



Stimme stärken



„Das Zwerchfell ist der Sitz der Seele“

Traumata und andere Schockerlebnisse und unterdrückte Gefühle wie Angst, Wut, Trauer, Depressionen oder Überlastung durch Stress können dazu führen, dass wir unsere Stimme nicht vollumfänglich einsetzen können.

Die psychologische Stimmtherapie eignet sich für Menschen, deren Stimme (und Seele) aus dem Gleichgewicht geraten ist und die diese nicht mehr in vollem Umfang nutzen können, um sich auszudrücken. Die Stärkung des Zwerchfells ist, wie das Atmen, essentiell, um die Stimme im vollen Umfang nutzen zu können.



Raum, um Stimme zur vollen Entfaltung zu bringen

Finde zunächst eine bequeme Haltung. Du kannst die Übung am Anfang im Liegen machen, später auch im Sitzen oder im Stehen. Wichtig ist, dass Du Deine Atmung gut spüren kannst.

1. **Spreche die sechs Konsonanten:** Spreche zunächst die Folge F-S-Sch immer und immer wieder. Fühle dabei, wie die Laute von vorne nach hinten im Mund „wandern“. Genauso unterschiedlich wie die Bildung der Laute im Mund, beanspruchst Du auch das Zwerchfell und trainierst es so. Wiederhole dasselbe mit P-T-K.
2. **„Punkte setzen“:** Stell Dir vor, Du hast eine Leinwand vor Dir und willst drei gleich große Punkte darauf sprühen. Beginne mit dem Konsonanten „F“ und spreche ihn dreimal gleichbleibend mit kurzen Pausen dazwischen – so als ob dadurch drei gleich große Punkte entstehen würden. Wiederhole das auch mit „S“ und „Sch“ und anschließend mit der Reihe P-T-K. Achte darauf, dass die Punkte nicht „verwischen“.
3. **Länger werden:** Versuche, die einzelnen Punkte immer größer werden zu lassen beziehungsweise Ihren Ton lange zu halten. Mit etwas Training solltest Du den Laut 45 bis 60 Sekunden halten können.
4. **Lautstärke variieren:** Spreche den ersten Konsonanten leise und werde bei der Folge immer lauter. Wie leise oder laut kannst Du die Laute sprechen? Lege dabei am besten die Hände auf Deinen Bauch, um die Änderungen der Atmung je nach Lautstärke zu spüren.

Weniger ist bei dieser Übung mehr. Halte die Übungssequenzen kurz und trainiere die Atmung lieber öfter über den Tag verteilt.

Quelle & weiterführende Übungen: <https://www.alle-noten.de/magazin/atemuebungen-singen/>