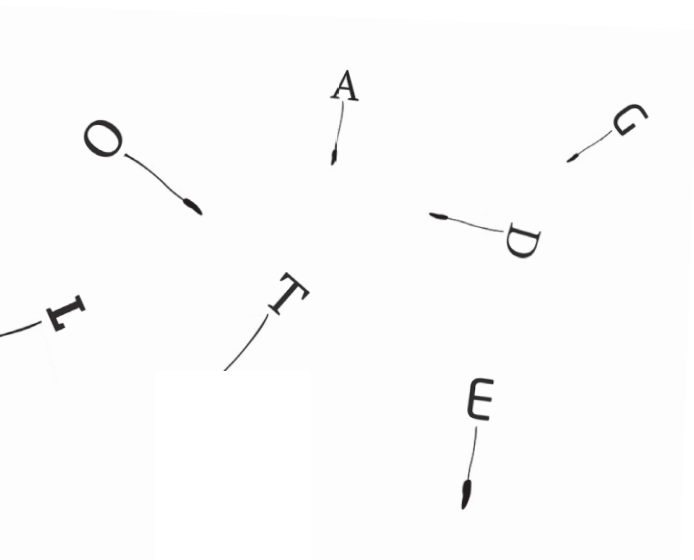


Marcel Hinderer
Sieglinde Eberhart

Gut gestimmt!

Stimmtraining
für Erzieherinnen



HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Covermotiv und Grafiken Innenteil:
Uwe Stohrer unter Verwendung eines Motives
von fotolia / dip

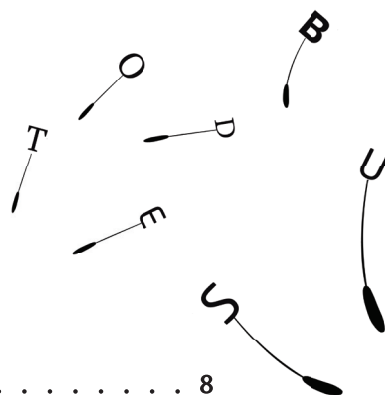
Fotos: Harald Neumann, Freiburg
Gesamtgestaltung und Satz: Uwe Stohrer, Freiburg

Herstellung: Graspö CZ, Zlin
Printed in the Czech Republic

ISBN (Print) 978-3-451-37965-9
ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-81277-4



INHALT



Zur Einstimmung. 8

So wichtig ist die Stimme

Die zentrale Bedeutung im pädagogischen Beruf 11

So bekommt die Stimme Halt

Körperhaltung und Körperspannung 15

So bekommt die Stimme Kraft

Zusammenspiel von Atmung und Stimme 25

So klingt die Stimme

Funktions- und Wirkungsweise 37

So trainieren Sie Ihre Stimme

Übungen für Resonanz und Stabilität 57

So bleibt Ihre Stimme gesund

Hinweise zur Stimmpflege 79

So hat's die Stimme leichter

Hinweise zu Artikulation, Pausen und Lautstärke 91

So erreichen Sie Ihr Gegenüber

Sprechen als Mitteilung 115

Suchen und Finden. 120

Kontaktadressen 122

Literatur 124



ZUR EINSTIMMUNG

Sie erleben tagtäglich, wie wichtig Ihre Stimme ist: Mit Ihrer Stimme schaffen Sie Stimmung. Eine gesunde, unbelastete Stimme macht auch Sie selbst gut gestimmt. Sie fühlen sich besser und handeln freier.

Gut, dass Sie sich nun intensiver mit diesem wichtigen – und wertvollen – Instrument befassen möchten. Sich mit seiner Stimme zu beschäftigen bedeutet, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Denn die Stimme ist Ausdruck der eigenen Persönlichkeit. Wenn Sie Ihre Stimme pflegen, kümmern Sie sich gleichzeitig um sich selbst. Indem Sie Ihrer Stimme etwas Gutes tun, tun Sie sich selbst Gutes. Und je besser es Ihnen geht, umso mehr Kraft haben Sie auch für Ihren verantwortungsvollen und immer wieder sehr fordernden Beruf.

Um sich „gut gestimmt“ zu fühlen, gibt es mehrere Ansatzpunkte: Sie können sich auf die stimmlichen Anforderungen des Tages vorbereiten, sich gewissermaßen einstimmen. Weiter ist es möglich, in der jeweiligen Situation selbst die Stimmbelastung zu reduzieren, und außerdem können Sie Sprechtechniken erlernen und Ihre Stimme trainieren.

Dieses Stimmtraining setzt nicht nur an der Kehle an. Die Stimme ist eine Körperfunktion, die sich aus dem Atem entwickelt. Der Atem wiederum ist beeinflusst von Körperhaltung und Körperspannung sowie emotionaler Verfassung. Aus purer Stimme wird Gesprochenes über die Lautgebung, die sogenannte Artikulation. Je deutlicher Sie artikulieren, desto mehr Stimmkraft können Sie sparen. Stimmtraining ist somit auch Training von Körper, Atmung und Artikulation.

Zu Beginn erfahren Sie, welche Körperhaltung einer entspannten Stimme zugutekommt und wie Sie bewusst Ihre Spannung regulieren können. Im folgenden Schritt wenden wir uns dem Atem zu, und Sie bekommen Antworten auf die Fragen, was die Voraussetzungen für einen frei fließenden Atem sind und wie Sie den Atem für eine stabile Stimme nutzen können. Anschließend wird dargestellt, wie sich die Stimme im Körper bildet, und Sie setzen sich damit auseinander, in welcher Stimmlage Sie am

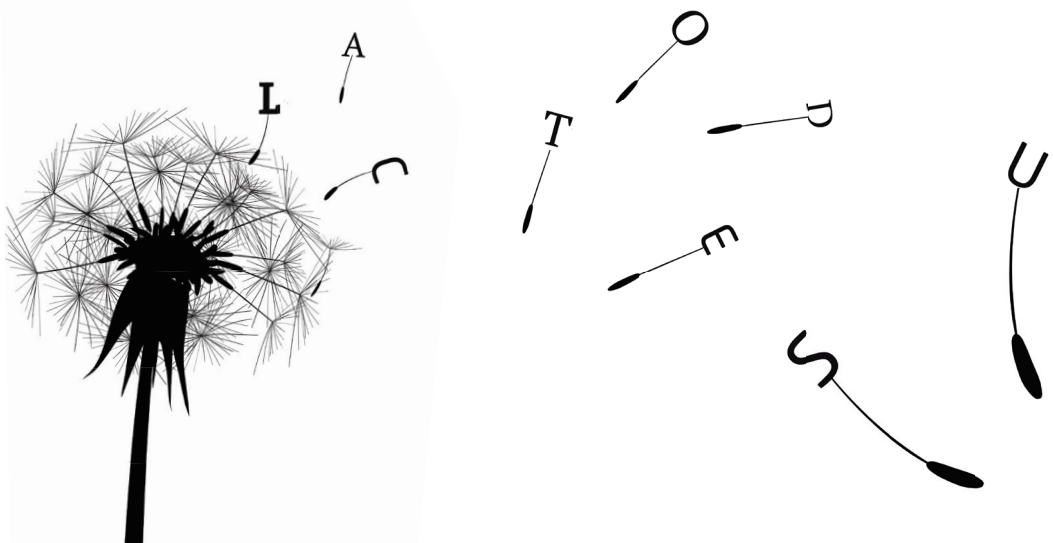
überzeugendsten wirken. Weiter lernen Sie kennen, wie Sie durch betonte Deutlichkeit, bewusste Pausensetzung und angepasste Lautstärke Ihre Stimme entlasten können.

Dieses Buch bietet Ihnen neben der notwendigen Portion Theorie eine Vielzahl an praktischen Übungen, die es Ihnen sowohl erleichtern, Ihre Stimme bewusst und passend zur Situation einzusetzen, als auch gut mit Ihrer Stimmkraft zu haushalten. Sie sind eingeladen, gleich beim Lesen erste Übungen auszuprobieren. Darüber hinaus machen wir in jedem Kapitel Vorschläge, wie Sie Übungen und förderliche Gedanken in Ihren Alltag integrieren können: zwischendurch, als gezielte Vorbereitung, im beruflichen Alltag.

Das Buch kann so zu einem persönlichen Begleiter, einem „Vademecum“ (wörtlich: Geh mit mir!), werden. Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre und der erfolgreichen praktischen Umsetzung.

Freiburg, im Dezember 2017

Sieglinde Eberhart & Marcel Hinderer





„WAS DIE ERZIEHERINNEN UND ERZIEHER IN DER KITA
MEINER BEIDEN KINDER TAGTÄGLICH LEISTEN, KÖNNTE ICH NICHT.
DEN GANZEN TAG STÄNDIG MIT MENSCHEN IN KONTAKT ZU SEIN,
WÄRE MIR ZU VIEL ...“ Christoph K., Wuppertal

„WENN ICH NACH HAUSE KOMME, MÖCHTE ICH NUR
NOCH SCHWEIGEN.“ Sandra S., Erzieherin in Olten

„ICH BIN ERZIEHERIN GEWORDEN, WEIL ICH SEHR KOMMUNIKATIV
BIN UND UNBEDINGT MIT MENSCHEN ZU TUN HABEN WOLLTE.“

Miriam W., Erzieherin in Weimar

„DIE STIMME IST VIEL GRÖßER ALS DIE VISUELLE ERSCHEINUNG
EINES MENSCHEN.“ Rufus Beck, Schauspieler und Hörbuchsprecher



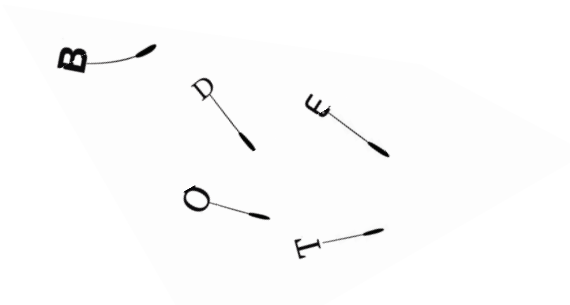
SO WICHTIG IST DIE STIMME

DIE ZENTRALE BEDEUTUNG IM PÄDAGOGISCHEN BERUF

Der Erzieher/innenberuf ist ein klassischer Sprechberuf. Als pädagogische Fachkraft kommunizieren Sie unentwegt. Sie begrüßen die Kinder und verabschieden die Eltern, Sie geben Tipps und Hinweise, trösten und schlichten Streit. Sie erklären den Kindern Spielregeln. Sie rufen die Kinder zusammen, wenn ein Spaziergang auf dem Programm steht. Sie erzählen Geschichten, Sie lesen vor, Sie erklären etwas, Sie regen mit steuernden Fragen zum Erzählen an, Sie leiten und moderieren. Sie kommentieren das kindliche und das eigene Tun, um die Kinder sprachlich anzuregen. Sie kommentieren die Handlungen beim Basteln, Zeichnen, Bauen, Spielen ..., damit die Kinder die Begriffe hören und ihren Wortschatz erweitern. Sie wiederholen das von den Kindern Gesagte und ergänzen grammatische Formen, um ein korrektes sprachliches Modell zu geben.

Diese Situationen spiegeln lediglich Ausschnitte der direkten Kommunikation mit den Kindern. Die kurzen Unterhaltungen mit den Eltern zwischen Tür und Angel, die vereinbarten längeren und ausführlichen (Entwicklungs-)Gespräche und die Elternabende kommen noch dazu.

Ebenso die Gespräche im Team, mit Kolleginnen und Kollegen sowie Vorgesetzten oder auch Absprachen mit dem Träger, mit dem Kantinenbetreiber oder Caterer. Da kommt an einem Arbeitstag ganz schön viel zusammen. Und all das geht nur sprechend – also nicht ohne Ihre Stimme.



Das ständige Reden ist fordernd und anstrengend. Sie brauchen dazu Ausdauer und Energie. Die Stimme ist dabei stark beansprucht. Erkrankt sie, zum Beispiel an einer chronischen Heiserkeit, ist rasch auch die Psyche in Mitleidenschaft gezogen: Sie fühlen sich erschöpft und erleben die erzieherische Arbeit als Belastung. Das stellt natürlich nicht Ihre pädagogische Qualifikation infrage, trotzdem kann die Qualität der eigenen Arbeit unter einer übermäßigen Stimmbelastung oder Stimmerkrankung leiden.

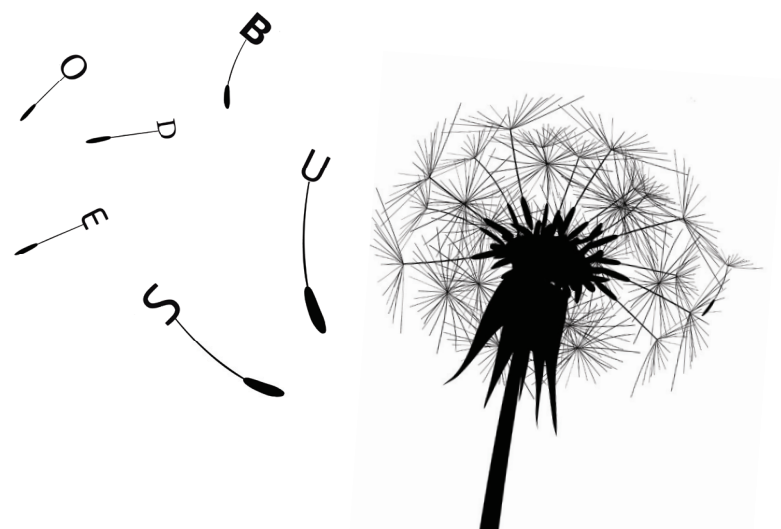
Abgesehen von der puren Quantität des Sprechens, verlangt Ihr Beruf eine besondere Fähigkeit zur Kommunikation. Der Kontakt mit den Kindern und den Eltern ist ohne Ihr Einfühlungsvermögen nicht vorstellbar. Präsenz und Empathie sind notwendig, um die unterschiedlichen Kommunikationssituationen richtig einschätzen zu können und den Kindern über den Kontakt und die Bindung den nötigen Entwicklungsraum zu geben. Die Kinder lassen sich von Ihnen führen, weil sie Ihre Präsenz, die sich vor allem körperlich und stimmlich zeigt, unmittelbar erfahren. Die Eltern vertrauen Ihnen, und die Kinder vertrauen sich Ihnen an, weil sie Sie in der Kommunikation als einführend erleben.

Schließlich sind Sie durch besondere Situationen stimmlich herausgefordert. Wenn Sie im Freien nach den Kindern rufen oder eine große Gruppe anleiten, bewältigen Sie das nur mit einer Stimmkraft, die über das Maß eines normalen Gesprächs deutlich hinausgeht. Dafür ist Technik nötig. Wenn Sie wissen, wie Sie zum Beispiel die Kraft des Atems oder bestimmter Körpermuskeln nutzen können, schonen und unterstützen Sie damit Ihre Stimme.

Es ist also nicht übertrieben zu sagen, dass die Stimme existenziell für den Erzieher/innenberuf ist. Deshalb gehört es zum professionellen Handeln, auch das Instrument Stimme zu professionalisieren. Das bedeutet, die Stimme auszubilden, zu pflegen und sie gezielt zu nutzen. Mit einer geübten und bewusst eingesetzten Stimme tun Sie etwas für Ihre physische und psychische Gesundheit, fördern die eigene Freude an der Kommunikation, zeigen Präsenz und Führungsqualität und können die stimmlich anspruchsvollen Situationen leichter meistern.

HALTEN SIE EINEN MOMENT INNE

Überlegen Sie: Wie schätzen Sie die stimmlichen Anforderungen im Kita-Alltag für sich selbst ein? Was fällt Ihnen leicht? In welchen Bereichen könnten Sie Unterstützung gebrauchen?



„ICH WÜRD E IM MORGENKREIS
AM LIEBSTEN STEHEN,
DENN IM STEHEN KLINGT
MEINE STIMME VIEL BESSER.“

Alara F., Erzieherin in Landau

„DIE NEUTRALE GRUNDHALTUNG IST
EINE ENTSPANNTE UND NEUTRALE KÖRPER-
HALTUNG, AUS DER MAN SÄMTLICHE
POTENZIALE SCHÖPFEN KANN.“

Andrea Latrisch-Karlbauer, Pantomimin



SO BEKOMMT DIE STIMME HALT

KÖRPERHALTUNG UND KÖRPERSPANNUNG

Die Körperhaltung beeinflusst den Klang der Stimme: Wenn Sie bequem auf dem Sofa liegen, klingen Sie anders als im Morgenkreis und wiederum anders als beim Joggen. Unabhängig von der Haltung und der Bewegung ist es die Spannung des Körpers, die den Klang verändert. Denn die Spannung der großen Muskeln führt zu einer Spannung der feineren Muskulatur, die an der Stimmgebung beteiligt ist.

Das Ideal ist die Balance zwischen Unter- und Überspannung: Ist der Körper eher lasch, klingt auch die Stimme schwach; sind Sie überspannt und voller überschüssiger Kraft, wird auch die Stimme eher angestrengt und druckvoll.

Diese Balance bedeutet auch, mit der eigenen Kraft und Energie ökonomisch zu haushalten. Das Sprechen erfordert selbstverständlich Stimmkraft und eine gewisse Körperenergie, ab einem bestimmten Maß aber ist die Energie verschenkt.

In kleinen Alltagssituationen können Sie ganz nebenbei überprüfen, wie leicht es Ihnen fällt, bewusst eine Balance zwischen Unter- und Überspannung herzustellen. Wenn Sie zum Beispiel den festsitzenden Deckel eines Marmeladenglases aufschrauben wollen, brauchen Sie Kraft – und zwar in den Fingern, Händen und Armen. Es nutzt jedoch nichts, auch noch die Zähne aufeinanderzubeißen und die Augenbrauen zusammenzuziehen. Auch bei der Stimmgebung ist eine ausgewogene und gezielt eingesetzte Muskelspannung wichtig.

PROBIEREN SIE ES GLEICH AUS!

Nehmen Sie Papier und Stift und schreiben Sie die folgenden beiden Sätze – von „Achten Sie ...“ bis „...für Ihre Sitzhaltung“ – ab: Wenden Sie dabei nur die Kraft auf, die Sie brauchen. Selbstverständlich sind Muskeln der Hand und Finger aktiv, um den Stift zu halten und zu führen. Gleichzeitig brauchen Sie größere Muskeln für Ihre Sitzhaltung.

Machen Sie sich nun auf die Suche: Wo können Sie Spannung reduzieren? Begleiten Sie das Schreiben möglicherweise mit Lippenbewegungen? Könnten die Schultern lockerer sein? Ist es möglich, den Stift auch mit weniger Kraft zu halten? Haben Sie das Gefühl, Hals und Nacken sind entspannt? Sitzt der Kopf locker auf der Wirbelsäule?

Vermutlich gibt es die eine oder andere Stelle, an der Sie Kraft sparen können. Solche Fehlspannungen sind normal; bei aller Aufmerksamkeit können wir sie nicht gänzlich vermeiden. In einem Sprechberuf ist es aber wichtig, genau dafür ein Gespür zu haben, damit Sie sich nicht verausgaben: Wenn Sie zum Beispiel lauter sprechen als es sein muss, steigt die Spannung in der Kehle, und für Ihre Stimme und natürlich für Sie selbst wird es anstrengend.

DAS GEHT LEICHT ZWISCHENDURCH ...

Nehmen Sie sich ein Mal am Tag bewusst vor, Ihre Körperspannung zu regulieren – am besten bei unbelasteten Alltagstätigkeiten: auf dem Fahrrad, beim Kaffeekochen, an der Bushaltestelle ...

