

Handreichung 5:

Die folgenden Fragen können Ihnen helfen, sich Ihre Atems, Ihrer Stimme und der benötigten Lautstärke bewusst zu werden. Setzen oder stellen Sie sich ruhig hin und richten Sie die folgenden Fragen an sich selbst. Nehmen Sie sich Zeit, den Fragen spürend nachzugehen.

Wahrnehmung der Atembewegung

Legen Sie Ihre Hände nacheinander auf unterschiedliche Körperstellen und konzentrieren Sie sich darauf, was Ihre Hände spüren können.

Tasten Sie Ihr Schlüsselbein und seine Umgebung ab:

Wie fühlt sich das Schlüsselbein an? Und: wo und wie ist hier auch eine sanfte Atembewegung spürbar?

Tasten Sie Ihr Brustbein und seine Umgebung von oben nach unten ab:

Was können Sie hier spüren?

Tasten Sie die Seiten Ihres Brustkorbs ab erst eine Seite mit den Rippen, dann die andere Seite:

Was können Sie hier spüren? Gibt es eine Weitung der Rippen beim Einatmen?

Beugen Sie sich seitlich etwas zu der Seite, die Sie nicht betasten:

Gibt es eine spürbare Dehnung der Rippen der betasteten Seite? Können Sie nun etwas intensiver Ihren Ein- und auch den Ausatem, nicht nur in den Rippen, sondern auch im Bauch spüren?

Tasten Sie den Übergang von Brustkorb und Bauch ab, legen sie Ihre Hände zwischendurch für eine Weile flach auf den Solarplexus und seine Umgebung:

Was können Sie hier spüren?

Tasten Sie Ihren Oberbauch und Ihre Flanken ab:

Was können Sie hier spüren?

Tasten Sie nach Ihrem Kreuzbein, versuchen Sie es genau zu orten und mit warmen Händen zu wärmen:

Können Sie auch hier die Atembewegung spüren?

Tasten Sie sich den Beckenknochen entlang seitlich zum Unterbauch vor:

Was können Sie hier spüren? Ist die Tiefatmung angekommen?

Wahrnehmung des Atemfrequenz und -qualität

Versuchen Sie den Atem nicht zu beeinflussen, sondern stets neugierig zu erforschen:

Ist Ihr Unterkiefer locker oder verspannt?

Ist Ihr Bauch locker oder angespannt?

Sitzen Sie aufrecht oder gekrümmt?

Sind Ihre Füße fest mit dem Boden verankert?

Wie lange dauert die Phase Ihrer Einatmung?

Wie lange die der Ausatmung?

Wann kommt die Atempause?

Ist Ihr Atem langsam oder schnell?

Ist Ihr Atme eher flach oder eher tief?

Ist Ihr Atem stockend oder flüssig?

Atmen Sie selbst oder werden Sie „geatmet“?

Was folgt daraus?

Welche Konsequenzen ergeben sich aus Ihren Antworten rund um Ihren Atem...

- für die Ruhe, die Sie während des Vorlesens ausstrahlen können?
- für Ihre Körperspannung und -haltung während des Vorlesens?
- für den Bedarf an Übungen zur Atemvertiefung?
- für den Bedarf an Übungen zum Entspannen?

Wahrnehmung des Stimmklangs

Lösen Sie Ihren Unterkiefer, so dass die Zähne nicht aufeinanderliegen, und schließen Sie die Lippen sanft, ohne Druck. Beginnen Sie nun sanft zu summen.

Wie klingt Ihre Stimme?

Füllt sich der Mund langsam aber spürbar mit Vibrationen?

Beginnen die Lippen zu kitzeln?

Verändern Sie nun die Zungenlage beliebig und halten Sie die neue Stellung eine Weile:

Wie klingt Ihre Stimme nun?

Sind nun auch in anderen Bereiche des Mundes Vibrationen spürbar?

Öffnen Sie nun Ihren Mund immer mehr, wenn es nicht mehr geht, öffnen Sie die Lippen und öffnen Sie den Mund immer weiter, bis es nicht mehr geht:

Wie klingt Ihre Stimme jeweils?

Wird sie lauter oder leiser?

Voller oder dünner?

Bewegen Sie nun auch die Zunge im offenen Mund:

Wie verändert die Zungenlage den Stimmklang?

Wann hören Sie einen Klang, der Ihnen sehr gut gefällt?

Was macht es aus, dass er Ihnen gefällt?

Welche Worte fallen Ihnen dafür ein?

Schließen und öffnen Sie den Mund, bewegen Sie Ihre Zunge, nehmen Sie die Gähnstellung ein...:

Wie klingt Ihre Stimme jeweils?

Erinnert Sie der Klang manchmal an Klänge von Instrumenten, Maschinen, ...?

Wenn ja: wie würden Sie den Klang benennen?

Lassen sich Vibrationen am Schlüsselbein wahrnehmen?

Wenn ja: vibriert auch Ihre Brust mit?

Variiert die Vibrationsstärke mit der Tiefe der Töne, die Sie produzieren?

Wahrnehmung der (Angestrenztheit) der Sprechstimme

Öffnen Sie den Mund und schnalzen Sie mit Ihrer Zunge laut. Summen Sie dabei laut, ohne auf die Stimmhöhe acht zu geben. Konzentrieren Sie sich auf das Schnalzen. Nehmen Sie sich auf und hören Sie dann die Aufnahme ab. Stellen Sie sich nun folgende Fragen:

Wie klingt Ihre Stimme?

Wie fühlte sich die Stimmgebung an?

Klingt die Stimme angestrengt oder leicht?

Klingt die Stimmgebung flüssig oder stockend?

Klingt die Stimme rau oder frei, klangvoll, gesund?

Zählen Sie langsam von 1 bis 10. Äußern Sie zwischendurch immer wieder ein überlegendes „hm“.

Nehmen Sie diese Übung auf, hören Sie sie dann ab und stellen Sie sich die folgenden Fragen:

Wie klingt Ihre Stimme?

Gibt es Unterschiede in der Tonhöhe zwischen „ähm“ und den Zahlen?

Woran könnte das liegen?

Klingt die Stimme bei den Zahlen angestrengt oder leicht?

Klingt die Stimmgebung grundsätzlich flüssig oder stockend?

Klingt die Stimme bei den Zahlen rau oder frei, klangvoll, gesund?

Wahrnehmung der Resonanz

Gähnen Sie genüsslich, mit Stimme und offenem Mund. Ziehen Sie ein u lang und öffnen Sie es zu einem offenen o:

Wie klingt Ihre Stimme dabei?

Wo sind Vibrationen oder das Gefühl von Klangfülle wahrzunehmen?

Wo nicht?

Kräuseln Sie die Nase, bewegen Sie Ihre Augenbrauen, runzeln Sie die Stirn. Summen Sie zwischendurch immer wieder in die gelockerten Stellen hinein auf nnn oder mmm oder iii.

Wie klingt Ihre Stimme nun?

Welche Worte fallen Ihnen für den Klang ein?

Wo sind Vibrationen oder das Gefühl von Klangfülle wahrzunehmen?

Wo nicht?

Stellen Sie sich vor, Sie wären ein kleines Glöckchen, das auf „njing“ schwingt. Probieren Sie auch verschiedene Töne aus.

Wie klingt Ihre Stimme nun?

Welche Worte fallen Ihnen dafür ein?

Wo sind Vibrationen oder das Gefühl von Klangfülle wahrzunehmen?

Wo nicht?

Klopfen Sie Ihre Brust aus oder reiben Sie sie ab als wollten Sie sich abtrocknen. Seufzen Sie zwischendurch gedehnt oder öffnen Sie den Mund staunend mit einem Laut zwischen o und a.

Wie klingt Ihre Stimme nun?

Welche Worte oder Bilder fallen Ihnen dafür ein?

Wo sind Vibrationen oder das Gefühl von Klangfülle wahrzunehmen?

Wo nicht?

Versetzen Sie Ihren Körper von den Füßen her in eine Wippen. Schütteln Sie Ihr Becken und lassen Sie dann Töne kommen, die dazu passen. Probieren Sie verschiedene Silben aus: „au“, „ja“, „ah“.

Wie klingt Ihre Stimme jeweils?

Welche Worte fallen Ihnen dafür ein, den Klang zu beschreiben?

Wo sind Vibrationen oder das Gefühl von Klangfülle wahrzunehmen?

Wo nicht?

Was folgt daraus?

Welche Konsequenzen ergeben sich aus Ihren Antworten rund um Stimme und Resonanz?

- für die (verschiedenen) Atmosphäre(n), die Sie beim Vorlesen verbreiten können?
- für den Klang Ihrer Sprechstimme beim Vorlesen?
- für die Leichtigkeit, mit der Sie heute Ihre unangestregte Sprechstimmlage finden können?
- für den Öffnungsbedarf Ihres Ansatzrohrs beim Sprechen?
- für den Lockerungsbedarf bestimmter Körperregionen für mehr Resonanz?
- für die stimmliche Kennzeichnung bestimmter Charaktere beim Vorlesen?
- für die Notation stimmlicher Eigenschaften von Charakteren?

Wahrnehmung der Lautstärke

Stellen oder setzen Sie sich an den Ort, wo Sie später lesen werden. Halten Sie Ihre Hände so vor Ihre Ohren, dass sie vor ihnen liegen und den Schall etwas abschirmen. Sprechen Sie nun laut ein paar Sätze oder zählen Sie von 1 bis 20.

Ist Ihre Stimme laut genug?

Wie klingt sie, wenn Sie noch etwas lauter sprechen?

Wie, wenn Sie leiser sprechen?

Wie laut müssen Sie sprechen, damit Sie sich selbst gut hören könnten?

Stellen Sie sich nun vor, Ihr Publikum ist schon da. Bereiten Sie sich innerlich darauf vor, gleich ein paar begrüßende Worte zu sagen. Sprechen Sie sie dann möglichst so laut, dass auch die, die am weitesten von Ihnen entfernt wären, Sie gut verstehen.

Spürten Sie einen tiefen Einatemstrom in sie hineinfließen direkt bevor Sie sich äußerten?

Wie fühlt sich ihre Körperspannung an?

Wie aufrecht stehen oder sitzen Sie im Gedanken an Ihr Publikum?

Bemerken Sie, wie Sie sich beim lauten Sprechen weiten, wie Sie innerlich wachsen oder fest auf dem Boden stehen?

Variieren Sie nun und sprechen Sie mal nur die fiktiven Zuhörenden an, die Ihnen nahe sind und dann wieder vor allem die, die fern von Ihnen sind.

Spüren Sie, wie die Tiefe Ihrer Bauchatmung Ihrer Intention folgt?

Was folgt daraus?

Welche Konsequenzen ergeben sich aus Ihren Antworten rund um die Lautstärke..

- für Ihr Stehen oder Sitzen während des Vorlesens?
- für die Notwendigkeit, Ihr Publikum während des Vorlesens zu sehen?
- für den Bedarf an Übungen zur Atemvertiefung?
- für den Bedarf an Übungen zum Abspannen?