



Adelheid Ganz-Wetter

Üben – wann denn?

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen:.....	2
Grundsätzliches:.....	2
Morgentoilette:.....	2
Morgengymnastik:.....	3
beim Treppen laufen:.....	3
beim Sitzen:.....	4
beim Stehen:.....	4
beim Laufen:	5
beim Einkaufen oder Gepäck tragen.....	5
am PC.....	6
beim Haushalten.....	6
in einer Sitzung	7
vor einem schwierigen Gespräch (Prüfung)	7
beim Telefonieren und alltäglichen Sich-Unterhalten:	8



Internationale Vereinigung für Atemrhythmisch Angepasste Phonation

Adelheid Ganz-Wetter: „Üben – wann denn?“

Vorbemerkungen:

Üben können wir zum Glück den ganzen Tag, immer wenn es uns einfällt und dies auch noch während all dem, was wir ohnehin täglich zu tun haben.

Nimm Dir den einen oder anderen Punkt für den heutigen Tag vor und denke ein paar mal pro Tag dran.

Wichtig ist, das Instrument Körper zu erleben und mit ihm immer wieder in Korrespondenz zu treten: was braucht er jetzt, damit er weiter bereit ist mit zu machen.

Deshalb sind im Folgenden viele Körperspürübungen aufgeführt.
„Alltag als Übung“ wie Graf Dürkheim so treffend sagte.

Grundsätzliches:

Coblener: „wichtig ist die Belastung der grossen Muskulatur zugunsten der kleinen“

Unter grosser Muskulatur wird hier die Haltemuskulatur des Rumpfes und der Extremitäten verstanden. Hierbei findet sich der stärkste und damit belastbarste Teil am unteren Ende, also im Beckenbereich. Mit Vorteil wird die starke Beinmuskulatur miteinbezogen.

Die weniger belastbaren Bereiche von der Taille an aufwärts, können am Differenziertesten bewegt werden, wenn sie ständig in Beziehung zur starken Muskulatur unten stehen.

Morgentoilette:

Jeden Morgen bietet sich uns die Chance zu üben -

- sage Dir vor dem Spiegel guten Morgen oder einen beliebigen Satz. Du wirst sehen, wie sich Lippen, Kiefer und Zunge bewegen. Weder zu viel noch zu wenig wird Dir gefallen. Du findest selbst das natürliche Maß
- den Spitzentanz von Zunge und Lippen zu sehen und vor allem zu spüren macht Spaß
- dehne und strecke Dich dabei nach allen Richtungen
- mache ein wenig Gesichtsgymnastik
- wippe beim Zähne putzen auf den Zehen, das stärkt den Fuß
- singe beim Gurgeln
- ziehe Dich im Stehen an, um dabei balancieren zu üben und den tiefen Schwerpunkt zu trainieren



Internationale Vereinigung für Atemrhythmisch Angepasste Phonation

Adelheid Ganz-Wetter: „Üben – wann denn?“

Morgengymnastik:

Musst Du Rücken turnen oder Beckenbodengymnastik betreiben?
Fein, das lässt sich bestens mit Stimmtraining kombinieren:

- mache alle Übungen mit Ton, so musst Du nie an den Atem denken, blockierst nie die Stimmlippen, lässt die Kehle ohne Druck
- mache alle Übungen aus der Mitte, also aus dem Beckenraum heraus
- spanne bei Kraftanwendung zuerst unten. Du wirst hören, dass die Stimme ungestört weiter tönt
- sogar wenn Du die Beckenbodenübung „Saugglocke in Richtung Bauchnabel“ machst, tönt die Stimme voll, wenn Du sie von unten her entstehen lässt (Radio im Beckenraum, oben ist Schalltrichter)
- Wird die Stimme beeinträchtigt, ist die Übung entweder zu schwer oder nicht vom Beckenraum heraus gestaltet
- rezitiere bei den Turnübungen Gedichte, singe, erzähle Märchen, lerne auswendig oder halte Vorträge

beim Treppen laufen:

So oft es geht, steige die Treppen hinauf und lass den Lift stehen. Treppen steigen ist auch zwischendurch eine willkommene Möglichkeit für Bewegung

- geh die Treppe hinauf, als würdest Du von einem Bügel-Skilift gezogen
- staune bei jeder Stufe, dass schon wieder ein Knie sichtbar wird
- fasse ein Ziel ins Auge und erreiche es, ohne dass es zu fest hin und her wackelt
- freue dich an der Federkraft deiner Fusssohlen
- pendle Deinen Atemrhythmus ein: Aus auf „s“ oder „f“, Ein kommen lassen.
- wenn Du allein bist oder andere mitmachen, kannst Du dabei auch laut sprechen oder singen



Internationale Vereinigung für Atemrhythmisch Angepasste Phonation

Adelheid Ganz-Wetter: „Üben – wann denn?“

beim Sitzen:

Du weißt, der Körper liebt weder sitzen noch stehen über längere Zeit, gönne ihm immer wieder Bewegung und sei es nur der Umstände wegen intentional!

- spitze die Ohren wie ein Schäferhund, lass sie dann hängen wie ein Spaniel, aber bleibe aufmerksam (Wirbelsäule bleibt aufrecht, wach)
- lass dabei auch Dein Fell (= Haut) hängen
- beschreibe unauffällig mit dem Steißbein einen Kreis auf dem Stuhl, rechts und dann links herum
- verlängere deine Wirbelsäule mit einem „Pinsel“ bis zum Boden und male hier einen Kreis von klein bis gross
- beobachte, was passiert, wenn du mit dem großen Zeh gegen den Boden drückst (mit verschiedenen Intensitäten)
- spüre, wie der Atem deinen ganzen Beckenraum, auch den Beckenboden bewegt, sogar, wenn Du nur „mhm“ sagst (mit verschiedenen Aufrichtungsgraden beobachten)
- spüre, wie die Muskulatur im Becken (Boden, Bauchdecke, untere Rückenmuskulatur) gespannter wird, wenn du dich jemandem zuwendest, wenn du etwas mitteilen willst
- begrüsse zuerst den Beckenboden, bevor du sprichst
- schalte die „große Röhre“ (= weiter Rachenraum + Röhre bis zum Boden) ein, wenn du gehört werden willst
- brumme, spiele mit deiner Wirbelsäule, wenn gerade niemand zuhört, sie hat das gern

beim Stehen:

Wie oben. Dazu Goethe, Faust: „Was ihr nicht erföhlt, ihr werdets nicht erjagen.“

- spüre die Lebendigkeit deiner Füße.
- Balanciere den Kopf über Mittelfuss und Steissbein.
- geh ins Gefühl: jetzt geht es los = Startgefühl.
- nimm freundlichen Kontakt zum Gegenüber.
- gib allenfalls dem Gegenüber Vertrauensvorschuss.
- teile durch dein Verhalten mit, dass es dir ein Anliegen ist, dass du verstanden wirst und dass Du verstehen möchtest.
- wippe im Fuss beim Zähne putzen.
- spiele unauffällig mit deiner Wirbelsäule, beim Anstehen vor der Kasse usw.



Internationale Vereinigung für Atemrhythmisch Angepasste Phonation

Adelheid Ganz-Wetter: „Üben – wann denn?“

beim Laufen:

Gleichgültig, ob Du zur Arbeit gehst, spazieren gehst, joggst oder walkst:

- lass dir von deinen Fußsohlen erzählen, was sie vom Boden spüren, auch durch die Schuhsohlen hindurch
- fühle Dich nach vorn gezogen (aufrecht, wach!) und nimm ein Ziel ins Blickfeld, es sollte möglichst wenig schwanken
- sei neugierig, was rings um Dich vorgeht
- schaue möglichst weit nach vorn und denke, du wolltest rufen, spüre, was dein Rücken, dein Hals, dein Rachenraum und deine Kehle machen
- lass Dich wie von einem Propeller am Kreuzbein vorwärts bewegen
- spüre, wie dein Atem je nach Anstrengung deinen Rücken bewegt, wie der Hosenbund im Ein und Aus enger und lockerer wird
- Kennst Du das Traktat aus dem 18. Jh. „Lautes Lesen ersetzt einen Spaziergang“? Es sollte unter den Texten zu finden sein.

beim Einkaufen oder Gepäck tragen

Berücksichtige grundsätzlich das Gleiche wie beim Laufen

- laufe königlich mit freundlichem Blick auf die Majestäten ringsum
- trage Lasten mit aufrechtem Rücken aus dem Kreuzbein heraus
- überlasse dem unteren Rücken die Arbeit, um oben die Freiheit für Übersicht und Kontakt zu bewahren
- lasse neben dem aufrechten Körper die Arme mit den Taschen oder dem Gepäck schwer hängen, ohne selbst kleiner zu werden



Internationale Vereinigung für Atemrhythmisch Angepasste Phonation

Adelheid Ganz-Wetter: „Üben – wann denn?“

am PC

Schiller: „Die Wiederherstellung des Naturganzen nach einseitigen Anstrengungen ist das Ideal der Erholung.“

- bleibe nie zu lange sitzen
- spiele immer wieder mit der Wirbelsäule
- lasse die Schultern bequem hängen
- spiele gelegentlich Marionette, indem Du Dich an einem imaginierten Faden an einer Schulter hochziehen lässt und die Schulter wieder fallen lässt, ohne den Faden am Kopf los zu lassen
- stehe senkrecht auf, wie an einem Faden gezogen
- jongliere zur geistigen und körperlichen Auffrischung immer wieder mit den Tüchern oder Bällen

beim Haushalten

„Im Rhythmus findet der Verlust immer neuen Gewinn“ (Autor unbekannt, oft von Coblenzer zitiert).

- singe oder rezitiere beim Staub saugen
- mache jede Bewegung vom Becken aus mit wachem Körper
- lasse die Schultern hängen, sogar beim Fenster putzen, arbeite aus dem Schwung. Du hörst es an der Stimme
- Du musst auch ohne Druck Singen oder Sprechen können, wenn Du Dich sehr nach oben streckst, oder Dich bückst
- beim Aufheben von schweren Objekten sollte die Stimme unbeeinträchtigt weiter tönen können. Das ist auch ein Feedback, dass die Kraftübertragung organisch abläuft
- Wäsche aufhängen übt wunderbar die Elastizität der Wirbelsäule und ermöglicht wunderbar freie Zeit für Gedächtnistraining (auswendig lernen)
- beim großflächigen Bügeln lässt sich legato üben und auswendig lernen



Internationale Vereinigung für Atemrhythmisch Angepasste Phonation

Adelheid Ganz-Wetter: „Üben – wann denn?“

in einer Sitzung

Coblener: „Ins Lauschen hinein sprechen und übers Sprechen hinaus lauschen“

- stütze Dich am Tisch unauffällig auf, bis Du Kontakt zum Kreuzbein gefunden hast. Sprich erst mit Beziehung zur Unterlage
- drücke einen oder beide große Zehen gegen den Boden, bis Du eine Reaktion im Becken spürst
- behalte Deine gespitzten Ohren und aufmerksamen Augen bei. Zuwendung ist auch ohne selbst zu sprechen sinnvoll

vor einem schwierigen Gespräch (Prüfung)

Coblener: „Was ich in meiner Mitte produziere, teilt sich oben glaubwürdig mit.“

- Imaginiere den Verlauf sowohl positiv wie negativ, spüre jeweils, wie der Körper reagiert
- gönne Dir in Deiner Vorstellung etwas, das Deinen Rücken stärkt, z.B. lege Dir einen wärmenden Königsmantel um die Schultern, stelle jemanden oder etwas hinter Dich, was Dich stützt oder schützt
- stelle Dir vor, Du hast ein Zottelfell und Du spürst das Gewicht der Zotteln an Deiner Haut
- bereite Dich auf das Gespräch vor, indem Du beim Gegenüber die positiven Züge ansprichst und denkst, Du seist so freundlich hierher zu kommen
- sieh eine Prüfung nicht als Pflicht, sondern gib Dein Bestes wie bei einem spannenden Spiel. Wenn sie gelingt, ist es schön, wenn sie misslingt, hast Du bereits einen anderen möglichen Weg voraus geplant



Internationale Vereinigung für Atemrhythmisch Angepasste Phonation

Adelheid Ganz-Wetter: „Üben – wann denn?“

beim Telefonieren und alltäglichen Sich-Unterhalten:

George Eliot: „Stimmen, ich glaube, sie dringen tiefer in uns ein als andere Dinge.“

- genieße beim Sprechen die Beweglichkeit
 - Deiner Lippen, sie formen und begegnen sich gern (b, p, m, w, f)
 - Deiner Zunge (Kainz: „lasst der Zunge ihr Späßchen“)
 - Deines Kiefers
- lege gelegentlich eine Hand ans Gesicht: bewegt sich der Kiefer?
- lege gelegentlich einen Finger an den Mundwinkel: zieht er sich in die Breite?
 - (Kein Vokal geht in der Breite über das „a“ hinaus. Breite gehört zur Mimik)
- haben die Zungenränder seitlich häufig oberen Backenzahnkontakt?
- bleibt die Zungenspitze so oft als möglich an den unteren Schneidezähnen?
 - probiere, was passiert, wenn Du auch in „eingegossener“ Haltung unten „einschaltest“