



NATALIA  
FUCHS  
STIMMTRAINING

Hier ist dein persönliches Handbuch über Stimme. Ich habe hier 3 der wichtigsten Grundpfeiler einer gesunden Stimmbenutzung zusammengefasst. Die Inhalte sind ausschließlich für deinen privaten Gebrauch bestimmt.

#### Selbstverantwortungsklausel:

Obgleich die Anatomie dieselbe ist, brauchen wir eine individuelle Herangehensweise. Deshalb beschränke ich mich in diesem Stimmkompendium auf Dinge, die grundsätzlich sind und bei deren Erproben kaum Verletzungen passieren können. Ich habe aber deine Stimme nicht gehört, deshalb kann ich nicht sagen was *deine persönlichen Baustellen* sind, wo es gut wäre anzufangen, wo die Stellen sind, an denen *du* besonders Aufpassen muß.

Du bist an jeder Stelle selbst verantwortlich für deine eigene Stimme. Mache keine Übung, die sich nicht gut anfühlt. Wenn du dir unsicher bist oder eigentlich denkst, du brauchst Unterstützung, kontaktiere mich. Bei der Stimme, ganz wie bei unseren Körpern, ist der feinfühligere Umgang, der im Kontakt mit dem Gefühl ist nachhaltiger, als der Leistungsgedanke.

Viel Spaß!

# DEINE STIMME

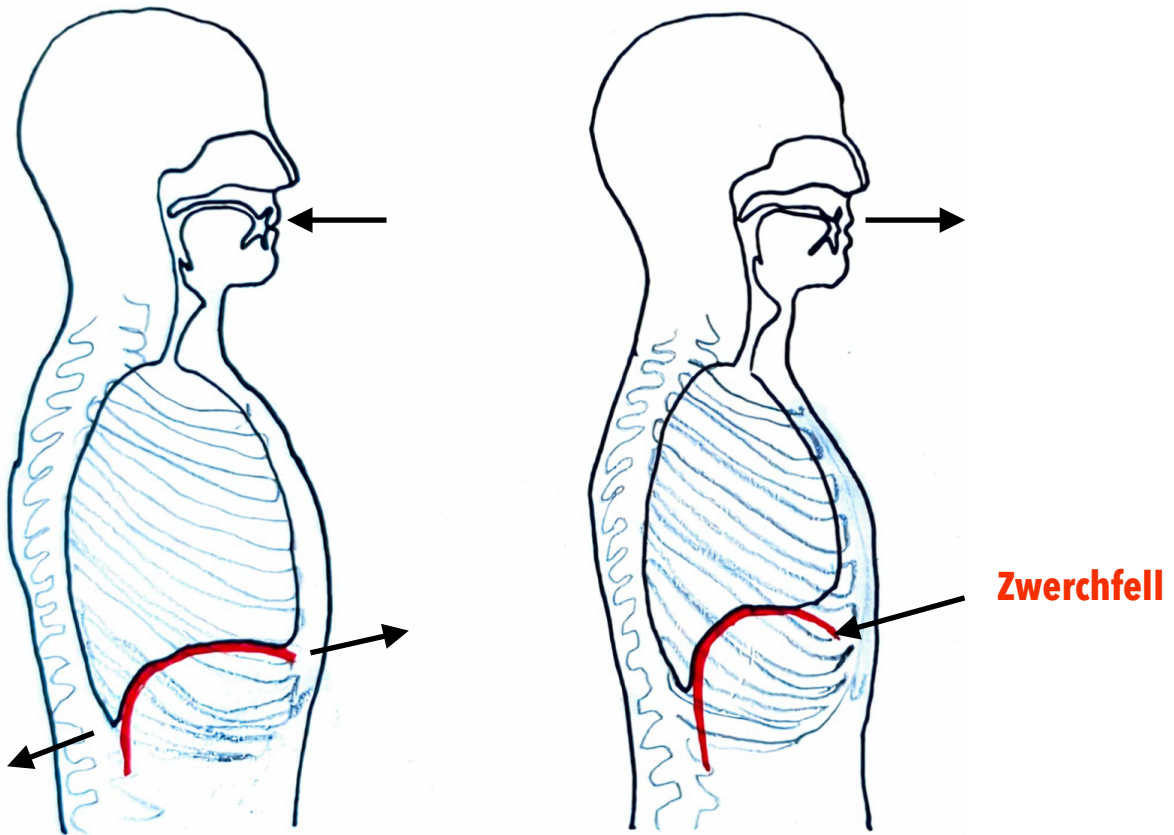
Das wichtigste, was Du über Stimme wissen mußt.

## (1) DIE RICHTIGE HALTUNG UND ATMUNG

- Atmung findet in der Lunge statt, nicht im Bauch.
- Das **Zwerchfell** ist am untersten Rand der Rippen befestigt und wird dadurch aufgespannt, dass wir die Rippen in alle Richtungen (seitwärts, nach vorne und nach hinten) weiten. Dabei wird es aufgespannt wie ein Trampolin..

EINATMUNG:

AUSATMUNG:



Die richtige Atmung für die Tonerzeugung (Phonation) nennen wir *Stütze*.

Dabei bleiben wir während der gesamten Tonerzeugung **EINATEMTENDENZ**.

Das heißt wir versuchen mit der Kraft der Zwischenrippenmuskulatur NICHT auszuatmen während der Phonation sondern erst nachdem wir damit fertig sind.

Wir widerstehen dem Impuls des Ausatmens so lange, wie wir die Stimme aktiv benutzen.

Dafür müssen wir die Zwischenrippenmuskulatur stärken, denn die Lunge selbst ist ein komplett passives Organ (\* Wiederholung hilft dem Lernprozess).

## ÜBUNGEN

- Hecheln stärkt die Zwischenrippenmuskulatur. Achte dabei darauf, dass der Bauch möglichst entspannt und inaktiv ist.
- Gehe in die Stütze (weite deine Rippen möglichst, atme dadurch ein und bleibe in genau dieser Haltung) und mache einen Ton in enstpannter Lage. Mache den Ton so lange, wie du die Stütze halten kannst. Lass den Brustkorb erst dann einfallen, wenn du mit dem Ton fertig bist.
- Du kannst Stütze üben, indem du in die Stütze gehst und dir dann um den unteren Rippenrand einen Gürtel schnallst. Versuche nun ihn möglichst lange mit den Rippen zu halten. Du kannst dabei Geschirrspülen, am Laptop sitzen oder spazieren gehen. Achte darauf dass du den Gürtel nicht zu eng schnallst (dann müssen deine Rippen nicht „arbeiten“) aber auch nicht zu weit (dann wird die Übung schnell frustrierend für dich).

## NOTIZEN:

---

---

---

---

---

---

---

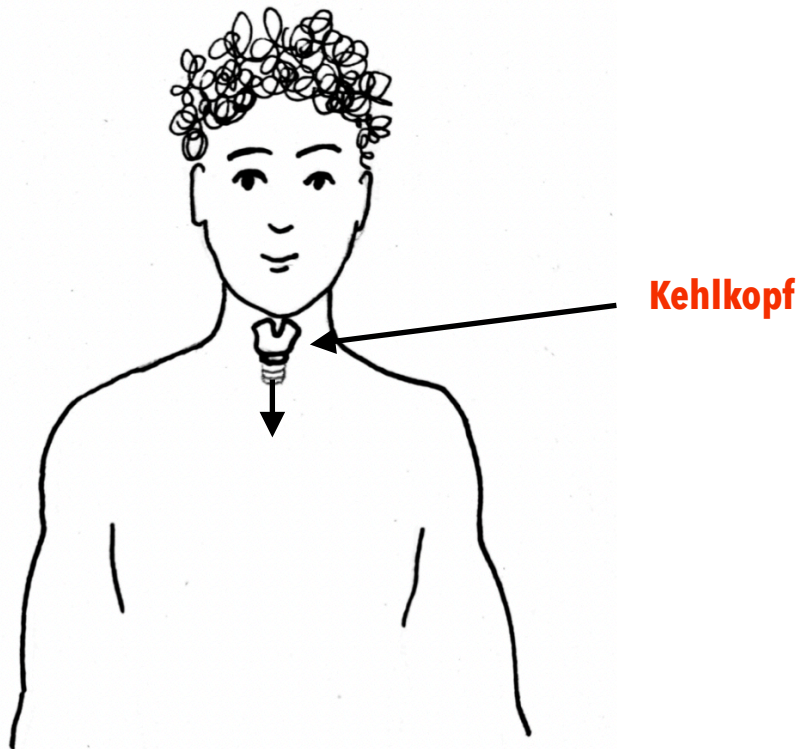
---

---

---

## (2) WIE ENTSPANNST DU DEINE STIMME UND MACHST PLATZ IN DER KEHLE

Es gibt einen einfachen Trick, mit dem du dir Entspannung und Raum für deine Stimme holst. Dieser ist *das Gähnen*. Was passiert beim Gähnen? Der Kehlkopf wird dabei nach unten gezogen.



Das Resultat ist, dass oberhalb des Kehlkopfs Platz entsteht. Das spürst du sofort. Auf einmal ist es da nicht mehr eng. Warte darauf, bis ein echtes Gähnen kommt. Denn wenn du es „vortäuschst“, wirst du deinen Kehlkopf runter drücken mit der Zunge und ihn nicht runter ziehen, was beim richtigen Gähnen passiert. Das sind 2 völlig unterschiedliche Mechanismen.

### ÜBUNGEN

- Finde deinen Kehlkopf und lege deinen Finger darauf. Gähne und prüfe, wo dein Kehlkopf dabei hinwandert.
- Gähne Mal richtig und traue dich dabei einen Ton zu machen. Zensier ihn nicht! Er soll nicht schön sein, er soll aber schön groß, „gähnig“ und offen sein.
- Wenn du beflissen im Gähnen bist, finde den Modus, bei dem du gerade anfängst zu Gähnen. Nimm nur die erste Sekunde vom Gähnen, die dir eine entspannte Kehle verschafft, aber dir noch ermöglicht „normal“ zu klingen. Behalte diese Position in der Kehle und versuche darauf zu Sprechen.

NOTIZEN:

---

---

---

---

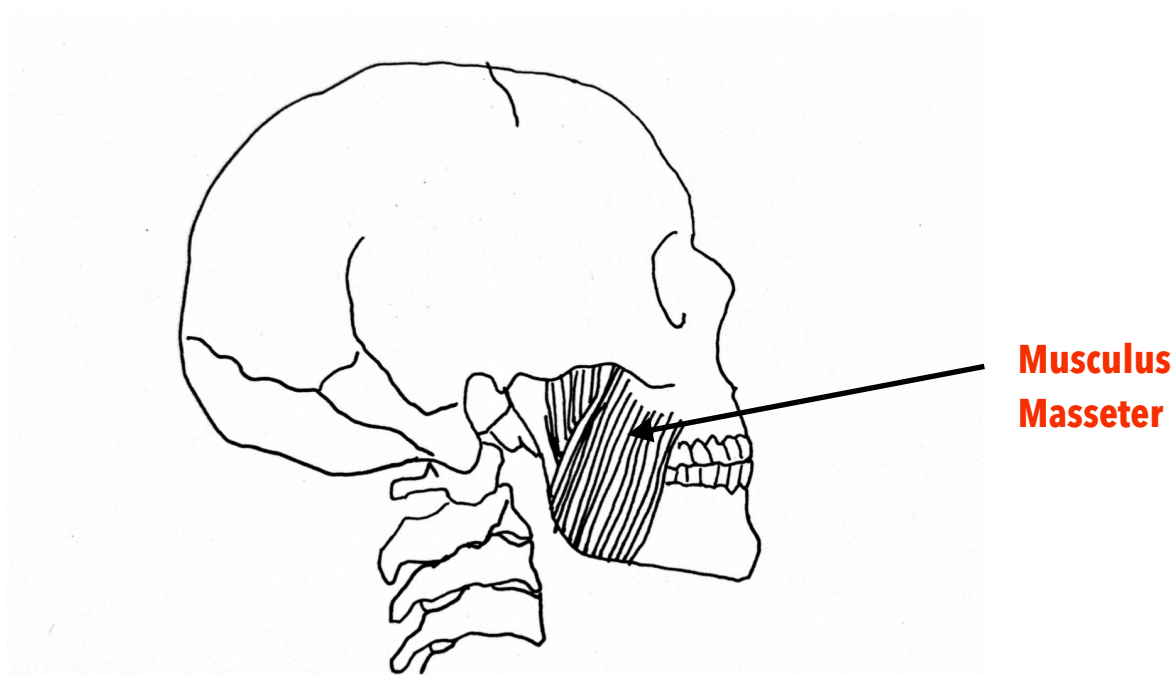
---

---

---

### (3) WIE ENTSPANNST DU DEINEN KIEFER

Bei den meisten Erwachsenen befindet sich der Kiefer sowie der größte Teil des Mittelrachens und Rachens samt Zunge in einem Zustand von Anspannung und Enge, der sich sehr von der Ausgangslage (wie der bei uns als Babys und Kleinkinder) unterscheidet. Daruf sind viele Beschwerden wie das Zähneknirschen, Nackenverspannungen und das Schnarchen zurück zu führen. Für nähere Infos kontaktiere mich persönlich. Hier die Basics:

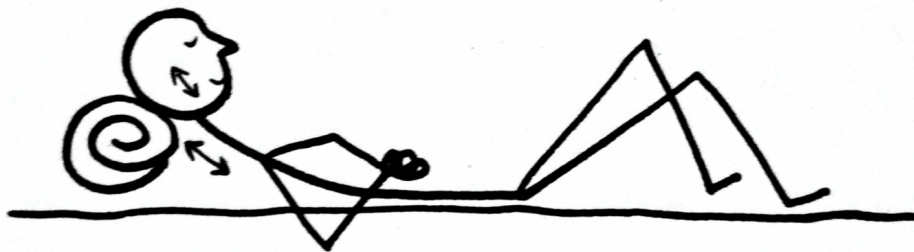


Der Kaumuskel (Musculus Masseter) ist gemessen an seiner Größe der stärkste Muskel im menschlichen Körper. Dass wir den Mund mehr schließen als öffnen, stärkt ihn zusätzlich.

Für eine gesunde Stimmbenutzung ist es essentiell, diesen Muskel auch Mal zu entspannen.

## ÜBUNGEN

- Der Kaumuskel ist mit dem Nacken synchronisiert. Dehne den Nacken und dein Kaumuskel wird von alleine in die Entspannung gehen. So dehnt du den Nacken: während du auf dem Rücken auf dem Boden liegst, lege dir etwas verhältnismäßig großes (eine zusammengerollte Decke) unter den Kopf. Achte dabei, dass sich der Nacken dehnt und entspanne zeitgleich den Kiefer. Bleibe so ca. 15 Minuten liegen. Versuche möglichst auch zwischen Kinn und Hals/Brustkorb eine minimale Entfernung beizubehalten.



- Ein angespannter und verkürzter Nacken geht meistens mit einem verkürzten Nacken und einem krummen Rücken einher, deswegen ist es nicht nur wichtig, den Nacken zu dehnen aber auch an einer aufrechten Haltung zu arbeiten. Dabei hilft dir die Arbeit an der Stütze. Achte darauf besonders bei der folgenden Übung: Nimm dafür einen Korken (herkömmlich, z.B. den aus einer Flasche) oder etwas in ähnlicher Größe. Ein Korken hat den Vorteil, dass er weich ist. Nimm ihn zwischen deine Schneidezähne und such dir einen Text heraus, den du rezitierst. Versuche ein möglichst deutliche Aussprache. Deine Zunge ist dabei folgende wichtige Arbeit zu leisten: sie liegt bei den meisten von uns flach im Unterkiefer. Deshalb ist der ganze Zungenkorpus hinten im Rachen. Zusammen mit einem hoch gelegenen Kehlkopf und einem tief hängenden Gaumensegels verstopft sie den Platz im Mittelrachen, z.B. schnarchen ist das Resultat. Die Zunge muß lernen weiter oben zu liegen. Beim „a“ sollte sie genau in der Mitte zwischen Unter- und Oberkiefer sein, beim „e“ etwas höher, beim „i“ noch höher. Theoretisch sollte sich die

