

Atmung – Sprechen - Lampenfieber

Die richtige **Atmung** ist beim Sprechen aus zwei Gründen wichtig:

1. Sie ist die Basis für eine wohlklingende und leistungsfähige **Stimme**.
2. Sie ist ein effektives Mittel, um **Lampenfieber** zu reduzieren.

Die günstigste Atemtechnik für das Sprechen ist die **Zwerchfell- oder Bauchatmung**. Sie geht folgendermaßen vor sich:

- Der untere Teil der Lungenflügel füllt sich mit Luft.
- Das Zwerchfell – eine Muskelplatte, die im Ruhezustand kuppelförmig nach oben gewölbt Lungen- und Bauchraum trennt – senkt sich nach unten und spannt sich an
- Die Bauchdecke wölbt sich nach außen.
- Beim Ausatmen passiert der Vorgang genau umgekehrt: Luft raus, Zwerchfell geht nach oben, Bauchdecke sinkt nach innen.

Diese Atemtechnik ermöglicht der Stimme eine **ermüdungsfreies, entspanntes Funktionieren** auch über längere Zeit, da v. a. Nacken-, Kehlkopf- und Sprechmuskulatur im Gesicht vor Überspannung geschützt sind.

Weiterhin hilft diese Atemtechnik, übermäßiges **Lampenfieber** zu reduzieren. Lampenfieber ist eigentlich eine Art Fehlreaktion unseres Körpers. Bei Stress reagiert unser autonomes (unbewusstes) Nervensystem mit der Produktion von möglichst viel körperlicher Energie, um der drohenden Gefahr zu begegnen. Eine Energie, die allerdings in unseren heutigen, meist psychischen Stresssituationen nicht gebraucht wird und sich störend auswirkt:

- Herzklopfen
- Muskelanspannung
- Händezittern
- Schweißausbrüche
- Hohe, flache Stressatmung u. ä.

also die bekannten Lampenfiebersymptome sind die Folgen dieser unbewussten Reaktion.

Mit der Technik der Bauchatmung, auch **Entspannungsatmung** genannt, kann man hier ansetzen, um die anderen, bewusst schlecht beeinflussbaren Körperfunktionen in einen ruhigeren, eher entspannten Zustand zu bringen.

Deshalb ist diese Atmung auch der zentrale Punkt bei allen **Entspannungstechniken**.

Achtung: Üben im Ruhezustand über einen längeren Zeitraum ist nötig, um diese Technik in Stresssituationen auch einsetzen zu können!