

QUIZ: Was weißt du über die richtige Atmung beim Sprechen?

Richtig oder falsch? In der Lösung unten ist dies mit „r“ (richtig) und „f“ (falsch) markiert.

1. Im Brustton der Überzeugung zu sprechen, bedeutet, tief in den Brustkorb einzuatmen.
2. Beim Einatmen flacht sich die Zwerchfellkuppel in den Bauchraum hinein ab, beim Ausatmen entspannt sie sich in den Brustkorb hinein.
3. Für viel Stimmvolumen braucht man möglichst viel Lungen- oder Körpervolumen.
4. Sprechen kann man nur beim Ausatmen.
5. Wenn man gerade steht oder sitzt, unterstützt man die Atmung mit dem Zwerchfell, weil es dadurch mehr Bewegungsspielraum hat.
6. Wenn man einatmet, wird der Bauch flach und wenn man ausatmet, rundet er sich.
7. Wenn man laut sprechen möchte, muss man vorher möglichst tief Luft holen.
8. Ein erwachsener Mensch hat ein durchschnittliches Lungenvolumen von 3-4 Litern.
9. Um einen durchschnittlich langen Satz zu sprechen, braucht man 0,5 bis 1 Liter Luft.
10. Bei der ruhigen Atmung ist der Spalt zwischen den beiden Stimmbändern im Kehlkopf geöffnet. Wenn du sprichst, ist dieser Spalt auch in der Einatmung geöffnet, beim Ausatmen jedoch berühren sich die Stimmbänder.
11. Für eine kräftige Stimme ist es gut, den Bauch immer ein bisschen nach innen zu ziehen.
12. Beim Sprechen sollte man immer durch die Nase einatmen.
13. Die Atemtechnik für gesundes Sprechen und Singen nennt man „Atemstütze“ oder „Gestütztes Sprechen/ Singen“.
14. Wenn man gestützt spricht, ist die Stimme zu Beginn eines Satzes laut, gegen Ende des Satzes wird sie leiser.
15. Wenn man bei einem Vortrag das Gefühl hat, keine Luft zu bekommen, sollte man eine kurze Pause machen und ausatmen, um wieder in die Zwerchfellatmung zu gelangen.

Lösung: 1f, 2r, 3f, 4r, 5r, 6f, 7f, 8r, 9r, 10r, 11f, 12f, 13r, 14f, 15r