

Kleines stimmliches Aufwärmtraining am Sonntagmorgen

Teil 2

Wenn Sie sonntagmorgens mit der Lesung »dran« sind, sorgen Sie am besten schon vor dem Gottesdienst dafür, dass Ihre Stimme einigermaßen aufgewärmt ist und die wichtigsten Werkzeuge geölt und einsatzbereit sind. Gönnen Sie sich ein paar Minuten am Morgen, um richtig wach zu werden und sich auf den Gottesdienst vorzubereiten – das wird Sie entspannter und handlungsfähiger machen.

Resonanzräume aktivieren

Atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus. Achten Sie dabei darauf, dass Sie Ihre Schultern nicht nach oben ziehen und den Bauch nicht daran hindern, sich beim Einatmen nach vorne auszudehnen. Summen Sie einen Ton in einer für Sie angenehmen Lage, ganz leise, ohne Druck auf die Stimme auszuüben. Versuchen Sie, den Ton möglichst lange zu halten, aber auch hier ohne Druck und Stress: Wenn die Luft zu Ende ist, atmen Sie einfach wieder tief und entspannt ein und summen dann weiter.

Halten Sie sich abwechselnd die Nasenlöcher beim Summen zu.

Trommeln Sie dann sanft mit den Fingerspitzen zuerst auf die Stirn, dann auf die Nasennebenhöhlen und schließlich etwas kräftiger und mit den ganzen Fingern auf die Brust.

Die oberen an der Erzeugung von Sprache beteiligten Werkzeuge sind morgens noch ein wenig müde, zwischen Aufstehen und Gottesdienstbeginn ist meist nicht allzu viel Gelegenheit, sich warmzusprechen.

Auch hierfür können Sie die Zeit vor dem Badezimmer Spiegel nutzen oder, wenn es sein muss, im Auto auf dem Weg zur Kirche.

Lippen lockern

Atmen Sie tief und entspannt ein. Schnauben Sie beim Ausatmen wie ein Pferd, indem Sie Ihre Lippen vibrieren lassen. Wiederholen Sie dies ein paar Mal, Sie werden feststellen, dass es von Mal zu Mal länger funktioniert. Wenn Ihr Mund danach ein bisschen kribbelt, haben Sie alles richtig gemacht. Sie können diese Übung erweitern, indem Sie wiehern wie ein Pferd und damit Ihre stimmliche Bandbreite aktivieren und den Registerausgleich unterstützen.

Eine weitere sehr einfache und dabei fast verblüffend effektive Übung können Sie auch noch machen, wenn sie schon längst in der Kirche in Ihrer Bank sitzen. Vielleicht hilft Ihnen das auch bei aufkommender Nervosität kurz vor der Lesung, wenn Sie dafür eine Übung parat haben – so erinnern Sie sich daran, dass Sie nicht irgendeiner Tagesform ausgeliefert sind, sondern Ihre stimmliche Leistung auch in buchstäblich letzter Sekunde noch positiv beeinflussen können: Sie lockern die oberen Sprechwerkzeuge und ölen Ihre Stimme.

Lutschen und Kauen

Schließen Sie den Mund, ohne die Lippen aufeinanderzupressen. Stellen Sie sich vor, Sie haben ein Lutschbonbon im Mund. Bewegen Sie es gerne mit überdeutlichen Bewegungen im gesamten Mundraum hin und her. Machen Sie dann ein paar Kaubewegungen. Wenn Sie ungestört sind (also noch nicht im Gottesdienst sitzen), machen Sie dabei genussvolle Summlaute.

Durch die Kaubewegung wird der Speichelfluss angeregt, durch das Runterschlucken wird der Stimmapparat befeuchtet.