

INHALT

Vorwort	10
1 Die Stimme – ein rätselhaftes Phänomen	13
Der Stimmklang – unser Aushängeschild	15
Die Stimme ist kein isoliertes Organ	16
Stimme und Körper	21
Der ganze Körper ist gefordert	21
Wohlfühlende Aufmerksamkeit statt verbissenes Training	25
Grundregeln für einen mühelosen Stimmgebrauch	26
2 Stimme und Atmung	33
Wie funktioniert das Atmen?	34
Ruheatmung	37
Sprechatmung	38
Atmung und Wohlfühl	46
Energieversorgung	46
Benachbarte Organe	48
Kraft und Präsenz	49
Psyche	50
Hochatmung	52
Atmungsbehindernde Faktoren	56
Stress	56
Das Diktat des Zeitgeistes	62
Das Allheilmittel: Bewegung	66
Übungen zur Kieferlockerung	67
Massagen	68
»Zähne putzen«	69
Den Blick weit stellen	70
Ein »Hinten« aktivieren	71
Die Hände in den Schoß legen	71
Achtung: Kaugummi kauen macht den Kiefer fest!	74

Gähnen	75
Warum wir gähnen müssen	75
Das Bedürfnis, plötzlich zu gähnen	78
Gähnen ist ansteckend	81
Die Atmung – Schnittstelle zwischen Körper und Geist ...	82
Jeder Gedanke beeinflusst den Tonus	82
Informationen und Bilder wirken auf den Tonus	88
Atmung als Kontrollinstanz	89
Atmung als Entscheidungshilfe	90
Wichtig für den Körper: positiv formulierte Aufträge	91
Tipps für den Alltag	93
 3 Stimme und Haltung	 95
Der Kehlkopf braucht Unterstützung	98
Die richtige Haltung beim Vorlesen	99
Körperhaltung und Atmung	99
Körperhaltung als Ausdruck der Lebenshaltung	100
Haltungsfehler und ihre Ursachen	101
Stehen	103
Die Spielbein-Standbein-Haltung	104
Bodenkontakt herstellen	106
Tipps und Übungen zum Stehen mit Bodenkontakt	107
Sprechen mit Bodenkontakt	111
Tipps für das aufrechte Stehen	114
Stehen ohne Aktion	118
Gehen	120
Der Raumbezug »Hinten«	120
Übungen zur Verbesserung der Aufrichtung	121
Sitzen	132
Stühle	133
Sitzen – eine Kulturleistung?	134
Die Wirkungen des Sitzens lindern	137
Körpergerechtes Sitzen – einige Vorschläge	138
Angelehnt sitzen – und dazu stehen	144

Die Wirkung einer guten Aufrichtung auf Stimme und Atmung	146
Tipps für den Alltag	147

4 Stimme und Körpersprache 149

Körperspannung, Gestik und Stimmklang	150
Betonungen als Gipfel eines Spannungsbogens	150
Kopf statt Geste?	151
Gesten gestalten den Stimmklang	153
Den Körper durch Widerstände aktivieren	155
Widerstände nutzen	155
Ausdruck von Unmut	159
Die »Waffen« des Stimmklanges	160
Geistesstärke – die Partie zwischen den Augen	160
Macht, Souveränität, Kompetenz – das Brustbein	162
Haltung bewahren – der Kopf	165
Lust und Unlust – das Becken	167
Strukturierung des Gesprochenen durch Körpersprache	169
Pausen beim Sprechen und Lesen	169
Gesten zentrieren	173
Die Wirkung einer lebendigen Körpersprache auf Stimme und Atmung	175
Tipps für den Alltag	175

5 Stimme und Aussprache (Artikulation) 177

Sprache	178
Vokale (Selbstlaute)	178
Konsonanten (Mitlaute)	180
Artikulation	182
Die wohlklingende Stimme	183
Kieferweite und Sonorität	186
Die Tragfähigkeit der Stimme	187

Inhalt

Die Stimme mit Obertönen anreichern	194
Nasale als Einstiegskonsonanten	194
Nutzen Sie Zunge und Lippen	196
Sprechen Sie auf ein Ziel hin	196
Nutzen Sie den ganzen Körper für die Artikulation	197
Konsonanten als Mittel zur Ausdruckssteigerung	199
Vokaleinsätze	200
Die Wirkung der Artikulation auf Atmung und Körpersprache	201
Tipps für den Alltag	201
6 Stimme und Kommunikation	203
Stimmige Kommunikation gelingt nicht immer	204
Kommunikation, um sich selbst kennen zu lernen	206
Gelingende Kommunikation	208
Spannungsübertragung	208
Stimmklang und Motivation	212
Stimmklang und Sympathie	216
Stimmklang und Persönlichkeit	219
Murren und mäkeln schadet nicht nur der Stimme	223
Stimmklang und Zeitgeist	225
Der Stimmklang prägt den Wortschatz	228
Die Wirkung gelingender Kommunikation auf Atmung, Stimme und Körpersprache	230
Tipps für den Alltag	231
7 Stimme und Stimmigkeit	233
Stimmigkeit: Übereinstimmung mit sich selbst und seiner Umwelt	234
Übereinstimmung mit sich selbst	234
Übereinstimmung mit der Aussage	235
Übereinstimmung mit dem Gegenüber	236
Übereinstimmung mit der Umgebung	237
Übereinstimmung mit dem Zeitpunkt	238

Inhalt

Stimmigkeit heißt Integration	239
Stimmklang als Indikator	241
Stimmliche Stimmigkeit verpflichtet	244
 Weiterführende Literatur	 247
 Register	 249