



Leicht auf die Brust klopfen und dabei „ommm“ sagen – Stimm-Trainerin Carmen Rutzel zeigt Kristina Kroemer (links) wie's geht

Bei der Sprachtrainerin

Wie wirkt meine Stimme?

Lea-Redakteurin Kristina Kroemer auf der Suche nach dem richtigen Ton

Viel Räuspern, zu tief und irgendwie unrund: Wenn das Sprechen nicht mehr so flutscht, kann eine Stimm-Trainerin dem Organ wieder auf die Sprünge helfen

Da ist zu viel Druck drin“, befindet Carmen Rutzel und bittet mich, doch noch was zu sagen. Ich plaudere einen Satz übers Wetter, und sie nickt bestätigend: „Da fehlt ein bisschen die Höhe. Die Handkanten der Stimmbänder funktionieren nicht richtig.“ Carmen Rutzel ist Stimm-Trainerin in Hamburg.

Die Schauspielerin hat eine stimmpädagogische Ausbildung nach Sabine Gross-Jansen absolviert und optimiert die Stimmen von Managern, Lehrern, Schauspielern und allen, die das Gefühl haben, nicht richtig durchzudringen.

Und jetzt soll sie auch meine optimieren. Ich finde meine Stimme zu tief, sie bricht ab und zu mal weg, und ich muss mich oft räuspern. Ich weiß auch, dass das meine eigene Schuld ist: Irgendjemand hat mal vor vielen, vielen Jahren gesagt, dass eine tiefe Frauenstim-

in die so genannte Vollschiwingung gebracht werden.

Wieder muss ich etwas erzählen, dabei beobachtet Carmen Rutzel ganz genau meine Atmung, meine Mundmotorik, meine Halsmuskeln. „Okay, Sie müssen den Oberkörper entspannen“, sagt sie. Aber

„Profis betonen die Konsonanten, um besser durchzudringen“

erst mal lerne ich etwas Allgemeines: „Viele glauben, dass sie die Vokale betonen müssen, um besser durchzudringen. Aber das ist falsch. Profis betonen die Konsonanten. Sie sagen „Nnneinnn!“ oder „Sso“, das verleiht dem Gesagten Nachdruck.“ Sie lacht: „Das machen wir jetzt auch, zur Entspannung“

Ich summe „Nnneinnn“ und „Ommn“, dabei muss ich meine Schultern rollen. „Das entspannt die Stellknorpel. Die sitzen im Schultergelenk, sind direkt mit dem Kehlkopf verbunden, und sie machen die Stimme samtig weich.“ Dann zeigt Frau Rutzel mir noch ein paar Übungen, und zwischendurch muss ich immer wieder was erzählen. Und – unglaublich: Meine Stimme klingt nach einer halben Stunde voller, weicher und höher. Der Druck ist raus!

„Mit der Randkante werden die Höhen und Tiefen reguliert“

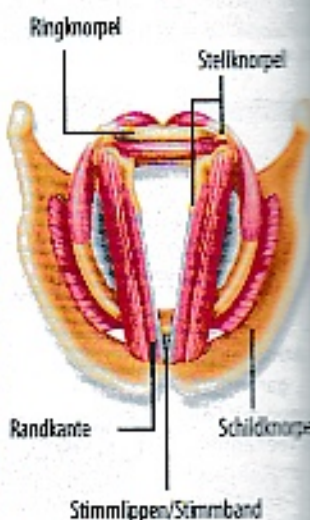
me sexy sei. Also sprach ich tief, so tief wie es irgendwie ging. Und irgendwann war das automatisch so. Und nun rächt sich das. Glaube ich.

Also die Randkante. „Das ist die Schleimhaut, die sich wellenförmig über die Stimmlippen schiebt. Damit werden die Höhen und Tiefen der Stimme reguliert“, erklärt die 42-Jährige. Diese Randkante muss



So genannte Stimm-Sticks werden vor und hinter dem Körper zusammengeführt

Wie wir sprechen



Die menschliche Stimme entsteht durch den Luftstrom, der in der Lunge erzeugt wird. Beim Ausatmen bringt die Luft die Stimmbänder zum Schwingen, wodurch dann auch die Luft im Brustkorb, im Kehlkopf, im Mund und in der Nase zum Schwingen gebracht wird. Dadurch entstehen Schallwellen, die als Töne – also als Stimme – hörbar werden.

Nächste Woche, 2. Teil: Stimme gut, alles gut!