

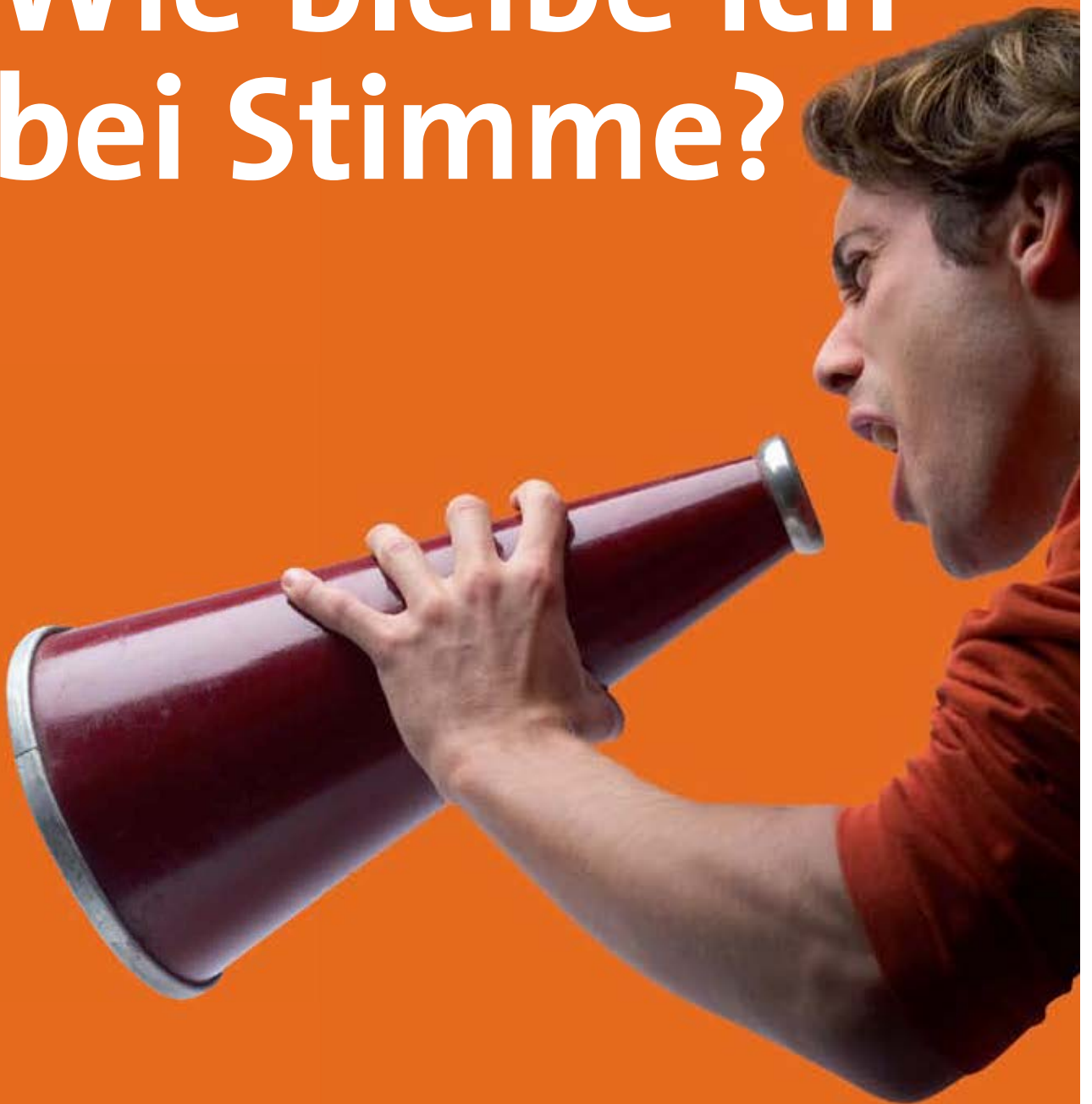


Auer

e book

Frohmut Knie

Wie bleibe ich bei Stimme?



Praktisches Stimmtraining für Lehrerinnen und Lehrer

© 2014 Auer Verlag, Donauwörth
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im eigenen Unterricht zu nutzen. Downloads und Kopien dieser Seiten sind nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Illustrationen: Frédéric Besnoit
Satz: fidus Publikations-Service GmbH, Augsburg

ISBN: 978-3-403-34914-3
www.auer-verlag.de

Widmung

Edson Melo, der mir u. a. Anstöße zur pragmatischen Denkweise gab,
Fabian, meinen Eltern und Geschwistern

Danken

möchte ich meinen Lehrern, insbesondere
Michèle Laforest, Livia Koppmann und Marita Günther,
Frédéric Besnoist für die Zeichnungen nach Wunsch,
Katrín Rockenbauch für das inspirative Korrekturlesen
sowie allen Schülern, die dieses Buch erst ermöglichten.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
1 Grundübungen	8
1.1 Grundübungen für den täglichen Gebrauch	8
1.2 Stimmhygiene	10
2 Entspannung	12
2.1 Im Liegen	12
2.2 Im Stehen oder Sitzen	13
2.3 Fußmassage	15
3 Atmung	17
3.1 Atemübungen zur ökonomischen Tiefatmung	17
3.2 Ökonomische „Flopp-Atmung“	24
3.3 Unökonomische Atmung	26
3.4 Die Atmungsorgane und ihre Funktionen	28
3.5 Muskeln für Atmung, Haltung und Stimme	33
4 Körperhaltung und Körpersprache	36
4.1 Übungen für gute Körperhaltung	38
4.2 Übungen für gutes Körpergefühl	40
4.3 Körpersprache	45
5 Stimmübungen	46
5.1 Übungen für eine volle, tragende Stimme	46
5.2 Indifferenzlage	52
5.3 Sprachgestaltung	54
5.4 Umsetzung der Übungen im Alltag	65
6 Hintergrundwissen Stimme	70
6.1 Besondere stimmliche Anforderungen	70
6.2 Stimmliche Unterschiede	77
6.3 Die Stimme ist der Spiegel der Seele	81
6.4 Erläuterungen der Stimmfunktion	82
6.5 Rhetorik – Kommunikation	89
Literaturverzeichnis	92

Vorwort

Die eigene Stimme, mit ihr sprechen, singen, rufen, weinen und lachen wir ...

Die eigene Stimme, so charakteristisch für jeden ...

Die Stimme, sie ist immer da, ganz selbstverständlich ...

Die Stimme hat noch viel mehr Möglichkeiten ...

... sie steht im Mittelpunkt dieses Buches.

Die Stimme ist für Sie als Sprechberufler ein äußerst wichtiges Instrument. Das wird den meisten von uns erst bewusst, wenn sie nicht mehr alles mitmacht. Schon in der Ausbildung sollte die Stimme geschult werden, denn vor einer Klasse zu sprechen, verlangt mehr von ihr als in Privatgesprächen. Lehrer* müssen wie Schauspieler auf der Bühne ihre Stimme bewusst und vor allem schonend einsetzen. So halten Sie ihre Stimmorgane fit und flexibel.

Schauen wir uns die zwischenmenschliche Kommunikation genauer an, dann können wir unterscheiden zwischen dem, *was* gesprochen wird, und dem, *wie* gesprochen wird. Das *Wie* lässt sich unterteilen in Stimmartikulation und Körpersprache. Zur Stimmartikulation zählen wir Tonlage, Sprechweise etc. (paraverbaler Anteil der Kommunikation). Die Körpersprache beinhaltet Gestik, Mimik und Körperhaltung (nonverbaler Teil). Etwa 70 % der Informationen, die wir aus einer Kommunikation erhalten, beruhen auf paraverbalen und nonverbalen Anteilen. Gerade Lehrer können das mit angenehmer Stimme und ruhig-souveränem Auftreten überzeugend nutzen.

In den Atem- und Stimmseminaren wird mir häufig die Frage gestellt:


„Kann man das irgendwo nachlesen?“

Es gibt bereits viele Bücher über die Stimme. Im Literaturverzeichnis finden Sie eine Auswahl. Dieses Buch beschäftigt sich speziell mit der Lehrerstimme, da ich auf diesem Gebiet arbeite und meine Erfahrungen weitergeben möchte. Auch andere Sprechberufler, wie Erzieher, Sozialpädagogen etc., können hier Anregungen finden.

* Nach dem Ausprobieren verschiedener weiblicher Schreibweisen bin ich doch wieder zur männlichen, leichter lesbaren Schreibweise zurückgekehrt. Selbstverständlich sind Lehrerinnen immer mit angesprochen.

Bei der Vielseitigkeit der menschlichen Stimme gibt es nicht nur *eine Technik*, sondern viele Möglichkeiten, die Stimme zu öffnen und voll erklingen zu lassen. Die hier vorgestellte ist eine natürliche Art, die den gesamten Menschen mit einbezieht und auf einer Verschmelzung verschiedener Methoden (z. B. nach Roy Hart und Alfred Wolfsohn) sowie eigener Erfahrungen beruht.

Wie benütze ich das Buch und wie kann mein Übungsprogramm zu Hause aussehen?

Sie können gleich üben oder sich zuerst informieren, ganz nach Ihrem Geschmack. Die meisten Kapitel beginnen mit praktischen Übungen. Erklärungen finden Sie dann im Anschluss mit  gekennzeichnet oder auch vertieft am Ende des Kapitels.

Möchten Sie ein Trainingsprogramm erstellen, dann sollte es sich aus folgenden Übungen zusammensetzen:

- *Entspannungsübungen* im Liegen, Sitzen oder Stehen;
- *Atemübungen* für die bewusste Tiefatmung in verschiedenen Situationen, so lange, bis Sie die ökonomische Atmung erreicht haben und beibehalten;
- *Körperübungen* für stimmunterstützende Körperhaltung und -bewegung;
- *Stimmübungen* in Verbindung mit den Körperübungen zur Volumenvergrößerung, Resonanzraumnutzung, Tragfähigkeit, Dynamik, Indifferenzlage;
- *Sprechübungen* für deutliche Aussprache, Betonung, Satzmelodie und Klangfarbe.

Zuerst entspannen Sie sich und achten dann auf Atmung und Körperhaltung. Anschließend fällt es Ihnen leichter, die Stimme körperlich zu unterstützen. Haben Sie den gewünschten Stimmklang erreicht, lesen Sie z. B. einen Text unter Beachtung der Aussprache. Die einzelnen Punkte können Sie auch beliebig miteinander kombinieren. Eine konkrete Basisversion finden Sie bereits in Kapitel 1.

Allgemeiner Tipp zum Lernen

Sehen Sie die Fortschritte und bleiben Sie nicht an natürlichen Rückschritten hängen. Die Lernkurve verläuft nicht stetig ansteigend, das wissen Sie. Manchmal vergessen wir das beim Selbststudium. Nehmen Sie Ihre Erwartungen zurück und arbeiten Sie in kleinen Schritten. Wenn Sie feststellen, dass Sie meistens mit durchgedrückten Knien stehen, haben Sie bereits einen wichtigen Schritt erreicht. Erst, wenn Sie Ihren Körper

spüren, können Sie die Haltung ändern. Erst, wenn Sie Fehler beim Sprechen hören, können Sie diese beheben. Der erste Schritt zur Änderung ist das bewusste Erkennen des Problems. Es kann also passieren, dass Sie nach dem anfänglichen Stimmtraining denken, schlechter zu sprechen, aber wahrscheinlich bemerken Sie zum ersten Mal Ihre unökonomische Stimmfunktion.

Zuviel *Wollen* kann blockieren, seien Sie also nicht perfektionistisch. Sie könnten sonst das Gegenteil bewirken, indem Sie z.B. unnötig Muskeln verspannen. Bei vielen Übungen kommt man sich blöd vor; bewegen Sie sich einfach spielerisch. Nehmen Sie sich selbst einmal nicht so ernst – das ist für die meisten von uns sehr schwer. Gelingt es Ihnen, tierische Laute als wippender *Sumo-Gorilla* von sich zu geben, haben Sie bereits viel erreicht. Ernst und über den Intellekt gesteuert würden Sie das nie wagen. Finden Sie Gefallen an diesem Spiel, denn es bewirkt ernsthafte Stimmverbesserungen. Erlauben Sie sich diese Freiheit, dann werden Körper und Stimme darauf positiv reagieren. Sie verlieren nichts von Ihrer erworbenen Souveränität, sondern Sie gewinnen an Glaubwürdigkeit. Natürlich werden Sie in der Schule nicht als *Sumo-Gorilla* unterrichten. Aber es ist wichtig, die eigene Stimme einmal als klangvoll, angenehm und vibrierend zu empfinden und zu hören. Diese Fülle kommt von Ihnen und Sie können sie auch ohne *Gorilla* erreichen. In Kapitel 5.4 *Umsetzung der Übungen im Alltag* finden Sie Tipps dazu.

Sowohl Körperhaltung als auch Stimme lassen sich verändern. Zu sagen: „Meine Stimme ist eben so!“ stellt in den allermeisten Fällen nur eine Entschuldigung dar. Die Zahl der angeborenen organisch bedingten Stimmstörungen ist verschwindend klein. Durch langfristig falschen Stimmgebrauch kann allerdings eine Stimmstörung entstehen. Im schlimmsten Fall wird sie irreversibel, das heißt nicht wieder rückgängig zu machen. Stimmstörungen sind ein häufiger Grund für die Frühpensionierung von Lehrern. Das muss nicht sein.

1 Grundübungen

1.1 Grundübungen für den täglichen Gebrauch

Gleich zu Beginn finden Sie in Kurzversion Grundkenntnisse und -übungen, die Sie direkt ausführen können. Die stimmliche Wirkung erfahren Sie beim Ausprobieren. Umsetzungstipps helfen dabei, die Übungen in den Alltag zu integrieren.

1. Ziel: Ein entspannter Körper

... für eine entspannte Stimme. Alle Entspannungsübungen helfen, einen verspannten Körper zu *lösen*.

Übungen: Einzelne Muskelgruppen (Füße, Beine, Po, Bauch, Brustkorb, Schultern, Hände, Arme, Gesicht) kurz anspannen und wieder locker lassen. Mit jeder Muskelgruppe etwa dreimal durchführen, vorzugsweise im Liegen. Beim Anspannen ausatmen und nicht die Luft anhalten.

Schütteln Sie sich stehend, von den Füßen bis zum Kopf, und lassen Sie dabei Atem und Stimme frei heraus. Gähnen entspannt die Sprechmuskulatur und den Kehlkopf.

Um die Entspannung im Arbeitsalltag zu nutzen, spannen und entspannen Sie den gesamten Körper einmal kurz, bevor Sie den Klassenraum betreten (siehe Kapitel 2 *Entspannung*).

2. Ziel: Die Tiefatmung

... ist eine kombinierte Zwerchfell- und Flankenatmung. Das Atmen ist die Grundvoraussetzung des Sprechens. Mit entspannter Tiefatmung kann sich die Stimme leichter entfalten.

Übung: Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Wo findet sie statt? Legen Sie eine Hand auf den Bauch (Nabel) und eine auf das Brustbein. So spüren Sie die Atembewegung. Der Bauch soll sich bei der Einatmung vorwölben und bei der Ausatmung zurückziehen. Mit zischendem sss...-Laut beim Ausatmen gelingt Ihnen das leichter. Versuchen Sie, die Einatmung *geschehen* zu lassen.

Zu Redebeginn ausatmen und nur normal einatmen bzw. einatmen lassen, nicht angestrengt Luft holen. In Sprechpausen immer wieder auf die Bauchbewegung achten (siehe Kapitel 3 *Atmung*).

3. Ziel: Eine aufrechte Körperhaltung

... ist wohltuend für Stimme und Rücken.

Übung: Ziehen Sie sich am hinteren, oberen Haarschopf wie eine Marionette nach oben. Die Wirbelsäule streckt sich, der Kehlkopf hängt frei. Die Knie sind leicht gebeugt und das Gewicht ruht vor allem auf den Fußballen. Die Stimme verhält sich wie der Körper: Bewegen Sie sich weich, ist auch Ihre Stimme flexibel. Vermeiden Sie trotz der Wirbelsäulenstreckung jegliche Steifheit.

Sie schaffen das, indem Sie öfter daran denken Ihren Nacken zu strecken und die Knie zu beugen (siehe Kapitel 4 *Körperhaltung und Körpersprache*).

4. Ziel: Eine tragende Stimme

... die ohne Anstrengung auch die hintersten Reihen erreicht.

Übung: Singen oder sprechen Sie z.B. das Wort „sowieso“. Nehmen Sie eine Schrittposition ein. Nutzen Sie Arm und Hand in einer Bewegung nach vorn: Öffnen Sie Ihre Hand, als würden Sie das Wort/die Worte Ihrem Gegenüber anbieten. Konzentrieren Sie sich auf ein Objekt außerhalb oder am Ende des Raumes und schicken Sie die Stimme dorthin. Sie hören, wie weit die Stimme trägt, und probieren das Gleiche mit einem Satz. So versteht man Sie auch in der letzten Reihe, ohne dass Sie lauter werden müssen.

Vorstellung und Blickrichtung helfen Ihnen bei der Umsetzung. Fixieren Sie zumindest anfangs einen entfernten Punkt, ein aufgehängtes Bild o. Ä. Sichern Sie die Tragfähigkeit Ihrer Stimme gerade zu Beginn des Unterrichts. Hat sich die Stimme einmal auf die Entfernung eingestellt, bleibt sie es auch beim weiteren Sprechen (siehe Kapitel 5 *Stimmübungen*).

5. Ziel: Eine deutliche Stimme

... durch Korkensprechen.

Übung: Nehmen Sie einen Korken oder ein Stück Möhre zwischen die Schneidezähne. Lesen Sie nun laut einen Text (Lispeln ist dabei unvermeidlich). Ihre Worte sollen trotz des Hindernisses gut verständlich sein. Dazu müssen Sie stärker als normal artikulieren und die Wangenmuskeln einsetzen. Nachdem Sie einen Abschnitt mit Möhre gelesen haben, fahren Sie ohne fort. Sie artikulieren jetzt besser als vor der Übung und Ihre Stimme bekommt mehr Klang.

Gewöhnen Sie sich an das artikulierte Sprechen und verschlucken Sie weder Endsilben noch das letzte Wort in einem Satz. Bleiben Sie bis zum letz-

ten Buchstaben konzentriert bei dem, was Sie sagen. Nutzen Sie den Korken auch vor besonderen Redeanlässen wie z.B. einem Elternsprechtag. Dazu üben Sie Ihre Rede zu Hause mit Korken und versuchen in der Schule oder im Hort/Kindergarten das Gefühl der Weite im Mund und das Bewegen der Wangenmuskeln beizubehalten (siehe Kapitel 5 *Stimmübungen*).

1.2 Stimmhygiene

Unter Stimmhygiene versteht man die Gesunderhaltung der Stimme durch Vermeiden von allem Schädlichen. Zur Stimmhygiene zählt also beispielsweise auch die Steigerung der Widerstandsfähigkeit des Körpers gegenüber Erkältungen.

1.2.1 Trinken

Die gesunde Stimme braucht feuchte Schleimhäute, die Sie durch häufiges Trinken von Wasser oder dünnen Kräutertees erreichen (Zimmertemperatur und wärmer). Kaffee, schwarzer Tee und starke Kräutertees trocknen die Schleimhäute aus und sollten nur in Maßen zu sich genommen werden.

Viele Kräuter sind Heilkräuter. Beachten Sie ihre Wirkung und nutzen Sie diese dementsprechend, wenn Sie krank sind. Gekühlte Getränke führen zu einem kurzfristigen Zusammenziehen der Schleimhäute und sind deshalb zu vermeiden. Trinken Sie öfter als gewöhnlich zum direkten Anfeuchten der Mundschleimhaut, vor allem bei trockener, staubiger Luft und wenn Sie viel reden. Fühlt sich der Mund „trocken“ an, können Sie davon ausgehen, dass auch der Stimmbandschleimhaut Feuchtigkeit fehlt. Sie werden schneller heiser.

1.2.2 Erkältungen

Beugen Sie Erkältungen vor, z. B. durch genügend Schlaf, Ruhe und Schwitzen. Wir kennen die spezifischen Merkmale, mit denen sich eine Erkältung ankündigt. Nehmen wir diese Signale ernst, können wir manchmal eine Erkrankung verhindern. Am nächsten Tag ist es allerdings zu spät. Bei Stimmbeeinträchtigung schonen Sie Ihre Stimme und *schweigen*. Das ist schwierig, aber es ist das Einzige, was ihr in dieser Situation wirklich hilft. So können Sie schwerwiegende Folgen (wie vorübergehende Stimmlosigkeit als allerletzte Notbremse der Stimme) vermeiden. Bei Entzündungen der oberen Atemwege (Schnupfen, Husten etc.) können Sie leicht gesalzenen Wasserdampf inhalieren (isotonisch = 0,9%). Die Schleimhäute,

auch die der Stimmbänder (mit Stimmbändern sind auch die Stimmlippen gemeint, siehe Kapitel 6.4.2 *Der Kehlkopf mit Stimmbändern*), schwellen dadurch an, werden aber auch stärker durchblutet (zur Anatomie des Kehlkopfs siehe Kapitel 6.4.2 *Der Kehlkopf mit Stimmbändern*). Sie sollten erst vor dem Schlafengehen inhalieren und danach nicht mehr reden. Um die Stimme zu schonen, dürfen Sie nicht flüstern. Die Stimmbänder strengen sich dabei mehr an, als dass sie geschont werden (siehe Kapitel 6.4.5. *Räuspern und Flüstern*).

1.2.3 Stimme aufwärmen

Vor dem Sprechen vor einer Gruppe und vor dem Singen sollten Sie die Stimme aufwärmen. Singen ist eine einfache Art, die Stimme anzuwärmen, auch wenn Sie anschließend sprechen werden. Summen Sie also morgens fröhlich vor sich hin oder trällern Sie eine einfache Melodie. Auch Selbstgespräche sind zum Anwärmen geeignet.

Man hat z. B. festgestellt, dass alleinlebende Lehrer mehr Stimmprobleme haben als solche mit Partner oder Familie. Letztere haben sich zu Hause schon angesprochen, die alleinlebenden beginnen direkt vor der Klasse. Kein Sportler würde aus dem Bett heraus einen Wettlauf bestreiten. Die Stimmbänder sind Muskeln und brauchen eine gewisse Anlaufzeit, das heißt Aufwärmung (siehe in Kapitel 6.1.1. den Unterpunkt *Besonderheiten der Lehrerstimme* und in Kapitel 6.1.2. den Unterpunkt *Singen mit Kindern*).

2 Entspannung

Ein entspannter Körper ist Voraussetzung für ökonomische Stimmarbeit und steht deshalb am Anfang. Wir spannen oft unbewusst Muskeln an, besonders bei Stress. Stimmfunktion ist Muskelfunktion, unnötige Spannungen wirken sich also auch ungünstig auf die Stimme aus.

2.1 Im Liegen

Legen Sie sich mit ausgestreckten oder angewinkelten Beinen auf den Rücken und schließen Sie die Augen. Lassen Sie die Gedanken vorbeiziehen, ohne sich an ihnen festzuhalten.




Figur 1

Versuchen Sie, alle Muskeln zu entspannen. Dafür stellen Sie sich z. B. vor, am Strand zu liegen und in den warmen Sand zu sinken. Ihr Körper drückt eine Form in den weichen, warmen Boden; einige Bereiche sinken tiefer ein als andere. Entspannen Sie bewusst ein Körperteil nach dem anderen, indem Sie Ihre Glieder schwer werden lassen (wie beim Autogenen Training). Lassen Sie auch die Augen und den Unterkiefer locker und stellen Sie sich vor, wie der Kehlkopf sich entspannt.

Spannen Sie einzelne Muskelgruppen, wie Füße, Beine, Po, Bauch, Brustkorb, Schultern, Hände und Arme, kurz an und lassen Sie diese dann wieder locker (wie in der ersten Grundübung). Es ist nicht immer leicht, nur eine Muskelgruppe anzuspannen. Mit etwas Übung wird es Ihnen besser gelingen, die einzelnen Muskeln zu spüren.

Verziehen Sie das Gesicht zu allen möglichen Grimassen und lockern Sie es wieder. Dann spannen Sie alle Muskeln an und lockern sie. Beim Anspannen ausatmen und *nicht* die Luft anhalten.

 Dies ist eine Anlehnung an die „Progressive Muskelentspannung“ nach Edmund Jacobsen. Bei dieser Technik wird durch die bewusste An-