

1.4 Wahrnehmung der Stimme

Um sich der eigenen Wirkung zu versichern bzw. Mängel zu identifizieren ist es unerlässlich, seine Sprache und Stimme zu beobachten, sich störende Eigenheiten abzugewöhnen und stimmschädigende Fehler zu beseitigen.

Sprache und Stimme sind Ausdruck dessen, wie jemand ist. Durch unsere Stimme offenbaren wir unsere Grundeinstellung und Verfasstheit zum Leben.

Folgende Ziele sollte man sich beim Sprechen setzen:

- geräuschlose Vollatmung (hierbei ist besonders auf die Flanken- und Zwerchfellatmung zu achten); (siehe Kap. 2.2)
- Erzielung der günstigsten Resonanzen (Anschlagpunkt ist der harte Gaumen: schon bei den Atemübungen achte man darauf, dass sich der hintere Zungenrücken nicht dem weichen Gaumen nähert, sondern der vordere Zungenrücken dem harten Gaumen); (siehe Kap. 2.2 und 2.3)
- Unverkrampte Tongebung (bspw. Durch die Lockerung der versteiften Halsmuskulatur)
- Präzise Artikulation (mit Hilfe geschmeidiger Lippen, eines lockeren Unterkiefers und einer elastischen Zunge); (siehe Kap. 5.6)
- Im Rahmen der Begabung möglichst farbige Rede (durch Schönheit der Stimme, Plastik der Sprache und Pointierung des Gedankens).

Wir müssen die Sprache als etwas Liebgewordenes, Gewohntes gebrauchen!