

## Regionalgruppentreffen am 12.3.2020

### Workshop: „Stim – mig“ mit Dr. Romy Baumgarten

Protokoll von Frieda Merrath und Inga Swensson

#### Eindrücke

In bunter Runde kamen wir zusammen und lernten gleich die erste Lektion: auch zu so später Stunde ist es für die Stimme nicht gut, wenn wir einfach über dem Stuhl hängen, deshalb hieß es zunächst einmal schön aufrecht sitzen. So brachte Romy Baumgarten uns in den folgenden 2,5 Stunden bei, unsere Stimme zu fühlen und den Körper zu lösen, damit die Stimme voll und klar erklingen kann. Aktiv erkundeten wir dafür den Ursprung unseres Sprachapparats am Modell, suchten unseren eigenen Hals nach Knochen ab und horchten in uns hinein, wo die Atmung sich den Weg durch den Körper bahnt. Wir lernten, dass man sich Heidi Klums Stimme (zumindest teilweise) antrainieren kann und was unserer Stimme guttut. Bei einigen kamen dabei am Ende richtige Veränderungen der Stimme zum Vorschein und die Erkenntnis: wichtig für die Stimme ist vor allem natürlich zu sprechen, so wie es für uns und unsere Stimme angenehm ist.

#### Verlauf

- Begrüßung, Vorstellungsrunde

#### *Theorieteil*

- Wozu dient Kommunikation?
  - Sinn weitergeben:
    - WAS – verbal, sprachlich
    - WIE – sprecherisch, paraverbal
    - Mimik, Gestik, Körperhaltung, Proxemik
- Wie funktioniert die Stimmbildung?
  - Anatomie: Kehlkopf, Stimmlippen, Luftröhre
  - Ertasten der einzelnen Teile
- Welche Merkmale machen den Sprechstil aus?
  - Tonhöhe, Satzmelodie, Stimmklang, Betonung, Lautstärke, Geschwindigkeit, Pausen, Deutlichkeit, Mundart

#### *Praxisteil*

- Stehendes Pendel: welche Muskeln sind aktiv, wenn wir uns nach vorne/hinten/zu den Seiten lehnen? Wohin geht unsere Atmung? Wie verändert sie sich durch verschiedene Haltungen?
- Ideal: Wirbelsäulenstreckhaltung mit gekipptem Becken, etwas geneigtem Kopf, gebeugten Knien
- Lockerungsübungen der Schultern: Kreisen, Hochziehen etc.
- Lockerung der Gesichtsmuskulatur: Anspannen – Entspannen, kleines – großes Gesicht, Lippen bewegen, kreisen, flattern

- Lockerung des Unterkiefers
- Lockerung der Zunge
- Wahrnehmung der eigenen Stimme – Sprechen mit vorgehaltener Hand, Suche nach der richtigen Höhe
  - Wir hören uns selbst höher, als andere uns hören
- Empfehlung der Stimmhygiene & Einsprechen vor besonderen Belastungen, Sprechtraining machen, bei 2 Wochen Heiserkeit zum/zur Ärzt\*in gehen
- Dank & Verabschiedung

