

# KLANGKÖRPER MENSCH

## WO UND WIE DIE WORTE ENTSTEHEN

In Ausgabe 2 unseres Magazins in diesem Jahr hat Living Line Dance von der Stimm- und Atemtrainerin Anja Ganschow erfahren, welche vier Faktoren dafür sorgen, dass Tanzlehrer bei Stimme bleiben. Heute erklärt die Gesangspädagogin, wo die Wörter entstehen und warum die Atmung für die richtige Aussprache so wichtig ist.

„Körper, Atem, Stimme und psychologische Aspekte wirken als Netzwerk zusammen“, erinnert Anja Ganschow an die in Teil I besprochenen Aspekte. „Dabei ist jedes Wort ein komplexes Kunststück.“

Denn die Sprache ist ein Nebenprodukt der menschlichen Anatomie. Der Rachen schließt an den Kehlkopf an. Dieser verhindert gemeinsam mit den Stimmlippen, dass Nahrung in die Speiseröhre gerät. Menschen sprechen mit der Ausatemluft, die aus den Lungen über die Bronchien in die Luftröhre gedrückt wird. Die Konsonanten, auch Mitlaute oder Mitstimmer genannt, werden an Gaumen, Lippen oder Zähnen gebildet, indem die ausgeatmete Luft unterbrochen oder eingeengt wird. Im Gegensatz dazu sind Vokale (Selbstlaute) meist stimmhafte Laute, bei denen die Luft unbehindert aus dem Mund strömt.

Während des Sprechens sind Mundrachen (9) und Nasenrachen (10) geschlossen. Mediziner und Sprechexperten nennen diesen Zustand „velopharyngealen Verschluss“. Mundhöhle (1), Nasenhöhle (2), harter Gaumen (3), weicher Gaumen (4), Gaumenzäpfchen (5), Zungenwurzel (6), Rachenhinterwand (7), Schlundrachen (8), Mundrachen (9), Nasenrachen (10). Konsonanten wie b, d, f, m, v oder z entstehen im vorderen Mundzahnbereich, Laute wie ch, g, k oder x im Gaumenbereich.

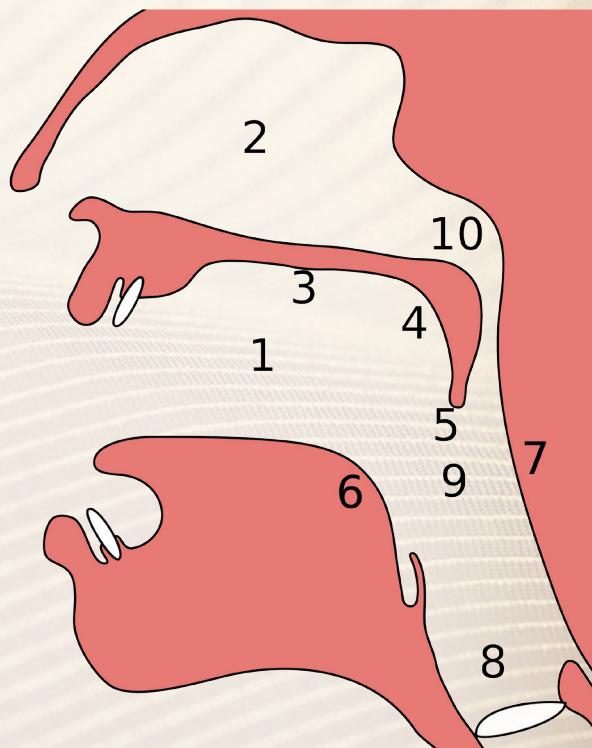
### Regionale Sprachbesonderheiten

Und doch ist Sprache nicht gleich Sprache. Das merkt jeder, der mit Dialekten konfrontiert ist. Obwohl alle Menschen mit den gleichen Stimmwerkzeugen ausgestattet sind, unterscheidet sich der Klang der Wörter je nach regionalen Besonderheiten deutlich voneinander. Beispielhaft wird gern das Sächsische genannt. Dort gilt: „De Weechn besiechn de Hardn“, was so viel heißt wie: „Die weichen Konsonanten besiegen die harten.“ Sprachexperten erklären die Besonderheit damit, dass „die Sachsen Mitlaute wie k, p oder t nicht behauchen“ und sie einfach weich(er) aussprechen. So wird aus Pappe „Babbe“, aus Vokal „Wo-gahl“ oder aus gut „guddi“. Zudem verkürzen die Sachsen stark. Aus

„haben wir“ wird „hammer“, aus „sind wir“ wird „simmer“. Wer den Mund nicht weit aufmacht, lässt Vokale mutieren. Dann wird die Arbeit zur „Orbeit“ und „geloofen“, statt „gelaufen“. Nicht zu vergessen das berühmte „nu“ als Synonym für ein zustimmendes „Ja“.

Auch im Englischen und Amerikanischen gibt es solche sprachlichen Besonderheiten. „Britisches Englisch klingt intellektueller, amerikanisches Englisch bodenständiger“, findet Anja Ganschow.

Die gute Nachricht: Wer beruflich oder beim Tanzen viel sprechen muss und auch überregional verstanden werden möchte, kann durch Sprechunterricht lernen, seine Aus-



Grafik: © Rohrbach / wikipedia.org / CC BY-SA 3.0

sprache zu verbessern und klarer zu sprechen.

### Sprache und Tiefenatmung

Sind wir gehetzt oder untrainiert, klingt unsere Sprache abgehackt und wenig professionell. Trainer und Tanzlehrer betonen deshalb regelmäßig die Bedeutung einer effektiven Atmung. „Bei der Tiefenatmung spielt die Sprache keine Rolle“, beruhigt Anja Ganschow. Damit der Atem fließt, ist für das Sprechen und Singen eine Vollatmung bis in die Flanken hinein ideal. Dabei senkt sich das Zwerchfell und der Brustkorb weitert sich. Beim Ausatmen dosieren unsere Muskeln den Atemstrom.

Dieser bringt die Stimmlippen im Kehlkopf ins Schwingen und erzeugt »

eine Schallwelle. Töne geraten umso höher, je schneller die gespannten Stimmklappen schwingen, Rachen, Gaumen und Nasenhöhle transportieren den Schall. Der Klang eines Tones wird nicht nur von seiner Grundfrequenz, sondern auch von seinen Obertönen geprägt. Diese machen die Stimme stabil.

### Info

Aufgrund der unterschiedlichen Größe des Kehlkopfes und der Länge der Stimmbänder liegt die Tonhöhe des Grundtons für die männliche Stimme bei etwa 125 Hz und für die weibliche bei etwa 250 Hz. Kleine Kinder haben eine Tonlage um 440 Hz. Der Stimmumfang beträgt normalerweise 1,3 bis 2,5 Oktaven, mit Training sind aber auch drei und mehr möglich. Der Frequenzbereich der menschlichen Stimme mit den Obertönen beträgt etwa 80 Hz bis 12 kHz. In diesem Frequenzgang befinden sich Frequenzabschnitte, die für die Sprachverständlichkeit, die Erkennbarkeit der Vokale und Konsonanten sowie Brillanz und Wärme eine Rolle spielen.

Quelle: wikipedia

### Übungen zur Atemwahrnehmung

Babys und Kinder holen noch automatisch gesund Luft. Mit zunehmendem Alter atmen viele Menschen zu flach oder verlieren das Bewusstsein für eine physiologische Atmung. Diese ist nicht nur für das Sprechen oder Singen, sondern auch für die Regeneration des Körpers und Entspannung, wichtig. Deshalb empfehlen wir hier drei einfache Übungen, die entweder im Liegen, im Stehen oder im Sitzen praktiziert werden können.

#### 1. Bauch- und Flankenatmung wahrnehmen

Lege dich bequem auf eine gerade Fläche. Schließe die Augen. Denke an einen Ort, an dem du gut entspannen kannst. Lege nach einer Weile eine Hand in Bauchnabelhöhe und erfühle die Bewegung deiner Bauchdecke. Nimm wahr, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt. Beobachte diese Bewegung im Zu-

sammenhang mit der Atmung. Atmest du ruhig und entspannt, hebt sich die Bauchdecke beim Einatmen und senkt sich beim Ausatmen. Nach einer kurzen Atempause, beginnt der Vorgang von vorn. Diese Pause ist wichtig. Sonst wird der Atem zu schnell und die Atemmuskulatur kann nicht entspannen.

Die Übung lässt sich auch im Stehen oder im Sitzen durchführen. Fällt sie dir schwer, drücke dir beim Ausatmen leicht auf den Bauch. Gleich verspürst du das Bedürfnis nach Luft und Spannung im Bauch. Lass locker. Die Einatmung setzt automatisch ein. Im Sitzen kannst du dich ausatmend zusammensinken lassen und einatmend wieder aufrichten.

Versuche, deine Atmung auch in den Flanken zu spüren. Beuge dazu den Oberkörper nach vorn und lege deine Hände in die Flanken. Spürst du die Bewegung? Richte dich langsam auf und halte die Bewegung bei. Kontrolliere deine Atemübungen im Stehen und im Sitzen in einem Spiegel. Deine Schultern dürfen sich nicht mitbewegen. Machen sie das, ist deine Atmung noch nicht korrekt.

#### 2. Atem vertiefen durch „Atemschnüffeln“

Stell dich gerade hin und atme durch den Mund aus. Warte bis du das Bedürfnis hast einzuatmen. Schnüffle dann die Luft in zwei bis drei Zügen durch die Nase ein. Stoppe kurz zwischen jedem Atemzug, aber lass deine Bauchmuskulatur gespannt. Atme wieder aus. Lege eine Hand auf den Bauch und die andere in den Flankenbereich. Bei jedem Schnüffeln sollte eine deutliche Weitung zu spüren sein. Falls nicht, übe erneut und halte dir dabei ein Nasenloch zu.

#### 3. Atemvertiefung durch Riechen

Stell dir vor, du hältst eine duftende Blume in der Hand. Lasse den Duft mit der Einatmung einströmen und spüre dabei, wie sich deine Atemräume weiten.



Anja Ganschow studierte klassischen Gesang an der Hochschule für Musik „Hanns Eisler“ in Berlin. Nach dem Diplom folgten Studien an der Europäischen Akademie für Musik und Darstellende Kunst Montepulciano (Italien) und an der Internationalen Sommerakademie des Mozarteums Salzburg (Österreich). Die im Konzert- und Liedbereich spezialisierte Sopranistin trat an bedeutenden Musikstätten im In- und Ausland auf und wurde mehrfach ausgezeichnet. Seit 2003 unterrichtet sie Gesang, Stimmbildung und Atemlehre. Sie ist Mitglied im Bundesverband Deutscher Gesangspädagogen e. V. und in der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikmedizin e. V. 2009 gründete sie das Studio für Gesang und Stimme Oranienburg. Dort lehrt sie Gesang und Stimmbildung, Sprecherziehung sowie Atem- und Körperschulung. [www.gesangsstudio-oranienburg.de](http://www.gesangsstudio-oranienburg.de)



Zum Weiterlesen:  
Bianca Tesche: „Stimme und Stimmhygiene – Ein Ratgeber zum Umgang mit der Stimme“, Schulz-Kirchner Verlag GmbH, Idstein, Taschenbuch, 64 Seiten, ISBN-13: 978-3824803491, 9,49 Euro.

Dagmar Möbius