

Stimm- und Sprechübungen

Du sprichst jeden Tag. Deine Stimme und deine Sprechweise sind Werkzeuge, mit denen du dich vor anderen präsentierst, also zeigst, wer du bist.

Was viele nicht wissen: Man kann die Stimme pflegen und die Sprechweise trainieren. Hier ist eine Übersicht darüber, was du machen kannst, um deine Stimme und dein Sprechen gemeinsam zu einem zuverlässigen und wohlklingenden Instrument zu machen.

Dies ist eine Zusammenstellung, die dich zum Üben und Ausprobieren anregen soll. Die Übungen müssen nicht in der Reihenfolge gemacht werden, in der sie hier aufgelistet sind. Wichtig ist nicht, alles konsequent und korrekt durchzuführen, sondern dass du dich immer wieder daran erinnerst und mit Spaß und ganz entspannt an die Übungen herangehst.

Entspannungsübungen, Atemübungen

- Sich recken und strecken, gähnen und ächzen, die Arme nach oben, zur Seite, die Schultern kreisen lassen, den Kopf kreisen lassen
- Im Nacken und oberen Rücken ertasten, ob Spannungen vorhanden sind. Mit den Händen massieren, dann locker mit den Fingerspitzen klopfen, so fest, wie es angenehm ist
- Klopfend über die Schultern nach vorne wandern, auf der Brust weiterklopfen und die Stimme locker fließen lassen. Dabei den Mund locker öffnen. Darauf achten, dass alles entspannt bleibt, immer wieder gähnen, die Stimme dann wieder fließen lassen
- Ruhig sitzen, auf die Atmung achten: tief in den Bauch atmen. Beim Einatmen geht der Bauch nach außen, beim Ausatmen geht er nach innen.

- Auf *ffffffffffffffffffffffff* ausatmen, die Atmung weiter beobachten, mit den Händen die Atembewegung ertasten
- Auf *wwwwwwwwww* ausatmen, die Atmung weiter beobachten
- Wieder zum Klopfen übergehen, klopfend über die Schultern zum Nacken und nach oben auf den Kopf wandern.
- Vorsichtig das Gesicht abklopfen, den Kiefer locker hängen lassen (das heißt, der Mund steht leicht offen)
- Das Kiefergelenk massieren, um Spannungen abzubauen
- Den Kiefer mehrmals mit einer Ausatmung locker austreichen (mit den Handballen den Unterkiefer nach unten ziehen)

Lockerungs- und Muskelaufbauübungen für die Artikulationsorgane

- Die Wangen im Wechsel aufblasen, kurz halten und dann platzen lassen. Danach den Kiefer nochmals kurz massieren, damit alles locker bleibt
- Die Lippen klein und spitz nach vorne stülpen
- Die Lippen klein und spitz nach oben stülpen
- Die Lippen zur Seite bewegen
- Die Lippen ganz breit ziehen
- Die Lippen im Wechsel ganz breit ziehen und ganz klein und spitz machen
- Kleine, ganz feste, laut quietschende Küsschen werfen (mit viel Spannung)
- Die Lippen locker lassen und kurz aneinander reiben (als wolle man Labello verteilen)
- Mit den Lippen flattern (Schnauben wie ein Pferd)

- „Ringkampf“ zwischen dem Finger und Zunge: Die Zunge gegen die Wange drücken, mit dem Finger leicht dagegen drücken, halten, dann die Position wechseln. So durch den kompletten Mund wandern
- Zur Entspannung der Zunge mit *mjam-mjam-mjam-mjom-mjom-mjom* schmatzen
- Mit der Zunge schnalzen, dabei die Lippen nach vorne und zur Seite bewegen
- Zunge rausstrecken und im Wechsel anspannen und entspannen
- Zunge mit Spannung rausstrecken, langsam zu den Mundwinkeln hin bewegen, dann nach oben, nach unten (Mund weit auf)
- Mit der Zunge im Mund kreisen
- Pleuelübung: Die Zungenspitze hinter die unteren Schneidezähne legen, die Zunge herausschieben, dabei die Position der Zungenspitze beibehalten. Der Kiefer öffnet sich dabei leicht. Die Zunge schnell leicht federnd nach vorne und hinten

Stimmübungen

- Gähnen, dabei soll die Zunge hinter den unteren Schneidezähnen (also weit vorne) sein
- Geräuschvoll gähnen, ächzen, die Stimme fließen lassen
- Genussvoll schmatzen, mit *mjam-mjam-mjam-mjom-mjom-mjom* und der Vorstellung, etwas Leckeres im Mund zu haben
- Schmatzen mit „Kaugut“ im Mund (Gummibärchen, Kaugummi ...)
- In absoluter Entspannung Reihen sprechen (Montag, Dienstag, Mittwoch ...), dabei auf den Klang der Stimme achten. Brust, Seiten, Rücken auf Vibration abtasten

- *Mmmmmmmmm* summen, dabei mit der Stimmhöhe variieren, Brust, Seiten und Rücken dabei auf Vibration abtasten
- *Maaaaaaaaa* artikulieren, dabei darauf achten, dass die Zungenspitze hinter den unteren Schneidezähnen ist. Mit der Vorstellung, zu Gähnen, den Mund- und Rachenraum weiten, die Stimme fließen lassen

Hinweise zum Sprechen

- Achte darauf, die Plosive (PTK) sehr stark und mit Unterstützung des gesamten Körpers zu sprechen. So wird dein Sprechen insgesamt deutlicher
- Übe immer wieder, die Wortakzente (Wortbetonung) etwas übertriebener als gewöhnlich auszusprechen. Auch das sorgt für eine deutlichere Aussprache
- Bewege deinen Mund bei der Bildung der Vokale stärker, als du vielleicht gewohnt bist
- Mache nach Sinnabschnitten Pausen. Nur so können Zuhörende das Gesagte verarbeiten
- Nimm dir Zeit beim Sprechen und gib deinem Gegenüber damit die Gelegenheit, deinen Gedankengängen zu folgen