

Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer kamen aus unterschiedlichen Gründen zu uns:

- rasch auftretende Heiserkeit
- zu leise Stimme
- Sprechscheu
- monotone Sprache
- instabile Stimme
- Räusperzwang

Um Ihnen den Verlauf und Nutzen unseres Kurses zu verdeutlichen, beschreiben wir Ihnen die Geschichte unseres Teilnehmers Herr H.:

Herr H. hat eine kräftige, sonore Stimme mit angenehmer Wirkung, litt unter rascher Heiserkeit und konnte sich in Meetings zu wenig durchsetzen.

BESCHREIBUNG DER MODULE:

Aufrechte Haltung, ökonomische Atmung, Funktionsweise der Stimme

Modul 1: *Einführung in Atem-, Körper- und Stimmwahrnehmung aus anatomischer, biomechanischer und dynamischer Sicht*

In diesem Modul geht es um das Kennenlernen und Basiswissen bzw. dem Zusammenspiel von Atem, Körper und Stimme.

Dazu gehört eine Stimmaufnahme der einzelnen Teilnehmer/innen.

Die Stimme von Hr. H. wurde von den Teilnehmern/innen als sehr sympathisch und klangvoll empfunden und trotzdem war Hr. H. mit seiner Stimme nicht zufrieden, er empfand sie als zu luftig, zu wenig kraftvoll und bei zunehmender Lautstärke zu kippend.

Vokale tönen, analysieren und die Position der Konsonanten definieren

Modul 2: *Klangqualitäten von Vokalen, Konsonanten und Worten*

Vokale, Konsonanten und somit auch die Zusammensetzung derer, was wir in jedem Wort vorfinden, haben eine bestimmte Wirkung und Hauptresonanzräume im Körper.

Der Stimmklang wird von der Klangqualität der Vokale beeinflusst- je voller diese schwingen, desto tragender wird die Stimme.

Hrn. H.s Sprache war in der Modulation eingeschränkt und dadurch wenig dynamisch. Deutliches und rhythmisches Gestalten von Worten und Sätzen mit Körpereinsatz brachten ihn zu einem guten Körpertonus und unterstützten seine ökonomische Stimmgebung.

Das Feed-back unserer Stimme sind die Ohren

Modul 3: *Akustische Wahrnehmung, Hören und Horchen*

Hören und Sprechen ist unmittelbar mit organischen Funktionen verbunden.

Aus der Sicht der TCM (traditionelle chinesische Medizin) bilden die Ohren mit den Nieren und die Zunge mit dem Herzen eine starke Einheit. Wenn wir gut hören, also unsere Substanz kräftig ist, können wir auch authentisch sprechen und mit unserer Stimme überzeugen.

Durch stärkende Körperübungen wurde Hrn. Hs. Grundenergie aufgebaut und durch differenzierende Hörübungen seine Sichtweise auf seine Stimme geändert.

Die eigene Stimme körperlich spüren und zusätzliche Resonanzräume öffnen

Modul 4: *Inneres Singen, Stimmregister und Vokalräume*

Das Innere Singen ist ein multifunktionales Werkzeug für die Stimme, für den Körper und die Verbindung von Beidem.

In diesem Modul erkannte Hr. H., dass auch er mit seiner Stimme Obertöne erzeugen kann, und dass diese einen enormen Effekt auf den Klang der Sprechstimme haben.

Gähnen, Jammern, Seufzen, Stöhnen

Modul 5: *Finden der persönlichen Keimsilben und die Wirkung von Stimmklängen*

Keimsilben haben in den unterschiedlichsten Kulturen eine lange Tradition. Ob es die Mantren aus Indien, China oder Tibet betrifft, die heilsamen Laute der traditionellen chinesischen Medizin oder die Runenlaute der Kelte, der Mensch weiß schon lange um die heilsame Wirkung von Keimsilben und Lauten.

Hrn. H. machte es Spass, sich spielerisch auf die Suche nach seinen persönlichen Keimsilben zu machen und seine eigene stimmliche Hausapotheke zu füllen. Mit dieser Hausapotheke hat er die Möglichkeit sich immer wieder aufs Neue zu nähren und stimmliche Selbstsicherheit zu verankern.

Individuell gestaltetes Abschlussmodul mit Übungen für den Alltag

Modul 6: *Zusammenfassung und individuelle Umsetzung in der Praxis*

Jeder hat im Verlauf des Kurses Übungen bzw. einen individuellen Übungsauftrag inklusive einem Quick-Warm-Up erhalten.

Nun ist es an der Zeit dieses zu festigen und vor anderen auszuprobieren.

Bei der Schlussrunde konnten sowohl die Teilnehmer/innen als auch Hr. H. die positiven Veränderungen in seiner Stimme hören und spüren. Er selber hat sich durch die intensive und lange Auseinandersetzung mit der Stimme und dem Körper mit seinem Stimmklang versöhnt, konnte seine Stimme besser führen und schöpfte daraus ein neues Gefühl der Selbstsicherheit.

„Stimmbildung ist auch Persönlichkeitsbildung“