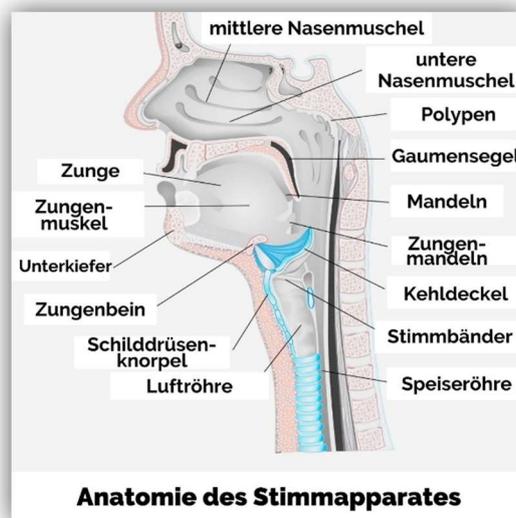


Der Stimmapparat und seine umliegenden Muskeln



Verschiedene Muskeln innerhalb und um den Stimmapparat herum sind für eine gut und gesund funktionierende Stimme verantwortlich. Benutzen wir beim Sprechen unnötige Muskeln, führt es zu Funktionsstörungen der benötigten Muskeln.

Oft greifen wir auf die Muskeln Musculus masseter („Kaumuskel“, für den Kieferschluss) Musculus temporalis („Schläfenmuskel“, für den Kieferschluss sowie Zurückziehen des Unterkiefers) Musculus pterygoideus medialis („innerer Flügelmuskel“, für den Kieferschluss) und Zunge (Zungengrund) zurück.

Im Stimmtraining geht es u. A. darum, eine Wahrnehmung für diese Muskelgruppen zu entwickeln und diese zu entspannen.

Beobachte einmal in deinem Alltag, ob du öfter die „Zähne zusammenbeißt“, zum Beispiel, wenn du dich konzentrierst, dich beim Sport anstrengst oder versuchst ein Gurkenglas zu öffnen.

Ist dein Kiefer entspannt und locker morgens, nach dem Aufstehen?

Solltest du bemerken, dass es knackt, wenn du den Unterkiefer hin und her bewegst, die Bewegung nicht rund läuft oder deine „Kaumuskulatur“ schmerzt, kann es sein, dass du nachts und auch



Rebecca Könen

Vielleicht tagsüber deine Zähne zusammenbeißt.

Alleine das Bewusstsein darüber, wenn du deine Kiefermuskulatur anspannst, wird schon für Besserung sorgen und kann ebenfalls Nacken- und Rückenschmerzen lindern. Sollte das nicht ausreichen, sprich mit deinem Zahnarzt und lasse dir ein Rezept für Physiotherapie geben und/oder eine Schiene für die Entspannung der Kiefermuskulatur (Achtung: eine Schiene zum Schutz der Zähne reicht nicht aus!) anfertigen.

In meinem Online-Videokurs „Selbtsicher Sprechen“ erfährst du, wie du die einzelnen Muskelgruppen wahrnehmen und trainieren kannst, damit du dein volles stimmliches Potenzial ausschöpfst.

Du findest den Kurs unter



Der wichtigste Punkt:

Experimentiere mit deiner Stimme. Nimm wahr, was es wahrzunehmen gibt. Finde heraus, wie du Sprechen machst. Wie machst du verschiedene Geräusche? Wie fühlt es sich an, wenn du laut sprichst, wie, wenn du deine Stimme leise einsetzt?

Es geht niemals darum irgendetwas zu leisten oder zu schaffen, sondern darum, deine Stimme frei schwingen zu lassen. Das gelingt am allerbesten, wenn du nicht bewertest und erkennst, dass deine Stimme einzigartig ist und es keine zweite Stimme wie deine gibt. Schwingt deine Stimme frei, kann sie schöner nicht klingen!

Viel Freude beim Ausprobieren, Experimentieren und Tönen wünscht dir

Rebecca



Die Atmung

Dein Atem ist der Motor Deiner Stimme. Merke Dir folgenden Ablauf:

Einatmen – Ausatmen (Sprechen) – Pause

Wenn Restluft nicht richtig ausgeatmet wird und in den Atemwegen verbleibt, kann dies verschiedene Auswirkungen haben, sowohl auf die Atmung als auch auf den Körper im Allgemeinen. Hier sind einige der möglichen Folgen:

1. **Atemwegsobstruktion:** Wenn Restluft in den Atemwegen verbleibt, können diese teilweise blockiert werden. Dies kann zu einem Gefühl der Atemnot führen, da die Atemwege nicht frei genug sind, um effizient Luft auszutauschen.
2. **Reduzierte Sauerstoffaufnahme:** Wenn Restluft verhindert, dass frische Luft in die Lungen gelangt, wird der Sauerstoffaustausch beeinträchtigt. Dies kann zu einer reduzierten Sauerstoffaufnahme führen, was sich auf die körperliche Leistungsfähigkeit und die allgemeine Energie auswirken kann.
3. **Atemnot und Unbehagen:** Das Verbleiben von Restluft in den Atemwegen kann dazu führen, dass sich der Atem unvollständig anfühlt und Atemnot verursacht. Dies kann Unbehagen und Stress beim Atem verursachen.
4. **Erhöhte Atemarbeit:** Der Körper muss mehr Anstrengung aufwenden, um die verbleibende Luft aus den Atemwegen zu bewegen, was zu einer erhöhten Atemarbeit führen kann. Dies kann Ermüdung der Atemmuskulatur verursachen.
5. **Sprachliche Auswirkungen:** Überschüssige Restluft kann beim Sprechen die Klarheit, Lautstärke, Sprechgeschwindigkeit und die Qualität der Sprache beeinträchtigen.
6. **Störung des Gasaustausches:** Der Gasaustausch zwischen Sauerstoff und Kohlendioxid in den Lungenbläschen wird beeinträchtigt, wenn Restluft verhindert, dass frische Luft in die Lungen gelangt. Dies kann zu einer Anreicherung von Kohlendioxid im Blut führen, was den pH-Wert des Blutes beeinflussen kann.

Es ist wichtig zu beachten, dass eine angemessene Atemtechnik für eine optimale Sauerstoffversorgung und Kohlendioxidabgabe entscheidend ist.

Stimmtraining ist eine Möglichkeit, eine Wahrnehmung und einen bewussten Umgang mit der eigenen Atmung zu entwickeln.

Einfluss des Atems auf unser vegetatives Nervensystem

Die Atmung spielt eine wesentliche Rolle bei der Regulation des vegetativen Nervensystems, das wiederum viele automatische Funktionen des Körpers steuert, wie Herzschlag, Verdauung, Stoffwechsel und mehr. Die Atmung beeinflusst hauptsächlich das Gleichgewicht zwischen dem sympathischen und parasympathischen Nervensystem, den beiden Hauptzweigen des vegetativen Nervensystems.



Rebecca Könen

Sympathisches Nervensystem (Kampf-oder-Flucht-Reaktion): Eine schnelle, flache Atmung, wie sie oft in stressigen Situationen auftritt, kann das sympathische Nervensystem aktivieren. Dies führt zur Freisetzung von Stresshormonen wie Adrenalin und Noradrenalin, was den Herzschlag beschleunigt, die Pupillen erweitert, die Blutzuckerwerte erhöht und die körperliche Leistungsfähigkeit steigert. Die schnelle Atmung bereitet den Körper auf die „Kampf-oder-Flucht“-Reaktion vor.

Parasympathisches Nervensystem (Erholungs- und Ruhezustand): Eine langsame, tiefe Atmung aktiviert das parasympathische Nervensystem, das mit Entspannung, Ruhe und Erholung in Verbindung gebracht wird. Die parasympathische Aktivierung verlangsamt den Herzschlag und fördert den Zustand der Entspannung.

Die Atmung wirkt als Vermittler zwischen diesen beiden Zweigen des vegetativen Nervensystems. Ein bewusstes Eingreifen in die Atemmuster kann daher zur Regulation des Nervensystems und zur Steuerung von Stressreaktionen verwendet werden. Atemtechniken wie längeres Ausatmen können dazu beitragen, das Gleichgewicht zwischen dem sympathischen und dem parasympathischen Nervensystem zu beeinflussen und den Körper in einen Zustand der Entspannung zu versetzen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Art und Weise, wie wir atmen, eine direkte Auswirkung auf die Aktivität des vegetativen Nervensystems hat und somit unsere physiologische Reaktion auf Stress, Entspannung und andere Umgebungsbedingungen beeinflusst.

