

## DIVERSE ATEMÜBUNGEN UND TIPPS ZUR ATMUNG

- Die Affentrommel. Damit wollen wir den ganzen Körper wahrnehmen und nicht nur das obere Drittel. Wegen der Hochatmung und vor allem wegen der Aufregung spüren wir meistens den Rest des Körpers gar nicht mehr. Dies ändern wir mit der Affentrommel. Wir klopfen unseren ganzen Körper ab, fangen am Brustbein an und klopfen uns überall dorthin, wo wir ankommen. Die Frauen lassen die Brust bitte aus. Bis zu den Füßen runter. Aber: die Gelenke aussparen. An jeder Stelle so lange klopfen, bis es warm wird oder anfängt zu kribbeln. Das geht natürlich nicht, wenn Sie sich schon in dem Raum aufhalten, in dem Sie gleich Ihre Rede halten wollen, aber: Die Wirkung hält ungefähr 20 Minuten.
- Sie sind aufgeregt? Dann atmen Sie so lange wie möglich aus. Dies geht auch direkt vor der Rede. Denn Sie können es laut machen, indem Sie kurz einatmen und ganz lange auf „f“ oder auf „sch“ ausatmen, oder Sie atmen so lange wie möglich – lautlos – aus. Durch die Nase oder den Mund.
- Bitte weder zu angespannt noch zu entspannt stehen oder sitzen. Eine wohlklingende Stimme braucht ein wohlgespanntes Instrument. Bei der Gitarre geht es auch darum, dass die Saiten nicht überspannt werden oder zu locker hängen. Trotzdem sind es nicht die Saiten, die den vollen Klang erzeugen, sondern es ist der Klangkörper. Der ganze Resonanzraum der Gitarre und auch des Körpers wird ausgenutzt.
- Ein gutes Beispiel für angespannte Entspannung ist das Gähnen. Herzhaft, bitte, und dabei ordentlich strecken wie eine Katze. Wann immer Sie Zeit und Lust dazu haben. Es gibt für die Stimme und den Körper kaum etwas Besseres. Der ganze Körper wird dadurch belebt.
- Die Gesichtsmuskeln lockern, indem Sie Grimassen schneiden. Sowohl der Unterkiefer als auch der Mund, die Nase, die Wangen, die Augen, die Stirn. In alle Richtungen Grimassen schneiden. Schön übertreiben, damit Sie mal wieder alle Gesichtsmuskeln bewusst wahrnehmen und entspannen. Um sich besonders bescheuert zu fühlen, können Sie als Steigerung auch beim Ausatmen eine beliebige Vokalfolge sprechen, und zwar laut! - „A, E, I, O, U“.
- Ganz wichtig auch: Kiefer und Zunge entspannen. Dafür legen Sie den Zeigefinger auf beiden Seiten direkt vors Ohr und machen eine Kaubewegung. Da merkt man dann, wie sich der Kiefer bewegt. Jetzt aufhören mit der Kaubewegung und mit dem Finger langsam mit kreisenden Bewegungen den Knochen vom Ohr in Richtung Kinn massieren. Dabei soll die Zunge im Mund ganz weich und breit werden. Sie soll leicht an der unteren Zahnreihe anliegen. Ruhig wiederholen und zum Schluss einfach Kiefer und Zunge hängen lassen. Und jetzt noch eine gute Zungenübung für zu Hause: einfach vor den Spiegel stellen und einen Finger auf die Zunge legen. Drücken Sie die

Zunge nach unten. Sie soll sich hinten im Rachen nicht hochwölben. Sie soll schön flach im Mund liegen und dabei leicht an den Seiten die Zähne berühren und auch vorne an die untere Zahnreihe stoßen.

- Wenn Sie einfach so atmen, ohne zu sprechen, dann atmen Sie bitte durch die Nase. Diese Atmung ist gesünder. Wenn Sie allerdings reden, brauchen Sie in kurzer Zeit viel Luft und da reicht die Nase meist nicht aus. Vor allem nicht, wenn Sie aufgeregt sind. Beim Reden also bitte durch den Mund atmen, um unschöne Schmatz- und Kuss- und Atemgeräusche zu vermeiden.
- Entspannung ist wichtig beim Sprechen. Lernen Sie, bewusst zu entspannen. Legen Sie sich hin, auf den Rücken. Gehen Sie in Gedanken Ihren ganzen Körper durch. Merken Sie eine leichte Anspannung im Arm, dann entspannen Sie diesen bewusst. So wird der ganze Körper kontrolliert. Von der Fußsohle bis zum Scheitel. Sie können viel mehr entspannen, als Sie denken. So eine Entspannung geht nicht von heute auf morgen dauerhaft, aber wenn Sie es wochenlang üben, dann verschwinden langsam, aber sicher bestimmte nervöse Erscheinungen wie Muskelzucken, Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen, die auf zu viel Anspannung im Körper zurückzuführen sind. Wenn diese Entspannung komplett gelingt, stellt sich die Rückenatmung von selbst ein.
- Legen Sie sich nun auf den Bauch und entspannen Sie auch dort bewusst. In der Bauchlage ist es etwas schwieriger. Sie fragen sich allein schon, wohin mit den Armen ... Legen Sie vielleicht den Kopf auf die Arme. Oder Sie legen die Arme seitlich neben den Körper. In der Bauchlage spüren Sie noch bewusster die Streckung im Körper. Und Sie können leichter bewusst in den hinteren, unteren Rücken atmen. Die Atmung in der Bauchlage ist schon viel aktiver als in der entspannten Rückenlage.
- Versuchen Sie danach, diese Entspannung auch im Sitzen hinzubekommen. Finden Sie heraus, welche Muskeln Sie brauchen, um sich aufrecht zu halten, und welche Muskeln Sie nicht brauchen und somit entspannen können. Setzen Sie sich am Anfang voll auf den Stuhl, mit dem Rücken an die Rückenlehne. Rutschen Sie später nach vorne und entspannen Sie auch dort. Später sitzen Sie nur noch auf dem vorderen Drittel der Sitzfläche. Aufrecht, aber entspannt. Dabei hilft es, wenn Sie die Füße nicht unterm Stuhl überkreuzen, sondern entspannt vor den Stuhlbeinen auf den Boden stellen. Dies gibt Ihnen mehr Halt und die Wirbelsäule kann mühelos aufgerichtet bleiben, ohne zu verspannen.
- Entspannung im Stehen. Finden Sie auch hier heraus, welche Muskeln Sie zum aufrechten Stehen brauchen und welche Sie komplett entspannen können. Bringen Sie das Maximum an Entspannung in Ihren Körper. Entspannen Sie die Schultern, die Arme, das Gesicht, den Hals, die Knie, die Beine, den Bauch etc.

- Da wir beim Sprechen immer ein Ziel haben (irgendjemand hört ja zu) und Sprechen nichts anderes ist als geführter Atem, stellen Sie sich jetzt auch beim Ausatmen schon eine Linie vor, die vom Sprecher zum imaginären Zuhörer geht. Atmen Sie auf „f“ oder „sch“ aus und fixieren Sie dabei Ihr Ziel. Sie können auch eine Armbewegung zu Hilfe nehmen. Alles, was Sie mit dem Körper hinbekommen, bekommen Sie auch mit der Stimme hin. Wenn Sie also Ihren Arm von sich weg bewegen und zu dem Ziel deuten, dann wird der Atem folgen. Sänger üben Koloraturen, indem sie für jeden Ton einen Punkt auf ein Blatt Papier zeichnen. Wenn Sie das Tempo mit der Hand hinbekommen, dann schaffen sie es auch mit den Stimmlippen. Also: gerne den Körper zu Hilfe nehmen.
- Ganz wichtig ist, dass Sie nach etwas Übung immer richtig atmen. Wenn das entspannte Atmen selbstverständlich ist, dann können Sie sich bei einem wichtigen Gespräch auf andere Dinge konzentrieren. Und dann wird Ihnen auch das Sprechen leicht fallen.