

Übungen zur Stimmbildung

- Die Atmung ist das A und O für die Stimme. Dazu setzt du dich hin, nimmst eine aufrechte Position ein und atmest langsam ein. Dabei bewegst du die Hände nach oben. Dann atmest du aus und bewegst die Hände nach unten.
- Gezieltes Zwerchfell-Training hilft auch super. Atme gleichmäßig, öffne den Mund und atme entspannt ein und aus. Jetzt sag beim Ausatmen betont „Sch“ oder „ffff“ und steigere das, indem du die Laute schnell mehrmals hintereinander sagst „Sch-sch-sch-sch-sch-sch-sch“ oder „fff-fff-fff-fff“. Das macht das Zwerchfell schön elastisch. Noch einfacher geht es auch: einfach mal so richtig herzlich laut lachen.
- Um deine zu dir passende Sprechstimme zu finden, stell oder setz dich ganz entspannt hin und stell dir vor, du bist ganz kurz vor dem Einschlafen in einem schönen Dämmerzustand und da ruft jemand nach dir. Du antwortest mit einem ganz verschlafenen: Mhhhhh. In dieser Stimmlage sprichst du einfach ein paar banale Sätze, um sie einzuüben.
- Die simpelste Art, die Stimme zu trainieren bietet sich beim Zähneputzen. Einfach einige Male mit dem Zahnputzwasser gurgeln und dabei Laute machen. Geht auch unter der Dusche. Mit warmem Wasser funktioniert es besonders gut.
- Summen. Einfach in der dir angenehmsten Stimmlage eine Zeitlang vor dich hin summen. Das kann man auch kurz vor der Tour nochmal machen – sozusagen, um die Stimme zu kalibrieren.
- Damit die Stimme kräftiger daherkommen, kann man auch laut kauen. Schön den Kiefer in alle Richtungen ausdehnen und bewegen, dabei summen.
- A öffnet den Stimmkörper. I schraubt die Stimmen nochmal in die Höhe.
- Daumen zwischen die Zähne klemmen und dabei ein paar Sätze sprechen. Fischers Fritz fischt frische Fische – das ist ja der Klassiker.
- FFFT – SSTSTT – PKT – KTCH – RRRT – SCHTT – sind schöne Übungsfolgen. Gerne ein paarmal hintereinander.
- Schnaub mal wie ein Pferd! Das macht die Lippen schön locker!



- Um zu üben, dass man in einer großen Gruppe auch genügend Gehör findet, muss man sich vorstellen, dass man mit seiner Stimme eine gewisse Distanz überwindet. Man muss vermeiden, ins Schreien zu kommen oder die Stimme zu sehr anzustrengen. Für eine gute Partnerübung kann man sich in ca. 4 Meter Entfernung voneinander aufstellen. Dann sagt ihr euch gegenseitig, was ihr heute Morgen zum Frühstück gegessen habe. Einfache Aufzählung. Achtet darauf, dass ihr in eurer Wohlfühlstimmlage sprecht.
- Achte darauf, dass die Stimme nicht zu nasal klingt, indem du Übungen machst, die die Resonanz von der Nase wegnehmen. Zum Beispiel durch "ng"-Laute (wie in "sing") und dann den Klang in den Mundraum verlagern.
- Lese Bücher oder Texte laut vor und achte dabei auf Betonung, Intonation und Artikulation.

TIPP: Wenn man vor Aufregung einen trockenen Mund bekommt, hilft es manchmal, sich ganz leicht auf die Zungenspitze oder in die Backentaschen zu beißen. So regt man die Durchblutung an und aktiviert den Speichelfluss.

