



Tipps für die Stimme und das Sprechen mit Maske

Die Kommunikation mit einer Maske über dem Mund und der Nase ist ungewohnt und anders. Der Mund, unser wichtigstes Sprechorgan, wird zur Gänze verdeckt. Das Sprechen, die Atmung, die Stimme und die Mimik der Gesichtsmuskulatur werden durch die Bedeckung mit einer Maske beeinflusst und erschwert.

Besonders Personen, welche bereits ohne diese Barriere Probleme mit der Stimme/ beim Sprechen (Heiserkeit, Fremdkörpergefühl, Missemmpfindungen im Hals, reduzierte Leistungsfähigkeit der Stimme, Stimmabbrüche, etc.) haben, sind nun besonders in ihrer Kommunikations- und Stimmbelastbarkeit gefordert.

Folgende Tipps und Tricks können hilfreich sein, damit eine gesunde Stimmgebung und eine möglichst anstrengungsfreie Kommunikation trotz Maske gelingen kann.

Atmung

Der Atem ist der Kraftstoff für unsere Stimme und das Sprechen. Während der Ausatmung erfolgt die Stimmbildung. Das Atmen wird durch die Maske erschwert und führt zu größerer Anstrengung der Atemmuskulatur. Durch längeres Tragen der Maske kann es passieren, dass die Atmung kurz und oberflächlicher wird. Dies kann sich in Folge auf die Stimmfunktion und das Sprechen auswirken. Deshalb sollte man bewusst **auf eine ruhige, tiefe Atmung achten**. Möglichkeiten zur Atemvertiefung sind (ohne Maske durchführen):

- Mehrmals täglich bewusst 10x bewusst tief Ein- und Ausatmen (im Sitzen, im Stehen, im Liegen)
- Die Atembewegung soll vor allem am Bauch spürbar und sichtbar sein
- Beim Einatmen wölbt sich der Bauch nach außen (füllt sich mit Luft), beim Ausatmen zieht der Bauch nach innen
- Die Hände können dazu auf den Bauch gelegt werden, um die Bewegungen besser spüren zu können

Während des Tragens der Maske kann der Atemstrom beispielsweise bewusst nach unten gelenkt werden, damit die Atmung über das Kinn und den Hals nach unten aus der Maske strömen kann. Dazu die Unterlippe ein Stück nach hinten ziehen. Mögliche Effekte dadurch sind:

- Die Maske bleibt länger trocken
- Die Nase wird nicht so schnell feucht
- Brillengläser beschlagen nicht so schnell
- Die Ausatmung wird verlängert, das Atmen erfolgt bewusster



Zwerchfell

Das Zwerchfell ist **der wichtigste Atemmuskel**. Durch die folgenden Übungen kann dieser **trainiert** werden. Dies ist wichtig für eine gesunde Stimme und anstrengungsfreies Sprechen.

- 1) Stellen sie sich vor, Sie sitzen im Kino. Sie können sich auf den Film allerdings nicht konzentrieren, weil jemand neben Ihnen permanent laut spricht und tratscht. Sie drehen sich zu der betreffenden Person, heben den Zeigefinger vor den Mund und sagen mehrmals hintereinander kräftig „PSSST!“
 - Achten Sie unbedingt darauf, dass sich die Bauchdecke bei jedem „PSSST!“ ruckartig mitbewegt, nur so wird das Zwerchfell trainiert.
- 2) Stellen Sie sich vor, eine Schar von Gänsen ist vor Ihren Füßen. Sie möchten die lästigen Tiere verscheuchen und sagen mehrmals hintereinander kräftig „KSCHT!“. Parallel dazu können Sie mit den Armen gestikulieren und die Tiere in Ihrer Vorstellung vertreiben.
 - Achten Sie unbedingt darauf, dass sich die Bauchdecke bei jedem „KSCHT!“ ruckartig mitbewegt, nur so wird das Zwerchfell trainiert.

Stimme und Sprechen

Durch die Maske reduziert sich die Lautstärke unserer Stimme und die Deutlichkeit der Aussprache. Folgende Übungen können die **Aussprache verbessern bzw. die angestrenzte Sprech- und Stimmamuskulatur entspannen und lockern**:

- 1) Die Lippen sind geschlossen. Stellen Sie sich vor, in Ihrem Mund liegt eine heiße Kartoffel. Sie möchten nicht, dass diese Ihren Gaumen berührt. Ihr Mundraum ist maximal geweitet (als würden Sie mit geschlossenen Lippen gähnen).
 - In dieser Stellung locker zu kauen beginnen (Stellen Sie sich dabei vor, Sie essen ganz genüsslich ihr Lieblingsessen).
 - Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie die Weite im Mundraum während der ganzen Übung beibehalten. Achten Sie außerdem darauf, während der Übung durch die Nase zu atmen.
- 1a) Variante zur Pflege der Stimme: Parallel zu o.g. Gähnstellung und den Kaubewegungen summen Sie nun ganz sanfte „MMMM's“ während der Ausatmung.
 - Variieren Sie die Tonhöhen der „MMMMM's“
 - Summen Sie Sirenen, Melodien von Liedern auf „MMMMMM“
 - Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie die Weite im Mundraum während der ganzen Übung beibehalten. Achten Sie außerdem darauf, während der Übung durch die Nase einzutauen.



2) Lippenflattern

- Die Lippen liegen locker aufeinander
- Atmen Sie tief durch die Nase ein
- Bei der Ausatmung die Lippen zum Flattern bringen, mehrmals wiederholen und die Phase des Flatterns zunehmend verlängern

2a) Variante zur Pflege der Stimme: Parallel zu o.g. Lippenflattern brummen Sie nun ganz sanft einen Ton dazu („Wie ein Motorrad klingen“)

- Variieren Sie die Tonhöhen
- Brummen Sie Sirenen, Melodien von Liedern
 - o Achten Sie unbedingt darauf, dass der Hals und das Kiefer während der gesamten Übung locker bleiben. Achten Sie außerdem darauf, während der Übung durch die Nase einzuatmen.

Mimik und Gestik

- Achten Sie in Gesprächen auf ausreichend Augenkontakt, setzen Sie verstärkt Mimik mit den Augenbrauen ein
- Setzen Sie zur Unterstützung Ihrer Gesprächsinhalte verstärkt die Hände und Arme ein
- Achten Sie darauf, Umgebungslärm bei Gesprächen zu reduzieren bzw. zu vermeiden (Radio, TV, Straßenlärm, etc.)
- Sprechen Sie nicht zu schnell, damit Sie gut verstanden werden

Drehen Sie sich dem/der Gesprächspartner*in bewusst zu, damit Sie ausreichend Blickkontakt herstellen können und die Schallwellen der Stimme nicht zusätzlich behindern.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren.
Alles Gute und bleiben Sie gesund!

Ihre Logopädin des PVZ-Schwechat
Monalisa Stanonik