



6.
Auflage

Claudia Hammann

Fitness für die Stimme

Körperhaltung – Atmung – Stimmkräftigung

 reinhardt

Claudia Hammann

Fitness für die Stimme

Körperhaltung – Atmung – Stimmkräftigung

Mit einem Vorwort von Manfred Grohnfeldt

6., aktualisierte und erweiterte Auflage

Mit 38 Zeichnungen und 2 Tabellen

Ernst Reinhardt Verlag München

Dr. *Claudia Hammann*, Sprachheilpädagogin, ehemalige Sonderschullehrerin im Hochschuldienst und Lehrbeauftragte an der Universität zu Köln sowie an der Universität Dortmund mit Schwerpunkten in Unterrichtspraxis sowie der Behandlung und Prävention von Stimmstörungen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-03355-3 (Print)

ISBN 978-3-497-62080-7 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-62081-4 (EPUB)

6., aktualisierte und erweiterte Auflage

© 2026 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i.S.v. § 44b UrhG einschließlich Einspeisung/Nutzung in KI-Systemen ausdrücklich vor.

Dieses Werk kann Hinweise/Links zu externen Websites Dritter enthalten, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Ohne konkrete Hinweise auf eine Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch entsprechende Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich entfernt.

Printed in EU

Zeichnungen im Innenteil

„Fisch“ und „Handy“: Kerstin Stockhardt, Paderborn

Alle weiteren Zeichnungen: Oliver Schmitz, Mönchengladbach

Covermotiv: © unpict-fotolia.com

Satz: Katharina Ehle

Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de Mail: info@reinhardt-verlag.de

Wir danken Herrn Dr. Thomas Roth für die freundliche Abdruckgenehmigung des Gedichts „Atemgymnastik“ von Eugen Roth.

Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage __ 7

Die Stimme __ 9

Die Stimme als Transportmittel unserer Persönlichkeit __ 9

Medizinischer Exkurs __ 12

Mögliche belastungsbedingte Erkrankungen __ 16

Übungsprogramm für die Stimme __ 22

Die Körperhaltung __ 22

 Physiologische Sitzhaltung __ 22

 Physiologische Stehhaltung __ 24

Die Atmung __ 24

 Wahrnehmung der Ruheatmung __ 25

 Vertiefung der Vollatmung __ 28

 Atemrhythmus und Atemmittellage __ 29

Federung und Atemwurf __ 32

 Gäh- und Pleuel-Übung __ 34

Stimmkräftigungsübungen __ 38

 Stimmblubbern __ 39

 Sirenenübung __ 40

Entspannungs- und Lockerungsübungen __ 42

 Lockerung der Kiefermuskulatur __ 42

 Lockerung der Lippen __ 42

 Lockerung der Zunge __ 43

 Lockerung der Hals- und Schultermuskulatur __ 43

 Gesamtkörperliche Entspannungen __ 43

 Ballmassage __ 44

 Progressive Relaxation __ 45

| | |
|---------------------------------------|--------------|
| Emotionale Übungen | __ 47 |
| Seufzen | __ 48 |
| Lachen | __ 49 |
| Kauübung | __ 51 |
| Resonanzübungen | __ 53 |
| Resonanz durch Konsonanten | __ 54 |
| Ganzkörperliche Resonanz durch Vokale | __ 56 |
| Sprechstimmlage | __ 60 |
| Stimm- oder Vokaleinsatz | __ 62 |
| Akzentmethode | __ 66 |
| Schwingübungen | __ 67 |
| Artikulationsförderung | __ 71 |
| Wangen | __ 71 |
| Kiefer | __ 72 |
| Weicher Gaumen (Zäpfchen) | __ 72 |
| Korkensprechen | __ 73 |
| | |
| Üben im Alltag | __ 77 |
| Tägliches Stimmtraining | __ 77 |
| Stimmhygiene | __ 79 |
| Technisch unterstütztes Stimmtraining | __ 81 |
| Apps für Stimmanalysen und -übungen | __ 82 |
| Weitere technische Möglichkeiten | __ 83 |
| Vorbereitung einer Rede | __ 83 |
| | |
| Ausklang | __ 85 |
| Literatur | __ 89 |

→ Eine Anleitung zur Entspannung und Lockerung können Sie unter www.reinhardt-verlag.de anhören und herunterladen.

Die Stimme

Die Stimme als Transportmittel unserer Persönlichkeit

Die Stimme ist ein faszinierendes Phänomen. Es gibt Menschen, die man auf Anhieb sympathisch findet, obgleich man eigentlich nur ihre Stimme kennt. Wer einmal die Stimme von Christoph Waltz in einem Film gehört hat, wo er auch nicht selten als Gegenspieler auftritt, oder die Synchronstimme von Angelina Jolie kennt, wird sie mit Sicherheit in jedem anderen Zusammenhang in ihrer Unverwechselbarkeit sofort wiedererkennen. So klingt die Stimme von Sprecherin Claudia Urbschat-Mingues auch bei der Ankündigung der 20-Uhr-Nachrichten im Fernsehen vertraut. Andere Sprecher wiederum verfügen über eine stimmliche Wandlungsfähigkeit, wie z. B. Hans Clarin als frühere Stimme von Pummel. Mit ihr verbunden sind für viele besondere Erinnerungen, sodass bei modernen Produktionen mit der Figur zwar ein neuer Sprecher tätig wurde, dessen Stimme aber mithilfe von künstlicher Intelligenz an die des verstorbenen Clarin denken lässt.

Stimmliche Wunder wie Opernsängerin Maria Callas erreichen mit ihrer Kunst Unsterblichkeit und setzen Maßstäbe für die Schönheit der Stimmen. Und wer die Stimmen von Louis Armstrong und Whitney Houston im Ohr hat oder moderne Rocksänger auf der Bühne beobachtet, kann zu der Überzeugung gelangen, die menschliche Stimme sei unbegrenzt einsatzbereit und in jeder Form Belastungen ausgesetzt.

Leider gibt es in großer Anzahl Menschen, die solchen stimmlichen Höchstleistungen mit mehr Neid als Bewunderung lauschen und tagtäglich feststellen müssen, dass sie offensichtlich von der Natur mit einem weniger eindrucksvollen und leistungsfähigen Stimmorgan ausgerüstet worden sind. Da kann auch Nietzsche („Die fröhliche Wissenschaft“) nur bedingt trösten: „Mit einer sehr lauten Stimme im Halse ist man fast außer Stande, feine Sachen zu denken.“ Aber auch solche weniger herausragenden Stimmen sind höchst individuell und einzigartig. Wissenschaftler arbeiten derzeit daran, so genannte „voice prints“, also gewissermaßen Fingerabdrücke der Stimme, so weit auszuwerten, dass sie auch gerichtlich Verwendung finden könnten. Dieses Verfahren

beruht auf der Erkenntnis, dass tatsächlich jede Stimme einzigartig ist und sich keine zwei Stimmen genau gleichen. Doch auch dieser Aspekt dürfte keine große Hilfe für Menschen darstellen, deren Stimme nicht nur nicht herausragend schön, sondern darüber hinaus auch noch nicht besonders leistungsfähig oder ausdrucksvoll ist. Besonders Angehörige solcher Berufsgruppen, die mit und von der Stimme leben, wie Lehrer, Pfarrer, Dozenten, Erzieherinnen aber auch Vertreter, Verkäufer oder Berater müssen häufig feststellen, dass der Eindruck, den sie stimmlich hinterlassen, von besonderer Bedeutung ist. In anderen Berufen müssen Menschen ausschließlich über das Telefon kommunizieren, so dass dort der optische Eindruck völlig belanglos wird. Dann zählt einzig unsere Stimme. Sie vermittelt unseren Gesprächspartnern einen Zugang zu uns, sie gibt ihnen ein Bild über unsere Person und unsere Persönlichkeit. So wird es immer wichtiger, mit der Stimme all das auszudrücken, was wir unseren Mitmenschen sonst über unser Aussehen und über unsere Körpersprache mitteilen würden. Viele Menschen stellen in einer solchen Situation fest, dass ihre Stimme nicht trägt, dass sie nicht so ausdrucksvoll und überzeugend klingt, wie sie sollte, dass sie einfach nicht das „rüberbringt“, was wir ausdrücken möchten. Andere Menschen merken, dass ihre Stimme schnell ermüdet, dass sie leise und flach wird, dass sich Trockenheit oder gar Schmerzen einstellen, dass die Stimme einfach nicht so effektiv und ausdauernd arbeitet, wie wir sie benötigen würden.

An dieser Stelle setzt dieses Buch an, denn viele Situationen lassen sich trainieren. Die Stimme ist ein Ausdruck unserer Persönlichkeit, sie muss mit uns und unseren Wünschen in Einklang gebracht werden, um funktionieren zu können. Die Stimme kann aber auch in ihrer Funktion, in ihrer Ausdauer und in ihrer „Stimmkraft“ trainiert werden, so dass sie nicht mehr so leicht ermüdet. Das soll das Ziel dieses „Übungsprogrammes für eine gesunde Stimme“ sein. Wir wollen lernen, wie wir unsere Stimme kräftigen und trainieren können, um sie zu einem wirklichen und ehrlichen Transportmittel für unsere innere Befindlichkeit und unsere Persönlichkeit werden zu lassen.

Auch Maria Callas wurde nicht als perfekte Sängerin geboren. Sie musste, wie jeder Sänger, ihre Stimme ausbilden und trainieren, damit sie technisch und akustisch so perfekt wie möglich wurde. Genauso kann auch fast jede grundsätzlich gesunde Stimme geschult werden, mehr Ausdruck und Persönlichkeit zu erlangen und Belastungen bis zu einem gewissen Grad bewältigen zu können. Bei dieser Schulung geht es um ein möglichst

perfektes Zusammenspiel mehrerer Faktoren des Sprechens. Beteiligt sind dabei die Atmung, der Körper des Sprechers, seine Haltung und seine Bewegungen während des Sprechens sowie die Stimme selbst. Alle Aspekte zusammen ergeben das, was man als „ganzheitliches Sprechen“ bezeichnen kann. Jeden einzelnen Faktor kann man gezielt trainieren, so dass am Ende vielleicht nicht unbedingt die überwältigend schöne, mit Sicherheit jedoch die leistungsfähigere Stimme steht, die zu ihrem Besitzer passt und ihn in seinen Absichten unterstützt. Zum Stimmtraining ist folgendes anzuführen:

Leider, und das ist der einzige Haken bei der Beschäftigung mit der eigenen Stimme, kommt der Erfolg nicht über Nacht und hält ohne Training nicht an. Die Medizin hat uns in der modernen Gesellschaft verwöhnt. Gegen fast jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen, das wir abends schlucken und dessen Sieg über das Leiden wir am nächsten Morgen bereits spüren. Für die beeinträchtigte Stimme und für die bereits geschädigte um so mehr gibt es dieses Wundermittel nicht. Die Schädigungen, die wir der Stimme über einen Zeitraum von u. U. mehreren Jahren zugefügt haben, verzeiht sie uns nicht von einem Tag auf den anderen. Wir müssen dafür arbeiten und meist etwas Geduld aufbringen. Und wenn sich der Erfolg dann eingestellt hat, dürfen wir mit der Arbeit nicht aufhören, damit er uns nicht irgendwann wieder verlässt. Dringend notwendig ist dabei die Bereitschaft, an unserer Person, an unseren Einstellungen zu unserem Leben und zu unseren Mitmenschen zu arbeiten, damit unsere Stimme und unsere Person gewissermaßen eine ganzheitliche Einheit bilden.

Fast könnte man die Arbeit an der Stimme mit einem ungeübten Sportler vergleichen, der für einen Marathon trainiert. Zuerst sind kleine, wohldosierte Schritte nötig, um eine Grundkondition aufzubauen. Danach werden die Schritte größer und schneller, die Laufabschnitte länger. Wenn wir schließlich das Können und die Kondition für den ersten langen Lauf erreicht haben, wollen wir natürlich bei der nächsten Gelegenheit wieder antreten, und dafür müssen wir weiter trainieren, um das einmal Erreichte zu erhalten. Hüten sollten wir uns aber vor dem Ehrgeiz, im nächsten Jahr den Marathon 30 Minuten schneller zu laufen als im vorigen. Solche Wünsche führen dazu, dass man den Erfolg mit Gewalt erzwingen will und bei dem Versuch allzu häufig nicht nur einen gewaltigen Muskelkater, sondern leider manchmal auch einen Knochenbruch davontragen kann. So wie beim Laufen sind auch beim Stimmtraining kleine Schritte und Geduld notwendig, um zum gewünschten Ergebnis zu kommen.