Übungen zur Vorlesung

1. Dehnen und bewegen Sie sich etwas und fühlen Sie nach, wie die Atembewegung (die Tiefatmung) sich in der Körpermitte intensiviert.

2. Legen Sie sich die Hand auf den Bauch und spüren Sie den sog. „Atemmuskel Zwerchfell“ während Sie erst ruhig, dann kräftiger auf fff ausatmen.

3. Strecken Sie sich und lösen Sie dadurch den Gähnimpuls aus. Gähnen Sie, es entsteht dadurch ein Weitegefühl im Rachenraum.

4. Summen Sie auf einer mittleren Lage weich und völlig entspannt auf mmmhh. Am besten verbin-den Sie das Summen mit einer angenehmen Vorstellung; mmhhh- lecker. Summen Sie mit geschlossenem Mund die Tonleiter hinauf und hinunter.

5. Öffnen Sie erst nach diesen vorbereitenden Übungen den Mund und lassen Sie die Stimme im Raum klingen. Vokale transportieren Klang; variieren Sie die Vokalreihe AEIOU mit Konsonanten Ihrer Wahl; dadedidodu – tatetitotu, babebibobu – papepipopu - nach Belieben. Senden Sie den Klang immer bis in die hinterste Ecke des Raumes.

6. Beißen Sie mit den Vorderzähnen auf einen Weinkorken so, dass Sie ihn ca. einen Zentimeter im Mund haben. Sprechen Sie gegen dieses lästige „Hindernis“ einige „Zungenbrecher“ oder lesen Sie, auf äußerste Deutlichkeit bedacht, einen kurzen Text. Durch Aktivierung der gesamten, am Sprech-vorgang beteiligten Muskulatur, wird die Artikulation auf diese Art kurzfristig prägnanter.

7. Als Abschluss des Stimmtrainings sind einige Geläufigkeits- und Schnellsprechübungen hilfreich. Lassen Sie bei der Textauswahl Ihrer Fantasie freien Lauf. Beispiel: „Sieben Zwerge üben Handstand, drei am Sandstrand, vier im Wandschrank.“ Steigern Sie das Sprechtempo ständig und behalten Sie dabei (zehnmal!) eine glasklare Diktion!

8. Lassen Sie sich von wohlmeinenden Mitmenschen Feedback auf Ihre Stimme und Sprechweise geben und schulen Sie täglich, aufmerksam hinhörend, Ihr eigenes Gehör.

9. Der Stimmapparat benötigt Feuchtigkeit; trinken Sie genügend, nicht zu kaltes Wasser oder ungesüßten Tee. Beim Mikrofonsprechen ist zu beachten, dass Mikrofone auch sprecherische Schwächen verstärken. Vermeiden Sie es im Vorfeld Kaffee zu trinken. Er verdickt den Speichel, es entstehen unerfreuliche Schmatzgeräusche.

Barbara Michel
(Schauspielerin, Sprecherin, Trainerin)