

Stimme gut, alles gut!

Zum Nachmachen: 4 Übungen, damit Sie immer den richtigen Ton treffen

Die Stimme ist zu tief, zu piepsig, zu flach, zu leise? Mit diesen einfachen Maßnahmen kann jeder seinen Kehlkopf entspannen und die Stimme optimieren

Wenn die Stimme nicht mehr den richtigen Ton trifft, zu tief, zu piepsig, zu flach ist – dann können einfache Übungen helfen, damit das Organ wieder rund läuft. Und das ist wichtig, denn unsere Stimme beeinflusst maßgeblich den Eindruck, den wir bei unserem Gesprächspartner oder Zuhörern hinterlassen. Unbe-

wusst zieht das Gegenüber Rückschlüsse auf bestimmte Charaktereigenschaften einer Person. Wer nasal spricht, den hält man für arrogant, eine tiefe Stimme erzeugt Respekt und vermittelt Autorität, wer mit einer hohen Stimme redet, hat häufig Schwierigkeiten, sich überhaupt Gehör zu verschaffen. Und eine schwache Stimme lässt uns müde und kraftlos wirken.

Auch wenn die Stimme zu sehr beansprucht wird, kann sie kippen, heiser werden und im schlimmsten Fall ganz weg bleiben. Die eigene Stimme zu trainieren, ist für jeden wichtig – nicht nur für Moderatoren, Schauspieler oder Lehrer.

Druck beim Sprechen verspürte, nahm sie Unterricht bei der Hamburger Schauspielerin und Stimm- und Sprechtrainerin Carmen Rutzel (42) von der Firma Tonolux. Hier lernte sie mit ein paar einfachen Übungen, ihre Stimme zu entlasten und bewusster wahrzunehmen.

Die Übungen sind für jeden geeignet. Sie entlasten den Kehlkopf, lockern den Brustkorb und entspannen den Oberkörper. Das Wichtigste für die Stimme ist ganz einfach: Viel trinken und sich ausreichend bewegen, denn Trinken hält die Schleimhaut feucht, und Bewegung trainiert die Atmung.

Die Übungen sollte man möglichst jeden Tag ein paar Minuten machen

Weil Lea-Redakteurin Kristina Kroemer ihre Stimme zu tief fand, sich oft räuspern musste und viel



1 Den Kehlkopf lockern und die Kiefermuskeln entspannen: Lea-Redakteurin Kristina Kroemer streicht sich unten über den Kehlkopf. Das gibt neue Stimmkraft und Energie. Zwischendurch mal ausgiebig gähnen entspannt den Kehlkopf ebenfalls



2 Erst die Hände, dann die Schläfen und die Stirn reiben und zwischendurch immer mal wieder an den Ohren ziehen. Sprachtrainerin Carmen zeigt genau, wie's geht. Dabei sagt man wiederholt „ommm“ oder auch „nnnnnnnnnnnnnn“. Das bringt die Stimmbänder ins Gleichgewicht



3 Gerade hinstellen. Dann die Schultern heben und abwechselnd mit einem „www“ und einem stimmhaften „sss“ fallen lassen. Dabei die Hände anheben und im Bogen nach unten ziehen, ein Gummiband hilft, sich darauf zu konzentrieren. Das entspannt den gesamten Oberkörper



4 Damit man sich selbst besser hören und die Stimme einschätzen kann: mit der rechten Handmuschel das rechte Ohr bedecken, die Fingerspitzen der linken Hand auf die Handkante der anderen legen. So entsteht ein Hohlraum. Dann dort irgendetwas hineinsprechen. Die Seiten wechseln