

## **STIMME UND SPRECHEN IM RADIO – WORAUF IHR ACHTEN MÜSST**

Grundziel des Workshops war die Vermittlung von Grundkenntnissen zum physiologischen Stimmgebrauch und deren Anwendung in der Praxis.

Den Teilnehmer/innen wurde der enge psychosomatische Zusammenhang von Respiration (Atmung), Phonation (Stimmgebung), Haltung und Artikulation vermittelt.

Eine gute Stimmfunktion setzt also eine optimale Funktion und ein optimales Zusammenspiel dieser genannten Organsysteme voraus. Da es sich bei der Stimmgebung um eine Art "Muskeltätigkeit" handelt, ist ein hohes Maß an Koordination und Feinabstimmung der Muskulatur von Atemapparat, Kehlkopf und Ansatzrohr erforderlich.

-Haltung und Tonus:

- aufgerichtete Körperhaltung mit flexibler Aktionsbereitschaft der Muskulatur
- Spannungszustände wahrnehmen und eine mittlere Körperspannung anstreben
- Füße haben Kontakt zum Boden, physiologische Haltung im Sitzen und Stehen
- dynamische Haltung

-Atmung:

- Verbesserung der Wahrnehmung
- Bauchatmung als Voraussetzung für stimmliche Leistungsfähigkeit
- Einteilung in Atempausen, Sprechpausen
- Verlängerung der Ausatmung und Ausbau der Stützfunktion

-Stimme (Leistungen)

- Klang und Resonanz für Fülle und Tragfähigkeit der Stimme
- physiologisch weicher Stimmeinsatz, nicht gehaucht oder gepresst
- vorderer Stimmsitz: Weite im Ansatzrohr und günstige Kieferöffnungsweite
- Lautstärke
- Phonationsdauer = Stimmgebung pro Atemzug, steht eng mit der Luftdosierung in Zusammenhang
- Tonhöhe, mittlere Sprechstimmlage und Indifferenzlage (der Tonbereich, indem man aufgrund der physiolog. Gegebenheiten ausdauernd und mit dem geringsten Kraftaufwand der Phonationsmuskulatur sprechen kann)
- stimmliche Lockerungsübungen

-Artikulation:

- Funktion der Lautbildung über das Ansatzrohr
- deutliche Artikulation fördert Verständlichkeit
- Lockerung und Weitung des Ansatzrohres (Lippen, Wangen, Zunge, Kiefer)
- Sprechtempo
- Individualität und Professionalität im Radio

Maria Renner, Logopädin