

# Eine Frage des guten Tons - Stimmfitness für Beruf und Alltag

Text: Cornelia Fink



FotoQuelle: © Cornelia Fink Privat

Regelmäßiges Summen für eine gut funktionierende Stimme

Gehören auch Sie zu den „Vielsprechern“, die ihre Stimme etwa vier Stunden täglich auf Belastungsebene nutzen? Oder sogar sechs Stunden und mehr? Dann wird es auch für Sie sicher wichtig sein zu erfahren, wie Sie immer „Gut bei Stimme“ sein können. Als Schauspielerin und Sängerin war das die Grundlage meines Berufes und als Trainerin und Coach kommen viele meiner Kunden mit genau diesem Anliegen zu mir. Deshalb hier meine wichtigsten und leicht umzusetzenden Ratschläge zur Stimmpflege:

## AUFWÄRMEN

Mein wichtigster Tipp gleich vorweg: Vor jeder vollen stimmlichen Leistung immer dafür sorgen, dass der Körper in Schwung kommt! Das bedeutet konkret: Dehnen und Strecken, tief in den Bauch ein- und ausatmen und wenn möglich, im Bett schon Töne summen, um die Stimmbänder „in Schwung zu bringen“, noch bevor Sie die ersten richtigen Worte sagen.

Nach dem Aufstehen zum Lockern der Kiefergelenke mehrmals hintereinander herzlich gähnen und dabei wieder in alle Richtungen dehnen und strecken. Auch jegliche gymnastische Übungen, die Sie vielleicht sowieso im Programm haben, sind super.

Mein absoluter „Geheimtipp“ ist folgender: Legen Sie sich auf den Rücken, heben Sie die Beine zur

Kerze und legen Sie sie dann hinter ihren Kopf – wenn möglich mit den Knien neben die Ohren. Bleiben Sie dann so für mindestens eine Minute und versuchen Sie in dieser Haltung in den Bauch, die Flanken und den Rücken zu atmen. Wenn Sie ganz „mutig“ sind, summen Sie in der gleichen Position wieder einige Töne. Dann rollen Sie zurück und stehen langsam auf. Durch diese Übung wird auf den Kehlkopf ein starker, kurzer Druck ausgeübt – der sich beim Zurückrollen löst und dafür sorgt, dass der ganze „Sprechapparat“ extrem stark und vor allem schnell durchblutet wird, was quasi einem „Warm-up“ in Rekordtempo entspricht. So kann ich länger schlafen, weil ich mir die Zeit zum allmählichen „Wachwerden der Stimme“ spare.

## ÜBER DEN TAG VERTEILT

Immer wieder Verspannungen zu lösen und für gute Durchblutung zu sorgen ist sehr wichtig. Die Stimme ist ein äußerst sensibles Organ. Sie reagiert auf jede Form von Stress, Disharmonie, Verspannung oder Müdigkeit. Besonders der Kiefer ist davon betroffen. Ist er verspannt, „beißen wir die Zähne zusammen“, die Stimme klingt gepresst und der Druck, der dabei entsteht, überträgt sich auch auf Ihr Gegenüber, strengt beide Seiten an und führt so zu Angespanntheit in der Gesprächssituation.



FotoQuelle: © Cornelia Fink Privat

Die Stimme reagiert auf jede Form von Stress

Mein Tipp: Öffnen Sie im Laufe des Tages immer wieder das Fenster und wiederholen Sie das Dehnen und Gähnen. Meine Turbo-Übung: Strecken Sie - nur einmal bitte - die Arme so hoch wie möglich gegen die Decke während des Einatmens - Füße unbedingt flach auf dem Boden lassen und bleiben Sie, ohne zu atmen, in dieser Spannung ,solange es geht. Dann lösen Sie die Spannung, lassen Ihren Körper nach vorne hängen, und atmen dabei kräftig durch den Mund aus. Anschließend aufrichten und etwa eine Minute entspannt und ruhig weiteratmen, während Sie an etwas Schönes denken. Das ist wie ein Kurzurlaub für Ihr gesamtes Körper-Geist-System.

Ebenso effektiv und speziell für einen lockeren Kiefer ist es, die Lippen flattern zu lassen, indem Sie prusten wie ein Pferd. Das sorgt als Nebeneffekt auch noch für „prallere Lippen.“

Und nicht vergessen: Regelmäßiges Summen ist der Garant für eine gut funktionierende und leistungsfähige Stimme, mit locker geschlossenen Lippen und der Vorstellung, als hätten Sie eine kleine Luftblase zwischen Oberlippe und Schneidezähne. Egal was, egal wann, egal wo, leises Summen geht fast überall. Es ist wie ein Akku, der Ihren gesamten „Klang“-Körper auflädt und Ihre Stimme mit der Zeit immer „runder“ und angenehmer klingen lässt. Zusätzlich baut es Stress ab und sorgt für persönliches Entspanntsein.

#### NATÜRLICHES ATMEN UND STIMMGESUNDHEIT

Wenn Sie sich eine belastbare Stimme wünschen, ist es unumgänglich, „in den Bauch“ zu atmen. Eine einfache Möglichkeit dies zu trainieren, ist die folgende: Legen Sie sich auf den Rücken mit einem möglichst schweren Buch o.ä. auf dem Bauch unterhalb des Nabels und heben dieses beim Einatmen langsam in die Höhe. Versuchen Sie als zweite Übung das Buch durch Sprechen der Vokale „p-t-k-s-f“ in die Höhe zu schubsen - und beobachten Sie drittens das ruhige Heben und Senken des Unterbauches vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen. Bauchatmung ist ein Gefühl, an das Sie sich gewöhnen sollten. So zu atmen dient der Gesundheit, der Stressregulierung und es entspannt Ihr Gegenüber in Gesprächen.

Empfehlenswert ist es auch, immer wieder über den Tag verteilt bewusst rhythmisch ein- und auszuatmen. Zählen Sie dazu beim Einatmen bis vier und beim Ausatmen mindestens bis acht. Wenn das Ausatmen zu kurz ist, gerät die Stimme leider mehr und mehr aus der Balance und somit wieder unter Druck.



Foto/Quelle: © Cornelia Fink Privat

Und wenn es Sie doch einmal erwischt hat, hier mein erprobtes Hausmittel für Hals und Heiserkeit: Einen Esslöffel Olivenöl in einem kleinen Topf erwärmen - ein Wattepad damit tränken und es anschließend vorsichtig auf den Kehlkopf legen, darüber ein Papiertaschentuch und ein Baumwolltaschentuch knoten. Als äußerste Schicht einen richtig dicken Schal drüber und ab ins Bett. Das wirkt Wunder!

Natürlich auch immer genügend - möglichst Wasser oder Kräutertee - trinken, denn mit einem trockenen Hals ist „nicht gut sprechen“. Hilfreich zum Feuchthalten der Stimmbänder sind auch Emser Salz-Pastillen und Isla Moos Lutschtabletten aus der Apotheke. Das alles sind meine selbst erprobten Tipps, die sich leicht und problemlos umsetzen lassen.

Last but not least wird, wie so Vieles im Leben, auch die Stimme durch genügend Schlaf günstig beeinflusst. Unser Kehlkopf ist generell sehr störanfällig und reagiert „ungehalten“ auf jede Form von Anspannung. Nicht umsonst heißt es im Volksmund „Das hat mir die Stimme verschlagen.“ Schlafen, Summen, Schweigen sind die drei „S“, die jeder, der beruflich viel sprechen muss, beherzigen sollte, um sich selbst und andere lange an einer gut klingenden Stimme zu erfreuen. ■

Dehnen und Strecken, tief in den Bauch ein- und ausatmen

#### Cornelia Fink

Cornelia Fink, diplomierte Opernsängerin und Expertin für Stimme und Sprache, gründete vor 32 Jahren das Label „StimmWege“, mit dem sie Menschen unterstützt, ihren eigenen authentischen Weg zu gehen.