

## Der Weg unserer Stimme durch den Körper

*Ein Bericht von Marion Willmanns*

Ein Ton wird erzeugt, indem ein komplexes Miteinander des Körpers harmonisch-erfolgreich kommuniziert. Hierzu benutzen wir nicht nur die Stimmbänder (auch Stimmlippen genannt), sondern den komplexen Körpereinsatz!

Der Klang eines Tons entsteht auf seinem Weg durch den Körper und wird hierbei vielfach verändert. Schauen wir uns an, wie das geschieht:

Angefangen mit dem Zwerchfell (Diaphragma) ein flacher, langgestreckter Atemmuskel, der die Lungen durch Kontraktion zum Atmen, zusammen mit dem Atemreflex, anregt. Hier wird die Luft, ausgehend von den Lungen und Bronchien, durch die Luftröhre geführt. Die Luft durchfließt nun die Resonanzräume in Korpus und Kopf um mit energetischem Fließen des Luftstromes den Kehlkopf und die Stimmlippen (die Stimmbänder) zu passieren, welche dann durch Schwingung den Ton erzeugen und bestimmte Klangveränderungen, ermöglichen.

Zudem bringt der Kehlkopf im Gesamten, durch Lageveränderung, einen weichen oder kraftvollen Ausdruck hinein. Hinzu kommen Mund und Lippen mit ihren mannigfachen „Stellmöglichkeiten“ zur Tonfärbung und Volumenreicherung. Ebenso kann die Luft durch die Nase mit ihren Resonanzräumen entweichen.

Dies alles verändert den Ton!

Wir können also unseren Körper als Instrument ansehen, welcher optimal aufeinander **abgestimmt** ist.

Erst bei einer Dysfunktion (wie z.B. Zittern, „Kratzen im Hals“, Morbus Parkinson, „MS“ oder psychische Komponenten wie Freude, Trauer, Depression, Trauma-Belastung) merken wir, wie unsere Stimme SOFORT darauf reagiert.

Ein empfindsames Organ ist also unser Stimmapparat. Wenn wir es pflegen, braucht es nicht neu „gestimmt“ zu werden und zur optimalen Pflege gehören Grundlagen!

Möchten wir die Stimme zum Singen oder längerem Reden nutzen oder laute, heftige Rufe erzeugen (z.B. im Fußballstadion), dann ist ein Aufwärmtraining, dem „Warm-up“ der Stimme ratsam, welches die Durchblutung des Kehlkopfes anregt und durch die damit einsetzende schützende Schleimschicht, Heiserkeit durch Überreizung verhindert. Zudem klingt die Stimme danach weicher, flexibler und wärmer. Auch ist ein Dehnen der Kaumuskulatur sinnvoll – ähnlich wie beim Kaugummikauen oder auf den Buchstaben „a-o-u“.

### **Wie singt man sich nur „warm“?**

Wer im Chor singt, kennt schon wesentliche Möglichkeiten.

Benötigen Sie Anleitung dazu, empfehle ich Ihnen meine Trainings-CD „Warm-up“. Es sind auch meine Gesangs-Workshops auf YouTube verfügbar (*kostenlos!*).

Mehr Infos zum Gesangsunterricht auf: [www.m-willmanns.de](http://www.m-willmanns.de).

Eine Fernsehmoderatorin fragte mich neulich, wie sie sich von „lästigem Räuspern“ befreien könne. Hier liegt der Ansatz ebenso im Aufwärmtraining, denn Räuspern ist das erste Anzeichen der Stimme, die nicht optimal durchblutet wird und somit die notwendige Schleimproduktion gestört ist!

Das Warm-Up ist also für jeden sinnvoll, der die Stimme täglich benutzt:

Von Lehrer, Moderatoren, Praxispersonal, Kassierer, Verkäufer bis zum Politiker.

Was ist noch wichtig, damit unser Stimmapparat optimal funktioniert?

Ein wichtiger Baustein ist die Flüssigkeitsaufnahme.

Optimal sind handwarme Getränke wie stilles Wasser, Ingwer- oder Thymian Tee (der desinfiziert und heilt zugleich). Der beliebte Salbei kann das auch und hemmt auch das Schwitzen, enthält jedoch Säuren und „Thujon“, welches überdosiert sogar giftig wirkt! Hier macht die Dosis das Gift!

Kohlensäurehaltige Getränke wie Sprudel und Sekt sind zu vermeiden, weil diese den Bauch blähen (und somit gegen das Zwerchfell drückt). Sekt trocknet zudem die Stimmbänder aus. Auch Vorsicht ist bei Likören geboten. Sie vermehren den Speichelfluss und deren Zucker trocknet die Schleimhäute aus.

Wenn Alkohol getrunken werden möchte, rate ich zu Tanninarmen Rotwein. Ich berate gern dazu individuell!

### **Die eigene Stimmlage finden und diese besser kennenlernen - geht das? Natürlich!**

Welche Stimmweite (also das Gesangsregister) die Stimme aufweist, wie flexibel sie ist und welche Randbereiche zusätzlich bedient werden können sowie Tonreinheit und Vibrato, können bei der „professionellen Stimmanalyse“ festgestellt werden.

Im **MusikParadies** ist diese eine Selbstverständlichkeit und gehört zum ersten Training ohne Aufpreis mit dazu, denn erst wenn wir wissen was genau genetisch vorliegt oder hinzu angeeignet wurde, können wir darauf gezielt aufbauen. Vergleichbar ist dies mit einer Röntgenaufnahme beim Arzt, welches ein exaktes Bild der „Ist-Aufnahme“ liefert und auf Basis dessen optimal beraten, therapiert und aufgebaut werden kann.

Weitere Themen und Presseartikel:

- Ich kann Sie einfach nicht verstehen ( „Maske“ verringert „Deutlichkeit“)
- Kraftvoll in Höhe und Tiefe (warum fiel uns das früher leichter?)
- SINGEN erzeugt Glückshormone (Sing dich frei – 20 Minuten genügen!)
- TRAUMA – Eine Seele im Ausnahmezustand

*Über die Autorin:*

*Marion Willmanns ist Stimm-Spezialistin und Coach im „**MusikParadies**“ mit über 20 Jahren Bühnenerfahrung als Solistin. Marion ist studierte Sängerin, Ausbilderin (IHK) mit Krankenpflege-Examen und TRAUMA-Fachberaterin. 5 CD-Alben produzierte die Sängerin, darunter auch eigene Songs.*