

*Tipps für
eine
gesunde
Stimme*



TRÄLLER, TRÄLLER

SCHLUSS MIT KRATZIG. In den Wintermonaten verschlägt's uns leicht die Sprache, beziehungsweise die Stimme. Kälte draußen, trockene Heizungsluft drinnen – da kann frau schon mal heiser werden. Was es neben Lutschtabletten und Salbeitee noch gibt, um gut bei Stimme zu bleiben, das zeigen wir Ihnen hier.

TEXT Ursula Neubauer FOTOS Matt Sewell_Frederking & Thaler Verlag

Auch wenn die Stimme dann vielleicht sexy klingen mag: Ist sie rauer, kratziger und behauchter als sonst, stimmt etwas nicht.

Vor allem in den Wintermonaten kommt Heiserkeit häufig vor, sie liegt förmlich in der Luft, sagt HNO-Arzt Josef Schlömicher-Thier. „In der kalten Jahreszeit ist einerseits die Virenbelastung höher und ein Infekt kann sich leicht auf die Stimmlippen schlagen. Andererseits hält man sich viel in Räumen mit trockener Heizungsluft auf und die Schleimhäute werden dann nicht ausreichend mit Flüssigkeit versorgt.“ Und ist das der Fall, schwingen die Stimmlippen nicht mehr geschmeidig und die Stimme wird brüchig. „Ist man heiser, kann man seine Stimme zudem nicht so gut steuern wie sonst“, ergänzt Logopädin und Sprechtrainerin Barbara Widhalm (sprechlust.at).

In so einem Fall greifen Sie zu Lutschpastillen und Tee? Gute Idee – sofern Sie auf Menthol verzichten,

denn das trocknet den Stimmapparat zusätzlich aus, und generell viel trinken, mindestens zwei bis drei Liter täglich. Aber Sie können noch ganz andere Dinge tun, um Ihre Stimme gesund zu halten und der Heiserkeit entgegenzuwirken: Sprech- und Atemübungen zum Beispiel!

„Regelmäßiges Stimmtraining hilft, die stressbedingten Spannungen des Stimmapparates zu lösen“, sagt HNO-Arzt Schlömicher-Thier. Und nicht nur professionellen Sprechern wie Moderatoren oder Schauspielern empfiehlt er das. „Jeder Mensch profitiert von täglichen Stimmübungen.“

Deshalb haben wir Sprechtrainerin Barbara Widhalm um Übungen gebeten, die Sie einfach in Ihren Alltag einbauen können. Und sie hat uns gleich auch noch ein paar Don'ts mitgeliefert: 1. Niemals flüstern – das belastet den Kehlkopf zusätzlich. 2. Nicht räuspern, sondern husten – damit kriegt man den Frosch leichter weg. 3. Finger weg von scharfen Zuckerln – auch die trocknen aus. —

*Mit dem
Gesang
locken wir
Partner an*



OHREN AUF

Sprechen fängt mit Hören an! Trainieren Sie Ihre Hörsensibilität – auch für Notfälle.

DIE ÜBUNG: Nehmen Sie sich täglich eine Minute Zeit, um die Augen zu schließen und ganz bewusst zu lauschen. Welche Geräusche nehmen Sie auf einmal wahr? Welche Klänge tauchen aus der Umwelt auf? Woher kommen sie? Wie wirken sie auf Sie? Welche Stimmen aus Ihrem Umfeld gefallen Ihnen und weshalb? Versuchen Sie, das Gehörte zu unterscheiden und immer intensiver und bewusster zu hören. Wenn die eigene Stimme dann mal heiser wird, bemerkt man das dank einer höheren Hörsensibilität rasch und kann schnell darauf reagieren, bevor der Stimmapparat (dauerhaft) leidet.

IMMER SCHÖN LOCKER

Schon beim ersten Kratzen neigen wir dazu, mit noch mehr Druck zu sprechen und die Muskeln stärker anzuspannen. Dabei sollte unser Körper beim Sprechen möglichst locker sein, damit die Stimmlippen frei schwingen können.

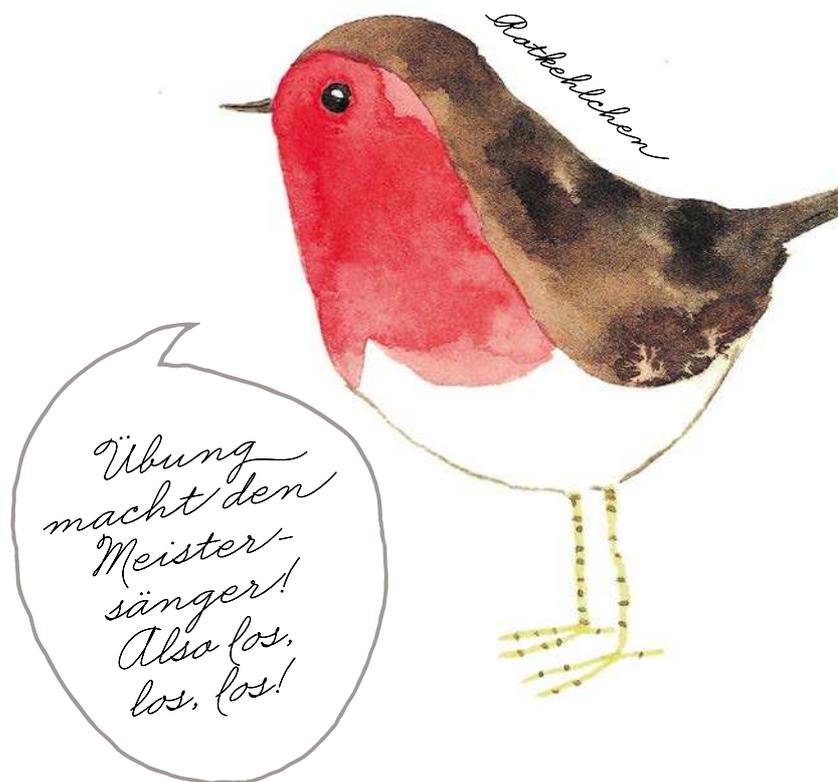
DIE ÜBUNG: Lockern Sie Ihre Schulter- und Nackenmuskulatur regelmäßig mit dem „Löwengriff“: Packen Sie dazu Ihren Nacken mit einer Hand und ziehen Sie die Haut mit einem festen und massierenden Griff so lange vom Körper, bis sie aus der Hand quasi wegrutscht. Wiederholen Sie diese Bewegung, bis sich Ihr Nacken gelöster anfühlt. Der untätige Arm und die Schulter hängen dabei locker nach unten.

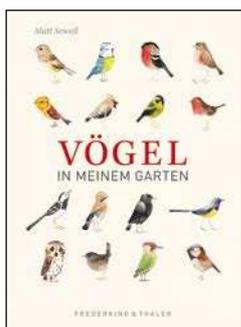
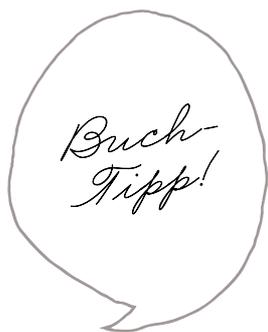
BODENSTÄNDIG BLEIBEN

Unsere Stimme funktioniert am besten, wenn wir eine stabile Haltung einnehmen und auf unsere Atmung achten.

ALLGEMEINE TIPPS: Damit Sie Ihre Stimme gut einsetzen können, brauchen Ihre Füße Bodenkontakt. Nehmen Sie vor dem Sprechen bewusst einen lockeren Stand ein und verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig. In dieser Haltung können Sie auch gut atmen. Vermeiden Sie möglichst zu enge Kleidung – die raubt Ihnen Ihren Atemraum.

DIE ÜBUNG: Legen Sie sich entspannt auf den Rücken und spüren Sie nun ganz ruhig Ihren Atem. Lassen Sie ihn fließen, ganz ohne ihn zu beeinflussen. Erspüren Sie nun, was sich in Ihrem Körper bewegt, welche Atemräume Sie haben, wie Sie sich weiten. Genießen Sie es! Beim Ausatmen können Sie ein lockeres „Sch“ bilden.





52 GARTENVÖGEL.
Die schönsten und frühesten Vögel porträtiert Matt Sewell in diesem Buch, erschienen im *Frederking & Thaler*-Verlag. Gebunden um €17,50.

DIE STIMME AUFWECKEN

Auch die Stimme braucht Zeit, richtig fit für den Tag zu werden. Ein kleines Warm-up in der Früh regt die Resonanzräume an, aktiviert das Gaumensegel und entlastet den Kehlkopf.

ALLGEMEINE TIPPS: Halten Sie Ihre Stimme schon am Morgen leicht und beweglich, spielen Sie mit ihr! Zum Beispiel unter der Dusche. Durch die hohe Luftfeuchtigkeit im Badezimmer werden Ihre Schleimhäute optimal befeuchtet. Wenn Sie im Sitzen üben, kreisen Sie dazu Ihr Becken. Machen Sie zuerst große Bewegungen, dann immer kleinere.

DIE ÜBUNG: Gähnen Sie herzhaft und lassen Sie dabei mit dem typischen „Uahh“ der Stimme freien Lauf. Strecken und recken Sie sich dabei! Trällern Sie danach weiter, zum Beispiel mit einem „Dommdala“ oder einem klassischen „Trallala“. Ihr Klangvolumen können Sie zusätzlich erweitern, indem Sie eine Melodie wie zum Beispiel „Hänschen klein“ einmal auf „Mmm“ und einmal auf „Nnn“ summen.

DEUTLICH ARTIKULIEREN

Wenn unsere Artikulation passt, wir also deutlich sprechen, macht das Sprechen weniger Mühe und wird klangvoller.

DIE ÜBUNG: Lesen Sie sich einen Text, z. B. Zungenbrecher (siehe Kasten Seite 127), selbst laut vor. Achten Sie dabei auf Ihre Artikulation. Nehmen Sie nun einen Korken zwischen die Schneidezähne (er soll waagrecht liegen und bei den vorgestülpt-

ten Lippen abschließen) und sprechen Sie denselben Text noch einmal. Und zwar so, dass man versteht, was Sie sagen.

Nehmen Sie dabei wahr, wie aktiv Ihre Artikulations- bzw. Gesichtsmuskeln werden müssen, um deutlich sprechen zu können. Lesen Sie den Text nun noch einmal ohne Korken: Gab es Veränderungen zwischen Ihrem ersten und dem dritten Leseversuch? Wie war Ihr Ausdruck, Ihre Mimik?

Der Effekt der „Korken-Übung“ hält einige Zeit an und zeigt, wie mühelos und präzise Ihr Sprechen sein kann. Außerdem nehmen Sie Ihre Artikulation besser wahr und formen die Konsonanten besser aus.

ZUNGENSPIELE

Ein lockeres Mund- bzw. Sprechwerkzeug erleichtert die deutliche Artikulation – trainieren Sie deshalb auch Ihre Zunge und Ihre Lippen!

ALLGEMEINE TIPPS: Nehmen Sie sich zwei Minuten Zeit und erforschen Sie mit der Zungenspitze langsam und gründlich Ihren Mundraum und Ihre Lippen. Seien Sie genau, gehen Sie richtig auf Entdeckungstour. Damit kommt Ihr ganzer Sprechapparat in Schwung. Die Zunge wird geschmeidig, Ober- und Unterlippe elastisch, der Unterkiefer locker.

DIE ÜBUNG: Fahren Sie mit Ihrer Zunge mehrmals hintereinander die Außenseiten Ihrer Lippen nach. Zuerst von links nach rechts, dann auch in der entgegengesetzten Richtung. Lassen Sie anschließend Ihre Zunge im Mundraum kreisen, bei geschlossenem Mund. Wieder von links nach rechts, dann von rechts nach links.

Schnauben Sie zum Abschluss wie ein Pferd, indem Sie mit einem zielgerichteten Luftstrahl Ihre Lippen zum Schwingen bringen. Machen Sie ein „Brrrrrr“, aber ohne Ton. Atmen Sie durch die Nase ein und drücken Sie eventuell die Hände auf die Wangen, damit sich die Luft dort nicht sammelt. Wenn Sie damit aufhören, sollte sich Ihr Mundbereich leicht kribbelig anfühlen, die Nase könnte dabei kitzeln.

ANS ZWERCHFELL DENKEN

Wer sein Zwerchfell, also den Hauptatemmuskel, beim Sprechen aktiviert, dem fällt das Reden leichter, weil das Einatmen dadurch wie von selbst funktioniert.

DIE ÜBUNG: Trainieren Sie Ihr Zwerchfell zum Beispiel, indem Sie sich vorstellen, Sie würden eine Kerze ausblasen. Halten Sie dazu eine imaginäre Kerze vor sich in der Hand. Blasen Sie die Flamme mit einem starken und gezielten „Fff“ aus. Variieren Sie dabei die Entfernung, in der Sie die Kerze halten. Probieren Sie auch, die Kerze mit drei aufeinanderfolgenden „Fffs“ auszulöschen. Oder stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Kirschkern im Mund und wollen ihn ausspucken. Statt des Kernes schießen Sie aber ein lautes „Fft“ an einen bestimmten Ort.



ZUM ÜBEN: Sprechakrobatik

Hier haben wir ein kleines Sprechübungen-Abc für Sie. Je schneller Sie die Sätze fehlerfrei schaffen, desto besser!

- A. Auf den sieben Robbenklippen sitzen sieben Robbensippen, die sich in die Rippen stippen, bis sie von den Klippen kippen.
- B. Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid.
- C. Crisp crusts crackle crunchily.
- D. Der Flugplatzspatz nahm auf dem Flugplatz Platz. Auf dem Flugplatz nahm der Flugplatzspatz Platz.
- E. Ein sehr schwer sehr schnell zu sprechender Spruch ist ein Schnellsprechspruch.
- F. Fischers Fritz fischt frische Fische. Frische Fische fischt Fischers Fritz.
- G. Grießbrei bleibt Grießbrei und Kriegsbeil bleibt Kriegsbeil.
- H. How much wood would a woodchuck chuck if a woodchuck could chuck wood.
- I. I scream, you scream, we all scream for icecream.
- J. Junge jodelnde Jodler-Jungen jodeln jaulende Jodel-Jauchzer.
- K. Konstantinopolitanischer Dudelsackpfeifersgeselle.
- L. Leichtathletikweltmeisterschaftsentscheidungswettkampf.
- M. Mr. Tongue Twister tried to train his tongue to twist and turn, and twit an twat, to learn the letter „T“.
- N. Nie im Leben nadeln Tannen nur im Nebel.
- O. Ob er über Oberammergau oder über Unterammergau oder ob er überhaupt noch kommt, ist ungewiss.
- P. Peter Piper picked a pack of pepper.
- Q. Quatschende Quallen quälen quirlige quallende Quälquallen.
- R. Rotkraut bleibt Rotkraut und Brautkleid bleibt Brautkleid.
- S. Schnecken erschrecken, wenn Schnecken an Schnecken schlecken, weil zum Schrecken vieler Schnecken Schnecken nicht schmecken.
- T. Tschechische Chefchemiker schwanken auf griechischen Passagierschiffen.
- U. Unique New York, unique New York ...
- V. Vier fünfmal vervierfacht macht mehr als Fünf viermal verfünffacht.
- W. Wer gegen Aluminium minimal immun ist, besitzt Aluminiumimmunität.
- X. Xerxes Max wächst Wachsmasken.
- Y. You cuss, I cuss, we all cuss for asparagus.
- Z. Zwischen zwei Zwetschkenzweigen zwitschern zwei Schwalben, zwei Schwalben zwitschern zwischen Zwetschkenzweigen.