
Studio-Drux-Newsletter April/ Mai/ Juni 2007

Tipps, Hintergründe und Informationen rund um Sprechstimme, Gesangstimme und Atem

Liebe Leserin, lieber Leser,

dass die Stimme als Erfolgsfaktor im Beruf eine zunehmend wichtige Rolle spielt, zeigt die steigende Nachfrage nach geeigneten Stimmtrainings. Diese Erfahrung mache ich auch im Studio für Stimmbildung. Deshalb werde ich im Sommer die Termine für individuelles Einzelcoaching weiter ausbauen. Aber auch in den Medien liest man in den Rubriken Job und Karriere immer häufiger, wie sehr Klang, Stimmeigenschaften und Ausstrahlung am beruflichen Erfolg beteiligt sind. In der Job-Rubrik von FOCUSonline bin ich im März als Expertin zu meinen Erfahrungen als Stimmtrainerin befragt worden. In vier kurzen Audiofiles gebe ich dort Tipps, wie man durch gezieltes Training in den „Brustton der Überzeugung“ gelangt. Nachzulesen und zu hören unter: http://www.focus.de/jobs/karriere/tid-5346/stimmtraining_aid_51152.html

In diesem Newsletter geht es deshalb wieder einmal um die Sprechstimme, der wir im Alltag trotz oft hoher Belastung immer noch viel zu wenig Beachtung schenken. Erst wenn sich ein ständig trockener Hals, Heiserkeit oder gar funktionelle Stimmstörungen einstellen, widmen wir ihr unsere Aufmerksamkeit. Dabei ist die Stimme unser ureigenstes Instrument, das sehr effektiv und mit einfachen Mitteln gepflegt werden kann. Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre Monika Drux

Thema

Wenn die Stimme täglich arbeitet...

Bei viele Berufen steht die Stimme im Mittelpunkt der Tätigkeit. Ob Lehrer, Callcenter-Agenten, Arzt, Pfarrer, Fernseh- oder Radiosprecher, Märchenerzähler: Bei diesen mündlich vermittelnden Tätigkeiten sind Stimmen hohen Belastungen ausgesetzt. Stundenlanges, oft pausenloses Sprechen gehört hier zum Berufsalltag. An einem normalen achtstündigen Arbeitstag können die Stimmlippen eines Berufssprechers, wenn dieser pro Stunde etwa dreißig Minuten aktiv spricht, durchaus auf 3,6 Millionen Schwingungen kommen. Kein Wunder, dass da eine untrainierte Stimme öfter einmal versagt.

Unlängst hat eine Studie der Universität Leipzig ergeben, dass 40 Prozent aller zukünftigen Lehrer von Sprechstörungen geplagt sind. Dabei wurden 7357 angehende Lehrer aus zehn Bundesländern befragt. Erschreckend oft lispelten, stotterten, näselten oder polterten die jungen Referendare. Bei 17 Prozent waren die stimmlichen Auffälligkeiten sogar so groß, dass sie umgehend zum Facharzt überwiesen werden mussten. Leider gehört eine professionelle Stimmbildung für Lehrer nicht zur Ausbildung. Dabei haben sie anschließend

in der Praxis oft mit erheblichen Stimmbelastungen durch hohe Lärmpegel in den Klassenzimmern zu kämpfen. Ist doch gerade ihre Stimme ein unverzichtbares „Arbeitsinstrument“. Das leider oft erst mit der nötigen Aufmerksamkeit bedacht wird, wenn ernsthafte Stimmstörungen im beruflichen Alltag auftauchen.

Ein Stimmtraining für Vielsprecher muss immer individuell ansetzen, denn jedes Stimmproblem braucht eine genaue Analyse und einen individuell abgestimmten Behandlungsplan. Grundverkehrt ist, eine an sich schon laute Umgebung durch ständiges Anheben der Stimme übertönen zu wollen. Diesen unnatürlichen „Kraftakt“ hält keine Stimme auf Dauer aus. Ziel sollte vielmehr sein, eine tiefe Atmung und die körpereigenen Resonanzräume zu nutzen, die Stimme sparsam und effizient einzusetzen und gezielt eine Artikulationstechnik zu erlernen, die die Stimme im Alltag schont. Oft reicht es dabei schon, sich die eigenen Fehlhaltungen bewusst zu machen, wie beispielsweise der falsche Gebrauch der Zunge oder die mangelnde Lippenaktivität.

Durch regelmäßiges Training unter fachlicher Anleitung können hier gute Ergebnisse erzielt werden. Noch besser ist jedoch, es gar nicht erst zu Stimmstörungen kommen zu lassen. Wer in einem Sprechberuf arbeiten will, sollte rechtzeitig dafür sorgen, seine Stimme auf die Belastungssituation vorzubereiten. Gezieltes Stimmtraining und Übungen zur Stimmbildung, kombiniert mit regelmäßiger Stimmpflege und Stimmhygiene helfen, die Stimme langfristig gesund und einsatzfähig zu halten. Ein paar einfache Anregungen dazu finden Sie in den nachfolgenden Service-Tipps.

Service-Tipps

So können Sie Ihre viel belastete Stimme pflegen und Stimmproblemen vorbeugen:

- Verzichten Sie möglichst auf das Rauchen. Nach dem Rauchen brauchen die Schleimhäute Stunden, um sich zu regenerieren.
- Forcieren Sie nie Ihr Stimmvolumen durch Druck. Wenn Sie, zum Beispiel als Lehrer in einer lauten Klasse, die Stimme erheben müssen, nutzen Sie die Resonanzräume Ihres Körpers (mehr dazu in meinem Newsletter Juni 2006).
- Die Atmung ist bei jeder Stimmarbeit tragendes Element. „In der Ruhe liegt die Kraft“ ist eine alte Zen-Weisheit. Entwickeln Sie Ihren Schwerpunkt der Atmung im Beckenraum. Das geerdete Sitzen oder Stehen ist die Grundvoraussetzung, damit Ihr Zwerchfell frei schwingen und den Stimmapparat bewegen kann, wie eine Äolsharfe im Wind.
- Achten Sie auf eine entspannte Nackenmuskulatur, bevorzugen Sie eine ergonomische Sitzhaltung und einen verwurzelten Stand.
- Eine gut und präzise eingesetzte Artikulation entlastet Ihre Stimmwerkzeuge.
- Trinken Sie viel, am besten Wasser, und achten Sie auf ausreichend Luftfeuchtigkeit im Raum.

- Stimme und Stimmung beeinflussen sich gegenseitig: Sorgen Sie für eine möglichst lärmarme, angenehme Umgebung und legen Sie regelmäßig Pausen ein.

Veranstaltungstipp

„Stimme und Persönlichkeit“

Personal Training

Drei Monate Sonderpauschale von Mai bis August 2007

Dieses individuell konzipierte Einzeltraining richtet sich an alle, die

- durch Stimme präsentieren
- ihre Ausstrahlung verbessern wollen
- die Stimme im Alltag belasten
- die Stimme als Berufswerkzeug benutzen.

Ort: Studio für Stimmbildung Monika Drux

„Stimmhygiene“, Stimmbelastung im Alltag

Schnupperworkshop

Sonntag, den 10. Juni 2007

14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung Monika Drux

Seminar für die weibliches Sprechstimme

Montag, 14. Mai 2007

17.00 – 20.00 Uhr

Ort: Universität Koblenz-Landau

„Stimme als Visitenkarte“

Mittwoch, den 20. Juni 2007

17.00 - 20.00 Uhr

Ort: Gründungsakademie Rhein Sieg

Wenn Sie meinen Newsletter weiterempfehlen möchten, bitten Sie einfach Ihre Freunde und Geschäftspartner, mir eine kurze Mail an info@studio-drux.de zu schicken.

Natürlich freue ich mich wie immer über Ihre Anregungen, Wünsche oder Kommentare an info@studio-drux.de.

Sie möchten noch mehr lesen?

Alle bisherigen Ausgaben meines Newsletters finden Sie unter:

<http://www.studio-drux.de/newsletter/newsletter.htm>

Zum Ändern Ihrer Daten oder zum Abbestellen dieses Newsletters schicken Sie bitte eine E-Mail an info@studio-drux.de.

Für eine Veröffentlichung meiner Texte in Ihren Medien nehmen Sie bitte vorher Kontakt zu mir auf.

Dieser Newsletter wird herausgegeben von:

Monika Drux
Studio für Stimmbildung
Langenweg 5
53797 Lohmar-Scheid
Telefon/Fax: 0 22 05 / 90 82 27
E-Mail: info@studio-drux.de

Redaktion: Monika Drux (v.i.S.d.P.)

Die Inhalte dieses Newsletters werden mit größtmöglicher Sorgfalt recherchiert. Gleichwohl übernimmt die Herausgeberin keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereit gestellten Informationen. Für die Inhalte und Verfügbarkeit der verlinkten, externen Informationsangebote sind die jeweiligen Anbieter verantwortlich.

© 2007 Monika Drux