

# Stimmbildung & Sprechen



© 2018 Mirjam Usbeck

## Inhaltsverzeichnis

Stimme & Person.....	3
Deine Haltung in der Welt.....	5
Übung.....	6
Ton und Tonus.....	8
Wie machen das eigentlich Babys?.....	9
Übung.....	10
Stimmbildung als PROZESS.....	12



## **Stimme & Person**

Deine Stimme verrät viel über deine Persönlichkeit.

Genau wie sich deine mentale und emotionale Haltung in der Welt in der Haltung deines Körpers widerspiegelt, verrät auch deine Stimme viel über deine Stimmung und über deine Person.

Für deinen Sprechausdruck sind deine Artikulation, deine Sprachmelodie & Intonation, die Klangfarbe, die Lautstärke & Intensität und dein Sprechtempo von großer Bedeutung.

Wenn deine Stimme ein Ausdruck deiner Persönlichkeit ist, bedeutet das im Umkehrschluss, dass deine Stimmgebung persönlichkeitsprägend sein kann.

Mit der Entwicklung und Befreiung deiner Stimme kannst du Einfluss auf deine persönliche Entwicklung nehmen.

Das erklärt auch, warum sich dein sensibel reagierender Stimmapparat nicht von jetzt auf gleich einfach „umerziehen“ lässt.

Es braucht Zeit und Achtsamkeit im Alltag, unsere persönlichen Gewohnheiten zu erkennen und zu verändern.

Jede Lebenssituation spiegelt sich im Klang deiner Stimme wider.

- Ein guter Redner kann das nutzen um gezielt Stimmungen und Bilder bei den Zuhörern auszulösen; Schauspieler können das sehr genau in die Darstellung ihrer Figuren einbinden.
- Psychische und mentale Besonderheiten und Stimmungen sind immer auch stimmlich von Bedeutung. Zur Unterstützung einer freien entspannten Stimme kann eine passende Umgebung und mentale Freiheit hilfreich sein.
- Ein Kennenlernen deiner Stimme ist untrennbar mit einem Kennenlernen deiner Persönlichkeit und deren Entwicklung verbunden.

### *Offenbarung*

*Ich empfinde einen Unterschied zwischen „darstellen“ und „sich zeigen“.*

*Wenn jemand „sich darstellt“, bekomme ich ein Bild davon, wie dieser Mensch gerne gesehen werden möchte.*

*Wenn jemand sich zeigt und etwas von sich offenbart, kann dieser Mensch mich mit seiner Verletzbarkeit und seiner Echtheit berühren.*

*Dann nehme ich wahr, dass diese Person ein Mensch ist wie ich.*

*Ich kann die Verwandtschaft spüren, den Kampf, die Zartheit und so viel Liebe.*

*Im ersten Fall setzt jemand eine Maske auf, im zweiten Fall nimmt ein Mensch seine Masken ab.*

[Mirjam Usbeck Voice Coaching](#)

## Deine Haltung in der Welt

Erinnere dich daran, wie deine Körperhaltung und deine Haltung in der Welt deine Stimme beeinflussen:

Wenn dein Körper in einer angenehmen Spannung ist, klingt deine Stimme voll und harmonisch. Sie wirkt auch auf dein Gegenüber authentisch, klar und entspannt.

Durch eine aufrechte lockere Körperhaltung erlaubst du deiner Stimme, frei und ungehindert zu schwingen und zu klingen. Eine balancierte, angenehme Spannung im Körper kann sogar eine aufhellende Wirkung auf deine Stimmung haben.

Um deine Stimme frei klingen zu lassen ist es hilfreich, richtig wach und aufmerksam in deinem Körper zu sein.

Es ist nicht allein das Bild einer aufgerichteten selbstbewussten Haltung, das dein Gegenüber beeinflusst. Auch deine Stimme kann sich hörbar verändern, wenn du dich aufrichtest oder wenn du deine Körperspannung veränderst.

Wenn du körperlich und emotional in Ruhe bist, ist deine Körperspannung im Optimalfall ausgeglichen in allen Körperbereichen verteilt.

Sie erhöht sich bei Bewegung und in emotionalen oder körperlichen Erregungszuständen und sinkt bei Erschöpfung, Depression oder im Schlaf.

## Übung

Hast du Lust auf ein kleines Experiment?

Ich lade dich ein, im Sitzen laut für dich auszusprechen:

„Ich bin voll da!“

- Wie hört sich das an?
- Was fühlst du, wenn du das sagst?
- Was empfindest du körperlich?

Sprich den gleichen Satz im Liegen oder während du in einem Sessel „rumhängst“.

Stelle dich jetzt auf deine Füße und sprich den gleichen Satz im Stehen.

- Welche Veränderungen nimmst du wahr, wenn du beim Sprechen stehst?

Lege nun deine Handflächen flach an eine stabile Wand – und drücke mit deiner ganzen Kraft dagegen, als ob du sie wegschieben möchtest. Halte die Spannung für mindestens 10 Sekunden, lass dann los, entspanne dich und sprich wieder deinen Satz:

“Ich bin voll da!”

- Wie fühlst du dich?
- Wie klingt deine Stimme für dich?
- Wie viel Kraft und Spannung fühlen sich für dich stimmig an?
- Gibt es Alltagsgewohnheiten in deiner Haltung, die dein Sprechen beeinflussen?



## Ton und Tonus

Wie kannst du dich gut darauf vorbereiten, wenn du viel sprechen möchtest?

Was kannst du tun, wenn du deine Stimme sehr angestrengt hast?

Neben der Notwendigkeit, deiner Stimme Raum zu geben, zu lauschen und deinen Atem fließen zu lassen, hast du die Möglichkeit, aktiv und kraftvoll mit deiner Stimme in der Welt zu wirken.

Du brauchst dafür einen balancierten Umgang mit deinem Körpertonus, der deine Stimme und deinen TON unterstützen kann.

TONUS bezeichnet den Spannungszustand, der in der gesamten Muskulatur jedes lebendigen Organismus zu finden ist!

Eine gezielt aktive Muskulatur unterstützt, kräftigt und verlängert deinen Ton. Eine Überspannung hingegen kann dein Klangvolumen einschränken, ein fest gehaltener Körper kann nicht schwingen und entsprechend nicht als Resonanzraum funktionieren.



## **Wie machen das eigentlich Babys?**

Kleine Kinder schreien und rufen durchdringend und laut ohne sich heiser zu brüllen.

Indem sie ihren Körpertonus und gleichzeitig ihre Entspannung üben, bereiten sie sich ständig darauf vor, ihre Stimme kraftvoll einzusetzen.

Wenn Babys rufen kommt ihre Kraft nicht aus einer „zugeschnürten“ Kehle sondern aus dem gesamten sehr lebendigen und aktiven Körper. Ihr empfindliche Stimmapparat im Kehlkopf bleibt dabei entspannt.

### **Die Weite deines Klanges ist an deine innere Balance zwischen Kraft und Loslassen gekoppelt!**

Heiserkeit entsteht oft dadurch, dass zu viel Spannung auf den Stimmlippen ist und diese dadurch angespannt gegeneinander reiben - und sich schlimmstenfalls entzünden können.

Viele erwachsene Menschen neigen dazu, den aktiven Tonus, der im Körper fehlt auszugleichen, indem sie den Bereich um ihren Kehlkopf stark anspannen.

Wenn zu viel Spannung auf dem Kehlkopf ist kann sich die Kehle „wie zugeschnürt“ anfühlen.

Um den Stimmapparat zu entspannen und deine Muskeln so trainieren, dass sie deine Stimme unterstützen, kannst du üben, die Spannung an den richtigen Stellen zu halten, um andere Bereiche frei schwingen zu lassen.

## Übung

Stelle dich entspannt und aufgerichtet mit lockeren Knien auf die Erde und sprich zunächst laut den Satz aus:

„Ich bin da!“.

Wieviel Kraft und Druck nimmst du dabei im Hals wahr?

Atme nun 3 x ruhig ein und aus.

Lasse dann eine weitere Einatmung kommen und atme gelassen auf „fff“ aus.

Dabei führst du deinen Atem gegen den Widerstand an den Lippen.

Stelle dir jetzt vor, dass du mit deinem nächsten Atemzug eine Kerze in etwa einem Meter Entfernung auslöschst.

Das Ausblasen der Kerze braucht Atemdruck und Lippenspannung.

Die meisten Menschen achten weder auf das eine noch auf das andere, sondern nur darauf, dass die Flamme erlischt.

Die Übung ist korrekt ausgeführt wenn das Ausblasen aus dem Bereich der Atemmittellage heraus erfolgt, wenn du also nicht extra Luft dafür holst.

Allein die Absicht die Kerze auszublasen erzeugt genügend Lippenspannung und führt bei der Atemmuskulatur zur Bereitstellung des entsprechenden Druckes.

Nun sprich den Satz:  
ICH BIN DA! noch einmal aus.

Hat sich deine Stimme verändert?

Wie viel Druck fühlst du jetzt noch im Bereich deines Kehlkopfes?

Je weniger Kraft und Druck dein Kehlkopf beim Sprechen halten muss, desto mehr Resonanzraum und Schwingung erlaubst du deinen Stimmlippen.

Und je mehr freie Bewegung dort möglich ist, desto kräftiger und raumfüllender klingt deine Stimme im Außen.



## Stimmbildung als PROZESS

Dauerhafte Veränderungen von stimmlichen Gewohnheiten kannst du meiner Erfahrung nach am nachhaltigsten erreichen, wenn du dich auf eine grundlegende Auseinandersetzung mit deiner Stimme und damit zusammenhängend mit deiner Persönlichkeit einlässt.

Ich empfehle dir sehr, dir wirklich Zeit zu nehmen, Entdeckungen und Veränderungen Schritt für Schritt einzuleiten und dich nicht ausschliesslich auf kurzfristige Effekte zu verlassen.

Ich höre immer wieder Redner und Performer, die auf den ersten Blick eindrucksvoll sind, deren Inhalte mich dennoch nicht in der Tiefe erreichen, da die Redner selber nicht damit in Verbindung stehen, sondern sich vorwiegend auf ihre funktionierende Form verlassen.

So verstehe ich die Entwicklung von Stimme und Sprache nicht als eine formale Disziplin sondern als einen Wachstums- und Entwicklungs- PROZESS für die ganze Person!

Mein Anliegen ist es, dich dabei zu unterstützen, mit dir selbst und mit deiner eigenen Botschaft in Kontakt zu sein - zu sprechen - um dann, im zweiten Schritt mit deiner Stimme und Performance nach draußen zu gehen.

Mich interessiert an deiner Performance, dass DU wirklich dabei bist!

Ich wünsche dir viel Freude  
mit deiner lebendigen, freien und kraftvollen Stimme!

Mirjam



Wenn du Fragen zum Thema Stimme und Sprechen hast,  
beantworte ich diese gerne.

öffentlich auf meiner Facebook Seite:

<https://www.facebook.com/FreudeinBewegung/>

per Email:

<http://freude-in-bewegung.de/kontakt/>

Meine Blogbeiträge zum Thema Stimme findest du hier:

<http://freude-in-bewegung.de/category/atem-stimme/>