

# Hochleistungssport für die Stimme

Die Stimme einer Lehrkraft ist im Dauereinsatz und wird extrem belastet. Was Pädagogen tun können, um sie zu schützen und zu stärken, erklärt Sprach-Coach Ingrid Amon.

Text Ingrid Amon



## Die Autorin

**Ingrid Amon** arbeitet seit fast 30 Jahren als Stimmexpertin und Trainerin für Sprechtechnik, Rhetorik und Präsentation. Sie ist die Präsidentin des europäischen Netzwerkes [www.stimme.at](http://www.stimme.at). Ihre liebste Gesprächspartnerin ist ihre 19-jährige Tochter, die allerdings lieber Englisch als Deutsch mit ihr spricht.

Wier bis acht Stunden täglich durchgehend reden. Und das bei einer vielerorts schlechten Raum-Akustik und einer Klassenlautstärke von bis zu 80 Dezibel. Lehrer müssen heute deutlich lauter sprechen als noch vor zehn Jahren. Damals wie heute sind Lehrkräfte nur mangelhaft oder gar nicht vorbereitet auf die Anforderungen, denen sie stimmlich genügen müssen.

Stimmbildung fristet ein Schattendasein in der pädagogischen Ausbildung. So gibt es im deutschsprachigen Raum zu Beginn der Lehrerausbildung keine verpflichtende Stimmtauglichkeitsprüfung. Maßnahmen, die zur Gesundheit und Funktionalität der Stimme beitragen, der sogenannten Stimmhygiene, fehlt es außerhalb der Fachkreise nach wie vor an Anerkennung.

Das ist verwunderlich, denn Pädagoginnen und Pädagogen aus allen Bereichen landen mit Abstand am häufigsten wegen Stimmproblemen beim Phoniater, dem speziell auf den Stimmapparat spezialisierten Fach-

arzt. Etwa die Hälfte der Lehrkräfte hält ihre Stimmprobleme für eine Quelle von Frustration und Stress und gesteht ein, dass sich ihre Unterrichtsqualität dadurch extrem verschlechtert. Nur 40 Prozent der Lehrerinnen und Lehrer können ihre Unterrichtsarbeit ganz ohne stimmliche Probleme leisten. Jede zehnte Person hat Knötchen, jede fünfte hatte schon eine oder mehrere Kehlkopfentzündungen als Folge eines unangemessenen Stimmgebrauchs.

## Stimmhygiene: Eigenverantwortung gefragt

Heiserkeit, Halsschmerzen, Stimmermüde und der „Frosch im Hals“ sind erste Alarmzeichen, dass die Stimme überlastet ist. Dauert der Zustand länger als fünf Tage an oder kommt es gar zum Stimmverlust, sollte unbedingt ein Hals-Nasen-Ohren-Arzt aufgesucht werden. Wer bei Heiserkeit flüstert, verschlimmert den Zustand noch, da er den Druck auf die ohnehin geschädigten Stimmbänder verstärkt. Zur Stimmpflege empfiehlt es sich, genügend Wasser zu trinken, da die optimale Funktion des gesamten Sprechapparates von einem ausbalancierten Feuchtigkeitsstatus abhängt. Zigaretten sind ein Tabu für Personen, deren wichtigstes Ar-

Fotos: Andreas Hafenscher; © cmgriff / Shutterstock.com

## Wie funktioniert Stimme?

**ATMUNG:** Stimme funktioniert durch Atmung. Die Materie der Stimme ist die Luft. Töne und Laute produzieren wir beim Ausatmen. Zum Sprechen haben wir immer genügend Luft. Man muss nicht vor Sprechbeginn extra viel Einatmen, auch wenn wir das gelernt haben. Würde uns jemand ohne Vorwarnung mit einer Nadel stechen, könnten wir ganz laut „Au“ schreien, ohne vorher Luft zu holen. Tipp: Tendenziell eher ausatmen vor Sprechbeginn.

**STIMMBÄNDER / SCHALLWELLENPRODUKTION:** Zwei waagrecht platzierte, an Muskeln befestigte Stimmbänder im Kehlkopf versetzen die ausströmende Luft durch Ihre Schwingung in bewegte Luft, die Schallwellen. Je mehr Klang wir erzeugen, desto weniger Luft brauchen wir. Tipp: Machen Sie also den Mund auf beim Reden, sprechen Sie Vokale bewusst klangvoll; betonen Sie, als sprächen Sie italienisch: „Mamma mia“ – da klingt jeder Laut. Beim Pfeifen können Sie das Prinzip gut verstehen. Wenn Sie mit viel Luft pfeifen wollen, klingt es gar nicht!

**LAUTBILDUNG / ARTIKULATION:** Sie geschieht durch das Zusammenspiel von Mund, Zunge, Zähnen, Gaumensegel, Wangenmuskulatur, Nase sowie Kiefergelenk. Diese Kooperation formt die Schallwellen zu den Lauten unserer Sprache, vergleichbar mit einem Megaphon. Viele Sprecher haben zu stark angespannte oder ziemlich schlaaffe Artikulationsmuskeln. Beides ist für eine ökonomische Sprechweise ungünstig.

**Tipp: Machen Sie wüste Grimassen während der Morgentoilette, um die Lockerheit herzustellen, die Sie fürs effiziente Sprechen brauchen.**

**DER KÖRPER ALS „LAUTSPRECHERBOX“:** Die Körperhaltung verstärkt die Sprechabsicht, die Geste bereitet den Ton vor. Zum Ausprobieren: Versuchen Sie, mit verschränkten Händen jemandem energisch mit dem Wort „Raus!“ die Tür zu weisen. Zweiter Durchgang: Wenn Sie dabei mit dem Zeigefinger zur Tür zeigen, klingt das Wort bestimmt überzeugender, energischer und weniger angestrengt. Achten Sie auf Ihre Gesamtkörperhaltung. Diese erleichtert den ökonomischen Einsatz der Sprechwerkzeuge. Ein sicherer Stand verstärkt die Resonanz, ein gerade gehaltener Kopf unterstützt die gute Aussprache, sprechende Hände unterstreichen das Gesagte. Tipp: Das Redner-Ideal, das besagt, dass Hände möglichst ruhig zu halten sind, ist hoffungslos veraltet. Bewusstes Gestikulieren sollten Sie auch mit Ihren Schülern üben, wenn es um das Halten von Referaten geht.

**DIE OHREN:** Sprechübungen werden ausnahmslos laut vorgenommen, um sich selbst als sprechendes Wesen bewusst wahrzunehmen. Und, weil unsere Sprache vom Ohr aus gesteuert wird, nämlich im sogenannten audio-vokalen Regelkreis. Das kennt man: In einer lauten Umgebung neigen wir dazu, laut zu sprechen. Menschen, die nicht mehr gut hören, reden entweder zu laut oder sie verstummen. Tipp: Es reicht nicht, darüber nachzudenken, was man sagt. Damit lernt man besser denken, aber nicht unbedingt besser formulieren und vortragen.

## Stimmig muss es sein!



Ein Praxisbuch, das in jeder Lehrerbücherei stehen sollte: Es beschreibt nicht nur, wie die Stimme durchhalten kann, damit man immer gut bei Stimme ist, sondern auch, wie wichtig Entspannung, Atmung und Haltung dabei sind.«

GEW-Zeitung Rheinland-Pfalz

132 Seiten. Gebunden.  
€ 24,95 D • ISBN 978-3-407-36532-3  
Auch als **E-Book** erhältlich.



Dieses sportive Sprechtraining macht Spaß, ob allein oder in einer Gruppe: Speziell zusammengestellte Körper-, Atem und Sprechübungen und viele Zungenbrecher-Gedichte laden zum sofortigen Trainieren ein. Mit Anleitung für Sprechsport-Wettbewerbe.

270 Seiten. Gebunden.  
€ 34,95 D • ISBN 978-3-407-36574-3  
Auch als **E-Book** erhältlich.

Leseproben auf  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

**BELTZ**

## Stimmtraining für Lehrer – so geht's:

**ZUR STIMMPFLEGE:** In die Lehrer-Tasche gehören als Standardausrüstung eine Trinkflasche mit Wasser oder dünnem Tee, Lutschpastillen und ein Woll- oder Seidenschal gegen Zugluft.

**FÜR STABILITÄT UND SICHERHEIT:** Stimmliche Kraft und Sicherheit beginnen bei den Fußsohlen. Krallen Sie mehrmals die Zehen in den Schuhen ein und strecken Sie diese wieder aus. Ein gutes Beckengefühl sorgt für Stimm-Volumen. Po-Backen vor Sprechbeginn einige Male fest zusammenkneifen und loslassen, Beckenbodenmuskeln aktivieren. Beim Sprechen die Knie locker lassen, nicht durchdrücken.

**ÖKONOMISCH LAUT WERDEN!** Nicht versuchen, die Kinder zu übertönen! Lieber einen Trichter

vor dem Mund bilden – rufen statt schreien, Vokale mehr betonen und dehnen („Haaaaal-loooooo!“). Nie durchgehend rufen, sondern wie eine Sirene auf- und abschwellige Töne produzieren. Das wirkt insgesamt lauter und schont die Stimmbänder. In Turnsälen und unter freiem Himmel unbedingt Trillerpfeife, Gong, Händeklatschen und andere Geräuschquellen verwenden.

**SCHWEIGEN ALS AUSGLEICH:** Damit sich die Stimme erholen kann, hat sich eine Schweige- und Ruhezeit im Verhältnis 1:7 bewährt. Zwischen den Schulstunden versuchen, einige Minuten Schweigen für sich selbst zu organisieren. Machen Sie sich klar: Sie können und müssen nicht pausenlos ansprechbar sein.

beitsinstrument die Stimme ist. Auch zu viel Kaffee, Cola und Energy-Drinks schaden der Stimme. Zudem hilft schon ein täglich fünfminütiges Aufwärmtraining, um Überlastung entgegenzuwirken und für den Unterricht stimmfit zu werden.

### Sprechweise als Transportmittel

Die Stimme ist das Transportmittel für jede Art von Inhalt. Dazu gehören

auch Stimmungen wie Freude, Trauer, Motivation oder Überzeugung. Durch die Art und Weise wie die Stimme klingt, bewirkt man beim Gegenüber zunächst einmal eine körperliche Beeinflussung. In der Sprechforschung bezeichnet man das als „motorischen Mitvollzug“. Die Stimme entsteht aus einem Zusammenspiel zahlreicher Muskeln. Wenn Lehrkräfte diese Muskeln verspannen oder mit zu wenig Kraft einsetzen, spürt das Gegenüber das am eigenen Leib. Das kann sich in dem Bedürfnis äußern, sich zu räuspern, obwohl es der Sprecher ist, der einen Frosch im Hals hat. Oft leidet man auch automatisch mit, weil man spürt, dass die vortragende Person nervös ist. Oder man wird beim Zuhören nervös und unruhig, weil jemand zu schnell spricht und gehetzt wirkt.

### Stimme erzeugt Emotionen

Die nächste Wirkungsebene sind die Emotionen. Aus der Entwicklungsforschung wissen wir, dass stets die Gefühlslage des Sprechers wahrgenommen wird, die er über seine Stimme transportiert. Der Kommunikationspartner hat gar keine Chance, den Inhalt aufzunehmen, wenn der Tonfall des Senders nicht zum Inhalt des Gesagten passt. Evolutionsbedingt sind wir Menschen darauf angewiesen, sofort und unmittelbar zu erfassen, wie es der Sprechende meint. Erst danach, was er sagt. So wie der Lehrer oder die Lehrerin selbst am Tonfall der Schulleitung, etwa beim Guten-Morgen-Sagen, erkennen kann, wie die Zeichen heute stehen, erkennen das auch die Kinder bei Ihrem Lehrer – und zwar auf die Kommastelle genau. Angesichts dieser Faktenlage leuchtet es ein, dass eine angegriffene, wenig aussagekräftige Lehrerstimme Unaufmerksamkeit und Unruhe in der Klasse begünstigt. Im Umkehrschluss hat ein Pädagoge, der seine Stimme ökonomisch nutzt und auf eine dem Thema angemessene Sprachnutzung achtet, gute Karten.

Foto: © cmgirl / Shutterstock.com

## Buch und CD zur Stimmbildung gewinnen

didacta und der Veritas Verlag verlosen 25 Mal das Buch „Gut bei Stimme – Richtig sprechen im Unterricht“ von Ingrid Amon mit Tipps und Anregungen zur Stimmbildung. Eine zusätzliche Audio-CD bietet unter anderem ein fünfminütiges Aufwärmprogramm für die Stimme, das täglich angewendet werden kann.

Senden Sie einfach eine E-Mail mit Ihren Kontaktdaten und dem Stichwort „Stimmbildung“ im Betreff an [didacta.magazin@avr-verlag.de](mailto:didacta.magazin@avr-verlag.de).

Oder per Fax an: +49 89 4705364

oder per Postkarte an:  
AVR GmbH • Redaktion **didacta** • Stichwort:  
Stimmbildung • Weltenburger Straße 4 •  
81677 München

Einsendeschluss: 31. Dezember 2015\*

\*Datum des Poststempels.  
Die Gewinner werden von uns benachrichtigt.  
Der Gewinn wird nicht in bar ausgezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.  
Mitarbeiter der AVR und Gewinnservices sind von der Teilnahme ausgeschlossen.



mentare bringen Menschen dazu, zum Stimmgebrauch an sich eine negative Einstellung aufzubauen. Doch durch Singen, Summen und Knurren im Alltag wird unsere Hirnrinde, der Cortex, mit Elektrizität aufgeladen. Im Cortex sind Kreativität, Einfallsreichtum und geistige Wachheit lokalisiert. Ist der Cortex gut versorgt, sind wir „hell im Kopf“; Töne erzeugen mobilisiert geistige Energien. Mehr davon kann wohl jeder gut brauchen, gerade Menschen, die etwas erlernen sollen. ■

## AUF EINEN BLICK

- 60 Prozent der befragten Lehrkräfte in einer Studie der Leuphana Universität Lüneburg haben in ihrer Berufslaufbahn mit Stimmproblemen zu kämpfen.
- Alarmzeichen für eine überlastete Stimme: Heiserkeit, Halsschmerzen, Stimmermüdung und der „Frosch im Hals“.
- Eine angegriffene, wenig aussagekräftige Lehrerstimme begünstigt Unaufmerksamkeit und Unruhe in der Klasse.

## Digitale Werkstatt für Lehrer

Unterrichten mit [www.scook.de](http://www.scook.de)



Stunden planen, Material auswählen und individuell auf Schüler zuschneiden, Lernziele festhalten und überprüfen: Die Onlineplattform [www.scook.de](http://www.scook.de) unterstützt dabei, diese vielschichtigen Aufgaben zielgerichtet zu bewältigen. Scook vereint hierfür die Vorteile der digitalen und der analogen Welt: Über 800 Schulbücher, unter anderem von Cornelsen und Oldenbourg, sind als E-Books jederzeit offline wie online griffbereit, ergänzt durch einen umfangreichen Pool an kostenfreien

multimedialen Inhalten, zahlreichen Bearbeitungsfunktionen und lehrwerksunabhängiger Fachliteratur. Dank der E-Book-App kann scook auch auf Smartphones und Tablets zum Einsatz kommen. Gleichzeitig ermöglicht scook Flexibilität: Die Materialsammlung ist individuell ausbaubar, etwa durch die Cornelsen-Unterrichtsmanger oder eigene Inhalte. Die Planung kann gesichert und beliebig modifiziert werden. Infos und Registrierung auf: [www.scook.de/unterrichtsmanger](http://www.scook.de/unterrichtsmanger)

Anzeige