

Die Stimme als unbewusste Visitenkarte

SPRACHTHERAPIE Warum eine ausgeglichene Atmung für Stimme und Sprache so wichtig ist

Mit einer ausdrucksvollen Stimme und Sprache wird die zwischenmenschlichen Kommunikation einfacher und erreicht mehr Zuhörer. Atmung, Stimme und Sprache im richtigen Tonus anzuwenden, gelingt oft mit Hilfe von Atem-, Stimm- und Sprachtherapie.

Wir leben in einem Zeitgeist mit einem immer größer werdenden Bedürfnis nach Perfektion. Dadurch geraten viele Menschen immer mehr unter Leistungs-, Zeit- und auch Konkurrenzdruck. Dieser sich unmerklich steigernde unterschwellige Stressfaktor bewirkt, dass die Atmung immer mehr aus ihrer gesunden Funktion gerät und der gesamte Körper dadurch unter eine enorm hohe Spannung kommt.

Der eigentliche Grund, der hinter diesem großen Drang nach Vollkommenheit steht, ist der, dass wir den Wunsch haben, von unseren Mitmenschen gemocht und anerkannt zu werden.

Die ganz individuelle Art des

Sprechens und der Klang unserer Stimme berührt und beeinflusst unsere Mitmenschen auf unbewusster Ebene sehr. Und so können wir sie damit von uns und unseren Anliegen überzeugen – oder eben auch nicht!

Eine gute und klangvolle Stimme und Sprache macht uns in unserer Kommunikation ganz individuell lebendig, ausdrucksvoll und charismatisch. Sie ist die unbewusste Visitenkarte jedes Menschen, um bei Anderen eine wirklich gute Resonanz und „Anklang“ zu finden.

Wie lässt sich das erreichen? Unsere Stimmbänder sind eine sehr feine, empfindliche Muskulatur, die nur ausgeglichen und gut klingen kann, wenn sie auch dementsprechend eingesetzt und benutzt wird. Das gilt auch für unsere Artikulationsmuskeln wie: Lippen, Zunge, Gaumen, Kiefer und alle Muskeln des Gesichtsfeldes, mit denen unsere Sprache gebildet wird. Sie alle müssen sich beim Sprechen gut, locker, dynamisch und ausgeglichen mitbewegen können, ohne dass es anstrengen sollte. Bewegen sich die Gesichtsmuskeln beim Sprechen mit, fangen automatisch unsere Augen an zu

leuchten und wir bekommen eine lebendigere und viel interessantere Ausstrahlung. Jeder Muskel, der nicht bewegt wird, bildet sich zurück, wird schwach und hat keine ausreichende Kraft für seine natürlichen Funktionen und Aufgaben. Bewegen sich unsere Sprechmuskeln nicht ausreichend mit, werden der Mund und auch das ganze Gesicht beim Sprechen immer starrer, bewegungs- und ausdrucksloser und es fehlt die Dynamik, die uns und unsere Sprache interessant und klangvoll macht.

Viele Menschen sprechen oft nur noch sehr undeutlich, monoton, verschlucken Silben und hetzen meist auch noch mit einem unverständlichen Tempo durch ihre Sprache, so dass man ihnen nicht mehr folgen kann und das Interesse am Inhalt des Gesagten verliert. Intuitiv spürt der Sprecher die schwindende Konzentration und Aufmerksamkeit seiner Zuhörer, wird verunsichert und setzt sich innerlich unter Spannung. Diese innere Spannung überträgt sich dann auf seine Stimm- und Sprechmuskeln, die noch unbeweglicher und fester werden. Be-

sonders Menschen, die einen anstrengenden Beruf haben, in dem sie auch viel sprechen müssen, geraten leicht unter solchen hohen, ungesunden Muskel- und Stimm-Druck und merken, dass ihre Stimme immer brüchiger, unzuverlässiger und schwächer wird. Das kann auf Dauer auch zu einem akuten Erschöpfungszustand führen.

Manchmal kann einem die Stimme dann auch ganz versagen. Die Stimme gerät aus der Balance ihrer natürlichen gesunden Funktion, die beiden Stimmbänder, die im Kehlkopf nebeneinander liegen, reiben sich aneinander und werden so in ihrer feinen Struktur aufgegraut und geschädigt. Im weiteren Verlauf können sich sogar gravierende Stimmkrankungen (wie z.B. Stimmbandknötchen) daraus entwickeln. Hier sollte man aufmerksam sein und möglichst frühzeitig einen HNO-Facharzt und, falls nötig, einen guten Stimm- und Sprachtherapeuten aufsuchen. Der Therapeut kann helfen, die zu hohen Spannungen abzubauen, den Stimm- und Sprechdruck zu regulieren und über ein gutes Training der Artikulationsmuskula-

turen das Sprechen zu erleichtern. Wie bei einem normalen gymnastischen Aufbautraining werden dabei alle Sprechmuskeln aktiviert.

Unter solchem hohen Druck ihrer Atem-, Stimm- und Sprechmuskulaturen stehen auch ganz besonders Stotterer, was sich sehr blockierend auf ihren sprecherischen Fluss auswirkt.

Zum Sprechen benötigen wir unsere Atemluft. Es ist wichtig, in der Atembehandlung zu lernen, mit möglichst wenig Kraft einzuatmen. Gelingt uns das, ist das Zwerchfell locker und weich genug, um sich viel tiefer bis in den unteren Beckenbodenraum zu bewegen und sich in ihn hineinzu dehnen. Dadurch ist es dann möglich, die Lunge mit einem deutlich höheren Atemvolumen zu füllen. So bleiben viel mehr Luft und Zeit für ein druckfreies und entspannteres Sprechen während der Ausatmung.

Unsere Stimme wird durch diese gesunde, natürliche Atemtechnik viel lockerer und druckfreier und klingt resonanzhafter und schöner. Zusätzlich kann damit aber auch eine Verbesserung der inneren Organfunktio-



AUTORIN DIESES BEITRAGES:

Nicola Berger

Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin

nen erreicht werden, was sich positiv auf das Verdauungs-, das Herz- und Kreislaufsystems und die Stabilisierung des Immunsystems auswirken kann.

Mit einer klaren, vitaleren und ausdrucksvolleren Sprache erreichen wir die Aufmerksamkeit und auch die Herzen unserer Mitmenschen viel einfacher und auf einer Ebene, auf der wir sie sehr eindrucksvoll von uns und unseren Anliegen überzeugen und begeistern können. Denn gutes, deutliches und klangvolles Sprechen ist eben eine unbewusste, charismatische und faszinierende Visitenkarte, die immer für uns sprich-