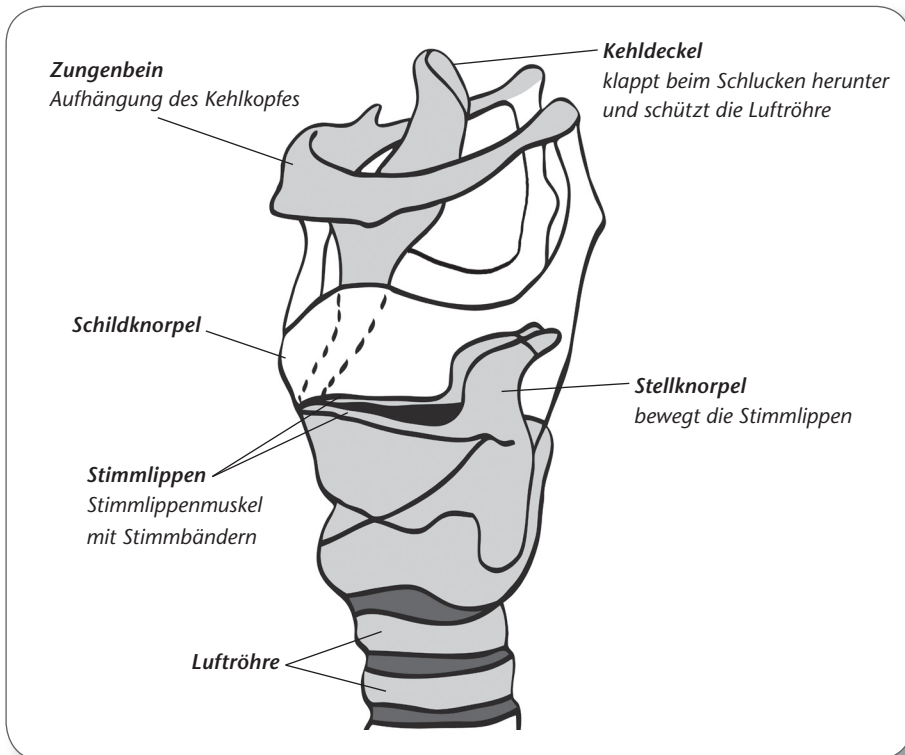


Wie entsteht Stimme?

Der Aufbau des Kehlkopfes

Aufbauend auf die Atmung spielt in der Stimmbildung die **Phonation**, also die **Stimmerzeugung im Kehlkopf**, eine wesentliche Rolle. Das Organ für die Stimmerzeugung ist der Kehlkopf, der sich vorwiegend aus einer Reihe Knorpeln, die von Bändern zusammengehalten werden, aufbaut. Der für die Stimmgebung wichtigste Teil des Kehlkopfes sind die **Stimmlippen**. Häufig wird für die Stimmlippen die nicht ganz exakte Bezeichnung „Stimmbänder“ verwendet. Die Stimmlippen bestehen aus einem verflochtenen Muskelgewebe, dessen Membranen die eigentlichen Stimmlippen sind. Bei den Stimmlippen handelt es sich um Schleimhautfalten, die sich um den Stimmuskel herumlegen. Die Stimmbänder am Rand der Stimmlippen besitzen im Gegensatz zu den muskulären Stimmlippen keinerlei Fähigkeit, sich selbstständig in Bewegung zu setzen.



Kehlkopf mit Stimmbändern und Stimmlippen

Stimmlockerungsübungen

■ Gähnung

Eine altbewährte und einfache Stimmlockerungsübung ist das Gähnen. Versuchen Sie, zu gähnen, auch wenn Sie nicht müde sind – erst mit offenem Mund, danach mit geschlossenem Mund (das so genannte Höflichkeitsgähnen). Gähnen bewirkt eine Tiefstellung des Kehlkopfes und eine Entspannung der Stimmklappen. Gähnen ist sozusagen wie eine Massage für die Stimmklappen. Außerdem wird der Rachen- und Kehlresonanzraum geweitet. Diese Einstellung trägt zu einer **tragfähigen Stimme** und einer **deutlichen Artikulation** bei.

■ Seufzen

Seufzen Sie aus ganzem Herzen, und lassen Sie dabei die Tonhöhe fallen. Sie können sich dabei auch eine bestimmte Situation vorstellen:

- ☒ Sie kommen nach einem stressigen Tag nach Hause, setzen sich erst einmal hin und lassen mit einem Seufzer Ihre Anspannung los.
- ☒ Sie erfahren von einer Freundin eine Nachricht, die Sie erleichtert. Mit einem Seufzer und einem gedachten „Gott sei Dank“ zeigen Sie Ihre Erleichterung.

Wiederholen Sie das Seufzen einige Male, und versuchen Sie, den Ton jedes Mal ein wenig zu verlängern. Beobachten Sie bei dieser Übung auch, was mit Ihrem Oberkörper passiert, wenn Sie ausatmen.

Diese Übung bewirkt eine **ganzheitliche Lockerung** des Rachen- und Mundraumes und eine Lockerung und Tiefstellung des Kehlkopfes.

■ Summen

Summen Sie locker auf *m*, und klopfen Sie dabei sanft Ihren Brustkorb ab. Versuchen Sie, die Tonhöhe zu variieren und eine Art Schleife zu singen, indem Sie den Ton von oben nach unten und von unten nach oben kreisen lassen.

Praktische Tipps zur Stimmhygiene

Hinweise zur Lebensweise

- Achten Sie auf einen **ausgewogenen Lebensrhythmus** und einen gesunden Lebensstil (Rauchen vermeiden, wenig Alkohol, frische Luft, genügend Schlaf, Stressvermeidung, wo möglich).

Hinweise zur Haltung und Atmung

- Achten Sie auf eine **aufrechte Haltung**, sodass Sie frei atmen können.
- Verzichten Sie auf einengende Kleidung (z.B. Korsagen oder enge Gürtel), die ein **freies Atmen** behindert.
- Halten Sie sich so oft wie möglich an der **frischen Luft** auf.
- **Vermeiden Sie verrauchte Räume** und Orte mit starker Luftverschmutzung (z.B. durch Staub oder Abgase).
- Klimatisierte Räume rufen bei vielen Menschen Halsschmerzen hervor. Vermeiden Sie diese, wenn möglich, bzw. achten Sie darauf, dass Sie die **Klimaanlage** (z.B. im Auto) nicht zu kühl stellen. Große Temperaturunterschiede können leicht zu Erkältungen führen.
- Bevorzugen Sie, wenn möglich, die **Atmung durch die Nase**. Die Nasenatmung ist die hygienischere Form der Atmung, da im Gegensatz zur Mundatmung die Luft gereinigt, erwärmt und angefeuchtet wird. In der Ruheatmung benutzen wir meist automatisch die Nasenatmung. Die Sprechatmung erfolgt häufiger durch den Mund, da hier schneller eingatmet werden muss. Bei der Mundatmung gelangt die kalte, ungeereinigte Luft direkt auf die Stimmlippen, was schneller zu Reizungen der Stimmlippen führen kann. Versuchen Sie deshalb beim Sprechen, in Pausen die Nasenatmung anzuwenden.
- Vermeiden Sie vor dem Sprechen das Schnappen nach Luft. Eine **reflektorische Atemergänzung** (s. S. 40f.) ist Voraussetzung für ein ökonomisches Atmen und Sprechen.
- Achten Sie beim **Atmen** auf einen **dreiteiligen Rhythmus** (Einatmung, Ausatmung, Pause).