

## Inhaltsverzeichnis

A. Warm-Up-Übungen für den Körper .....	2
Recken, Strecken und Gähnen .....	2
Schultern und Nacken lockern.....	2
Ganzkörper – Shake .....	3
Trommelnder Affe .....	3
B. Warm-Up-Übungen für den Atem .....	4
1. Wahrnehmung Bauch-Flankenatmung.....	4
2. Atemübung für einen langen Atem.....	5
C. Warm-Up-Übungen für die Stimme.....	6
Übung: Sprechstimmlage finden.....	6
Übung: Summ - Stimmjogging.....	6
Resonanzübungen 1 - 4 .....	6
1. Kauen, Summen und Vibration .....	6
2. Summen Sie mit Silben .....	7
3. Summen Sie mit Wörtern und Satz .....	7
4. Vers sprechen .....	8
D. Artikulationsübungen - die Sprechwerkzeuge trainieren .....	9
• „Der Nussknacker“.....	9
• Pferdchenschnauben/ Motorradfahren.....	9
• Kopfschütteln.....	9
• Küsschen, Küsschen.....	9
• Die Königsübung der Artikulation – das Korkensprechen .....	10
Die heitere Abschluss-Sprechübung: „Kiki, die knackige Kokotte“ .....	10
Literaturliste .....	11

## Warm-Up-Übungen für Körper, Atmung und Stimme

Bevor Sie sprechen, wärmen Sie bitte Ihren Körper und Ihre Stimme auf und trainieren die Bauch-Flankenatmung. Hier folgen einige Übungen, die Sie nach Ihrem persönlichen Bedürfnis kombinieren können. 10 bis 15 Minuten wären optimal, aber auch schon 5 Minuten tun gut!

### A. Warm-Up-Übungen für den Körper

#### Recken, Strecken und Gähnen

Wer schon einmal im Sportstudio oder bei der Krankengymnastik war, dem sind einige dieser Körperübungen bekannt. Sie lockern die Muskulatur, bauen innerlichen Stress ab und verhelfen zu einem guten Körpergefühl. Wie von selbst richtet sich danach Ihr Körper auf.

- **Strecken** Sie sich nach Herzenslust und gähnen Sie dabei.

#### Schultern und Nacken lockern

- **Lockern Sie Ihre Schultern**, indem Sie mit den Schultern vor- und zurückkreisen und/oder sie hochziehen und fallenlassen.
- **Lockern Sie Ihre Nackenmuskeln**, indem Sie Ihren Kopf langsam nach links drehen, ihn verweilen lassen, dann zur Mitte zurückdrehen, wieder verweilen lassen und nun den Kopf langsam nach rechts drehen, verweilen lassen und schließlich zur Mitte zurückbewegen.

**Dehnen Sie Ihre Halsseiten**, indem Sie das linke Ohr in Richtung der linken Schulter neigen und den rechten Arm mit angewinkelter Handfläche nach unten ziehen.

**Nun gleiten Sie weich und geschmeidig in die Rumpfbeuge nach unten, verweilen Sie dort und entspannen Sie sich.**

## Ganzkörper – Shake

- Stellen Sie sich in den hüftbreiten Stand und **beginnen Sie für ca. 2-3 Minuten ganz leicht in den Knien zu federn**. Dabei spüren Sie, dass von den Knien ausgehend alle Gelenke sanft durchgeschüttelt werden. Wenn Sie möchten, lassen Sie dabei Ihre Stimme auf „haaa“ ertönen, und auf eigenen Wunsch untermalen Sie diese Übung im Hintergrund mit rhythmischer Musik. Schütteln Sie zum Abschluss der Übung Ihre Beine und Arme/Hände aus - so als ob Sie Wassertropfen abschütteln wollten.

Genießen Sie anschließend die belebende Wirkung, indem Sie kurz die Augen schließen und ruhig stehen.

Stellen Sie sich dabei vor, wie Ihr Körper zwischen Himmel und Erde aufgerichtet ist. Verinnerlichen Sie dieses Körperbild und dokumentieren es mit einem Schnappschuss Ihrer „**imaginären Kamera**“, um es bei Bedarf aus der Erinnerung hervorzuholen.

## Trommelnder Affe

- Stellen Sie sich erneut in den hüftbreiten Stand und **trommeln Sie mit locker geballten Fäusten auf Ihre Brust**. Dabei tönen Sie mit weit geöffnetem Mund ein befreiendes „aaa“.

Bitte nicht brüllen, sondern einfach den Laut ganz natürlich ertönen lassen!

## B. Warm-Up-Übungen für den Atem

### 1. Wahrnehmung Bauch-Flankenatmung

Stellen Sie sich in den hüftbreiten Stand. Nun reiben Sie kurz Ihre Hände und legen Sie sie flach auf den Unterbauch zwischen Bauchnabel und Schambein.

- Wandern Sie jetzt mit der Konzentration in Ihre Hände und erspüren Sie im Unterbauch die deh nende Bewegung des Einatems und die sanfte Kontraktion des Ausatemens. Es ist wie eine Welle, die kommt und geht. Es „atmet“ Sie - man braucht nichts zu tun. Genießen Sie für einige Minuten entspannt Ihre feinen **Atembewegungen im Unterbauch.**
- Nun legen Sie die Hände an die **unteren seitlichen Rippen Ihres Brustkorbs.** Lassen Sie dabei Ihre angewinkelten Arme weiterhin bequem auf den Kissen ruhen. Entspannen Sie die Schultern. Lockern Sie den Unterkiefer und behalten Sie Ihre Zungenspitze weiter in der Position hinter den oberen Schneidezähnen. Beobachten Sie erneut für einige Minuten Ihre feinen Atembewegungen in dieser Körperregion.
- Wechseln Sie erneut die Position Ihrer Hände und legen Sie sie auf Ihre **Flanken** - das ist ungefähr die **Nierengegend.** Auch hier in der seitlichen Rückenregion ist Atembewegung des Zwerchfells spürbar. Verweilen Sie auch hier für einige Minuten mit Ihrem Bewusstsein. Zum Abschluss senken Sie die Arme ab und lassen sich noch eine Weile mit den Atemwellen treiben.

## 2. Atemübung für einen langen Atem

- Stellen Sie sich in den hüftbreiten Stand und lassen Sie locker Ihr Becken kreisen. Wechseln Sie die Richtung nach Belieben. Verströmen Sie gleichmäßig Ihre Ausatmung mit gespitzten Lippen auf den Strömungslauten „ffff...“ oder auf einem „www...“ oder einem weichem „sss...“. Stellen Sie sich dabei einen Pinsel im Beckenboden vor und imaginieren Sie, wie er Innen- und Außenkreise um Ihre Füße malt. Schließen sie während des Beckenkreisens die Augen. Die Dauer der Übung sollte ca. 2-3 Minuten sein.

## Reflektorische Atemübung für ein elastisches Zwerchfell

- Stellen Sie sich in den hüftbreiten Stand und nehmen Sie den ganzen Körper in seiner Aufrichtung wahr. Pumpen Sie nun eine imaginäre Luftmatratze auf, wobei Sie auf „fffftt“ ausatmen. Beginnen Sie langsam und steigern Sie das Tempo, bis die Luftmatratze vollgepumpt ist. Sie kommen dabei nicht aus der Puste, da Ihr Atem reflektorisch ergänzt wird. Wichtig ist es, während der reflektorischen Einatemphase den Unterkiefer zu lockern und die Einatmung durch den Mund zuzulassen. „Es atmet Sie“ – atmen Sie auf gar keinen Fall aktiv ein, sonst verpassen Sie das Trainingsziel, welches da lautet: Stimulation des Zwerchfells.

**Wichtig:** den Konsonanten „t“ zum Ende des „fffftt“ präzise, scharf und deutlich artikulieren! Ansonsten wird dem Zwerchfell kein Reiz gesetzt.

## C. Warm-Up-Übungen für die Stimme

### Übung: Sprechstimmlage finden

**Über ein unbeteiligtes „mmh“** finden wir unsere ganz persönliche Sprechstimmlage. Und so geht's: Stellen Sie sich vor, Sie liegen müde im Bett und sind kurz vorm Einschlafen. Ein/e imaginäre/r PartnerIn erzählt Ihnen aber noch etwas und Sie sagen höflich ab und zu „mmh“, verlängern Sie allmählich dieses „mmmh“ und kommen zum Summen. Sensibilisieren Sie Ihr Gehör für Ihre persönliche Sprechtonlage.

### Übung: Summ - Stimmjogging

Sie summen einen tiefen Ton und ziehen ihn stufenlos über ca. 5 Töne aufwärts und führen ihn dann wieder abwärts. Mehrmals wiederholen. **Achtung:** Nie mit Überdruck summen, sondern ganz natürlich.

## Resonanzübungen 1 - 4

### 1. Kauen, Summen und Vibration

Die folgenden Summübungen sind die **Königsübung** für die Entwicklung der **Stimmresonanz!**

Stehen oder sitzen Sie aufgerichtet. Schließen Sie Ihre Augen und beginnen Sie mit lockerem Lippenschluss entspannt zu kauen. Nach einer Weile lassen Sie Ihre Stimme mitklingen. Summen Sie bitte über eine gesamte Ausatemlänge. Durch das Summen entsteht fühlbar eine Vibration, die Sie in den folgenden Körperregionen ertasten können: im Bereich des Kehlkopfes, des Kiefers, der Wangen, an den Lippen, der Nase, des Nackens, des Schädeldachs, des Brustkorbs und des Rückens. Genießen Sie Ihre Körperresonanz. Werden Sie beim Sprechen zu Ihrem Instrument!

## 2. Summen Sie mit Silben

Verbinden Sie den Summlaut „mh“ mit den Vokalen „o“ oder „u“. Stülpen Sie beim Silbensprechen Ihre Lippen etwas nach vorn und bewegen Ihre Lippen mit Leichtigkeit. Bilden Sie kurze Silben und lange tönende Silben.

- mom – momomomom
- mum – mumumumum
- momomomum
- mooooo
- muuuuu

Versuchen Sie es auch mit dem Nasallaut „n“ und in Verbindung mit allen Vokalen

- naaaaa
- neeeee
- niiii
- nooooo
- nuuuuu

Sprechen Sie die Silben im Wechsel fragend und antwortend.

Entdecken Sie dabei Ihren resonanzreichen Stimmklang!

## 3. Summen Sie mit Wörtern und Satz

Verbinden Sie den Summlaut „mh“ und das „n“ mit Wörtern und reihen Sie diese aneinander. Zum Wortbeginn verweilen Sie einen Moment auf dem Summlaut und spüren die Vibration an den Lippen und dann „starten Sie in das Wort“.

- Mond, Mahl, Mitte, Mehl, Muß, malen, mieten, Name, Nase, Niete, Note, Nebel usw.

Sprechen Sie zum Abschluss den folgenden Satz:

- Meister Müller mahle mir mein Mehl.

#### 4. Vers sprechen

Sprechen Sie den folgenden Vers und senden Ihre Stimme imaginär weit in den Raum. Unterstützen Sie jede Verszeile mit einer großen, öffnenden Handbewegung und breiten Sie dabei die Arme weit auseinander. Nach jeder Verszeile holen Sie frischen Atem.

**Gruß dem Meere,  
Gruß den Wogen,  
Gruß dem Wasser,  
Gruß dem Feuer,  
Gruß dem sel't'nen Abenteuer!**



## D. Artikulationsübungen - die Sprechwerkzeuge trainieren

**Lernen Sie beim Sprechen den Mund aufzumachen. Ihre Zuhörer möchten Sie hören!**

- Das Gesicht ausstreichen und dabei den Unterkiefer öffnen  
Streichen Sie mit beiden Handflächen Ihr Gesicht aus. Beginnen Sie an den Schläfen und streichen Sie in Richtung Kinnspitze. Dabei öffnen Sie bitte weit Ihren Mund und legen den Kopf leicht in den Nacken. Verweilen Sie einige Sekunden in dieser Position. Genießen Sie die Kieferentspannung und Ihre geöffnete Kehle.  
Was Sie noch wissen sollten:  
Ein entspannter Kiefer vertieft die Atmung und erfrischt Ihren Geist, und er verhilft Ihnen zu einer resonanzreichen und klangvollen Stimme!
  
- **„Der Nussknacker“**  
Legen Sie Ihren Zeigefinger an die Kinnspitze. Nun drücken sie mit dem Finger Ihren Unterkiefer an der der Kinnspitze nach unten. Erinnern Sie sich noch an die alten Nussknackerfiguren vom Weihnachtsmarkt?  
Nun positionieren Sie drei Finger hochkant zwischen Ihren Vorderzähnen - ja, so weit lässt sich Ihr Mund öffnen!
  
- **Pferdchenschnauben/ Motorradfahren**  
„Prrrr“/ „Brrrr“ - lassen Sie Ihre Lippen flattern (Pferdchenschnauben/ Motorrad)  
Versuchen Sie die Laute über die Länge der gesamten Ausatmung zu halten.
  
- **Kopfschütteln**  
Beugen Sie Ihren Kopf locker nach, entspannen Sie Unterkiefer und Lippen und schütteln Sie Ihren Kopf locker hin und her. Lippen und Wangen sollen dabei „blubbernd“ hin und her „wabbeln“.
  
- **Küsschen, Küsschen**  
Ziehen Sie die Lippen abwechselnd in die Breite und spitzen Sie sie dann wieder.  
Spitzen Sie die Lippen und geben Sie Küsschen, Küsschen, Küsschen...

- **Die Königsübung der Artikulation – das Korkensprechen**

Stecken Sie einen Korken zwischen die Zähne und umrunden ihn mit den Lippen. Sprechen Sie ca. 2 Minuten gegen den Korkenwiderstand. Wählen Sie spontan Themen, die Ihnen durch den Kopf gehen oder sprechen Sie ein Gedicht. Nach 2 Minuten nehmen Sie den **Korken schnell** aus dem Mund und **sprechen sofort weiter**. Achten Sie beim Sprechen auf Ihre Artikulation. Sie ist jetzt deutlich besser!

### **Die heitere Abschluss-Sprechübung: „Kiki, die knackige Kokotte“**

Zum Schluss sprechen Sie den folgenden Text mit den vielen Ks. Das schafft Kehlweite.

Kiki, die knackige Kokotte

Kiki, die knackige Kokotte, klettert wie eine Klette an Koko, dem Kakaopflücker.

Kiki, die Kokotte, wünscht sich ein Khakijäckchen mit einem Karakulkragen.

Koko, der knackige Kakaopflücker, hatte nur ein Khakijäckchen ohne Karakulkragen, oder Karakulkragen ohne Khakijäckchen, der arme Koko.

Der klapprige König, der von Kikis keckem Kokottenkichern entzückt war, machte aus dem Jäckchen ohne Kragen und dem Kragen ohne Jäckchen ein Jäckchen mit Kragen.

So kam es, dass Kiki, die knackige Kokotte, nicht mehr mit Koko, dem Kakaopflücker, kokettierte.

## Literaturliste

- Stimmtraining -...und plötzlich hört Dir jeder zu, P.P. Kutscher, Gabal Verlag
- Stimme und Person, Stengel/ Strauch, Klett - Kotta Verlag
- Gut klingen – gut ankommen, E. Loschky, Goldmann Verlag