



Die Akademie des Instituts für  
Rhetorik und Kommunikation

**RATGEBER VON GABRIELE UND GÜNTER ZIENTERRA**

## **STIMMIG, STIMMEND, STIMMT SO**

Viele Menschen wünschen sich eine überzeugende, wohlklingende Stimme, die Selbstsicherheit und Souveränität ausstrahlt. Eine präzise Artikulation. Eine angenehme Stimmlage. Eine lebendige Sprachmelodie.

Dieser Ratgeber „Stimme von A–Z“ bietet Ihnen eine schnelle Übersicht über die wichtigsten Wirkfaktoren für Ihre Stimme. Er ist so konzipiert, dass Sie ganz gezielt für eine schnelle Informati-

on nach einzelnen Stichworten suchen, oder ihn als umfassende Lektüre nutzen können. Von A- wie Atmung bis Z- wie Zwerchfell. Mit leicht umsetzbaren Übungen und praktischen Tipps, mit verständlichen Erläuterungen und wichtigen Anregungen.

Nutzen Sie diesen Ratgeber als sinnvollen Einstieg in die spannende Welt des Erfolgsfaktors Stimme.

# A

## ATMUNG

Unsere Atmung ist die Grundlage um Wörter zu sprechen, Töne zu singen oder Melodien zu pfeifen. Sie ist der „Motor“ für unsere Stimme. Mit der Ausatemluft werden unsere Stimmlippen im Kehlkopf zum Schwingen gebracht und es entstehen Töne. Das Sprechen ist somit tönendes Ausatmen.

Für die Qualität der Stimme ist nicht entscheidend, dass viel Atemluft zur Verfügung steht, sondern dass die vorhandene Luft optimal genutzt wird. Nur so gelingt es, ohne große Anstrengung ausdauernd, entsprechend laut und deutlich zu sprechen. Schauen wir uns einmal eine Lerche an, ihre Lunge ist im Vergleich zu der des Menschen sehr klein. Trotzdem schafft sie es, ihre Stimme laut und lange erklingen zu lassen. Und das sogar im Flug!

Bei einer optimalen Einatmung zieht sich unser Zwerchfell zusammen und der Brustraum wird um etwa ein Drittel nach unten (also in der Region von Bauch und Flanken) erweitert. Fast gleichzeitig heben sich Rippen und Brustbein. Dabei dehnt sich der Brustraum nach vorn und seitlich aus. Durch diese Vergrößerung entsteht ein Unterdruck, der dafür sorgt, dass in den Körper Atemluft nachströmt.

Bei der Ausatmung erschlafft die Einatemmuskulatur, Bauch und Brustkorb sinken in ihre Ausgangslage zurück und die Atemluft wird ausgestoßen.

In Stresssituationen oder bei körperlicher Belastung ändert sich die Atmung. Dabei ist vor allem die Muskulatur im Brust- und Schulterbereich aktiv („Hochatmung“). Die Atmung wird flacher und schneller. Für Redesituationen ist das sehr ungünstig: das Sprechen wird durch häufigeres Einatmen unterbrochen, es können Muskelanspannungen auftreten, die den Stimmklang negativ beeinflussen. Zudem nehmen wir nur unzureichend Sauerstoff auf, was uns matt und schläfrig machen kann.

### Vorteilhaft ist eine Atmung, die vom Zwerchfell ausgeht.

Bei der Zwerchfellatmung bleibt der Schulterbereich absolut ruhig. Die Bauchdecke wölbt sich beim Einatmen leicht nach außen und eine Dehnung in den Flanken ist spürbar.

So atmen wir kraftschonender und können die Ausatemluft besser koordinieren, um auf unsere Stimme einzuwirken. Die Atemzüge sind tiefer, bringen mehr Sauerstoff, Verspannungen lösen sich. Genau das geschieht in Situationen in denen wir entspannen, z.B. wenn wir uns ausruhen oder beim Schlafen. Der Körper atmet für uns und zwar so, wie es uns gut tut. Testen Sie es einmal!

### Übung:

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Arme befinden sich neben dem Körper, die Beine sind gestreckt. (Nicht überkreuzen!) Entspannen Sie sich, denken Sie an etwas Schönes, z.B. wie Sie gerade an einem einsamen Strand liegen und dem Rauschen der Wellen lauschen. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper. Lassen Sie Luft in Ihren Körper ein- und ausströmen. Atmen Sie durch die Nase (dabei den Atem fließen lassen - nicht mit Kraft einziehen) ein und durch den Mund auf gut hörbares ffff wieder aus. Das Gesicht ist dabei vollkommen entspannt.

Legen Sie sich einen leichten Gegenstand (z.B. ein Buch) oder Ihre Hand auf den Bauch und spüren Sie den Bewegungen nach. Atmen Sie weiterhin ruhig auf ein ffff aus. Stellen Sie sich einen Blasebalg vor, aus dem die Luft entweicht und wie von selbst wieder einfließt. Wiederholen Sie die Übung einige Male und konzentrieren Sie sich auf die Bewegungen.

Richten Sie sich auf und üben Sie nun aufrecht im Sitzen. Ruhig einatmen und auf ein ffff wieder ausatmen. Achten Sie darauf, die Schultern nicht mitzubewegen.

Nun stellen Sie sich bitte hin. Sie sollten stets guten Kontakt zum Boden haben und zwar mit beiden Füßen. Ratsam ist es, die Füße etwa hüftbreit zu stellen (Fußspitzen nach vorn), so dass die Beine fast senkrecht in die Hüften übergehen. Haben Sie die Knie durchgedrückt? Nicht nötig! Einfach locker lassen. Nun stellen Sie sich vor, jemand hat einen Faden an Ihrem Brustbein und an Ihrem Hinterkopf befestigt. Der Faden wird nach oben gezogen und richtet Sie auf.

Nun zu den Schultern: Ziehen Sie bitte Ihre Schultern nach oben in Richtung Ohren und lassen sie locker wieder fallen. Wiederholen Sie diese Bewegung einige Male. Jetzt sind die Schultern dort, wo sie hingehören.

So schaffen Sie sich eine Basis, die Ihnen Stabilität bringt ohne sich zu verspannen und die ökonomisches Atmen und Sprechen ermöglicht. Nur so können Sie frei und unverkrampft atmen. Lassen Sie nun im Stehen die Luft durch Ihre Nase einströmen und atmen Sie auf ffff wieder aus. Legen Sie eine Hand auf den Bauch und stellen Sie vor, Sie würden in die Hand atmen. Sie können die Übung erweitern, indem Sie das ffff auf mehreren Schüben ausatmen.

Zuerst zwei, dann drei, bis zu vier Schüben pro Ausatmung.

Also: ffff – ffff – ffff – ffff

Probieren Sie in Ruhe und haben Sie Geduld mit sich. Üben Sie so häufig wie möglich. Am besten täglich. Und beobachten Sie Ihre Atmung im Alltag: am Schreibtisch im Büro, in der Warte-

schlange beim Bäcker, im Park in der Sonne liegend. Machen Sie sich immer wieder die Atembewegungen bewusst.

### **Lachen ist die beste Medizin!**

Wenn wir lachen, spüren wir ganz deutlich, wie unser Zwerchfell federt und wie wir dabei automatisch zu Luft kommen, ohne dass wir uns anstrengen müssen. Das können Sie auch spielerisch üben: Stellen Sie sich aufrecht hin und beginnen Sie „Ha, Ha, Ha“ zu sagen, als wenn Sie lachen würden. Spüren Sie Ihr Zwerchfell? Und wie Sie automatisch die Kraft für Ihre Stimme aus dem Bauch herausholen?

Wir brauchen also nicht unsere Halsmuskeln anzustrengen und den Kehlkopf zu belasten. Die Stimme wird wie von allein kräftiger, wenn wir unser Zwerchfell nutzen!

Also: Lachen Sie und trainieren Sie Ihr Zwerchfell!

### **AKTIVIERUNG UND LOCKERUNG DER STIMME**

Geschmeidige, lockere Muskeln sorgen für einen besseren Stimmklang. Aktivieren Sie Ihre Sprechwerkzeuge!

Es ist wie vor einem Marathonlauf, einem Schwimmwettkampf, einem Radrennen... hier ist es für Sportler unabdingbar, die Muskeln zu erwärmen. Dehn- und Lockerungsübungen sind selbstverständlich. Ein „Warm up“ - Programm sorgt auch beim Sprechen für optimale Voraussetzungen. Schließlich sind ca. 100 Muskeln an diesem komplizierten Vorgang beteiligt. Durch Lockerungsübungen wird die Sprechmuskulatur aktiviert und beweglich gemacht. So fällt es uns leichter, deutlich und innerhalb unserer natürlichen Sprechstimmlage zu sprechen.

#### **Übungen:**

##### **Gähnen**

Strecken Sie sich nach allen Seiten und lassen Sie beim Gähnen die Stimme laut heraus! Das ist Gymnastik für Ihre Sprechwerkzeuge. Und Sie aktivieren viele Regionen, die für einen optimalen Stimmklang verantwortlich sind. Zudem bringen Sie Sauerstoff in Ihren Körper und das gibt neue Energie.

##### **Gesichtsmassage**

Tun Sie Ihrem Gesicht etwas Gutes! Massieren Sie es unter leichtem Druck. Dabei aktivieren Sie Ihre Gesichtsmuskeln, die wiederum für Beweglichkeit unserer Sprechwerkzeuge sorgen.

##### **Wangen schütteln**

Greifen Sie jeweils eine Wange mit den Fingern und schütteln Sie nicht zu fest. Die Lippen sollten dabei locker aufeinander liegen.

##### **„Langes Gesicht“**

Streichen Sie mit Ihren Händen über das Gesicht. Beginnen Sie an der Stirn und ziehen Sie die Hände langsam über Augen, Nase, Wangen und Mund, zum Kinn. Begleiten Sie diese Bewegung mit der Stimme. Achten Sie darauf, die Stimme einfach

mitzunehmen. Nutzen Sie den Ton, der aus dem Mund regelrecht heraus fällt.

##### **Kieferschütteln**

Neigen Sie den Kopf leicht nach vorn und schütteln Sie ihn hin und her, während Sie gleichzeitig Stimme geben. Die Lippen und Wangen sind schlaff, der Kiefer ist leicht geöffnet.

##### **Zungenboxen**

Boxen Sie mit Ihrer Zunge unter leichtem Druck in die Wangen (auch in den Zwischenraum Lippen und Kiefer.) So aktivieren Sie Ihre Zungenmuskulatur und dehnen den Mundinnenraum.

##### **Lippen abheben**

Zupfen Sie mit Ihrem Zeigefinger die Ober- und Unterlippe und begleiten Sie diese Bewegung mit Ihrer Stimme. Legen Sie Ihren Zeigefinger zwischen die Lippen und heben Sie diese abwechselnd ab. Auch dabei nehmen Sie Ihre Stimme mit.

##### **Lippen flattern („Kutscher-R“)**

Ihre locker verschlossenen Lippen werden bei der Ausatmung von den Zähnen gedrängt und zum Flattern gebracht. Ziehen Sie Ihre Stimme bitte ein wenig nach oben und wieder nach unten. Testen Sie, was Ihre Stimme alles kann!

##### **Lippen blähen**

Blähen Sie Ihre Lippen beim Ausatmen auf (als hätten Sie eine Seifenblase im Mund) und bringen Sie sie zum „Platzen“. Formen Sie dabei ein kurzes a, e, i, o, u.

Also: ba – be – bi – bo – bu

Die Erfahrung zeigt, dass viele Menschen nicht in Ihrer natürlichen Sprechstimmlage sprechen. Frauen sprechen häufig zu hoch und nicht selten drücken Männer ihre Stimme nach unten. Beides ermüdet die Stimme stark. Zudem verliert sie an Kraft und Klang.

##### **„Der Ton macht die Musik!“**

In unserer natürlichen Sprechstimmlage – der Indifferenzlage – gelingt es uns jedoch mühelos, ausdauernd zu sprechen und einen lebendigen Klang zu entwickeln. Mit den folgenden Übungen können Sie Ihre individuelle Sprechstimmlage trainieren:



## Kauübung

1. Denken Sie an eine leckere Speise und unterstreichen Sie Ihre Kaubewegungen mit einem genussvollen mmm. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals. Spüren Sie ein Summen und Vibrieren, wie in einem Bienenhaus? Dann üben Sie richtig.
2. Wiederholen Sie diese Übung auf mnjom, mnjam, mnjem, mnjim, mnjum.  
Üben Sie anfangs mit Obst, Brot o. ä. Achten Sie darauf, dass die Kaubewegungen locker sind. (Die Zunge bewegt sich im Mund. Der Kiefer vollführt lockere Mahlbewegungen. Die Lippen NICHT zusammenpressen!) Ihre Stimme wird dann einen sehr angenehmen dunklen und vollen Klang haben.
3. Übertragen Sie das genussvoll, angenehm klingende mmm auf die folgenden Sätze. Ziehen Sie die Anfangsbuchstaben ein wenig in die Länge. Genießen Sie den brummenden, summenden Klang des mmm.  
**Also:** Mmmmeister Mmmmüller ...  
Meister Müller mahle mir meine Metze Mehl  
Meine Mutter muss mir morgen Mehlmus machen.  
Wenn mancher Mann wüsste, wer mancher Mann wär',  
gäb' mancher Mann manchen Mann manchmal mehr Ehr'.  
Weil mancher Mann nicht weiß, wer mancher Mann ist,  
mancher Mann manchen Mann manchmal vergisst.

## AUSDRUCK

Wie wir etwas aussprechen, in welcher Tonlage, in welcher Lautstärke, in welchem Tempo – das hat auf unsere Zuhörer eine ganz bestimmte Wirkung. Häufig ist es wichtiger, wie etwas gesagt wird, als das, was inhaltlich gesagt wird.

Derselbe Satz auf unterschiedliche Weise gesprochen, kann völlig unterschiedlich gemeint sein. Zum Beispiel die Äußerung „Heute scheint die Sonne.“: Es gibt viele Möglichkeiten diese vier Worte zu sagen: fröhlich, traurig, wütend, ironisch... Die jeweilige Sprechweise hängt davon ab, welche Ausdrucksmittel wir verwenden. Wenn wir etwas auf fröhliche, freundliche Weise sagen, nutzen wir beispielsweise mehr Tonhöhen, als wenn wir dasselbe traurig erzählen.

Testen Sie einmal selbst was Sie sprecherisch tun, wenn Sie etwas freundlich, interessiert, gelangweilt oder drohend sprechen. Versuchen Sie die sprecherischen Mittel herauszufinden und gezielt einzusetzen. Das ist ein 1. Schritt zu einer ausdrucksvolleren Sprechweise. Denn: „Im rechten Ton kann man alles sagen – im falschen nichts! Das einzig Heikle daran ist, den richtigen Ton zu finden.“ (G. B. Shaw, Irischer Dramatiker)

## ARTIKULATION

Artikulation ist die Aussprache, die Bildung der verschiedenen Sprachlaute. Mitverantwortlich dafür sind unsere Sprechwerkzeuge: Lippen, Kiefer, Zunge und Mund-, Nasen- sowie Rachenraum. Im Kehlkopf entsteht durch das Schwingen der Stimmlippen ein primärer Klang. Mit Hilfe dieser Sprechwerkzeuge formen wir den Klang zu konkreten Sprachlauten. Welcher Laut dabei entsteht, hängt davon ab, wo und wie dieser gebildet wird und welche Organe (Werkzeuge) daran beteiligt sind.

Beim Sprechen ist es wesentlich, wie deutlich wir etwas artikulieren (aussprechen). Eine präzise Aussprache wirkt sich nicht nur positiv auf die Verständlichkeit aus. „*Ein Sprecher wirkt auch sicher und überzeugt*“ (Pawlowski, K.: Jetzt rede ich.) Zudem brauchen wir deutlich weniger Kraft zum Sprechen. Versuchen Sie vor einer Gruppe – die weit weg sitzt – mit möglichst leiser Stimme zu reden. Ihre Zuhörer werden Sie besser verstehen, wenn Sie deutlich sprechen.

Vorsicht jedoch vor übertriebenem „Schönsprechen“. Wenn Sie Ihre Mitarbeiter plötzlich mit einem überdeutlichen „*GutEN MorgEN, liebE KollgEN*“ begrüßen, dann wirkt das aufgesetzt und unnatürlich. Es kommt darauf an, Endungen nicht zu verschlucken und nicht in sich hineinzunuscheln. Trainieren Sie deshalb Ihre Sprechwerkzeuge. Dehnen und lockern Sie diese mit entsprechenden Übungen (siehe Aktivierung und Lockerung der Stimme) so oft es geht. Dann stellt sich eine deutliche Aussprache wie von selbst ein.

Beim Sprechen heben wir ganz bestimmte Wörter hervor – die wir betonen wollen.

## B

### BETONUNG

Das geschieht, indem wir an speziellen Stellen bewusst lauter, langsamer und deutlicher sprechen oder die Tonhöhe verändern. Auf diese Weise veranschaulichen wir Dinge oder Vorgänge, die uns wichtig sind. Oder wir verdeutlichen Punkte, die der Aussage unseres Gesprächspartners widersprechen.

Durch die Variation unserer sprecherischen Mittel (Lautstärke, Tempo, Artikulations-genauigkeit, Melodie) bringen wir Lebendigkeit in unsere Rede. Dabei sollte jedoch nicht einfach laut oder leise bzw. schnell oder langsam gesprochen werden. Sondern wichtig ist der variable Einsatz ALLER Mittel.

In Alltagsgesprächen setzen wir Betonungen meist automatisch an die entsprechende Stelle, da wir mit dem Sprechen unsere Gedanken entwickeln. Bei Vorträgen, wo wir unsere Gedanken sozusagen wieder aufnehmen, fällt das häufig schwerer. Schnell werden die Betonungen immer ans Ende des Satzes gesetzt, besonders dann, wenn wir nicht völlig bei der Sache sind. So entsteht ein Singsang, der für die Zuhörer alles andere als interessant ist.

**Konzentrieren Sie sich beim Sprechen!**  
Schreiben Sie so wenig wie möglich auf, so dass Sie mitdenken

müssen! Halten Sie wichtige Dinge als Stichwörter fest, um sie dann gezielt in Ihren Gedankenfluss einzubringen!

### Übung:

Betonen Sie im folgenden Satz jeweils ein anderes Wort. Setzen Sie die Betonung ganz gezielt auf das jeweils hervorgehobene Wort!

Heute möchte ich mit dem Zug von Berlin nach Bonn fahren.  
 Heute **möchte** ich mit dem Zug von Berlin nach Bonn fahren.  
 Heute möchte **ich** mit dem Zug von Berlin nach Bonn fahren.  
 Heute möchte ich **mit** dem Zug von Berlin nach Bonn fahren.  
 Heute möchte ich mit dem Zug von Berlin nach **Bonn** fahren.  
 Heute möchte ich mit dem Zug von Berlin nach Bonn **fahren**.

### BODENKONTAKT

Sie sollten stets guten Kontakt zum Boden haben und zwar mit beiden Füßen.

Ständiges „Tänzeln“ von einem Bein zum anderen wirkt unsicher und nervös. Zudem ist es schwierig auf diese Weise eine Haltung einzunehmen. Ratsam ist es deshalb, die Füße etwa hüftbreit zu stellen (Fußspitzen nach vorn), sodass die Beine fast senkrecht in die Hüften übergehen. Die Knie sollten locker sein. So schaffen Sie sich eine Basis, die Ihnen Stabilität bringt ohne sich zu verspannen und die ökonomisches Atmen und Sprechen ermöglicht.

Natürlich ist nichts dagegen einzuwenden sich zwischendurch zu bewegen, solange Sie in die Ausgangsstellung zurückkehren.

## D

### DIALEKT

„Nee“, „Nein“ oder „Na“? Je nach Region oder Landschaft kann unsere Aussprache unterschiedlich, also durch einen Dialekt, geprägt sein.

Das kann positive und negative Wirkungen haben: Dialekte können Zugehörigkeit vermitteln und Sympathien auslösen. Wir sprechen die gleiche Sprache – wir haben etwas gemeinsam! Manche Menschen hören einen bestimmten Dialekt einfach sehr gern. Automatisch werden positive Assoziationen hervorgerufen. Genauso können jedoch auch negative Assoziationen auftreten oder gar Verständnisprobleme.

**Beim Sprechen geht es darum, sein Publikum zu erreichen.**

Deshalb ist eine Aussprache angebracht, die im gesamtdeutschen Raum verstanden wird: *„Man darf ruhig hören, woher Sie kommen – man darf aber auch hören, dass Sie dort nicht stehen geblieben sind.“* (I. Amon: Die Macht der Stimme)

Was standardsprachlich richtig ist, also die überregional anerkannte Aussprache von Wörtern („Hochdeutsch“, oder „Hochsprache“), können Sie in Aussprache-wörterbüchern (zum Beispiel DUDEN) nachschlagen. Dort erfahren Sie z.B. ob es Kōnik oder Kōnig, Gēchichte oder Geschichte, Maagdeburg oder Magdeburg heißt.

## E

### ENTSPANNUNG

Beim bewussten Entspannen gelingt es mit großer Wahrscheinlichkeit unsere Atmung wahrzunehmen – ein erster Schritt, um sich Atembewegungen bewusst zu machen und unökonomische Vorgänge abzubauen. An Stimme und Atmung zu arbeiten, heißt häufig erst einmal Wahrnehmen, Fühlen, kennen lernen. Stimme und Atmung funktionieren, ohne dass uns bewusst ist, was da genau vor sich geht. Wenn wir jedoch spüren, wie etwas funktioniert, ist es leichter sich darauf einzustellen und Abläufe gegebenenfalls ändern.

Die Qualität unserer Stimme ist abhängig vom Spannungszustand unseres Körpers. Beispielsweise sind Menschen, die stark unter Stress stehen oder aufgeregt sind, häufig sehr angespannt. Das schlägt sich unter anderem in der Stimme nieder: sie klingt angestrengt, gepresst oder versagt in extremen Fällen ganz. Entspannungsübungen können helfen, die Körper(an)spannung auszugleichen und sich somit sehr positiv auf unsere Stimme auswirken. Es gibt sehr unterschiedliche Entspannungstechniken, wobei nicht jede für jeden funktioniert. Eine leicht erlernbare und in vielen Fällen sehr wirksame Technik ist die Progressive Muskelentspannung nach Jakobson.

Kern dieser Entspannungstechnik ist der Wechsel von bewusster An- und Entspannung. Der Übende konzentriert sich auf eine ganz bestimmte Muskelgruppe (zum Beispiel seine linke Hand). Diese wird ca. 5-7 s angespannt und dann für ca. 20-30 s locker gelassen. Während der Entspannungsphase konzentriert sich der Übende, wie er die entspannte Muskelgruppe wahrnimmt. Nacheinander werden 16 verschiedene Muskelgruppen angespannt und entspannt.



## F

### FLÜSTERN

Wenn Sie erkältet sind, dann schonen Sie bitte Ihre Stimme und verzichten Sie auf lautes Sprechen. Keinesfalls jedoch sollten Sie flüstern! Diese Form des Sprechens belastet ihre Stimme noch stärker. Beim Flüstern schließen die Stimmlippen nicht völlig. Es bleibt ein kleiner Spalt, durch den die Luft aus der Lunge mit starkem Druck strömt. Das kann zum Austrocknen und damit zu Entzündungen der empfindlichen Schleimhäute der Stimmlippen führen. Eventuelle Stimmprobleme bei Erkältungen werden verlängert oder verlaufen im Extremfall sogar chronisch.

## G

### GÄHNEN

Das Gähnen ist eine sehr effektive Übung für die Stimme. Es gehört zu den ältesten Methoden der Stimmbildung und bewährt sich bereits seit vielen Jahrzehnten.

Beim Gähnen kommt es zu einer ausgiebigen Dehnung und Weitung des Mund- und Rachenraumes. Dabei werden diese Bereiche optimal ausgeformt und Verspannungen gelöst. Das sind optimale Voraussetzungen, um mit klangvoller und tragfähiger Stimme sprechen zu können

Wenn wir uns zusätzlich recken und strecken, wird der gesamte Körper in die Dehnung einbezogen.

So werden unter anderem die Lungen optimal belüftet und das Zwerchfell aktiviert. Ganz zu schweigen vom frischen Sauerstoff, der in unseren Körper strömt und neue Energie mit sich bringt.

## H

### HALTUNG

Unsere Körperhaltung hat einen wesentlichen Einfluss auf die Qualität unserer Stimme. Hängende Schultern und ein nach vorn gebeugter Oberkörper engen Brust- und Bauchbereich ein. Es fällt schwerer, zu atmen. Neigen wir den Kopf in Richtung Brust, verschnüren wir die Halsregion. Freies Sprechen ist so kaum möglich. Unnötiger Kraftaufwand und Verspannungen können die Folge sein.

Eng verbunden mit der Körperhaltung ist der Spannungszustand unserer Muskeln. Dieser sollte ausgeglichen, also weder über- noch unterspannt sein. Diese Spannung überträgt sich auf unsere Stimme. Wenn wir eine sehr lässige Haltung einnehmen, uns regelrecht „hängen lassen“, werden wir kaum mit einer kräftigen, tragfähigen und vollen Stimme sprechen können. Ste-

hen wir hingegen unter starker Anspannung (zum Beispiel Knie durchgedrückt, Arme und Beine fest) wird unsere Stimme eher hart und blechern oder gepresst klingen. Testen Sie es einmal!

### HEISERKEIT

Bei Heiserkeit schwingen die Stimmlippen nicht mehr optimal. Zu dem eigentlichen Ton wird zusätzlich wilde Luft erzeugt, die mit dem Ton mitschwingt. Die Stimme trägt nicht mehr, klingt verhaucht und rau. Der Versuch lauter zu werden, verstärkt oft diese Eigenschaft.

Heiserkeit ist ein Zeichen für Erkrankungen im Kehlkopfbereich (beispielsweise bei einer Erkältung). Die Stimmlippen können trocken, gereizt und dadurch angeschwollen sein, was ihr Schwingungsverhalten beeinträchtigt. Eine heisere Stimme kann zudem auf unökonomisches Sprechen hinweisen. Ist beispielsweise die Atmung auf den Brust- und Schulterbereich beschränkt, ist unsere Körperspannung nicht ausgeglichen, müssen wir mehr Kraft für das Sprechen aufwenden. Häufig wird dabei die Muskulatur im Halsbereich unnötig beansprucht. Die Stimmlippen schließen mit zu viel Druck. Ihr empfindliches Gewebe wird gereizt, und verdickt sich, zum Beispiel als so genannte Stimmlippenknötchen, oder entzündet sich.

## I

### INDIFFERENZLAGE

Viele Menschen sprechen, vor allem wenn sie aufgeregt sind, viel zu hoch. Solch eine Sprechweise ist anstrengend und führt nicht selten zu Heiserkeit und Stimmversagen. Auch die Zuhörer werden in Mitleidenschaft gezogen, denn wer will schon lange und aufmerksam einer unangenehm klingenden Stimme lauschen? Auch zu tiefes Sprechen kann man häufig beobachten. Beispielsweise, wenn jemand seiner Aussage speziellen Nachdruck verleihen möchte oder als Redner besonders seriös, überzeugend und glaubwürdig erscheinen will. In der Werbung wird diese Sprechweise gern genutzt, um Kraft und Männlichkeit auszustrahlen.

Die individuell günstigste Stimmlage, die so genannte Indifferenzlage, liegt zwischen diesen beiden Extremen. Sie befindet sich im unteren Bereich des Stimmumfangs und zwar innerhalb des unteren Drittels. In diesem Bereich schwingen die Stimmlippen in voller Länge und Breite. Es muss nur ein Minimum an Kraft aufgewendet werden, um die Stimme laut, lange und vor allem angenehm, klingen zu lassen.

Finden lässt sich diese ökonomische Stimmlage sehr gut über Summ-, Brumm- oder Kauübungen.

#### Übung:

Mit den folgenden Übungen können Sie Ihre individuelle Sprech-

stimmlage trainieren: Denken Sie an eine leckere Speise und unterstreichen Sie Ihre Kaubewegungen mit einem genussvollen mmm. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals. Spüren Sie ein Summen und Vibrieren, wie in einem Bienenhaus? Dann üben Sie richtig.

### Wiederholen Sie diese Übung auf

mnjom, mnjam, mnjem, mnjim, mnjum.

Üben Sie anfangs mit Obst, Brot o. ä. Achten Sie darauf, dass die Kaubewegungen locker sind. (Die Zunge bewegt sich im Mund. Der Kiefer vollführt lockere Mahlbewegungen. Die Lippen NICHT zusammenpressen!) Ihre Stimme wird dann einen sehr angenehmen, vollen Klang haben. Das ist Ihre ganz natürliche Stimme - das sind Sie!

Übertragen Sie das genussvoll, angenehm klingende mmm auf die folgenden Sätze. Ziehen Sie die Anfangsbuchstaben ein wenig in die Länge. Genießen Sie den brummenden, summenden Klang des mmm.

**Also:** Mmmmeister Mmmmüller ...

Meister Müller mahle mir meine Metze Mehl.

Meine Mutter muss mir morgen Mehlmus machen.

### Noch mehr M's:

Wenn mancher Mann wüsste, wer mancher Mann wär',  
gäb' mancher Mann manchen Mann manchmal mehr Ehr'.

Weil mancher Mann nicht weiß, wer mancher Mann ist,  
mancher Mann manchen Mann manchmal vergisst.

Diese ganz persönliche Stimme erreichen Sie auch über das Summen. Summen Sie! Summen Sie, wo Sie gehen und stehen: morgens im Bad unter der Dusche, beim Autofahren, auf dem Weg ins Büro, zum Meeting...mmm...mmm...mmm. Finden Sie jeden Tag Ihre eigene Melodie. Spielen Sie mit Ihrer Stimme und staunen Sie, was Ihre Stimme alles kann!

Auf diese Weise können Sie auch auf einen Vortrag „einstimmen“: Lockern Sie Ihre Muskeln, kauen Sie, summen Sie und dann legen Sie los!

Auch in ein Gespräch können Sie sich „einstimmen“: Nicken Sie doch bitte einmal und bestätigen Sie dieses Nicken mit einem ruhigem „mmmh“. Denken Sie dabei an den Bienenstock! Durch dieses „mmmh“ signalisieren Sie Ihrem Gesprächspartner: „Ich verstehe dich und höre dir zu“. Gleichzeitig können Sie sich auf Ihren „Eigentön“ einstellen.

## K

### KAUÜBUNGEN

Wenn wir beim Essen etwas kauen, nutzen wir die gleichen Muskeln wie beim Sprechen. Unsere Kauwerkzeuge sind gleichzeitig Sprechwerkzeuge. In der Regel hängt Essen mit einem

Wohlgefühl und Entspannung zusammen. Das können wir uns zu Nutze machen: Beim Kauen eines leckeren Gerichts (oder der Vorstellung davon) kann ohne große Anstrengung ein genussvoller, entspannter Brummtönen in Form eines „mmm“ oder „mnjom“ geformt werden. Dieser Ton liegt genau in unserem idealen Sprechtonbereich (Indifferenzlage).

### KEHLKOPF

Der Kehlkopf ist unser Stimmorgan – also der Ort, wo die Stimme entsteht. Er besteht aus mehreren Knorpeln, verbunden durch Membranen, Bändern und vielen Muskeln.

Im unteren Teil des Kehlkopfes, am Eingang zur Luftröhre, ziehen sich Bänder und sehr feines Muskelgewebe vom hinteren zum vorderen Bereich. Es ist zopfartig verflochten und bildet die so genannten Stimmlippen. Durch den Luftstrom aus der Lunge werden die Stimmlippen in Schwingungen versetzt. Sie wirken wie ein Ventil - schließen und öffnen in rasantem Tempo. Dadurch kommt es zu Druckschwankungen, die sich als Schallwellen fortbewegen - es entsteht ein Ton. Mit Hilfe der Sprechwerkzeuge werden daraus im Mund-, Nasen- und Rachenraum die einzelnen Laute geformt.

### KIEFER

Durch den Grad der Kieferöffnung werden die Sprachlaute unterschiedlich geformt. So haben wir den Mund beim a weiter geöffnet als zum Beispiel beim u oder beim o.

Die Öffnung kommt dabei durch das Senken des Unterkiefers zustande, den Oberkiefer können wir nicht bewegen.

Beim Nuscheln wird der Kiefer kaum auf und zu bewegt, deshalb lassen sich die verschiedenen Laute häufig nur schwer unterscheiden und wir verstehen den Sprechenden schlecht.

### KNÖDELN

Beim Knöcheln klingt die Stimme sehr „halsig“ oder „kehlrig“, als hätte man eine heiße Kartoffel oder eben einen Knöchel auf dem hinteren Teil der Zunge liegen. Ursache sind Verengungen des Rachen- und Kehlräume, die durch eine erhöhte Muskelanspannung im Halsbereich hervorgerufen werden können. Häufig wird die Zunge nach hinten gezogen und der Kehlkopf angehoben. Das verkleinert unseren Resonanzraum.

### KOPF

Ob unsere Stimme bei den Zuhörern ankommt, ist unter anderem abhängig von unserer Kopfhaltung. Bewegungen in Richtung Brust oder Nacken wirken sich stark auf den Stimmklang aus. Testen Sie es! Sprechen Sie den Satz: „Ich fühl mich gut.“ Ändern Sie dabei ihre Kopfhaltung. Der Stimmklang und wird sich

ändern, je nachdem, wie stark wir den Kopf in Richtung Brust oder Nacken bewegen. Hinzu kommt, dass uns das Sprechen erschwert wird, wenn wir den Kopf zu stark heben oder senken. Günstig ist die Vorstellung eine Krone auf dem Kopf zu tragen. So nehmen Sie automatisch eine „königlich“ aufrechte Haltung an, die sich sehr positiv auf die Stimme auswirkt. Ziehen Sie das Kinn jedoch nicht zu weit nach oben, sonst rutscht die Krone nach hinten. Neigen Sie den Kopf auch nicht zu stark nach unten, sonst rutscht sie nach vorn.

### KONSONANTEN - DAS GERÜST FÜR DIE DEUTLICHE AUSSPRACHE

Die Konsonanten strukturieren unsere Sprache. Sie sind wie ein Gerüst für die Vokale (A, E, I, O, U), unsere „Klangträger“, und sorgen für eine klare Aussprache.

So werden Konsonanten gebildet:

Durch die Organe des Mund- und Nasen-Rachen-Raumes (zum Beispiel Lippen und Zunge) werden Hindernisse für den Luftstrom beim Sprechen gebildet und überwunden. Dabei entstehen ganze Sprachlaute, eben die so genannten Konsonanten. Je nachdem wie und wo das Hindernis bewältigt wird, formen wir Verschlusslaute, Reibelauten, Hauchlaute, nasale Laute. Verschießen wir beispielsweise Ober- und Unterlippe und „sprengen“ sie wieder auseinander, bilden wir ein P oder ein B. Wenn wir die Unterlippe den oberen Schneidezähnen annähern, entsteht eine Enge. Durch Luftverwirbelungen in diesem Bereich, entsteht ein Reibegeräusch: ein F oder ein W.

#### Übung:

Sprechen Sie die folgenden „Zungenbrecher“. Übertreiben Sie in der Aussprache ein wenig: In Schockfarben malen, damit es pastellfarben hängen bleibt. Erhöhen Sie nach und nach das Tempo. Jedoch NICHT an Deutlichkeit verlieren!

- Am zehnten Zehnten zehn Uhr zehn zogen zehn zahme Ziegen zehn Zentner Zucker zum Zoo.
- Zwei Schweizer schwitzen beim Schweiß – beim Schweißen schwitzen zwei Schweizer.
- Bürsten mit weißen Borsten bürsten besser als Bürsten mit schwarzen Borsten bürsten.
- Sie war die teichigste Teichmuschel unter allen teichigen Teichmuscheln im Teichmuschelteich, unter allen teichigen Teichmuscheln im Teichmuschelteich, war sie die teichigste Teichmuschel.
- Der dünne Diener trägt die dicke Dame durch den dicken Dreck, da dankt die dicke Dame dem dünnen Diener, dass der dünne Diener die dicke Dame durch den dicken Dreck getragen hat.

Die Aussprache der Konsonanten kann dialektal gefärbt sein. Ein wesentliches Merkmal der Standardsprache ist beispielsweise die klare Trennung zwischen stimmhaften und stimmlosen Lauten. Das heißt, ob wir bei der Bildung der Laute unsere Stimme

einsetzen (wie beim B) oder nicht (wie beim P). Kurz: Diese Laute werden an der gleichen Stelle gebildet, jedoch einmal mit und einmal ohne Stimme.

In vielen Regionen werden diese Eigenschaften jedoch nicht genau unterschieden. So wird beispielsweise aus der *Blume* eine *Plume*, aus dem *Brot* ein *Prot* oder umgekehrt aus dem *Preis* ein *Breis* (Dasselbe gilt u. a. für G-K, D-T, S-Z). Die genaue Aussprache dieser Laute (also den Einsatz von Stimme oder nicht), beeinflusst unsere Sprache bereits positiv.

Wer einen Dialekt beseitigen möchte, macht mit der präzisen Unterscheidung dieser Laute bereits einen großen Schritt in Richtung Standarddeutsch.



### KORKENSPRECHEN

Das Korkensprechen ist eine althergebrachte Methode, um die Artikulation zu verbessern. Dabei wird ein handelsüblicher Weinkorken so zwischen den Schneidezähnen gehalten, dass der obere Teil aus dem Mund herausragt. Mit dem Korken zwischen den Zähnen wird nun laut gelesen oder etwas gesprochen. Unsere Sprechmuskulatur wird durch diesen Fremdkörper behindert und muss verstärkt arbeiten, wenn wir verständlich bleiben wollen. Wir sind darauf bedacht, genau zu sprechen und exaktere Artikulationsbewegungen zu machen. Wenn wir den Korken entfernen, wirkt dieser „Formungswille“ nach. So öffnen wir zum Beispiel den Kiefer fast automatisch stärker oder formen die Lippen präziser.

Dies ist eine gute Übung, um sich Sprechbewegungen bewusst zu machen, die gleichzeitig Spaß mit sich bringt. Wichtig sind zwischenzeitliche Lockerungsübungen, da das verstärkte Training unsere Sprechwerkzeuge sehr beansprucht.

### L

#### LAMPENFIEBER

„Ein Podium ist eine unbarmherzige Sache – da steht der Mensch nackter als im Sonnenbad.“

(Kurt Tucholski: Ratschläge für einen guten Redner.)

Bei vielen Menschen zeigt sich dieses merkwürdige Phänomen, „Lampenfieber“, wenn Sie vor anderen sprechen. Es äußert sich in den unterschiedlichsten körperlichen und geistigen Regungen: „Weiche“ Knie, Herzrasen, rote Flecken am Hals, ein dumpfes Gefühl in der Magengegend... Auch unsere Stimme ist häufig davon betroffen. Kennen Sie das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen? Einen Kloß im Hals zu haben? Beginnt die Stimme zu zittern? Haben Sie den Eindruck in den folgenden Minuten kein Wort heraus zu bekommen?

Die Medizin erklärt das Phänomen mit erhöhtem Adrenalin-ausstoß, ausgelöst durch den Hypothalamus im menschlichen Gehirn. Lampenfieber ist Teil unseres biologischen Schutzmechanismus. Versuchen Sie dieses Phänomen positiv zu sehen und nutzen Sie die damit verbundenen Symptome. Das Gehirn wird etwas stärker durchblutet. Das erhöht die Konzentration und schützt gleichzeitig vor Überlastung.

Bereiten Sie sich gut vor und üben Sie so häufig wie möglich vor anderen zu sprechen. Das gibt Sicherheit und schafft Routine im Umgang mit Lampenfieber.

### LAUTSTÄRKE

Um bestimmte Dinge hervorzuheben, sprechen wir sie lauter. Weniger Wichtiges sprechen wir leiser. Die Lautstärke ist ein bedeutendes Mittel, um unsere Sprechweise lebendig zu halten. Wer jedoch alles laut spricht, klingt monoton. Denn wenn plötzlich alles wichtig ist (und laut gesprochen wird), dann erscheint nichts mehr wichtig.

Wie laut wir sprechen, sollten wir unter anderem abhängig machen von der Größe des Raumes, der Zahl der Zuhörer und dem Redethema. Unangemessen leise oder laute Stimmen haben eine negative Wirkung. Richten Sie sich mit der Lautstärke nach den Zuhörern, die im zweiten Drittel sitzen. Im Normalfall werden Sie so auch gut von den Personen im letzten Drittel gehört und sprechen nicht zu laut für die Zuhörer im ersten Drittel. Bevor Sie einen Vortrag halten, testen Sie bitte, wie Ihre Stimme in den entsprechenden Räumlichkeiten klingt.

Müssen Sie sich sehr anstrengen, um verstanden zu werden? Dann lassen Sie sich ein Mikrofon geben.

### LIPPEN

Die Lippen gehören zu unseren Sprechwerkzeugen. Sie sind sehr wichtig für eine deutliche Aussprache. Durch eine Vielzahl von Muskeln ist ihre Form stark veränderbar. So können wir zum Beispiel durch Vorstülpen den Resonanzraum Mund verändern und verschiedene Laute produzieren, wie u und i. Durch die Lippenbewegung wird zudem der Klang der Laute beeinflusst. Es gibt Landstriche, in denen das i mit stärkerer Lippenrundung bzw. -stülpung gesprochen wird, als in anderen: so wird aus dem

i eher ein ü. Statt „Finde ich nicht“ heißt es dann „Fünde üch nüch“. Diese Lautveränderung zieht natürlich wieder eine Wirkung nach sich. Häufig werden solche Sprecher als gemütlicher und kompromiss-bereiter eingeschätzt, als sie es in Wirklichkeit sind (Laver, J.: Menschen und ihre Stimmen).

### LISPELN

Beim Lispeln werden die S-Laute nicht richtig gebildet. Diese Artikulationsstörung kommt sehr häufig und in vielen unterschiedlichen Formen vor. Oftmals ist die falsche Aussprache auf eine anormale Zahnstellung oder eine fehlerhafte Zungenlage zurückzuführen.

Die Zunge ist ganz wesentlich an der S-Bildung beteiligt: Kurz hinter den oberen oder unteren Schneidezähnen liegend, schafft sie eine Enge für den austretenden Luftstrom beim Sprechen. Dabei kommt es zu Luftverwirbelungen, die das typische Reibegegeräusch des s verursachen. Weicht die Zunge von ihrer Lage ab, entsteht ein Geräusch, das anders als das übliche s klingt.

Rutscht die Zunge beispielsweise zwischen die oberen und unteren Schneidezähne, wird ein Laut gebildet, der dem englischen th ähnelt. Stößt sie gegen die Zähne, entsteht ein stumpfes Reibegegeräusch, das kaum an ein s erinnert. Das Wort „lispeln“ stammt ursprünglich vom althochdeutschen lispēn „mit der Zunge anstoßen“ ab.

### LOCKERUNG

Sprechen ist in gewisser Hinsicht vergleichbar mit dem Leistungssport: Vor einem Marathonlauf oder einem Schwimmwettkampf ist es für Sportler eine unabdingbare Voraussetzung sich zu erwärmen. Das passiert über Dehn- und Lockerungsübungen. Ein Warm up - Programm sorgt auch beim Sprechen für optimale Voraussetzungen: Die Sprechmuskulatur wird aktiviert und beweglich gemacht. So fällt es leichter, deutlich zu sprechen und ohne großen Kraftaufwand mit der Stimme den Raum zu füllen.

### Übungen:

Siehe „Aktivierung und Lockerung der Stimme“.

## M

### MUND

Der Mund wirkt neben Nase und Rachen als Resonanzraum – ähnlich wie der Korpus einer Gitarre. Diesen Raum können wir verändern und das hat Auswirkungen auf den Klang unserer Stimme. Der Mundraum wird beispielsweise vergrößert, indem die Lippen nach vorn gestülpt und/oder die Zunge tief gehalten wird. Lockerungs- und Dehnungsübungen machen den Mundraum sowie die Sprechwerkzeuge (Zunge, Lippen, Kiefer) beweglicher und geschmeidiger. So fällt es leichter, deutlich zu sprechen.

## N

### NÄSELN

Beim Atmen können wir die Luft durch den Mund oder durch die Nase fließen lassen. An der Stelle, wo sich die beiden Luftbahnen trennen, ist eine Art Klappventil, das so genannte Gaumensegel. Wenn wir uns mit weit geöffnetem Mund im Spiegel betrachten, ist es am Racheneingang als herunterhängende Haut, einem Segel ähnlich, mit einem Zäpfchen sichtbar. Wollen wir, dass die Luft nur durch den Mund ausströmt (zum Beispiel beim Pusten), verschließen wir mit dem Gaumensegel den Eingang zur Nase. Beim Sprechen wird dieser Eingang mal verschlossen, mal geöffnet. Einige Laute, wie zum Beispiel m oder n werden durch die Nase gesprochen (vor allem im Französischen betrifft das viele Laute), andere, wie z.B. Vokale, werden im Mund gebildet.

Einige Sprecher halten den Naseneingang ständig offen, was einen starken nasalen Klang – „Näseln“ - verursacht. Übertriebene Nasalität wird jedoch eher negativ eingeschätzt. Menschen, die so sprechen, laufen Gefahr affektiert, arrogant oder gewollt cool zu wirken.

### NUSCHELN

Nuscheln wird umgangssprachlich auch mit „Maulfaulheit“ umschrieben. Zu Recht, denn der Mund wird nur sehr wenig bewegt. Häufig öffnet sich der Kiefer kaum und die Lippenbewegungen sind minimal. Laute werden verschluckt, nicht deutlich voneinander getrennt bzw. einfach zusammengezogen: Wie heißt eine Stadt in Norddeutschland mit einem Buchstaben? M! (= Emden) Nuscheln kann die Kommunikation beträchtlich einschränken. Der Zuhörer muss sich stark konzentrieren, wenn er verstehen will, was sein Gesprächspartner sagt. Das ist anstrengend und ermüdend. Ganz zu schweigen von der Wirkung: Durch diese Sprechweise werden dem Sprecher häufig Langeweile, Desinteresse oder Teilnahmslosigkeit zugeschrieben – der Zuhörer fühlt sich eventuell nicht ernst genommen.

Häufig steckt Unsicherheit hinter dem Nuscheln. Was ist zu tun? Bereiten Sie sich gut vor! Konzentrieren Sie sich beim Sprechen! Und trainieren Sie Ihre Sprechwerkzeuge! Artikulationstraining hat zudem noch einen günstigen Nebeneffekt: Sie können erhebliche Stimmkraft sparen, wenn Sie deutlich sprechen!

## P

### PAUSEN

Die Speicherkapazität unseres Kurzzeitgedächtnisses ist beschränkt. Um bestimmte Zusammenhänge einer Rede erfassen und verarbeiten zu können, benötigen wir Pausen. Gesprochenes sollte deshalb in überschaubaren Portionen dargebracht werden. Andernfalls wird das Verstehen erschwert. Unser Publikum kann nicht mitdenken und hört irgendwann nicht mehr zu.

Wir selbst nehmen eine Pause oft länger wahr, als sie eigentlich ist. Gezielte Pausen sind kein Loch im Redefluss. Es sind winzige Einschnitte, die dem Verständnis dienen, Spannung erzeugen und somit Dynamik und Lebendigkeit in den Vortrag bringen.

Nicht zuletzt geben Pausen dem Sprecher die Gelegenheit, innezuhalten und weiterzudenken, also mit den Gedanken wirklich beim Gesagten zu sein. Mit gezielt gesetzten Pausen kann rechtzeitig nachgeatmet werden. Wenn Sie keine Pausen machen, geht Ihnen irgendwann die Luft aus. Meist passiert das mitten im Redefluss, der Sinn wird zerrissen und es entsteht ein „Redeloch“. Das kann wie ein abrupter Stopp wirken und die Zuhörer verwirren. Zudem ist bei solch erzwungenen Pausen das Atemholbedürfnis sehr groß, ruhiges Nachatmen ist in den seltensten Fällen möglich. Meist wird dann geräuschvoll nach Luft geschnappt.

### PERSÖNLICHKEIT

Die Stimme steht in engen Zusammenhang mit der eigenen Persönlichkeit. Sie ist vergleichbar mit einer Visitenkarte: Hinter einer leisen und kraftlosen Stimme werden wir eher selten eine energiegeladene, extravertierte Person vermuten. Umgekehrt wird jemand der schüchtern und zurückhaltend ist, kaum in überschwänglicher Lautstärke reden.

Jede unserer Verhaltensweisen vermittelt unseren Mitmenschen Signale. Dazu gehört auch unsere Stimme.

### PRESSEN

Viele Menschen versuchen mit viel Kraft und Anstrengung laut zu sprechen bzw. zu einer dunklen und kräftigen Stimme zu kommen. Damit erreichen wir jedoch genau das Gegenteil: Übermäßiger Kraftaufwand behindert das lockere Muskelspiel im Kehlkopf, sorgt für Verspannungen und schädigt unsere Sprechwerkzeuge. Die Stimme wird mehr oder weniger „herausgepresst“. Das Ergebnis: die Stimme klingt gequetscht, knarrend und schneidend-hart. Sie ist kaum tragfähig und wenig belastbar.

## R

### RÄUSPERN

Wenn Ihre Stimme belegt ist, Sie einen „Kloß“ im Hals verspüren, vermeiden Sie bitte, dieses Fremdkörpergefühl durch Räuspern zu beseitigen. Beim Räuspern werden die Stimmlippen mit starkem Druck zusammengeschlagen, das kann zu Reizungen des feinen Gewebes führen. Bei ständiger Wiederholung (Räusperzwang) kommt es sogar zu einer vermehrten Schleimbildung, um die Stimmlippen zu schützen. Durch Räuspern erreichen Sie also genau das Gegenteil von dem, was Sie beabsichtigen.

Versuchen Sie stattdessen leicht zu husten, zu gähnen oder zu schlucken. Während des Schluckens hebt sich der Kehlkopf ein

wenig und der Schleim kann einfach weggeschluckt werden. Auch Summen oder tiefes Seufzen können Abhilfe schaffen.

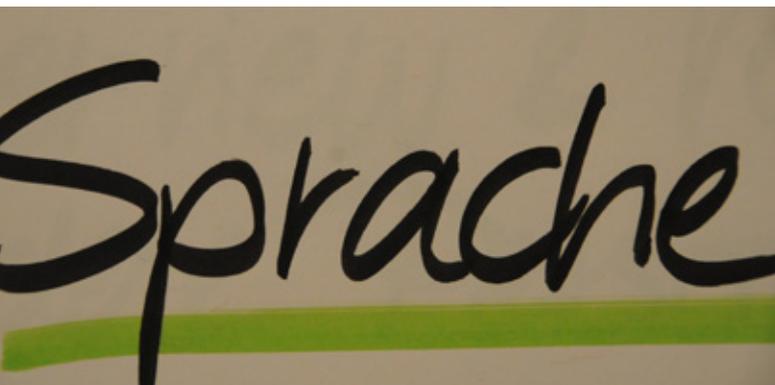
### RESONANZ

Resonanz bedeutet Mittönen, Mitschwingen eines anderen Körpers oder eines Hohlraumes. Dadurch wird ein Ton verstärkt und mit weiteren Frequenzen angereichert. Der Ton wird nun viel kräftiger, reicht weiter, wird „tragfähiger“. Die entscheidenden Resonanzräume beim Sprechen sind neben dem Brustkorb vor allem der Rachen, die Nase, Nasennebenhöhlen und der Mund. Ein Ton kann hier jedoch nur optimal verstärkt werden, wenn die Hohlräume gut ausgeformt sind. Das wird durch bestimmte Einstellungen der Sprechwerkzeuge (Kiefer, Zunge, Lippen) und einer Weitung des Rachens erreicht.

### RUFEN

Je lauter wir sprechen, desto stärker beanspruchen wir unsere Sprechorgane.

Um Überbelastungen zu vermeiden, ist es wichtig, Stimmkraft möglichst ökonomisch zu erzeugen. Häufig nimmt beim Rufen mit der Lautstärke, die Tonhöhe zu. Dabei kommt es zu unnötigen Verspannungen, die zu Stimmproblemen führen können. Schuld ist oftmals der Trugschluss: Mehr Kraft und Druck steigert die Lautstärke. Gern wird das durch höhere Spannung im Halsbereich versucht. Der Motor für unsere Stimme befindet sich jedoch im Bauchbereich: das Zwerchfell. Aktivieren Sie Ihr Zwerchfell, so schaffen Sie es, auf ökonomische Weise an Lautstärke gewinnen.



## S

### SPRECHMELODIE

Ohne Melodiebewegungen, also Änderungen der Tonhöhe, könnten wir die Aussage

„*Sie telefoniert.*“ nicht von der Frage: „*Sie telefoniert?*“ unterscheiden. Das sind essentielle Bedingungen für unser Verständnis. Auch in Aussagen spielen Melodiebewegungen eine wichtige Rolle. Betonungen werden unter anderem durch verschiedene Tonhöhen gesetzt. Dadurch wird eine Rede, ein Vortrag, eine Prä-

sentation leichter erfassbar für den Zuhörer, denn die wichtigen Informationen werden auf diese Weise hervorgehoben. Zudem wirkt das Sprechen lebendig und abwechslungsreich. Untersuchungen ergaben, dass Sprecher mit variabler Sprechmelodie als kompetenter und selbstbewusster eingeschätzt werden. (Laver, J.: Menschen und ihre Stimmen)

Die Wirkung unserer Sprechweise wird sehr stark von der Melodie beeinflusst. Kennen Sie die Personen, die am Ende eines Gedanken nie einen Punkt setzen können? Also ständig mit ihrer Stimme in der Höhe bleiben? Leicht gewinnt man das Gefühl, da kommt noch etwas, der Sprecher ist noch nicht am Ende. Tut das jemand, der zudem eher leise und zaghaft spricht, wirken die Aussagen fragend und unsicher. Warum eigene Aussagen in Frage stellen? Punkten Sie mit Ihrer Sprechweise. Senken Sie ihre Stimme am Ende eines Gedankens ab. Das erleichtert das Verstehen und steigert Ihre Wirkung auf die Zuhörer.

### SPRECHTEMPO

Zu hohes Sprechtempo kann zu Verständigungsproblemen führen. Für Zuhörer ist es schwierig, viele Informationen in sehr kurzer Zeit aufzunehmen. Ständig langsam zu sprechen, ist jedoch auch keine Lösung. Schnell wirkt die Rede monoton oder langweilig.

Ein guter Sprecher sollte beides beherrschen und gezielt einsetzen. In der Variation von schnell und langsam liegt das Geschick, das zu einer lebendigen Rede führt.

### STIMMPFLEGE

Damit unsere Stimme optimal funktionieren kann, sollten wir all die Organe, die an ihrer Entstehung beteiligt sind, pflegen. Dazu gehört vor allem, die Bereiche rund um den Kehlkopf mit Flüssigkeit zu versorgen und so geschmeidig zu halten. Also: Trinken, trinken, trinken! Nehmen Sie möglichst reizarme Getränke zu sich, am besten Wasser (ohne Kohlensäure), Kräutertees, milde Säfte. Kaffee und schwarzen Tee in Maßen und mit Wasser ausgleichen. Wenn Ihnen bei einer Präsentation kein Getränk angeboten wird (Bei einem längerem Vortrag sollten Sie darauf bestehen!), hilft auch Schlucken oder mit der Zunge unter etwas Druck hinter den oberen Schneidezähnen entlang streichen. Genügt das nicht, dann können Sie mit den Zähnen (leicht) auf die Zungenspitze beißen. Gönnen Sie Ihrer Stimme so oft es geht ein „Warm up Programm“ mit Lockerungs- und Entspannungsübungen. Gewöhnen Sie sich an, in regelmäßigen Abständen etwas zu lutschen. Zu empfehlen sind: Salbei, Irisch Moos oder Emser Salz. Am besten eignen sich Bonbons, Pastillen ohne Menthol (trocknet die Schleimhäute aus).

Treiben Sie Sport und halten Sie sich häufig an der frischen Luft auf! Schlecht belüftete Räume belüften auch unsere Atemräume nur ungenügend. Vermeiden Sie das Rauchen, denn Nikotin schädigt die Schleimhäute und reizt die Stimmlippen. Es sorgt

zwar anfangs für eine tiefe und raue Stimme, hinterlässt jedoch bleibende Schäden.

Wenn Sie erkältet sind, schonen Sie Ihre Stimme: Sprechen Sie am besten gar nicht oder nur leise. Keinesfalls jedoch sollten Sie flüstern! Das belastet Ihre Stimme noch stärker. Beim Flüstern schließen die Stimmlippen nicht völlig. Es bleibt ein kleiner Spalt, durch den die Luft aus der Lunge mit starkem Druck strömt. Das kann zum Austrocknen und damit zu Entzündungen der empfindlichen Stimmlippen führen.

### STIMMKLANG

Die Klangfarbe der Stimme ist zum Teil anlagebedingt, das heißt abhängig von Bau und Größe unserer Sprechorgane und der Resonanzräume Nase, Mund und Rachen. Aufgrund dessen klingt zum Beispiel die Stimme eines Erwachsenen anders als die eines Kindes.

Eine wichtige Rolle spielen zudem der Zustand unserer Sprechorgane und die optimale Ausnutzung der Resonanzräume. Kraft und Spannung falsch eingesetzt, können diese Hohlräume verengen. Sie sind schwingungsfähig. Ein Ton kann nicht optimal verstärkt werden - es fehlt an Resonanz.

Die Stimme klingt dünn, gepresst und häufig angestrengt. Übertragen sich die Verspannungen auf die Muskeln des Kehlkopfes und unsere Artikulationsorgane, wird dieser Effekt noch verstärkt. Deshalb sollten unsere Sprechwerkzeuge und Resonanzräume geschmeidig gemacht werden. Durch entsprechende Weitung- und Lockerungsübungen kann das jeder erreichen.

Somit ist es jedem Menschen möglich, abhängig von organischen Voraussetzungen, zu einer klangvollen und tragfähigen Stimme zu kommen.

### STIMMUMFANG

Jeder Mensch hat einen ganz bestimmten Stimmumfang – also die Spanne zwischen dem höchsten und dem tiefsten Ton, den wir hervorbringen können. Singstimmen werden nach diesem Tonumfang eingeteilt. Bei Männern z.B. in Tenor und Bass. Durch Training kann dieser „Spielraum“ etwas erweitert werden, im Wesentlichen sind diese Einteilungen jedoch anatomisch bedingt. So hat der Tenor eine „höhere Stimme“ (er spricht also in einem höheren Tonbereich) als ein Bass.

Während des Sprechens ändern wir unsere Tonlage. Während einer ruhigen Unterhaltung nutzen wir jedoch nicht unseren gesamten Stimmumfang. Bei einem sachlichen Gespräch bewegen wir uns zwischen vier und fünf Halbtönen. Größer wird der Umfang meist unter emotionalem Einfluss, z. B. wenn wir uns über etwas freuen oder wenn wir wütend sind.

## T

### TONHÖHE

Wie hoch oder wie tief wir sprechen, ist abhängig von der Länge und Masse unserer Stimmlippen. Je länger und breiter die Stimmlippen sind, desto tiefer sind die Töne, die wir von uns geben. Dies kann zum einen anlagebedingt sein, je nach Größe des Kehlkopfes (aufgrund dessen haben Erwachsene auch tiefere Stimmen als Kinder). Zum anderen wird die Tonhöhe über Feineinstellungen der Muskeln geregelt. Deutlich wird das beispielsweise beim Singen oder wenn wir über etwas sprechen, was uns emotional stark mitnimmt. Dann sind starke Tönhöhenunterschiede zu hören.

## U

### UNTERSPPANNUNG

Die Qualität unserer Stimme ist unter anderem abhängig von dem Spannungszustand unseres Körpers. Eine ausgeglichene Spannung der Muskeln unserer Sprechwerkzeuge sorgt für mehr Beweglichkeit derselben. Das wirkt sich positiv auf unsere Aussprache aus. Je beweglicher unsere „Werkzeuge“ sind, desto leichter können wir präzise und deutlich artikulieren.

Mit dem richtigen Maß an Körperspannung lässt sich auch unsere Atmung unterstützen, indem wir sie stützen und für das Sprechen besser koordinieren. Das ist die Basis, um eine feste, tragfähige und kräftige Stimme zu entwickeln. Ist unser Körper hingegen unterspannt, hat also zu wenig Spannung, klingt die Stimme häufig kraftlos, leise und heiser. Zudem wird das Nuscheln begünstigt.

## V

### VOKALE – DIE KLANGTRÄGER UNSERER SPRACHE

Mit deutlich gesprochenen Vokalen verbessert sich der Klang unserer Sprache. Trainieren Sie vor allem die Lippenmuskeln und den Kiefer zu verändern!

#### Übungen:

##### Lippen spitzen

Formen Sie Ihre Lippen abwechselnd spitz, wie einen Kussmund und breit, wie bei einem „breiten Grinsen“. Wechseln Sie rasch von einer Bewegung zur anderen.

Formen Sie noch einmal einen Kussmund. Geben Sie nun mit Ihrer Unterlippe etwas Druck und schieben Ihre Lippen (immer noch in Kussmundform) in Richtung Nase. Wiederholen Sie diese Bewegung ca. 10 Mal. Danach schieben Sie die zum Kussmund geformten Lippen abwechselnd nach links und rechts.

## Lippen blähen

Blähen Sie Ihre Lippen beim Ausatmen auf (als hätten Sie eine Luftblase im Mund) und bringen Sie sie zum „Platzen“. Formen Sie dabei ein kurzes a, e, i, o, u.

Also:ba – be – bi – bo – bu

Und zwischendurch immer mal wieder die Lippen flattern lassen und den Kiefer ausschütteln. Dann sind die Muskeln gelockert für die nächste Übung. Übertreiben Sie bei den folgenden Vokalübungen die Lippenbewegungen ruhig:

### Lippen als Kussmund:

In Ulm, um Ulm und um Ulm herum.

Lippen als Kussmund, den Kiefer jedoch etwas öffnen:  
Ottos Mops floh mit roten Ohren vor roten Rosen.

Mund weit öffnen, den Unterkiefer dabei locker lassen:

Karl stand am Strand im Sand.

Mund etwas weniger öffnen und nicht in die Breite ziehen:

Ein Reh steht am See und frisst Klee.

Mund ähnlich wie beim „e“ öffnen, Unterkiefer etwas anheben:

Illes Fink singt und springt.

### Ersetzen Sie in dem folgenden Satz jeden Vokal durch ein a, e, i o oder u:

- Mir geht's gut und die Übung macht Spaß.
- Mar gaht's gat and da Abang macht Spaß.
- Mer geht's get end de Ebeng mecht Speß.
- Mir giht's git ind di lbing nicht Spiß.
- Mor goht's got ond do Obong mocht Spoß.
- Mur guht's gut und du Ubung muht Spuß.

Diese Übung können Sie natürlich mit allen beliebigen Sätzen machen und vor allem auch nebenbei: beim Autofahren, Duschen, bei einem Spaziergang... Bauen Sie die Übungen in Ihren Alltag ein und trainieren Sie am besten täglich. So, dass sie bald ganz selbstverständlich für Sie sind. Und haben Sie Geduld mit sich.

Es ist wie beim Fahrrad fahren: Anfangs müssen wir uns auf jede Bewegung konzentrieren und nach einiger Zeit läuft alles automatisch. Also: Üben, üben, üben!

Die Vokale (a, e, i, o, u) kommen in der deutschen Standardausprache hauptsächlich in zwei Klangqualitäten vor: kurz und lang. In vielen Dialekten werden die Längen nicht genau unterschieden oder vertauscht: So lautet die Zahl 70 im sächsischen Raum „sibzig“ (ein kurzes i wie bei „bitte“), statt „siebzig“. In vielen niedersächsischen und unter anderen auch nordrheinwestfälischen Regionen hingegen, wird statt einem kurzem i gern ein langes, ie gesprochen, so dass aus „wirklich“ eher ein „wiierlich“ wird.

Um die Dialektfärbung Ihrer Sprache zu verringern, können Sie bereits an den Vokalen ansetzen: Beachten Sie die Längenunterschiede der Vokale in Anlehnung an die Standardausprache!

## W

### WAHRNEHMUNG

Haben Sie Ihre Stimme das erste Mal bei einer Aufnahme wieder erkannt? Oder hörte sie sich irgendwie anders an? Häufig empfinden wir unsere Stimme bei einer Aufnahme viel heller, nicht so kraftvoll und resonanzreich. Einfach anders als wir sie kennen. Auch wenn Sie es nicht gern hören: So nimmt auch unser Gegenüber unsere Stimme wahr. Das hat physikalische

### Ursachen:

Stimme breitet sich in Form von Schallwellen aus. Transportiert werden diese Schallwellen über die Luft (Luftleitung). Am Ohr eines Hörers angekommen, versetzen sie sein Trommelfell in Schwingungen und werden über einen sehr komplexen Vorgang zu Hörempfindungen weiterverarbeitet.

Das geschieht auch, wenn wir uns vom Band hören. Sprechen und hören wir jedoch zugleich, können wir uns zusätzlich über eine „innere Leitung“ hören. Die Schallwellen, die wir produzieren, werden nicht nur über die Luft, sondern auch über unsere Knochen, unser Blut und andere Körperflüssigkeiten geleitet. So hören wir uns sozusagen doppelt, was die Resonanz und den Klang unserer Stimme verändert.

### WIRKUNG

„Stimmen. Ich glaube sie dringen tiefer in uns ein als andere Dinge.“

(George Eliot, englische Schriftstellerin)

Die Wirkung unserer Stimme ist größer als wir denken. Menschen beurteilen neue Bekanntschaften neben optischen Merkmalen vor allem nach ihrer Stimme. Das belegen mehrere Untersuchungen. Die Zeitschrift GEO 12/1998 veröffentlichte eine Studie, bei der 40% von 1000 Befragten vor allem nach der Stimme urteilen. Für noch wichtiger hielten die Befragten lediglich die Kleidung und das Gesicht. (Wirkung: nur 7 % Inhalt, ca. 40 % Stimme (38%) nur Optik: 55% = stärker)

Das nutzt auch die Werbung. Meistens können wir ausgebildete Sprecher hören, die mit kräftigen, klangvollen, warmen Stimmen die Produkte an den Mann oder die Frau bringen. Und?

Es funktioniert! Punkten auch Sie mit Ihrer Stimme! Verpacken Sie die Inhalte Ihrer Rede mit einer überzeugenden Sprechwei-

se: angenehm in der Tonhöhe, abwechslungsreich durch eine melodische Stimmführung, lebendig durch Variationen in Tempo und Lautstärke, deutlich durch eine präzise Aussprache, verständlich durch Standardlautung.

## Z

### ZUNGE

Die Zunge ist an der Bildung der meisten Laute beteiligt. So ist sie beispielsweise für den Klang der Vokale mitverantwortlich. Dieser hängt unter anderem davon ab, an welcher Stelle (vorderer oder hinterer Bereich) und wie stark sich die Zunge beim Sprechen dem Gaumen nähert. Beim a ist der Abstand zwischen Gaumen und Zunge zum Beispiel größer als beim i. Unsere Zungenspitze ist tückisch. Koordinationsschwierigkeiten sind häufig die Ursache für fehlerhafte S-Laute.

Für das Sprechen hat die Zunge eine so große Bedeutung, dass sie häufig zum Synonym für „Sprache“ im Allgemeinen wurde, wie zum Beispiel das Wort „lingua“ (= Zunge, Sprache) im Lateinischen zeigt.

### ZWERCHFELL

Das Zwerchfell ist der wichtigste Muskel für die Atmung. Es sorgt dafür, dass sich bei der Einatmung die Lungen nach unten ausweiten und mit Luft füllen können. Deutlich spüren lassen sich die Zwerchfellbewegungen beim Husten oder beim Lachen.

Das Zwerchfell ist der „Motor“ für ökonomische Atmung: Im Idealfall erfolgen die Atembewegungen vor allem im Bauch- und Flankenbereich. Die Schultern bleiben ruhig. So werden Verspannungen verhindert, die sich negativ auf den Stimmklang auswirken könnten. Eine tiefere Atmung wird gefördert. Sie erleichtert es, mühelos laut und lange sprechen zu können.



## ZIENTERRA® GMBH

Alfred-Rademacher-Str. 2  
Landhaus im Neuen Park  
D-53332 Bornheim bei Bonn  
Tel.: +49 22 22. 91 17 0  
Fax: +49 22 22. 61 82 6

[kontakt@zienterra-akademie.de](mailto:kontakt@zienterra-akademie.de)  
[www.zienterra-akademie.de](http://www.zienterra-akademie.de)

Copyright 2014 by  
Institut für Rhetorik und Kommunikation, Zienterra GmbH  
Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und  
Verbreitung, sind vorbehalten, Printed in Germany