere auswählen.

Die Übungen dienen dem Spannungsausgleich im Körper, ermöglichen es, mehr bei sich und der eigenen Stimme anzukommen, und erlauben dem gesamten System, eine bessere Einstellung zu finden. Sie sind leicht zu erlernen und eignen sich auch für den Gebrauch zwischendurch.

Spannungen ausgleichen

Was ist drin im Notkoffer?

Der *Notkoffer* enthält sieben Übungen:

Sieben Übungen

1. Erinnerung an eine angenehme Sprechsituation
2. Das Bild des Sitzens
3. Seufzen auf „w“
4. Die Aufrichtung
5. Hauch
6. „mm – nn – ng“
7. Lecker Essen!

Die Übungen 1 bis 4 können Sie auf einem CD-Spieler anhören.

Auf CD

Überall und jederzeit können Sie die Übungen 1, 2, 3, 5 und 7 machen – sogar auf der Toilette! Der Vorschlag ist ganz ernst gemeint. Das WC ist ja einer der wenigen akzeptierten Rückzugs-

2. Der Notkoffer

orte außerhalb der eigenen vier Wände – zum Beispiel bei Konferenzen, in der Schule usw.

Im Bett üben

Die Übungen 1, 3, 5, 6 und 7 sind auch für morgens oder abends im Bett geeignet – vor dem Einschlafen, beim Rekapitulieren des Tages oder als Vorbereitung auf den Tag vor dem Aufstehen.

Dreiteilige Übungsstruktur

Die allgemeine Übungsstruktur sieht folgendermaßen aus:

■ Teil 1

Der erste Teil ist eine Bestandsaufnahme des gegenwärtigen stimmlichen Zustands.

■ Teil 2

Der zweite Teil besteht aus dem Übungsimpuls.

■ Teil 3

Im abschließenden Teil registrieren Sie die Unterschiede im Stimmklang und Körpergefühl im Vergleich zum Beginn der Übung.

Selbstwahrnehmung

als Schlüssel

Vielleicht fragen Sie sich, warum gerade diese Struktur gewählt wurde. Um den Grad der Veränderung bemerken zu können, brauchen Sie einen Bezugswert. Deshalb beginnen die Übungen damit, dass Sie sich zunächst über die Ausgangslage, den anfänglichen Zustand klar werden, indem Sie einige Fragen beantworten. So können Sie dann im dritten Teil die Wirkung einer Übung wahrnehmen und einordnen. Außerdem trainiert das Beantworten der Fragen nebenbei die elementare Fähigkeit der Selbstwahrnehmung, ohne die weder auf kurze noch auf lange Sicht Veränderung möglich ist.

Wahrnehmung und die Erweiterung der Wahrnehmung sind für das Lernen essenziell.

Die Dauer

Die Übungen des *Notkoffers* dauern etwa fünf bis zehn Minuten. Bei den ersten Durchgängen werden Sie vielleicht etwas länger brauchen, weil Sie sich den jeweiligen Ablauf ja zuerst aneignen müssen. Je mehr Sie sich mit den Übungen beschäftigen, desto

2.1 Übung 1: Erinnerung an eine angenehme Sprechsituation

weniger Zeit nehmen sie in Anspruch. Schließlich wird es reichen, eine Übung blitzartig nur noch zu durchdenken, um den Übungseffekt zu erreichen.

Die Übungen haben unterschiedliche Schwerpunkte:

Schwerpunkte

- mental
- körperlich
- klanglich
- inneres Körperbild

Beim Üben werden Sie herausfinden, welche Herangehensweisen Ihnen näher liegen bzw. einfacher zu verstehen sind.

2.1 Übung 1: Erinnerung an eine angenehme Sprechsituation

→ Diese Übung können Sie sich auch auf der CD anhören und das Buch dabei aus der Hand legen.



Erster Teil: Bestandsaufnahme

Werden Sie sich des Ausgangszustandes Ihrer Stimme bewusst. Sprechen Sie zu diesem Zweck drei oder vier Sätze oder summen Sie drei oder vier Töne. Beobachten Sie, wie sich das anfühlt. Machen Sie dann eine Pause.

Beschreiben Sie den wahrgenommenen Ausgangszustand. Die folgenden Fragen können Ihnen dabei helfen: **Der Ausgangszustand**

- War es leicht zu sprechen bzw. zu summen oder schwer?
- Klang die Stimme eher hell oder eher dunkel?
- Klang die Stimme eher hauchig oder eher kräftig?
- Klang die Stimme eher weich oder eher hart?
- Konnten Sie die Klänge in Ihrem Körper wahrnehmen? Wenn ja: Wo?
- Wo noch?
- Waren die Klänge eher leise oder eher laut?
- Konnten Sie die Klänge gut im Raum wahrnehmen oder eher weniger gut?
- War Ihre Stimme eher bewegt oder eher unbewegt?

2. Der Notkoffer

Es kann sein, dass Sie zu manchen dieser Fragen eine direkte und schnelle Antwort haben, während Sie sich bei anderen Fragen nicht ganz sicher sind.

Zwei Minuten lang

Fahren Sie fort mit dem Sprechen oder Summen, und versuchen Sie weiter, sich selbst wahrzunehmen und den Ausgangszustand zu beschreiben. Tun Sie das etwa zwei Minuten lang.

Zweiter Teil: Übungsimpuls

Machen Sie es sich bequem. Setzen oder legen Sie sich. Betteln Sie den Kopf bequem. Gönnen Sie sich eine fünfminütige Rast.

Bequeme Haltung

Beschließen Sie, sich Ihrem Inneren zuzuwenden – die Welt kann einen Moment warten. Schließen Sie die Augen.

Erinnerung an angenehme Situationen

Erinnern Sie sich an Situationen, in denen es angenehm war, zu sprechen. Diese können länger zurückliegen oder neueren Datums sein. Erinnern Sie sich an Momente, in denen die Stimme leicht lief. In denen Sie Spaß am Sprechen hatten und ganz in Ihrem Element waren.

Fragen

Die nachstehenden Fragen können der Lebendigkeit der Erinnerung helfen. Sie müssen nicht alle Fragen beantworten können. Vielleicht erinnern Sie sich darüber hinaus an Einzelheiten, die von den Fragen nicht erfasst werden.

- Wo waren Sie damals?
- Worüber haben Sie gesprochen?
- Haben Sie gestikuliert?
- Woran konnten Sie bemerken, dass Sie Spaß am Sprechen haben?
- Woran hätte es ein Außenstehender merken können?

Wenn Sie Ihre Erinnerung ein wenig aufgefrischt haben, machen Sie ein kurze Pause.

Interner

Lautstärkereglер

Kehren Sie dann noch einmal zu Ihrem Erinnerungsbild zurück. Stellen Sie sich einen Lautstärkereglер für Ihre Erinnerung vor, ein Knopf, an dem Sie drehen, und die Erinnerung wird etwas deutlicher, etwas lauter vielleicht, vor allem klarer ...

2.1 Übung 1: Erinnerung an eine angenehme Sprechsituation

Ein anderer Knopf könnte die Farbigkeit des Bildes verstärken, und wenn Sie wollen, machen Sie den inneren Bildschirm ein bisschen größer. Gehen Sie innerlich näher an Ihre Erinnerung heran, sodass Sie alles gut sehen können.

Stellen Sie sich schließlich vor, Sie könnten ganz in das Erinnerungsbild eintauchen – als erleben Sie die angenehme Sprechsituation jetzt zum ersten Mal.

Wie fühlt sich die Erinnerung, wenn Sie sich selbst innerlich in einer angenehmen Sprechsituation gut hören können, an?

Wenn Sie wollen, können Sie einiges von dieser Erinnerung mitnehmen. Das Erinnern selbst passiert ja im Jetzt – also haben Sie im Prinzip Zugang zu dem, an das Sie sich erinnern, an das Gefühl, leicht, fließend und beweglich zu sprechen.

Dritter Teil: Wahrnehmung der Unterschiede

Damit Sie einen Vergleich bekommen, sprechen Sie zum Abschluss noch einmal drei oder vier Sätze oder summen Sie drei oder vier Töne – ähnlich wie zu Beginn der Übung.

Beobachten Sie die Veränderungen. Sie können dafür den Fragekatalog zur Beschreibung des Ausgangszustandes noch einmal durchgehen.

Fragen Sie sich nun:

- In welche Richtung hat sich Ihr gesamter Zustand verändert?
- In welche Richtung hat sich die Stimme verändert?
- Was haben Sie so noch nicht an sich erfahren?

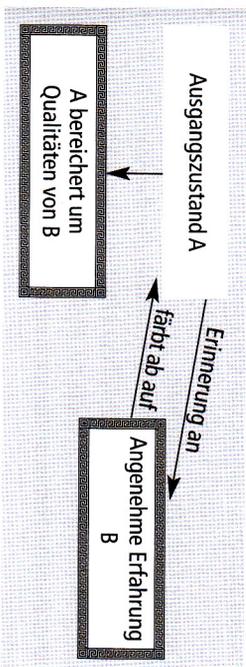
Weitere Fragen

Das Bild vergrößern

Ins Bild eintauchen

Die Erinnerung mitnehmen

Erneut sprechen oder summen





2.2 Übung 2: Das Bild des Sitzens

→ Diese Übung können Sie sich auch auf der CD anhören und das Buch dabei aus der Hand legen.

Erster Teil: Bestandsaufnahme

Werden Sie sich des Ausgangszustandes Ihrer Stimme bewusst. Sprechen Sie zu diesem Zweck drei oder vier Sätze oder summen Sie drei oder vier Töne. Beobachten Sie, wie sich das anfühlt. Machen Sie dann eine Pause.

Der Ausgangszustand

Beschreiben Sie den wahrgenommenen Ausgangszustand. Die folgenden Fragen können Ihnen dabei helfen:

- War es eher leicht zu sprechen bzw. zu summen oder eher schwer?
- Klang die Stimme eher hell oder eher dunkel?
- Klang die Stimme eher hauchig oder eher kräftig?
- Klang die Stimme eher weich oder eher hart?
- Konnten Sie die Klänge in Ihrem Körper wahrnehmen? Wenn ja: Wo? Wo noch?
- Waren die Klänge eher leise oder eher laut?
- Konnten Sie die Klänge gut im Raum wahrnehmen oder eher weniger gut?
- War Ihre Stimme eher bewegt oder eher unbewegt?

Es kann sein, dass Sie zu manchen dieser Fragen eine direkte und schnelle Antwort haben, während Sie sich bei anderen Fragen nicht ganz sicher sind.

Zwei Minuten lang

Fahren Sie fort mit dem Sprechen oder Summen, und versuchen Sie weiter, sich selbst wahrzunehmen und den Ausgangszustand zu beschreiben. Tun Sie das etwa zwei Minuten lang.

Zweiter Teil: Übungsimpuls

Kontakt mit dem Boden
Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Schließen Sie die Augen. Nehmen Sie den Kontakt der Füße mit dem Boden wahr. Welcher Fuß hat mehr Kontakt? Welche Teile des Fußes sind nicht im Kontakt mit dem Boden? Nehmen Sie sich einen Moment, um das zu erleben.

Wandern Sie dann mit der Aufmerksamkeit zur Sitzfläche. Geben die Oberschenkel Gewicht an den Stuhl ab? Liegen sie breit auf der Sitzfläche auf oder eher schmal? Nehmen Sie die Lage und den Kontakt der Oberschenkel mit der Sitzfläche nur wahr, ohne etwas daran zu ändern.

Wandern Sie dann mit der Aufmerksamkeit die Oberschenkel entlang in Richtung Becken. Gibt das Becken Gewicht an den Stuhl ab? Ist das Becken eher innen oder eher außen im Kontakt mit der Sitzfläche? Je nach Stuhl oder Sitzgelegenheit liegt das Becken vielleicht auch an der Lehne oder an einem Kissen an.

Lassen Sie die Aufmerksamkeit einen Moment lang abschweifen. Denken Sie einen Moment an etwas anderes ... und kehren Sie dann wieder zu Ihrem Körper zurück.

Wie ist die Verteilung des Gewichts zwischen den Füßen, den Oberschenkeln und dem Becken? Welches dieser drei gibt am meisten, welches am wenigsten des Gesamtgewichts des Körpers an den Boden bzw. an die Sitzfläche ab? Welcher der drei Bereiche hat die größte Kontaktfläche?

Es ist möglich, dass Sie sehr deutliche Antworten auf diese Fragen haben, manche dieser Fragen können aber auch eher schwammige Antworten hervorrufen. Das ist in Ordnung.

Falls Sie angelehnt sitzen, wandern Sie mit der Aufmerksamkeit zu den Bereichen des Rückens, die im Kontakt mit der Lehne sind. Beobachten Sie, ob der Kontakt eher stärker oder eher schwächer ausgeprägt ist. Vergleichen Sie die Berührungsoberfläche mit der des Beckens. Ist sie größer oder kleiner?

Machen Sie nun noch einmal eine kleine Pause.

Wie fühlen sich die Körperteile an, auf die Sie aufmerksam waren? Wie ist der Kontakt zu Ihrem Körper jetzt im Vergleich zum Beginn der Übung? Welche Körperteile, die Sie den ganzen Tag über nicht wahrgenommen haben, können Sie jetzt wahrnehmen?

Kontakt der Oberschenkel

Kontakt des Beckens

Kurze Pause

Verteilung des Gewichts

Kontaktfläche Rücken

Erneut sprechen oder summen

Dritter Teil: Wahrnehmung der Unterschiede
 Damit Sie einen Vergleich bekommen, sprechen Sie zum Abschluss noch einmal drei oder vier Sätze oder summen Sie drei oder vier Töne – ähnlich wie zu Beginn der Übung.

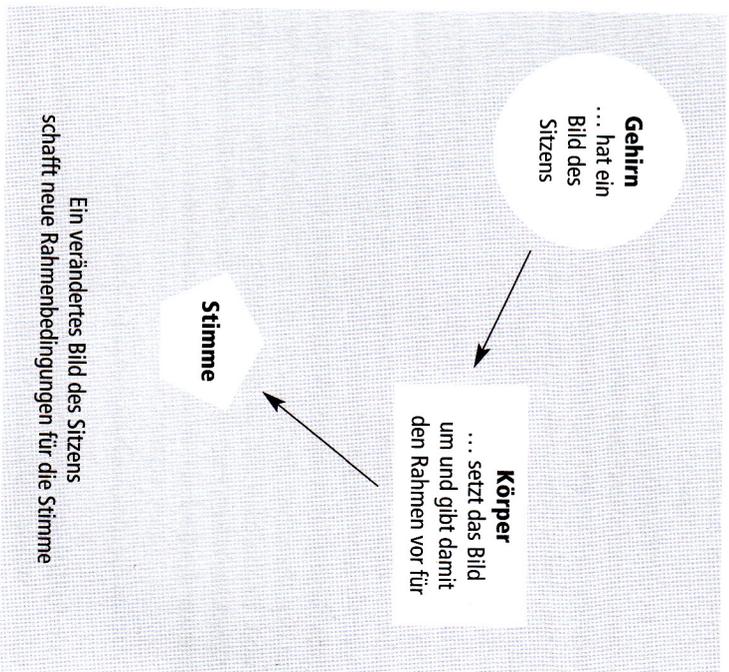
Beobachten Sie die Veränderungen. Sie können dafür den Fragekatalog zur Beschreibung des Ausgangszustandes noch einmal durchgehen.

Weitere Fragen

Fragen Sie sich nun:

- In welche Richtung hat sich Ihr gesamtter Zustand verändert?
- In welche Richtung hat sich die Stimme verändert?
- Was haben Sie so noch nicht an sich erfahren?

Das Zusammenspiel von Gehirn, Körper und Stimme



2.3 Übung 3: Seufzen auf „w“

→ Diese Übung können Sie sich auch auf der CD anhören und das Buch dabei aus der Hand legen.



Erster Teil: Bestandsaufnahme

Werden Sie sich des Ausgangszustandes Ihrer Stimme bewusst. Sprechen Sie zu diesem Zweck drei oder vier Sätze oder summen Sie drei oder vier Töne. Beobachten Sie, wie sich das anfühlt. Machen Sie dann eine Pause.

Beschreiben Sie den wahrgenommenen Ausgangszustand. Die folgenden Fragen können Ihnen dabei helfen:

- War es eher leicht zu sprechen bzw. zu summen oder eher schwer?
- Klang die Stimme eher hell oder eher dunkel?
- Klang die Stimme eher hauchig oder eher kräftig?
- Klang die Stimme eher weich oder eher hart?
- Konnten Sie die Klänge in Ihrem Körper wahrnehmen? Wenn ja: Wo? Wo noch?
- Waren die Klänge eher leise oder eher laut?
- Konnten Sie die Klänge gut im Raum wahrnehmen oder eher weniger gut?
- War Ihre Stimme eher bewegt oder eher unbewegt?

Es kann sein, dass Sie zu manchen dieser Fragen eine direkte und schnelle Antwort haben, während Sie sich bei anderen Fragen nicht ganz sicher sind.

Fahren Sie fort mit dem Sprechen oder Summen, und versuchen Sie weiter, sich selbst wahrzunehmen und den Ausgangszustand zu beschreiben. Tun Sie das etwa zwei Minuten lang.

Zweiter Teil: Übungsimpuls

Machen Sie es sich bequem. Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Stellen Sie sich vor, Sie wären tagelang durch die Wüste gelaufen und nun endlich an einer wunderschönen, sattgrünen Oase angekommen. Mit einem Wort: „Schließ die Augen, Kleines!“

Der Casablanca-

Effekt

Zwei Minuten lang

2. Der Notkoffer

Die Bewegung des Atmens lokalisieren Beobachten Sie die Bewegung des Atmens. Wo im Körper können Sie Bewegung fürs Atmen wahrnehmen? Lassen Sie sich Zeit, das zuerspüren.

Wenden Sie dann die Aufmerksamkeit dem Ausatmen zu. Beobachten Sie, welche Körperteile daran beteiligt sind.

Beim Ausatmen seufzen Das Ausatmen ist ein Loslassen von Spannung. Unterstützen Sie dieses Loslassen jedes Mal durch ein Seufzen. Seufzen Sie mit jedem Ausatmen. Seufzen Sie fünf bis zehn Mal.

Beginnen Sie dabei nicht, schneller zu atmen, sondern bleiben Sie bei dem Rhythmus, den Sie bisher hatten. Der Unterschied besteht allein darin, dass Sie das Ausatmen mit einem Seufzen begleiten.

Veränderungen in der Wahrnehmung Machen Sie dann eine Pause. Beobachten Sie Ihre Wahrnehmung der Atmung. Welche Bereiche können Sie nun als zur Atmung zugehörig bemerken, die Ihnen vorher nicht aufgefallen waren? Wie hat sich die Wahrnehmung der schon erspürten Körperteile verändert?

Seufzen auf „w“ Beginnen Sie dann wieder, das Ausatmen mit einem Seufzen zu begleiten – diesmal aber mit einem langgezogenen „w“. Beobachten Sie dabei den Kontakt der Unterlippe mit den Zähnen. Können Sie die Vibration dort bemerken? Lassen Sie das Seufzen mit jedem Mal etwas länger werden.

Rutschen der Tonhöhe Können Sie hören, dass der Ton beim Seufzen relativ hoch beginnt, nach unten rutscht und relativ tief aufhört? Das Seufzen ist eine Art Tonhöhenbewegung von oben nach unten. Achten Sie einmal darauf, wie sich die Tonhöhe im Verlaufe des Seufzens verändert. Lassen die Klangdauer noch länger werden.

Probieren Sie aus, ob Sie die Klangdauer dadurch erhöhen können, dass Sie mit jedem Mal einen Hauch leiser seufzen als beim Mal zuvor. Das heißt, bei den nächsten drei Seufzern ist der erste so wie bisher. Das zweite Seufzen wird ein wenig leiser. Das dritte Seufzen ist noch leiser als die Male davor.

2.3 Übung 3: Seufzen auf „w“

Wiederholen Sie das leise Seufzen fünf Mal, und machen Sie dann eine Pause.

Dritter Teil: Wahrnehmung der Unterschiede

Damit Sie einen Vergleich bekommen, sprechen Sie zum Abschluss noch einmal drei oder vier Sätze oder summen Sie drei oder vier Töne – ähnlich wie zu Beginn der Übung.

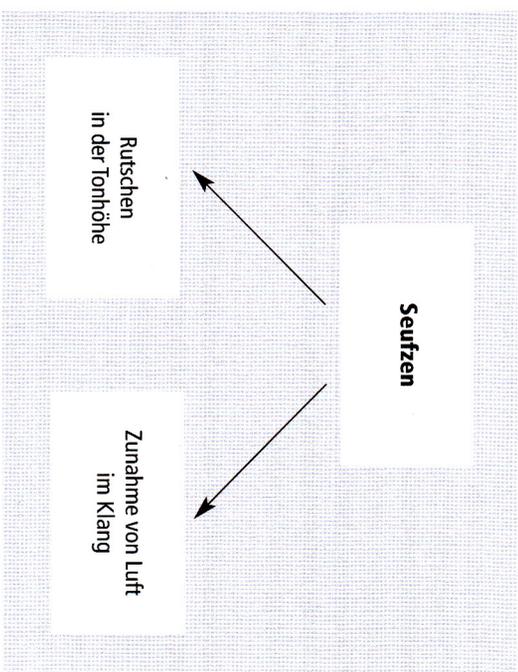
Beobachten Sie die Veränderungen. Sie können dafür den Fragekatalog zur Beschreibung des Ausgangszustandes noch einmal durchgehen.

Was war besonders interessant für Sie, als Sie die Übung diesmal gemacht haben? Was haben Sie so noch nicht an sich erfahren in Bezug auf

- Ihre Stimme?
- den Stimmklang?
- Ihren Körper?
- den Zusammenhang zwischen Körper und Klang?

Weitere Fragen

Die zwei
Loslassbewegungen
im Seufzen



2.4 Übung 4: Die Aufrichtung



→ Diese Übung können Sie sich auch auf der CD anhören und das Buch dabei aus der Hand legen.

Erster Teil: Bestandsaufnahme

Werden Sie sich des Ausgangszustandes Ihrer Stimme bewusst. Sprechen Sie zu diesem Zweck drei oder vier Sätze oder summen Sie drei oder vier Töne. Beobachten Sie, wie sich das anfühlt. Machen Sie dann eine Pause.

Der Ausgangszustand

Beschreiben Sie den wahrgenommenen Ausgangszustand. Die folgenden Fragen können Ihnen dabei helfen:

- War es eher leicht zu sprechen bzw. zu summen oder eher schwer?
- Klang die Stimme eher hell oder eher dunkel?
- Klang die Stimme eher hauchig oder eher kräftig?
- Klang die Stimme eher weich oder eher hart?
- Konnten Sie die Klänge in Ihrem Körper wahrnehmen? Wenn ja: Wo? Wo noch?
- Wären die Klänge eher leise oder eher laut?
- Konnten Sie die Klänge gut im Raum wahrnehmen oder eher weniger gut?
- War Ihre Stimme eher bewegt oder eher unbewegt?

Es kann sein, dass Sie zu manchen dieser Fragen eine direkte und schnelle Antwort haben, während Sie sich bei anderen Fragen nicht ganz sicher sind.

Zwei Minuten lang

Fahren Sie fort mit dem Sprechen oder Summen, und versuchen Sie weiter, sich selbst wahrzunehmen und den Ausgangszustand zu beschreiben. Tun Sie das etwa zwei Minuten lang.

Zweiter Teil: Übungsimpuls

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, auf ein Sofa oder auf den Boden. Beobachten Sie, während Sie sitzen, wie Sie sitzen. Das bedeutet nicht, dass Sie Ihr Sitzen ändern sollen. Nehmen Sie einfach wahr, wie Sie im Moment so dasitzen – egal ob mit offenen oder mit geschlossenen Augen.

Das Sitzen beobachten

Die Augen öffnen und schließen

Achten Sie auf den Unterschied in der Selbstwahrnehmung, wenn Sie nun Ihre Augen öffnen bzw. schließen. Wie viel Ihrer Wahrnehmungskapazität wird bei geöffneten Augen vom Sehen beansprucht?

- Sind es eher *zehn* Prozent? Das würde bedeuten, dass Sie sehen können, was außen vor sich geht, zugleich aber mit dem größten Teil Ihrer Aufmerksamkeit bei sich selber bleiben.
- Oder beansprucht das Sehen eher *achtzig* Prozent Ihrer Aufmerksamkeit? Das würde bedeuten, dass Sie Ihren Körper und sich selbst bei geöffneten Augen nur relativ schwer wahrnehmen können.
- Oder sind es sogar *hundert* Prozent? Das würde bedeuten, dass Sie – sobald Sie die Augen öffnen – Ihren Körper völlig „verlieren“.

Um welches Maß vergrößert sich die Selbstwahrnehmung, wenn Sie die Augen schließen? Verdoppelt sich der Anteil? Verdreifacht er sich? Wenn Ihnen einige Unterschiede mit Blick auf die Selbstwahrnehmung klar geworden sind, machen Sie eine Pause.

Lassen Sie nun – aber nur soweit das *leicht* geht – Kopf und Hals nach vorne und nach unten in Richtung der Oberschenkel sinken. Bringen Sie Kopf und Hals dann wieder in die Ausgangslage zurück. Wiederholen Sie diese Bewegung etwas langsamer. Und beim darauf folgenden Mal machen Sie eine noch langsamere Bewegung.

Lassen Sie dann die Schultern – weiterhin ziemlich langsam – mit in die Richtung von Hals und Kopf gehen. Sie bewegen nun die Schultern, den Kopf und den Hals langsam sowohl nach vorn und unten in Richtung der Oberschenkel als auch wieder zurück in die Ausgangsposition.

Wenn Sie die Schultern – und damit auch die Brustwirbelsäule – zusammen mit Kopf und Hals bewegen: Kommen Sie mit dem gleichen Aufwand und der gleichen Leichtigkeit zu den Oberschenkeln hin, oder ist dies nicht der Fall?

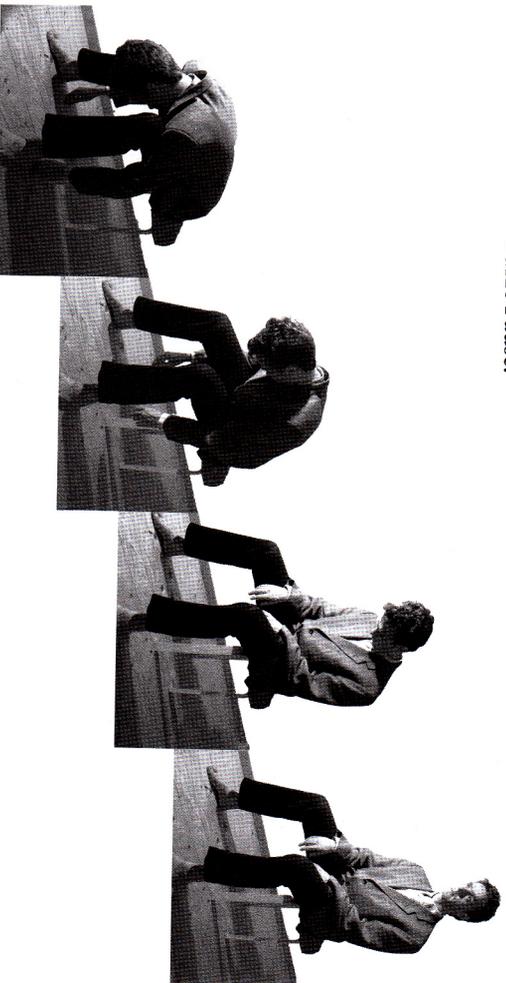
Mehr Selbstwahrnehmung

Den Kopf senken und wieder aufrichten

Die Schultern mitnehmen

Das Becken mitnehmen

Nehmen Sie bei einem der nächsten Male auch das Becken in diese Richtung mit, sodass nun der gesamte Oberkörper nach vorn rotiert und sich anschließend wieder aufrichtet – in einer sehr langsamen Bewegung. Beobachten Sie, wie sich das Gewicht in den Füßen durch das Nach-vorne-Rotieren verändert. Machen Sie diese Bewegung zwei bis drei Mal und dann eine kurze Pause.



Bleiben Sie dann einmal einen Moment lang nach vorn gebeugt, in einer Position, die Sie relativ leicht halten können. Schließen Sie die Augen und nehmen Sie Ihren Körper nach diesen wenigen Bewegungen bewusst wahr: Wie fühlt sich das Sitzen jetzt an? Welche Körperteile können Sie deutlicher wahrnehmen als zu Beginn? Gönnen Sie sich eine kurze Pause.

Wie verändert sich der Radius?

Lassen Sie nun erneut den Kopf und den Hals nach vorn und unten sinken und beobachten Sie, um wie viel der Radius der Bewegung zunimmt, wenn Sie die Schultern und das Becken mit nach vorne und nach unten rotieren lassen. Wird der Radius *zweimal* so weit, wenn die Schultern und das Becken mitkommen? Oder nur ein *bisschen* weiter? Oder kommen Sie *viel* weiter nach vorn und nach unten? Beobachten Sie, wie sich die Bewegung verändert, wenn mehr Teile des Oberkörpers beteiligt sind. Anschließend ist es wieder Zeit für eine kurze Pause.

Mit Ton

Kommen Sie nun noch einmal mit dem Kopf und dem gesamten Oberkörper ein wenig nach vorn und nach unten in eine Position, in der Sie relativ leicht bleiben können. Seufzen Sie in dieser Position ab jetzt mit jedem Ausatmen. Seufzen Sie vier Mal, während Sie mit jedem Seufzen ein Stück nach vorn und nach unten kommen. Beobachten Sie, wie Sie sich nach vorn und nach unten bewegen, ohne dass Sie dafür etwas anderes tun müssten, als zu seufzen.

Langsam zurück

Kehren Sie dann in einer sehr langsamen Bewegung – weiterhin seufzend – im Verlauf mehrerer Seufzer zurück in die Ausgangslage. Beobachten Sie, wie das Becken rotiert, und seufzen Sie weiterhin. Nehmen Sie wahr, wie die Schultern und der Hals langsam wieder in die Aufrichtung kommen. Seufzen Sie, während Sie Ihren Kopf wieder aufrichten und die Augen den Horizont wiederfinden.

Den Körper spüren

Schließen Sie für einen Moment die Augen und beobachten Sie, wie Sie jetzt im Kontakt zu Ihrem Körper sind. Beobachten Sie, welche Teile Ihres Oberkörpers Sie nun sehr leicht wahrnehmen können. Darunter mögen Körperteile sein, die Sie am Anfang nicht oder nicht so deutlich gespürt haben. Wo im Körper konnten Sie Ihre Seufzer fühlen? Machen Sie nun eine kurze Pause.

Dritter Teil: Wahrnehmung der Unterschiede

Damit Sie einen Vergleich bekommen, sprechen Sie zum Abschluss noch einmal drei oder vier Sätze oder summen Sie drei oder vier Töne – ähnlich wie zu Beginn der Übung.

Erneut sprechen oder summen

Beobachten Sie die Veränderungen. Sie können dafür den Fragekatalog zur Beschreibung des Ausgangszustandes noch einmal durchgehen.

Weitere Fragen

- Fragen Sie sich nun:
- In welche Richtung hat sich Ihr gesamter Zustand verändert?
 - In welche Richtung hat sich die Stimme verändert?
 - Was haben Sie so noch nicht an sich erfahren?

2.5 Übung 5: Hauch

Erster Teil: Bestandsaufnahme

Wenden Sie sich des Ausgangszustandes Ihrer Stimme bewusst. Sprechen Sie zu diesem Zweck drei oder vier Sätze oder summen Sie drei oder vier Töne. Beobachten Sie, wie sich das anfühlt. Machen Sie dann eine Pause.

Der Ausgangszustand Beschreiben Sie den wahrgenommenen Ausgangszustand. Die folgenden Fragen können Ihnen dabei helfen:

- War es eher leicht zu sprechen bzw. zu summen oder eher schwer?
- Klang die Stimme eher hell oder eher dunkel?
- Klang die Stimme eher hauchig oder eher kräftig?
- Klang die Stimme eher weich oder eher hart?
- Konnten Sie die Klänge in Ihrem Körper wahrnehmen? Wenn ja: Wo? Wo noch?
- Waren die Klänge eher leise oder eher laut?
- Konnten Sie die Klänge gut im Raum wahrnehmen oder eher weniger gut?
- War Ihre Stimme eher bewegt oder eher unbewegt?

Es kann sein, dass Sie zu manchen dieser Fragen eine direkte und schnelle Antwort haben, während Sie sich bei anderen Fragen nicht ganz sicher sind.

Zwei Minuten lang

Fahren Sie fort mit dem Sprechen oder Summen, und versuchen Sie weiter, sich selbst wahrzunehmen und den Ausgangszustand zu beschreiben. Tun Sie das etwa zwei Minuten lang.

Zweiter Teil: Übungsimpuls

Machen Sie es sich bequem. Stellen Sie sich vor, Sie wären den ganzen Tag an frischer Luft gewesen, am Meer vielleicht, an einem schönen Ort in der Natur, und nun gönnen Sie sich eine Pause.

Einen leisen Ton summen Summen Sie im Ausatmen einen leisen Ton. Wiederholen Sie das bei jedem Ausatmen. Tun Sie das zehn Mal, und machen Sie dann eine Pause.

Vielleicht haben Sie bemerken können, dass es gar nicht so leicht ist, einen leisen Ton zu summen. Ab einer bestimmten Leisigkeit kann es vorkommen, dass man so leise ist, dass die Stimmlippen gar nicht erst ins Schwingen kommen. Das ist in Ordnung.

Tun Sie nun das, was Sie eben taten, mit geöffneten Lippen, so dass eine Art langes „oo“ zu hören ist, wie es im Wort „schon“ vorkommt.

Ein leises „oo“

Falls der Ton ins Stocken gerät, ist das immer noch in Ordnung. Sie könnten dann entweder lauter werden, sich räuspern oder aber *weiter ausatmen ohne Ton*. Die beiden anderen Möglichkeiten würden eine Erhöhung des Ausatemdrucks bedeuten. Das sind Strategien, die wir oft anwenden. Wenn wir nicht wissen, was wir tun, dann tun wir es eben mit mehr Kraft! Wählen Sie für dieses Mal einen anderen Weg: Wenn es stockt, dann geben Sie kurzzeitig das Ziel (ein „oo“ singen) auf zugunsten einer gleich bleibenden Leichtigkeit im Ausatmen.

Leichtigkeit beibehalten

Singen Sie also im Ausatmen ein leises „oo“. Wiederholen Sie das in etwa zehn Mal. Machen Sie dann eine Pause.

Zweck der Pausen

Die Pausen haben übrigens weniger den Zweck, eine vom vielen Tragen müde gewordene Muskulatur zu entlasten. Vielmehr geht es darum, Ihrem Nervensystem die notwendige Zeit zur Verarbeitung der neuen Erfahrung zu geben.

Ist Ihre Haltung noch bequem? Wollen Sie die Position wechseln? Dann tun Sie das jetzt. Auf Dauer wird *jede* Position irgendwann unbequem!

Positionswechsel?

Wenn Sie das nächste Mal auf „oo“ ausatmen, beginnen Sie mit einem langen „hh“. Beim „hh“ ist viel Luft oder Hauch zu hören. Beginnen Sie also Ihr „oo“ mit viel Luft.

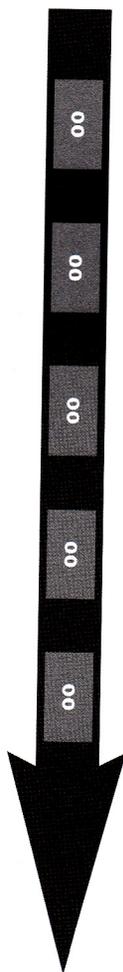
Hhhhhooo

Atmen Sie dann ein paar Mal *nur mit Hauch* aus – ohne Ton, aber mit der Einstellung für ein langgezogenes „oo“. Käme doch ein Ton, hörte man eben diesen Vokal. Können Sie den Hauch selbst hören?

Nur Luft

Den Ton in den Hauch tupfen

Beginnen Sie dann mit Hauch, und lassen Sie erst im weiteren Verlauf des Ausatmens das „oo“ dazukommen – so, als bliese zuerst die Brise, und erst dann setzten Sie die Segel ... Tun Sie das fünf Mal, und machen Sie dann eine Pause.



Dritter Teil: Wahrnehmung der Unterschiede

Erneut sprechen oder summen
Damit Sie einen Vergleich bekommen, sprechen Sie zum Abschluss noch einmal drei oder vier Sätze oder summen Sie drei oder vier Töne – ähnlich wie zu Beginn der Übung.

Beobachten Sie die Veränderungen. Sie können dafür den Fragekatalog zur Beschreibung des Ausgangszustandes noch einmal durchgehen.

Weitere Fragen

- Fragen Sie sich nun:
- In welche Richtung hat sich Ihr gesamt Zustand verändert?
 - In welche Richtung hat sich die Stimme verändert?
 - Was haben Sie so noch nicht an sich erfahren?

2.6 Übung 6: „mm – nn – ng“

Erster Teil: Bestandsaufnahme

Werden Sie sich des Ausgangszustandes Ihrer Stimme bewusst. Sprechen Sie zu diesem Zweck drei oder vier Sätze oder summen Sie drei oder vier Töne. Beobachten Sie, wie sich das anfühlt. Machen Sie dann eine Pause.

Der Ausgangszustand

- Beschreiben Sie den wahrgenommenen Ausgangszustand. Die folgenden Fragen können Ihnen dabei helfen:
- War es eher leicht zu sprechen bzw. zu summen oder eher schwer?
 - Klang die Stimme eher hell oder eher dunkel?

- Klang die Stimme eher hauchig oder eher kräftig?
- Klang die Stimme eher weich oder eher hart?
- Konnten Sie die Klänge in Ihrem Körper wahrnehmen? Wenn ja: Wo? Wo noch?
- Waren die Klänge eher leise oder eher laut?
- Konnten Sie die Klänge gut im Raum wahrnehmen oder eher weniger gut?
- War Ihre Stimme eher bewegt oder eher unbewegt?

Es kann sein, dass Sie zu manchen dieser Fragen eine direkte und schnelle Antwort haben, während Sie sich bei anderen Fragen nicht ganz sicher sind.

Fahren Sie fort mit dem Sprechen oder Summen, und versuchen Sie weiter, sich selbst wahrzunehmen und den Ausgangszustand zu beschreiben. Tun Sie das etwa zwei Minuten lang.

Zweiter Teil: Übungsimpuls

Diese Übung können Sie im Sitzen oder im Liegen machen. Summen Sie ein leises „mm“. Wiederholen Sie das fünf Mal. Versuchen Sie dabei herauszufinden, wo im Körper Sie den Klang wahrnehmen können.

Machen Sie eine kurze Pause.

Legen Sie dann die Hände auf das Gesicht. Spüren Sie den Kontakt zwischen Händen und Gesicht. Beobachten Sie, wie das Gesicht durch den Kontakt der Hände ein wenig weicher wird.

Summen Sie nun, mit dem Gesicht in den Händen, wiederum ein leises „mm“. Wiederholen Sie dies fünf Mal, und beobachten Sie, was Ihre Hände vom Klang fühlen.

Nehmen Sie dann die Hände vom Gesicht, während Sie weiter summen. Beobachten Sie im Gesicht das Nachgefühl – im Sinne eines Nachbildes beim Sehen –, wenn die Hände nicht mehr auf ihm liegen. Können Sie die Bereiche, auf denen die Hände auflagen, jetzt noch bemerken? Und wo überall können Sie das „mm“ jetzt wahrnehmen?

Zwei Minuten lang

„mm“

Hände auf das Gesicht legen

Hände fühlen den Klang

Das Nachgefühl wahrnehmen

Eine Pause machen

Machen Sie mit der Vorstellung einen Moment Pause. Erspüren Sie das Gefühl im Mund, im Hals und im Rachen. Knurrt der Magen schon?

Stellen Sie sich die Bewegung der *Zunge* beim Essen vor.

Stellen Sie sich die Bewegung des *Unterkiefers* beim Essen vor.

Mit den Lippen schmecken

Stellen Sie sich vor, Sie könnten mit den Lippen schmecken ... natürlich Ihre Lieblingsspeise ... das Geschmackskonzert im Gaumen ...

Sie haben für dieses Spiel mit der Vorstellung alle Zeit der Welt.

Erneut sprechen oder summen

Dritter Teil: Wahrnehmung der Unterschiede
Damit Sie einen Vergleich bekommen, sprechen Sie zum Abschluss noch einmal drei oder vier Sätze oder summen Sie drei oder vier Töne – ähnlich wie zu Beginn der Übung.

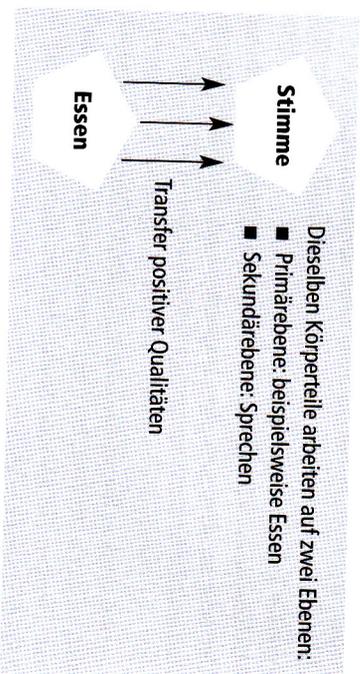
Beobachten Sie die Veränderungen. Sie können dafür den Fragekatalog zur Beschreibung des Ausgangszustandes noch einmal durchgehen.

Weitere Fragen

Fragen Sie sich nun:

- In welche Richtung hat sich Ihr gesamter Zustand verändert?
- In welche Richtung hat sich die Stimme verändert?
- Was haben Sie so noch nicht an sich erfahren?

Ein Körperteil, zwei Ebenen



2.8 Den Notkoffer packen

Die Übungen des *Notkoffers* geben einen Einblick in die Vielfalt von Stimmarbeit. Kurz zusammengefasst, sind die wesentlichen Elemente der Übungen:

- Vergewöhnung des Ausgangszustandes
- Schaffung einer angenehmen Übungssituation
- Das In-Beziehung-Setzen der Stimme zu anderen Aspekten Ihrer selbst. Wahlweise sind das:
 - Erinnerung an positive Erfahrungen
 - Mit dem Körperbild in Kontakt treten
 - Klangwahrnehmung
 - Einbeziehung des ganzen Körpers in die Klangerzeugung
 - Luftfluss-Verschleißdruck im Kehlkopf (Hauch)
 - Differenzierung der Feinmotorik (hier am Beispiel Zunge)
 - Bezug der Stimme zu einem vegetativen Vorgang (Essen)
- Der spielerische, neugierige, ergebnisoffene Umgang mit diesen Elementen
- Der Vergleich des Endzustandes mit dem Ausgangszustand

Machen Sie sich vertraut mit den Übungen, beobachten Sie, auf welche der Übungen Ihre Stimme im Moment am meisten, anspringt“, und bleiben Sie diesen Übungen eine Zeit lang treu.

Treu bleiben

Beobachten Sie, welche Auswirkungen die Übungen im Alltag haben. Diese Auswirkungen sind unmittelbar nach dem Üben am deutlichsten wahrnehmbar. Wenn es geht, nehmen Sie sich vor, nach Übungsende eine halbe Stunde lang Ausschau zu halten nach solchen Auswirkungen – in dem, wie Sie sich bewegen, wie bewusst Sie Ihrer selbst sind, wie Sie die Geräusche Ihrer Umwelt wahrnehmen, wie viel Kontakt Sie zu Ihrem Körper und zu Ihrer Stimme behalten können.

Auswirkungen beobachten

Der *Notkoffer* zielt mit seinen Übungen primär auf Erholung, Regeneration und Vorbereitung ab. Die Übungen zum *Stimmkompass* decken dagegen das gesamte Spektrum der Stimmstimme ab – ihre Tragfähigkeit, Verständlichkeit, Wärme und Beweglichkeit.

Notkoffer und Stimmkompass

3. Der Stimmkompass

Sprechsituationen

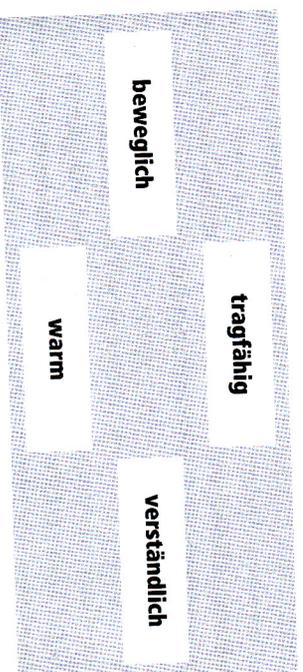
Die Sprechstimme ist häufig extremen Anforderungen ausgesetzt. Die Bandbreite unterschiedlicher Sprechsituationen ist dabei enorm:

- Unterricht
- Vortrag
- Seminar
- Präsentation
- Entspannungsübung
- Mitarbeitergespräch
- Telefonat
- Elterngespräch
- Verhandlung
- Beratungsgespräch
- Schifftaufe
- und so weiter

Ihre Stimme gezielt gebrauchen

Viele Faktoren in diesen Sprechsituationen können Sie nicht direkt beeinflussen, wie etwa die Größe des Raumes, seine Akustik, den Störschall, den Grad der Müdigkeit der Zuhörer, die aktuelle Wetterlage usw. *Erwas* aber liegt immer innerhalb Ihres Hoheitsgebietes: die Art des Umgangs mit all diesen Faktoren – und noch spezifischer: der Gebrauch Ihrer Stimme.

Die Vielzahl an Sprechsituationen lässt sich gut vereinfachen und in vier grundlegende Stimmigenschaften übersetzen:

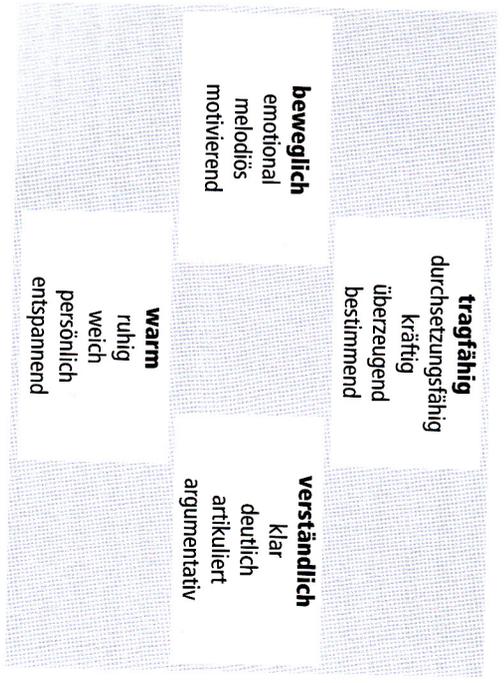


Der Stimmkompass

3. Der Stimmkompass

- Welche der vier stimmlichen Eigenschaften kennen Sie am besten?
- In welchen sind Sie weniger zu Hause?
- Welche Eigenschaft verlieren Sie am leichtesten?
- Welche möchten Sie jetzt anfangen zu entwickeln oder auszubauen?

Um diese Fragen zu beantworten, ist die Abbildung um weitere Facetten ergänzt, die zugleich stimmliche wie emotionale Zuschreibungen sind:



Unterschiedliche Ausprägungen

Meist beherrscht ein Sprecher einen oder zwei dieser Bereiche gut, manchmal auch drei. Sicher fallen Ihnen beispielsweise Menschen ein, die sich stimmlich mühelos durchsetzen können, denen es aber zugleich an der Fähigkeit mangelt, weich und ruhig zu sprechen. Andere wiederum kommen vor lauter Ruhe nur schlecht in Bewegung und in Emotionalität. Und wieder andere opfern Weichheit und Wärme zugunsten der DEUTLICHKEIT.

Fähigkeiten sind situationspezifisch

Im Folgenden wird beschrieben, in welchen Sprechersituationen jede dieser vier grundlegenden stimmlichen Fähigkeiten zum Tragen kommt. Es wird Passagen geben, in denen Sie sagen: „Das kenne ich!“ Dann wissen Sie auch, woran Sie als Erstes

3.1 Symptome in Stimmthemen übersetzen

üben sollten! Im Anschluss daran folgen Übungen, mittels derer Sie Ihre Stimme in Hinblick auf die vier grundlegenden Stimm-eigenschaften trainieren können.

3.1 Symptome in Stimmthemen übersetzen

Stimmprobleme oder -symptome sind ein beliebiger Anlass, sich mit der Stimme zu beschäftigen. Aber das Symptom ist nur Ausdruck eines bestimmten Gewohnheitsmusters.

Betrachten wir beispielsweise Symptome wie

- zu schnelles oder angestrengtes Sprechen,
- zu leises Sprechen,
- „Kloß im Hals“,
- Heiserkeit.

Wenn eines dieser Symptome beispielsweise in einer Vortrags- oder Stresssituation auftaucht, entsteht es nicht plötzlich, sondern ist nur Ausdruck eines Gewohnheitsmusters. In der besagten Situation zeigt sich das Muster durch das Symptom nur so deutlich, dass selbst Sie es plötzlich – oder besser: endlich – bemerken.

Um mit einem Bild zu sprechen: Wenn ein Auto zu rauchen anfängt, ist nicht *plötzlich* etwas kaputt. Schon lange vorher bestand ein Problem – vielleicht wurde beispielsweise seit Monaten kein Öl mehr nachgegossen. So ist auch meist ein stimmliches Muster, das jemand permanent benutzt, dafür verantwortlich, dass er nach einer halben Stunde lauten Sprechens scheinbar *plötzlich* heiser wird.

Die Übungen im Stimmkompass bearbeiten deshalb gewohnheitsmäßige, suboptimale Stimmuster, die in den spezifischen Situationen nur deutlicher zutage treten und mit ihrer Wahrnehmung auch bearbeitbar werden.

Für eine erfolgreiche Bearbeitung ist es wichtig, dass Sie Ihr „Stimm-symptom“ so formulieren, dass Sie sich mit der Formu-

Auf das Potenzial hin orientiert

Symptome sind Folge eines Musters

Gewohnheitsmuster bearbeiten

3. Der Stimmkompass

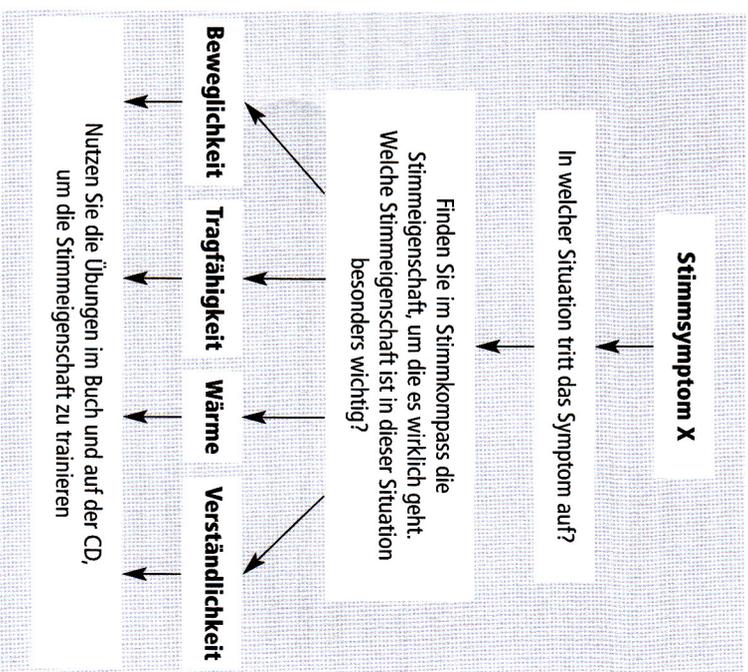
lerung ein positives Ziel setzen. Sagen Sie also nicht: „Ich will nicht mehr heiser werden.“ Das ist eine Negativformulierung. Eine Lösung des so formulierten Ziels könnte auch darin bestehen, dass Sie fortan schweigen.

Nach den Umständen suchen

Überlegen Sie stattdessen, in welchen Situationen Sie heiser werden. Fragen Sie sich, aus welchen Umständen sich Ihre Heiserkeit als Folge ergibt. Das könnten Störschall oder langes und lautes Sprechen sein. In diesen Fällen wären Sie in der ersten Kategorie des Stimmkompasses gut aufgehoben: bei der *Tragfähigkeit* der Stimme.

Sagen Sie also anstatt: „Ich will nicht mehr heiser werden“ besser ziel- bzw. ressourcenorientiert: „Ich möchte lernen, tragfähiger zu sprechen.“

Stimm Symptome in Stimmthemen übersetzen



3.1 Symptome in Stimmthemen übersetzen

Für einen ersten Überblick finden Sie an dieser Stelle eine zusammenfassende Zuordnung von Symptomen zu der jeweiligen Stimm Eigenschaft.

Tragfähigkeit

Es lohnt sich für Sie, die Grundlagen einer tragfähigen Stimme zu erfahren und zu üben, wenn

- Sie mit dem Lauterwerden oder mit längerer Sprechdauer Schwierigkeiten haben,
- Sie ungünstig auf Störschall, größere Räume oder auf emotionalen Widerstand reagieren,
- Ihre Stimme leicht ermüdet.

Tragfähige Stimme

Wärme

Die Ausführungen und Übungen zur Wärme helfen Ihnen, wenn

- Sie am Mikrofon oder am Telefon sprechen,
- Sie mit Ihrer Stimme andere auf einer persönlichen Ebene ansprechen wollen,
- Ihre Stimme leicht rau oder heiser ist,
- Sie stimmlich müde sind,
- Sie Ihre Stimme angenehm in sich selbst erfahren wollen.

Warme Stimme

Beweglichkeit

Die Übungen zur Beweglichkeit der Stimme sind gut geeignet, wenn Sie

- eine Tendenz zu monotonem Sprechen haben,
- begeistert, mitreißend, spannend erzählen und Emotionalität vermitteln wollen,
- den Eindruck haben, in manchen Sprechsituationen nicht so lebendig zu sein, wie Sie es eigentlich sind,
- dazu neigen, sich zu sehr zu kontrollieren und zurückzuziehen.

Bewegliche Stimme

Verständlichkeit

In diesem Abschnitt des Stimmkompasses finden Sie die passenden Übungen, wenn

- Sie eine Neigung zu undeutlichem Sprechen haben,
- eine Situation Exaktheit und Unzweideutigkeit erfordert,
- wenn Sie Ihre Artikulation verbessern möchten, weil Sie manchmal schlecht verstanden werden.

Verständliche Stimme