

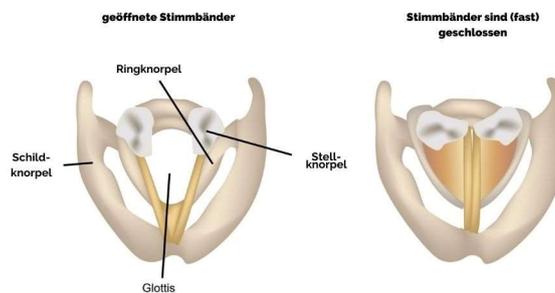


Rebecca Könen

## Anatomie der Stimme – die wichtigsten Funktionen im Überblick

Die Stimmbänder befinden sich im Kehlkopf. Wenn wir keinen Ton produzieren, sind sie geöffnet. Sobald wir sprechen, singen, rufen oder ein Geräusch (mit Ton) machen, schließen die Stimmbänder und schwingen.

### Kehlkopf Knorpel



Ist der Stimmbandschluss korrekt, ist das die beste Voraussetzung für eine gesunde Stimme. Zu hören ist dann ein klarer Ton ohne Kratzen oder Luft.

Bei mangelhaftem Stimmbandschluss, wird der Ton hauchig, luftig (ähnlich wie Flüstern). Das führt zur Überlastung der Stimmbänder und kann zu Stimmstörungen führen. Heiserkeit und Ermüdungserscheinungen sind oft die Konsequenzen. Dadurch, dass die Stimmbänder nicht genügend schließen, entweicht mehr Atemluft und es muss häufiger geatmet werden. Durch die zusätzlichen Atempausen entsteht eine unnatürliche Betonung in der Sprechmelodie. Fehlende Präsenz und Dynamik sind ebenfalls Konsequenzen eines mangelhaften Stimmbandschlusses.

Werden die Stimmbänder zu fest geschlossen, klingt der Ton gepresst, manchmal rau oder heiser. Die Konsequenzen sind die gleichen wie bei mangelhaftem Stimmbandschluss.

**Stimmbildung unterstützt dabei die Stimme zu trainieren und die stimmliche Kondition zu verbessern. Wir empfehlen Stimmbildung als präventives Training für alle, die beruflich viel sprechen und mit ihrer Stimme dauerhaft klar kommunizieren, motivieren, begeistern, präsentieren möchten.**