Barbara Widhalm

Stimm- und Sprechtraining

Praxistipps für alle, die etwas zu sagen haben

Barbara Widhalm

Stimm- und Sprechtraining

Praxistipps für alle, die etwas zu sagen haben

Schulz-Kirchner Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de

1. Auflage 2017
ISBN 978-3-8248-1211-0
eISBN 978-3-8248-9992-0
© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2017
Mollweg 2, D-65510 Idstein
Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:
Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Nicole Haberkamm
Titelfoto: © pressmaster - Fotolia.com
Autorenfoto: © Stefan Schweiger
Icons und Skizzen: © Marianne Prenner
Lektorat: Doris Zimmermann
Umschlagentwurf und Layout: Petra Jeck, Ina Richter
Druck und Bindung:
TZ-Verlag & Print GmbH, Bruchwiesenweg 19, 64380 Roßdorf
Printed in Germany

Die Informationen in diesem Ratgeber sind von der Verfasserin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106 ff UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen. Eine Nutzung über den privaten Gebrauch hinaus ist grundsätzlich kostenpflichtig.
Anfrage über: info@schulz-kirchner.de

Inhaltsverzeichnis

Wann Ihnen dieser Ratgeber nützt 7

Stimme ist kein Schicksal 8

Was Sie über Stimme wissen sollten 10
Warum ein enger Gürtel auch Ihre Stimme einschnürt 10
Weshalb Stimme für Stimmung (mit)verantwortlich ist 10
Wie unser Gegenüber die Stimme beeinflusst 11

Stimme und Sprechen: Wie es funktioniert 12

Leichter üben mit Vergnügen 16

Willkommen in der Sprechwerkstatt: Übungen für jede (Stimm-)Lage ... 17
Hören – Seien Sie ganz Ohr 17
Das Lied von der Stille 17
Mister Spock 18
Elefanten-Ohren 18
Sherlock lauscht 19

Haltung und Bewegung – So stimmen Sie Ihr Körper-Instrument 20
Geschüttelt und gerührt 20
Gähnen erlaubt 20
Bitte bodenständig 21
Drehorgel 21

Atmung – Damit Ihnen nicht die Luft ausgeht 22
Anti-Stress-Atmung 22
Immer der Nase nach 22
Süppchen kalt blasen 23
Fiaker-Fahrt 24

Stimme – Wie Ihre Stimme in Schwung kommt 25
Harmonischer Kau-Ton 25
Henne und (Stimm-)Ei 26
Gorilla-Trick 27
Stimmige Lage 27

Artikulation – Sprechen mit Biss 28
Maus und Löwe 28
Zungen-Tango 29
Besser mit Beißkorb 29
Weg vom Gas 31

Intention – Fokussieren Sie sich auf Ihr Gegenüber 32
Thema mit Variationen 32
Das „Prinzip Fledermaus" 34
In der Pause liegt die Kraft 34
Singend saugen 36

Auch Üben will geübt sein 38

Wenn Lampen fiebern: Auf den Auftritt vorbereiten 40
Ein Blick aufs Lampenfieber-Barometer 41
Vor den Vorhang, bitte! – Tipps und Tricks 42

Wenn die Stimme Fältchen bekommt: So bleibt Ihre Stimme elastisch ... 45

Was Sie sonst noch für Stimme und Sprechen tun können 46
Kleine Stimmapotheke: Was hilft und was schadet 46
Was die Stimme mag 46
Bitte vermeiden! 47
Erste Hilfe bei einer angeschlagenen Stimme 49

Training, Therapie & Co 50
Stimm- und Sprechtraining: Da ist mehr für Sie drin 50
Stimmtherapie: Schluss mit Krächzen 50
Sprechtherapie: Störungen an der Wurzel packen 50
Gesangspädagogik: In den höchsten Tönen 51

Mix & Match: Auf der Suche nach Ihrem Stimmprofi 51
Wann braucht es ärztlichen Rat? 54

Wenn Sie noch nicht genug haben 55
Bücher und andere Impulse 55
Jetzt liegt es an Ihnen 56

Aktionstage rund ums Kommunizieren 58

Wo Sie Fachleute finden 59

Nachklang 62

Wann Ihnen dieser Ratgeber nützt

Wie viele Minuten pro Tag sprechen Sie? Wie viel Zeit haben Sie bis jetzt in Stimme und Sprechen investiert? Haben Sie sich mit diesen Fragen schon einmal auseinandergesetzt?

Immer, wenn Sie sprechen, hinterlassen Sie einen Eindruck – gewissermaßen eine akustische Visitenkarte. Diese entscheidet in Bruchteilen von Sekunden, ob Sie als sympathisch wahrgenommen werden oder nicht. Und das kann bedeutend sein: egal, ob im Erstkontakt, am Anrufbeantworter oder im Fall einer Dating-App, die mit Stimme statt mit Foto funktioniert.

Natürlich kann man auch andersherum fragen: Wie viele Minuten hören Sie täglich zu? Wem hören Sie gerne zu? Vielleicht haben Sie bereits herausgefunden, woran dies liegt – vom Inhalt einmal abgesehen. Wie empfinden Sie jene Menschen, denen Sie zuhören? Haben sie angenehme Stimmen? Und was macht eine angenehme Stimme eigentlich aus? Kennen Sie Vortragende, die begeistern, verzaubern, kraftvoll wirken? Bei denen Sie das Gefühl haben, dass Sie förmlich ins Gespräch hineingezogen werden?

Solange unsere Stimme im Alltag funktioniert, ist sie meist kein Thema. Doch Stimmveränderungen haben wir alle schon erlebt: Heiserkeit, Knödelgefühl im Hals, häufiges Räuspern, Ermüdungserscheinungen oder eine brüchige Stimme, etwa nach der Chor-Probe. „Stimme schonen", sagt der Hausverstand. Doch wie geht das? Und was tun, wenn man ein Kratzen im Hals verspürt und am nächsten Tag unterrichten muss, eine wichtige Präsentation hat oder gar eine Sitzung leiten soll?

Der Ratgeber enthält komprimierte Grundlagen zum Phänomen Stimme. Sie erfahren, welche Faktoren die Stimme beeinflussen und wie Sie mit ihr am besten umgehen. Außerdem finden Sie zahlreiche Übungen, die einfach durchzuführen sind und sich im Alltag bewährt haben. Tipps und Tricks für mehr Stimmgesundheit und einen besseren Auftritt runden das Buch ab.

Geeignet ist der Ratgeber für alle, die viel sprechen und ihre Stimme, ihr Sprechen verbessern möchten – ob am Podium, im Lehrsaal, am Telefon, im Verkauf, bei einer Verhandlung oder im persönlichen Gespräch. Falls Sie einfach nur Ihre Stimm-Möglichkeiten kennenlernen und erweitern oder Stimmproblemen vorbeugen möchten, werden Sie ebenso fündig. Profitieren werden auch all jene, die aus der Logopädie, der Sprachheilpädagogik, dem Schauspiel oder dem Gesang kommen und der Stimme buchstäblich mehr Raum geben möchten.

Stimme ist kein Schicksal

Als Baby waren Sie vermutlich gut bei Stimme und haben Mama und Papa ganz schön auf Trab gehalten. Wie Ihnen das gelungen ist? Ihre Stimme wurde vom gesamten Körper unterstützt: mit Stampfen, großen Armbewegungen, Fäusten und Grimassen. Babys und Kleinkinder setzen ihren ganzen Körper ein, um gehört zu werden. Ein Körpereinsatz, der gesund und natürlich ist. Und der immer noch abrufbar ist; auch wenn er brachliegt. Was Sie wissen sollen: Das Aktivieren dieser natürlichen Stimmressourcen lohnt sich.

Apropos Baby: Selbst wenn es noch nicht sprechen kann, erkennen Bezugspersonen meist genau, ob ihr Kind hungrig, müde oder krank ist. Die Stimme verrät es. Auch beim Plappern der ersten Silben entwickeln wir rasch einen Eindruck von der Stimmung des Kindes.



Testen Sie, wie sich Emotionen über die Stimme ausdrücken lassen: Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie ungestört sind. Nun denken Sie sich ein paar Silben aus, die einem Babymund entspringen können: „bababa" oder „mamama" etwa. Versuchen Sie nun, mit den gewählten Silben eine Forderung, eine Frage oder ein Aufmerksam-Machen auszudrücken. Hören Sie sich selbst genau zu: Was geschieht mit der Stimme, dem Sprechtempo, der Artikulationsschärfe? Woran lässt sich die Emotion oder Absicht erkennen?

Mit zunehmendem Alter erforscht das Baby brabbelnd und gurrend die Sprechwerkzeuge und lernt, mit der Stimme zu spielen – ganz hoch und ganz tief. Neugierig ist es dabei immer. Vielleicht kennen auch Sie das: Die Freude, die entstehen kann, wenn wir uns einem Baby zuwenden, es nachahmen und mit Lauten, Stimme und Stimmungen spielen. Diese Freude entsteht nicht zuletzt aufgrund der unmittelbaren Resonanz, der unverfälschten Reaktion. Auch diese Fähigkeit liegt in uns. Starten Sie einen Weckruf!

Stimme ist etwas ganz Persönliches – wie ein Fingerabdruck. Weil keine wie die andere klingt, werden Stimmanalysen sogar vor Gericht eingesetzt. Auch Hotlines im Bankensektor nützen bereits „Stimmabdrücke", um die Person am anderen Ende der Leitung zu identifizieren.

Rein physikalisch betrachtet ist Stimme Schwingung – sozusagen ein Kontaktorgan. Stimme lebt von Resonanz, sie ist Ausdruck von Lebendigkeit und in der Lage, Stimmung abzubilden: von Bestürzung bis Begeisterung.

Durch die Stimme entstehen aber auch Bilder im Kopf. Das kennen Sie sicher: Wenn Sie mit jemandem telefonieren, den Sie zuvor noch nie gesehen haben, sprießt die Fantasie. Vielleicht malen Sie sich sogar das Gegenüber aus – das Aussehen, die Größe oder die Kleidung?

„Meine Stimme klingt piepsig, das ist angeboren." – *„Mein Vater hat auch so gesprochen."* – *„Die eigene Stimme kann man nicht verändern."* Haben Sie Sätze wie diese auch schon einmal gehört? Das Bild, das wir von unserer Stimme haben, ist von Vorurteilen geprägt. Misstrauen Sie eingerasteten Denkmustern! Ihre Stimme ist wandelbarer als Sie glauben. Denn Stimme ist kein Schicksal. Was das bedeutet? Wir alle sind im Besitz eines genialen, multifunktionellen Instruments, das dazu dient, zu kommunizieren, Emotionen zu vermitteln oder zu führen. Und dieses Instrument kann in jedem Alter „gestimmt" werden – auf unterschiedlichen Saiten. Sogar Nach-Stimmungen sind möglich.

Nehmen Sie Ihre Stimme und damit auch Ihre Stimmung selbst in die Hand! Sie entscheiden über Ihren persönlichen „Stimmabdruck".

Was Sie über Stimme wissen sollten

„Stimme ist der Ausdruck beseelten Lebens", formulierte Aristoteles vor über zweitausend Jahren. Eine Aussage, die heute noch genauso aktuell ist. Sie werden es schon ahnen: Unsere Stimme ist nicht nur der „Job" des Kehlkopfes, sondern ein Ausdruck unseres momentanen körperlichen, psychischen und sozialen Befindens. Ein bio-psycho-soziales Phänomen.

Warum ein enger Gürtel auch Ihre Stimme einschnürt

In Zeiten der Krise schnallen viele den Gürtel enger. Allerdings sollte man wissen, dass jeder Druck auf die Bauchdecke auch unseren Atemfluss und damit unsere Stimme unter Druck setzt. Genauso wie hochhackige Schuhe, ein zwischen Schulter und Kopf geklemmter Telefonhörer, ein zu hoher Schreibtisch, angespannte Kiefermuskeln oder Verspannungen im Hals-Nacken-Bereich. Überholte Erziehungsparolen wie „Brust raus – Bauch rein" tun ihr Übriges. Haltung ist nicht nur eine Frage der Einstellung, sie hat immer mit Stimme zu tun.

Weshalb Stimme für Stimmung (mit)verantwortlich ist

Kennen Sie das? Sie telefonieren mit einer Freundin und wissen sofort, wie es ihr geht: Die Stimme hat es Ihnen verraten. Denn psychische Belastung, Stress, Überforderung, Unsicherheit, Müdigkeit sowie Emotionen wie Trauer oder Ängstlichkeit können sich in der Stimme abbilden. Redewendungen wie *„es verschlägt mir die Stimme"* oder *„es schnürt mir die Kehle zu"* deuten genau auf diesen Zusammenhang hin. Ob wir unser Gegenüber sympathisch finden, entscheiden wir ebenfalls in Bruchteilen von Sekunden – auch das hat mit der Stimme zu tun. Monotone Stimmen schläfern uns ein; gepresste Stimmen verspannen uns; hohes Gekiekse löst einen Fluchtreflex aus. Das bedeutet: Stimme wirkt auf vielen Ebenen. Sie trägt zu Wohlgefühl ebenso bei, wie sie eine Abwehrhaltung auslösen kann. Und die Reaktion Ihres Gegenübers beeinflusst wiederum Sie und Ihr Sprechen – Wechselwirkungen, wohin man hört.

Wie unser Gegenüber die Stimme beeinflusst

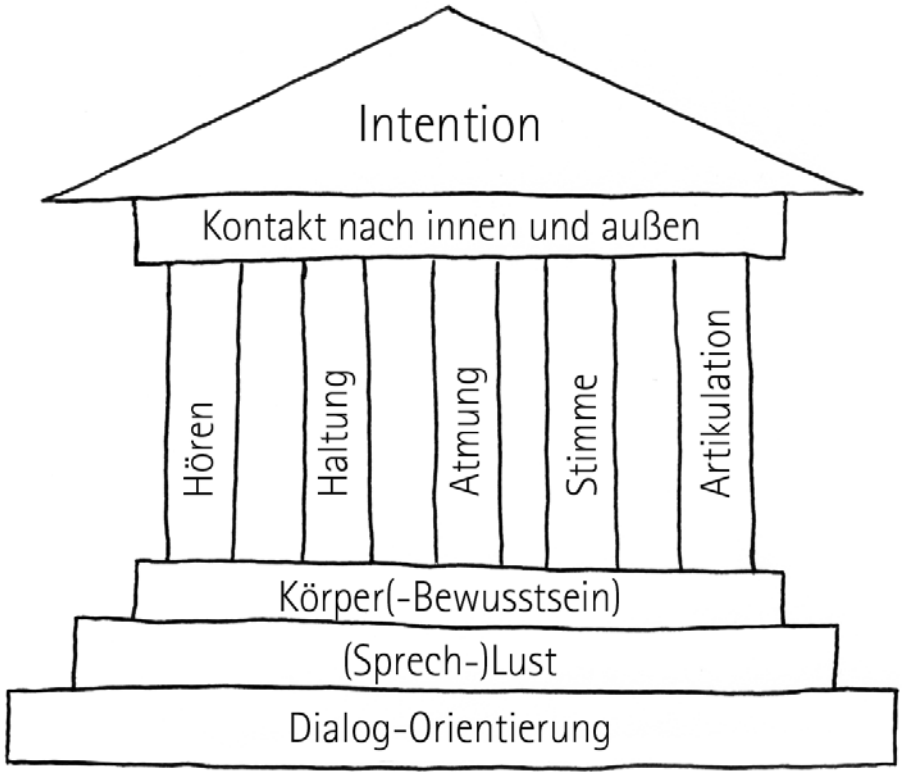
Ihre Stimme kann je nach Gesprächssituation variieren und vom Gegenüber (mit) bestimmt sein. Denken Sie einmal daran, wie Sie mit einem Kleinkind sprechen, wie mit dem Chef oder der Chefin? Und wie klingt es, wenn Sie flirten? Wenn wir uns in unserer Umgebung beengt fühlen, wenig Raum haben, wird auch unsere Stimme nur wenig Raum einnehmen. Schüchtert uns jemand ein, kann sich ebenfalls die Stimme nicht entfalten. Stimme ist demnach auch ein Ergebnis sozialer Faktoren und gesellschaftlicher Rahmenbedingungen – von Vorbildern beeinflusst und kulturell geprägt.

Stimme und Sprechen: Wie es funktioniert

Dieses Symbol lädt ein, ein zum Thema passendes **„Experiment"** zu starten. So können Sie selbst das eine oder andere gleich ausprobieren und Zusammenhängendes noch rascher erfassen.

Damit Sprechen optimal gelingt, braucht es – neben einem feinen Gespür für den Körper, der Lust zu kommunizieren und einer Ausrichtung zum Dialog – auch die folgenden „Zutaten": ein gutes Gehör, eine mittlere Körperspannung mit einer dynamischen Haltung, eine ausgewogene Atmung, eine geschmeidige Kehlkopfmuskulatur für eine gute Stimmgebung sowie eine deutliche Artikulation. Die Hinwendung zum Gegenüber (Intention) unterstützt die Resonanz.

Schon die alten Griechen wussten um den hohen Wert von Stimmpflege und Sprechschulung. Und Sokrates soll jenen Menschen, denen er zum ersten Mal begegnet ist, ein *„Sprich, dass ich dich sehe"* entgegengestellt haben. Ein antiker Tempel veranschaulicht die Elemente für gutes Sprechen:



Unsere Stimme entsteht im Kehlkopf (Larynx). Der liegt vorne im Hals und bildet das obere Ende der Luftröhre. Bei vielen Männern ist er als sogenannter Adamsapfel deutlich zu sehen.



Beim Schlucken lässt sich der Sitz des Kehlkopfes gut wahrnehmen: Der Kehlkopf hebt sich während des Schluckakts und schützt damit die Luftröhre vor dem Eindringen der Nahrung. Wenn Sie sich selbst überzeugen wollen: Tasten Sie mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger den vorderen Bereich des Halses ab und schlucken Sie: So spüren Sie die Bewegung des Kehlkopfes. Beim Gähnen rutscht er übrigens nach unten, und wenn Sie gepresst sprechen nach oben.

Im Kehlkopf finden wir die beiden Stimmlippen – im Volksmund auch Stimmbänder genannt –, deren Stellung und Spannung verändert werden kann. Versetzt die Ausatemluft die Stimmlippen in Schwingung, entsteht ein Ton. Dieser Ton wird durch Artikulationsorgane wie Lippen, Zunge oder Gaumensegel geformt. Die beteiligten Artikulationsorgane sowie Ort und Art der Bildung bestimmen letztlich den Laut. Aneinandergefügte Laute ergeben wiederum Worte und werden zu Sprache.



Versuchen Sie doch einmal wahrzunehmen (eventuell mithilfe eines Spiegels), wie der Laut /F/ entsteht: Sie bilden mit der Unterlippe und den oberen Schneidezähnen eine Enge. Durch diese strömt Luft und erzeugt das /F/-typische Geräusch. Sie wollen einen Schritt weiter gehen? Dann geben Sie nun zum /F/ Stimme dazu: Ein /W/ erklingt. Im Übrigen: Lassen Sie sich nicht verwirren, denn die Schreibweise hat nicht immer etwas mit der Aussprache (den Lauten) zu tun. Das „V" in „Vater" etwa klingt wie ein /F/; anders als das „V" in „Vase", das als /W/ zu hören ist. Und die „Phase" ist ja wieder was anderes.

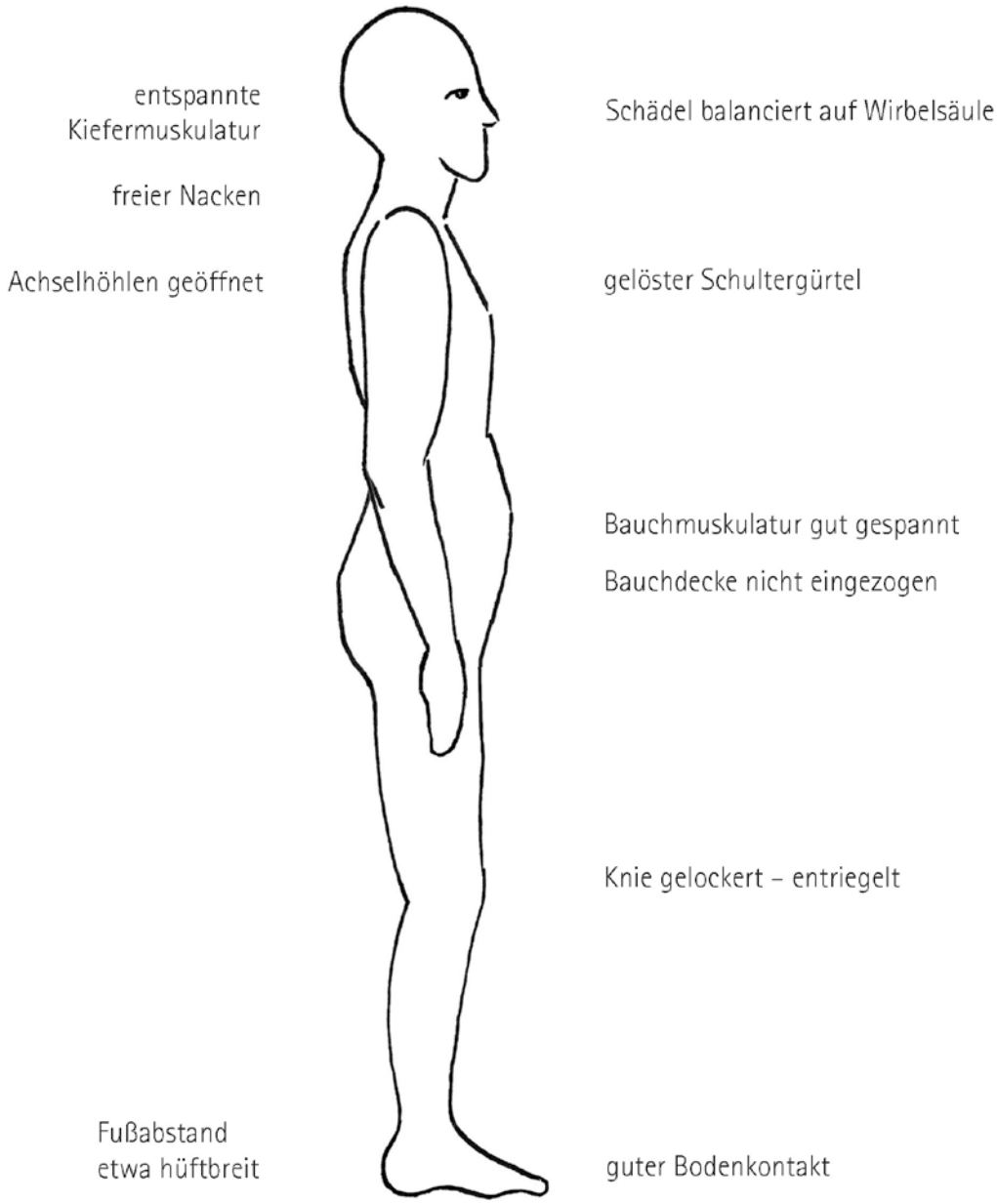
Noch etwas: Ohne Atmung läuft nichts. Denn Atmen dient nicht nur dem Gasaustausch und damit der Sauerstoffzufuhr, sondern ist auch Urheber der Stimme. Dazu strömt die Ausatemluft von der Lunge über die Bronchien in den Kehlkopf. In Ruhe (wenn also nicht gesprochen wird) passiert die Luft – sozusagen ganz unaufgeregt – die Ritze zwischen den geöffneten Stimmlippen. Bei der Einatmung (oder Atemergänzung) ebenso. Beim Sprechen wird die Luft dann bei stimmhaften Lauten in Stimme verwandelt bzw. im Mund-Nasen-Rachen-Raum für die Lautbildung genützt.
Der wichtigste Atemmuskel ist das Zwerchfell: eine Muskel-Sehnen-Platte, die quer durch den Körper verläuft und den Brust- vom Bauchraum trennt. Das Zwerchfell kann man sich wie eine nach oben gewölbte Palatschinke vorstellen, die sich bei der Einatmung nach unten zieht und beim Luftabgeben wieder nach oben bewegt. Weil dieser bedeutende Atemmuskel mit der Wirbelsäule quasi „verwachsen" ist,

spielt die Haltung eine entscheidende Rolle für die Atmung. So atmet es sich mit Rundrücken oder Hohlkreuz weit weniger effizient als in einer guten aufrechten Position. Auch das wirkt sich wieder auf Stimme und Sprechen aus.

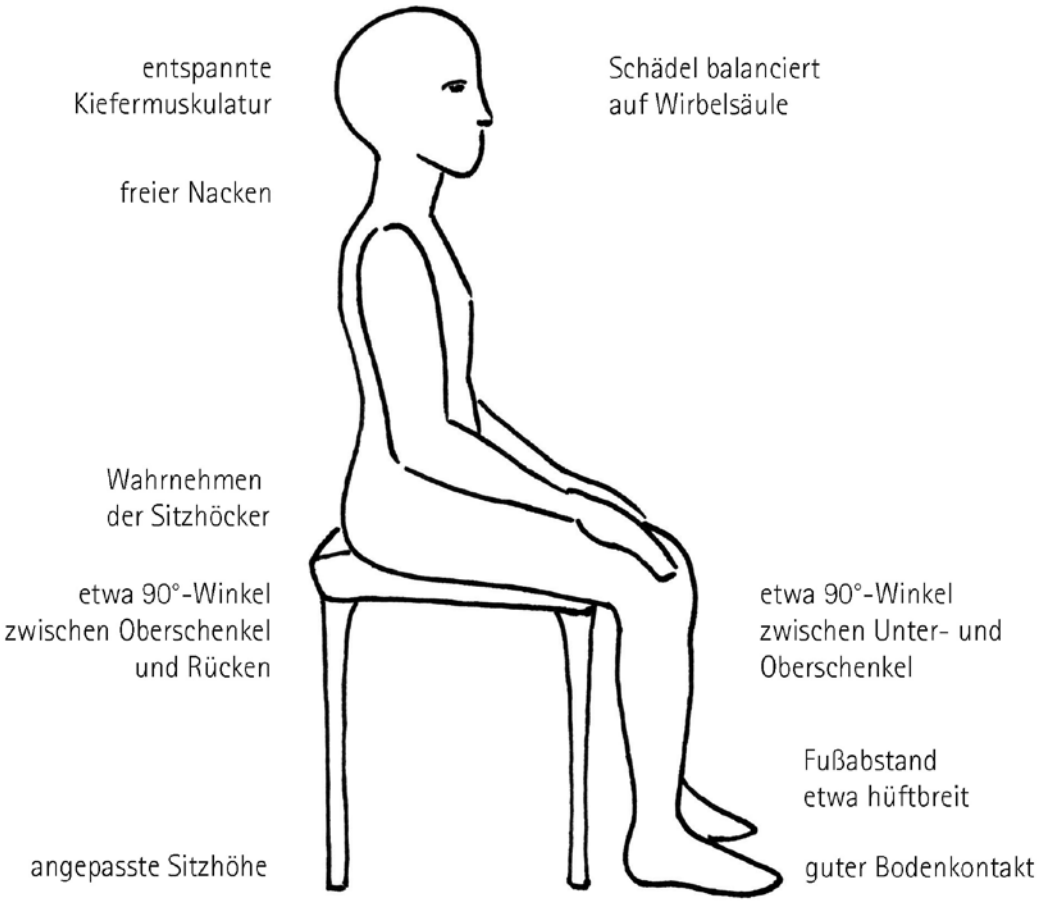


Überprüfen Sie zu Beginn, ob Ihre Bauchdecke genügend Platz für tiefes Atmen hat. Um auf Nummer sicher zu gehen, öffnen Sie am besten Gürtel, Hose oder Rock. Atmen Sie ein paar Mal – vorzugsweise über die Nase – ein und wieder aus. So verfolgen Sie mit, wie sich beim Einatmen (durch den Raumbedarf) die Bauchdecke nach außen wölbt und sich beim Ausatmen wieder senkt.

So stehen Sie gut:



So sitzen Sie gut:



Eine dynamisch-stabile Ausgangsposition im Sitzen oder Stehen ist nicht nur ideal für die *Übungen aus der Sprechwerkstatt*, sondern empfiehlt sich generell für Situationen, in denen Sie sprechen oder singen.

Leichter üben mit Vergnügen

Gorilla-Brust, Elefanten-Ohren oder Hühner-Ei(n)erlei? Möglicherweise wundern Sie sich über die nun folgenden Beschreibungen und Metaphern.
Doch aus der Forschung wissen wir, dass wir über Vorstellungen und Assoziationsketten besonders schnell lernen. Probieren Sie's aus! Tun ist die Devise. Das wusste schon Konfuzius, als er festhielt: *„Sage mir und ich vergesse, zeige mir und ich erinnere, lass es mich tun und ich verstehe!"* Übrigens: Auch Humor wirkt als wahrer Lern-Turbo.



Unter dem Symbol **„Nutzen"** finden Sie eine Beschreibung der Wirkung der einzelnen Übung. So werden Sie zu Ihrem eigenen Stimmcoach.



Das **„Achtung"**-Symbol weist auf mögliche Fehlerquellen hin. Bleiben Sie also aufmerksam.



Der **„Zusatztipp"** enthält Ergänzungen und weitere Anregungen – für den Fall, dass Sie noch nicht genug haben.

Wenn Sie alle Anleitungen der Themenblöcke Hören, Haltung und Bewegung, Atmung, Stimme, Artikulation und Intention ausprobieren möchten, wird – aufgrund des aufbauenden Charakters – empfohlen, die vorgeschlagene Reihenfolge einzuhalten.
Manchen Übungen ist ein Text zum Ausprobieren beigefügt. Diese Textbeispiele*, oft Gedichte, sind speziell für die jeweilige Aufgabe ausgewählt. Selbstverständlich können Sie dennoch mit eigenen (Lieblings-)Texten üben.

Wenn Sie Ihr Körperbewusstsein schulen und Unterschiede genauer wahrnehmen wollen: Fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit vor und nach jeder Übung kurz auf Ihren jeweiligen Zustand und vergleichen Sie die Situation vorher mit dem Nachher! Sie werden sehen: Je länger Sie dranbleiben, umso feinere Sensorien entwickeln Sie auch für Ihre Stimme und Ihr Sprechen.

* Die Übungstexte sind in der Originalschreibweise übernommen.

Willkommen in der Sprechwerkstatt: Übungen für jede (Stimm-)Lage

Einfach, effektiv und praxistauglich: Das sind die Kriterien, nach denen die folgenden Übungen zusammengestellt wurden. Probieren Sie nach Herzenslust!

Für alle Übungen gilt: Falls Ihnen eine Position, eine Bewegung oder eine Äußerung unangenehm ist oder Schmerzen bereitet, brechen Sie bitte ab.

Hören – Seien Sie ganz Ohr

Haben Sie schon einmal jemanden sprechen gehört, der schwerhörig ist oder gar taub und keine Hörhilfen trägt? Möglicherweise haben Sie sich über ein „befremdliches" Sprechen gewundert: zu hoch, zu tief, zu laut, zu unscharf. Warum das so ist, obwohl die Artikulationsorgane und der Kehlkopf intakt sind? Wenn das Hören, das für den „Feinschliff" des Sprechens zuständig ist, ausfällt, dann fehlt auch die sogenannte „audio-phonatorische Rückkopplung", also die Feedbackschleife über das Ohr. Und da sind wir bei Horst Coblenzer, ehemals Professor am Max-Reinhardt-Seminar, der feststellte: *„Nur was ich hörend unterscheide, kann ich im Sprechen umsetzen."* Je feiner Ihr (Hör-)Sensorium, umso besser lernen Sie, auch auf Stimmveränderungen zu reagieren. Und seien sie noch so klein.

Das Lied von der Stille

Heute schon gelauscht? Machen Sie es sich an einem ruhigen Ort bequem, schließen Sie die Augen für etwa drei Minuten und horchen Sie in die Stille. Die Übung funktioniert übrigens auch wunderbar in der Natur: an einem lauschigen Plätzchen im Garten, am idyllisch gelegenen Waldesrand oder inmitten weitläufiger Wiesen. Konzentrieren Sie sich ausschließlich aufs Hören: Welche Geräusche und Klänge nehmen Sie wahr? Wie klingen sie? Dumpf, knisternd, rasselnd? Sind sie Ihnen vor der Übung schon aufgefallen?

Sie trainieren Ihre Ohren – und nebenbei entspannen Sie sich. Die Atmung wird tiefer und langsamer; die Körperspannung ausgeglichener.



Haben Sie erst einen passenden Platz gefunden, kann bei dieser Übung so gut wie nichts mehr schiefgehen. Falls Sie gedanklich abdriften: kein Problem. Gönnen Sie sich einfach das bisschen Ruhe.

