

Mag. Norbert Withalm
Lindenhofstrasse 16c
A-5162 Obertrum
Email: norbert@withalm.com

Sprich, damit ich Dich sehe!
(Sokrates)



Bestimmen Sie Ihre Stimme

Skript für

Atmen ist wie Kurzurlaub...

1. Elemente Atmen:

Feuer: Arme ausstrecken, durch die Nase einatmen und gleichzeitig Arme ganz schnell zurückziehen und ganz schnell wieder ausstrecken und durch den Mund ausatmen – so lange bis es Dir warm wird.

Luft: Arme ausstrecken, durch die Nase einatmen und gleichzeitig Arme ganz schnell zurückziehen und ganz langsam Arme nach vor geben und dabei langsam ausatmen (Mund).

Holz: Arme ausstrecken, durch die Nase langsam einatmen und gleichzeitig Arme zurückziehen und schnell ausatmen und dabei Arme nach vorne schieben.

Wasser: Arme ausstrecken, durch die Nase einatmen und gleichzeitig Arme ganz langsam zurückziehen und ganz langsam Arme nach vor geben und dabei langsam ausatmen (Mund)

Erde: Hände auf Bauchnabel, Augen schließen und langsam ausatmen, Wunschsituation visualisieren.

Je nach Bedarf atme mit oder ohne Visualisierung und tausche auch die Reihenfolge der Übungen, je nach Energiebedarf. Feueratmung ist stark energetisierend und erwärmend, Wasseratmung beruhigend und Erdatmung bringt Dich in Deine Mitte. Es ist auch möglich nur eine der vier Varianten zu atmen.

Stimmfitness

Zwerchfellatmungsübungen:

Die Dampflokomotive

Lege Deine Hände an die Flanken und mach wie bei einer Lokomotive fth fth fth fth, sodaß bei f angespannt und bei t abgespannt wird und Du das deutlich an der Bewegung der Flanken spüren kannst.

Fitnessstraining fürs Zwerchfell

Lege Dich auf eine nicht zu weiche Unterlage und plaziere auf Deinen Solarplexus ein Buch. Atme jetzt diesen Gegenstand weg, das heißt bewege ihn mittels Kraft Deines Zwerchfells. Dabei ist optisch hervorragend zu kontrollieren, ob wir wirklich tief einatmen.

Der Duft – der Geruchszugang zur Rachenweite

Nimm bitte einen tiefen Atemzug von Deinem Lieblingsduft durch die Nase und beobachte, was dabei mit Deinem Rachen passiert: er weitet sich. Wichtig ist, diese Verkettung so oft wie möglich zu trainieren, in dem Du, wann immer Du eine Atemübung machst oder schon bewußt zum Sprechen tief atmest, das Einatmen mit dem Riechen an diesem Duft verbindest. Schon nach kurzer Zeit wird das Gehirn diese Verknüpfung gelernt haben und Dir, ohne, daß Du noch Konzentration darauf verwenden brauchst, die Weite automatisch zur Verfügung stellen.

Positive Selbstbeeinflussung

Viele Menschen glauben noch immer, „wer schweren Herzens ist, der kann die Lippen noch so zum Lächeln bewegen, in seiner Stimme hört man die Traurigkeit“. Diese Behauptung ist falsch, denn wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, daß wenn man völlig grundlos sein Gesicht zu einem breiten Lächeln bewegt, das Gehirn schon nach 30 sek. genau so reagiert wie bei echtem Lachen.

Mundgymnastik

Anfangs ist es günstig, wenn Du die Übungen vor dem Spiegel durchführst, um eine zusätzliche optische Kontrolle zu haben:

Zunge mehrmals herausstrecken und dehnen
Zunge bei geschlossenen Lippen vor den Zähnen kreisen lassen, (dreimal rechtsherum und dreimal linksherum)
Zunge bei offenem Mund schnell von einem Mundwinkel in den anderen bewegen
Zunge langsam und spitz über den Gaumen wandern lassen
Lippen langsam in verschiedenen Richtungen bewegen
Lippen zum Fischmaul vorstülpen und leicht nach oben und unten bewegen
Lippen zum Kussmund formen und kleinstmögliche Küsschen in die Luft schicken
Lippen vorstülpen und einen leichten Bleistift darauf balancieren
Abschließend das ganze Gesicht leicht bewegen und danach entspannen

Wunder-Übung für Stimmklang:

Ma-nang (5mal)-me-neng (5mal) -mi-ning (5mal) -mo-nong (5mal) -mu-nung (5mal) -
mo-noing (5mal) -moa, moa, moa

Die tägliche Pflege

Schleimhäute feucht halten
Viel trinken, vor allem stilles Wasser
Gelegentlich mit Wasserdampf inhalieren
Geeignete Meersalznasensprays benutzen
Luftfeuchtigkeit, wenn nötig, mit feuchten Tüchern erhöhen

Morgentliche Lockerungsübungen für die Stimme machen

Gähnen

Lippenflattern (Luft mehrmals genüsslich ausschrauben wie ein Pferd, Gesicht dabei ganz locker lassen)

Mundraum mit der Zungenspitze ausführlich abtasten

. Du wirst bemerken, daß ohne Kraftanstrengung ein voller Ton entsteht.

Mimische Muskulatur und Zunge geschmeidig machen

Auf einem Stuhl sitzend neige den Kopf so weit nach vorne, daß der Blick auf den Boden fällt. Aus dieser Position schüttele die Wangen einige Male kräftig aus, daß im Mund ein schwabbelndes Geräusch zustande kommt. Danach lasse die Zunge kreisen, d.h. vollführe mit der Zungenspitze zwischen Lippe und Zähnen eine möglichst große Kreisbewegung. Dies wird einige Male nach rechts, dann einige Male nach links wiederholt. Anschließend folgen Lippenübungen: dabei werden die geschlossenen Lippen abwechselnd zu einem spitzen Mund vorgestülpt und zu einem breiten Mund zurückgenommen. Wenn du Lippen, Zungen und Wangenübungen wiederholt durchgeführt hast, wird das Gähnen dazugenommen. Wiederhole nachher den Testsatz und bemerke den Unterschied.

Das Korkensprechen

Das Korkensprechen ist eine althergebrachte Übung der Schauspieler. Du nimmst einen Korken zwischen die Schneidezähne und beißt fest zusammen. Aus dieser Position bemühe Dich den Korken mit den Händen festzuhalten und möglichst deutlich zu sprechen. Ein Testsatz vorher und nachher zeigt den Unterschied.

Flexible Artikulation:

Mehrmals hintereinander über den Tag verteilt das Wort **blapp** sagen in unterschiedlicher Intensität.

Wirkungsvoller Stimmeinsatz – Übung

Die Fliegen werden sterben wie die Fliegen.
Die läufigen Hunde werden schnüffeln wie läufige Hunde.
Das Schwein am Spieß wird schreien wie am Spieß.
Der Stier wird brüllen wie ein Stier.
Die Statuen werden stehen wie Statuen.
Die Hühner werden laufen wie Hühner.
Der Verrückte wird rennen wie ein Verrückter.
Der Besessene wird heulen wie ein Besessener.
Der rüdisige Köter wird streunen wie ein rüdisiger Köter.
Der Aasgeier wird kreisen wie ein Aasgeier.
Das Espenlaub wird zittern wie Espenlaub.
Das Kartenhaus wird einstürzen wie ein Kartenhaus.
Die Bomben werden wie Bomben einschlagen.
Die reifen Früchte werden wie reife Früchte von den Bäumen fallen.

Der Fuhrknecht wird fluchen wie ein Fuhrknecht.
Der Frosch wird hüpfen wie ein Frosch.
Der Blitz wird zucken wie ein Blitz.
Der Dieb wird fortschleichen wie ein Dieb.
Der Scheunendrescher wird essen wie ein Scheunendrescher.
Der Schlag ins Gesicht wird wirken wie ein Schlag ins Gesicht.
Die Viper wird zustoßen wie eine Viper.
Der Schlosshund wird heulen wie ein Schlosshund.
Der Fisch wird an der Angel zappeln wie ein Fisch an der Angel.
Die Jungfrau wird sich zieren wie eine Jungfrau.
Der Matrose wird gehen wie ein Matrose.
Der Spanier wird gehen wie ein Spanier.
Gary Cooper wird gehen wie Gary Cooper.
Donald Duck wird gehen wie Donald Duck.

Der übergossene Pudel wird stehen wie ein übergossener Pudel.
Der arme Sünder wird stehen wie ein armer Sünder.
Die Kuh wird vor dem neuen Tor stehen wie die Kuh vor dem neuen Tor.
Der Hahn auf dem Mist wird krähen wie der Hahn auf dem Mist.
Der gefällte Baum wird stürzen wie ein gefällter Baum.
Die Berserker werden kämpfen wie die Berserker.
Die Katze wird um den heißen Brei schleichen wie die Katze um den heißen Brei.

Ausdrucksübung

"Ach", sagte die Maus, "die Welt wird enger mit jedem Tag. Zuerst war sie so breit, daß ich Angst hatte, ich lief weiter und war glücklich, daß ich endlich rechts und links in der Ferne Mauern sah, aber diese langen Mauern eilen so schnell aufein-ander zu, daß ich schon im letzten Zimmer bin, und dort im Winkel steht die Falle, in die ich laufe."

"Du mußt nur die Laufrichtung ändern", sagte die Katze und fraß sie.

Franz Kafka, Kleine Fabel

Lies diesen kleinen Text zunächst einmal laut und deutlich (eventuell auf Band).

Nun sprich den Text noch einmal. Versetze Dich in die Gefühle der kleinen Maus hinein, Du kannst dann leichter Angst, Glück und Verzweiflung stimmlich darstellen. Versuche bitte die folgenden Hinweise sprecherisch umzusetzen. Die in Klammern gesetzten Teile denke Dir bitte dazu; die Vorstellung hilft Dir, den Ausdruck leichter zu treffen. Autor und Titel sprich so, als antwortetest Du auf Fragen:

("Wer hat den Text geschrieben?") - "Franz Kafka."

("Wie heißt diese Geschichte?") - "Kleine Fabel."

"Ach", (kurze Pause) sagte die Maus, "die Welt wird enger mit jedem Tag (bei 'Tag' die Stimme senken). Zuerst war sie so breit (langes sooo), daß ich Angst hatte (bei 'Angst' gedanklich leicht erschrecken), ich lief weiter und war glücklich (das Wort 'glücklich' mit einem leichten Lächeln aussprechen), daß ich endlich rechts und links (schau in Gedanken nach rechts und links) in der Ferne Mauern sah (Pause, das folgende etwas resigniert), aber (langes 'a') diese langen Mauern eilen so schnell aufeinander zu (etwas schneller werden bei 'so schnell'), daß ich schon (langes 'o') im letzten Zimmer bin (verharre gedanklich etwas auf der Schwelle, sieh Dich dort im Zimmer um, sieh dann erst die Falle), und dort im Winkel steht die Falle, in die ich laufe (Stimme leicht resigniert senken)."

Die Geschichte ist aber noch nicht zu Ende:

- "Du mußt nur die Laufrichtung ändern", sagte die Katze und fraß sie.

Stell Dir verschiedene Katzentypen vor: alte und junge, forsche und zurückhaltende, behäbige und flinke, "freundliche" und verschlageneSprich den Text der Katze in der Interpretation Deiner Wahl (die Kafka-Interpretation ist für diese Übung zunächst nicht von Bedeutung).

Laß die Geschichte mit den letzten Worten des Erzählers spannend ausklingen. Laß Deine Stimme in der Schweben. Die Spannung bleibt erhalten: " ... sagte die Katze (Stimme oben lassen, Pause) und fraß sie (sage das "fraß sie" genüßlich-gierig).

Höre Deine sprecherische Interpretation kritisch an, wiederhole Deine Versuche: Du wirst erstaunt sein, wie sich die Geschichte verändert, wie die Geschichte von Mal zu Mal mehr Gestalt annimmt, wie es Dir immer besser gelingt, das auszudrücken, was Du meinst und sagen willst.

Lockerungs und Geschmeidigkeitsübungen

- **Löwe**
- Eine Übung aus dem Yoga. Reiße Mund und Augen ganz weit auf, strecke die Zunge so weit wie möglich heraus, gib Deine Hände wie Pranken neben die Ohren. Produziere einige Sekunden lang Löwengebrüll.
- **Pferd**
- Mit Pferdeschnauben und mit Kopfschütteln mehrmals am Tag auflockern. Ab und zu Lippenflattern lassen, brrr sagen mit vibrierenden Lippen, als ob Du das Schnauben eines Pferdes nachahmst.

Zungenentspannung

Die Zunge ist in unserer Kultur leider Tabu. Trotzdem mehrmals täglich den Mund entspannt öffnen, Zunge über Unterlippe hängen lassen dabei ruhig atmen, dabei darf die Zunge ruhig zum Zittern anfangen.

Resonanzübungen

Singe, summe und pfeife tagsüber wann immer Du die Möglichkeit hast. Dies ist eine generell wirksame Übung um die eigene Stimme empfinden zu lernen und die eigene Mitte zu finden.

Zungenbrecher

- Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid.
- Die Katze tritt die Treppe krumm.
- Der Postkutscher putzt den Cottbuser Postkutschkasten blank.
- In Ulm, um Ulm und rund um Ulm herum.
- Es klapperte die Klapperschlange bis ihre Klapper schlapper klang.
- Meine Mutter macht müde Männer munter
- Der Whiskeymixer mixt den Whiskey
- Sprache sprechen sprich gesprochen Spruch
- Wenn mancher Mann wüsste wer mancher Mann wär, gäb mancher Mann manches mal manchmal mehr Ehr

Diese Zungenbrecher mehrmals hintereinander, zunächst Wort für Wort und dann ein bisschen schneller, aber immer noch deutlich sprechen.

Stummes Sprechen

Lippen und Zunge vor dem Spiegel übertrieben zu Wörtern formen, die aber nicht hörbar sind, dabei normal weiteratmen.

Zungenrolle:

Kiefer öffnen, Zungenspitze an die unteren Schneidezähne legen, Zungenrücken schnell und locker heraus wölben, danach Zunge rollen.

Gähübung:

Setze Dich bequem hin und gähne nach Herzenslust laut und ohne vorgehaltene Hand, stehe auf und strecke und räkel Dich dazu. Vermeide ein dünnes Hauchen, sondern nütze alle Lagen Deiner Stimme aus.

Stimmhygiene – heilsam für Stimme und Seele

- Leitungswasser 2-3 Liter pro Tag gut verteilt
- Lachen
- Singen / summen
- An Zitronen denken
- Apfelsaft
- Gähnen
- Aufrechte und entspannte Körperhaltung
- Stimmsitz
- Gut geerdet sein

Speiseplan vor wichtigen Sprechsituationen überprüfen

Keine nusshaltigen Snacks

Keine klebrigen Speisen (z.B. Käse)

Keine milchhaltigen Getränke

Kein Eis

Keine extrem scharfen Gewürze

Am besten eine halbe Stunde vorher gar nichts essen!

Verhalten bei Erkältung und Heiserkeit

Oft wird eine Erkältung oder Heiserkeit nicht als ernst zu nehmende Krankheit angesehen. Doch gerade, wenn Du täglich mit Deiner Stimme arbeiten und den ganzen Tag am Arbeitsplatz sprechen mußt, ist es wichtig eine Verkühlung richtig auszukurieren. Du verschleppst diese sonst und riskierst eine chronische Erkrankung. Beachte dazu folgende Tipps:

Halspartie warm halten

Schal tragen

Viel warmen Tee trinken (Erkältungstee, Eibischtee oder andere Kräutertees, allerdings keine Früchtetees, das diese viel Säure enthalten)

Sprechen im Freien bei Kälte vermeiden

Kräuterbonbons lutschen

Allerdings nicht zu scharfe (Salbei ist zu empfehlen)

Ebenfalls gut sind Salzpastillen

Räuspern vermeiden (es schadet den Stimmbändern)

Liebe kurz husten, das ist effektiver, um Schleim aus der Luftröhre zu transportieren oder leise Summen, um den Schleim zu verteilen und abfließen zu lassen

Stimme schonen durch exakte Artikulation

Deutlich mit viel Mundbewegung sprechen, um den Kehlkopf zu entlasten

Stimmruhe einhalten

So wenig wie möglich sprechen

Artikulation

- **Kaubewegungen nachahmen**
- **Kopf nach unten beugen und sanft schütteln**
- **Korkenübung**

Nehmen Sie den dünneren Teil des Korkens zwischen die Schneidezähne, mit einer Hand festhalten, sprechen Sie für ca. 1 halbe Min. bis 1 Minute stark überdeutlich einen Text oder frei gewählte Sätze, danach kurzes Ausschütteln und den Text ohne Korken sprechen und den Unterschied bewusst machen

- **Wie ein Pferd schnauben**



Artikulation:

- ✓ Artikulation: Lippen, Kiefer, Zunge
- ✓ Kussmund; Froschmaul
- ✓ Motorrad; Hummel (auf die optimale Mischung von Spannung und Entspannung achten)
- ✓ Ba-pa, ba-pa, ba-pa, ba-pa, ba-pa, (dann weiter mit be-pe..., bi-pi, bo-po, bu-pu)
Ga-ka, ga-ka, ga-ka, ga-ka, ga-ka
Da-ta, da-ta, da-ta, da-ta, da-ta

Tragfähigkeit:

- ✓ Einatmen im Stehen, ausatmen: WOM und auf Zehenspitzen stellen
- ✓ Im langsamen Gehen: WAM: Füße aufsetzen: wichtig: Fuß spüren, Ton entsteht indem wir den Fuß aufsetzen
- ✓ Auf ein Bein stellen, lockern, aaaahhhh
- ✓ Knie kreisen auf WUMMMMMMMM (Achtung: mmm lange halten, Kopf nicht überstreckt)
- ✓ **Sitzbeinhöcker:**
 - a) Im Sitzen: Beim Ausatmen zusammenziehen, nach unten in den Boden drücken, und beim Einatmen wieder loslassen (auf ff ausatmen, und wieder weit werden lassen, nur beckenbreit in der Ausgangsstellung und minimale Bewegungen)
 - b) Im Sitzen: Teppich wegschieben, minimale Bewegungen!

Atmung als Tor zur Seele

Atem:

- ✓ Liegender 8er Atem: Stand: mehr als Schulterbreit, mit der einen Hand: gr. Kreis ziehen

(einatmen = Atem schöpfen), ausatmen (über die Mitte der Bewegung) und liegende 8er Bewegung machen; Vom großen 8er immer kleiner werden, bis es ganz minimale Bewegungen werden. Abwechselnd linke und rechte Hand nehmen und den 8er nachfahren.

Statt Luft holen: zuwenden (Schnappatmung)

- ✓ **Blasebalk:** groß, klein mit Bein pumpen, Bein nicht ganz abstellen („Du; Du bist; Du bist nett“, dabei immer Hand als imaginären Blasebalk vorstellen und sanft auf die Hand drücken, langsam)

Tipp: Beim Abspinnen: damit die Luft wieder schnell einfällt: Mund auf

Mein „168 Stunden Aktionsplan“

1.

2.

3.

Mein(e) LernpartnerIn

Vorname:

Name:

Telefon:

Datum:

Uhrzeit:

Übungs-CDs:

<http://www.bonavox.at/>

Bei weiteren Fragen:

Mag. Norbert Withalm
norbert@withalm.com
+43/650 214 84 70