



6.
Auflage

Claudia Hammann

Fitness für die Stimme

Körperhaltung – Atmung – Stimmkräftigung

 reinhardt

Claudia Hammann

Fitness für die Stimme

Körperhaltung – Atmung – Stimmkräftigung

Mit einem Vorwort von Manfred Grohnfeldt

6., aktualisierte und erweiterte Auflage

Mit 38 Zeichnungen und 2 Tabellen

Ernst Reinhardt Verlag München

Dr. *Claudia Hammann*, Sprachheilpädagogin, ehemalige Sonderschullehrerin im Hochschuldienst und Lehrbeauftragte an der Universität zu Köln sowie an der Universität Dortmund mit Schwerpunkten in Unterrichtspraxis sowie der Behandlung und Prävention von Stimmstörungen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978–3–497–03355–3 (Print)

ISBN 978–3–497–62080–7 (PDF-E-Book)

ISBN 978–3–497–62081–4 (EPUB)

6., aktualisierte und erweiterte Auflage

© 2026 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i.S.v. § 44b UrhG einschließlich Einspeisung/Nutzung in KI-Systemen ausdrücklich vor.

Dieses Werk kann Hinweise/Links zu externen Websites Dritter enthalten, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Ohne konkrete Hinweise auf eine Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch entsprechende Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich entfernt.

Printed in EU

Zeichnungen im Innenteil

„Fisch“ und „Handy“: Kerstin Stockhardt, Paderborn

Alle weiteren Zeichnungen: Oliver Schmitz, Mönchengladbach

Covermotiv: © unpict-fotolia.com

Satz: Katharina Ehle

Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, Kemnatenstr. 46, D–80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de Mail: info@reinhardt-verlag.de

Wir danken Herrn Dr. Thomas Roth für die freundliche Abdruckgenehmigung des Gedichts „Atemgymnastik“ von Eugen Roth.

Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage __ 7

Die Stimme __ 9

Die Stimme als Transportmittel unserer Persönlichkeit __ 9

Medizinischer Exkurs __ 12

Mögliche belastungsbedingte Erkrankungen __ 16

Übungsprogramm für die Stimme __ 22

Die Körperhaltung __ 22

 Physiologische Sitzhaltung __ 22

 Physiologische Stehhaltung __ 24

Die Atmung __ 24

 Wahrnehmung der Ruheatmung __ 25

 Vertiefung der Vollatmung __ 28

 Atemrhythmus und Atemmittellage __ 29

Federung und Atemwurf __ 32

 Gäh- und Pleuel-Übung __ 34

Stimmkräftigungsübungen __ 38

 Stimmlubbern __ 39

 Sirenenübung __ 40

Entspannungs- und Lockerungsübungen __ 42

 Lockerung der Kiefermuskulatur __ 42

 Lockerung der Lippen __ 42

 Lockerung der Zunge __ 43

 Lockerung der Hals- und Schultermuskulatur __ 43

 Gesamtkörperliche Entspannungen __ 43

 Ballmassage __ 44

 Progressive Relaxation __ 45

Emotionale Übungen	__ 47
Seufzen	__ 48
Lachen	__ 49
Kauübung	__ 51
Resonanzübungen	__ 53
Resonanz durch Konsonanten	__ 54
Ganzkörperliche Resonanz durch Vokale	__ 56
Sprechstimmlage	__ 60
Stimm- oder Vokaleinsatz	__ 62
Akzentmethode	__ 66
Schwingübungen	__ 67
Artikulationsförderung	__ 71
Wangen	__ 71
Kiefer	__ 72
Weicher Gaumen (Zäpfchen)	__ 72
Korkensprechen	__ 73
 Üben im Alltag	 __ 77
Tägliches Stimmtraining	__ 77
Stimmhygiene	__ 79
Technisch unterstütztes Stimmtraining	__ 81
Apps für Stimmanalysen und -übungen	__ 82
Weitere technische Möglichkeiten	__ 83
Vorbereitung einer Rede	__ 83
 Ausklang	 __ 85
Literatur	__ 89

→ Eine Anleitung zur Entspannung und Lockerung können Sie unter www.reinhardt-verlag.de anhören und herunterladen.

Vorwort zur 2. Auflage

Wer kennt es nicht – das Erleben, dass es einem in einer besonders schwierigen, aber auch freudigen Situation die Stimme verschlägt? Ob Prüfung oder Heiratsantrag, Stimme und Stimmung gehören zusammen. Die Stimmgebung wird zum Spiegel des seelischen Befindens, sie kann zum Ausdruck der Persönlichkeit eines Menschen werden. Unbewusst schätzen wir unsere Mitmenschen nach ihrer Stimme ein, bilden uns manchmal in Sekunden ein Urteil, indirekt vermitteln wir einen Zugang zu uns selbst. Die Stimme ist eben mehr als nur ein Lautprodukt. Betroffen sind wir davon alle. In besonderem Maße sind diese Phänomene jedoch wichtig für Personen, die mit und von der Stimme leben und stimmlich einen positiven Eindruck hinterlassen wollen. Als Beispiele kann man hier die Berufsgruppen der Vertreter, Verkäufer, Pfarrer anführen, die Reihe lässt sich aber weiter fortsetzen.

Die Fähigkeit des Einzelnen, mit der eigenen Stimme oder Stimmgebung umzugehen, ist dabei unterschiedlich. Doch vieles lässt sich lernen. Hier setzt die Verfasserin des vorliegenden Buches an. Auf der Grundlage eines kurzen medizinischen Abrisses erläutert sie eine Vielzahl von Möglichkeiten zur gezielten Atmung und Stimmkräftigung sowie zur Lösung gesamtkörperlicher Verspannungen und bietet damit die Voraussetzung zur Steigerung des stimmlichen Ausdrucks und der Persönlichkeit. Die Übungen sind systematisch aufgebaut und an konkreten Beispielen verdeutlicht, so dass sie unmittelbar für die praktische Anwendung im privaten oder beruflichen Alltag geeignet sind. Stimmlich besonders gefährdete Berufsgruppen wie Lehrer, Dozenten etc., die häufig erleben, dass am Ende eines sprechintensiven Arbeitstages ihre Stimme rau und kratzig klingt oder ganz ausbleibt, finden in den angebotenen Übungen gezielte Trainingsmöglichkeiten. Natürlich kann hiermit die medizinische Abklärung einer Heiserkeit nicht ersetzt werden. Eine fachärztliche Diagnose bei allen stimmlichen Einschränkungen ist unumgänglich. Für die im Anschluss daran notwendigen Übungen lassen sich mit den hier genannten Beispielen jedoch viele praktische Hilfestellungen geben.

Das vorliegende Buch zeigt, dass sich das Phänomen Stimme mit Freude erarbeiten lässt, Stimmübungen Spaß machen können und jeder Interessierte oder Betroffene individuelle und praktische Lösungen für seine Stimme finden kann.

Prof. Dr. Manfred Grohnfeldt († 2023)
ehem. Lehrstuhlinhaber
Sprachbehindertenpädagogik

Die Stimme

Die Stimme als Transportmittel unserer Persönlichkeit

Die Stimme ist ein faszinierendes Phänomen. Es gibt Menschen, die man auf Anhieb sympathisch findet, obgleich man eigentlich nur ihre Stimme kennt. Wer einmal die Stimme von Christoph Waltz in einem Film gehört hat, wo er auch nicht selten als Gegenspieler auftritt, oder die Synchronstimme von Angelina Jolie kennt, wird sie mit Sicherheit in jedem anderen Zusammenhang in ihrer Unverwechselbarkeit sofort wiedererkennen. So klingt die Stimme von Sprecherin Claudia Urbschat-Mingues auch bei der Ankündigung der 20-Uhr-Nachrichten im Fernsehen vertraut. Andere Sprecher wiederum verfügen über eine stimmliche Wandlungsfähigkeit, wie z. B. Hans Clarin als frühere Stimme von Pummel. Mit ihr verbunden sind für viele besondere Erinnerungen, sodass bei modernen Produktionen mit der Figur zwar ein neuer Sprecher tätig wurde, dessen Stimme aber mithilfe von künstlicher Intelligenz an die des verstorbenen Clarin denken lässt.

Stimmliche Wunder wie Opersängerin Maria Callas erreichen mit ihrer Kunst Unsterblichkeit und setzen Maßstäbe für die Schönheit der Stimmen. Und wer die Stimmen von Louis Armstrong und Whitney Houston im Ohr hat oder moderne Rocksänger auf der Bühne beobachtet, kann zu der Überzeugung gelangen, die menschliche Stimme sei unbegrenzt einsatzbereit und in jeder Form Belastungen auszusetzen.

Leider gibt es in großer Anzahl Menschen, die solchen stimmlichen Höchstleistungen mit mehr Neid als Bewunderung lauschen und tagtäglich feststellen müssen, dass sie offensichtlich von der Natur mit einem weniger eindrucksvollen und leistungsfähigen Stimmorgan ausgerüstet worden sind. Da kann auch Nietzsche („Die fröhliche Wissenschaft“) nur bedingt trösten: „Mit einer sehr lauten Stimme im Halse ist man fast außer Stande, feine Sachen zu denken.“ Aber auch solche weniger herausragenden Stimmen sind höchst individuell und einzigartig. Wissenschaftler arbeiten derzeit daran, so genannte „voice prints“, also gewissermaßen Fingerabdrücke der Stimme, so weit auszuwerten, dass sie auch gerichtlich Verwendung finden könnten. Dieses Verfahren

beruht auf der Erkenntnis, dass tatsächlich jede Stimme einzigartig ist und sich keine zwei Stimmen genau gleichen. Doch auch dieser Aspekt dürfte keine große Hilfe für Menschen darstellen, deren Stimme nicht nur nicht herausragend schön, sondern darüber hinaus auch noch nicht besonders leistungsfähig oder ausdrucksvoll ist. Besonders Angehörige solcher Berufsgruppen, die mit und von der Stimme leben, wie Lehrer, Pfarrer, Dozenten, Erzieherinnen aber auch Vertreter, Verkäufer oder Berater müssen häufig feststellen, dass der Eindruck, den sie stimmlich hinterlassen, von besonderer Bedeutung ist. In anderen Berufen müssen Menschen ausschließlich über das Telefon kommunizieren, so dass dort der optische Eindruck völlig belanglos wird. Dann zählt einzig unsere Stimme. Sie vermittelt unseren Gesprächspartnern einen Zugang zu uns, sie gibt ihnen ein Bild über unsere Person und unsere Persönlichkeit. So wird es immer wichtiger, mit der Stimme all das auszudrücken, was wir unseren Mitmenschen sonst über unser Aussehen und über unsere Körpersprache mitteilen würden. Viele Menschen stellen in einer solchen Situation fest, dass ihre Stimme nicht trägt, dass sie nicht so ausdrucksvoll und überzeugend klingt, wie sie sollte, dass sie einfach nicht das „rüberbringt“, was wir ausdrücken möchten. Andere Menschen merken, dass ihre Stimme schnell ermüdet, dass sie leise und flach wird, dass sich Trockenheit oder gar Schmerzen einstellen, dass die Stimme einfach nicht so effektiv und ausdauernd arbeitet, wie wir sie benötigen würden.

An dieser Stelle setzt dieses Buch an, denn viele Situationen lassen sich trainieren. Die Stimme ist ein Ausdruck unserer Persönlichkeit, sie muss mit uns und unseren Wünschen in Einklang gebracht werden, um funktionieren zu können. Die Stimme kann aber auch in ihrer Funktion, in ihrer Ausdauer und in ihrer „Stimmkraft“ trainiert werden, so dass sie nicht mehr so leicht ermüdet. Das soll das Ziel dieses „Übungsprogrammes für eine gesunde Stimme“ sein. Wir wollen lernen, wie wir unsere Stimme kräftigen und trainieren können, um sie zu einem wirklichen und ehrlichen Transportmittel für unsere innere Befindlichkeit und unsere Persönlichkeit werden zu lassen.

Auch Maria Callas wurde nicht als perfekte Sängerin geboren. Sie musste, wie jeder Sänger, ihre Stimme ausbilden und trainieren, damit sie technisch und akustisch so perfekt wie möglich wurde. Genauso kann auch fast jede grundsätzlich gesunde Stimme geschult werden, mehr Ausdruck und Persönlichkeit zu erlangen und Belastungen bis zu einem gewissen Grad bewältigen zu können. Bei dieser Schulung geht es um ein möglichst