

# GUT GEBRÜLLT, LÖWIN!

DU WILLST ETWAS WICHTIGES SAGEN, ABER ES KOMMT ZU PIEPSIG AUS DEINEM MUND? HIER SIND FÜNF ÜBUNGEN, DIE DIE STIMME GRÖßER UND TRAGFÄHIGER MACHEN.

PROTOKOLL: INGE KUTTER · ILLUSTRATION: XENIA FINK



Dass viele Frauen so viel höher sprechen als Männer, liegt nur zu einem kleinen Teil an ihrer Anatomie. Vor allem ist es Sozialisation: Sie haben sich eine Sprechweise angewöhnt, die freundlich klingt – ganz dem traditionellen Schema entsprechend. Oft engen sie ihren Körper auch durch Kleidung ein, machen ihn dünn, statt sein Volumen zu nützen. Wenn es aber darum geht, souverän aufzutreten, gerät eine falsch erzeugte Stimme schnell an ihre Grenzen: Sie kippt weg oder ist zu leise, um zu überzeugen. Wer das ändern will, muss lernen, aus dem Bauch zu sprechen.

**DU BRAUCHST:** eine Viertelstunde täglich und tolerante NachbarInnen.

**1. TIEF LUFT HOLEN.** Die Basis der Stimme ist der Atem: Er muss tief aus dem Bauch kommen. Leg dich auf den Rücken, die Hände auf dem Bauch. Mach die Augen zu und konzentrier dich ganz auf den Atem. Atme tief ein, mit entspannt geöffnetem Mund: »hhaaa«, die Luft muss dabei bis in den Unterleib fließen. Dann ausatmen auf »fff«, bis keine Luft mehr im Bauch ist. Erst nach einer kurzen Pause wieder einatmen. Wer das beherrscht, kann beim Einatmen zusätzlich die Rippenbögen aufspannen, um noch mehr Volumen zu schaffen. An diesen Atem legst du die Stimme, indem du beim Ausatmen »mmm« oder »sss« summst. Fang dabei so tief wie möglich an, summ die Tonleiter rauf und wieder runter, bis die Luft weg ist. Summ

nach innen und nutz dabei den ganzen Körper als Resonanzraum, probier aus, wie laut das geht. Es muss sich richtig gut anfühlen.

**2. BAUCHMUSKEL-TRAINING.** Damit die Stimme mehr Volumen bekommt, müssen Zwerchfell und Bauchmuskulatur trainiert werden. Geh dazu in einen bequemen Vierfüßlerstand und hechle wie ein Hund. Peinlich? Muss ja keiner sehen! Es funktioniert genau so wie das Ein- und Ausatmen, nur schneller: »ha«-»fff«-»ha«-»fff«. Der Bauch macht dabei wie von allein: entspannen, einziehen ... Langsam anfangen, wenn es geht, schneller werden. Wenn das klappt, auf die Zwerchfellbewegung beim Ausatmen sprechen: »Pst! Pst! Pst!« oder auch »xt«/»st«/»zt«. Oder einen ganzen Satz – stell dir vor, du siehst, wie jemand gerade dabei ist, dein Fahrrad zu klauen: »Hey! Sie! Was machen Sie denn da!«

**3. HALSMUSKEL-STRETCHING.** Die Stimme soll im Bauch ansetzen, nicht im Hals oder gar im Kopf – sie kommt aus dem ganzen Körper. Dazu muss der Kehlkopfbereich weit werden. Stell dir vor, du hättest eine heiße Kartoffel im Hals, und sprich mit ganz lockerem Unterkiefer: »Heiche Kartoffel im Halch, heiche Kartoffel ...« Dann leg die Finger um den Hals, um den Halsmuskel zu spüren. Du kannst ihn weit machen wie den Spanning einer Tortenform. Dein Hals ist ein großes Rohr, durch das Atem und Stimme vom Bauch hindurch strömen. Um das auszuprobieren, sagst du ganz laut: »Hammaaaaaaa«.

**4. LIPPEN LOCKERN.** Um sauber zu artikulieren, müssen Lippen und Zunge locker sein. Dazu Lippen aufeinanderlegen und das Geräusch machen, das Kinder von sich geben, wenn sie mit Autos spielen: »Brrrrr ...« Dann verschiedene »rrrr« rollen: im Rachen, in der Mundhöhle, vorne an den Zähnen. Dabei die Zunge unterschiedlich flattern lassen.

**5. LOSLEGEN.** Jetzt kannst du anfangen, deine »neue« Stimme einzusetzen. Etwa indem du einen Text vorliest; am besten nicht die Anleitung des DVD-Players, sondern den Anfangsmonolog aus »Kill Bill«. Stell dich dafür locker hin, Füße hüftbreit, Knie federnd, Schultern entspannt. Tief atmen, Hals weiten. Lass dir beim Sprechen Zeit für die Artikulation. Um lauter zu klingen, genügt die Fantasie: Stell dir den Inhalt deines Textes bildlich vor – schon bist du überzeugender. Stell dir vor, dein Publikum säße am anderen Ende des Gangs – du wirst automatisch lauter. Statt den Ton rauszupressen, nütz den ganzen Körper, sprich in den Bauch und Hinterkopf. Leg zur Kontrolle die Hand vor den Mund: Es darf nur wenig Luft ausströmen.

**BENITA RINNE**, von der diese Tipps kommen, ist Film- und Theaterschauspielerin. Außerdem gibt sie Sprechunterricht. »Eine gut geerdete Stimme gibt Frauen Kraft, Sicherheit und Sinnlichkeit«, sagt sie. Mehr auf [www.benitarinne.de](http://www.benitarinne.de)