

Übungen von Dr. Gerlinde Kempendorff-Hoene

Übung 1: An- und Entspannung im Sitzen:

Auf dem Stuhl ganz nach vorne auf die Kante rutschen, Füße locker, Arme locker, alles hängen lassen, auch das Gesicht hängen lassen, tief atmen, bis in die Füße atmen. Wenn es in Händen und Füßen kribbelt und sie schwer werden, machen Sie es richtig. Nach einer Phase der Entspannung wird zuerst mit dem Einatmen das rechte Bein angewinkelt/aufgestellt, beim Ausatmen entspannen, dann beim nächsten Atemzug das linke. Beim dritten Einatmen kommt vom Bauch her der ganze Oberkörper hoch in einen geraden Sitz. Mit dem Po nun zurück auf den Sitz rutschen, bis an die Lehne.

Übung 2: Atmung

Im nächsten Schritt mit dem Rücken hinten an die Lehne heran, so dass man sie spürt. Jetzt versuchen Sie in die Flanken hineinzuatmen (um die Richtung zu kennen, hilft es, die Hände in die Nierengegend zu legen). Der Mensch hat nämlich viel mehr Räume, man kann auch sagen Resonanzräume, in seinem Körper, als er normalerweise nutzt. Das sind alle Räume, in die wir sozusagen gedacht hineinatmen können. Oft atmen gerade Frauen zu hoch, nur in den Brustkorb (oftmals sogar mit gehobenen Schultern!) - Angstatmung - und nicht in den Bauch, wodurch zum einen die Stimme oft hoch rutscht (und dann piepsig klingt) und zum anderen, vor allem in Stresssituationen, hektische rote Flecken am Hals und im Gesicht entstehen können – oder auch einfach der Schweiß ausbricht. Wie peinlich! Dagegen hilft es tiefer und bewusster zu atmen. Durch die Nase einatmen (Bauch wölbt sich nach außen!), durch den Mund aus (Bauch drückt sich nach innen). Beim Einatmen angespannt aufrichten (Schultern bleiben unten!), beim Ausatmen entspannen und zusammensacken (Katzenbuckel). Wenn Sie mit der Richtung der Bauchdecke durcheinander kommen: Einfach hinlegen und da die Atmung beobachten, denn im Liegen geht der Körper von allein in die Ruheatmung).

Übung 3 - Artikulationsorgane aktivieren:

Sie gehen auf eigenen Wegen durch den Raum. Wir atmen bewusst und anspannend tief ein und entspannend aus (versuchen Sie dabei die Flanken zu spüren, vielleicht mit den Händen).

Phase 1:

Die Übenden arbeiten die Gesichtsmuskulatur durch, d. h. sie schneiden mit dem Gesicht Grimassen, zunächst eher vorsichtig, dann immer heftiger, während sie weiter ruhig durch den Raum gehen. Dann schütteln Sie Ihre Gesichter und Hände aus.

Phase 2:

Die Üben konzentrieren sich nur noch auf den Mundraum. Zunächst wird der Kiefer auf alle erdenkliche Art bewegt, auch dies zunächst eher sachte, dann immer heftiger. Die Zunge wird in alle Richtungen gestemmt – an den Gaumen, gegen die Zähne, gegen die Lippen. Schließlich produzieren Sie einen sprachlichen Nonsens-Salat, den sie laut vor sich her sprechen, wobei sie ihre Zunge lockern. Die Zunge kann auch ruhig immer wieder mal aus dem Mund heraushängen oder extra herausgestreckt werden. Kurz entspannen und ruhig durch den Raum gehen (bitte gewöhnen Sie Ihre Familie oder PartnerInnen vorsichtig an diese Übungen! Also erst einmal besser allein üben, z.B. kann man Teile der Übung auch sehr gut im Auto - falls vorhanden - machen).

Phase 3:

Die Üben lassen im Aus-Atem-Strom ihre Lippen flattern, und zwar so lange wie möglich. Das heißt, der Atem muss gut eingeteilt werden. Wieder zur Ruhe kommen, nachspüren, durch den Raum gehen.

Übung 4: Tonne (ein nicht aggressive „Selbstverteidigungsübung“ !):

a) Suchen Sie sich einen Platz im Raum, wo genug Bewegungsfreiheit für Sie ist. Die Arme werden locker ausgestreckt und durch eine leichte Drehbewegung um den Rumpf herum bewegt... das ist Ihre Tonne, Ihre Aura, Ihr Nahbereich. Da darf nur hinein, wen Sie lassen! In dieser Tonne sind nur Sie, hier können Sie Ihren „Wohlfühlton“ (die richtige Indifferenzlage Ihrer Stimme) finden und ihren energetischen Schutzmantel um sich herum ausbreiten.

b) In der Tonne hinsetzen, in der Tonne einpendeln – links, rechts, vorne, hinten, bis fast zum umfallen - dann ist Mitte gefunden.

c) In der Tonne summen, vielleicht auch kauen – sich vorstellen, dass Sie etwas essen, was Sie furchtbar gerne essen und dazu machen Sie „mhmhm“ - bis Sie eine Tonhöhe gefunden haben, der sich angenehm anfühlt: Genau richtig, das ist Ihr Ton, Ihr Wohlfühlton!

d) Auf dieser Tonhöhe, die meist etwas tiefer ist als das, was wir von uns kennen, gehen Sie jetzt durch den Raum und sagen laut zu sich selbst: „Guten Abend, ich bin...“

Übung 5: Haltung im Sitzen.

Gerade sitzen, Hände leicht auf den Knien. Augen zu, - was machen Ihre Füße? Was machen Ihre Schultern? Mit einer kreisförmigen Bewegung anfangen zu pendeln, erst klein, dann immer größer, so lange, wie man nicht umkippt, dann wieder kleiner werden, man hat dann meist ein Gefühl für die Mitte.

Übung 6: Artikulation Konsonanten und Vokale

p-t-k , ppp-ttt-kkk (harte Explosivlaute):

b-d-g, bbb-ddd-ggg (weiche Explosivlaute):

Die Explosivlaute sind das „Salz in der Suppe“ der Sprache!

Übungssätze: Die drei dicken Damen dankten den Diener, der die drei dicken Damen durch den Dreck drehte (Sorry, etwas frauenfeindlich - üben Sie ihn mit einem Lächeln, dann kann „frau“ es vertreten!). Der hier ist besser:

Der Kaplan klebt Pappplakate auf Pappplakatwände (he, he, he - gut, oder?)

f-s-sch , fff-sss-schs-sch (Zischlaute):

Zischlaute werden oft sehr schludrig gesprochen. Mal genau hinhören: Ist das „S“ stimmhaft oder stimmlos? Ist das „Z“ scharf abgegrenzt? In Verbindung mit einem „F“ lassen sie sich gut trainieren.

Übungssätze: Zehn zahme Ziegen zogen zehn Zentner Zucker zur Ziegelei.

Sie saß im Sande der Sülf und seufzte. (Bitte hinterfragen Sie nicht den Sinn von Übungssätzen)!

w-m-n-ng (Resonanzlaute oder Klinger):

Kribbelt es in der Nasenwurzel und auf den Lippen, wenn Sie diese Laute einzeln sprechen?

Übungssatz: Wir Wiener Waschweiber würden weiße Wäsche waschen, wenn wir wüssten, wo warmes Wasser wäre.

Vokaldreieck (die Bildung diese Laute in der Reihenfolge sprechen üben):

A, E, I, O, U, Ä, Ö, Ü, EI, EU, AU

Übungssatz: Bäurin läuft mit feuchtem Täufling ums Mäuerchen.

Ansonsten kann man überall die klare Aussprache von Vokalen trainieren, da es ohne Vokale keine Wörter gibt.

Jede Übung mit dem Ausatmen beginnen, neue Luft einatmen, die Übung auf den Atemstrom setzen, dabei auf eine Atemschiene setzen und an einen Punkt im Raum schicken, einen Adressaten, den Sie sich denken (LebenspartnerIn, CheffIn, ArbeitskollegIn, Kinder?).

Das kleinste Fitnesscenter der Welt für Artikulation kann man sehr genussvoll erhalten: Köpfen Sie mit einem netten Menschen eine Flasche Wein und heben Sie den Korken auf:

Wenn Sie gern sehr gut verständlich reden wollen, dann trainieren Sie mit einem Korken im Mund. Und zwar richtig: Den Korken zwischen die Lippen nehmen und nicht zwischen die Zähne!

Fangen Sie mit einfachen Übungen an:

- a) hmmm, mama, meme, mimi, momo, mumu...
- b) wiegen, walzen, wissen, weben...
- c) fangen, langem, wissen, weben, wringen, schwingen...
- d) Pfanne, Pfunde, Pferde...
- e) knacken, packen, schlacken

Wenn der Korken nicht mehr heraus fällt (z.B. laut Zeitung lesen!), sind Sie eine Meisterin.

Viel Spaß beim Üben wünscht Gerlinde Kempendorff!