



## Atmung – Stimme – Sprechen.

### Mit wenig Kraft- und Atemaufwand ausdauernd sprechen

---

#### Ohne Atmung weder Stimme noch Sprechen

Sprechen ist nichts anderes als aktives Ausatmen. Ausatmen ist die Fähigkeit, loszulassen und zu geben. Wenn wir sprechen sind wir in der Rolle des Gebenden, z. B.:

- ◆ geben wir Informationen, Wissen und Feedback weiter
- ◆ melden Klärungs- oder Kritikbedarf an
- ◆ streuen Optimierungsideen und Lösungen ein

Einatmen ist das Bedürfnis etwas zu nehmen – und notwendig, um wieder auszuatmen, zu geben.

---

#### Wem wird denn gleich die Luft ausgehen?

Wir unterscheiden 3 Atmungstypen:

##### 1) Ruheatmung (Bauchatmung / Zwerchfellatmung)

Diese Atmung läuft in völliger Ruhe automatisch und reflexhaft ab. Der untere Brustkorb weitet sich, das Zwerchfell zieht sich zusammen und flacht ab, wodurch sich die Lungen vor allem im unteren Bereich erweitern. Die Bauchdecke wölbt sich. Ein- und Ausatemphase sind in etwa gleich lang.

Luftverbrauch: 5-6 Liter/Minute

##### 2) Leistungsatmung (Hochatmung / Stressatmung)

Dieser Atemtyp stellt sich in Situationen erhöhter körperlicher Leistung ein (im Sport und bei körperlicher Arbeit). Wir können ein deutliches Anheben der Rippen beobachten, die Lungen erweitern sich vor allem im oberen Bereich. Dadurch erweitert sich auch der obere Brustkorb unter Beteiligung der Schultergürtelmuskulatur, die die Schultern sichtbar nach oben ziehen.

Luftverbrauch: 80-120 Liter/Minute

##### 3) Sprechatmung (Vollatmung / kombinierte Atmung)

Die Sprechatmung (beim Gehen und Sprechen) tendiert eher zur Ruheatmung. So weiten sich bei richtiger Sprechatmung die Lungen im unteren Bereich, während der obere Brustkorb und der Schultergürtel unbeteiligt bleiben. Das Zwerchfell flacht ab und die Bauchdecke wölbt sich. Wir atmen kürzer ein als bei der Ruheatmung und dafür deutlich länger aus.

Luftverbrauch: 15-25 Liter/Minute

---

*Fortsetzung nächste Seite*

#### Impressum:

## Atmung – Stimme – Sprechen.

### Mit wenig Kraft- und Atemaufwand ausdauernd sprechen,

Fortsetzung

#### Tipps zur richtigen Sprechatmung

##### 1) Auf richtige Atmungsbewegung achten

Beim Einatmen: Wölbung der Bauchdecke, Weitung des unteren Brustkorbs, Ruhestellung des Schultergürtels

##### 2) Vor dem Sprechen absichtliches tiefes Einatmen unterlassen

Bei richtiger Einatmung reicht die Atemmenge zum Sprechen völlig aus

##### 3) Zeit lassen zum Ein- und Ausatmen

Kurze Sprechpausen verringern die Anzahl der „Ähs“ und fördern die Merkfähigkeit Ihrer Zuhörer

##### 4) Sprechatmung = kombinierte Mund-Nasenatmung

Zwischen Sinneinheiten / Redeabschnitten durch die Nase einatmen. Die Reusenhäärchen in der Nase reinigen die Atemluft, die Luft wird erwärmt und angefeuchtet und trifft somit weniger belastend auf unsere Sprechorgane

#### 5 kleine praktische Übungen, die entspanntes Sprechen fördern

- ◆ Stellen Sie sich ruhig hin und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Legen Sie Ihre Hände bei jedem Atemzug abwechselnd auf Bauch und Flanken und spüren Sie bewusst den Wechsel von Ein- und Ausatmung.
- ◆ Bogenspannübung: Atmen Sie beim Spannen des Bogens normal stark ein, visieren Sie Ihr Ziel konzentriert und genau an, und atmen Sie beim Loslassen des imaginären Bogenpfeils langsam und stetig aus.
- ◆ Stellen Sie sich einen Weihnachtsbaum mit echten Kerzen vor, die Sie nun von unten nach oben ausblasen. Beugen Sie sich bei den unteren Kerzen nach vorne und richten Sie sich bis zur oberen Kerze nach und nach bis auf die Zehenspitzen auf. Pusten Sie in kurzen, kräftigen Zügen.
- ◆ Atmen Sie – nicht extra tief, sondern ganz normal kurz – durch die Nase ein und tönen Sie durch den Mund auf „O“ so lange aus, bis alle Luft raus ist; beim nächsten Ausatmen auf „U“ tönen, dann wieder auf „O“...
- ◆ 5 Minuten täglich die Kau- und Mümmelübung: So stimmen Sie Ihren Kehlkopf auf Ihren Hauptsprechtonbereich (Indifferenzlage) ein = die Tonlage, in der Sie mit dem wenigsten Kraft- und Atemaufwand mühelos und ausdauernd kräftig sprechen können. Dazu stellen Sie sich Ihr Lieblingsgericht vor und machen mit dem Kiefer ausschweifende, große Kaubewegungen in alle Richtungen. Lassen Sie dazu ein genüssliches, gedehntes, langanhaltendes „mmmh, mmmh“ erklingen (= ausatmen, bis alle Luft raus ist). Atmen Sie nun erneut entspannt durch die Nase ein und „mümmeln“ Sie wieder auf „mmmh, mmmh“ genüsslich aus, u.s.w.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Atmen und Tönen.