



Gähnen

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 1 Person

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Mein Schlafgesicht,
→ Dicke Lippe, → Harfe und Raubtier
- Material: → Gesunde Stimme

Wozu?

Beim Gähnen zieht ihr euer Gaumensegel nach oben und dehnt es. Das Gaumensegel, auch weicher Gaumen genannt, liegt zwischen dem vorderen Teil – dem harten Gaumen –, den ihr sicherlich kennt, und dem Zäpfchen. Beim Gähnen wird der Mundraum größer, der Kehlkopf senkt und entspannt sich und die Atmung vertieft sich. Das führt zu einem volleren Stimmklang und unterstützt eine gesunde Stimme. Wenn unser Gaumensegel hängt, wird unser Stimmklang dumpfer, wenn es aktiver ist, wird der Klang durchdringender.

Worum geht's noch?

Sprechorgane, Warm-up

Gähnt und streckt euch

1. Stellt euch in einen Kreis oder **im Raum** verteilt auf. Gähnt und gleitet dafür mit eurer Stimme von einem möglichst hohen Ton immer tiefer bis zu einem möglichst tiefen Ton. 2. Streckt euch, wenn ihr mit dem hohen Ton beginnt. Führt dann die Arme vor eurem Körper nach unten, während ihr mit eurer Stimme die Töne heruntergleitet. Bleibt dabei im Körper locker und in eurer Kehle weit.

Spürt nach: Nehmt ihr wahr, wie – besonders am Anfang des Gähnens – sehr viel Platz im Rachen entsteht? Merkt euch dieses weite Gefühl!

Tipp

Ihr müsst nicht echt gähnen. Wenn ihr so tut als ob, kommt das Gähnen oft ganz von selbst. Vielleicht hilft euch auch die Vorstellung, euer Zäpfchen nach hinten oben zu ziehen. Oder ihr stellt euch vor, einen wunderbaren Duft zu riechen.

Gähnt rund

1. Macht jetzt den Mund nicht nur nach oben und unten auf, sondern versucht, auch viel Platz in die Breite zu machen. 2. Beugt nun zusätzlich die Arme bei der Armbewegung, als würdet ihr vor eurem Körper eine Kugel formen. Vergesst nicht, mit der Stimme von einem möglichst hohen Ton nach unten zu gleiten!

Gähnt höflich

1. Versucht nun den Mund so wenig wie möglich zu öffnen, die Lippen bleiben fast geschlossen. Im Mundraum macht ihr hingegen viel Platz. 2. Nehmt, passend zur Art des Gähnens, höflich eine Hand vor den Mund. **Spürt nach:** Bei welchem Gähnen spürt ihr am meisten Platz im hinteren Mundraum und Rachen? Macht das weiteste Gähnen noch mal und merkt euch das Gefühl!

Tipp – gesunde Stimme

Ihr spürt bei anderen Gelegenheiten eine Enge im Rachen, während ihr eure Stimme nutzt? Dann macht das Gähnen auch einfach kurz zwischendurch.