

## Stimmkräftigende Übungen

Die folgenden Übungen zur Stimmkräftigung sind hilfreich und sinnvoll für alle Menschen, die häufig laut sprechen oder rufen müssen. Gerade als Lehrer wissen Sie vermutlich nur allzu gut, wie es ist, gegen einen ständigen Geräuschpegel mit der Stimme ankämpfen zu müssen.

Mit den folgenden Übungen lernen Sie eine Technik kennen, mit der Sie **laut sprechen und rufen** können, ohne Ihre Stimmlippen zu belasten. Durch eine ruckartige Entspannung des Zwerchfells wird die Spannung nicht im Kehlkopf „abgeladen“. Ihr Zwerchfell wird durch die Übungen gestärkt; eine Tiefstellung des Kehlkopfes ist gewährleistet.

### Hinweis:

Die Übungen können aber genauso eine Hilfe für diejenigen sein, die noch keinen Mut zu ihrer eigenen Stimme haben. Sie werden in diesen Übungen neue Erfahrungen sammeln, die sich auch auf Ihr **Selbstbewusstsein** auswirken werden.

### ■ Atemwurf

(nach Fernau-Horn)

Beim ruhigen Atmen wölbt sich die Bauchdecke während des Einatmens nach außen, bei der Ausatmung kehrt die Bauchdecke wieder in ihre Ausgangslage zurück.

Beim Husten, Lachen oder Niesen atmen wir schnell und stoßweise aus, und die Bauchdecke schnell ruckartig nach innen.

Versuchen Sie es einmal, indem Sie so tun, als würden Sie husten oder lachen. Ihre Bauchdecke wird sich im Gegensatz zum ruhigen Atmen schnell und ruckartig hinein- und herausbewegen.

Dieses Prinzip der **beschleunigten Ausatmung** kommt auch bei der folgenden Übung zum Atemwurf zum Einsatz.

Stellen Sie sich zunächst aufrecht hin, legen Sie eine Hand auf den Bauch, und atmen Sie ruhig ein und aus. Beobachten Sie Ihre Atmung, und werden Sie sich noch einmal des Atemvorgangs bewusst.

Atmen Sie in einem nächsten Schritt auf *fff* aus. Achten Sie darauf, dass Sie mit den Zähnen und den Lippen eine Enge bilden, sodass Sie den Luftstrom gezielt führen können. Wiederholen Sie dies einige Atemzüge lang. Machen Sie zwischendurch immer wieder kleine Pausen, damit Sie nicht hyperventilieren.

Stellen Sie sich nun vor, Sie wollen mit dem Laut *f* schnell eine Kerze ausblasen. Ziehen Sie dazu ruckartig Ihre Bauchdecke ein, und stoßen Sie den Laut *f* aus. Wichtig ist hierbei, dass Sie die Bauchdecke sofort wieder locker lassen, sodass die Bauchdecke in ihre Ausgangslage zurückkehrt. Sie müssen vor dem Ausblasen nicht groß einatmen. Blasen Sie nun einige vorgestellte Kerzen hintereinander aus. Pro Ausatmung erfolgt nur ein Atemwurf. Vergessen Sie aber auch hier nicht, kleine Pausen einzulegen.

In einem nächsten Schritt sprechen Sie das Wort *hopp* und ziehen dabei ruckartig die Bauchdecke ein. Mit dem Laut *pp* löst sich Bauchdecke wieder und kehrt in ihre Ausgangslage zurück. Wenn Ihnen dieser Schritt gelingt, werden Sie etwas lauter und rufen das *hopp* als eine Art Aufforderung („Jetzt mach' schon!“).

Beherrschen Sie den Atemwurf mit dem kurzen Wort, lässt er sich auch auf längere Äußerungen oder Rufe übertragen. Dabei liegt der Atemwurf auf dem am stärksten betonten Wort.

**Hinweis:**

Sollten Sie während dieser Übung Halsschmerzen bekommen, haben Sie die Spannung vermutlich nicht über das Zwerchfell, sondern über den Kehlkopf abgeladen. Versuchen Sie nicht, mit aller Gewalt die Übung fortzusetzen, sondern bitten Sie nach Möglichkeit einen Sprecherzieher um Hilfe.

## ■ Auf dem Fußballplatz

In der folgenden Übung geht es darum, den Atemwurf bei Wörtern anzuwenden.

Stellen Sie sich dazu folgende Situation vor: Sie sind auf einem Fußballplatz. Zwischen Ihrem Lieblingsverein und der gegnerischen Mannschaft findet gerade ein hochspannendes Spiel statt.

Natürlich wollen Sie, dass Ihre Mannschaft gewinnt, und feuern sie deshalb kräftig an. Aber Sie regen sich auch über Entscheidungen des Schiedsrichters auf.

Unten finden Sie eine Liste mit Wörtern, die bei einem Fußballspiel fallen könnten. Sie können sich aber gerne noch weitere Wörter ausdenken. Versuchen Sie, sich in die oben beschriebene Situation hineinzusetzen, und feuern Sie Ihre Mannschaft an, bzw. geben Sie kurze Kommentare zum Spielverlauf ab. Da dies eine Übung zum Atemwurf ist, vergessen Sie vor lauter Schreien bitte nicht, diesen auch anzuwenden.

Auch bei dieser Übung gilt: Sollte Sie diese Übung anstrengen oder Ihnen Halsschmerzen verursachen, brechen Sie die Übung ab.

- ☒ *Foul!*
- ☒ *Tempo!*
- ☒ *Einwurf!*
- ☒ *Halt!*
- ☒ *Stopp!*
- ☒ *Hand!*
- ☒ *Weiter!*
- ☒ *Los!*
- ☒ *Lauf!*
- ☒ *Renn!*
- ☒ *Mach!*
- ☒ *Tor!*

### **Hinweis:**

Bei zweisilbigen Wörtern liegt der Atemwurf auf der ersten Silbe.

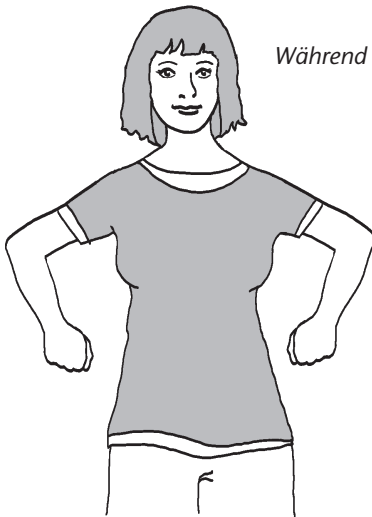
## ■ Stoßübungen

(nach Fröschels)

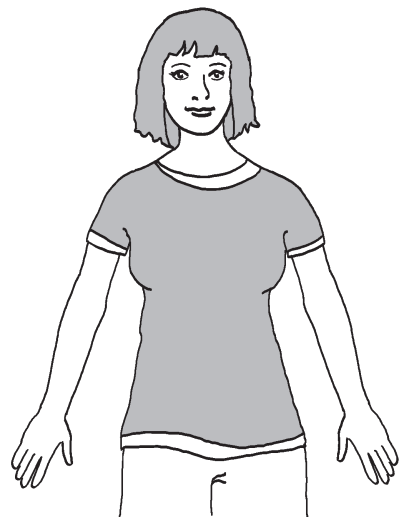
Das Prinzip der folgenden Übung beruht darin, dass die Kraft einer Muskelgruppe auf eine andere übertragen wird.

Die geballten Hände werden seitlich an den Oberkörper gelegt. Während man laut die Silben *pa – pe – pi – po – pu* spricht, werden die Hände vom Oberkörper bis an die Oberschenkel kräftig nach unten gedrückt.

Durch die körperliche Anstrengung wird die Annäherung der Stimmlippen bei der Stimmgebung unterstützt.



*Während des Sprechens die Hände ballen ...*



*... und kräftig nach unten drücken.*

Sie möchten gerne mehr zu diesem Thema lesen?

Die kompletten Materialien finden Sie in unserem Online-Shop.

Klicken Sie auf den Link, um zur Produktbeschreibung zu gelangen.

***[www.verlagruhr.de/60763](http://www.verlagruhr.de/60763)***

