

Die Schultern mitführen

Wenn Sie bemerken, dass die Schultern dabei auch nach vorne und nach unten sinken, dann lassen Sie die Schultern beim nächsten Mal noch weiter in die Richtung gehen.

Hand, Kopf und Schultern

Wiederholen Sie die Bewegung mit Hand, Kopf und Schultern drei Mal.

Machen Sie eine kurze Pause.

Umkehrung

Machen Sie es nun umgekehrt: Beginnen Sie das Seufzen in der zusammengesunkenen Haltung – Kopf, Schultern und Hand sind vorne und unten. Heben Sie die Hand, um den ganzen Oberkörper mit den Schultern und dem Kopf wieder aufzurichten. Die Hand halten Sie zum Schluss des Seufzens über den Kopf gehoben.

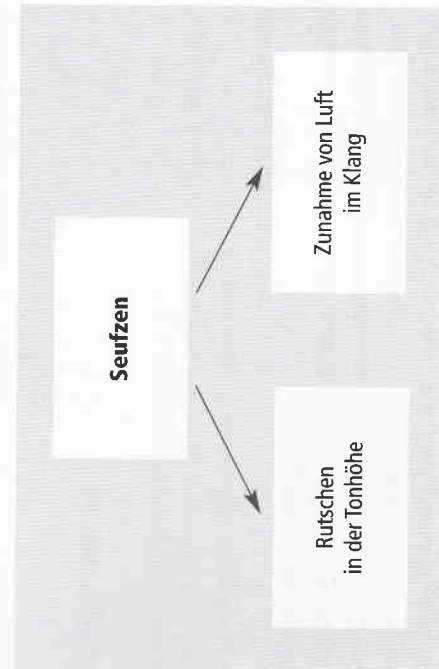
Sie haben Zeit!

Lassen Sie sich Zeit, die ganzen Körperteile zu koordinieren. Und wenn Sie die komplette Bewegung gut können: Machen Sie eine Pause.

Dritter Teil: Wahrnehmung der Unterschiede

Sprechen Sie noch einmal wie zu Beginn der Übung, und vergleichen Sie Ihren Vortrag in puncto Beweglichkeit mit dem ersten Versuch heute.

Die zwei Loslassbewegungen im Seufzen



4.4 Übungen zur Verständlichkeit

Übung 1: Hände

Erster Teil: Bestandsaufnahme

Wählen Sie eine (vorgestellte) Sprechsituation aus Ihrem beruflichen Alltag sowie ein Thema, über das Sie in dieser Situation „im Schlaf“ reden können.

Geläufiges Thema wählen

Sprechen Sie etwa eine Minute lang. Reden Sie dabei zu einem Einzelnen oder zu einer Gruppe?

Bestandsaufnahme

- Machen Sie nach der Minute eine Pause und erinnern Sie sich:
- Haben Sie verständlich gesprochen?
 - War Ihre Aussprache deutlich?
 - Wie groß oder klein war der Aufwand für dieses Maß an Deutlichkeit? Eher groß oder eher klein?

Die Beantwortung dieser Fragen ermöglicht Ihnen zu erfahren, was sich durch die folgenden Übungen jeweils verändert hat.

Zweiter Teil: Übungsimpuls

Machen Sie es sich bequem. Setzen Sie sich, lehnen Sie sich an, oder legen Sie sich hin. Machen Sie es sich *wirklich* bequem. Sie können Ihre Position im Übungsverlauf auch noch nachbessern.

Bequeme Position einnehmen

Singen Sie im Ausatmen den Vokal „a“. Man hört also ein lang gezogenes „aaa“.

Bequeme Tonhöhe suchen

- Singen Sie weiterhin im Ausatmen den Vokal „a“, und suchen Sie sich eine bequeme Tonhöhe dafür. Probieren Sie absichtlich aus:
- Welche Tonhöhe wäre zu hoch, um noch bequem zu sein?
 - Welche wäre zu tief, um noch einfach – also ohne besonderen Aufwand – gesungen zu werden?

Bequem ist etwas, das Sie andauernd tun können, ohne davon müde zu werden.

4. Übungen zum Stimmkompass

Wenn Sie eine bequeme Tonhöhe gefunden haben, machen Sie eine Pause.

Die Hände als Klangreflektoren

Nehmen Sie nun die Hände so, dass Sie mit den Fingerspitzen die Ohrmuscheln berühren. Singen Sie den Vokal „a“, und bewegen Sie dabei die Ellbogen nach innen und nach außen. Auch die Hände verändern dabei ihren Winkel zum Kopf. Die Fingerspitzen bleiben aber im Kontakt mit den Ohrmuscheln. Bewegen Sie die Ellbogen relativ langsam, und beobachten Sie, in welchen Positionen Sie das „a“ kräftiger oder heller hören.



Machen Sie eine Pause. Entspannen Sie Hände und Arme.

Lichtstrahl im Klang

In einigen Positionen der Hände bekommen Sie eine frühe Reflexion des Klanges zum Ohr. Als Metapher könnte man sich vorstellen, die Handinnenfläche leitete den Klang vom Mund an den Wangen vorbei zum Ohr. Die Ohrmuschel selbst leitet einen bestimmten Frequenzbereich stärker weiter als andere Frequenzbereiche. Diesen bestimmten Frequenzbereich nehmen Sie besser wahr als andere – er sorgt für Tragfähigkeit und Klarheit der

4.4 Übungen zur Verständlichkeit

Stimme. Das Ohr orientiert sich daran wie am Lichtstrahl eines Leuchtturms.

Verbesserte Wahrnehmung verbessert das Tun

Es ist spannend, jemand anderem bei dieser Übung zuzuhören, weil man von außen recht gut wahrnimmt, wann sich der Singende selbst besser hört: Der Klang wird dann nämlich auch für den Außenstehenden lauter. Die Arbeit mit den Händen als Schall-Reflektoren verdeutlicht anschaulich den Zusammenhang zwischen Wahrnehmung und Tun. Eine verbesserte Wahrnehmung verbessert die Handlung.

→ Ergänzende Informationen zum Zusammenhang von Wahrnehmung und Handlung finden Sie im Kapitel *Hintergründe*.

Wo hören Sie mehr?

Singen Sie nun noch einmal so wie eben, und suchen Sie mit den Händen die Stellung, in der Sie Ihren eigenen Klang am stärksten hören können. Bleiben Sie mit den Händen in dieser Position. Singen Sie einige Töne, die Sie mit den Händen direkt ans Ohr weiterleiten.

Achten Sie auf Ihre Wahrnehmungen:

- Welchen Klanganteil geben die Hände verstärkt wieder?
- Klingt das, was von den Händen an die Ohren zurückgeworfen wird, eher heller oder eher dunkler?

Eher heller oder eher dunkler?

Lauter und leiser werden

Werden Sie auf dem Ton abwechselnd lauter und leiser. Beobachten Sie, wie laut Sie leicht werden können. Lassen Sie dann einmal, während Sie lauter werden, die Hände sinken, und hören Sie auf den Klang im „freien Raum“:

- Wie klingt die Stimme jetzt?
- Vielleicht leiser als zuvor mit den Händen als Schallweiterleitung – aber im Vergleich zum Beginn der Übung?

Machen Sie nun eine Pause.

Dritter Teil: Wahrnehmung der Unterschiede

Gehen Sie jetzt noch einmal die Schritte vom ersten Teil der Übung durch. Beantworten Sie zusätzlich folgende Fragen:

- Wie bedeckt oder klar ist Ihre Stimme jetzt?

Zurück zu den Ausgangsfragen

4. Übungen zum Stimmkompass

- Hören Sie sich selbst besser?
- Hören Sie sich selbst dumpfer oder heller?
- Wie haben sich die Verständlichkeit und die Klarheit des Stimmklangs im Raum verändert?

Schalltrichter beim Sprechen

Wenn Ihnen die Erfahrung des verbesserten oder intensiveren Hörens bei Zuhilfenahme der Hände klar ist, können Sie die Übung auch direkt mit Sprechen statt mit Singen machen. Das heißt, Sie spielen im Sprechen mit den Händen zwischen Mund und Ohr, um Positionen zu finden, in denen Sie sich selbst besser hören können. Wenn Sie die Hände wieder herunternehmen, dürfte die Stimme anders im Raum klingen als zuvor.



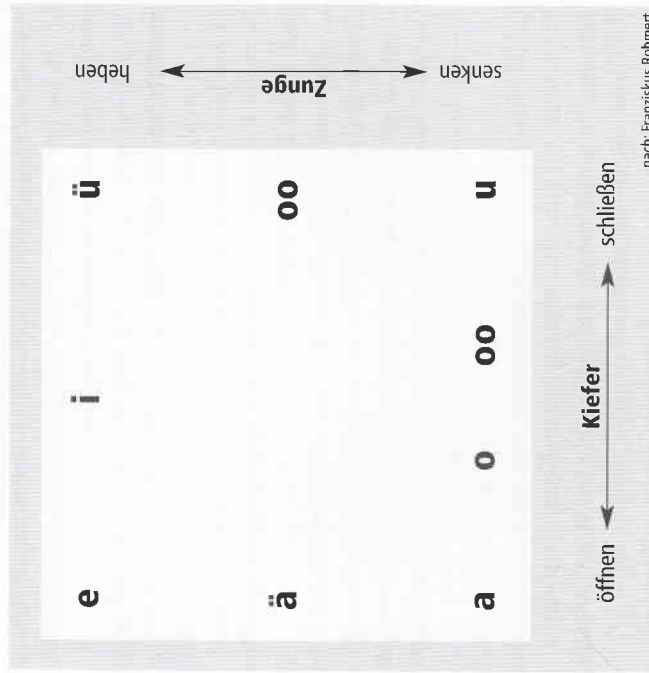
■ Die Verbesserung des Hörens verbessert das Sprechen.

4.4 Übungen zur Verständlichkeit

Übung 2: Das Vokalkästchen

Während die vorige Übung die Klarheit des Klangs vom Hören aus angeht, ist diese Übung nun mit einem *körperlichen* Aspekt befasst: dem Zusammenspiel von Mundöffnung und Zunge. Betrachtet wird hier nur das Öffnen und Schließen des Unterkiefers sowie das Heben und Senken der Zunge.

Die folgende Grafik stellt den Zusammenhang zwischen Vokal (Klang) und Mund-Zunge-Konfiguration (Körper) dar.



Das „o“ bezeichnet dabei das offene „o“ wie in „Morgen“; „oo“ meint denselben Vokal in der Ausprägung wie in „Boot“.

Das Modell verblüfft durch Einfachheit, Anschaulichkeit und gute Anwendbarkeit. Anhand dieses Modells können Sie den Mundraum differenzieren. Eine differenziertere Bewegung ermöglicht eine präzisere Einstellung. Und das ist nur eine andere Formulierung für Klarheit und Verständlichkeit in der Stimme.

4. Übungen zum Stimmkompass

schließen. Sie werden damit unabhängig von diesem „Ventil“ (Mundöffnung), indem Sie ein zweites (Nase) konstant offen lassen. Dies können Sie, wenn Sie diese Übung abgeschlossen haben, später einzeln weiter üben. Dieses Spiel bietet sich auch als Vorbereitung vor einer Rede, einem Telefonat oder am Morgen – gewissermaßen als Aufwärmübung – an.

Lauter werden

Gelingt es Ihnen, sowohl bei offener als auch bei von Hand verschlossener Rolle „oo“ zu singen, also den Luftweg durch die Nase immer frei zu halten? Dann werden Sie jetzt – bei abgedichteter Rolle – einmal absichtlich lauter mit dem Ton. Wie laut können Sie werden, ohne sich anzustrengen? Werden Sie ein paarmal lauter, und pausieren dann kurz. Sie können sich dafür hinsetzen oder hinlegen.

Sprechen mit Luftweg Nase

Als Letztes sprechen Sie durch die Rolle. Werden Sie bei vorn verschlossener Rolle lauter im Sprechen. Dafür muss Luft durch die Nase ausströmen können! So lange, wie Luft durch die Nase fließt, ist die Kontinuität im Sprechen davon unabhängig, ob die Rolle vorn verschlossen oder offen ist. Beobachten Sie die Rückwirkung auf den Oberkörper, den Bauch und die Rippen, wenn Sie im Lauterwerden weiterhin Luft durch die Nase ablassen können. Machen Sie anschließend wieder eine Pause.

Dritter Teil: Wahrnehmung der Unterschiede

Sprechen Sie zu Ihrem Gegenüber in den unterschiedlichen Abständen wie zu Anfang, und beobachten Sie dabei den Aufwand, den das Sprechen *jetzt* verursacht. Beobachten Sie auch die Stimmqualität (dunkel, hell, voll, räumlich), und vergleichen Sie dieses Klang- und Körperbild mit den Eindrücken, die Sie im ersten Teil gewonnen haben. Was hat sich verändert? Wie ist das Verhältnis von Aufwand und Ergebnis jetzt?

In der Gruppenarbeit geschieht es oft, dass die Beobachter den Zuwachs an Stimmvolumen sehr deutlich bemerken, während der Sprecher selbst eher das Gefühl hat, dass das Sprechen jetzt zwar angenehmer, aber nicht unbedingt lauter ist. Das liegt daran, dass viele Menschen etwas verwechseln: Dass sie etwas Großartiges leisten, machen viele daran fest, dass die Leistung

4.1 Übungen zur Tragfähigkeit

mit besonderen Anstrengungen verbunden ist. Fehlt hingegen die Anstrengung, haben sie das Gefühl, nichts Besonderes zu tun. Gerade die Selbstverständlichkeit im Tun ist aber ein Zeichen für wirkliche Leistungsfähigkeit.

Unter *Luftstrom und Stimmlippen* im Kapitel *Hintergründe* werden die Zusammenhänge, die dieser Übung zugrunde liegen, ausgeleuchtet. Sie finden dort auch eine Zeichnung der anatomischen Verhältnisse, auf die diese Übung abzielt.

Übung 2: Erweiterung der Papprolle

Bespinnen Sie die Rolle aus der vorigen Übung an einem Ende mit einem Stück knisternder Plastiktüte. Sie benötigen dafür ein Material, das ähnlich wie Pergamentpapier knistert. Es darf kein zu weicher Kunststoff sein, wie dies etwa bei einer Frischhaltefolie der Fall ist. Gut geeignet ist ein Fetzen vom Gelben Sack und ein Gummiband. Auf dem Bild sehen Sie ein mustergültiges Exemplar.

Rolle mit
Plastikfolie



4. Übungen zum Stimmkompass

Membran zum Schwingen bringen

Wenn Sie in diese Rolle hineinsingen oder -sprechen, kann natürlich keine Luft mehr durch die Rolle austreten. Bis zu diesem Punkt ähnelt der Vorgang dem Summen. Nun soll aber nicht die gesamte Luft durch die Nase strömen, sondern – bei geöffneten Lippen – noch genügend Luft an die Membran kommen, welche die gespannte Plastiktüte bildet. Die Membran beginnt zu schwingen. Probieren Sie es aus.

Mundwinkel abdichten

Singen Sie einen Ton. Halten Sie sich die Rolle vor den Mund, und singen Sie den Ton hinein. Beobachten Sie, ob der Klang die Membran erreicht. Werden Sie etwas lauter. An den Mundwinkel soll keine Luft entweichen. Um das zu bewerkstelligen, umfassen Sie die Rolle mit der Hand etwa so, wie dies auf dem Bild in der Übung *Die Papprolle* dargestellt ist. Die Hand sorgt für einen guten Verschluss.

Laut werden

Singen Sie jetzt noch einmal in das Rohr hinein, und werden Sie laut. Ist Ihnen die Membran vorne weggeflogen? Das ist einerseits gut – weil dann wirklich keine Luft mehr an den Mundwinkel vorbeigezogen ist. Was aber bedeutet das andererseits für den Luftweg durch die Nase? Genau! Sorgen Sie also dafür, dass weiterhin sowohl Luft durch die Nase austreten als auch bis an die Membran gelangen kann.

Die Aufforderung, laut zu werden, war natürlich gemein – denn beim Lauterwerden ist es ziemlich wahrscheinlich, dass der weiche Gaumen verschließt und somit keine Luft mehr durch die Nase strömen kann. Dieses Verschließen ist ein Resultat vergrößerter Aufwands.

Leichter lauter werden

Die Pappkonstruktion kann Ihnen dabei helfen, leichter lauter zu werden. Dafür muss Luft durch die Nase gehen und zugleich die Membran vorne mitschwingen. Das klingt wie das Sirren und Brummen einer Fliege oder einer Biene. Wenn Sie einen Klang gefunden haben, bei dem das der Fall ist,

- verändern Sie die Tonhöhe;
- verändern Sie den Vokal;
- werden Sie lauter;
- werden Sie leiser.

4.1 Übungen zur Tragfähigkeit

Perspektive der Übung

Beobachten Sie, wann die Membran vorne stärker mitschwingt. Ideal wäre es, wenn Sie in der Lage wären, bei jeder Lautstärke (also auch bei leisen Tönen), bei allen Tonhöhen und bei allen Vokalen die Membran vorne mitschwingen zu lassen. Das ist ein mittelfristiges Ziel dieser Übung.

Mit dem *Spectrograph* können Sie per Computer beobachten, dass das Mitschwingen der Membran ein breites Frequenzband gerade in den höheren Bereichen erzeugt. Das Vorhandensein dieser Bereiche bedeutet auf akustischer Ebene Tragfähigkeit.



→ Ergänzende und vertiefende Hinweise finden Sie in der Übung *Tragfähigkeit der Stimme* auf der CD sowie im Abschnitt *Der Klang und seine Teile* im Kapitel *Hintergründe*.

Übung 3: Kraftverteilung

Für diese Übung benötigen Sie ein Stück freie Wand. Im Laufe der Übung werden Sie lernen, den Kraftaufwand besser im ganzen Körper zu verteilen.

Erster Teil: Bestandsaufnahme

Beginnen Sie mit der Bestandsaufnahme, wie sie in der Übung *Die Papprolle* auf den Seiten 60 und 61 beschrieben wurde.

Machen Sie danach eine kurze Pause. Schauen Sie aus dem Fenster, zählen Sie bis 64, oder erinnern Sie sich an das schönste Erlebnis der letzten Woche ...

Zweiter Teil: Übungsimpuls

Beobachten Sie nun, ohne etwas daran zu ändern, Ihren Körper im Stehen. Nicht mit einem Spiegel, sondern mit Konzentration auf das, was Sie körperlich von sich selbst wahrnehmen können. Wie viel von Ihrem Körper können Sie im Stehen fühlen? Welche Teile weniger? Wo können Sie die Atembewegung wahrnehmen?

Versuchen Sie nun, die Wand wegzuschieben (sollten Sie's schaffen, laden Sie den Nachbarn auf einen Kaffee ein). Setzen Sie Ihren Versuch mehrmals an und wieder ab.

Innere

Wahrnehmung des Stehens

Das Unmögliche wagen



→ Diese Übung können Sie sich auch auf der CD anhören und das Buch dabei aus der Hand legen.

2.4 Übung 4: Die Aufrichtung

Erster Teil: Bestandsaufnahme

Werden Sie sich des Ausgangszustandes Ihrer Stimme bewusst. Sprechen Sie zu diesem Zweck drei oder vier Sätze oder summen Sie drei oder vier Töne. Beobachten Sie, wie sich das anfühlt. Machen Sie dann eine Pause.

Der Ausgangszustand

Beschreiben Sie den wahrgenommenen Ausgangszustand. Die folgenden Fragen können Ihnen dabei helfen:

- War es eher leicht zu sprechen bzw. zu summen oder eher schwer?
- Klang die Stimme eher hell oder eher dunkel?
- Klang die Stimme eher hauchig oder eher kräftig?
- Klang die Stimme eher weich oder eher hart?
- Konnten Sie die Klänge in Ihrem Körper wahrnehmen? Wenn ja: Wo? Wo noch?
- Waren die Klänge eher leise oder eher laut?
- Konnten Sie die Klänge gut im Raum wahrnehmen oder eher weniger gut?
- War Ihre Stimme eher bewegt oder eher unbewegt?

Es kann sein, dass Sie zu manchen dieser Fragen eine direkte und schnelle Antwort haben, während Sie sich bei anderen Fragen nicht ganz sicher sind.

Zwei Minuten lang

Fahren Sie fort mit dem Sprechen oder Summen, und versuchen Sie weiter, sich selbst wahrzunehmen und den Ausgangszustand zu beschreiben. Tun Sie das etwa zwei Minuten lang.

Zweiter Teil: Übungsimpuls

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, auf ein Sofa oder auf den Boden. Beobachten Sie, während Sie sitzen, wie Sie sitzen. Das bedeutet nicht, dass Sie Ihr Sitzen ändern sollen. Nehmen Sie einfach wahr, wie Sie im Moment so dasitzen – egal ob mit offenen oder mit geschlossenen Augen.

Das Sitzen beobachten

Achten Sie auf den Unterschied in der Selbstwahrnehmung, wenn Sie nun Ihre Augen öffnen bzw. schließen. Wie viel Ihrer Wahrnehmungskapazität wird bei geöffneten Augen vom Sehen beansprucht?

- Sind es eher *zehn* Prozent? Das würde bedeuten, dass Sie sehen können, was außen vor sich geht, zugleich aber mit dem größten Teil Ihrer Aufmerksamkeit bei sich selber bleiben.
- Oder beansprucht das Sehen eher *achtzig* Prozent Ihrer Aufmerksamkeit? Das würde bedeuten, dass Sie Ihren Körper und sich selbst bei geöffneten Augen nur relativ schwer wahrnehmen können.
- Oder sind es sogar *hundert* Prozent? Das würde bedeuten, dass Sie – sobald Sie die Augen öffnen – Ihren Körper völlig „verlieren“.

Um welches Maß vergrößert sich die Selbstwahrnehmung, wenn Sie die Augen schließen? Verdoppelt sich der Anteil? Verdreifacht er sich? Wenn Ihnen einige Unterschiede mit Blick auf die Selbstwahrnehmung klar geworden sind, machen Sie eine Pause.

Lassen Sie nun – aber nur soweit das *leicht* geht – Kopf und Hals nach vorne und nach unten in Richtung der Oberschenkel sinken. Bringen Sie Kopf und Hals dann wieder in die Ausgangslage zurück. Wiederholen Sie diese Bewegung etwas langsamer. Und beim darauf folgenden Mal machen Sie eine noch langsamere Bewegung.

Lassen Sie dann die Schultern – weiterhin ziemlich langsam – mit in die Richtung von Hals und Kopf gehen. Sie bewegen nun die Schultern, den Kopf und den Hals langsam sowohl nach vorn und unten in Richtung der Oberschenkel als auch wieder zurück in die Ausgangsposition.

Wenn Sie die Schultern – und damit auch die Brustwirbelsäule – zusammen mit Kopf und Hals bewegen: Kommen Sie mit dem gleichen Aufwand und der gleichen Leichtigkeit zu den Oberschenkeln hin, oder ist dies nicht der Fall?

Die Augen öffnen und schließen

Mehr Selbstwahrnehmung

Den Kopf senken und wieder aufrichten

Die Schultern mitnehmen

Das Becken mitnehmen

Nehmen Sie bei einem der nächsten Male auch das Becken in diese Richtung mit, sodass nun der gesamte Oberkörper nach vorn rotiert und sich anschließend wieder aufrichtet – in einer sehr langsamen Bewegung. Beobachten Sie, wie sich das Gewicht in den Füßen durch das Nach-vorne-Rotieren verändert. Machen Sie diese Bewegung zwei bis drei Mal und dann eine kurze Pause.



Bleiben Sie dann einmal einen Moment lang nach vorn gebeugt, in einer Position, die Sie relativ leicht halten können. Schließen Sie die Augen und nehmen Sie Ihren Körper nach diesen wenigen Bewegungen bewusst wahr. Wie fühlt sich das Sitzen jetzt an? Welche Körperteile können Sie deutlicher wahrnehmen als zu Beginn? Gönnen Sie sich eine kurze Pause.

Wie verändert sich der Radius?

Lassen Sie nun erneut den Kopf und den Hals nach vorn und unten sinken und beobachten Sie, um wie viel der Radius der Bewegung zunimmt, wenn Sie die Schultern und das Becken mit nach vorne und nach unten rotieren lassen. Wird der Radius *zweimal* so weit, wenn die Schultern und das Becken mitkommen? Oder nur ein *bisschen* weiter? Oder kommen Sie *viel* weiter nach vorn und nach unten? Beobachten Sie, wie sich die Bewegung verändert, wenn mehr Teile des Oberkörpers beteiligt sind. Anschließend ist es wieder Zeit für eine kurze Pause.

Kommen Sie nun noch einmal mit dem Kopf und dem gesamten Oberkörper ein wenig nach vorn und nach unten in eine Position, in der Sie relativ leicht bleiben können. Seufzen Sie in dieser Position ab jetzt mit jedem Ausatmen. Seufzen Sie vier Mal, während Sie mit jedem Seufzen ein Stück nach vorn und nach unten kommen. Beobachten Sie, wie Sie sich nach vorn und nach unten bewegen, ohne dass Sie dafür etwas anderes tun müssten, als zu seufzen.

Mit Ton

Kehren Sie dann in einer sehr langsamen Bewegung – weiterhin seufzend – im Verlauf mehrerer Seufzer zurück in die Ausgangslage. Beobachten Sie, wie das Becken rotiert, und seufzen Sie weiterhin. Nehmen Sie wahr, wie die Schultern und der Hals langsam wieder in die Aufrichtung kommen. Seufzen Sie, während Sie Ihren Kopf wieder aufrichten und die Augen den Horizont wiederfinden.

Langsam zurück

Schließen Sie für einen Moment die Augen und beobachten Sie, wie Sie jetzt im Kontakt zu Ihrem Körper sind. Beobachten Sie, welche Teile Ihres Oberkörpers Sie nun sehr leicht wahrnehmen können. Darunter mögen Körperteile sein, die Sie am Anfang nicht oder nicht so deutlich gespürt haben. Wo im Körper konnten Sie Ihre Seufzer fühlen? Machen Sie nun eine kurze Pause.

Den Körper spüren**Dritter Teil: Wahrnehmung der Unterschiede**

Damit Sie einen Vergleich bekommen, sprechen Sie zum Abschluss noch einmal drei oder vier Sätze oder summen Sie drei oder vier Töne – ähnlich wie zu Beginn der Übung.

Erneut sprechen oder summen

Beobachten Sie die Veränderungen. Sie können dafür den Fragekatalog zur Beschreibung des Ausgangszustandes noch einmal durchgehen.

Fragen Sie sich nun:

Weitere Fragen

- In welche Richtung hat sich Ihr gesamter Zustand verändert?
- In welche Richtung hat sich die Stimme verändert?
- Was haben Sie so noch nicht an sich erfahren?