



Foto: Shutterstock

## Ohne „Body“ sind wir ein „Nobody“

### – was der Körper für die Stimme bedeutet

als die Stimmlippen im Kehlkopf. Egal ob sprechen oder singen – mehr als einhundert Muskeln setzen sich in Bewegung, wenn wir uns stimmlich äußern. Auf einen Nenner gebracht: Stimme ist Körper – und Körper Stimme.

#### Körper-Stimm-Kopplung

Stimmtrainer und Gesangspädagogen sprechen daher auch von der „Körper-Stimm-Kopplung“. Je besser diese Körper-Stimm-Kopplung, desto leichter, müheloser und flexibler das Singen. Der Körper unterstützt dann die Stimme, so dass wir auch länger durchhalten, ohne dass es sich unangenehm oder angestrengt anfühlt.

Nicht nur unsere Stimme, sondern unser gesamter Körper singt. Deswegen lohnt es sich, dem Körper noch mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Indirekt hilft das Ihrer Stimme. Was genau können Sie tun?

1. Bringen Sie Ihren Körper in Bewegung. Treiben Sie regelmäßig Sport. Am besten ist Ausdauersport – wie Laufen, Nordic Walking oder Schwimmen. Faustregel: mindestens

zweimal pro Woche für mindestens 30 Minuten ins Schwitzen kommen!

2. Vermeiden Sie stundenlanges Sitzen. Sitzen erschwert vor allem eine tiefe Atmung mit Beckenboden-Beteiligung. Besorgen Sie sich einen höhenverstellbaren Schreibtisch, sodass Sie auch im Stehen arbeiten können.
3. Probieren Sie verschiedene körperorientierte Verfahren aus. Gönnen Sie sich Kurse in Yoga, Tai-Chi, Qi-gong, Alexander-Technik oder – besonders empfehlenswert – Feldenkrais.

**Ohne Körper, keine Stimme!** In diesem Sinne: Let's move! Let's sing!

#### Vier Tipps für Körper – und Stimme

- Sorgen Sie dafür, dass es Ihrem Körper gut geht! (Er sendet Ihnen Signale.)
- Ernähren Sie sich ausgewogen, so wie es Ihrem Körper guttut! (Er weiß das ziemlich genau.)
- Gönnen Sie Ihrem Körper Bewegung! (Er ist dafür gemacht.)
- Bevor Sie singen: Wärmen Sie Ihren Körper auf! (Ihre Stimme wird es Ihnen danken.)

Mehr unter: [www.frederikbeyer.de](http://www.frederikbeyer.de)

Sobald wir den Mund aufmachen und zu singen anfangen, sind zahllose Muskeln im gesamten Körper aktiv: während der Kiefer loslässt und der Mund sich öffnet, löst sich auch der Beckenboden, das Zwerchfell senkt sich, die Bauchdecke wölbt sich in der Folge nach außen, die Zwischenrippenmuskeln sorgen für eine Weitung und Hebung des Brustkorbs, der „Posticus“ öffnet die Stimmritze im Kehlkopf, so dass Luft in die Lungen fließen kann, zugleich hebt sich auch das Gaumensegel, der Kehlkopf sinkt etwas nach unten, die hintere Rachenwand rundet sich ein wenig, der Kehldeckel stellt sich auf – und das alles, bevor überhaupt der erste Ton erklingt! Ist das nicht erstaunlich?

Der Stimmklang entsteht natürlich ausschließlich im Kehlkopf. Hier schwingen die zwei Stimmlippen und erzeugen den sogenannten Primär-Ton. Doch zu dem „Instrument Stimme“ gehören weit mehr

## Frederik Beyer

- diplomierter Opernsänger und Gesangspädagoge
- Studium Sprechwissenschaft/Phonetik
- Sprecher hunderter TV-Dokus (ZDF, VOX, Sky, n-tv)
- Stimm- und Sprechtrainer für Unternehmer und Führungskräfte
- Mitglied in der German Speakers Association GSA
- Trainer und Gesellschafter in der Evoleo GmbH [www.evoleo.de](http://www.evoleo.de)

