

Übungen 8: Stimme

Wahrnehmungs- und Ausdrucksübungen

Ziel: Die leichte Stimme wahrnehmen

- Die Lernenden ziehen die Schultern hoch, soweit es möglich ist. Sie lassen sie bei geöffnetem Mund wieder fallen und bemerken, wie dabei etwas Luft aus dem offenen Mund entweicht. Daraufhin wird die Bewegung wiederholt, nun aber begleitet von Silben wie „ho“ oder „ja“. Das Fallenlassen der Schultern sollte entspannend sein, also nicht zu mechanisch durchgeführt werden.
- Die Lernenden begeben sich auf eine Art Traumreise. Sie stellen sich vor, wie sie eine schwere Prüfung schreiben müssen, dabei schwitzen und bis zuletzt schreiben. Schließlich ist die Zeit um und die letzte Aufgabe gerade fertig geschafft. In der Vorstellung der Anspannungslösung seufzen die Lernenden ein „uuuh“. Nun stellen sie sich andere Situationen vor, wie Bergsteigen, einen Bus gerade noch erwischen, überraschend eine richtig gute Note bekommen... und begleiten die Lösung der Anspannung jeweils mit einem Seufzer. Nun sollen sich die Lernenden eigene Situationen denken, nach denen sie einen Seufzer der Erleichterung von sich geben würden. Das Seufzen soll immer wieder produziert werden und in immer kürzeren Abständen.

Ziel: In unangestregter Sprechstimmlage sprechen

- Alle Lernenden bewegen ihren Unterkiefer und ihre Zunge und vollziehen große Kaubewegung. Bei jedem dritten Kauen begleiten sie das Kauen mit „mjjamm“, „mjjumm“, „mjjomm“, „mjjümm“ o.ä. Reflexion im Anschluss: Wer hat eine Veränderung im Stimmklang wahrnehmen können? Wie klingt die Stimme jetzt?
Wenn ein Unterschied wahrgenommen wurde, können statt der Silben auch Wörter „gekaut“ werden: Marmelade, Muttermilch, Mondmalerei, Mirabellenbaum u.ä.
- Die Lernenden stellen sich vor, wie sie frei haben, es ist ein wunderschöner Tag und nun riechen sie sogar ihr Lieblingsessen. Ihnen läuft das Wasser im Mund zusammen. Sie schlecken den Mund aus, freuen sich innerlich auf die Mahlzeit und reiben sich den Bauch. Dabei geben sie Töne der Vorfreude und des Genusses von sich wie „mmhmm“ oder „oooh“.
Reflexion: Wie klingt die Stimme? Ist sie im Körper zu fühlen?
Wenn die Stimme als angenehm empfunden wird, benennen die Lernenden, was sie sich als Lieblingsessen so vorstellen. Schokoladenpannkuchen? Pizza Hawaii? Donauwelle?
- Die Lernenden machen es sich auf Stühlen bequem und geben sehr unaufgeregt Zuhörersignale wie „hmm“, „aja“, „soso“, „aha“ u.ä. Wichtig ist, dass sie spüren, wie die Stimme einen Sitz in ihrem Oberkörper erhält, dort nachklingt und sie sich wohlfühlen. Nach etwa einer Minute kurzer Zuhörerkommentare, werden die Kommentare immer länger: „aha, hab ich mir schon gedacht“ oder „hmm.. kann schon sein“.

Ziel: Die Stimme ohne Druck aktivieren und in verschiedene Höhen und Tiefen gleiten lassen

- Die Lernenden lassen ihre Lippen flattern, wie wenn sie ein Pferdeschnauben nachahmen würden. Das kann zunächst ohne, dann mit Stimmgebung geschehen. Zunächst werden verschiedene Töne ausprobiert, dann geht es von ganz oben bis ganz unten. Hilfreich ist eine Begleitung der Tonbewegung mit einer entsprechenden Handbewegung von oben nach unten. Zum Schluss werden Ton und sich bewegende Hand ausgeschüttelt: ein undifferenzierter, tiefer Ton in Lösungstiefe entsteht. Wird dann „normal“ zum Sprechen angesetzt, z.B. für ein lautes Zählen von 1 bis 10, setzt die Stimme normalerweise in der physiologischen Sprechstimmlage, der Indifferenzlage, ein.

Ziel: Den Einfluss der Wahrnehmung des Inneren auf die Stimme erfahren

- Die Lernenden legen sich auf den Boden oder setzen sich entspannt, aber mit geradem Nacken auf Stühle/Sofas/Decken. Aneinander anlehnen ist erlaubt. Die Lehrkraft führt die Lernenden mit folgenden Worten durch eine Phantasiereise:

„Du läufst durch die Natur. Du spazierst auf einem Feldweg. Links und rechts neben dir blüht es – der Geruch von Lavendel weht zu dir hinüber. Dieser Geruch erfüllt dich ganz, bis tief in die Lunge und du atmest mehrfach tief ein und aus.

Die Sonne strahlt, es ist warm und sehr angenehm hier.

Vom Wind wird nun ein Zwitschern hergetragen. Du hältst kurz die Luft an, um genau zu lauschen. Ja, du hörst ein schönes Vogellied sehr weit in der Ferne und doch sehr klar. Du kannst innerlich lächeln, vielleicht sogar seufzen, weil es so schön ist hier und jetzt. Oder du hast Lust, mitzupfeifen?

Du läufst etwas weiter und stehst nun auf einer Blumenwiese. Ganz verschiedene Blumen wachsen hier und verschiedene Düfte umgeben dich. Du beugst dich hinunter, atmest den Duft tief ein und aus. Nimm den Duft genau wahr, spüre den Duft in deinem Mund – dann durch den Rachenraum gleiten, erlebe, wie er weiterfließt in die Brust und sich dann verteilt bis in den Rücken und den Bauch. Dein Kiefer ist dabei ganz locker und ganz entspannt.

Ganz in deiner Nähe ist eine Decke, die dich zum Ausruhen einlädt. Sie ist warm und absolut weich. Du spürst beim Hinsetzen wie dein Gewicht die Decke nach unten drückt. Du kannst jetzt alle Dinge in deiner Nähe genauer beobachten: Um dich herum wachsen kleine gelbe Blumen, die lecker süßlich duften. Auch andere Blumen sind zu sehen, kleine Käfer und Schmetterlinge oder Bienen schwirren von Blüte zu Blüte. Wie sehen die Tierchen aus? Was wächst und gedeiht hier noch? Was kannst du riechen? Was hören?

Nun lege dich in dieser friedlichen Atmosphäre auf den Rücken und genieße die warmen Sonnenstrahlen, wie sie deinen Körper angenehm erwärmen. Ein bisschen Wind geht - der fühlt sich wie ein Streicheln an und alles ist ruhig und friedlich.

Eine tiefe Ruhe und Gelassenheit breitet sich in dir aus, lass einen Seufzer oder einen tiefen Ausatmer aus dir emporsteigen. Konzentriere dich nun auf deinen Atem. Öffne deinen Mund und spüre wie der Sauerstoff der Luft in den Mund- und Rachenraum fließt. Die Zunge liegt dabei ganz breit in der Rundung deines Unterkiefers.

Deine Zunge streicht nun sanft über deinen Gaumen, weiter über die Innenseite deiner Zähne. Weiter streicht sie sanft über die Vorderseite deiner Zähne, nun durch den Zungengrund. Erspüre mit deiner Zunge die Backentaschen links und dann rechts. Dein Mund ist weit und entspannt.

Jetzt atme durch die Nase ein und spüre wie dein Atem durch die Nasenhöhle hinab zum Brustraum fließt, atme bewusst ein und aus, spüre die Größe des Brustraumes.

Lege deine Hand in die Nähe deines Zwerchfells und eine Hand an deine Taille. Jetzt atme wieder tief ein und aus und spüre das Fließen deines Atems mit deinen Händen – dein Atem hat Raum.

Jetzt wandere mit deiner Aufmerksamkeit weiter in den Bauchraum hinein. Spüre mit jedem Einatmen wie dein Bauchraum weit wird und mit jedem Ausatmen die Bauchdecke loslässt und zurückfließt. Fokussiere dich nun ganz mit jedem neuen Atemzug auf deinen Bauchraum: atme ein und werde weit, atme aus und lass los und den Atem zurückfließen. Lass dir Zeit und atme bewusst in deine Flanken und deinen Bauch hinein, atme ein und aus. Versuche nun, deinen Beckenboden zu spüren und wie er sich mit dem Atem bewegt.

Wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück in deinen Rachen- und Mundraum, spüre wie der Atem aus der Lunge durch den Kehlkopf wandert, an der Zunge vorbei und nach draußen. Dein Mund ist ganz locker, deine Zunge entspannt, dein Unterkiefer ist weit. Mit jedem Ausatmen versuche, einen tiefen Laut zu bilden. Mal auf „aah“, mal auf „ooh“, mal auf „eeh“ etc. Jeder Einatem geht tief, jeder Ausatem wird begleitet mit einem Tönen.

Fühle die Ruhe und Gelassenheit die dich erfüllt, fühle die angenehme Schwere deiner Glieder und töne dabei auf verschiedene Vokale. Wiederhole einzelne Vokale Spüre deren Qualität und wie sie Raum einnehmen in dir. Spüre die Entspannung und die wohlige Wärme und denke an sie, während du tönst.

Nun kehre in Gedanken zurück aus deinem Bild. Verabschiede dich vom Bild deines Mundes, deiner Zunge, spüre den Atem noch einmal genau, das Heben und Senken des Brustkorbes, des Bauches - ein und aus.

Kehre langsam mit geschlossenen Augen aus der Phantasiewelt zurück. Bewege langsam deine Füße, dann deine Arme. Balle leicht deine Hände zu Fäusten, gib etwas Kraft hinein. Atme tief ein und aus. Strecke deine Arme und Beine, räkle dich, wenn du magst und öffne schließlich deine Augen, atme nochmals tief durch und dann bist du vollkommen zurück in der wachen Welt.“