



## Die Macht der Stimme

Unsere Stimme kann verführen, beschwichtigen und einschüchtern und verrät weit mehr über uns, als uns bewusst ist. Und sie ist ein mächtiges Instrument – wenn wir es beherrschen.

Doch viel zu oft bleibt das Potenzial unserer Stimme ungenutzt. Schlimmer noch: Falsche Atmung und schlechte Angewohnheiten setzen der Stimme auf Dauer zu.

Ist die Stimme einzigartig

Versteckte Botschaften

Der Klang der Mächtigen

ADHS hören

Wenn die eigene Stimme fehlt

Schwache Stimme?

Unterschätzter Gesang

Heiser? – Nein danke!

Das Quarks & Co-Stimmtraining

**Redaktion:**

Christian Wesener

**Autoren:**

Johanna Bayer,  
Jens Hahne,  
Sebastian Koch,  
Martina Preiner,  
Silvio Wenzel

**Assistenz:**

Angelika Kindler



## **Ist die Stimme einzigartig?**

*Stimmenimitator versus Sprechanalystin*

Gerald Kollek verdient sein Geld mit den Stimmen von Prominenten, die er täuschend echt imitiert. Dazu muss er in seinem Nasen-Rachenraum die Klangfarbe eines anderen Menschen erzeugen – denn hauptsächlich dort entsteht der besondere Klang unserer Stimme. Besonders gerne – und gut – imitiert Kollek den verstorbenen Literaturkritiker Marcel Reich-Ranicki. Doch kann die Imitation auch einen Experten täuschen? Wie individuell ist unsere Stimme?

**Filmautorin: Martina Preiner**

**Linktipp:**

**Der Stimme auf der Spur**

<http://www.wdr5.de/sendungen/leonardo/forensischephonetik102.html>

Unsere Hörfunkkollegen von WDR5 Leonardo haben Stimmdetektive bei der Arbeit begleitet.



## **Versteckte Botschaften**

*Was die Stimme über uns verrät*

Die Stimme ist ein Fenster in unsere Seele. Wenn wir sprechen, vermitteln wir unserem Gegenüber nicht nur Wortinhalte. Unbewusst geben wir eine Menge zusätzlicher Informationen über uns preis – allein durch den Klang unserer Stimme. Diese versteckten Botschaften kann jeder sofort entschlüsseln. Selbst wenn er uns nicht sieht, macht sich ein Gesprächspartner so innerhalb von Sekundenbruchteilen ein Bild von uns.

**Filmautor: Daniel Haase**



## Der Klang der Mächtigen

*Wie die Stimmen von Spitzenpolitikern wirken*

Mit unserer Stimme können wir andere manipulieren: Aus einer Diskussion wird ein Streit, wenn wir den Ton verschärfen, eine Forderung wird zur Bitte, wenn wir sie schmeichelnd vortragen. Und auch Spitzenpolitiker setzen gekonnt ihr Stimmvermögen ein, um Wähler von sich zu überzeugen. Im Bundestagswahlkampf 2013 hätte der stimmliche Unterschied zwischen den Spitzenkandidaten nicht größer sein können: Auf der einen Seite Bundeskanzlerin Angela Merkel, auf der anderen Seite ihr Herausforderer Peer Steinbrück. Wie wirken die Stimmen dieser beiden Politiker auf uns?

**Filmautor: Sebastian Koch**

**Lesetipp:**

**Die Geschichte der Stimme**

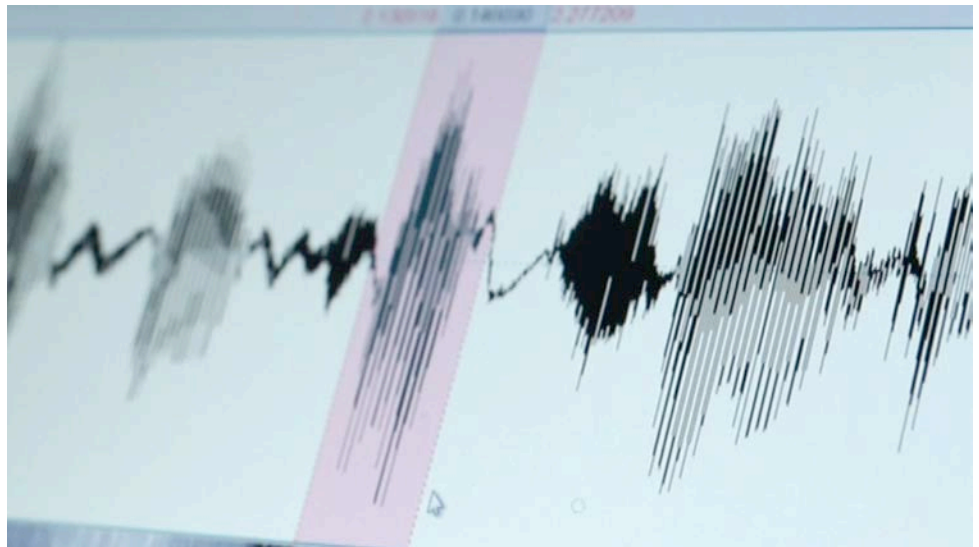
Autor: Karl-Heinz Göttert

Verlagsangaben: Wilhelm Fink-Verlag, Paderborn, 2004

ISBN: 9783770532810

Sonstiges: 581 Seiten, 78 Euro

Ein sehr detailliertes Buch über die Entwicklung der öffentlichen Stimme - angefangen bei den Schauspielern in der Antike und endend bei den Politikern im 20. Jahrhundert. Welche Rolle spielte der Buchdruck oder der Lautsprecher in dieser Entwicklung? "Die Geschichte der Stimme" gibt auf alles Antworten



## ADHS hören

*Neue Wege in der Medizin*

Menschen mit der Aufmerksamkeitsstörung ADHS lassen sich oft von äußeren Reizen ablenken. Schon ein vorbeifahrendes Auto, ein aromatischer Geruch oder ein raschelndes Geräusch kann sie aus ihrer Konzentration reißen. Viele von ihnen sind hyperaktiv und impulsiv, doch eben nicht alle: ADHS kann sich in vielen unterschiedlichen Symptomen äußern. Die richtige Diagnose zu stellen, ist schwer. Doch jetzt glauben Berliner Forscher, ein zusätzliches, körperliches Merkmal für ADHS gefunden zu haben: Bestimmte Muster in der Stimme sollen für Menschen mit ADHS typisch sein. Nur mit einer speziellen Software lassen sich diese Muster aufspüren. Damit könnten die Forscher ein Tor zu ganz neuen Diagnosemöglichkeiten aufgestoßen haben.

**Filmautor: Jens Hahne**



## Wenn die eigene Stimme fehlt

*Selbstbestimmt durch Sprachcomputer*

Es ist alles andere als selbstverständlich, dass Kathrin Lemler in Kürze ihren Bachelor-Abschluss in Erziehungswissenschaften an der Universität Köln machen wird. Denn aufgrund einer angeborenen Körperbehinderung kann sie ihre Muskeln nicht kontrollieren und deshalb auch nicht sprechen. Sie kommuniziert mithilfe eines Sprachcomputers mit der Außenwelt. An die synthetische Stimme des Computers hat sie sich längst gewöhnt – mehr noch, sie ist Teil ihrer Identität geworden.

**Filmautorin: Martina Preiner**

**Linktipps:**

**Forschung zur Unterstützten Kommunikation**

<http://www.hf.uni-koeln.de/31795>

Das Forschungs- und Beratungszentrum für Unterstützte Kommunikation an der Universität Köln informiert auf dieser Seite über aktuelle Forschungsprojekte.

**Mehr über Kathrin Lemler**

<http://kathrinlemler.de/>

Auf ihrer Homepage gibt Kathrin Lemler Hintergrundinformationen zu ihrer Behinderung und wie sie mit ihrer künstlichen Stimme und anderen Hilfsmitteln kommunizieren kann.



## Schwache Stimme?

*Was wir im Alltag falsch machen*

Eine ausdrucksstarke Stimme ist nicht angeboren. Wer gut klingen will, muss auch etwas dafür tun. Doch im Alltag führen schlechte Angewohnheiten oft dazu, dass unsere Stimme dünn, rauh oder schrill klingt. Alles, was eine tiefe Atmung behindert, schwächt die Stimme – eine schlecht trainierte Muskulatur tut ein Übriges. Quarks erklärt, was wir im Alltag falsch machen und warum wir uns manchmal – im wahrsten Sinne des Wortes – die Luft zum Sprechen nehmen.

**Filmautor: Silvio Wenzel**



## Unterschätzter Gesang

*Gemeinsames Singen trainiert nicht nur die Stimme*

Von wegen spießig und langweilig! Wer im Chor singt weiß, dass es kaum etwas Entspannenderes gibt, als seine Stimme regelmäßig auszuflowern. Doch warum fühlen wir uns bei und nach dem Singen so wohl? Und: Ist es ein Unterschied, ob ich alleine singe oder in der Gruppe? Musikwissenschaftler haben das genauer unter die Lupe genommen und untersucht, was beim gemeinsamen Singen im Chor im Körper der Sänger passiert. Und tatsächlich lassen sich Effekte auf Körper und Geist messbar nachweisen.

**Filmautoren: Johanna Bayer und Jens Hahne**





## Heiser? – Nein danke!

*Trainieren für eine starke Stimme*

Eine Woche lang, jeden Tag eine Stunde Stimmtraining – diese Herausforderung nimmt Jessica für Quarks & Co an. Die junge Frau muss beruflich viel telefonieren und laut sprechen. Das spürt sie abends: Die Stimme versagt, am liebsten möchte Jessica gar nicht mehr reden. Von ihrer Logopädin erhält sie ein persönliches Programm, das es in sich hat: Im Vordergrund steht die richtige Atmung, das A und O jeder Stimmtherapie. Nach der zweiten Stunde möchte Jessica am liebsten aufgeben, doch sie hält durch. Wie geht es Jessica nach dieser Woche?

**Filmautor: Silvio Wenzel**

## Das Quarks & Co-Stimmtraining

Eine entspannte Stimme ist nicht selbstverständlich. Bei den meisten Menschen sind die Oberkörpermuskulatur, das Zwerchfell, die Lunge, der Kehlkopf mit den Stimmbändern, der Mund und Rachenraum verspannt. Dabei müssten sie miteinander harmonieren, erst dann klingt unsere Stimme so, wie sie klingen soll. Ein komplexes System, das aber jeder wieder in Einklang bringen kann.

Wie das geht, zeigen wir Ihnen mit diesem Trainingsprogramm, das wir mit Unterstützung von Logopädin Sandra Ridders-Wolf zusammengestellt haben.

Mit diesen wenigen, aber wirksamen Übungen können Sie für ihre Stimme eine gute Grundlage schaffen. Wir empfehlen: Üben Sie regelmäßig und setzen Sie sich auf keinen Fall unter Druck!

Viel Spaß wünscht Quarks & Co!

### Die richtige Reihenfolge

In der logopädischen Therapie wird mit sehr kleinen Schritten gearbeitet. Also wundern Sie sich nicht, wenn sich die Übungen ähneln. Der Schwierigkeitsgrad der Übungen steigt und das Training wird nach und nach immer anspruchsvoller. Halten Sie deshalb am besten die von uns vorgeschlagene Reihenfolge ein und wiederholen Sie jede Übung eine Zeit lang, bevor sie weiter machen! Irgendwann klappt es wie von selbst.

### Die Übungen

Übung 1 - das Zwerchfell spüren

Übung 2 - richtig Einatmen

Übung 3 - atmen beim Sprechen

Übung 4 - die natürliche Tonlage finden



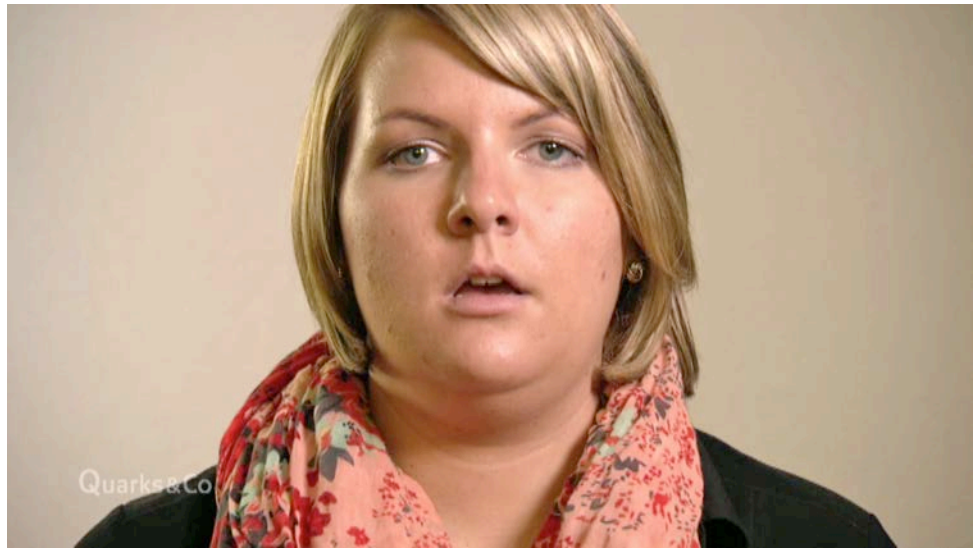
## Übung 1 - das Zwerchfell spüren

Das Zwerchfell ist der Motor der Stimme. Es drückt die Luft gleichmäßig aus den Lungen in die Luftröhre. Nur wenn es sich locker hebt und senkt, können wir auch im Kehlkopf entspannt unsere Stimme bilden. Mit dieser Übung lernen Sie, die Aktivität des Zwerchfells bewusst wahrzunehmen. Spüren Sie, wie wichtig das Zwerchfell für die Stimmgebung ist, wie es bei jedem einzelnen Ausatmen auf „F“, „Sch“, oder „S“ aktiv Luft aus den Lungen drückt und wiederholen Sie diese Übung mehrfach! Sie ist der erste, wichtige Schritt auf dem Weg zu einer wohlklingenden Stimme.



## Übung 2 - richtig einatmen

Diese Übung wirkt vielleicht beim ersten Ausprobieren albern, ist aber tatsächlich die Königsdisziplin jeder Stimmtherapie. Sie lernen bei dieser Übung, wie Sie nach dem Sprechen automatisch wieder genug Luft bekommen. Denn das Einatmen ist ein passiver Prozess. Wir beginnen reflexartig zu atmen, wenn die Luft verbraucht ist. Dabei sackt das Zwerchfell ab und erzeugt einen Unterdruck in den Lungen. So strömt automatisch und schnell Luft durch den geöffneten Mund ein. Logopäden nennen das den „reflektorischen Atemausgleich“. Den haben viele Menschen verlernt. Trainieren Sie das richtige Einatmen zuerst mit kürzeren und dann immer längeren Sätzen – bis Sie die neue Atemtechnik verinnerlicht haben und automatisch anwenden.



### **Übung 3 - atmen beim Sprechen**

Sobald Ihnen Übung 2 gelingt, steigern Sie die Schwierigkeit! Trainieren Sie den „reflektorischen Atemausgleich“, während Sie einzelne Worte oder ganze Sätze sprechen. Probieren Sie es zunächst mit den von uns zusammengestellten Sätzen. Wenn Ihnen diese Übung gelingt, lesen Sie kurze Geschichten vor. Für alle Schwierigkeitsstufen gilt: Je betonter und langsamer Sie sprechen, desto einfacher ist es, die Luft automatisch zu ergänzen. Zunächst werden Ihnen die Pausen unnatürlich lang vorkommen. Aber mit ein bisschen Übung nutzen Sie den „reflektorischen Atemausgleich“ ohne darüber nachzudenken.



## Übung 4 - die natürliche Tonlage finden

Die meisten Menschen sprechen mit einer zu tiefen Stimme – oft sogar mit Absicht, denn Menschen mit tiefer Stimme gelten als kompetent und entscheidungsfreudig. Die Stimme leidet jedoch unter einer falschen Tonlage. Bei dieser Übung summen Sie in die Handflächen. Das hilft Ihnen dabei wahrzunehmen, wie Ihre Stimme eigentlich klingen sollte. Im Idealfall spüren Sie dabei ein Vibrieren in den Händen, denn die Stimme selbst wird vorne im Mund gebildet, nicht im Rachen oder gar im Hals. Bleiben Sie mit der Übung am Ball. Schon bald werden Sie Ihre natürliche Tonlage dauerhaft halten können. Damit schonen Sie Ihre Stimme, denn eine „falsche“ Tonlage strengt auf Dauer an.

**Impressum:**

**Herausgeber:**

Westdeutscher Rundfunk Köln

**Verantwortlich:**

*Quarks & Co*

Claudia Heiss

**Redaktion:**

Christian Wesener

**Gestaltung:**

Designbureau Kremer & Mahler, Köln

**Bildrechte:**

Alle: © WDR

© WDR 2013