



StraViMi
Distanz als Chance



EUROPÄISCHE UNION
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS

ESF IN BAYERN
WIR INVESTIEREN IN MENSCHEN



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Praxis-Workshop

Stimme-Atmung-Artikulation

Stimme-Atmung-Artikulation

Über Körperübungen zu Atmung, Stimmbildung
und Artikulation zum Embodiment



Übersicht

- Wie bin ich gestimmt? Erfahrungsaustausch über die eigene Stimme. Erwartungen an den Workshop
- Grundlagen der Atmung
- Atemwahrnehmung und Übung
- Stimme und Phonation
- Den eigenen Ton finden
- Stimmbildung und Übungen zur Artikulation
- Embodiment in der Psychologie und eigene Präsenz



Erfahrungsaustausch

Wie atme ich gerade? Wie bin ich
heute gestimmt? Wie nutze ich meine
Stimme?

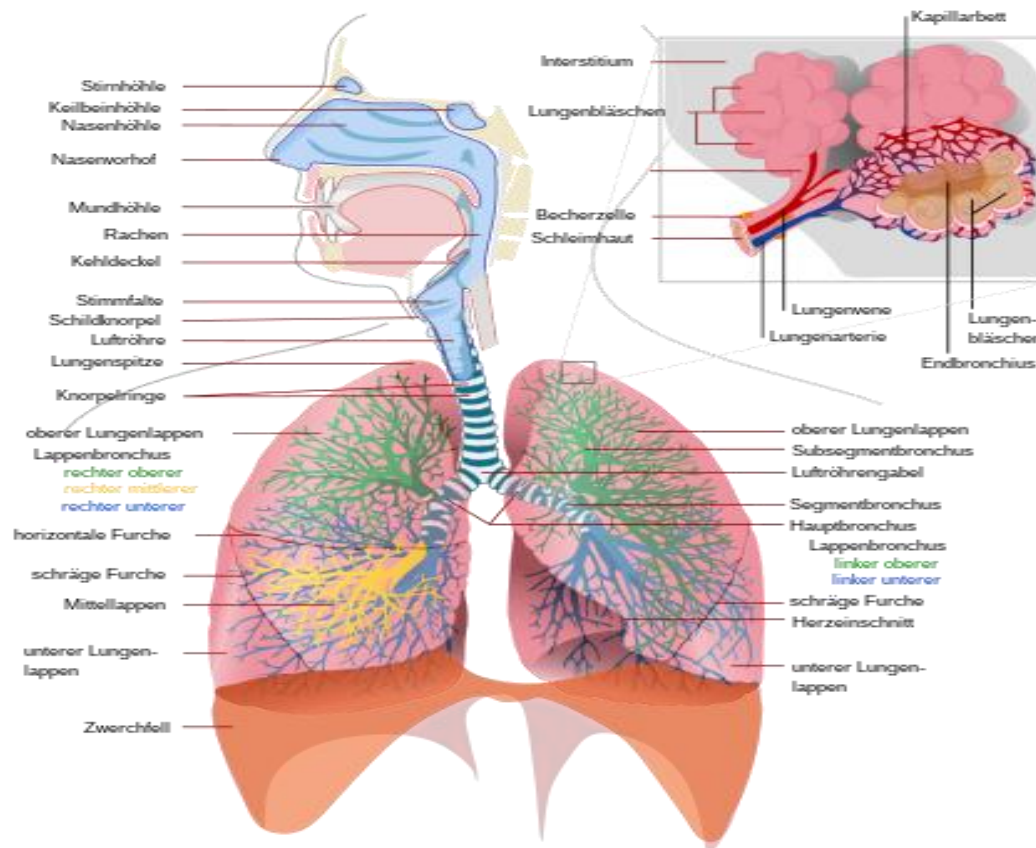
Was möchte ich mitnehmen aus dem
Workshop?

Atmungsapparat

Funktion und Fakten



Atmungsorgane



Atemweg und Atemzentrum:

- Nase, Mund, Teil vom Schlund
- Kehlkopf, Trachea
- Alveolen
- Medulla oblongata (verlängertes Mark)

„Ohne Atem sind wir tot.“

Atem - was ist das?

- Atem ist Bewegung, Quelle unserer Lebensenergie, Antrieb, Taktgeber des Lebens, Beziehung zur Umwelt
- Atmungsapparat-Funktionen: Wärmeregulation und Gasaustausch in den Alveolen (Kontaktfläche zwischen Blut und Atemluft), Anpassung an Körpertemperatur und Filtern von Schadstoffen
- Atemzentrum in der Medulla oblongata (verlängertes Mark) reguliert die Atmung: **Inspiration und Expiration**, Atmungsorgane und kontrollierende zentralnervöse Strukturen bilden psychosomatische Schnittstelle und beeinflussen vegetative Funktionen, wie z.B. die Pulsfrequenz
- **Atmung bildet Stimme!** Expressiver Charakter (Schluchzen, Stöhnen)
- Atem richtet den Körper auf und wird angepasst an Sprechen, Singen, Husten...

„Ohne Atem sind wir tot.“

Ausatmen & Atempause

- Bewusstwerden des Ausatmens:
 - ✓ Langes **Ausatmen** hebt das **Zwerchfell** höher und stärkt dessen Flexibilität, durch das folgende stärkere **Einatmen** senkt es sich tiefer nach unten.
 - ✓ Kopf und Rumpfbewegung blasen die Luft aus. Freistehende Rippen weiten und nähern sich im Atemrhythmus wieder an.
 - ✓ Beim Sprechen, also Ausatmen, wird Muskelspannung aufgebaut.
 - ✓ Pause zwischen den Atemzügen nutzen, um eingeatmete Luft „vollständig“ auszublasen.
 - ✓ Pause nutzen, um Raum/ Zuhörer bewusst wahrzunehmen.
 - ✓ Pause setzen, um in aller Ruhe wieder bereit zu sein für den nächsten Atemzug.
 - ✓ Atemwechsel unterliegt einem durchgehenden und gleichbleibenden Tonus (Bild von Flut-Ebbe-Flut).

→ *Ausatmen als Grundlage für Stimme, Klangfarbe und Lautstärke - Pausen zur Entspannung und Sammlung gezielt einsetzen!*

„Ohne Atem sind wir tot.“

Atem wahrnehmen:

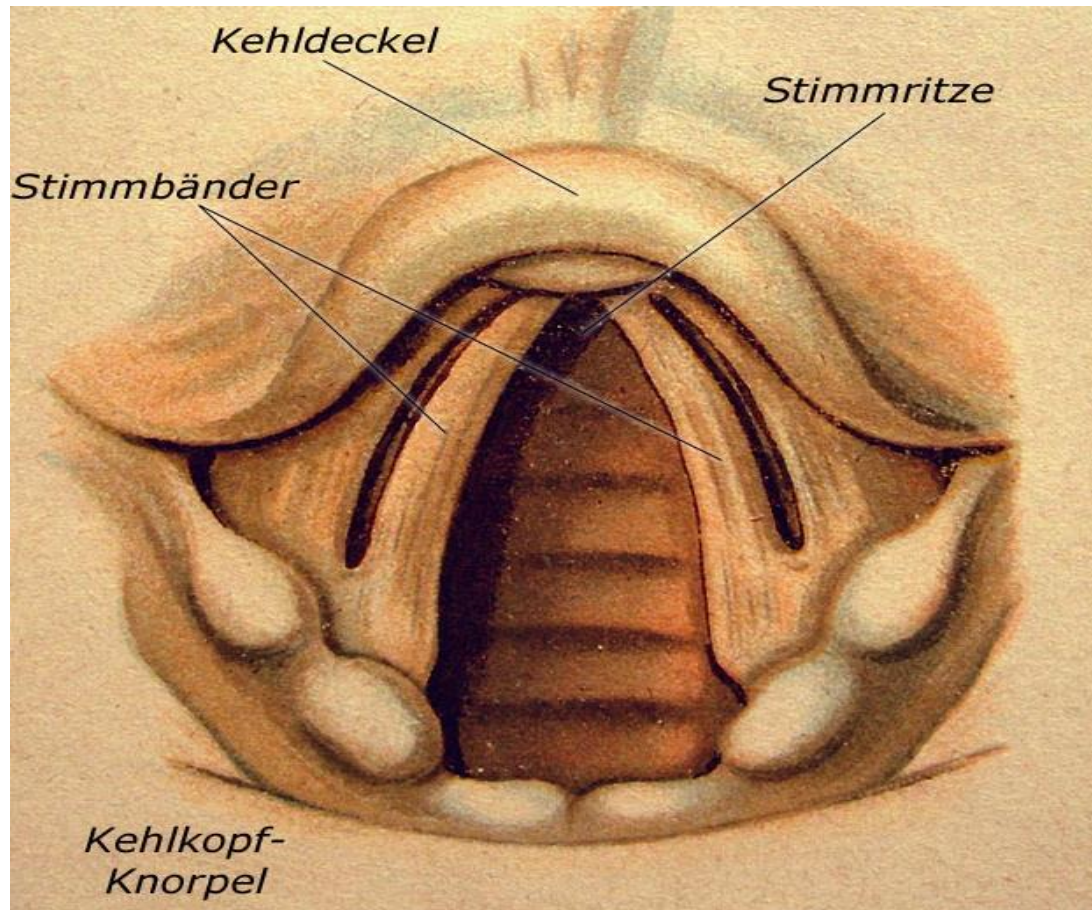
- Die Schultern beim Einatmen nach oben ziehen, hineinspüren, mit einem tiefen, lauten Seufzen die Schultern fallen lassen, dabei ausatmen und entspannen. Wiederholen und die Aufmerksamkeit auf Atmung und Bewegung richten.
- Ausgiebig dehnen und strecken. Wohin fließt mein Atem? Wie fühlt sich das an? Auskosten! Wer führt? Kopf oder Körper? Wahrnehmen und genießen! Zeit lassen.
- Luft mit einem Ruck ausblasen, den Kopf leicht nach vorne fallen lassen. Beim Aufrichten den Atem ganz leicht durch Mund und Nase einströmen lassen und auf 5 zählen. Pause auf 2 zählen, wahrnehmen, auf 5 ausatmen und auf 2 pausieren.
- *Erfahrungen? Veränderungen? Fragen?*

Stimme & Grundton

Wie finde ich meine Grundstimme?



Kehlkopf



Phonation:

- Atemstellung: Stimmlippen geöffnet
- Phonationsstellung: Stimmlippenschluss
- Zentralnervöse Steuerung
- Stimmlippenschwingung:
 - Anblasedruck der Luft
 - Stellung, Spannung im Kehlkopf
 - Elastizität, Beschaffenheit Stimmlippen

Einstimmen

Phonation: Aus der Luft wird Ton

- Stimmgebung: Tief gestellter, lockerer, elastischer Kehlkopf
- Einfluss auf Muskelbalance: Zungenbein, Brustbein, Zwerchfell, Wirbelsäule, Kopfhaltung und Atemführung
- Zusammenführen der Stimmlippen = Tongebung
- Tonhöhe anhängig von Spannung, Länge und Dicke der Stimmlippen
- Lautstärke abhängig von Stärke des Luftstroms
- Phonation versetzt Stimmlippen in Schwingung
- Formung der Stimme im Resonanzraum über der Stimmritze (Ansatzrohr)
Hier entsteht Klangfarbe!
- Einflussfaktoren: Lage der Zunge, Gähnweite, Stellung Lippen, Spannung der Gesamtmuskulatur im Mund- und Halsbereich

„Für eine optimale Stimmgebung ist das koordinierte Zusammenspiel von Stimmlippenspannung, Atemdruck, Schleimhautfeuchtigkeit, Kehlkopf Aufhängung und Körperhaltung wichtig“ (Gutzeit 2003, 30)

Einstimmen

„Die Stimme ist das einzige Instrument, das gefüttert werden muss“

- Stimme als Instrument braucht Übung und Selbstbeobachtung
- Resonanzräume: Schulterpartie, Brustpartie, oberhalb des Kehlkopfes
- Stimm- und Singbildung bringt Stimme in den vordersten Resonanzraum, die “Maske“
- Maske als Resonanzraum mitdenken!
- Aus dem primären Kehlkopftönen wird **Stimmklang**

„ÄhM“

Den eigenen Grundton finden

- **Eigenton** = Wohlfühlstimmlage
- Sprechen ist im Grundton entspannt und ausdauernd
- „M“ Übungen helfen beim Finden
- Experimentieren mit „M“ und „ÄhM“ und „MjoM“
- Übung: Meine Mutter möchte morgen Milchmus machen
- **Primärtönen** finden: bei weitgeöffnetem Mund, Gähnstellung und leicht zurückgelegtem Kopf wird ein „a“ ohne Klang intoniert (Tröpfchenübung)
- Tönen im Kehlkopf gebildet, ohne Resonanz im Ansatzrohr
- Wie klingt das Tönen? Wie ein Wassertropfen?

Einstimmen

Stimmbildung

- Kehlkopf-Massage: in wacher Haltung den Kehlkopf sanft mit den Fingern hin und her schieben. Unterkiefer und Zunge bleiben entspannt. Ausgiebig gähnen
- Gähnen und Weite denken, tönen! Gähnen befreit den Körper von Fehlspannungen!
- Hände ausschütteln: „tsch, tsch, tsch, tsch“ klar und laut artikulieren
- Zunge lockern: „BRRR“ Laute wie ein Motorrad, „DRRRR“ wie ein Wecker dabei die Vibration wahrnehmen und verstärken
- Zwerchfell spüren: stosshaft „S, P, T, K“ sprechen (Explosivlaute)
- Töne pflücken: mit der rechten Hand einen Ton vom Baum pflücken, dabei ein „I“ jauchzen! Das „I“ vor das Gesicht führen und zum „U“ werden lassen. Den Ton mit einem „A“ hinter sich werfen. Es erklingt ein „iiiijuuuuuaa“ ! Mit der linken Hand wiederholen.
- Jetzt bücken und ein großes , tiefes „O“ aufheben, mit beiden Händen greifen und nach hinten werfen. Es erklingt ein „ooooooooooooouua“!



EUROPÄISCHE UNION
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS

ESF IN BAYERN
WIR INVESTIEREN IN MENSCHEN



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Embodiment

Praktische Einfühl(r)ung in ein
psychologisches Konstrukt



Embodiment oder die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche

- „Sei mal stolz!“ Körperhaltung / Körpersprache ist Ausdruck der Gesamtpersönlichkeit
- Psychisches Erleben beeinflusst das Körpergeschehen. Körpergeschehen beeinflusst das psychische Erleben.
- Leib-Seele-Problem: Geist kann nicht ohne Körper verstanden werden
- James-Lange-Theorie: Das Erleben einer Emotion wird erst nach der Wahrnehmung körperlicher Reaktionen ausgestaltet. (Birbaumer & Schmitt, 2002)
- Körperarbeit: Einsatz der Skelettmuskulatur als gut zugänglicher und leicht zu erlernender Weg der Emotionsregulation → Stimmung → Stimme
- Antonio Damasio: Somatische Marker als unbewusste somatisch-affektive Bewertungen
- Embodiment: Umsetzung konkreter Emotion im Körper eines Individuums

Psychologie

Embodiment = Verkörperung

Was beinhaltet der Begriff?



Embodiment Implikationen

- Synchronie: Synchronisation von Komponenten im Kontext. Motorische Synchronisation (Bienenvölker, Schwärme)
- Musterbildung im sozialen Kontext, soziale Ansteckung: Gähnen, Klatschen
- Synchronie: Weinen, Lachen, Anspannung, Begeisterung
- Wahrnehmen körperlicher Modulation im Zusammenspiel mit der Psyche: Emotion, Atmung, Phonation, Prosodie...
- Selbstmanagement und Präsenz im analogen und virtuellen Raum (virtuelle Leiblichkeit)

Embodimentperspektive beinhaltet psychische und kognitive Variablen im Bezug auf den Körper zu sehen und zu untersuchen. Psychische Prozesse sind immer in den Körper eingebettet (Storch, Cantieni, Hüther & Tschacher, 2010).

Kurzanleitung Embodiment (B. Cantieni)

Locker hinstellen, Füße hüftbreit, leichtes „V“ bilden. Stand auf Ferse und Großzehengrundgelenk

Knie entspannt über das Sprunggelenk „Knie als Scheinwerfer“

Becken aufrichten, die Sitzbeinhöcker zeigen gerade nach unten. Sitzbeinhöcker leicht mittig/vorn schieben. Beckenbodenmuskulatur (Levator Ani) wird aktiviert. Dabei richtet sich das Becken auf. Zu spüren ist eine angenehme Dehnung/Streckung der Rückenmuskulatur.

Bauchnabel zum Brustbein ziehen, das Schambein dehnt nach unten. Zug-Gegenzug vernetzt die ventrale Muskulatur

Vernetzung Hüft- und Beinmuskulatur: Oberschenkelmuskeln durch Anspannen des Beckenbodens nach außen drehen, die Unterschenkel nach innen

Kurzanleitung Embodiment (B. Cantieni)

Wirbelsäule aufspannen: Kronenpunkt nach oben, Scham und Steißbein nach unten ziehen, Schultern nach außen-unten entspannen

Brustkorb und Becken stehen übereinander. Ist das Becken aufgerichtet findet der Brustkorb die entsprechende Haltung

Armen und Schultern Freiheit schenken: Arme seitlich am Körper anwinkeln. Ellenbogen nach unten, Kronenpunkt nach oben ziehen. Oberarme nach außen, Unterarme nach innen dehnen

Kopf schwebt auf dem Hals: Kronenpunkt nach oben dehnen, die Schultern bleiben entspannt, der Mund bleibt leicht geöffnet. Ohren nach hinten und oben ziehen. Bravo!

Und jetzt? ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN und die Veränderung der Präsenz FÜR WAHR NEHMEN!



EUROPÄISCHE UNION
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS

ESF IN BAYERN
WIR INVESTIEREN IN MENSCHEN



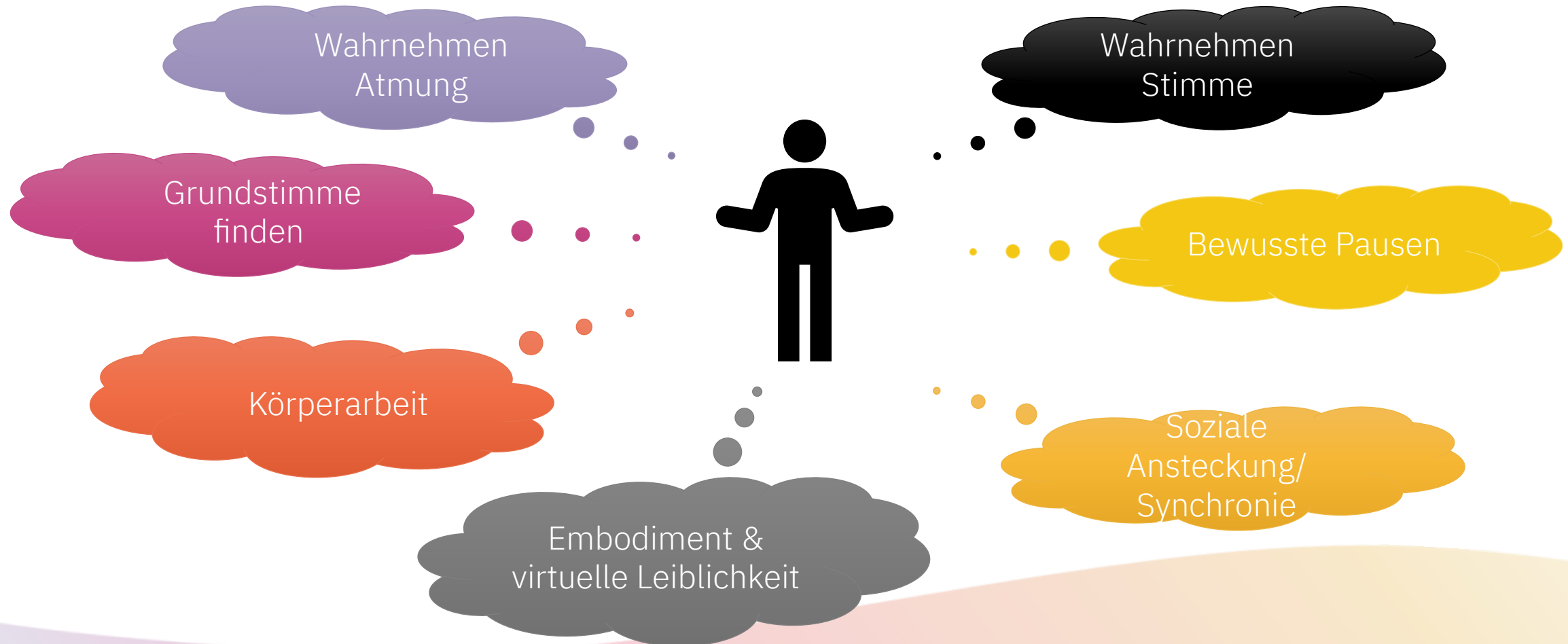
Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Anregungen, Fragen?

Was nehme ich mit? Was hat mir gut
gefallen? Was möchte ich vertiefen?



Workshop Workout:



Weiterführen:

ATMEN«. | Hamburger Kunsthalle

*[https://www.hamburger-kunsthalle.de ›
atmen-3](https://www.hamburger-kunsthalle.de › atmen-3)*

Weitere Quellen

Storch, M. Cantieni, B. Hüther, G. & Tschacher, W. (2017). *Embodiment: Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Hogrefe.

Tschacher, W. Storch, M.: *Die Bedeutung von Embodiment für Psychologie. Psychotherapie 17. Jahrg. 2012, Bd. 17, Heft 2* © CIP-Medien, München

Achermann-Scherer, M. *Stimm-und Sprecherziehung*. Heilpädagogisches Institut der Universität Freiburg

Kurzes Erklärvideo: <https://www.youtube.com/watch?v=-CtF-WOr5no>

tschacher@spk.unibe.ch Seminar Was ist Embodiment

Riesch, A. (1972). *Lebendige Stimme: Stimmbildung für Sprache und Gesang*. Schott.

Kamphues, J. *Mach mal: Stimmtraining für Alle*, Zwiebelbook Verlag

Köhler, T. (2020). *Medizin für Psychologen und Psychotherapeuten: orientiert an der Approbationsordnung für Psychologische Psychotherapeuten*. Klett-Cotta.

Fischer-Dückelmann, A. (1901). *Die Frau als Hausärztin*.

Vielen Dank!



Dieses Projekt wird aus dem Europäischen Sozialfonds gefördert.



EUROPÄISCHE UNION
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

ESF IN BAYERN
WIR INVESTIEREN IN MENSCHEN

