

Gesunde Stimme

Skalen

Stimme

Hier geht es um den Stimmklang und dein Gefühl im Mundraum und Rachen.

eng ← → weit
fest ← → locker und variabel
hart ← → weich
angestrengt, mit Druck ← → mit Leichtigkeit
nach unten gedrückt ← deine Stimmlage → nach oben geruscht

Atem

Brustkorb hebt sich stark ← → Bauch wölbt sich
Schultern hochziehen ← → Schultern locker
lautes Einatemgeräusch ← → leises Einatemgeräusch
angespannt Luft einsaugen ← → fließt wie von selbst

Körper

angespannt ← locker → überspannt
eingesunken ← aufrecht → überstreckt

Kommunikation

bei mir ← ich bleibe bei mir + meine Stimme fliegt zu dir → bei dir

Fragen

- Wie fühlt sich mein Rachen an?
- Wie fühlt sich das Atmen an?
- Wo spüre ich Atembewegung?
- Wie fühlt sich mein Körper an?
- Wie klingt meine Stimme, wenn sie sich angenehm anfühlt?
- Woran merke ich, dass ich meine Stimme gerade belaste?
- Was hilft mir, um meine Stimme nicht zu überlasten?
- Wie kann ich meine Stimme mit meinem Körper unterstützen?

Hört auf eure Stimme

Mit den Skalen auf der Vorderseite könnt ihr auf euch und eure Stimme achten. **Spürt nach** und **hört hin**: Wo seid ihr auf der Skala? Die grünen Begriffe beschreiben jeweils den **grünen Bereich**. Er hilft euch, eure Stimme nicht zu stark zu belasten. Das bedeutet nicht, dass ihr eure Stimme immer so verwenden müsst. Besonders wenn ihr experimentiert und mit eurer Stimme spielt, ist es interessant, alle Bereiche auf der Skala auszuprobieren. Wenn ihr eure Stimme nicht belasten möchtet oder merkt, dass ihr euch häufig stimmlich anstrengt, dann versucht, euch in den grünen Bereich zu begeben.

Wenn ihr eure Stimme mal überlastet habt, ist das nicht schlimm. Mit etwas Ruhe erholt sie sich schnell: Sprecht mit einer lockeren und entspannten tiefen Stimme, sprecht eine Weile wenig oder schweigt. Aber nicht flüstern – das belastet die Stimme.

Wenn ihr regelmäßig heiser werdet oder sich eure Stimme nicht belastbar oder unangenehm anfühlt, lasst sie kontrollieren. Geht dafür in die Phoniatrie oder eine HNO-Praxis mit Spezialisierung auf Stimme und Sprechen. Dort wird euch, wenn nötig, Logopädie verordnet, bei der ihr eine gesunde Stimmnutzung lernt.

Noch mehr Infos dazu findet ihr auf der Wissenskarte → [Gesunde Stimme](#).

Was ist eine Skala?

Eine Skala umfasst zwei Extreme **hart** ←.....→ **weich** und alles, was dazwischen liegt.

Und wofür ist sie gut?

Mit einer Skala könnt ihr einordnen, wo ihr euch gerade zwischen den beiden Extremen befindet. Außerdem könnt ihr vergleichen, ob ihr euch häufig an diesem Punkt der Skala befindet, oder ob es je nach Situation unterschiedlich ist. Wenn ihr eure Wahrnehmung vor und nach einer Übung vergleicht, könnt ihr herausfinden, ob sie eurer Stimme gutgetan hat.

So könnt ihr diese Karte nutzen

1. Schreibt die Skalen, grünen Begriffe oder Fragen auf jeweils eine Karteikarte. Wenn ihr etwas übt oder spielt, könnt ihr euch mit diesen Karten daran erinnern, eure Stimme wahrzunehmen und auf sie zu achten. Die Fragen helfen, euch nach einer Übung oder einem Spiel darüber auszutauschen, wie ihr eure Stimme weniger belastet. **2.** Die beschriebenen Karten könnt ihr an einer Seite des Raums auf den Boden legen oder bei einem Raumlauf auf dem Boden verteilen. Steht ihr im Kreis, könnt ihr sie auch kreisförmig in die Mitte legen.