DAAD
Professioneller Stimmgebrauch für Lehrende

Florenz, 10. Februar 2017

Elisabeth Sommerhoff

Die „gute“ ökonomische Stimme

1. Angemessene Körperhaltung
2. Zwerchfellunterstützte Atmung
3. Entspannte Stimmlage
4. Nutzung der Resonanzräume
5. Lebendige, variationsreiche Modulation und Intonation
6. Klare Artikulation

Organische Grundlagen von Stimme und Sprechweise

- Atmung (Lunge, Zwerchfell)
- Stimmklang (Kehlkopf, Stimmlippen, Resonanzräume, Ansatzrohr)
- Sprechweise / Artikulation (Artikulatoren: Zunge, Lippen, Gaumen, Zähne, Mund- und Rachenraum)

Oberer Bauchraum

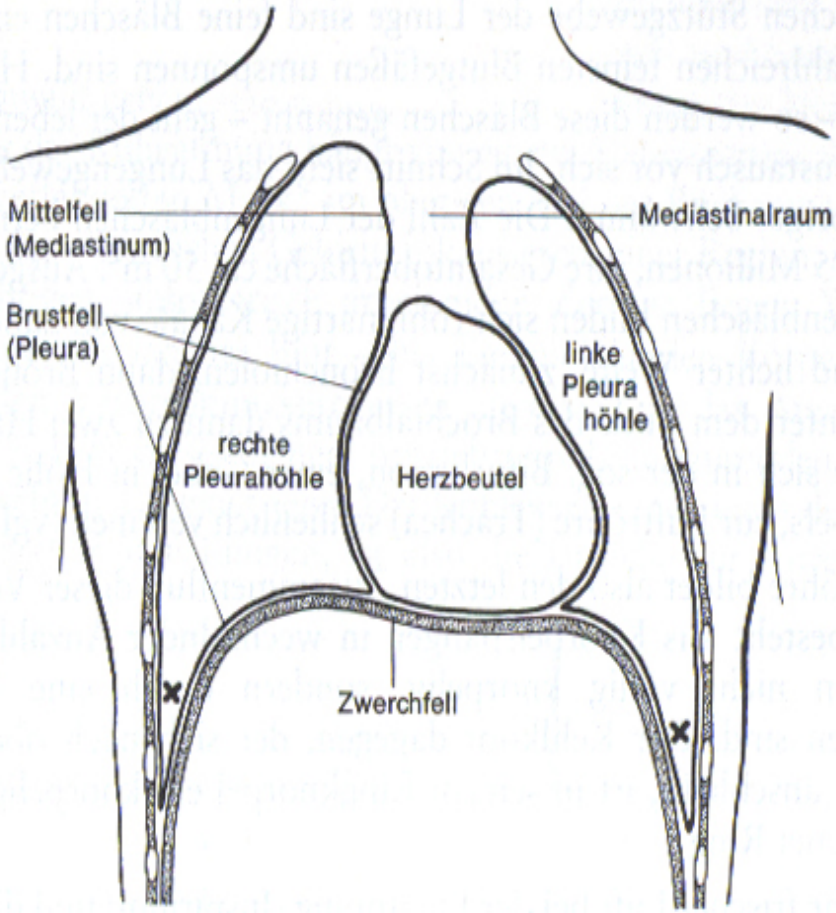


Abb. 6 Brustraum frontal. Die mit dem Brustfell (Pleura) überzogene Pleurahöhle enthält die Lungenflügel, den Herzbeutel, das Herz (× = spaltförmiger seitlicher Abschnitt der Pleurahöhle, der bei der Einatmung erweitert wird; vgl. Abb. 4)

Habermann S. 11

Zwerchfell erzeugt Unterdruck

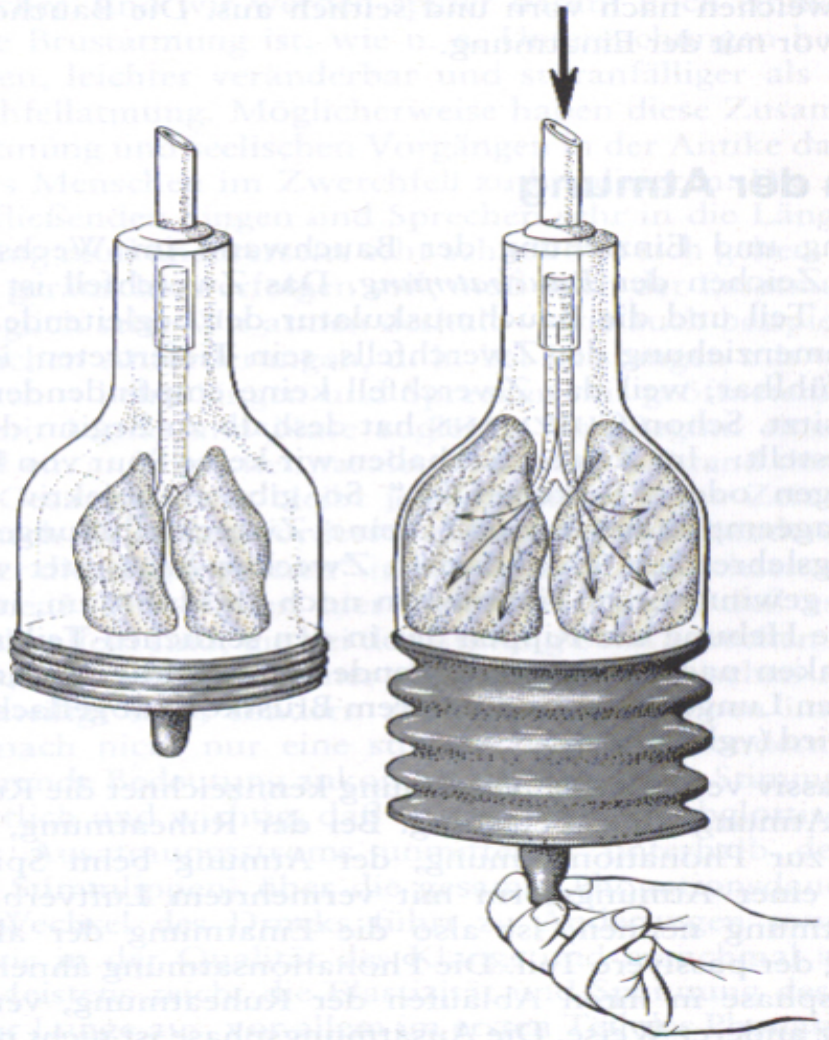
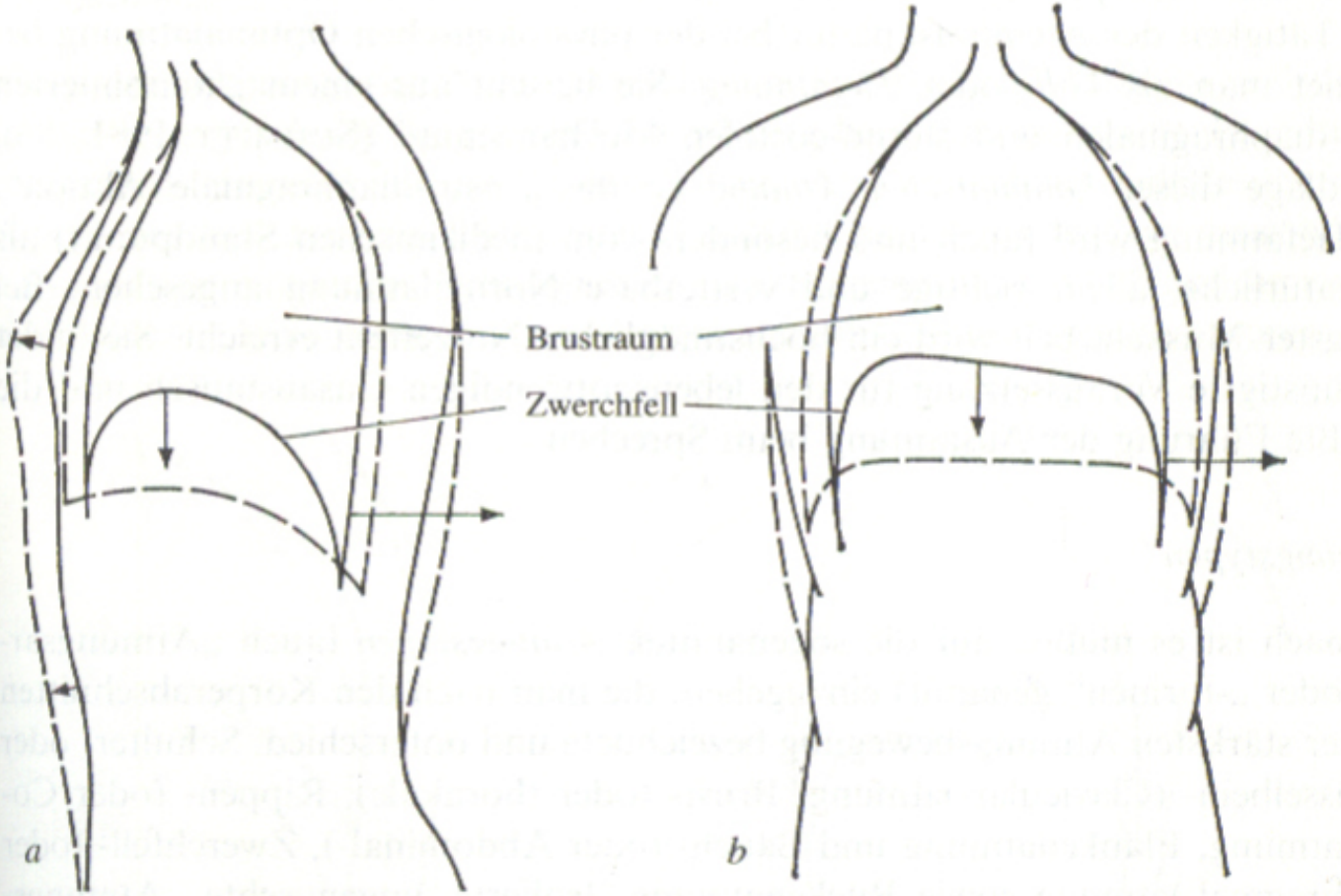


Abb. 8 Dondersscher Versuch. Er veranschaulicht die Passivität der Lungenbewegungen, abhängig von den Druckveränderungen im Brustraum (nach *Barth*)

Habermann S. 13

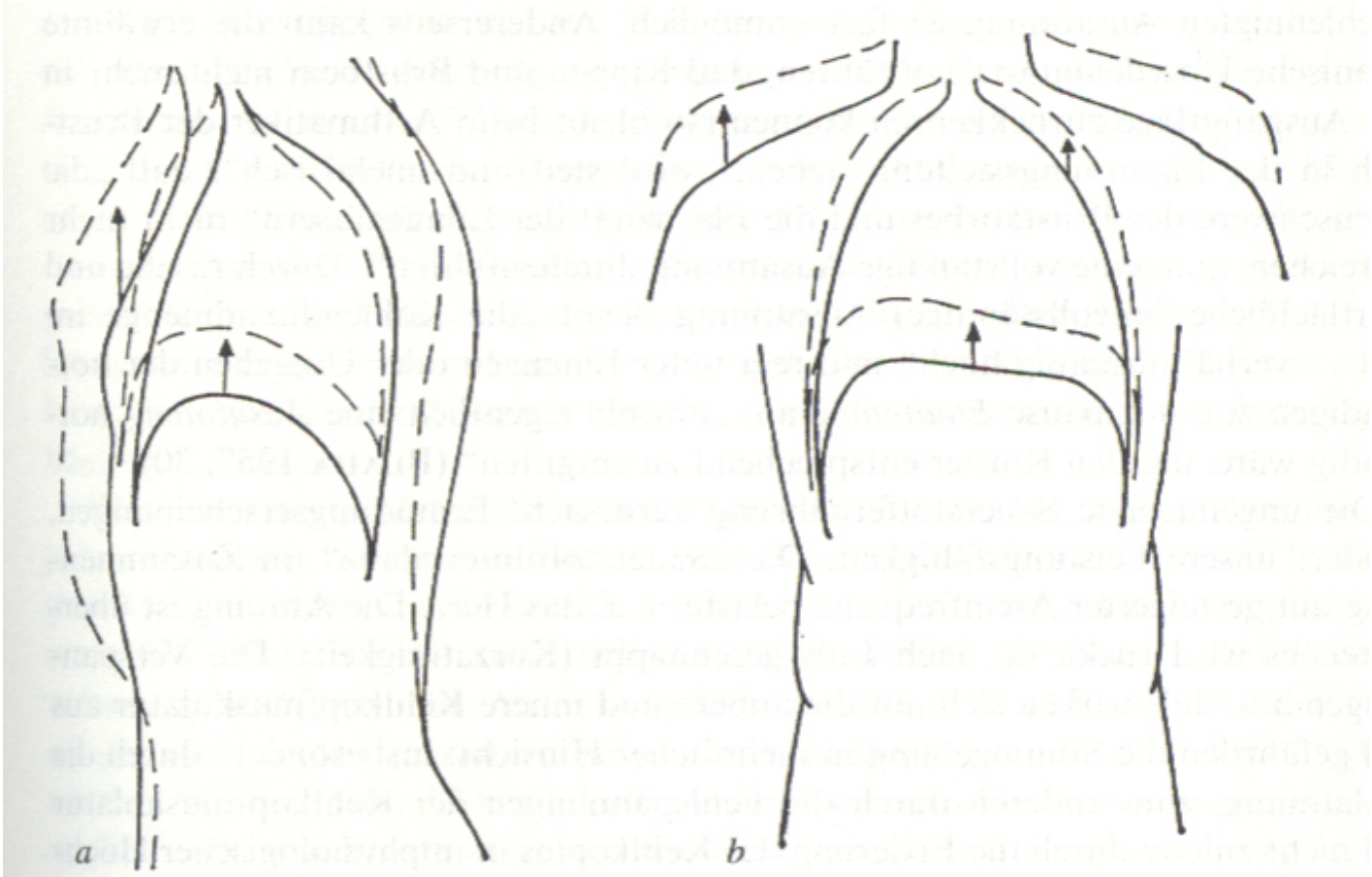
Kombinierte Atmung



Kombinierte Atmung (*Schema*): Einatmung *a* von der Seite, *b* von vorn

Fiukowski, S.13

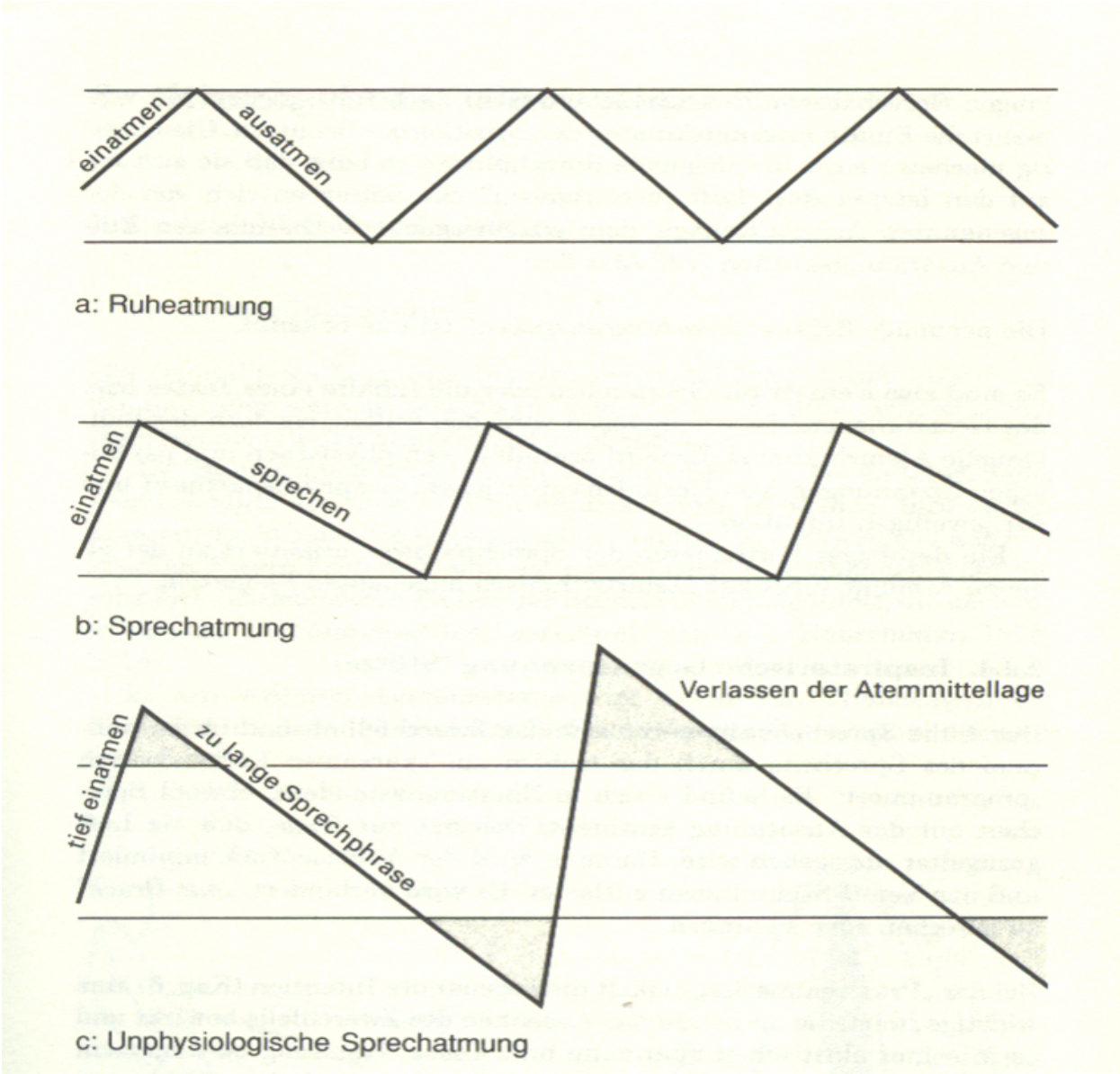
Hochatmung



Hochatmung (*Schema*): Einatmung *a* von der Seite, *b* von vorn

Fiukowski, S.13

Ruheatmung und Sprechatmung



Stengel /Strauch S.63

Einflussfaktoren auf die Atmung

- Atmung wird beeinflusst vom Sauerstoffbedarf des Körpers
- Atmung wird von der Haltung des Körpers beeinflusst
- Atmung wird von der „Intention“ beim Sprechen beeinflusst
- Atmung kann willentlich verändert werden
- Stress bewirkt u.a. eine erhöhte Atemfrequenz

Kehlkopf und Stimmlippen

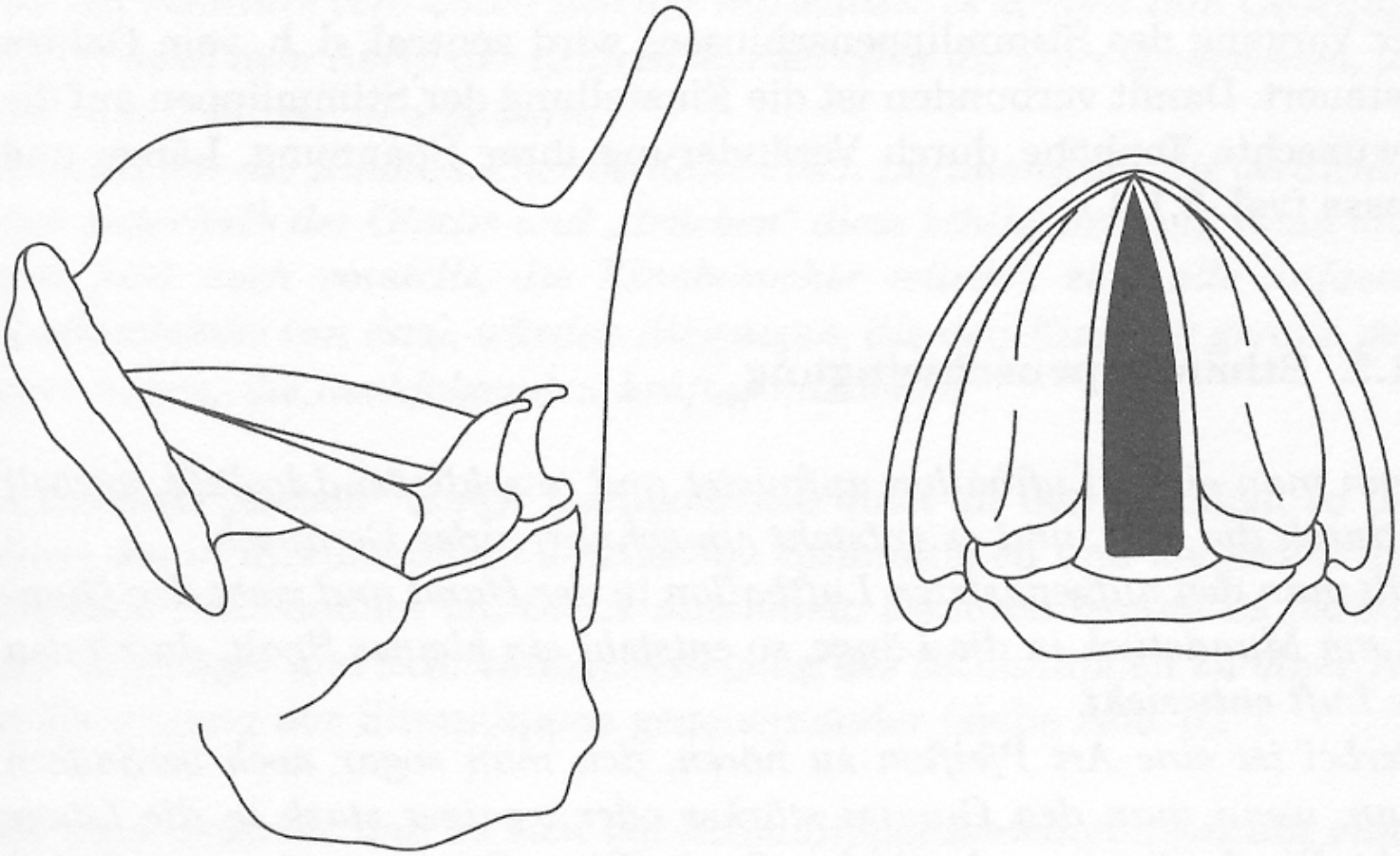
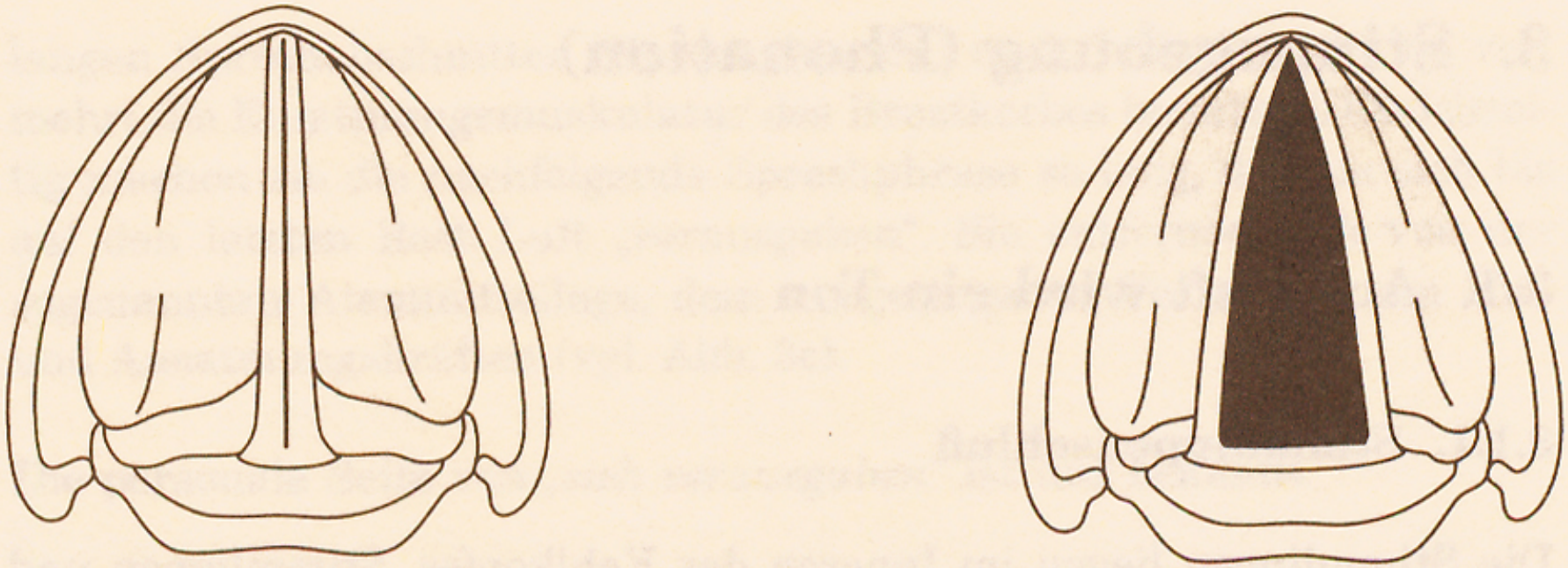


Abb. 4: Schematische Darstellung der Stimmlippen

Stengel /Strauch S.65

Atmung und Stimmgebung

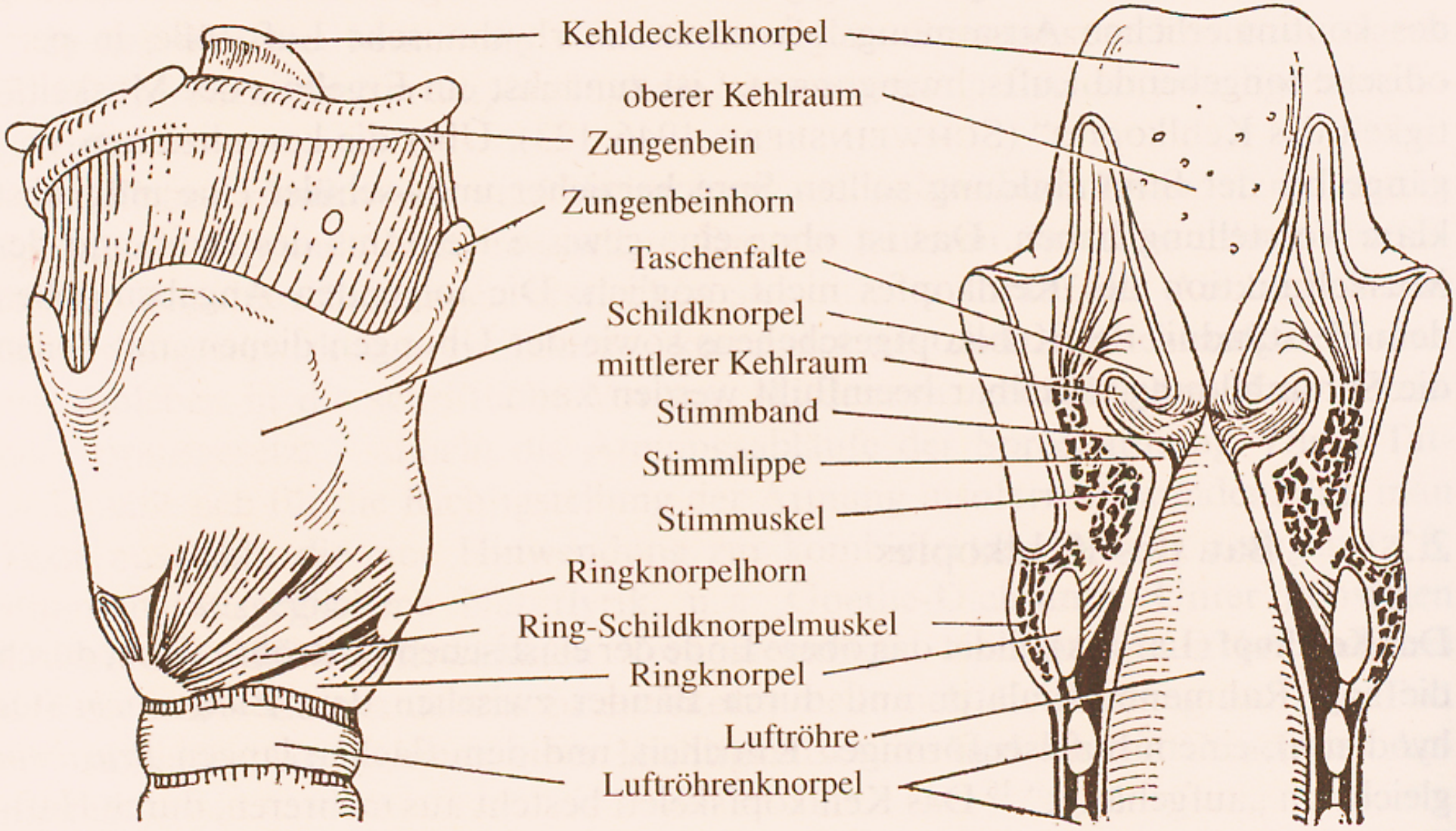


a: Stellung für Stimmgebung

b: Stellung bei Atmung

Abb. 5: Position der Stimmlippen

Stengel /Strauch S.66



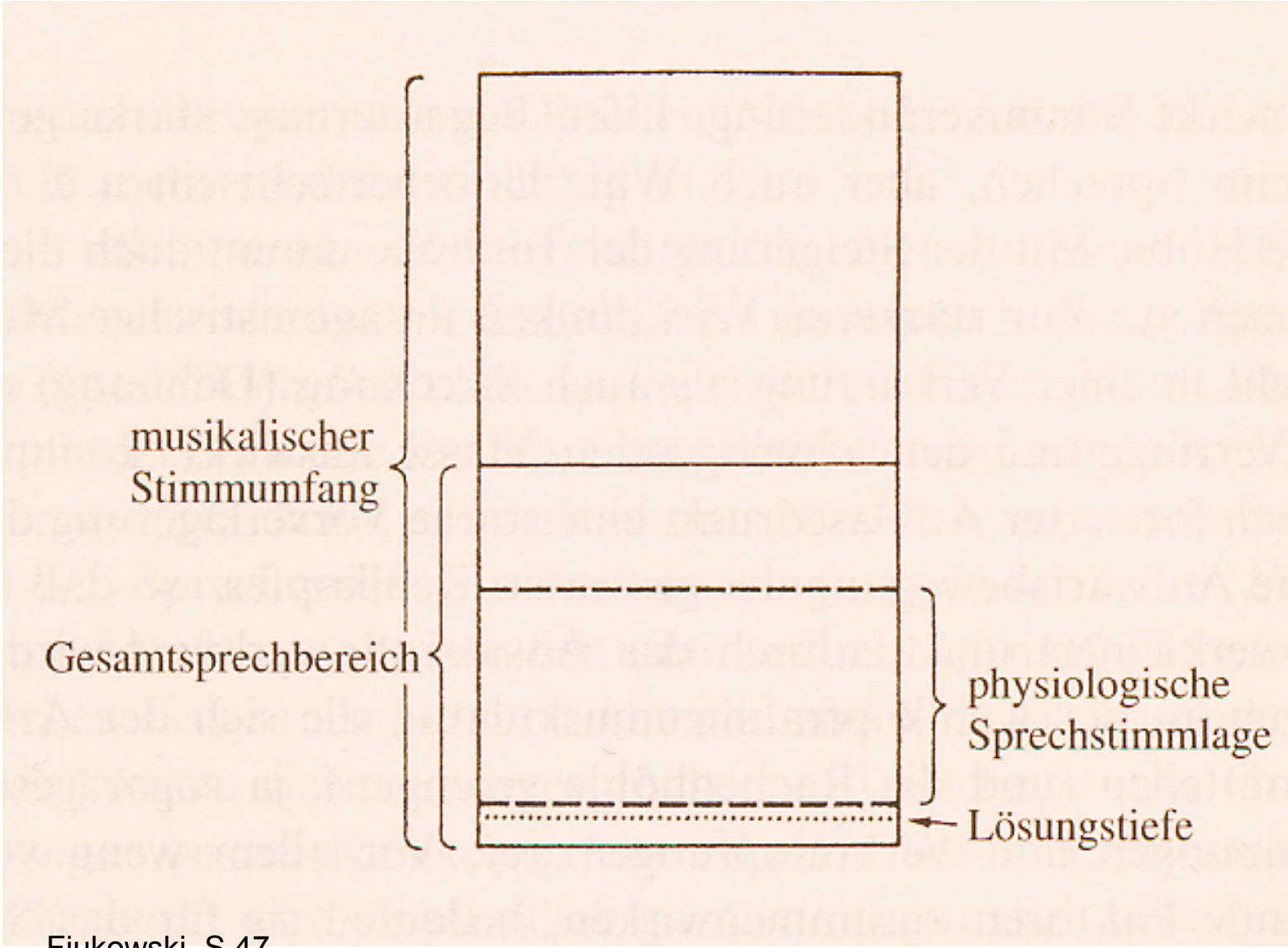
links Kehlkopf von vorn-seitlich,
rechts Frontalschnitt durch den Kehlkopf (*schematisch*, von hinten)

Fiukowski, S.32

Stimmproduktion

- Durch Schwingungen der Stimmlippen im Kehlkopf, wird der Luftstrom der Ausatemluft unterbrochen, das erzeugt Schallwellen, also Ton.
- Dieser Grundton wird durch Resonanzen (Obertöne) vervielfacht und bekommt ein „Timbre“.
- Diese Stimme wird dann durch Artikulation zu Sprache geformt.

Stimmumfang-Indifferenzlage



Fiukowski, S.47

Hörbeispiele

- Moden - Stimmeindruck ist von der Zeit abhängig
- Kasernenhofstimme
- Frauenstimmen in 40er / 50er Jahre
- Stimmklang, Sprechweise, Artikulation:

  Alles, was stark von Durchschnittswerten abweicht, kann irritierend wirken.

Was ist gut, was ist schlecht für die Stimme?

Gut:

- Sprechen in günstiger Stimmlage
- genügend Getränke
- Wasserdampf (Salzluft)
- entspannt sprechen
- gute Atemtechnik (Zwerchfell)
- Stimmtraining
- klare Artikulation / Intonation
- Stimme “anwärmen”
- Ruhepausen
- Singen / Summen

Schlecht:

- zu hoch / zu tief sprechen
- Kaffee, schwarzer Tee (viel)
- Alkohol / Rauchen
- knödeln, knarren
- angespannt sprechen
- mit zu viel Druck sprechen
- ungeübte Stimme
- “kalte” Stimme
- überschreien
- sich ständig räuspern
- bei Erkältungen viel sprechen

Übungssequenzen

- **Haltung** (im Liegen, Sitzen oder Stehen)
  - Wahrnehmung der eigenen Haltung
  - Bei zuviel Anspannung: Übungen zum Loslassen (z.B. progressive Muskelrelaxation nach Jacobson)
  - Übungen zur Regulierung der Anspannung im Schulter-Nacken-Hals-Bereich
  - Aufrichtung im Sitzen oder Stehen (Marionette, Streckübungen)
  - Wahrnehmung und Dehnung der Wirbelsäule

- **Atmung** (zwerchfellunterstützt)
  - Wahrnehmung / Begleitung der Ruheatmung
  - Verlängerung der Ausatmung (auf „sch“ auf „F“ ausatmen; den Arm entlang streichen)
  - Zwerchfell „wecken“: „pst“, „scht“, „hopp“ oder „hecheln“

- **Entspannte Stimmlage** (Indifferenzlage)
  - Ausseufzen (evtl. mit Dehnen und Strecken kombinieren)
  - Summen – mmmmm, mmum, mmom, mmam,... (evtl. mit Gehen kombinieren)
  - Brabbeln: Kinn locker hängen lassen, Gesichtsmuskeln entspannt: habbllabbllabbl... (Kutschersitz)
  - Kauen und summen: mjam, mjom, mlam ...
  - Gähnen (mit offenem oder geschlossenem Mund)

- **Resonanzräume**
  - Vokale tönen: hoo, haa, hee, hii, mit Bewegungen
  - Resonanzen im Körper wahrnehmen
  - Gegen die Wand sprechen (Fledermausohren)
  - In einen Luftballon sprechen

- **Lebendige Modulation und Intonation**
  - Sirenenübung
  - Ah, Oh, Ih, Eh, ... mit verschiedenen Emotionen sprechen
  - Vorlesen (v.a. Kinderliteratur – zur Kontrolle aufnehmen)

- **Kraftstimme**
  - Akzentmethode: hu - Hu – HU
  - Atemwurf: hoo – hoft, hoo – hokt, hoo - holt, hoo – hopt, etc.
  - Stimme projizieren
  - Tennisball: wupp, wopp, wapp

- **Klare Artikulation**
  - Anwärmen der Artikulatoren: Kiefer ausstreichen, gegen die aufgeblasenen Wangen schnipsen
  - Lippen zusammenziehen (Zitrone) in die Breite dehnen (Grinsen)
  - Zungengymnastik: alles abtasten: Zähne, Wangen, Gaumen,... Gaumen stempeln, Wangenboxen
  - Zungenbrecher (mit „schwierigen“ Lauten) erst langsam, dann schneller
  - Korkensprechen

- **Kurze „Endentspannung“ von Stimme und Artikulatoren**
  - Summen
  - Gesicht (Kiefer) ausstreichen, leicht schütteln
  - Gähnen
- Ausseufzen

Abbildungen aus:

Böhme: **Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen.** München 2003

Eckert/Laver: **Menschen und ihre Stimmen**. Weinheim 1994.

Habermann, Günther: **Stimme und Sprache**. Stuttgart 2001.

Stengel, Ingeburg und Strauch, Theo: **Stimme und Person.** Stuttgart: Klett 1996.

Fiukowski, Heinz: **Sprecherzieherisches Elementarbuch.** Tübingen: Max Niemeyer Verlag 2004 (7. Auflage)

Stimmeigenschaften

- Stimmhöhe
- Klarheit - Rauheit - Heiserkeit
- Knarren
- Hauch
- Nasalität (offene - geschlossene)
- Resonanz (voll und tragend oder flach)
- Beweglichkeit - Monotonie