

Schiffshorn



Ihr braucht

- 5 Minuten
- Mindestens 1 Person

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Dicke Lippe
- spielen + experimentieren:
 - Flüstern und Schreien,
 - Flüsterkampagne
- Wissen: → Gesunde Stimme,
- Körper und Stimme
- Material: → Gesunde Stimme

Inspiziert von

Wiltrud Föcking und Marco Parrino

Wozu?

Ihr lockert eure Stimme durch einen vibrierenden Klang, das Schiffshorn. Dadurch kann sich ein ›Frosch im Hals‹ lösen, das heißt, dass sich der überschüssige Schleim besser verteilen kann oder so gelockert wird, dass er bestenfalls abgehustet werden kann. Diese Übung ist daher als Warm-up und zur Entspannung der Stimme nach dem Sprechen geeignet.

Worum geht's noch?

Stimme lockern, Warm-up

Ein Hafen am Meer. Hörst du das tiefe, brummende Schiffshorn?



Formt ein Fischmaul

1. Bildet einen **Kreis**. Spitzt eure Lippen – wie bei einem Kussmund –, öffnet und schließt sie dann. Ahmt damit ein Fischmaul nach. Der Unterkiefer bewegt sich nicht. Achtet vor allem auf die Unterlippe, deren Kraft gleich benötigt wird. Macht das ruhig so lange, bis ihr die Lippenmuskeln spürt.
2. Löst die Spannung wieder.

Ahmt ein Schiffshorn nach

1. Sprecht jetzt ein lang gehaltenes **FF**. Bläht eure Wangen dabei auf. Staut die Luft, so dass wenig von ihr entweicht. Probiert dies zunächst ein-, zweimal. 2. Jetzt ist Zeit für das Schiffshorn. Startet mit dem **FF** und gebt kurz danach einen angenehmen, tiefen Ton dazu, der an ein Schiffshorn erinnert. Aus dem **FF** wird ein **WW**. Wiederholt das mindestens fünfmal.

Lasst eine Sirene heulen

1. Aus dem Schiffshorn kann nun auch eine Sirene werden. Lasst die Stimme leicht nach oben und wieder nach unten gleiten. Bläht die Wangen weiterhin auf. Wiederholt das mindestens fünfmal.
 2. Sprecht nun dreimal eine kurze Begrüßung.
- Hört hin:** Wie klingt eure Stimme? **Spürt nach:** Wie fühlt sich euer Rachen an?

Variante

Ihr könnt dabei auch im Raum verteilt stehen oder einfach sitzen.

Tipp

Um euren Mund zu beobachten, nutzt einen Spiegel oder euer Smartphone.

Achtet darauf – Schwindel

Das lange Ausatmen auf F kann zu Schwindel und Kreislaufproblemen führen. Macht zwischendurch Pausen vom langen Ausatmen und atmet normal weiter. Dann probiert es erneut.

Achtet darauf

Nutzt eure individuelle Tonlage, die sehr unterschiedlich sein kann. Probiert verschiedene aus, bis ihr die mit der größten Vibration in Mund- und Rachenraum gefunden habt.

Tipp – Aktivierung

Aktiviert zwischendurch immer mal wieder die Lippen mit dem Fischmaul. Oder nutzt dazu die Karte → Dicke Lippe.