



## **„Horizonte öffnen“ Hörerservice**

- Horizonte öffnen -

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf oeins, UKW 106,5 MHz am 2.Montag des Monats

### **Tipp des Monats Oktober 2009: „Zwei Stimmerfahrungen“ von Olaf Nollmeyer**

(Schauspieler und Stimmtrainer, Oldenburg)

Die Übungen haben damit zu tun, dass die Stimme zum größten Teil etwas ist, was mit den Ohren zutun hat und sie können ihre Stimme verbessern, indem sie lernen auf bestimmte Anteile im Klang besser zu hören. Das ist so, wie ein Autofahrer, der besser fährt, wenn er weiß, wo die Seitenstreifen sind oder der Seiten- und der Mittelstreifen, um sich zu orientieren.

#### **Tipp1**

Um sich in ihrer Stimme zu orientieren, wäre der Vorschlag: Singen sie ein paar Töne oder ein Lied oder sagen sie etwas. Je nachdem, wo sie sich gerade befinden, ist das ein oder andere möglich. Wenn sie das gemacht haben, machen sie dasselbe noch einmal, indem sie sich dabei die Hände ans Gesicht halten, so dass die Fingerspitzen in Richtung zu den Ohrmuscheln zeigen. Das wäre so, wenn man das Gesicht in die Hände stützt, wenn man die Ellenbogen auf den Tisch stehen hat, und dann die Hände ein bisschen vom Gesicht wegnimmt. Sie sollen nicht im direkten Kontakt mit dem Gesicht sein; vielleicht so 1 cm entfernt. Dann spüren sie die Wärme der Hände an den Wangen und am Kiefer und sprechen oder singen sie noch einmal mit den Händen in dieser Position. Wenn sie das tun, werden sie merken, dass die Stimme etwas anders klingt. Die Hände sind jetzt etwas näher am Mund und die Finger leiten den Schall direkter zu den Ohren heran. Sie können es ausprobieren in welcher Position der Hände – spielen sie etwas mit ihnen herum, fahren sie mit den Händen vor dem Gesicht hin und her – hören sie ihren Klang, sich selber intensiver, lauter oder auch schöner.

#### **Tipp 2**

Nutzen sie die Unterstützung, die ihnen der Raum gibt. Das machen sie am besten zu Hause. Singen sie einen Ton oder singen sie ein Lied oder summen sie einen Ton. Während sie das tun, bewegen sie sich durch den Raum. Es gibt Punkte im Raum, da hören sie ihren Klang ohne ihr Zutun voller, tiefer und lauter. Und als Tipp, wenn sie so anfangen sich summend durch den Raum zu bewegen, suchen sie sich Ecken aus. Gehen sie mit dem Kopf ganz dicht in eine Ecke herein, so dass die Nasenspitze die Ecke schon fast berührt und beobachten sie, wie ihre Stimme dort klingt. Oder singen oder sprechen sie gegen eine sehr harte Oberfläche, wie z.B. Glas bei einem Fenster oder einem Spiegel, und spielen sie da mit kleinen und geringen Abständen – so ein bis einen halben bis maximal fünf Zentimeter vom Glas weg – und beobachten, bei welchem Abstand hören sie ihre Stimme intensiver, lauter oder schöner.

Der Raum gibt ihnen viel mehr von ihrer Stimme wieder als sie es lang verarbeitet haben. Über diese Erfahrung können sie lernen noch viel mehr von den Farben einzusammeln, die ihre Stimme besitzt und so ähnlich, wie der Koch, der mit Gewürzen umgeht, dann damit immer mehr umzugehen und zu wissen, wann brauche ich was wofür.

Viel Spaß dabei!

#### **Kontakt:**

Moderatoren und Redaktion: [horizonte@wissensimpulse.de](mailto:horizonte@wissensimpulse.de)  
Studiogast: Olaf Nollmeyer  
Hubertusweg 13, 26133 Oldenburg  
Tel.: 0441 - 48 55 49 0  
[olaf.nollmeyer@stimme-koerper-klang.de](mailto:olaf.nollmeyer@stimme-koerper-klang.de),  
[www.stimme-koerper-klang.de/](http://www.stimme-koerper-klang.de/)