



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Eine wohlklingende und belastbare Stimme ist das A und O, um beruflich und privat souverän aufzutreten. Die von der Autorin Eva Loschky entwickelte Methode ist ein völlig neuartiges Stimmtraining: körperbetont, lustvoll und alltagstauglich. Beckenboden, Füße, Rücken, fast jedes Körperteil unterstützt eine klangvolle und ausdrucksstarke Stimme und muss trainiert werden. Ein starker Beckenboden beispielsweise verleiht der Stimme richtig Kraft, mit der Dehnung der Flanken gewinnt man Sicherheit, ein flexibler Brustkorb schenkt der Stimme Klang, und wenn Schultern, Hals und Kopf entspannt sind, kann sich die Stimme frei entfalten. Mit der Loschky-Methode® werden diese Körperteile Schritt für Schritt durch abwechslungsreiche und leicht erlernbare Übungen trainiert, und der Erfolg wird schnell hörbar.

Autorin

Eva Loschky hat Gesang studiert und Bühnenerfahrung gesammelt, bevor sie sich als Logopädin auf die Suche nach neuen Möglichkeiten des körperverbundenen Stimmtrainings machte. Sie bietet seit vielen Jahren Coachings und Workshops zur Loschky-Methode® an.

Eva Loschky

Stimmtraining

Gut klingen – gut ankommen
mit der Loschky-Methode®

GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch ist bereits in ähnlicher Form unter der Nummer 16989 im Goldmann Verlag erschienen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

4. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe August 2016

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2005 by Kösel-Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur

Fotos der Autorin auf dem Umschlag: Heiko Laschitzki

Illustrationen: Stephen Gorman

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

MZ · Herstellung: ReD

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17609-0

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Das Besondere der Loschky-Methode®	9
Einstimmung	12
Die Stimme – das unbekannte Phänomen	15
Die überragenden stimmlichen Fähigkeiten eines Säuglings	16
Entdecken Sie Ihre Stimme	19
Ein Wunschzettel für Ihre Stimme	22
Fehler beim Einatmen	25
Fehler beim Ausatmen	29
Fehler bei der Artikulation	33
Der Einatem – Moment der Ruhe vor dem Klang	37
Die rhythmisch-dynamische Bedeutung unserer Atmung	42
Das Zwerchfell – unser Hauptatemmuskel	44
Sechshundert oder zweitausend Meter am Tag?	47

Übung: Willkommen Körper 48

Die körperlich integrierte Einatempause	51
Übung: Einatemvariationen	52
Der innere Körperraum – eine große Empfangshalle . . .	54
Das Becken – die Schale für den Klang	59
Übung: Die tanzenden Höcker	60
Übung: Das kraftvolle Dreieck	63
Übung: Der singende Ball	68
Becken- und Bauchraum – der Ursprung unserer Kraft.	70
Übung: Die besondere Karaffe	71
Die Beckenbodenmuskulatur – ein elastisches Netzwerk	74
Der sitzende Buddha	80
Der Ausatem – Erzeuger des Klangs	83
Freiheit für die Kehle.	87
Übung: Auszeit	88
Haben Sie eine Minute Zeit für sich?	93
Der Voice Worker	95
Der quere Bauchmuskel – der sichere Halt	97
Übung: Die weiche Stimme	99
Übung: Die gute Balance	104
Übung: Der bewegte Stand	106

Die Sprache des Fußes.	109
Übung: Fußmassage 111	
Übung: Der Abdruck im Sand 113	
Kleiner Ausflug zu den Atemtypen	123
Eine sichere Welt.	131
Übung: Die buchstäbliche Überraschung 133	
Die Flanken – wärmende Kraft für die Stimme.	137
Übung: Psst! 137	
Übung: Tu's gleich! 139	
Der Brustkorb – das Tor zur Welt	145
Das bewegte Zentrum.	147
Übung: Der Heißluftballon 149	
Übung: Der weiße Kranich 151	
Das Herz geht auf.	152
Übung: Die Fliege entkommt 153	
Start und Ziel	155
Übung: Der klingende Rücken 155	
Übung: Die schwingende Tür 157	
Mund- und Rachenraum – eine freie Klanghöhle.	163
Der Schlafplatz der Zunge.	164
Übung: Kehldeckel – öffne dich! 167	

Der Weg in die Mitte.	170
Übung: Ka Ka	170
Die präzise Artikulation	179
Atem, Stimme, Emotion	183
Angst, Wut, Trauer oder Glück?	184
Übung: Emotionales Rätsel	185
Stimmlust pur	193
Übung: Hinaus in die Welt	194
Übung: Goldstaub	195
Übung: Die sinnliche Kraft	196
Überblick	201
Ausklang	205
10 Tipps für eine effektive Stimmpflege	209
Dank.	217
Literatur	219
Kontakt zur Autorin	221
Register.	222

Das Besondere der Loschky-Methode®

Ihre Stimme braucht Unterstützung für die Anforderungen im Berufsleben? Sie möchten Ihr eigenes Ausdruckspotenzial erweitern? Sie suchen die Kraft Ihrer Stimme beim Singen oder Sprechen? – Die Loschky-Methode® vermittelt alle Grundelemente einer effektiven Stimmtechnik. Dieses maßgeschneiderte Stimmtraining hat Ihnen viel zu bieten:

Finden Sie Ihre authentische Stimme. Diese Stimme ist zuverlässig im Körper verankert und deshalb klangvoll, kräftig und belastbar. Die Loschky-Methode® basiert auf Kraft aufbauenden und spannungslösenden Körperaktionen, die Sie mühelos in alltägliche Situationen des Privat- und Berufslebens integrieren und deren Wirkung Sie sofort spüren können: Sie ruhen in sich selbst und handeln souverän, Ihre Stimme trägt Ihr Anliegen sicher hinaus in die Welt. Sie werden gehört.

Lernen Sie auf neuartige Weise, Elemente des Beckenbodentrainings mit dem Einsatz der Stimme zu kombinieren. Sie erfahren sinnlich und direkt, wie Sie die Aktivität des Muskelnetzes Beckenboden für das Sprechen und Singen aufbauen müssen. Sie lernen, wie Sie in den kleinen Einatempausen während des Sprechens diese Beckenbodenspannung wieder

lösen. Mit der Kraft dieses Muskelnetzes schicken Sie Ihre Stimme nach draußen, mit der Entspannung und Öffnung des Beckenraumes für den Einatem kehren Sie in Ihre Mitte, zum Ursprung Ihrer Kraft zurück.

Erleben Sie den lebendigen Wechsel von Anspannen und Loslassen des Beckenbodens im direkten Stimmalltag. Neben dem großen Effekt für Ihre Stimme sorgen Sie damit gleichzeitig für gute Stimmung (ein aktiver Beckenboden wirkt wie eine Hormonpumpe) und für Ihre Gesundheit (ein kraftvoller Beckenboden stärkt Ihre Aufrichtung).

Entdecken Sie eine Fülle zuverlässiger Körperanker für die Entwicklung Ihres stimmlichen und persönlichen Potenzials. Die Loschky-Methode® zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Bauchmuskulatur beim Sprechen korrekt einsetzen, welche Funktion Flanken und Brustkorb für Ihre Stimme haben, wie Sie Ihren Klangraum Mund befreien können und gleichzeitig zu einem flexiblen Stand finden. Sie lädt Sie ein, Ihre eigenen stimmigen Körperanker zu entdecken.

Werden Sie achtsam für die Auswirkungen emotionaler Körper- und Atemmuster auf die Stimme. Sie erfahren, wie Emotionen, Stress und Schmerzen Ihre Stimme verändern und finden mit der Stimme den körperlichen Weg zurück in »Ihr Reich der Mitte«. Sie erwerben Klarheit, Ruhe und Gelassenheit in schwierigen Situationen. Gleichzeitig zeigt Ihnen die Methode den Weg zu mehr emotionalem Ausdruck.

Das Besondere der Loschky-Methode® ist also ein »stimmvolles Körpertraining«: die Verbindung von klarer, einfacher und konkreter muskulärer Arbeit mit dem Sprechen im alltäglichen Leben.

Sie erfahren, was Sie körperlich tun müssen, wenn Sie Ihre Stimme erheben möchten und gewinnen dadurch sinnliche und stimmige Präsenz. Denn wer gut klingt, kommt gut an!

Einstimmung

Solange ich denken kann, spielen Musik und Tanz, Singen und Bewegung eine große Rolle in meinem Leben. Als Jugendliche beglückte es mich zutiefst, wenn ich in der Kirche ein Solo singen durfte und der Klang meiner Stimme wiederhallte.

Nach einem kurzen Ausflug in die Welt der Wissenschaft begann ich ein Gesangsstudium an der Musikhochschule in Berlin. Doch je mehr ich mich mit Gesangstechnik befasste, desto schlechter sang ich. Meine sängerische Unbekümmertheit verschwand und mit ihr das Glücksgefühl beim Singen. Gleichzeitig folgte ich meiner Bewegungsfreude, die mich über Eutonie, Karate, Modern Dance und Yoga in viele verschiedene Körperrichtungen und -ausbildungen lockte. Als Darstellerin der »Maulwerke« von Dieter Schnebel konnte ich schließlich Bewegung, Atem und Stimme auf der Bühne kombinieren.

Damit war der Grundstein für meine Methode gelegt: Ich suchte nach einem mit der Stimme unmittelbar verbundenen Körpertraining. Ich fand auf der einen Seite sehr gute, aber tonlose Körperarbeit und auf der anderen Seite körperlich ungenaue Stimmarbeit. Die Logopädieausbildung unterstützte meinen physiologischen Forschungsdrang, umfasste aber das praktische Know-how für eine zuverlässige Stimmtechnik nicht im ausreichenden Maß und ließ die Sängerstimme unberücksichtigt. Ich machte mich auf den Weg, auf eine

stimmliche Entdeckungsreise nach dem Motto »die Guten ins Töpfchen, die Schlechten ins Kröpfchen«: Ich kombinierte physiologisch richtige Ideen aus Körpertrainings mit Stimmgebung und entwickelte daraus Übungen, die direkt im Alltag durchführbar sind – die Loschky-Methode® war geboren.

Im vorliegenden Buch finden Sie mein Basistraining für eine körperverbundene, klangvolle Stimme. Ich möchte Sie einladen, mit mir auf eine stimmliche Entdeckungsreise zu gehen:

- Treffen wir unterwegs auf Sehenswürdigkeiten, werde ich Sie darauf aufmerksam machen und sie Ihnen erklären – so lernen Sie den Schatz der physiologischen Körpervorgänge kennen.
- Sie werden auf der Reise jeden Tag genügend Zeit haben für körperliche Regeneration und Aktivität – das beinhalten die Übungen. Wann immer dieses Angebot auftaucht, sollten Sie gleich mitmachen, um davon zu profitieren.
- Am Abend werden Sie die ein oder andere Geschichte von Mitreisenden hören – dafür stehen die Beispiele.

An jedem Tag Ihrer Reise werden Sie eine abwechslungsreiche Mischung meiner Angebote erleben – so erklärt sich der Aufbau des Buches.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß auf Ihrer stimmlichen Entdeckungsreise und freue mich auf Ihren Reisebericht!

Eva Loschky

Die Stimme – das unbekannte Phänomen

Ihre Stimme ist auf der einen Seite ein rein physikalisches Phänomen, eine Schwingung Ihrer Stimmlippen, die 100- bis 1000-mal in der Sekunde stattfindet. In der Umgangssprache nennt man die Stimmlippen Stimmbänder. Dieser Ausdruck ist falsch, weil die *Stimmbänder* erst zusammen mit Muskulatur, Bindegewebe, Nerven, Gefäßen und verschieblicher umhüllender Schleimhaut die schwingende Einheit der *Stimmlippen* bilden. Stellen Sie sich Ihre Stimmlippen wie die Lippen Ihres Mundes vor, nur viel kleiner – sie sind anderthalb bis zwei Zentimeter lang – und weiß. Der Ton, der durch die Schwingungen der Stimmlippen erzeugt wird, entwickelt seinen individuellen Klang, seine spezielle Klangfarbe im Wesentlichen durch die Form Ihres Rachen- und Mundraumes. Ihre Stimme wird dadurch einmalig und ist so einzigartig, dass in der Kriminalistik über die Stimme Ihre Person identifiziert werden kann.

Auf der anderen Seite ist die Stimme Ihr wichtigstes Ausdrucksmittel. Über die Stimme schwingt Ihre innere Welt nach außen in die Welt des Zuhörers und vermittelt neben der inhaltlichen Aussage Ihre individuelle Stimmung. Ihre Stimme spiegelt immer Ihr vegetativ-emotionales Innenleben – ob Sie es wollen oder nicht. Die Stimme Ihres Gesprächspartners

teilt Ihnen etwas über dessen Stimmung mit und hilft Ihnen, diesen Menschen zu verstehen. Manchmal ist »die Stimmung richtig gut«, ein anderes Mal leiden Sie unter der »schlechten Stimmung« und sind froh, wenn sich die Atmosphäre wieder lichtet.

Jeder, der nicht über die volle Kraft seiner Stimme verfügt, erlebt dies als Reduzierung seines persönlichen Ausdrucks und als Einschränkung seiner Lebensqualität. Er kann sein inneres Potenzial nicht über die Stimme zeigen. Die inneren Schätze bleiben deshalb weiter im Verborgenen.

Vielleicht bewegt Sie genau dieser Aspekt zum Lesen des Buches: Sie möchten mit Ihrer Stimme Ihre Gedanken, Ihr Erleben, Ihr Empfinden und Ihre Fähigkeiten ausdrücken können oder gleichzeitig wissen, wie Ihre Stimme bei Aufregung und Lampenfieber, vor einer großer Gruppe oder im wichtigen Verkaufsgespräch zuverlässig funktioniert. Sie möchten den »richtigen Ton« treffen. Oder Sie haben den gleichen Wunsch wie eine meiner Klientinnen: »Ich möchte lernen, meine Stimme zu erheben.«

Die überragenden stimmlichen Fähigkeiten eines Säuglings

Ihr Geburtsschrei lag wie die ersten Schreie aller Babys dieser Welt beim berühmten Kammerton »a«. Das ist der Ton, nach dem die Orchester ihre Instrumente stimmen. Bei diesem Schrei schwingen die Stimmlippen des Babys etwa 440-mal

in der Sekunde – viel schneller als der Flügelschlag eines Kolibri! Jedes Baby entwickelt anschließend eine Klangpalette, die kein Spitzensänger dieser Welt überbieten kann. Auch Sie verfügten damals über diese unglaublichen stimmlichen Möglichkeiten.

Sie wurden geboren mit einer Art Weltsprache und erwarben Ihre Muttersprache allein durch Imitation Ihrer Hauptbezugspersonen. Sie mussten aus Ihrer großen stimmlichen Klangpalette eine Auswahl treffen, um die deutsche Sprache mit den Ihnen bekannten Lauten erlernen zu können. Sie hätten genauso gut Chinesisch oder Russisch gelernt, mit den für Sie heute so fremd klingenden Lauten.

Über Ihr Hörvermögen haben Sie einen Laut erkannt und versucht, ihn zu realisieren. Das ist ziemlich schwierig – denken Sie nur an die ersten Sprechversuche kleiner Kinder –, denn sie müssen für einen Laut etwa 60 Muskeln koordinieren.

Dann setzten Sie die Laute zu Wörtern zusammen, um diese wiederum in grammatikalisch richtige Sätze zu fügen. Sie erwarben nach und nach die komplexe Struktur Ihrer Muttersprache. Sie vollbrachten damit eine wahre Höchstleistung. Sie reduzierten Ihre stimmlichen Fähigkeiten, um in die Welt der Kommunikation eintauchen zu können, um andere zu verstehen und selbst verstanden zu werden. Sie wurden ein »soziales Wesen«.

Irgendwann – in der Regel spätestens bei Schuleintritt – ist das Sprechen automatisiert: Sie gebrauchen Ihre Sprache und denken nicht weiter darüber nach. Sie sind in der Lage zu kommunizieren.

Logischerweise übernehmen Sie bei Ihrem Versuch zu imitieren und zu lernen die Sprech- und Atemmuster Ihrer Mutter, Ihres Vaters oder anderer für Sie wichtiger Menschen. Als Kind war ich sehr stolz, wenn ich das Telefongespräch entgegennehmen durfte, mich mit »Eva Loschky« meldete und die Person am anderen Ende der Leitung sagte: »Guten Tag, Frau Loschky. Kann ich bitte Ihren Mann sprechen?«

Leider übertragen sich die guten wie die schlechten Anteile der Sprech- und Atemmuster unserer Hauptbezugspersonen und drücken so unserer Sprechweise und unserem Stimmklang ihren Stempel auf. Beides spiegelt in der Regel nicht mehr unser volles ureigenes Stimmpotenzial wider.

- Ihre Stimme ist nicht angeboren, sondern erlernt.
- In Ihnen steckt eine stimmliche Klangpalette, die Sie reaktivieren können.
- Stimmängel sind mit gutem Training jederzeit wieder beherrschbar.

Und jetzt, wo Sie den stimmlichen Anforderungen im Alltag begegnen, spüren Sie Grenzen und Einschränkungen. Sie erleben, wie Ihre Stimme Ihren persönlichen Ausdruck reduziert. Sie möchten Ihr Potenzial leben und mit Ihrer Stimme überzeugen. Sie wollen die Qualität Ihrer eigenen Stimme und Sprechweise erfolgreich verändern. Sie spüren den Wunsch, schlummernde Fähigkeiten aufzuwecken. Sie haben die Mög-

lichkeit, Ihre Grenzen selbstbestimmt zu erweitern. Sie halten dieses Buch über Stimmtraining in der Hand – damit gehören Sie zu jenen, die ihr stimmliches Ausdruckspotenzial erforschen, erweitern und zeigen möchten.

Entdecken Sie Ihre Stimme

Wenn Sie Ihre Stimmqualität verbessern möchten, ist es wichtig, dass Sie zuerst Ihre Stimme besser kennen lernen. Deshalb möchte ich Ihnen zu Beginn ein paar Fragen stellen.

Vielleicht machen Sie sich ein paar Notizen. So können Sie zu einem späteren Zeitpunkt Ihrer stimmlichen Forschungsreise noch einmal dieselben Fragen durchgehen und Veränderungen feststellen. Beantworten Sie folgende Fragen:

- Sprechen Sie manchmal zu leise oder zu hoch?
- Verspüren Sie Anstrengung, wenn Sie laut oder lange sprechen müssen?
- Reizt das Sprechen Ihren Hals?
- Stört Sie immer wieder der Frosch im Hals?
- Fühlen Sie sich vor einer Gruppe manchmal blockiert?
- Geraten Sie beim Sprechen in Atemnot?
Werden Sie kurzatmig?
- Versagt Ihre Stimme manchmal?

- Schweigen Sie lieber am Abend, weil Ihre Stimme müde ist?
- Haben Sie öfter eine Erkältung?
- Werden Sie nicht verstanden?
- Müssen Sie sich ständig räuspern?
- Trauen Sie sich zu singen?
- Sie singen gerne, aber es strengt Sie an?
- Können Sie unbekümmert und laut rufen?

Bei welcher Frage fühlen Sie sich angesprochen? Welche Frage fügen Sie hinzu? Lehnen Sie sich zurück, lassen Sie Ihren Blick schweifen und nehmen Sie sich einen kleinen Moment Zeit, um Ihren individuellen Satz zu finden. Wenn Sie Lust haben, schreiben Sie ihn auf.

Es gibt viele Redewendungen, die sich auf das Sprechen beziehen:

Mir hat es die Sprache verschlagen! Da bleibt mir die Stimme im Hals stecken! Da fehlen mir die Worte! Es schnürt mir die Kehle zu! Ich habe einen Kloß im Hals! Da bleibt mir glatt die Luft weg! Ich muss nach Luft schnappen! Ich brauche einen langen Atem! Das möchte ich in die Welt hinausposaunen!

Diese Liste können Sie fortsetzen – es fällt Ihnen bestimmt noch etwas dazu ein. Vielleicht finden Sie sogar etwas, was es nur in Ihrem Dialekt gibt! So sagen zum Beispiel die Bayern: »I krieg an Hois!«

Möglicherweise hören Sie an dieser Stelle innerlich noch Sätze aus Ihrer Kindheit:

Sprich nicht so laut! Sprich lauter! Sag's noch einmal, ich habe es nicht verstanden! Du nuschelst so! Halt jetzt endlich den Mund!

Fällt Ihnen ein Lob zu Ihrer Stimme ein? Was sagte Ihre Mutter, Ihr Vater, Ihr Lehrer zu Ihnen? Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, darüber nachzusinnen. Es lohnt sich.

Wenn Sie zurückdenken: Welches Lob, welches Kompliment zu Ihrer Stimme hat Sie am meisten gefreut? Sprechen Sie es noch einmal laut zu sich selbst. Genießen Sie die wohlthuende Wirkung dieser Worte! Spüren Sie das kleine Lächeln, welches dies Lob in Ihr Gesicht zaubert.

► Beispiel

Jacques J., 48 Jahre alt, selbstständiger Architekt, nahm an einem einwöchigen Stimmtraining teil. Jacques' Stimme trägt gut, sie klingt weich und dennoch kräftig. Er wird überall gut verstanden. Jacques ist sehr sportlich, fährt Ski, macht Bergtouren, skatet und segelt. Yogatraining gehört zu seinem Alltag. Ihn hat die Neugierde in das Seminar getragen: Wie sieht ein Körpertraining kombiniert mit Stimmgebung aus?

Als Jacques in der Gesprächsrunde etwas über sich mitteilt, legt ihm Klaus eine Hand auf den Rücken und unterbricht ihn überrascht: »Bei dir vibriert ja der ganze Rücken, wenn du sprichst!« Alle Teilnehmer wollen nun fühlen. Jacques muss reden und summen, während die anderen ihre Hände aufle-



Eva Loschky

Stimmtraining

Gut klingen - gut ankommen mit der Loschky-Methode®

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17609-0

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2016

Eine Stimme kann monoton oder ausdrucksstark, piepsig oder angenehm sein. Wie gut sie in den Ohren anderer klingt, bestimmt wesentlich, wie gut wir ankommen. Alltagstauglich und lustbetont führt die Loschky-Methode im Ganzkörpertraining zur belastbaren, wohlklingenden Stimme, die überzeugt. Mit rasch erlernbaren Übungen zu schnell hörbaren Erfolgen: beruflich wie privat.



[Der Titel im Katalog](#)