

Stimme + Körper

Alle, alles
spricht
mit!

Knie locker, Ohren auf! Wie unser Körper unserer Stimme hilft.

Stimme und Körper

Wie entsteht Stimme?

Im Hals liegt unser Kehlkopf und darin sind die Stimmlippen. Wenn wir ausatmen, um unsere Stimme zu nutzen, drückt die Luft von unten gegen die geschlossenen Stimmlippen und öffnet sie. Die Luft zischt hindurch, ein Unterdruck entsteht und saugt die Stimmlippen wieder zusammen. Diese Bewegung passiert sehr schnell und oft hintereinander – die Stimmlippen flattern wie die Lippen beim Pferdeschnauben. Dieses Flattern bringt die Luft zum Schwingen und ein Ton entsteht.

Tipp – Flattern

Nehmt zwei A4-Blätter. Eines in die rechte und eines in die linke Hand. Beide Blätter liegen ganz nah aneinander. Pustet nun Luft zwischen die beiden Blätter. Sie beginnen zu flattern und machen ein Geräusch. Das nennt man Bernoulli-Effekt. So ähnlich schwingen auch eure Stimmlippen, wenn eure Stimme klingt.

Stimme und Körper

Wir brauchen für die Stimme den Körper. Die Lunge und Atemmuskulatur für den Atem, Mund-, Nasen- und Rachenraum sowie Kiefer, Zunge und Lippen für den Stimmklang und die Artikulation. Auch andere Körperteile beeinflussen die Stimme, denn im Körper ist alles miteinander verbunden. Durch hochgezogene Schultern verspannen sich die Atemmuskulatur und der Kehlkopf – unser Stimmklang verändert sich. Sogar die Knie sind mit unserer Atemmuskulatur verbunden! 

Tipp

Sind eure Knie locker? Spannt dafür kurz eure Knie und Oberschenkel an. Bis wohin spürt ihr die Anspannung im Körper? Bis ins Becken, in den Rumpf, bis in den Brustkorb? Lasst dann die Anspannung bewusst wieder los. Lockere Knie können euch beim entspannten Sprechen unterstützen. Probiert es aus!

Stimme und Gehirn

Unser Gehirn steuert die Sprechbewegungen und auch, was wir sagen, also die Inhalte. Dabei nimmt unser Gehör durchgehend wahr, was und wie wir sprechen. Diese Informationen nutzt das Gehirn direkt, um unser Sprechen an die Situation anzupassen. Ihr merkt, Sprechen ist kompliziert und wir können nicht auf all das gleichzeitig achten. Wenn aber unser Körper locker ist, wir im Fluss bleiben und genau wahrnehmen, arbeiten alle Beteiligten gut zusammen und regeln ganz viel, ohne dass wir es bewusst steuern. Praktisch, oder?