Einstimmung

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich persönlich liebe Adventskalender. Dreieinhalb Wochen lang stehe ich selbst an den dunkelsten Dezember-Morgen gerne auf, voller Vorfreude auf die kleine Süßigkeit, die mich täglich erwartet. An Heiligabend versteckt sich zum Abschluss meist noch ein besonderer Leckerbissen hinter dem Türchen. Aber schwups, ist alles auch schon wieder vorbei. Außer etwas Hüftgold bleibt nichts.
Nun heißt es wieder 49 lange Wochen warten … 49? 49 = 7 × 7. 6 aus 49 haben schon manche sehr, sehr reich gemacht. Die 49 Alltagstipps, die Du gerade in den Händen hältst, werden auch Dich reich machen. So ganz nebenbei, in der tristen Zeit zwischen zwei Adventskalendern, werden sie Dir hoffentlich reichlich StimmErfolg bringen!

Ich habe im Laufe der Jahre als Stimmtrainerin und Gesangslehrerin in vielen Workshops und Einzelunterrichten die Erfahrung gemacht, dass die allermeisten Teilnehmer*innen großen Spaß an der gemeinsamen Stimmarbeit haben. Zuhause weiterzuüben stellt viele allerdings vor eine echte Herausforderung. Ich kann das gut verstehen. Man kommt sich gerade zu Beginn oft albern vor, allein (und am besten noch vor dem Spiegel …) die Übungen zu machen, die man zuvor mit der Gesangslehrerin oder dem Stimmtrainer erarbeitet hat.
Aber wie wir alle wissen, sind gerade beim Lernen von etwas Neuem drei Dinge wichtig: Üben, üben und weiterüben. Am besten ungefähr 49 Wochen lang …

Die **49 Alltagstipps zum StimmErfolg** sind so effektiv, dass sie auch schon nach 7 × 7 Tagen eine spürbare Wirkung auf Deine Stimme haben werden. Jeden Tag kannst Du in Dein Alltagsgeschehen eine kleine Übung einbauen, die den verschiedenen Themenbereichen »Sprechen«, »Singen«, »Atmen«, »Körperlich trainieren« und »Mental trainieren« zugeordnet ist. Es schadet nichts, wenn Du alle Übungen mehrfach machst – dann reichen die Tipps auch von Weihnachten bis zum 1. Dezember … Also los geht's!

Viel Freude mit den Tipps und vor allem hör- und spürbaren **StimmErfolg** wünscht Dir

Miriam Meyer

5. Tag, Dein BFF (Best-Friend-Face) zu üben

Beobachte heute in Deinen Gesprächen Deine Mimik. Bist Du eher der Typ »Pokerface«? Lächelst Du viel? Und wo kommen eigentlich diese Falten auf Deiner Stirn her? Vielleicht neigst Du dazu, häufig die Augenbrauen zusammenzuziehen oder die Stirn zu runzeln?

Meistens fällt es uns leichter, eine lebhafte und offene Mimik zu haben, wenn wir selber sprechen. Wenn wir konzentriert zuhören, ziehen wir dagegen oft die Augenbrauen leicht zusammen, die Mundwinkel hängen etwas herab. So wirken wir eher finster. Das macht es für den Gesprächspartner unnötig schwer, obwohl wir es nicht böse meinen. Probiere stattdessen doch einmal vor dem Spiegel Dein »Best-Friend-Face« aus: Dein bester Freund erzählt Dir eine spannende Geschichte, und Du hörst neugierig zu.

Tag fürs Dartspielen 6.

Chorsänger*innen kennen die Übung: Sprich die Konsonanten »p, t, k« sehr kurz (nicht: »pe«, »te«, »ka«!) einige Male mit Unterstützung durch das Zwerchfell. Das fühlt sich in etwa so an, als wolltest Du mit dem »p« eine Kerze auspusten. Entspanne nach jedem Impuls blitzschnell die Bauchdecke. Achte darauf, dass der Kiefer locker geöffnet bleibt. So erfolgt die Einatmung automatisch.
Wirf nun bei jedem Impuls einen kleinen imaginären Dartpfeil. Beim nächsten Durchgang wirfst Du größere Pfeile, und am Ende schleuderst Du Speere.

Das schnelle Abspannen des Zwerchfells aus dieser Übung kannst Du auch während eines Vortrags oder beim Singen nutzen, um reflexartig wieder zu Luft zu kommen. Bei deutlicher Aussprache der Konsonanten am Wortende entweicht durch die sogenannte Artikulationsspannung immer ein bisschen Luft aus der Lunge. Das führt zu einem Druckabfall im Brustraum, der wiederum eine Zwerchfellreaktion zum Schutz der Lunge auslöst und so die Einatmung bewirkt.

9. Tag des Nicht-Tuns

Du sollst nicht rauchen, keinen Alkohol trinken, nicht gegen Lärm und überhaupt keine Kinder anbrüllen, Dich nicht in trockener Heizungsluft aufhalten, keine zu scharf gewürzten Speisen essen, nicht mit Halsschmerzen singen oder sprechen, Dich nicht übermäßig räuspern, nicht zu wenig schlafen, nicht zu wenig trinken, nicht Deine Stimme überanstrengen …

… aaaaaber: Du darfst viel und laut lachen (gut fürs Zwerchfell), kräftig gähnen (gut für die Rachendehnung), an der frischen Luft spazieren gehen und Rad fahren (gut für die Lungen), küssen (gut für die Lippen- und Zungenmuskulatur), Komplimente machen (gut für die Seele), engagiert diskutieren (gut fürs Hirn), singen (gut für alles) und noch ganz viel mehr …

Tag, in Zeitlupe zu sprechen 10.

Such Dir einen kurzen Text und lies eine Minute lang laut daraus vor. Lies danach denselben Text noch einmal, aber verlängere die Silben so, dass Du nun vier Minuten dafür brauchst. Der Atem soll ruhig fließen, die Silben auf dem Atemfluss aneinander gedehnt werden. Das passiert durch laaaangeeeee Vooooooookaaaaaaaleeeeee und klinnnnnngennnnnnnnde Konnnnnsonnnnnannnnnntennnnnn. Vielleicht findest Du jemanden, mit dem Du gemeinsam Slow-Motion sprechen kannst?

Sogenanntes »prolongiertes Sprechen« wird u. a. genutzt, um Stotternden zu helfen. Das verlangsamte Tempo steigert das Bewusstsein für alle Aspekte des Sprechens. Durch die langgedehnten Silben kommt es eher zum weichen Stimmeinsatz, die Sprechatmung wird ruhiger, die Artikulation deutlicher. Die Übung lässt sich auch gut aufs Legato-Singen übertragen.

Über die Autorin

Miriam Meyer konnte schon als Kind an keinem Straßenmusiker vorbeigehen, ohne stehenzubleiben. Sie lernte Blockflöte, quälte mit Geigen- und Flügelhornspiel ihre Brüder und blieb schließlich bei dem ihr selbstverständlichsten Instrument hängen, der Stimme.
Die brachte sie nach abgeschlossenem Gesangsstudium als Opernsängerin auf die ganz großen internationalen Bühnen von Berlin bis Hongkong, ins Fernsehen, auf CD, DVD und Spotify.
Inzwischen ist Miriam Meyer auch als Stimmtrainerin, Gesangslehrerin und Coach gefragt.
In ihrer Arbeit verknüpft sie ihre Leidenschaft für wissenschaftliche (Medizinstudium bis Physikum), pädagogische (Staatsexamen Höheres Lehramt) und psychologische (NLP-Master und WingWave-Coach) Themen mit viel Einfühlungsvermögen und einer Prise Humor.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.dnb.de abrufbar.

Projektleitung und Redaktion: Albrecht Lamey
Satz und Covergestaltung: Lisa Schwenk

© Coverbilder:
Welle: Alexandra_Koch, Hintergrund: PublicDomainPictures, 2021, Benutzung unter Lizenz von pixabay.com, Composing durch Lisa Schwenk

Druck: PR!SMA Print Xpress GmbH, Hannover

ISBN 978-3-95786-277-8

© 2., überarbeitete Auflage: Wißner-Verlag, Augsburg 2021
www.wissner-musikbuch.de
© Erstauflage: Miriam Meyer, 2020

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Mehr StimmErfolg mit Miriam Meyer unter
www.stimm-erfolg.de