

Olaf Nollmeyer

Die souveräne Stimme

Praxisnahes Stimmtraining
mit interaktiver CD-ROM



GABAL

Olaf Nollmeyer

Die souveräne Stimme

DANKSAGUNG

Dieses Buch ist Ergebnis jahrzehntelangen Lernens, Lehrens und Forschens.
Ich danke insbesondere meinem langjährigen Wegbegleiter und -bereiter
Franziskus Rohmert für seine großzügige Art des Unterrichtens,
Heinz Stolze für die wertvollen Anregungen zum Verständnis
und der Darstellung der physikalischen Grundlagen sowie
Daniela Ferro für ihre Geduld, ihre natürliche Art und ihr gutes Auge.

Etwas anonym er klingt der letzte Dank,
obwohl jeder der Adressaten selbst weiß, dass er oder sie gemeint ist:
Dank allen Seminarteilnehmern, Schülern und Coachees
für das Vertrauen und die fabelhafte Eigenart,
mich stets vor neue Rätsel zu stellen.

Olaf Nollmeyer

Die souveräne Stimme

*Ganzheitliches Sprechtraining
mit interaktiver CD-ROM*

GABAL

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86200-049-4

Lektorat: Rommert Medienbüro, Gummersbach. www.rommert.de
Umschlaggestaltung: +Malsy Kommunikation und Gestaltung, Bremen
Umschlagfoto: getty images, Hamburg
Fotos und Grafiken im Innenteil: Olaf Nollmeyer, Daniela Ferro
Der Abdruck der Abbildung auf S. 153 erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Verlagsgruppe Beltz, 69469 Weinheim
Satz: Rommert Medienbüro, Gummersbach. www.rommert.de
Druck: Salzland Druck, Staßfurt

© 2005 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

www.gabal-verlag.de

Inhalt

1. Auftakt	9
1.1 Der Aufbau des Buches	9
1.2 Die Übungen	11
1.3 Die wichtigsten Thesen auf einen Blick	18
1.4 Vom Lesen über das Tun zum Verstehen	19
2. Der Notkoffer	21
2.1 Übung 1: Erinnerung an eine angenehme Sprechsituation	23
2.2 Übung 2: Das Bild des Sitzens	26
2.3 Übung 3: Seufzen auf „w“	29
2.4 Übung 4: Die Aufrichtung	32
2.5 Übung 5: Hauch	36
2.6 Übung 6: „mm – nn –ng“	38
2.7 Übung 7: Lecker Essen!	41
2.8 Den Notkoffer packen	43
3. Der Stimmkompass	45
3.1 Symptome in Stimmthemen übersetzen	47
3.2 Tragfähigkeit	50
– Ziel: Gute Kraftverteilung	50
– Ziel: Gute Energieverteilung im Frequenzspektrum .	51
3.3 Wärme	52
– Ziel: Druckminderung	53
– Ziel: Tiefe und Weichheit im Klang	53
3.4 Beweglichkeit	54
– Ziel: Rhythmus, Dynamik, Modulation	56
3.5 Verständlichkeit	56
– Ziel: Lustvolle Technik	57
– Ziel: Helligkeit des Klangs	57

4. Übungen zum Stimmkompass	59
4.1 Übungen zur Tragfähigkeit	59
– Übung 1: Die Papprolle	59
– Übung 2: Erweiterung der Papprolle	65
– Übung 3: Kraftverteilung	67
4.2 Übungen zur Wärme	72
– Übung 1: Sitzen, liegen	72
– Übung 2: Hauch	75
– Übung 3: Die Vase	80
– Übung 4: Erweiterung der Vase	83
– Übung 5: Bögen	84
– Übung 6: Wie sag ich's meinem Hund?	88
4.3 Übungen zur Beweglichkeit	89
– Übung 1: Text als Lied	89
– Übung 2: Vogelstand	92
– Übung 3: Seufzen	96
4.4 Übungen zur Verständlichkeit	99
– Übung 1: Hände	99
– Übung 2: Das Vokalkästchen	103
– Übung 3: Stimmlos sprechen	106
– Übung 4: Buchstabensuppe	109
4.5 Der Stimmkompass und die Ökologie des Lernens ...	111
5. Gähnstopp! Vortragskunsträtsel enträtselt	115
5.1 Übung 1: Transfer von Sprechhaltungen	116
5.2 Übung 2: Neugier und andere Haltungen	118
5.3 Entscheiden Sie sich für Ihre Zuhörer!	122
6. Stehen und Standing	123
6.1 Psychologie und Physiologie	123
6.2 Stehen und Standing	125
– Übung: Lagen und Atmung	126
6.3 Die Qualität des Stehens gibt den Rahmen vor	126
– Übung: Unterstützung	127
– Übung: Rotation	130
6.4 Vom Stehen zum Stand	135

7. Die natürlichste Sache der Welt?	137
7.1 Die Anforderungen an Ihre Stimme	137
– Ungünstige Räume	138
– Störschall	139
– Lange Sprechdauer	139
– Ebenenwechsel	139
7.2 Berufsbild und Stimme	140
7.3 Den Anforderungen begegnen	143
– Kontinuierliche Eigenbeschäftigung mit der Stimme	143
– Stimmunterricht	146
8. Hintergründe	151
Theorie und Verhalten	151
8.1 Hintergründe mit Blick auf den Körper	152
– Luftstrom und Stimmlippen	154
• Der Luftstrom	156
• Die Stimmlippen	157
– Primär- und Sekundärebene	157
• Physische und psychische Auslöser der Schutzfunktion	159
• Gewohnheitsmäßige Einstellungen	159
• Ziele der Stimmarbeit auf der Primärebene	160
– Vernetzung	161
• Die Aufhängung des Kehlkopfes	161
• Muskelschlingen	162
– Rückwirkung des Klangs	163
8.2 Die Theorie und die Übungen	165
8.3 Wahrnehmung und Handlung	167
– Die Wahrnehmen-Tun-Schleife	171
– Die Handlungsentwürfe des Gehirns	172
– Aus neu mach alt – die Macht der Gewohnheit nutzen	173
8.4 Der Klang und seine Teile	176
– Die Teiltöne	177
• Der Klang im Spectographen	177
• Die Tonhöhe im Spectographen	179
• Die Vokale	181
• Mehr Klangfülle	182

Inhalt

– Zwei Beispiele: Tragfähigkeit und Weichheit	183
• Hohes Klangband	183
• Mehr Tragfähigkeit durch Sängerformanten	184
• Das hohe Klangband in Ihrer Stimme	185
• Weicher Einsatz	186
8.5 Faszination Stimme	188
Die CD-ROM	189
Das Hörbuch	190
Interaktives Stimmtraining mithilfe des PC	190
– Die Programme	190
• Der Equalizer	191
• Der Sinuswellengenerator	191
• Der Spectrograph	192
– Probleme mit der Software	192
Stichwortverzeichnis.	193

1. Auftakt

Lehrer, Dozenten, Trainer und Präsentatoren leben von ihren stimmlichen Fähigkeiten in Gespräch, Unterricht, Diskussion und Vortrag. Jede interessante Fragestellung oder ausgeklügelte Argumentation, jedes durchdachte Modell oder Gedankengebäude und jede Botschaft geht den Weg durch die Lippen – und in diesem Moment zählt vor allem das *Wie*.

1.1 Der Aufbau des Buches

Dieses Buch begleitet Sie auf dem Weg zu einer immer freieren Stimme. Es ist eine Anleitung zum eigenen Lernen. Theoretische Überlegungen und die Darstellung von Modellen kommen nicht ausführlicher als notwendig und nicht knapper als nützlich vor.

**Anleitung
zum Lernen**

Notkoffer für Eilige

Im Kapitel *Notkoffer* finden Sie sieben kurze Übungen. Es sind sozusagen Sofort-Hilfe-Maßnahmen für den Fall, dass Ihre Stimme müde oder gereizt ist und eine Pause braucht. Diese Übungen können Sie auch zur unmittelbaren Last-Minute-Vorbereitung nutzen. Sie wirken ausgleichend und entspannend.

**Sieben kurze
Übungen**

Wenn's wirklich ganz dringend ist, dann dürfen Sie schon jetzt weiterblättern. Oder legen Sie die CD ein: Die Übungen 1 bis 4 sind dort zum Anhören aufgesprochen. Auf weiterführende Erklärungen und Vertiefungen wird im Notkoffer bewusst verzichtet.

Der Stimmkompass sowie Übungen zum Stimmkompass

Stimmtraining bringt Verbesserung für die unterschiedlichsten Sprechsituationen:

Sprechsituationen

- Vortrag
- Unterricht
- Präsentation

1. Auftakt

- Coaching
- Beratung
- Verhandlung
- Telefonat
- usw.

Vier fundamentale Eigenschaften

Der souveränen Bewältigung dieser Sprechsituationen liegen vier stimmliche Eigenschaften oder Fähigkeiten zugrunde:

1. Tragfähigkeit
2. Wärme
3. Beweglichkeit
4. Verständlichkeit

Über diese stimmlichen Fähigkeiten zu verfügen bedeutet, „mit allen Wassern gewaschen“ zu sein. Im Kapitel *Übungen zum Stimmkompass* finden Sie ausführliche Übungen zu jeder dieser grundlegenden Fähigkeiten.

Gähnstopp! – Die Kunst des Vortrags

Das unterhaltsame Telefonbuch

Eine beliebte Schauspiellegende besagt, dass X, ein großartiger Vertreter seiner Zunft, anlässlich eines Bühnenballs – Festprogramm mit buntem Abend – das wertvolle Publikum mit der Rezitation des örtlichen Telefonbuches eine geschlagene Stunde lang trefflich unterhalten haben soll. In diesem Kapitel werden auch Sie in das Geheimnis des fesselnden Vortrags – in das Konzept der *Sprechhaltung* – eingeweiht.

Stehen und Standing

Einen besseren Stand bekommen

Dieses Kapitel zeigt Ihnen, wie die Stimme mit dem Stehen zusammenhängt, wie sich beides auf Ihre Präsenz auswirkt und wie Sie vermittels eines verbesserten Stehens im wörtlichen und im übertragenen Sinne einen besseren Stand bekommen.

Die natürlichste Sache der Welt?

Im Berufsbild der meisten Sprechberufe kommt die Stimme – obwohl die stimmlichen Anforderungen als *hoch* einzuschätzen sind – erstaunlicherweise gar nicht vor. Welche Konsequenzen das in Ihrem sprecherischen Alltag hat und wie Sie konstruktiv damit umgehen können, zeigt dieses Kapitel.

Hintergründe

Das Kapitel Hintergründe vermittelt einen Einblick in die körperlich-klanglichen Zusammenhänge, die den Übungen dieses Buches zugrunde liegen. Es macht die Faszination des Phänomens Stimme nachvollziehbar.

Zusammenhänge verstehen

Die CD

Auf der CD finden Sie nicht nur Übungen zum Anhören (und Mitmachen!), sondern auch Hörbeispiele für bestimmte Klangphänomene sowie ein interaktives Stimmtraining. Mithilfe von drei Computerprogrammen können Sie Ihre Stimme sichtbar machen, klanglich verändern und Kontakt zu den Obertönen aufnehmen.

Hörbeispiele, Übungen und mehr

Letzteres ist nicht als Zirkusfähigkeit relevant, sondern der Klarheit, Tragfähigkeit und Wärme Ihres Stimmklangs zuträglich. Das visuelle und auditive Feedback ist sowohl für das Verständnis des Stimmklangs als auch zu seiner Entwicklung hilfreich.

Sie können die CD auf Ihrem Computer nutzen, indem Sie die Datei *index.html* aus Ihrem Webbrowser heraus bzw. mit einem Doppelklick öffnen. Mit einem normalen CD-Spieler können Sie den Hörbuchanteil mit vier Übungen aus dem Kapitel *Der Notkoffer* sowie einige Hörbeispiele anhören.

So nutzen Sie die CD

1.2 Die Übungen

Die Übungen eignen sich für „Anfänger“ wie für Stimmerfahrene, da sie jeweils einen Rahmen für Erfahrungen aufspannen. Ihr Sinn liegt weniger in der Zunahme eines bestimmten Muskelumfangs (wie etwa der Bizeps in der Muckibude) als vielmehr in der Neuorganisation des Zusammenspiels der Teile.

Rahmen für Erfahrungen

So gesehen sind die Übungen Forschungsreisen. Forschungsgebiet sind Sie selbst. Die Übungen zielen auf die Erschließung Ihres Potenzials. Sie machen funktionale Zusammenhänge erfahrbar und eröffnen neben den augenblicklichen positiven Effekten mittel- bis langfristige Perspektiven.

Forschungsreise zu sich selbst

Dreiteilige Übungsstruktur

Das Muster Die Übungen sind nach einem simplen und effektiven Muster aufgebaut:

- *Teil 1*: Vorher
- *Teil 2*: Übungsimpuls
- *Teil 3*: Nachher

Teil 1 ist die Bestandsaufnahme des Beginns: Der momentane Klang, die momentane körperlichen Organisation, der emotionale Zustand usw.

Der Übungsimpuls im *Teil 2* beschreibt den Bewegungsablauf, die Neuorientierung der Wahrnehmung usw. Der Impuls dient dazu, bestehende Muster zu erweitern und zu differenzieren.

Teil 3 ist die Bestandsaufnahme der Wirkung des Übungsimpulses.

Die „Blaupause“ neu zeichnen Diese Struktur sorgt dafür, dass das Tun nicht blind bleibt, sondern dass es das innere Bild vom Tun (die „Blaupause“ bzw. „Software“) verändert. Denn es ist ja nicht so, dass Sie nicht täglich sprechen und atmen würden. Jeder Erwachsene hat in seinem Leben Millionen Mal geatmet – und atmet dennoch nicht besser als ein Neugeborenes. Die Zahl der Wiederholungen einer Handlung verbessert deren Qualität allein noch nicht.

Aufmerksamkeit macht den Unterschied Die dreiteilige Übungsstruktur dagegen ist eine Qualitätskontrollschleife, die das Element der Aufmerksamkeit in die Handlung – hier: ins Sprechen – einschleust.

■ **Die Aufmerksamkeit während der Handlung macht den Unterschied fürs Lernen!**

Das Neue wollen – aber vom Alten nicht lassen?

Bedingung für das Funktionieren dieser Schleife ist, dass die Wahrnehmung offen und wertungsfrei bleibt – das heißt, auch unerwartete oder unerwünschte Wahrnehmungen werden

zunächst einfach als solche registriert. Im Unerwarteten liegt der Schlüssel zum Neuen.

Verschränken Sie beispielsweise einmal die Arme vor dem Bauch. Welcher Arm liegt oben? Oder verschränken Sie die Finger der Hände. Welcher Daumen ist außen? Wie fühlt sich das an?

Ein kleines Experiment

Lösen Sie Arme oder Hände wieder voneinander. Verschränken Sie diese jetzt auf die andere Weise. Wie geht das im Unterschied zu der anderen Art? Wie fühlt sich das an?

Sie werden bei diesem kleinen Experiment feststellen,

1. dass Sie über die andere Möglichkeit *nachdenken* müssen;
2. dass sich die andere Art der Verschränkung komisch anfühlt, vielleicht sogar fremd oder gar unnatürlich – jedenfalls nicht nach: „Ich verschränke die Arme/Finger.“

Ergebnisse

Und genau das ist der Punkt: Geläufigkeit selbst ist kein Zeichen für eine gute Organisation, sondern zunächst einmal bloß Ausdruck der Gewohnheit – wie „gut“ oder „schlecht“ diese Gewohnheit auch sein mag. Das Neue kann sich nicht vertraut anfühlen. Es kann sehr angenehm sein – es darf sich dabei aber ruhig zunächst einmal fremd anfühlen.

Das Neue ist ungewohnt

Schaffen Sie einen geeigneten Rahmen

Schaffen Sie sich für die Übungen einen geeigneten Rahmen. Für die meisten Übungen (abgesehen vom *Notkoffer*) brauchen Sie etwa 20 ungestörte Minuten. Schalten Sie deshalb das Mobiltelefon aus und den Anrufbeantworter ein.

Schotten Sie sich ab

Einige weitere Hinweise:

- Für Übungen, die im Liegen stattfinden, eignet sich eine dicke Decke auf dem Boden oder eine geräumige Couch.
- Bei manchen Übungen benötigen Sie simple Hilfsmittel bzw. Spielgeräte wie zum Beispiel ein Gefäß (Vase, Krug) oder eine Papprolle. Diese Hilfsmittel werden Sie sicher in Ihrem Haushalt finden.
- Nur bei wenigen Übungen wird es lauter als Zimmerlautstärke.

Eignen Sie sich eine Übung Schritt für Schritt an

Im ersten Schritt geht es zunächst darum, eine Übung kennen zu lernen. Wenn Ihnen die Übung gefällt bzw. die Übung eine gute Wirkung hat, dann bleiben Sie eine Weile dran und lesen nebenbei weiter.

Ein Repertoire aufbauen

Die erste schöne Übung muss aber nicht gleich die beste Übung für Sie sein. Stöbern Sie deshalb weiter, das Angebot ist reichlich. Bauen Sie sich im Laufe der Zeit ein kleines Repertoire an Übungen auf.

Denken Sie daran, dass es beim ersten Mal, beim Erlernen einer Übung, durchaus Fragen zum Ablauf geben darf, und dass Sie die Sequenz nicht sofort flüssig können müssen. In einem weiteren Stadium wird es möglich sein, die Übungen weitgehend ohne Buch zu machen.

Effekt durch Erinnern

Auch beim Stimmtraining gilt: Übung macht den Meister. Im letzten Schritt wird es genügen, eine Übung gedanklich blitzschnell zu erinnern, um den Übungseffekt zu erreichen.

Fragen führen weiter

Fraglos fragwürdig

Zu den Übungen gehören Fragen. Es ist dabei nicht wichtig, dass Sie auf jede der Fragen auch gleich eine Antwort finden. Denn offene Fragen sind der beste Anreiz, um weiterzugehen. Sie sind der sprachliche Motor für Neugier und die Lust an Erweiterung. Die Suche nach der Antwort ist dabei ebenso wichtig wie die Antwort selbst.

Eigene Antworten finden

Das Finden von eigenen Antworten ist ein wichtiger Schritt in der Erarbeitung einer neuen Wahrnehmungs- und Verhaltensstruktur. Auf diese Weise helfen Fragen, die Weichen neu zu stellen und das Gleisnetz im Gehirn zu erweitern. Auf solchen Gleisen gleiten wir im Alltag ohne Nachdenken oder bewusste Anstrengung dahin.

Denken und formulieren im Komparativ

„Leichter“, „fließender“ und „weniger eckig“ sind Beispiele für ein vergleichendes Sprechen. Die grammatikalische Form dafür

ist der *Komparativ* (lateinisch: *comparare* – vergleichen). Das vergleichende Sprechen macht deutlich, dass eine Wahrnehmung immer in einem Kontext steht und nicht absolut gesehen werden kann. Das Sprechen im Komparativ zeigt an, dass es auch anders – besser (auch ein Komparativ!) – werden kann.

Die vergleichende Ausdrucksweise ist auch hilfreich, wenn Sie für sich Ihre Stimmziele abstecken. Wenn Sie etwa möchten, dass Ihre Stimme „frei“ sein möge, dann kann es gut sein, dass Sie dieses Ziel nicht auf Anhieb erreichen. Vielleicht hören Sie in diesem Fall enttäuscht mit dem Üben auf – und das, obwohl die Stimme möglicherweise etwas „freier“ geworden ist. Diesen Fortschritt aber übersehen Sie leicht, wenn Sie sich auf den quasi stationären Zustand der „Freiheit“ versteift haben.

**Sich nicht
versteifen**

Peilen Sie dagegen einen „freieren“ Gebrauch der Stimme an, haben Sie gute Chancen, die kleinen Schritte, die Sie notwendigerweise auf dem Weg zum weiter entfernten Ziel durchlaufen, auch entsprechend zu würdigen. Die vergleichende Ausdrucksweise wird den Veränderungen im Lernprozess eher (schon wieder ein Komparativ!) gerecht.

**Kleine Schritte
würdigen**

Machen Sie Pausen

Ebenso wichtig wie die Aktivität während einer Übung sind die Pausen. Die Pausen benötigen Sie meist nicht, weil die Übung bis dahin so anstrengend war. Die Übungen sollten im körperlichen Sinne überhaupt nicht anstrengend sein. Die Pause legen Sie ein, um dem Gehirn Zeit zu geben, die vorangegangene Erfahrung zu verarbeiten. Diese Verarbeitung ist dabei meist kein bewusster Prozess.

**Dem Gehirn Zeit
geben**

Allerdings kann es durchaus sein, dass ein Körperteil, auf den Sie zuvor aufmerksam waren, während der Pause zum Beispiel zu kribbeln anfängt und wärmer wird. Die Ohren fühlen sich meist anders an, wenn man eine Weile bewusst gehört hat.

Ohrgekrübel

Der Sinn des Singens

Sprechen ist ein ungeheuer komplexer Vorgang. Bei manchen Übungen werden Sie gebeten, mit einem gesummtten oder auch

1. Auftakt

mit einem gesungenen Ton zu arbeiten. Nun könnten Sie sagen: „Ich will doch kein Sänger werden!“ Ein gesungener Ton stellt eine deutliche Reduktion der Komplexität dar.

Wahrnehmung durch Reduktion

Erst diese Reduktion macht es möglich, die eigenen Stimmfunktionen, den Körper und den Klang wahrzunehmen. Gesungene Töne kommen demnach im zweiten Teil der dreiteiligen Übungsstruktur vor und dienen nicht dem Selbstzweck, sondern helfen, die Funktionen der Sprechstimme zu verbessern.

Nur eine Übung am Stück

Lieber öfter ein wenig als selten viel

Die Übungen dauern etwa zehn bis 20 Minuten. Machen Sie nicht mehr als eine Übung am Stück. Lassen Sie sich danach Zeit, die Auswirkungen auf Ihr Stimmgefühl im Alltag zu bemerken. Wie auf anderen Gebieten ist es auch hier besser, öfter ein wenig zu tun, als selten sehr viel.

Wahrnehmungen ordnen

Gerüst zur Wahrnehmung der Stimme

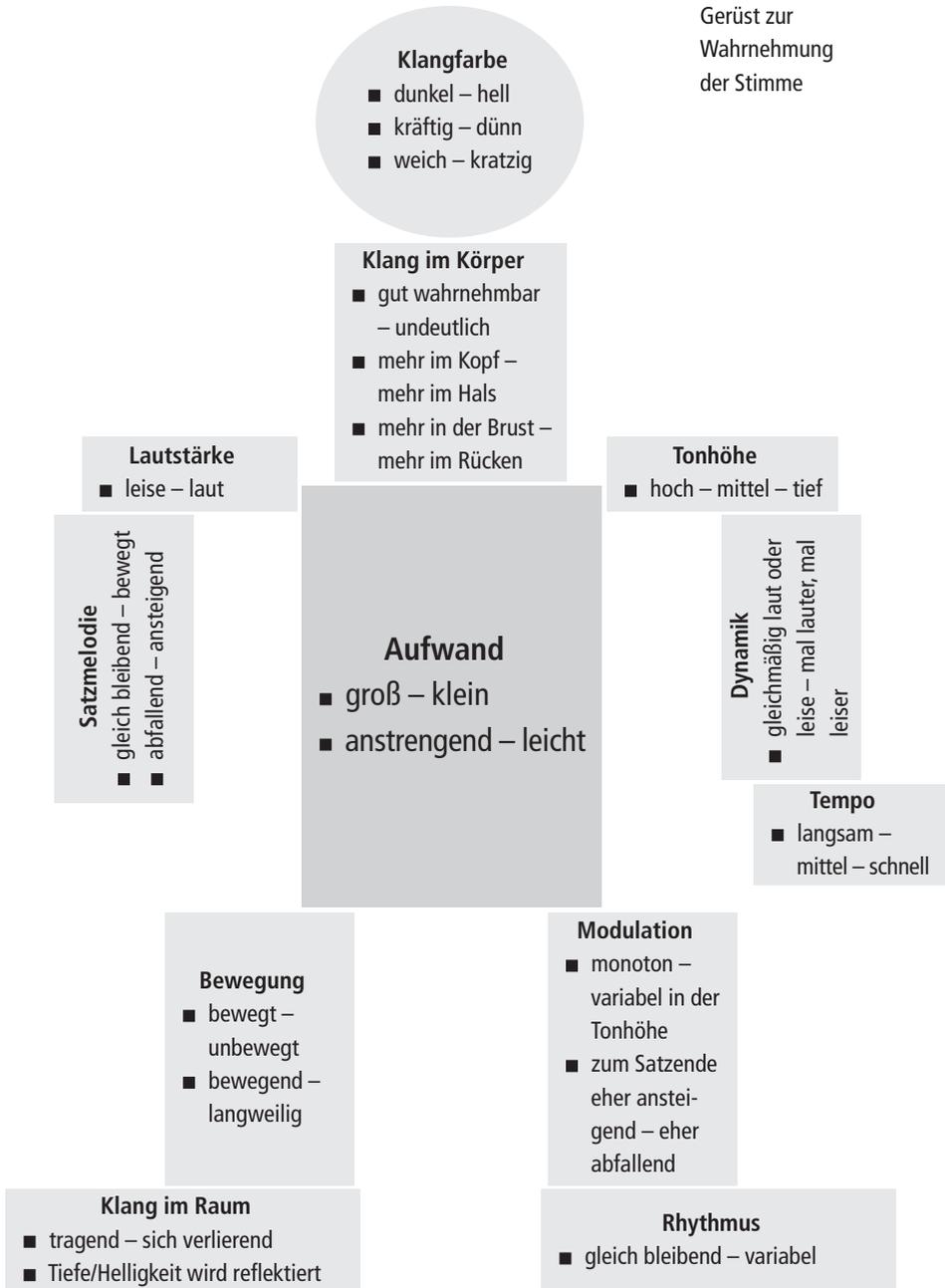
In den Übungen werden Sie immer wieder zu Ihren Wahrnehmungen befragt. Da diese das Tun (hier: Sprechen) steuern, ist es nützlich, die eigenen Wahrnehmungen zu verfeinern und zu ordnen. In dem Maße, in dem Sie Ihre Beschreibungsfähigkeit vergrößern, vergrößert sich auch Ihre stimmliche Kompetenz.

Im Zentrum steht der Aufwand

Zentral in diesem Beschreibungsgerüst ist der Aufwand – alle anderen Elemente werden in Beziehung dazu gesehen. Jedem Oberbegriff sind spezifische Merkmale zugeordnet. Die Aufzählungen wurden mit Blick auf die Ziele dieses Buches ausgewählt und könnten theoretisch noch erweitert werden.

Um es bei den Übungen stets vor Augen zu haben, können Sie das Wahrnehmungsgerüst kopieren und ausschneiden.

Gerüst zur
Wahrnehmung
der Stimme



Grenzen der Eigenarbeit

Langsam arbeiten

Es wird Stellen geben, an denen Sie nicht sicher sind, ob das, was Sie gerade tun, auch das ist, was per Übungsanleitung gemeint ist. Diese Unsicherheit lässt sich nie ganz ausschließen. Zum einen werden Sie in den meisten Übungen dazu angeleitet, mit wenig Kraft und wenig Druck sowie langsam zu arbeiten. Diese Bedingungen stellen sicher, dass Sie sich nicht selbst schaden, und sind zugleich Bedingungen fürs Lernen.

Lernen durch Unterscheiden

Zum anderen findet Lernen immer in der Differenz, im Erfahren eines Unterschiedes statt. Auch jeder „Fehler“ ist ein solcher Unterschied, und ohne Fehler zu machen, lässt sich nichts lernen.

Grenzen des Buches

Andererseits wäre die Erwartung, alle „Stimmprobleme“ sofort und vollständig lösen zu können, natürlich auch überzogen. Ein Buch ersetzt kein Seminar. Umgekehrt aber gilt dieser Satz auch! Die Übungen des Buches sind in der Praxis bewährt – aber: Nicht jede Übung ist für jeden in jedem Moment gleich gut. Ihnen diese Entscheidung nicht abnehmen zu können, ist eine Grenze des Buches.

Seminare und Einzelunterricht

In Seminaren und im Einzelunterricht kann ein individuelles Training natürlich am besten gewährleistet werden. Im Internet finden Sie unter www.stimme-koerper-klang.de Informationen, Adressen und Termine. Im Kapitel *Die natürlichste Sache der Welt* erfahren Sie einiges zur Auswahl von Stimmseminaren und Lehrern, die Ihnen kompetent weiterhelfen können.

1.3 Die wichtigsten Thesen auf einen Blick

Verwandtschaften

Ideen und Übungen dieses Stimmtrainings sind dem Feldenkrais, der Alexander-Technik, dem Schauspieltraining und besonders dem Funktionalen Stimmtraining verwandt bzw. entnommen. Die wichtigsten Annahmen dieses Buches lauten:

- Stimme ist der hörbare Abdruck von Bewegung. Die Stimm lippen sind dabei nur ein Teil eines komplexen Zusammenspiels, an dem der ganze Körper beteiligt ist. Stimmarbeit ist also immer auch Arbeit am ganzen Körper.

1.4 Vom Lesen über das Tun zum Verstehen

- Dieses Zusammenspiel wird von der Wahrnehmung gesteuert.
- Die Wahrnehmung bewegt sich dabei gern auf gewohnten Gleisen. Scheinbar plötzlich auftauchende Symptome in der Stimme wie Heiserkeit, Rauheit, Müdigkeit, Druckgefühl usw. sind nur Ausdruck der Grenzen eines Gewohnheitsmusters.
- Diese Grenzen werden unter bestimmten Umständen schneller erreicht, als wenn Sie bloß beim Bäcker Brötchen bestellen. Zu diesen Umständen zählen
 - längere Sprechdauer,
 - große Räume,
 - Störschall,
 - erhöhte Emotionalität usw.
- Stimmtraining ermöglicht Erfahrungen mit der Stimme außerhalb des Gewohnten und verändert eingeschliffene Gewohnheitsmuster.
- Klang, Körper und Wahrnehmung machen das Mobile aus, aus dem das Stimmtraining besteht. Die Übungen des Buches, die Programme im interaktiven Stimmtraining und die Übungen zum Anhören auf der CD ermöglichen Ihnen eine spürbare und hörbare Verbesserung in allen drei Bereichen des Mobiles.

**Grenzen
eines Musters**

Mögliche Umstände

**Spürbare
Verbesserungen**

1.4 Vom Lesen über das Tun zum Verstehen

Das Lesen ist eine Einladung zum Tun. Die hier vorgeschlagene Art des Tuns führt nicht nur zu einem intellektuellen, sondern auch zu einem unmittelbaren Verstehen – und das ist hör- und spürbar.

**Das Verstehen
ist hörbar**

Dass Sie dafür zunächst ziemlich oft das Buch in der Hand haben, um eine neue Übung zu erlernen, ist normal. Ebenso normal ist es, dass Sie das Buch im Laufe der Beschäftigung mehr und mehr aus der Hand legen und mehr und mehr zu sich selbst – Ihrem Körper, Ihrer Bewegung und Ihrer Stimme – kommen. Denn dort liegen alle Antworten und warten auf Entdeckung.