NICOLA WARMBOLD

Ganzheitliches Stimmworkout

Hilfe zur Selbsthilfe
damit die Stimme stimmt

AVM

Ganzheitliches Stimmworkout

Nicola Warmbold

Ganzheitliches Stimmworkout

Hilfe zur Selbsthilfe damit die Stimme stimmt

AVM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

AVM – Akademische Verlagsgemeinschaft München 2013
© Thomas Martin Verlagsgesellschaft, München

Umschlagabbildung: © Faber Visum – Fotolia.com

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urhebergesetzes ohne schriftliche Zustimmung des Verlages ist unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Nachdruck, auch auszugsweise, Reproduktion, Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung sowie Digitalisierung oder Einspeicherung und Verarbeitung auf Tonträgern und in elektronischen Systemen aller Art.

Alle Informationen in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Weder Autoren noch Verlag können jedoch für Schäden haftbar gemacht werden, die in Zusammenhang mit der Verwendung dieses Buches stehen.

e-ISBN (ePDF) 978-3-96091-291-0
ISBN (Print) 978-3-86924-441-9

Verlagsverzeichnis schickt gern:
AVM – Akademische Verlagsgemeinschaft München
Schwanthalerstr. 81
D-80336 München

www.avm-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort 10

2. Kurze Einführung in anatomische und physiologische Grundlagen der Stimmbildung 12
2.1. Atmung und Phonation 12
2.2. Kehlkopf und Phonation 13
2.3. Artikulation 14

3. Über das Phänomen Stimme 16
3.1. Die gesunde Entwicklung der Stimme 18
3.1.1. Stimmbildung 19
3.1.2. Woran sich die wohlklingende Stimme zeigt 22
3.1.3. Die Stimme lügt nicht 23
3.1.4. Was die Stimme über die Persönlichkeit verrät 25
3.2. Belastungen für die Stimmfunktion 27
3.2.1. Stimmschädigende Faktoren 27
3.2.2. Stimmhygiene und Gesundheitsvorsorge 29

4. Wenn die Stimme nicht mehr stimmt: Störungen der Stimmfunktion 32
4.1. Medizinischer Exkurs in einige häufig vorkommende Stimmstörungen 32
4.1.1. Berufsgruppen mit starker Stimmbelastung 35
4.2. Heiser? Na und! 36

5. Die wichtigsten Grundfunktionen der gesunden Stimme 38

6. Atem und Stimme 40
6.1. Der Atemvorgang 41
6.1.1. Der Atemrhythmus und die Pause 43
6.1.2. Das vollständige Ausatmen und die Atemtypen 44
6.1.3. Die Nasenatmung und das Zwerchfell 46

7. Muskelkräftigung als Grundlage für eine gute Haltung, Bewegung und Stimmgebung 48
7.1. Die Wirbelsäule – Aufbau und Funktion 50
7.1.1. Die eutonische Körperhaltung: Sitzen, Stehen, Gehen 51
7.1.2. Die Stimme braucht Bewegung 54

8. Leistung und Erholung 56
8.1. Arbeitsweise und Wirkung von Entspannungsverfahren 58
8.1.1. Der Zusammenhang von Entspannung und Stimme 61

9. Die Stimme ist die Person 63
9.1. Akzeptanz der eigenen Stimme: Identitätsfindung 64
9.2. Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen 65
9.2.1. Prävention statt Rehabilitation 67
9.3. Stimmgesundheit durch Stimmworkout 68

10. Ausblick 70

11. Hinweise zur Vorbereitung aller Übungsteile 71

12. Übungsteil Atmung 73

12.1. Der kleine Atemtest 74

12.2. Den individuellen Atemrhythmus wahrnehmen 75
►Der natürliche Atemvorgang 75
►Gedankliche Einstellung 76
►Vorstellungsbilder 76

12.3. Dehnung der Atemräume und Atemvertiefung 77
►Rutschbahn 77
►Schraube 78
►Kerze 78
►Atemräume spüren 79
►Die Hände wegatmen 79
►Lungenstaubsauger 80

12.4. Zwerchfellaktivierung und Kräftigung: Stufe I 80
►Gähnen 81
►Schnuppern 82
►Rhythmisches Lachen 82

12.5. Zwerchfellaktivierung und Kräftigung: Stufe II
+ Luftstromführung 83
►Lippenbremse 83
►Schnellzug 84
►Reflektorische Atemergänzung 84
►Zwerchfelltrampolin 86

13. Übungsteil Körperspannung/Muskeltonus 88

13.1. Der kleine Fitness-Test 90

13.2. Den Körper erspüren und Verspannungen wahrnehmen 91
►Das Körperportrait 91
►Einfrieren 92
►Körpersafari 93

13.3. Fitness für den Rücken Teil I: Förderung der Beweglichkeit 96
►Die Wirbelsäule mobilisieren/Warm-up 96
►Katzenbuckel 97
►Tauziehen 98

13.4. Fitness für den Rücken Teil II: Kräftigung des oberen Rückenbereiches 98
►Druckübung 1 99
►Druckübung 2 99
►Besenstiel 100
►Bogenspannen 100
►Rudern 101

13.5. Fitness für den Rücken Teil III: Kräftigung des unteren Rückenbereiches 102
►Tablett 102
►Beckenschaukel 103
►Rutsche 103

13.6. Fitness für den Rücken Teil IV: Kräftigung der gesamten Körperrückseite 104
►Schwimmen 104
►Fallschirmspringer 105
►Halbkreis 105

13.7. Dehnübungen für die Rückenmuskulatur 106
►Päckchen 106
►Vogel-Strauß 106

13.8. Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur 107
►Kombinierte Bauch-Rücken-Übung 107
►Der Klassiker für den geraden Bauchmuskel 108
►Seitlicher Bauchmuskel mit Hocker 108

13.9. Dehnübungen für die Bauchmuskulatur 109
►Stab 109
►Korkenzieher 109

13.9.1. Training für die Gesäß- und Beinmuskulatur 110
►Multiübung 1 110
►Multiübung 2 111

13.9.2. Dehnübungen für die Gesäß- und Beinmuskulatur 111
►Oberschenkelvorderseite 111
►Gesäß und Oberschenkelrückseite 112

14. Übungsteil Entspannung 113

14.1. Den eigenen Körperzustand erheben 115

14.2. Entspannung durch konzentrative Wahrnehmung 117
►Autogenes Atmen 118
►Den Körper zerfließen lassen 120

14.3. Fortschreitende Tiefenmuskelentspannung 121
►Progressive Muskelentspannung mit Fokus auf den Kopf- und Halsbereich 121

14.4. Bewusstheit durch Bewegung 124
►Die Beckenuhr 124
►Die Kopf-Übung 125

14.5. Entspannung durch Eutonie 126
►Spannungen über Kontakt lösen 126

14.6. Entspannung durch Selbstmassage 128
►Gesichtsmassage 128
►Bauchmassage 129
►Massage für Nacken, Schultern und Hals 130

14.7. Entspannung durch Yoga 130
►Yoga für die Stimme 130
►Zungenyoga 131

14.8. Entspannung durch Phantasiereisen 132
►Insel 132
►Regentropfen 133

15. Übungsteil zur Kräftigung der Stimme 135

15.1. Kleiner Fitness-Test für die Stimme 136

15.2. Warm-up als Einstieg in das Stimmworkout 140
►Lockerung des Hals-, Nacken-, und Schulterbereiches 140
►Lockerung von Kiefer, Zunge und Lippen 141

15.3. Erarbeiten der Tonstütze durch Abspannen 142
►Geschwindigkeit beim Abspannen steigern 142
►Silbenball 142
►Das Abspannen durch Körperspannung unterstützen 143

15.4. Tonerfahrung durch Seufzen und Summen = Resonanz 144
►Seufzen 144
►Summen und Sprechen mit und ohne manuelle Vibration; Summen und Sprechen mit Kaubewegungen 145

15.5. Federung durch Atemwurf 147
►Den Atemwurf anbahnen 147
►Atemwurf auf Silben-, Wort- und Satzebene 147

15.6. Der weiche Stimmeinsatz 148
►Einstiegsübung für den weichen Stimmeinsatz 149
►Das Ventiltönchen/Abknallübung 149
►Üben des weichen Stimmeinsatzes 150

15.7. Der saubere Stimmabsatz 151
►Abknarren und Abdrücken der Stimmlage vermeiden 151

15.8. Deutliche Artikulation 152
►Die Korkenübung 152
►Zungenbrecher 153

15.9. Prosodie und Sprachgestaltung 154

16. Literaturverzeichnis 156

1. Vorwort

Meine Leidenschaft für das Phänomen “Stimme“ habe ich eher zufällig entdeckt, als mein eigenes kommunikatives Werkzeug mir in der Ausübung meiner Tätigkeit als Therapeutin und Übungsleiterin signalisiert hat, dass die Leistungsfähigkeit Grenzen hat.
Grenzen, deren Überschreiten zunächst mit Halsschmerzen und stimmlicher Ermüdung, vielleicht sogar mit gelegentlicher Heiserkeit bestraft wird.
Ich habe mir die Frage gestellt, warum meine Stimme nicht immer so funktioniert, wie ich es erwarte, und was ich dagegen tun kann.
Mein Weg führte mich bei der Beantwortung dieser Frage in eine der wenigen universitären Lehrveranstaltungen zum Thema “Stimme“, die meinen Entschluss, dieser Erscheinung weiter auf den Grund zu gehen, bekräftigt hat.
Auf meiner Suche nach Informationen über die flüchtige Erscheinung “Stimme“ ist mir bewusst geworden, dass zwar jeder Mensch nach Belieben seine Stimme zu kommunikativen Zwecken nutzt, sich aber nur wenige des unschätzbaren Wertes dieses Organs bewusst sind.
Man kümmert sich zumeist erst dann um den Stimmapparat, wenn er nicht mehr in der gewohnten Weise seinen Dienst erfüllt, doch dann ist der Weg zum Arzt und/oder Therapeuten oftmals schon unumgänglich.
An der Universität und in der Praxis geht es überwiegend um die Rehabilitation von Patienten mit Störungen der Stimmfunktion, auch bei meiner Literaturrecherche bin ich größtenteils auf Werke zum Thema “Stimmtherapie“ gestoßen.
Doch warum warten, bis das Stimmorgan krank ist, wenn es möglich ist, präventiv an der Stimmfunktion zu arbeiten?
In dem vorliegenden Buch soll es um eben diese vorsorgliche Arbeit an und mit dem Stimmapparat gehen. Einleitend werde ich auf anatomische und physiologische Grundlagen der Stimmbildung und mögliche Störungen eingehen.
Im Mittelpunkt meines Interesses steht die Betrachtung des Phänomens „Stimme“ in seiner Beziehung zur Person des Stimmträgers mit seinen Vorstellungen und Emotionen. Es wird dabei ein ganzheitliches Menschenbild zugrunde gelegt, denn der Mensch ist mehr als die Summe seiner Teile.
Daher wird die Stimme in ihrer wechselseitigen Verknüpfung mit Atmung, Haltung, Bewegung, Muskelspannung und Stimmung der Person betrachtet.
Auf dieser Grundlage aufbauend, stelle ich ein umfassendes Übungsprogramm vor, das alle an der Stimmgebung beteiligten Funktionssysteme, und somit den Menschen in seiner physischen und psychischen Gesamtheit ansprechen soll. Ich möchte dazu anregen, verantwortlich mit der eigenen stimmlichen Gesundheit umzugehen, und mit Hilfe von präventiven Maßnahmen zur Stimmkräftigung eine leistungsfähige und gesunde Stimme zu erhalten, die die Persönlichkeit und Identität des Sprechers widerspiegelt.

Um die Lesbarkeit des vorliegenden Textes zu erleichtern, wird im Folgenden die üblicherweise verwendete männliche Schreibweise gebraucht, die gleichermaßen männliche und weibliche Personen ansprechen soll. Die Entscheidung für diese Schreibweise beruht also auf rein praktischen und nicht auf inhaltsbezogenen Erwägungen.

2. Kurze Einführung in anatomische und physiologische Grundlagen der Stimmbildung

Da ich vordergründig auf den pädagogischen Aspekt des Phänomens Stimme eingehen möchte, wird auf eine ausführliche Darstellung der medizinischen Grundlagen verzichtet. Diese können in entsprechender Literatur vertieft werden.
Dennoch möchte ich eine knappe Darstellung der Grundlagen geben, die das Verständnis der in diesem Buch geschilderten Aspekte erleichtert.

2.1. Atmung und Phonation

> „Da formte Gott, der Herr den Menschen aus der Erde vom Ackerboden und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen." (Genesis, 2,7)

Das menschliche Leben beginnt mit dem ersten und endet mit dem letzten Atemzug. Die wichtigste Funktion der Atmung ist der Gasaustausch in den Lungen. Jedes Lebewesen ist zur Aufrechterhaltung des Stoffwechsels auf Nahrung und Sauerstoff angewiesen. „Erst zu einem späteren Zeitpunkt der Phylogenese wurde der Ausatmungsstrom zur Stimmerzeugung benutzt" (Kneip, 2000).
Atmung ist, und dabei insbesondere die Ausatmung, die Grundlage für die Stimmerzeugung. Die Lungen fungieren in diesem Sinne als "Windkessel", der den Atemstrom über Bronchien und Luftröhre an die Stimmritze (Glottis) leitet.
Die Atmungsorgane stellen also praktisch den Motor dar, der die Stimmgebungsmaschine antreibt. Die Energie, die für die Sprachschallerzeugung benötigt wird, stellen die Atmungsorgane in Form von Luftdruckdifferenz und Luftströmung zur Verfügung, ohne selbst Schall zu erzeugen. Bei der stimmlosen Einatmung ist die Stimmritze geöffnet, bei der Phonation kommt es zunächst zu einem Stimmlippenschluss bzw. einer Verengung. Durch die von unten strömende Ausatmungsluft wird die Stimmritze wieder geöffnet und die elastischen Stimmlippen auseinander geblasen.
Sie werden dabei in Vibration versetzt. Die Stimmritze kann als Ventil gesehen werden, das abhängig von der Stimmlippenspannung fest oder weniger fest geschlossen wird.
„Der Anblasedruck muss sich diesem Widerstand anpassen. Nahezu gleichzeitig mit der Öffnung der Glottis werden die Stimmlippen wieder aneinander gesaugt." (Stengel/Strauch 1998). Der Luftstrom, der die Stimmlippen in Schwin-

gung versetzt und so zur Klangerzeugung verhilft, unterliegt bestimmten physikalischen Strömungsgesetzen, die von Daniel Bernoulli erforscht wurden, auf die hier aber nicht näher eingegangen werden kann. Gesprochen wird in allen bekannten Sprachen normalerweise in der Ausatmungsphase.

2.2. Kehlkopf und Phonation

„Der Mensch lebt nicht nur vom Brot, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt."
(Matthäus 4,4)

Der Kehlkopf des Menschen wird auch als "Vibrator" bezeichnet, da er in seiner sekundären Funktion als Phonationsorgan die Stimmgebung ermöglicht. Primär fungiert der Kehlkopf als "Schutzpolizei" und sorgt durch einen reflektorischen Verschluss des Kehldeckels beim Schlucken dafür, dass keine Fremdkörper in die Luftwege gelangen können.
Beachtlich ist, dass der Kehlkopf älter ist als die Muskulatur zur Sprechausformung und das entwickelte Gehirn. Vermutlich ist der Neandertaler ausgestorben, weil sein Kehlkopf nicht Form und Ausmaß des Kehlkopfes heutiger Menschen besaß. Gundermann (1994) zufolge spielt der Kehlkopf in der Evolutionsgeschichte des Menschen und bei der Wegbereitung der Kultur eine wichtige Rolle, so wird der Mensch erst durch die Sprache zum Menschen.
Der Kehlkopf ist ein knorpeliges System. Er ist umgeben von einem Muskel- und Bändersystem, an dem er unter Einschluss des Zungenbeins elastisch aufgehängt ist. Im Inneren dieses Systems befinden sich die Stimmlippen, bestehend aus dem Stimmband und dem Stimmmuskel, die Öffnung zwischen den Stimmlippen nennt man "Stimmritze" oder "Glottis".
Die Stimmbildung erfolgt mit Hilfe der Atmung, die Ausatmung sorgt dafür, dass im Sinne des "Bernoulli-Effektes" schwingungsähnliche Öffnungs- und Verschlussvorgänge der Glottis stattfinden. Es entsteht der primäre Kehlkopfton, der akustisch als Geräusch wahrgenommen wird. Im sog. Ansatzrohr, das die Räume oberhalb der Stimmritze umfasst, wird der primäre Kehlkopfton dann so geformt, dass der individuelle männliche oder weibliche Stimmklang entsteht.
Der Kehlkopf ist ein sehr bewegliches Organ, sein Muskelsystem und das der gesamten Stimm- und Sprechorgane zeigt eine Art Abbild „des Muskel- und Knochen- bzw. Knorpelsystems des gesamten Körpers" (Cramer, 1998).

Die Lage des Kehlkopfes übt einen Einfluss auf den Stimmklang aus. Als optimal wird eine Tiefstellung des Kehlkopfes angesehen, da so die Resonanz größer wird.
Die Einstellung der Stimmlippenspannung und ihre Bewegung werden u.a. durch das limbische System beeinflusst. Es steuert maßgeblich unsere emotionalen Empfindungen, vermittelt aber auch für das Denken, Lernen und das Gedächtnis eines Menschen wichtige Prozesse.
Die moderne Neurowissenschaft geht davon aus, dass in unserem Gehirn sämtliche Netzwerke miteinander agieren, und es somit zu permanenten Wechselbeziehungen kommt.
Wenn ein Mensch traurig ist, wird der gesamte Körper vom limbischen System auf diesen emotionalen Zustand "programmiert". Als Folge verlieren die Muskeln des Körpers Spannung, werden schlaffer, so auch die für die Steuerung der Stimmlippen zuständige Kehlkopfmuskulatur. Der Ton wird kraftloser, die Stimme tiefer.
Dass es einen engen Zusammenhang von Stimme und Stimmung gibt, wird später noch eine wichtige Rolle spielen, denn wie Gundermann (1994) darlegt, ist der Kehlkopf in seiner Funktion als stimmgebendes Organ „ein Barometer unserer körperlichen und geistigen Gesundheit".

2.3. Artikulation

> „Artikulation meint Formung der Sprachlaute im Ansatzrohr."
> (Saatweber 1997)

Der Begriff "Ansatzrohr" bezeichnet alle lufthaltigen Räume oberhalb der Glottis, dazu zählen die Mund- und Nasenhöhle sowie der Rachen, eingeteilt in Nasenrachen (Epipharynx), Mundrachen (Oropharynx) und Kehlrachen (Laryngopharynx). Eingeschlossen sind dabei zugleich Ober- und Unterkiefer, das Gaumensegel, die Zunge und die Lippen, die man als Sprechwerkzeuge bezeichnet. Primär erfüllt das Ansatzrohr genau wie der Kehlkopf seine Aufgabe der Atmung und Nahrungsaufnahme, seine Sekundärfunktion ist es, als Artikulationsinstrument und Resonator zu fungieren. Im Ansatzrohr entfaltet sich der primäre Kehlkopfschall zum Sprachlaut.
Um einen bestimmten Laut auszuformen, findet im Ansatzrohr eine Veränderung von Form und Größe statt. Die Mundhöhle ist dabei für die Lautbildung am wichtigsten, da sie sich durch ihre beweglichen Wände (den harten Gaumen ausgeschlossen) am meisten bewegen lässt. Jeder Laut benötigt eine spezifische

Einstellung der Sprechwerkzeuge. „Konsonanten […] entstehen durch Verengungen, Hindernisbildungen im Ansatzrohr unter Beteiligung von Zunge, Lippen und Zahnkranz, wobei die Luftströmung beschleunigt wird und sich Wirbel bilden. Bei den stimmhaften Konsonanten wirken die Stimmlippen mit“ (Gundermann, 1994). Vokale sind nahezu immer stimmhaft und werden ohne Hindernis im Ansatzrohr gebildet. Sie formen sich durch die Verstärkung des primären Kehlkopfklangs in unterschiedliche Frequenzbereiche. Je nach Größe und Form des Ansatzrohres und je nach Lippen- und Zungenposition können die Resonanzfrequenzen fein abgestimmt werden. Die individuelle, unverwechselbare Stimmfarbe/Timbre ergibt sich aus Anatomie und Formung des Ansatzrohres.
Später wird noch darauf einzugehen sein, wie die Haltung und Bewegung eines Menschen den Rahmen einer Äußerungsform erweitert oder einengt. Denn wie sich zeigt, gibt es einen „[…] Zusammenklang physiologisch körperlicher Prozesse mit der geistig seelischen Einstellung“ (Gundermann 1994). Die Lebenssituation eines Menschen beeinflusst demnach Haltung und Bewegung, woraus „[…] ein gerader oder gebückter Ton resultieren kann“ (Gundermann, 1994).

3. Über das Phänomen Stimme

„Stimme – Vehikel der Sprache, alltägliches Kommunikationsmittel, zugleich Botschafter und Kundgeber von Gefühlen, Stimmungen, Befindlichkeiten, Beabsichtigungen und Bewirkungen – ist ein Naturphänomen, das uns aus der schweigenden Verlorenheit der Urwelt in eine bewohnbare, heimische Erde hineinrief."
(Gundermann, 1994)

Die Stimme gehört zu unserer Existenz, und stellt eines unserer wichtigsten Werkzeuge dar.
Die vorsichtig gestellte Frage, „Was ist die Stimme eigentlich?" (Haupt, 2000), ist durchaus berechtigt, da das Phänomen Stimme üblicherweise als selbstverständliche Funktion des Körpers betrachtet wird. Oft stellen wir erst fest, in was für einem großen Ausmaß die eigene Person sich durch die Stimme ausdrückt, wenn diese nicht mehr wie selbstverständlich ihren Dienst leistet.
Denn zumeist wächst die Einsicht, dass wir einen entscheidenden Teil unserer Individualität nachlässig behandelt haben erst dann, wenn die Stimme als Warnsignal ertönt.
Bereits bei der Geburt ist die menschliche Stimme als Primärfunktion vorhanden, signalisiert doch der erste Schrei eines Neugeborenen den offensichtlich geglückten Start ins Leben.
Die Sprache der jeweiligen Kultur und das Sprechen sind Sekundärfunktionen, die erst später erlernt werden. Die Stimme geht der Lautsprache phylogenetisch wie ontogenetisch voraus und ist „[…] als angeborene instinktive Funktion in enger Verbindung mit den älteren Teilen des Gehirns zu sehen […]". (Spiecker-Henke, 1994). Obwohl ein enger Zusammenhang zwischen Stimme, Sprache und Sprechen besteht, darf nicht davon ausgegangen werden, dass wir es mit lediglich drei unterschiedlichen Bezeichnungen des gleichen Sachverhaltes zu tun haben. Denn die Stimme ist eine flüchtige aber allgegenwärtige Luft- und Klanggestalt, während die Sprache ein System von Zeichen und Regeln darstellt, das sich ständig weiterentwickelt und tradiert wird. Das Sprechen ist als Koordinationsleistung anzusehen, es ist die Kommunikationsmethode, während Stimme als Kommunikationsträger und Sprache als Kommunikationsmittel dient. Über das Sprechen wird der stimmliche Ausdruck der Sprache an den Gesprächspartner übermittelt.
Ohne Stimme wäre sprachliche Kommunikation nicht möglich, aber gerade mit Hilfe des stimmlichen Ausdrucks nehmen wir Kontakt zu unseren Mitmenschen