



Egal, ob Lehramtskandidat/in, Wirtschaftler/in, Telefonist/in, Künstler/in oder aus Spaß an der Freude – vielfältig sind die Bereiche des täglichen Lebens, in denen eine gute Artikulation und authentischer Stimmklang erforderlich sind! Lernen Sie etwas über ökonomische Stimmgebung und ausdrucksfähiges Sprechen. Wir bieten Ihnen qualifizierten Unterricht bei ausgebildeten Atem-, Sprech- und Stimmlehrer/innen.

Unser Team aus staatlich geprüften Atem-, Stimm- und Sprechlehrer/Innen betreut Sie fachkundig.

## Praxis

für Sprach-, Sprech- und Stimmtherapie

### Reiner Dubiel

Staatl. Gepr. Atem-, Sprech- und Stimmlehrer

Lohmühlental 67  
45276 Essen

Tel. 02 01/ 5 98 02 34  
Fax. 02 01/ 5 98 02 35

[www.sprachtherapie-essen.de](http://www.sprachtherapie-essen.de)  
[info@sprachtherapie-essen.de](mailto:info@sprachtherapie-essen.de)

Stimmbildung und Sprechtraining  
nach Schlawffhorst-Andersen

# Sprechen Sie mit uns!

Für Unterrichtskosten, ein Angebot sowie weitere Informationen und Wünsche (Einzel- und Gruppenunterricht, Seminare etc.) sprechen Sie uns an.

Stand: Januar 2015

## Praxis

für Sprach-, Sprech- und Stimmtherapie

### Reiner Dubiel

Staatl. Gepr. Atem-, Sprech- und Stimmlehrer

## Alles Gute für die Stimme

### Stimmproblemen vorbeugen, mit Stimmproblemen umgehen

Stimmprobleme gehen einher mit einer Veränderung des hochkomplexen Bewegungsablaufs der Stimmorgane. Das Muskel-Schleimhaut-System ist aus dem Gleichgewicht geraten, manchmal nur kurzfristig, etwa nach einer besonderen Stimmbelastung, manchmal wird das veränderte Bewegungsmuster aber auch zur Gewohnheit. Das Sprechen wird anstrengend, die Stimme klingt heiser, die Schleimhäute werden anfälliger für Infekte.

Dagegen können Sie etwas tun!

- Lernen Sie Zusammenhänge und Wechselbeziehungen kennen zwischen Ihrer Stimmung, Ihrer Körperspannung, Atmung, Stimme, Lautbildung....
- Wenden Sie wirksame Übungen zur Entlastung Ihrer Stimme im Alltag an!
- Üben Sie einen resonanzreichen flexibel belastbaren Stimmklang ein!
- Gewinnen Sie Vertrauen zu Ihrer Stimme!

Der Unterricht ersetzt keine Stimmtherapie, ist aber als Ergänzung oder Auffrischung einer Stimmtherapie geeignet.

## Lyrik in die Stimme – Stimme in die Lyrik!

Sprechen ist Musik. Das Sprechen verdichteter Sprache ist erst recht Musik. Diese Musik möchte klingen und gehört werden. Dadurch gewinnt die Sprache eine neue, größere Dimension: „Das Hören dringt tiefer“ (J.-E. Berendt), und: „Vox est anima verbi“ (die Stimme ist die Seele des Wortes).

Stimme ist Körper. Ausdruckskraft der Stimme entsteht durch unterschiedliche Spannungsmuster verschiedener kleiner Muskeln im Kehlkopf, durch vielfältige Bewegungen der Atemmuskulatur und der Lautbildungsorgane in der Mundhöhle.

Wenn wir die Begegnung zwischen lyrischer Sprache und unserer eigenen Sprechstimme ermöglichen, also die Texte sprechen, profitieren wir in verschiedener Hinsicht:

- Der Text verkörpert sich, er wird lebendig und zeigt uns immer neue Facetten.
- Die Stimme, die den Text zum Ausdruck bringt, erweitert mit jeder Nuance ihre Ausdrucksfähigkeit. Sie wird immer reicher an Schattierungen. Auch die Alltagssprache kann dadurch gewinnen.
- Das Hören bietet (un)erhörte Genüsse!

Im Mittelpunkt stehen immer wieder verschiedene Texte. Nähern Sie sich den Texten spielerisch, experimentell: vom Körper, von der Sprache, vom Rhythmus oder der Melodie her. Bringen Sie eigene Texte mit oder solche, die Sie ansprechen!

## Wie bitte? Raus mit der Sprache!

Sprech- und Stimmtraining für Vielsprecher und solche, die es werden wollen

Was Sie zu sagen haben, soll ankommen!

Die Stimme und damit die Sprechweise hat am Gelingen des Kommunikationsprozesses großen Anteil:

- sie vermittelt den Inhalt und muss auch über weite Distanzen, durch Lärm hindurch, am frühen Morgen und am Ende eines langen Tages mit ihren Schwingungen zwei oder mehr Ohren erreichen.
- sie übermittelt auch unabhängig vom Inhalt der Worte eine Fülle von Informationen über den Sprechenden.
- sie beeinflusst die „Stimmung“ der Zuhörer – der Ton macht die Musik!

Sie lernen, Ihre Stimme für sich sprechen zu lassen, in dem Sie:

- die Leistungsfähigkeit Ihrer Stimme erhöhen
- ein der Sprechsituation angemessenes Verhältnis zwischen Atem, Stimme und Artikulation herstellen
- einen resonanzreichen flexiblen Stimmklang erarbeiten

Das Training umfasst Körper- und Atemübungen, Stimmübungen unter Einbeziehung der Dimension der Singstimme, Artikulationsübungen, das Sprechen von Texten und freie Sprechübungen.