



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Stimm- und Sprechtraining für Grundschullehrer*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



Vorwort .....	4
---------------	---

## Teil A: Stimmwissen für Lehrer

1. Das System Stimme .....	6
2. Die Körperhaltung .....	7
3. Die Atmung .....	8
4. Die Stimmlippentätigkeit .....	9
5. Die Resonanz .....	10
6. Die Indifferenzlage – der Schongang für die Stimme .....	11
7. Die Satzmelodie – das motivierende Auf und Ab der Stimme .....	11
8. Das Sprechtempo .....	12
9. Die Artikulation .....	13
10. Der Stimmansatz .....	14
11. Stimmstörungen .....	14
12. Wie arbeitet die Sprechstimmgebung? .....	15

## Teil B: Test und Übungen

1. Selbsttest: Welcher Sprecher-Typ bin ich? .....	16
2. Auswertung .....	17
3. Übungen zur guten Körperwahrnehmung und -haltung	
3.1. Blitzlicht und Innenschau .....	19
3.2. Kreisen .....	21
3.3. Samurai – Balanceübung .....	23
3.4. Das Buch auf dem Kopf .....	25
3.5. Skifahren .....	27
4. Übungen zur freien Atmung	
4.1. Seifenblasen machen .....	29
4.2. Lauschen wie der Pantomime .....	31
4.3. Abspannen .....	33
4.4. Portionsweises Sprechen (atemrhythmisch angepasste Phonation) .....	35
4.5. Strömungskonsonanten .....	37
4.6. Stimmhafte und stimmlose Plosive .....	39
5. Übungen zur vollen Resonanz	
5.1. Der Tarzanschrei .....	41
5.2. Das Sprechrohr .....	43

5.3. Das dritte Auge .....	45
5.4. In die Maske sprechen .....	47
5.5. Gähnweite im Kiefer entdecken .....	49
5.6. Die Klinger „m“, „n“ und „ng“ .....	51
5.7. Die Aufweitung des Rachens durch vokalisiert anlautende Wörter .....	53
6. Übung zur individuell schonendsten Stimmlage – Zählen/Kausprache .....	55
7. Übungen zur lebendigen Satzmelodie	
7.1. Befreien der Stimme aus der engen Lage .....	57
7.2. Gegen das Absacken der Stimme am Satzende ..	59
7.3. Führung durch Ihre Heimatstadt (Redeübung) ..	61
8. Übungen zum angemessenen Sprechtempo	
8.1. Genaues statt zu schnelles Sprechen .....	63
8.2. Übungen zum Einsatz von Pausen .....	65
9. Übungen zur lockeren Artikulation	
9.1. Das Korkensprechen .....	67
9.2. Lippenflattern .....	69
9.3. Die Zunge .....	71
9.4. Entspannungsübung für die Artikulationsorgane nach E. Jacobson .....	73
10. Übungen zum weichen Stimmansatz	
10.1. Ventiltönen .....	75
10.2. Übungssätze für einen weichen Ansatz .....	77
11. Übung zum gerichteten Sprechen – Atemwurf und Blickkontakt .....	79
12. Übung zur Atemstütze – Der Kälteschock .....	81
13. Mögliche Übungspläne .....	83

## Teil C: Tipps und Wissenswertes

1. The Top Ten – Stimmtipps für zwischendurch .....	86
2. Hilfe bei Erkältungen .....	87
3. FAQs: Was Sie über die Stimme wissen sollten .....	88
Quellenverzeichnis .....	90

Auch wenn es zunehmend technische Hilfsmittel für das Unterrichten gibt und geben wird: Die Bedeutung der Stimme als Mittlerin von Stoff und Person wird immer bleiben. Das ist ermutigend, denn mit der Stimme steht Lehrern ein Medium zur Verfügung, mit dem sie sich und den Stoff effektiv in Szene setzen können.

Das wussten schon die alten Griechen, denn in der Antike hatten Schauspieler Masken. Man konnte ihnen also nicht ins Gesicht sehen. Das Einzige, was von ihrer Person nach außen drang (lat. „personare“: durchtönen), war die Stimme. Und daraus ergab sich, so wird angenommen, das Wort Person (vgl. Seidner u. Wendler 1997).

Die Stimme des Lehrers erklärt, sie ermutigt, motiviert, sie ermahnt und lobt. Das kann Sie am besten tun, wenn sie nicht gegen einen Lärmpegel ansprechen muss. In einer Klasse von 17 Schülern wurde ein Lautstärkepegel von 45 bis 50 Dezibel gemessen. Einer Studie zufolge neigen Menschen dazu, noch 20 bis 30 Dezibel über dem Lärmpegel zu sprechen<sup>1</sup> – eine unzumutbar kräftezehrende Belastung für Lehrer und Schüler.

Dieses Buch soll daher Lehrern helfen, ihre Stimmen so einzusetzen, dass sie nicht in der Schule verschlissen werden. Sie sollen ermutigt werden, sich mit nur zehn Minuten am Tag für den Arbeitsalltag zu wappnen und darüber hinaus Spaß zu entwickeln, das zutiefst persönliche Instrument Stimme zu trainieren.

Das Besondere an diesem Buch ist die vermittelte Methodenkompetenz. Es findet sich am Beginn des Übungsteils eine Checkliste zur eigenen Stimme, nach der diese selbst eingeordnet werden kann, und im weiteren Verlauf gibt es ständige Querverweise auf Übungen, die für den speziellen Bedarf des Lehrenden entwickelt wurden. Bei den Übungen ist genau aufgeführt, was getan werden soll, was körperlich bewirkt werden kann und welche Übungen sich zudem dafür eignen.

Arbeitsbögen ermöglichen des Weiteren, mit Schülern an deren Stimmen zu arbeiten und gleichzeitig die eigene Stimme zu trainieren. Das heißt, Lehrer nutzen den Unterrichtsalltag für das eigene Üben, indem sie Schülern beibringen, wie man schonend mit der Ressource Stimme umgeht. Oder wie man souverän präsentiert und abwechslungsreich betont.

Wie Sie das Stimmtraining am besten für sich nutzen können, sehen Sie anhand des Inhaltsverzeichnisses. Vor dem eigentlichen Übungsteil sind mehrere Kapitel zum Basiswissen über die Stimme eingebaut. Dort gewinnen Sie einen Überblick über die physiologischen Vorgänge beim Sprechen.

Es folgt ein Selbsttest, durch den Sie sich anhand mehrerer Fragen zu je einem Themenblock selbst einschätzen und herausfinden können, was für ein Sprecher-Typ Sie sind. Es ist möglich, dass Sie sich mehreren Sprecher-Typen zuordnen. Diesen Selbsttest sollten Sie vor dem ersten Üben durchführen und sich vielleicht sogar mithilfe einer Tonaufnahme von außen prüfen. In der Auswertung finden Sie zu Ihrem Stimm-Typ Übungen, die für Sie jeweils am geeignetsten sind.

Der Hauptteil dieses Buches enthält Übungen, die Sie für sich oder auch mit Ihren Schülern ausführen können. Zunächst sollten Sie die Übungen jedoch zu Hause für sich durchführen. Dabei gibt Ihnen das Buch Hilfestellungen. So wird zunächst die Zielsetzung der Übung und anschließend der Übungsablauf erklärt. Außerdem ist im Übungsteil des Buches zu jeder Übung vermerkt, welche Sprecher-Typen diese Übung sinnvoll anwenden können. Darüber hinaus steht es Ihnen natürlich frei, jede Übung zu machen, zu der Sie Lust haben. Wenn eine Übung einem bestimmten Sprecher-Typ jedoch nicht nützt, ist dies unter „Wichtige Hinweise“ vermerkt. Auch Vorgaben zu Zeit, Wiederholungen und gegebenenfalls benötigten Materialien finden sich hier.

Direkt im Anschluss an den Übungsteil finden Sie mögliche Übungspläne, wiederum unterschieden nach einzelnen Sprecher-Typen. Dort finden Sie Vorschläge für jeweils einzelne Übungssequenzen.

Diese Übungssequenzen dauern ca. 8 bis 10 Minuten. Sie sind so zusammengestellt, dass das Training mit einer Bewusstseins- und Wahrnehmungsübung beginnt, gefolgt von einer Übung aus dem mittleren Teil des Übungskatalogs, bei denen eher der reine Stimmklang im Vordergrund steht. Den Schluss bildet eine Übung, die im alltäglichen Sprechen weitergeführt werden kann, sodass die Übungszeit sich auf den gesamten Schulalltag ausweitet.

Beiliegend zu diesem Buch ist ein Ordner Zusatzmaterial enthalten mit Audio-Dateien, auf denen die einzelnen Übungen aus dem Übungskatalog vorgesprochen wer-

---

<sup>1</sup> vgl. <http://www.german.youth.hear-it.org/Larm-in-der-Schule-ist-schlecht-furs-Lernen-und-dein-Gehor>

den. Die Übungen sind so gesprochen, dass eine Pause bleibt, in der Sie die Sequenzen nachsprechen können.

Soweit zum eigenen Üben. Wenn Sie mit Schülern arbeiten wollen, helfen Ihnen die Verlaufsplanungen am Ende der Übungsbeschreibungen. Suchen Sie sich am besten auch etwa drei Übungen aus, wie zum Beispiel zu den Aspekten Wahrnehmung, Resonanz und Satzmelodie. Die Übungen lassen sich am besten als Warm-up zu Beginn der Stunde einsetzen. 10 Minuten Stimmübungen können als eine Art Ritual etabliert werden. Sie fördern die Konzentration, die Stimme, den Atem und den Körper sowie die Selbst- und Fremdwahrnehmung der Schüler.

Aber auch im Verlauf der Stunde kann eine einzelne, konzentriert ausgeführte Übung die Klasse dazu bringen, schnell wieder arbeitsfähig zu werden. Wenn die Schüler

die Art der Übungen kennen und es gewohnt sind, fremde Dinge mit der Stimme zu tun, kann mit geringen Mitteln viel an Aufnahmebereitschaft für den eigentlichen Lernstoff und auch an stimmbildnerischem Nutzen gewonnen werden

Für Sie jedoch hat es noch einen viel größeren Nutzen, wenn Sie mit Ihren Schülern an der Stimme arbeiten: Ihre eigene Stimme wird natürlich dabei auch trainiert. So wird Ihr Schulalltag zum Übungsfeld, und Sie können jede Minute nutzen, um für sich zu üben.

Und nun gutes Gelingen beim Üben – mit und ohne Schüler ...

Antje Behrens

# 1. Das System Stimme

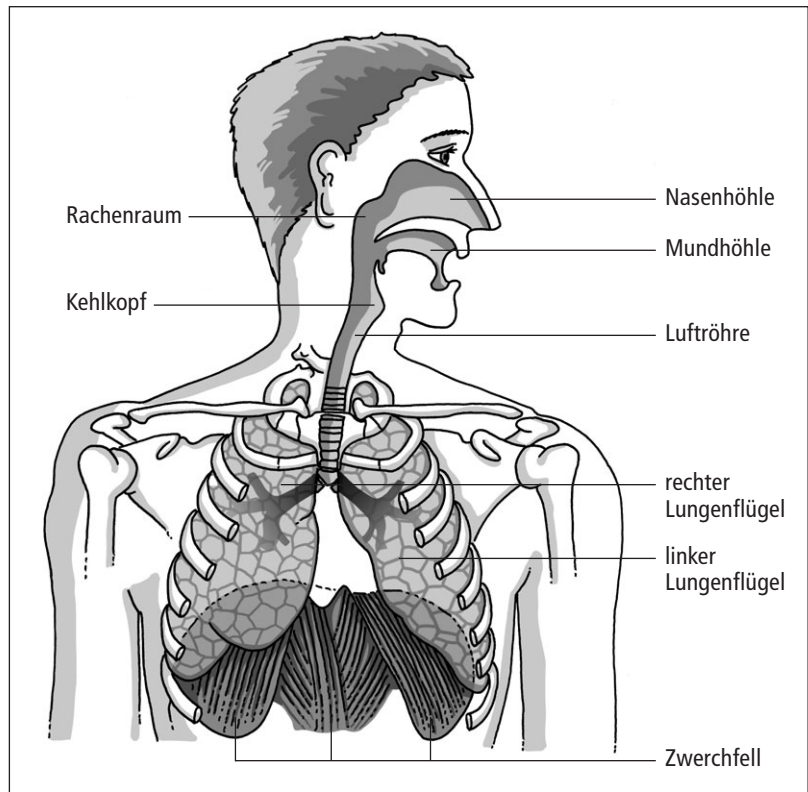
Unter „Stimme“ versteht man gewöhnlich das hörbare Produkt – die für eine Person charakteristische Lautäußerung. Die Stimme ist ein Ergebnis zahlreicher Einzelleistungen verschiedener Organe, und zwar sind das die Atemmuskeln, der Kehlkopf und die Resonanzräume: Mund- und Rachenraum bzw. Nasenneben- und Nasenhaupthöhlen.

Die Stimmfähigkeit beginnt mit dem Sprechimpuls im Hirn. Im Moment der Einatmung stellen sich Kehlkopf- und Atemmuskeln auf die Tonproduktion ein. In Blitzesschnelle wird die gewünschte Tonhöhe und -farbe vorbereitet. Dann beginnt der Sprechprozess.

Dazu gibt die Lunge, vom Zwerchfell angestoßen, Luft. Darüber sitzt der Kehlkopf. Im Kehlkopf befinden sich die beiden Stimmlippen, oft verkürzt „Stimmbänder“ genannt, die durch die Atemluft in Schwingungen versetzt werden, sodass sie sich in hohem Tempo öffnen und schließen. Diese Schwingungen verlassen den Kehlkopf und setzen sich fort in Mund, Rachen und Nasenhöhlen, wo sie überformt werden.

Die Stimmlippentätigkeit ist zu vergleichen mit einem Luftballon: Pustet man einen Luftballon auf und zieht die Öffnung schmal auseinander, so bildet sich ein Spalt. Die Luft versetzt die beiden „Lippen“ des Luftballons in Schwingungen und sie erzeugen ein pfeifendes Geräusch. So etwa funktionieren die Stimmlippen.

Der Ton gelangt also von den Stimmlippen in den Rachen-, Mund- und Nasenraum. Im Rachenraum und im Mund, im sogenannten Ansatzrohr, werden durch die Bewegungen von Zunge, Lippen, Gaumensegel und Gaumenbögen Vokale und Konsonanten geformt. Dazu werden Obertöne, also mitklingende Tonbestandteile, die die Klangfarbe zeichnen, herausgefiltert oder für bestimmte Konsonanten Geräusche erzeugt (z. B. das Zischen des „sch“ durch



Das „System Stimme“

die Bewegung der Zunge am Gaumen). So werden die Schwingungen der Luft aus dem Kehlkopf im Mund- und Rachenraum und in der Nasenhaupthöhle gefiltert und geben dem Ton seinen persönlichen Klang.

Die einzelnen Bestandteile der Stimme wirken zusammen. Ist ein Teil des Ganzen geschwächt, so arbeiten auch die anderen Teile nicht befriedigend. Wenn zum Beispiel mit zu viel Atemdruck gesprochen wird, versucht der Kehlkopf, die Spannung auszugleichen, damit die Stimmlippen nicht auseinandergesprengt werden. Das Ergebnis dieser Anspannung im Kehlkopf (und der Kehlkopfeinhängemuskulatur, die den Kehlkopf im Idealfall zu allen Seiten aufspannt, sodass er gut schwingen kann) ist ein gepresster Ton. Eine weitere Folge dieser Fehlspannung kann eine Spannung in Hals- und Gesichtsmuskulatur sein, die man von außen sieht. Der gute Ton dagegen gelingt anstrengungslos.

## 2. Die Körperhaltung

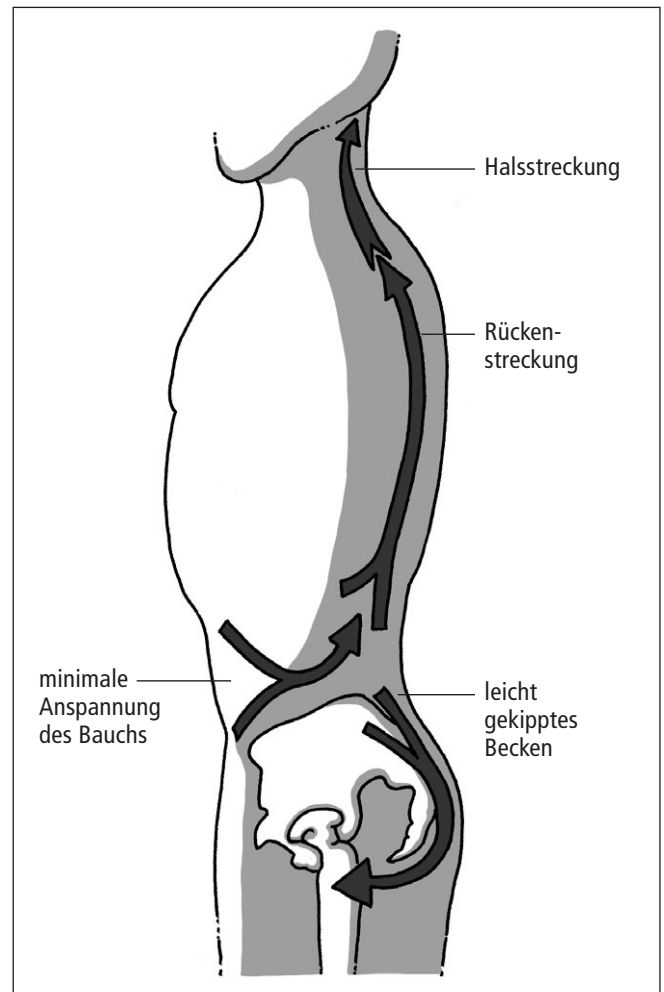
Die optimale Aufrichtung der Wirbelsäule gelingt am besten im Stehen. Damit sich die Atemräume gut ausbreiten können, ist ein großes Volumen in Bauch- und Brustraum erforderlich. Aber auch Becken, Beine und Füße sind zum Lernen des Sprechens wichtig.

Beginnen wir von unten: Beide Füße sollen mit ihren Sohlen, Zehen, Ballen und Fersen den Boden berühren. Guter Bodenkontakt hilft der Stimme, sich im Körper zu verankern, weil im Optimalfall damit auch das Zwerchfell tiefer steht. Die Knie dürfen nicht durchgedrückt sein, sondern lockeres Spiel haben. Der Körper befindet sich in guter Balance und würde nicht umfallen, wenn jemand ihn von der Seite anstieße.

Das Becken wird nicht nach vorn geschoben, man sollte aber auch nicht im Hohlkreuz stehen, sondern mit einem geraden Rücken und einem „durchlässigen“ Becken. Der Bauch wird minimal angespannt (vgl. Übungen S. 23, 25, 81). Die Arme hängen locker herab, die Schultern sind dabei leicht nach hinten gezogen (bei den meisten Menschen hängen die Schultern zu weit nach vorn). Die Arme sind nicht an den Körper gepresst. Sie sollten sich kleine Luftpolster unter den Achseln vorstellen.

Der Kopf thront aufgerichtet auf der Wirbelsäule. Er ist sozusagen an einem Kugelgelenk aufgehängt und kann gleichzeitig nicken und wackeln. Probieren Sie es aus! Je lockerer der Kopf im Nacken ist, desto lockerer kann auch das Kiefergelenk sein.

Es gibt Menschen, die eher zur Überspannung neigen, und solche, die eher unterspannt sind. Das bemerkt man zum Beispiel am Händedruck. Der Überspannte quetscht Ihre Hand zusammen wie ein Schraubstock, beim Unterspannten hat man das Gefühl, den berühmten „toten Fisch“ in der Hand zu halten.



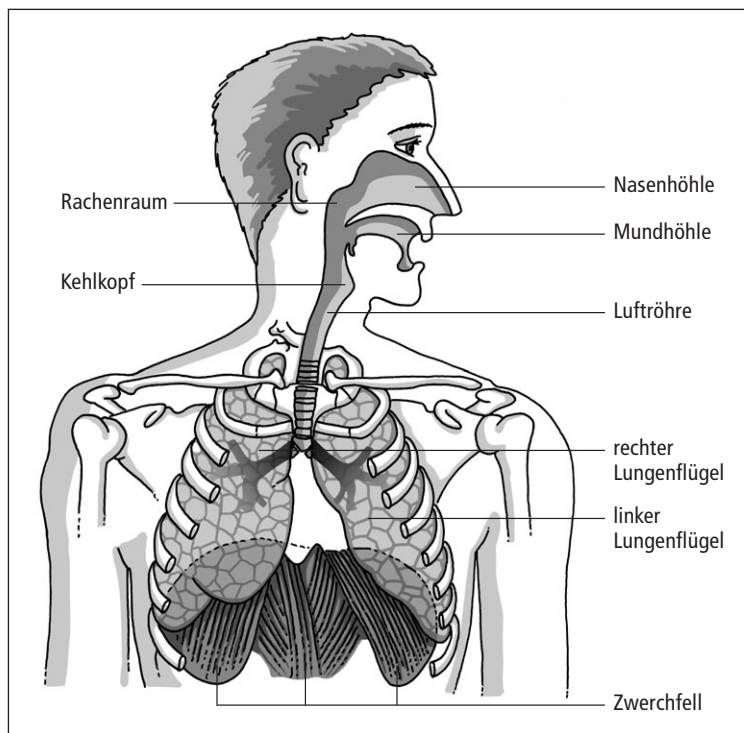
Die Aufrichtungsbewegungen

Am besten haben es diejenigen, die einem sehr ausgeglichenen Spannungstyp angehören. In der Sprechstimmbildung ist diese gute Spannung, der „Etonus“, das Ziel (wie auch in allen asiatischen Kampfsportarten und sogar den meisten westlichen Sportarten). Der Spannungszustand ist dann weder verspannt noch schlaff, sondern es herrscht eine „Wohlfühlspannung“. Diese ermöglicht eine optimale Stimmgebung.

### 3. Die Atmung

Die Einatmung verläuft wie ein Reflex. Sie wird deshalb auch als reflektorische Einatmung bezeichnet. Im besten Fall hat man das Gefühl, die Atmung ginge wie von selbst, statt dass man mühsam nach Atem ringt.

Beginnen wir mit dem Sprechen (der Ausatmung): Kurz vor Schluss der Phrase entsteht eine kleine Spannung, ein eingezogener Bauch, und diese Spannung wird nun losgelassen. Der Bauch entspannt sich und wölbt sich vor, die Rippen werden weit. Währenddessen flacht sich im Körper das Zwerchfell ab. Dabei werden die Lungen – schlaaffe Säcke, die sich nur passiv bewegen – aufgezogen. Luft strömt ein, und zwar in das Vakuum der Lungen. Subjektiv haben wir aber das Gefühl, die Luft komme „in den Bauch“. Wir nehmen die Atembewegung wahr, nämlich die Baueingeweide, die dem heruntergehenden Zwerchfell nach unten und außen ausweichen. Darauf ist auch das chinesische Sprichwort „Der Weise atmet mit den Fersen“ bezogen, denn eine möglichst weit unten im Körper gefühlte Atmung, die Tiefatmung, ist für das Sprechen günstig.



Das „System Stimme“

Was passiert bei der Ausatmung? Bei der Ruheatmung, in der man ohne zu sprechen ausatmet, bewegt sich der Bauch wieder hinein, der Atem steigt und verlässt den Körper durch die geöffneten Stimmlippen durch Mund oder Nase.

Anders als beim stillen Ausatmen setzt sich beim Sprechen, Husten, Weinen oder Lachen, also bei jeder Lautgebung, ein kompliziertes System in Kraft. Bei der Phonation, also beim Töneproduzieren, sind die Stimmlippen in Schwingungen versetzt. Es gelangt nur minimal Luft hindurch, die gebraucht wird, um diese Schwingungen in Gang zu setzen.

Nach einer Schwingung, und nachdem die Stimmlippen ganz kurz offen waren, werden die Stimmlippen wieder zusammengeführt und schließen sich. Dieses Schwingen darf vom ausströmenden Atem nicht forciert werden, sonst gelangt Nebenluft in den Ton und verhindert eine klare Stimmgebung.

Damit der Druck von der Kehle weggehalten wird, helfen Bauch-, Zwischenrippen- und Rückenmuskulatur, indem sie sich anspannen und den Körper weithalten. Das verhindert, dass der ausströmende Atem zu schnell entweicht

und Druck auf die Stimmlippen ausgeübt wird. Dieser Vorgang wird „Atemstütze“ oder „Spannhalte“ genannt. „Stütze ist der Halt, den die Einatmungsmuskulatur dem Zusammensinken des Atembehälters entgegengesetzt“ (vgl. Habermann 1978).

Sie alle kennen Sprecher, sogenannte „Hochatmer“, die ohne Punkt und Komma sprechen, immer weiter, ohne abzusetzen. Diesem Schwall ist nur schwer zu folgen. Weil der Sprechende nicht früh genug für einen frischen Atem sorgt, spricht er mit nur wenig Luft, sodass seine Stimme schwach wird.

Das Gegenteil ist jedoch auch nicht günstig: Ein Sprecher, der zu viel Luft hat, fühlt sich innerlich bedrängt. Am besten ist der goldene Mittelweg, und der hat in diesem Fall auch einen Namen: die sogenannte „Atemmittellage“ (vgl. Coblenzer / Muhar 1999). Darin ist ein freies Sprechen am ehesten möglich. Damit man die Atemmittellage erreicht, muss man den zu sprechenden Text portionieren, früh genug atmen und nicht zu viel Luft holen. Man bezeichnet das als atemrhythmisch angepasste Phonation oder portioniertes Sprechen.

## 4. Die Stimmlippentätigkeit

Die eigentliche „Stimme“ sitzt in der Kehle. Den Kehlkopf kann man von außen fühlen und ist beim Mann sogar als „Adamsapfel“ zu sehen. Bei Frauen sitzt der Kehlkopf an der gleichen Stelle, ist etwas kleiner und als knorpeliges Gebilde vorn im Hals zu ertasten.

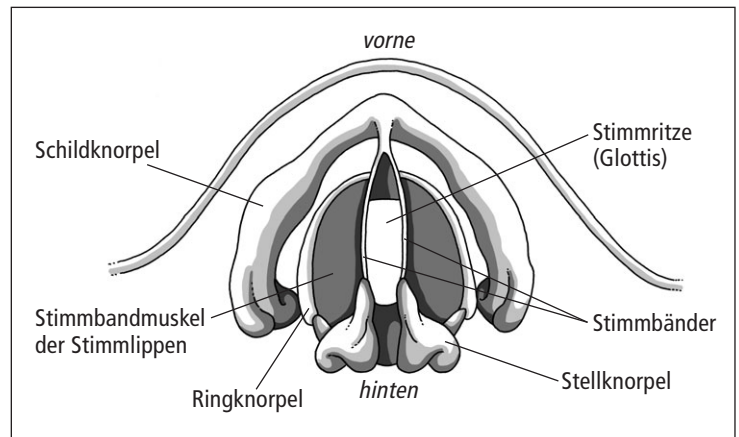
Im Kehlkopf, bestehend aus mehreren Knorpeln, sind die beiden Stimmlippen aufgespannt. Spricht der Laie von „Stimmbändern“, meint er meist die Stimmlippen. Sie bestehen aus zwei paarigen Muskeln, umkleidet von einer Schleimhaut, und sind an den mittleren Rändern mit den beiden hochelastischen Stimmbändern versehen.

Die Stimmlippen sind waagrecht im Kehlkopf aufgespannt, von hinten nach vorne. Drumherum gibt es eine ganze Anzahl von kleinen Muskeln, die das Öffnen und Schließen der Stimmbänder, die Tonhöhen- und Klangänderungen bewirken. Durch den Spalt zwischen den Stimmlippen, den sogenannten Glottisspalt, gelangt die Atemluft in die Lunge.

Zur Tonproduktion schwingen die Stimmlippen, sie öffnen und schließen sich in Sprechtonhöhe etwa 220-mal pro Sekunde bei Frauen, bei Männern etwa 110-mal.

Männer sprechen ungefähr eine Oktave tiefer als Frauen und Kinder. In der Pubertät, im Stimmbruch, wächst der männliche Kehlkopf auf das Doppelte, die Stimmlippen werden doppelt so lang, und so sind auch die Amplituden der Stimmlippen doppelt so lang. Der Ton wird dadurch tiefer (wie die Saiten auf dem Kontrabass: lange Amplitude – tiefer Klang). Auch Frauenstimmen werden in der Pubertät etwas tiefer, etwa drei Töne, und ihre Stimmlippen sind dann etwa 1 cm lang, die der Männer 2 cm.

Die beiden Stimmuskeln haben eine zopfartige Struktur und sind daher sehr beweglich. Sie können viele minimal



Der Kehlkopf von oben

unterschiedliche Bewegungen ausführen, die den Ton verändern. Bei der feinen Kopfstimme (auch „Randstimme“) schwingt zum Beispiel nur der Rand der Stimmlippen. In der Bruststimme, die für das Zustandekommen von erdigen, körperverbundenen Tönen verantwortlich ist, schwingen die Stimmlippen in ihrer vollen Breite („Vollschwingung“).

Die normale Sprechtonhöhe fordert vor allem die Bruststimme, nur zum Sprechen höherer Töne wird die Kopfstimme angesprochen. Allerdings ist das Schwingen des Stimmlippenrandes verantwortlich für den Stimmlippenabschluss, d.h. für die Gesundheit und Klarheit des Tones. Deswegen ist das Üben der Randstimme so wichtig.

Damit die Stimmlippen locker schwingen können, ist der Kehlkopf in die Kehlkopfeinhängemusculatur eingespannt, ein System verschiedener Muskeln, die bis zum Nacken und zu den Schlüsselbeinen reicht. Wenn einzelne Muskeln durch Verspannungen nicht so schwingen, wie sie sollen, beeinträchtigt das auch die Stimmlippen-schwingungen und überhaupt die Bewegungen des Kehlkopfs. Allgemeine Lockerheit ist also eine wichtige Vorbedingung für das Zustandekommen einer guten Stimme.





# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Stimm- und Sprechtraining für Grundschullehrer*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

