

Atemtechnik

Beitrag von „Femina“ vom 6. Februar 2005 14:12

Ich habe ein Jahr lang Logopädie-Stunden genommen, wir machten die Stunden auch im Hinblick auf mein Referendariat. Im Alltag habe ich nach ein paar Wochen spürbare Verbesserungen bemerkt, aber eben nur als Studentin, die ja nicht so viel sprechen muss...

Meine Logopädin hat hauptberuflich einen Sprechberuf, sie ist Dozentin an der Uni und gibt an mehreren Wochenenden ganztägige Seminare zu Sprechtechniken.

Ich bekam auch den Rat, für den Unterricht Arbeitstechniken zu entwickeln, bei denen ich mehr schreibe und die Schüler mehr reden und schreiben lasse; man kann auch Medien sprechen lassen (z.B. Film, Dia mit Ton usw.), man kann sogar zuhause Tonaufnahmen machen und sie im Unterricht abspielen. Wie weit sich das überhaupt in die Praxis umsetzen lässt, kann ich nicht beurteilen...

Bei einer Logopädie-Praxis wird man über einen längeren Zeitraum hinweg begleitet und man bekommt Atem- und Sprechtechniken vermittelt. Einzeltherapie hat gegenüber VHS-Kursen den Vorteil, dass sie ganz individuell auf die Person, ihre Beruf, ihre Zeit/Energie für Stimmübungen abgestimmt wird.

Die wichtigsten Atem- und Sprechtechniken für dauerhaftes Sprechen:

- entspannt in den Bauch atmen
- lockere, aufrechte Körperhaltung, Schultern unten lassen
- im Stehen gelingt Sprechen/Atem besser als im Sitzen
- im Sitzen Armen und Beine nicht verschränken, damit Atmung frei ist; im Stehen Arme nicht verschränken
- tiefe Tonlage wählen (so tief, wie es am angenehmsten ist)
- nicht räuspern, sondern husten
- Stimmbänder mit Hustenbonbons oder Wasser feucht halten (geht das im Unterricht überhaupt?)
- nicht zu laut sprechen
- bei lautem Sprechen eine tiefe Tonlage wählen
- ausreichend Schlaf und möglichst wenig Stress.....

Meine Logopädin vermittelte mir zwei sehr effektive Übungen zur Lockerung der Stimmbänder und zur Senkung der Tonlage, die bei mir langfristig für eine kräftigere und ausdauerndere Stimme sorgte:

- "o" möglichst lang aussprechen, und zwar von möglichst tiefer nach hoher Tonlage wechseln (sehr tief -> "oooooooo" <- sehr hoch), das ein paar Runden machen, und dann von

möglichst hoher Tonlage zur tiefen

- nacheinander laut "baab", "beeb", "biib", "boob", "buub" ausrufen, bei jeder diesen Silben mit dem Arm eine schleudernde Bewegung nach unten machen, als würde man auf einen großen Gummiball schlagen; die Silben immer höher aussprechen, bis es nicht noch höher geht, dann eine immer tiefere Tonlage wählen, abschließen muss man mit einer möglichst tiefen Tonlage

Die Übungen machten sich bei mir nicht sofort bemerkbar, sondern erst nach einigen Wochen. Ich machte die Stimmübungen ganz zwanglos, wo es möglich war: beim Autofahren, beim Kochen, beim Geschirrabspülen usw.

Ihr könnt ja berichten, ob diese Anleitungen auch bei besonderer Stimmbelastung überhaupt umsetzbar und nützlich sind...