

Für den richtigen Ton

Mit Übungen die Stimme fit machen für die wichtigen Momente des Tages

■ Wer nicht gut bei Stimme ist, hat es schwerer, denn sie prägt das Bild, das andere von uns haben, wesentlich mit. „Viele Menschen empfinden Sprechen vor Gruppen als anstrengend. Auch wenn sie hinter dem stehen, was sie sagen – es kommt beim Gegenüber nicht so an wie gewünscht.“ Andrea Muche beschäftigt sich seit fast 20 Jahren als ausgebildete Logopädin in Bielefeld mit dem Thema „Stimmfaltung“ (www.andreamuche.de). Stefanie Terschüren hat Tipps notiert, wie Sie Ihre Stimme fit machen für die wichtigen Momente des Tages.

Menschen zu Stimme zu verhelfen, ist wichtig. Zuhörer reagieren unbewusst in Sekundenbruchteilen auf das, was wir und wie wir es sagen“, sagt Andrea Muche. Wer seine Stimme gut nutzt, dem winkt eher der Erfolg. Und nicht nur das: Ein dauerhaft falscher Einsatz lässt sie krank werden.

Die Folge können zum Beispiel Stimmbandknötchen sein. Das betrifft nicht nur Schauspieler, Sänger oder Entertainer, auch Lehrer, Erzieher oder Mitarbeiter im Vertrieb und Call-Center sind gefährdet.

Regel Nummer eins klingt banal, ist dennoch wichtig: Die Stimme spiegelt ihre Stimmung

wider. Deshalb ist es gut, vor einem wichtigen Termin für genügend Schlaf sorgen, sich so zu kleiden, dass sie sich wohl fühlen und sich durch positive Gedanken zu motivieren. Sprechen sie außerdem in ihrer eigenen Stimmlage. Die finden sie, wenn sie sich vorstellen, ihrem Gesprächspartner mit einem „Mmh“ ganz natürlich zuzustimmen. Mit großer Wahrscheinlichkeit ist das „ihre“ Tonlage. Andrea Muche: „Das hat den Vorteil, dass sie sich beim Sprechen nicht groß anstrengen müssen und authentischer wirken.“ Beim Proben stets darauf achten, dass die Töne nicht aus dem Hals gepresst werden, sondern ohne Druck entweichen. Flüstern schon die Stimme übrigens keineswegs. Es beansprucht die Stimmbänder mehr als die normale Sprechweise, da der Luftstrom quasi „rausgepresst“ wird. Die Stimmlippen sind dann wesentlich größeren Spannungen ausgesetzt.

Wer sich darum bemüht, deutlich zu sprechen, keine Silben zu verschlucken und nicht zu schnell zu sprechen, schont die Stimme. Ein Korken kann beim Üben helfen, aber nicht übertreiben! Kiefer und Halsbereich verspannen leicht. „Ungeübte Redner neigen dazu, immer schneller zu sprechen. Dabei vergessen sie, zu atmen“, weiß Andrea Muche. Ihr Rat: Das letzte Wort sollte nicht mit der Reserluft rausgepresst werden, um dann nach Luft zu schnappen. Besser ist, die Luft zwischendurch nachströmen zu lassen. Und damit Ihnen die Worte nicht im Halse stecken bleiben, sollten sie ausreichend trinken. Leitungswasser, Früchtetees und Säfte mit wenig Säure halten ihre Schleimhäute feucht und das kommt wiederum der Stimme zugute.

Heute schon gegähnt? Nein, dann tun sie es. „Gähnen und sich dabei strecken entspannt und lockert. Mund und Rachenraum werden geweitet, der Resonanzraum vergrößert. Die Stimme wird klarer und sie atmen automatisch tief ein. Sie versorgen den ganzen Körper mit frischem Sauerstoff und der bekommt neue Energie“, so die Stimmexpertin und hat auch noch eine spaßige Übung im Petto: Als Kind hat das fast jeder schon probiert, wie das ist, ein Pferd zu sein. „Pressen Sie die Lippen zusammen und lassen die Luft durchfließen – und



Gähnen lockert: Mund und Rachenraum sind weit, der Resonanzraum groß. Die Stimme wird klar. Die Logopädin Andrea Muche zeigt, wie es geht.
FOTO: STEFANIE TERSCHÜREN

schon produzieren Sie dieses Pferdegeräusch. Das stimmt auf eine bequeme Sprechstimmlage ein und lockert Lippen und Stimmlippen“, erklärt Andrea Muche. Und noch ein Hinweis

zum Schluss: Wer häufig heiser ist oder dauerhaft länger als ein bis zwei Wochen, dem ist ein Besuch beim Hals-Nasen-Ohren-Arzt zu empfehlen. Heiserkeit ist auf jeden Fall ein Warnsignal.

»Dabei vergessen sie zu atmen«

ler zu sprechen. Dabei vergessen sie, zu atmen“, weiß Andrea Muche. Ihr Rat: Das letzte Wort sollte nicht mit der Reserluft rausgepresst werden, um dann nach Luft zu schnappen. Besser ist, die Luft zwischendurch nachströmen zu lassen. Und damit Ihnen die Worte nicht im Halse stecken bleiben, sollten sie ausreichend trinken. Leitungswasser, Früchtetees und Säfte mit wenig Säure halten ihre Schleimhäute feucht und das kommt wiederum der Stimme zugute.

Heute schon gegähnt? Nein, dann tun sie es. „Gähnen und sich dabei strecken entspannt und lockert. Mund und Rachenraum werden geweitet, der Resonanzraum vergrößert. Die Stimme wird klarer und sie atmen automatisch tief ein. Sie versorgen den ganzen Körper mit frischem Sauerstoff und der bekommt neue Energie“, so die Stimmexpertin und hat auch noch eine spaßige Übung im Petto: Als Kind hat das fast jeder schon probiert, wie das ist, ein Pferd zu sein. „Pressen Sie die Lippen zusammen und lassen die Luft durchfließen – und

FITNESS FÜR DIE STIMME

1. Die Stimme spiegelt Ihre Stimmung wider. Deshalb ist es gut, vor einem wichtigen Termin für genügend Schlaf zu sorgen, sich so zu kleiden, dass Sie sich wohl fühlen.
2. Sprechen Sie in Ihrer eigenen Stimmlage. Die finden sie, wenn Sie sich vorstellen, Ihrem Gesprächspartner mit einem „Mmh“ ganz natürlich zuzustimmen. Flüstern schon die Stimme übrigens keineswegs. Es beansprucht die Stimmbänder mehr als die normale Sprechweise, da der Luftstrom quasi „rausgepresst“ wird. Die Stimmlippen sind dann wesentlich größeren Spannungen ausgesetzt.
3. Deutlich sprechen, keine Silben verschlucken, nicht zu schnell sprechen – das schont die Stimme.
4. Ungeübte Redner neigen dazu, immer schneller zu sprechen. Dabei vergessen sie, zu atmen. Das letzte Wort sollte nicht mit der Reserluft rausgepresst werden, um dann

- nach Luft zu schnappen. Besser ist, die Luft zwischendurch nachströmen zu lassen.
5. Damit Ihnen die Worte nicht im Halse stecken bleiben, sollten Sie ausreichend trinken.
6. Heute schon gegähnt? Nein, dann tun Sie es. Gähnen und sich dabei strecken entspannt und lockert. Mund und Rachenraum werden geweitet, der Resonanzraum vergrößert. Die Stimme wird klarer und Sie atmen automatisch tief ein.
7. Als Kind hat das fast jeder schon probiert: Pressen Sie die Lippen zusammen und lassen die Luft durchfließen. Das stimmt auf eine bequeme Sprechstimmlage ein und lockert Lippen und Stimmlippen.
8. Wer häufig heiser ist oder dauerhaft länger als ein bis zwei Wochen, dem ist ein Besuch beim HNO-Arzt zu empfehlen. Heiserkeit ist ein Warnsignal.

**MAMMOGRAPHIE
SCREENINGZENTRUM
PADERBORN**

Kamp 30-32 · Liborngalerie P2
33098 Paderborn

Tel.: 05251/8729660

Fax: 05251/8729659

www.mammographiescreening.com

**RÖNTGENPRAXIS
ALTE TORGASSE**

GEMEINSCHAFTSPRAXIS
FÜR RADIOLOGIE

Kernspintomographie (MRT)
Computertomographie (CT)
Radiologische Diagnostik
Röntgen
Schmerztherapie
Strahlentherapie
Sonographie
Mammographie (digital/Vollfeld)
Mammasonographie
Mamma-MRT

Tel.: 10 55-0
www.rad-pb.de

Alte Torgasse 10
33098 Paderborn