

Elemente der Stimmbildung - Übungen

Singen und intensives Sprechen sind komplexe Tätigkeiten, die sehr viele Organe, Muskeln und Körperteile als auch emotionale und kognitive Bereiche beanspruchen. Somit ist ein ganzheitliches Aufwärmen sinnvoll, das über einzelne Elemente der Stimmbildung gezielt umgesetzt werden kann.

Die Stimme ist nicht nur ein wichtiges Werkzeug zum Sprechen, sie ist auch ein körpereigenes Musikinstrument. Somit spielt auch der ganze Körper für den Wohlklang und die Belastbarkeit der Stimme eine Rolle.

Körper lockern

Sind wir verkrampt, ist uns kalt, stehen wir unsicher oder haben wir keine Körperspannung, spiegelt sich dies im Klang unserer Stimme sofort wieder. Je besser wir unseren Körper kennen, spüren und Klänge schwingen lassen können, desto schöner und kräftiger klingt unsere Stimme.

Mit Übungen zur Körperhaltung, zur Beweglichkeit als auch zur Lockerung einzelner Körperteile tragen wir entscheidend dazu bei, dass wir entspannt sind, wach sind, besser atmen können und eine stabile, aufrechte Körperspannung haben.

Beispiele für Übungen:

- Arme und Beine ausschütteln
- auf einem Bein hüpfen, dann auf dem anderen
- Arme hoch strecken, den Körper lang machen
- den Oberkörper nach unten hängen lassen, langsam aufrichten
- Schultern kreisen vor und zurück
- Beine schulterbreit stellen und in der Hüfte kreisen
- Körper abklopfen

Atemübungen

Auch unsere Stimmung schlägt sich auf die Stimme nieder. Sind wir traurig, aufgeregt, fröhlich, entspannt oder wütend... ist sofort die Atmung anders und damit auch der Klang unserer Stimme. Es heißt nicht umsonst „Atme erst einmal tief durch“, wenn man jemandem anmerkt, dass etwas nicht stimmt.

Atemübungen lassen nicht nur die Atmung zur Ruhe kommen, sie trainieren auch die Zwerchfellmuskulatur, die für das gezielte Ausatmen verantwortlich ist. Diese Muskeln spüren wir, wenn wir mal einen Abend sehr viel gelacht haben und am nächsten Tag Muskelkater davon haben.

Beispiele für Übungen:

- bewusst in den Bauch einatmen und auf „f-f-f-f-f“ lange ausatmen
- die Konsonanten „p – t – k“ impulsiv aussprechen
- eine Fliege imitieren, die im Raum fliegt „s-s-s-s-s-s“
- eine Kerze auspusten
- ein Blatt Papier an die Wand pusten
- „ha ha ha ha, hi hi hi hi, ho ho ho ho, he he he he“

Sprechwerkzeug lockern

Sind wir noch müde oder werden es, bemerken wir das manchmal daran, dass wir beginnen undeutlich zu sprechen oder zu nuscheln. Unsere Zunge ist müde und macht nicht mehr das, was sie soll. Für eine genaue und deutliche Aussprache sind die präzisen Bewegungen von Zunge, Lippen und Unterkiefer unverzichtbar. Dieses sogenannte Sprechwerkzeug müssen wir also nicht nur aufwecken, sondern auch trainieren und lockern, damit wir gut artikulieren können.

Beispiele für Übungen:

- Zungenbrecher sprechen
- Kiefer und Gesicht massieren, leicht abklopfen
- Lippen flattern lassen wie ein Pferd
- Zunge trillern vorne wie auch hinten (r-r-r-r-r)
- Lippen ganz spitz machen, wieder entspannen

Hörübungen

Um die eigene Stimme gezielt und klanglich variabel einsetzen zu können, müssen wir lernen uns selber als auch anderen Stimmen und Geräuschen zuzuhören. Nur wer aufmerksam zuhören kann, kann seine eigene Stimme absichtsvoll verändern und in unterschiedlichster Form einsetzen.

Beispiele für Übungen:

- mit geschlossenen Augen einem Klang lauschen
- Stille Post spielen
- Hörmemory
- Übungen zum Richtungshören

Resonanzübungen

Der Klang einer Stimme entsteht zum einen durch die Vibration der Stimmlippen, als auch in den unterschiedlichsten Resonanzräumen. Brust, Rachen und Mund können hier die Töne und Laute auf verschiedenste Weise verstärken und klingen lassen. Um also eine kräftige, klangreine und schöne Stimme zu bekommen, können hier Übungen hauptsächlich auf den Vokalen gemacht werden. Laute, leise, hoch und tief, offener und nasaler Klang – das Experimentieren kommt der Stimme hier sehr zugute.

Beispiele für Übungen:

- auf „mmh“ in unterschiedlichen Tonhöhen summen
- auf „ah, oh, ih“ einen Ton von hoch nach tief fallen lassen
- Worte mit vielen Vokalen klangvoll rufen „Haaaaal-loooo“ „Duuuuu daaaaa“ „Ju-huuuuu“
- Glockenschlag imitieren „Diiiiing – Doooong“
- in unterschiedlichen Tonlagen ein kurzes Lied singen oder einen Satz sprechen
 - wie ein Zwerg, wie ein Riese, wie eine Hexe, wie ein lieber Bär, wie Roboter
- Geräusche imitieren (Tiere, Comic-Laute, Alltagsgeräusche)

TIPP: Stimmbänder immer feucht halten – viel trinken!