



VOICE-DESIGN
Studio für Gesang

Relaxed-Voice-Training by Anja Stroh

7 Tipps
für eine
freiere Stimme

mit Hilfe der Diaphragmenkette

Herzlich Willkommen!

EINLEITUNG

Du bist ein/e leidenschaftliche/r Sänger*in und trittst oft mit deinem Chor oder deiner Band auf oder bist als Solist*in bei verschiedenen Veranstaltungen unterwegs?

Egal wo und was und wie du singst, mit diesem kleinen E-Book möchte ich dir sieben Tipps mitgeben, mit denen du etwas für deine Stimme tun kannst, damit sie freier fließen und damit schöner klingen kann.

In unserem Körper gibt es querliegende Muskulatur, die man zusammenfasst unter dem Begriff "Diaphragmenkette". Dazu gehören auch einige Muskeln, die Stimme ausmachen. Aber auch die anderen Muskeln sind für einen guten freien Stimmklang nicht unwichtig.

Zur Diaphragmenkette gehören:

- die Fußsohlen
- der Beckenboden
- das Zwerchfell (Diaphragma)
- der Stimmmuskel
- die Zunge
- das Gaumensegel/der weiche Gaumen und
- die Ohren

Für jeden Bereich stelle ich dir eine Übung vor. Du kannst die Übungen in der Reihenfolge machen, wie sie hier beschrieben ist, du kannst jede Übung aber auch einzeln machen - immer dann, wenn du Zeit und Lust hast.

Das Schöne daran ist, dass, wenn du einen Muskel in dieser Kette bearbeitest (trainierst, lockerst, anregst), dann profitieren die anderen auch davon. Das ist klasse, oder?

Dann lass uns gleich loslegen!

Herzliche Grüße
Deine Anja



7 Tipps für eine freiere Stimme

#1 Die Fußsohlen

Unsere Füße ermöglichen unsere Aufrichtung. Leider werden sie aber von uns meist nicht beachtet; erst, wenn es weh tut.

Du kannst deine Fußsohlen aufwecken, die Bänder und Sehnen entlasten und auch die Muskeln kräftigen, in dem du immer wieder mal mit einem Ball (Tennisball, Igelball o.ä.) deine Sohlen bearbeitest.

Rolle dazu am Besten im Stehen mit einem Fuß den Ball hin und her, gib dein Gewicht darauf und spüre. Wenn du irgendwo eine Stelle hast, die unangenehm ist oder schmerzt, dann bleib dort ein bisschen länger bis der Schmerz nachlässt.

Wenn dir das zu aufwendig ist, dann zieh auf einem Spaziergang im Grünen einfach die Schuhe und Strümpfe aus und gehe eine zeitlang barfuß, das hat den selben Effekt.

Und wenn du dich das nicht traust oder deine Sohlen noch zu empfindlich sind, dann kauf dir Barfußschuhe. Die haben ganz dünne Sohlen und trainieren ebenso gut.

#2 Der Beckenboden

Auch der Beckenboden ist wichtig für unsere Aufrichtung. Er besteht aus mehreren Lagen Muskulatur, die miteinander verflochten sind wie ein Netz. Wenn der Beckenboden nicht stabil genug ist, dann hängen wir sozusagen durch, wir können nicht gut aufgerichtet stehen. Dadurch wird die Atmung eingeschränkt und auch der Kehlkopf wird in seiner Funktion beeinträchtigt. Außerdem fehlt uns die Kraft für eine große Stimme.

Den Beckenboden kannst du am Besten im Sitzen trainieren:

Setze dich auf einen Stuhl und lege die Hände unter den Po; spüre deine Sitzhocker. Das sind die Knochen, die senkrecht von oben auf den Stuhl kommen. Auf diesen solltest du sitzen. Wenn du das spürst, dann kannst du die Hände wieder unter dem Po heraus nehmen.

Versuche nun, beim Ausatmen den Beckenboden nach oben zu ziehen. Das fühlt sich so an, als ob du auf's Klo musst, aber gerade nicht kannst. Beim Einatmen lässt du dann wieder los und der Beckenboden fließt in den Stuhl.

Diese Übung ist so unauffällig, dass du sie überall und jederzeit ausführen kannst.

#3 Das Zwerchfell / Diaphragma

Das Zwerchfell oder Diaphragma ist der Haupt-Einatemmuskel und liegt quer in deinem Oberkörper. Es teilt den Brustkorb vom Bauchraum ab.

Beim Einatmen spannt sich das Zwerchfell an und senkt sich nach unten ab, beim Ausatmen entspannt es sich wieder und löst sich nach oben.

Durch diese Bewegung wird dein Darm von oben massiert (bis zu 30m/Tag) und das Herz, das auf der sehnigen Platte des Zwerchfells liegt, bekommt von unten eine Massage, sodass es beim Pumpen entlastet wird.

Daher ist es gut, sich immer mal wieder auf seine Atmung zu konzentrieren.

Am Einfachsten ist es, im Sitzen oder Liegen der Atmung nachzuspüren; aber es geht auch im Stehen.

Dazu beobachte einfach dein Ein- und Ausatmen und stell dir vor, wie sich das Zwerchfell in deinem Körper immer nach unten bewegt und wieder löst. Dadurch vertiefst du dein Atmen.

Wenn du magst, leg die Hände auf den Bauch, den Brustkorb, die Flanken oder den Rücken und spür den Bewegungen nach.

Du kannst auch ausprobieren, ob die lieber aktiv einatmest, dann eine kleine Pause machst, um dann ganz passiv

und entspannt die Luft wieder ausströmen zu lassen.

Oder ob du lieber intensiv und mit Geräusch die Luft ausatmen magst, dann eine kleine Pause einlegst, um dich dann ganz entspannt zu lösen und zu öffnen und die Luft wieder aufzunehmen.

Beides ist o.k., denn es gibt unterschiedliche Atemtypen (Lehre von den Atemtypen nach Erich Wilk).

Probier einfach für dich aus, was dir gut tut.

#4 Der Stimmuskel

Der Stimmuskel ist im Paar vorhanden und ist quer von vorne nach hinten in deinem Kehlkopf aufgespannt. Er ist der Muskel, der deiner Stimme Klang gibt, nicht nur beim Singen, sondern auch beim Sprechen.

Je mehr Masse wir vom Stimmuskel einsetzen, umso klangvoller und lauter wird unsere Stimme.

Wenn wir nun viel Sprechen müssen oder zu angestrengt in unserem Singen sind, dazu noch eine ungünstige Haltung mit einer verspannten Atemmuskulatur haben, dann verspannen sich auch die Fasern des Stimmuskels.

Dieser besteht nämlich nicht aus einem Muskelstrang, sondern aus vielen Fasern, die miteinander verwoben sind. Je nach Tonhöhe werden mehr oder weniger Fasern an- oder abgeschaltet und zur Stabilität der Tonhöhe können sich die Fasern dann auch noch spiralförmig verschrauben.

Zuviel Spannung und Druck von außen verhärtet diese Fasern und der Muskel wird unbeweglich. Er kann nicht mehr auf Tonhöhe gespannt werden (nur mit viel Druck) und entspannt sich auch nicht mehr gut - die Stimme klingt hart und angespannt.

Am Besten lockerst du deinen Stimmuskel mit dem sog. "Pferdeschnauben". Dazu lässt du deine Lippen locker aufeinander liegen und bläst Luft hindurch, sodass sie anfangen zu flattern - so, wie ein Pferd sich manchmal Entlastung durch das Schnauben verschafft.

Probier es erst ohne Stimme aus. Wenn es geht, dann nimm deine Stimme dazu und spiele mit den Tonhöhen. Gleite rauf und runter, hin und her. Geh durch alle Lagen. Du kannst hier nichts falsch machen.

Dadurch, dass du die Lippen flattern lässt, entsteht ein zweites Ventil an den Lippen und entlastet damit den Kehlkopf. Die Stimmuskulatur kann zusammen mit dem Stimmband und der Schleimhaut feine, weiche und entspannte Töne produzieren. Es kann kein Überdruck entstehen.

Dein Stimmuskel kann sich entspannen und wenn du durch alle Lagen gehst, dann wird er auch immer wieder gedehnt.

Diese Übung ist super zum Einsingen, aber auch zum Cool down nach einer Probe oder einem Konzert. Und du kannst damit checken, ob du nach einer Erkältung schon wieder singen kannst - wenn hier keine Töne kommen, dann ist dein Kehlkopf noch zu belastet.

Ich liebe diese Übung. Und da man kein Instrument wegen Tonhöhenbestimmung braucht, kann man sie auch immer und überall machen - und besonders laut ist sie ja auch nicht.

#5 Die Zunge

Die Zunge ist auch ein großer Muskel, der uns nicht besonders bewusst ist. Er liegt in unserem Mundboden und wir wissen, dass wir ihn zum Sprechen und Schlucken benutzen, können ihn aber meist nicht bewusst ansteuern und nehmen ihn erst wahr, wenn wir uns mal draufgebissen oder ihn beim Essen verbrannt haben.

Die Zunge ist aber nicht nur zur Artikulation nötig, sondern sie beeinflusst auch den Klang unserer Stimme. Ist sie im hinteren Bereich angespannt und drückt nach hinten unten, zusammen vielleicht noch mit einer zurückgezogenen Zungenspitze, dann drückt die Zunge von oben auch auf unseren Kehlkopf und drückt diesen in eine zu tiefe oder schiefe Position und hindert ihn an seiner frei-beweglichen Funktion.

Daher ist es sinnvoll als Sänger, aber auch als Sprecher Zungenübungen zu machen.

Ich möchte dir hier die sog. "Pleuel-Übung" vorstellen:

Lege deine Zungenspitze hinter die untere Zahnreihe und dann rolle den Zungenkörper nach vorne. Das sieht aus wie eine Wellenbewegung von hinten nach vorne. Dabei bleibt die Spitze immer angelehnt.

Diese Übung löst Spannungen im Zungenrund auf, sodass die Zunge hinten nicht mehr so runterdrückt. Sie kommt mehr nach vorne.

Außerdem fällt es ihr leichter, sich beim Artikulieren schmal zu machen und sich zu heben.

Dadurch wird deine Sprache verständlicher aber auch der Stimmklang beim Singen wird heller und klarer und klingt mehr durch die Maske. Die Stimme trägt dann besser im Raum.

Und: dadurch wird der Gang in die Höhe erleichtert, denn der Rachenraum ist schmaler (nicht enger!) und der Kehlkopf kann besser nach oben gehen, da die Zunge nicht mehr so drauf drückt.

Mach die Übung am Besten erstmal vor dem Spiegel, damit du die Bewegungen gut sehen kannst. Wenn du ein Gespür für deine Zunge bekommen hast, dann kannst du diese Übung auch zwischendurch und überall ausführen.

#6 Das Gaumensegel / der weiche Gaumen

Das Gaumensegel ist der Bereich hinten im Rachen, an dem dein Zäpfchen dran hängt.

Der weiche Gaumen schließt den Nasenrachenraum beim Sprechen und Singen nach oben ab, damit keine Luft durch die Nase entweicht und die Stimme eben nicht "nasal", sondern frei und klar klingt.

Manchmal ist das Gaumensegel aber auch ein bisschen träge und erschwert so die Artikulation. Auch der Klang deiner Stimme wird dumpfer, da das Gaumensegel nicht richtig nach oben geht und sich die bekannte "Kuppel" im Rachenraum nicht bildet.

Bei einigen ist das Gaumensegel aber auch zu angespannt und schließt zu fest nach oben. Das bringt Spannung in die Zunge und damit auch wieder in den Kehlkopf.

Du kannst das Gaumensegel trainieren, indem du deinen Mund öffnest und versuchst, mit dem Gaumensegel zu schnalzen. Dann spürst du, wie es hoch und runter geht und es gibt ein kleines Schnalzgeräusch.

Wenn das nicht geht, dann versuche den Wechsel zwischen "ng" und "a". Beim "ng" berühren sich Zunge und Gaumensegel hinten und beim "a" bewegt sich das Gaumensegel nach oben und die Zunge nach unten.

Auch hier kannst du am Anfang den Spiegel bemühen, dann kannst du die Bewegungen gut sehen.

#7 Die Ohren

Wahrscheinlich fragst du dich, wieso die Ohren in dieser Kette mit dabei sind: nun, das Trommelfell in deinen Ohren liegt (fast) quer in deinem Körper.

Und die Ohren sind für Sprecher und Sänger wichtige Organe, denn sie kontrollieren zum Einen die Stimme. Zum Anderen kann in der Stimme aber auch nur das an Frequenzen klingen, was das Ohr hört.

Das heißt, wenn du bestimmte Frequenzen nicht mehr wahrnehmen kannst, dann verschwinden sie auch in deiner Stimme. Die Stimme wird dadurch monotoner.

Die gute Nachricht ist: sofern kein wirklicher Hörschaden vorliegt, kannst du dein Ohr wieder trainieren und sobald das Ohr diese verschwundenen Frequenzen wieder wahrnimmt, erscheinen sie auch in der Stimme. Klasse, oder?

Meine Lieblingsübung für die Ohren ist das "Langziehen":

Dazu nimmst du die Spitze deines Ohrläppchens zwischen Daumen und Zeigefinger und ziehst ganz sanft nach oben, atmest dabei entspannt weiter, und löst das Ganze wieder vorsichtig.

Das selbe machst du dann nach hinten und nach unten.

Aber Achtung: Mach diese Übung nur, wenn deine Ohren gesund sind! Also nicht bei Erkältung oder ähnlichem anwenden.

Wenn du unten endest, dann entspannt diese Übungsfolge nicht nur deine Ohren, sondern auch dich.

Wenn du Energie haben möchtest, weil du die Übung am morgen gemacht hast, dann Ende mit dem Ziehen nach oben.

Zum Schluss

Ich hoffe, ich konnte dir mit diesen Tipps weiterhelfen und freue mich, wenn du mir Feedback gibst!

Folge mir gerne auf Facebook ([anjastrohvoicedesign](#)) oder Instagram ([@anjastroh_gesang](#)) oder abonniere meinen Youtube-Kanal (VOICE-DESIGN by Anja Stroh), dort, gibt's regelmäßig Tipps und Informationen zum Thema Stimme.

Und auch auf meiner Homepage (www.voice-design.eu) findest du viele Informationen rund um das Thema.

GLAUBE AN DEINE FÄHIGKEITEN, BEFREIE DEINE STIMME UND DU KANNST ALLES ERREICHEN!

Deine Anja