

Für mich

Sei gut zu dir und deiner Stimme!

Als pädagogische Fachkraft sind Sie für die Kinder und Heranwachsenden Sprachvorbild! Und – was immer wieder übersehen wird – auch Stimmvorbild! Die Botschaften, die Sie vermitteln, werden durch stimmliche, sprecherische und sprachliche Elemente transportiert. Kinder lernen durch Nachahmung. Und wir wissen alle: Der Ton macht die Musik!

Stefanie Bisanz

Die Stimme ist ein wichtiges Arbeitsinstrument, gerade in einem Sprechberuf wie als pädagogische Fachkraft. Dabei können wir dieses komplexe „Werkzeug“ genauer betrachten.

Stimmliche Elemente sind: Ihr Klang, die Resonanz, die Betonung mittels Höhen und Tiefen und Lautstärkevarianten, ebenso Ihre Sprechstimmlage.

Sprecherische Elemente sind: Ihr Sprechtempo, die Artikulation und die Gliederung Ihres Sprechens nach Atemkapazität und Sinneinheiten.

Sprachliche Elemente sind: Ihre Wortwahl, die Komplexität der Gedankengänge, der rote Faden, der Einsatz von Füllwörtern, wie „ähm“, „im Prinzip“ oder „sozusagen“.

Wie möchte ich mich mitteilen?

Die Stimme transportiert all Ihre Gedanken mittels der Worte. Sie können noch so hilfreichen Input geben, wenn die Stimme das Wort nicht transportiert, dann kommt die ganze Information beim Hörer nicht an. Das betrifft nicht nur die Kinder als Zuhörer, sondern auch Ihre Kolleg:innen, Vorgesetzten und die Eltern.

Nonverbale Elemente unterstützen die Stimme und das Sprechen in hohem Maße. Eine Geste kann helfen, wichtige Wörter hervorzuheben. Ein angemessener Blickkontakt auf Augenhöhe schafft Verbindung und Vertrauen. Die Körperhaltung sagt immer auch viel über die innere Haltung aus. Der Atem, die Gestik, Mimik und Blickkontakt zeigen, wie der Sprecher selbst in Balance ist. Diese nonverbalen Elemente spie-

geln Ihre Persönlichkeit wider. Sie werden als ganze Person sichtbar und hörbar! Manchmal zeigt eine Stimme mehr als einem lieb ist.

Die Stimme ist eines Ihrer wichtigsten Werkzeuge, um Kontakt herzustellen, zu beruhigen, zu motivieren, zu erklären und vieles mehr. Durch den meist sehr hohen Lautstärkepegel vollbringt Ihre Stimme jeden Tag Höchstleistungen. Jeden Tag soll die Stimme voll im Einsatz sein und zuverlässig zur Verfügung stehen. Wie pflegen Sie dieses so facettenreiche und sensible Instrument?

Als Logopädin erlebe ich es leider so oft, dass die Stimmen von pädagogischen Fachkräften extrem belastet sind. Manchmal reicht eine Erkältung aus, die vielleicht nicht ausreichend kuriert wird und es kommt zu dauerhaften Stimmschäden. Oder wenn Sie über Monate oder Jahre mit zu viel Druck oder dauerhaft zu hoch sprechen, kann sich eine Dysphonie (eine Stimmstörung) entwickeln. Deswegen liegt der Schwerpunkt dieses Artikels auf dem gesunden Einsatz der Stimme. Eine gesunde Stimme ist eine wirkungsvolle Stimme!

Die Stimme trainieren!

Am besten ist es, wenn Sie Ihrer Stimme morgens schon Zeit geben, warm zu werden. Ein kleines Übungsprogramm von 3–5 Minuten kann die Weichen für einen gesunden Sprechtag stellen.

Ich stelle Ihnen drei Übungen vor für ein Warm-up morgens oder für zwischendurch.

1. Rhythmus: Arme schwingen

- Stellen Sie sich aufrecht hin und schwingen Ihre Arme nach vorne und hinten.
- Sie können wahrnehmen, wie Ihr Atem in Gang kommt. Oder halten Sie die Bauchdecke und den Atem fest?

- Dann können Sie auf jeweils einen Armschwung ein „ha, he, hi, ho, hu“ nach vorne schicken oder an die Decke werfen. Der andere Armschwung ist ein Leerlauf, in dem sich der Atem durch Einatmen organisieren kann, sofern Sie den Mund öffnen (auch reflektorische Atemergänzung genannt, die ökonomische Form der Sprechatmung).

2. Stimmlockerung: Wackelnder Bus

- Stellen Sie sich aufrecht hin. Stellen Sie sich vor, Sie haben nur einen Stehplatz bekommen. Halten Sie sich gut fest, denn der Bus holpert über Land.
- Wippen Sie in den Knien. Lassen Sie gleichzeitig Ihre Schultern locker, ebenso die Bauchdecke und Ihren Kiefer.
- Atmen Sie hörbar aus auf „f“, „sch“. Können Sie merken, wie der Atem wackelt?
- Geben Sie Stimme dazu, z. B. ein „oh“, ein „aoa“ und lassen Sie Ihre Stimme wackeln.
- Hier können Sie das Video zu dieser Übung ansehen: <https://nextcloud.stimmwerkstatt-bisanz.de/index.php/s/WsqzGNX3PFNGin8>

3. Kiefer- und Schulterlockerung

- Reiben Sie Ihre Hände aneinander, dass sie warm werden.
- Legen Sie die Hände an Ihre Wangen, so dass Ihre Finger auch das Kiefergelenk berühren.
- Geben Sie so mehrmals ihrem Kiefer etwas Wärme
- Beginnen Sie dann in Ihre Hände hinein zu summen: „mmm“. Wo überall spüren Sie Vibration? An den Wangen? Am Kiefer? An den Lippen?

Tasten Sie mit Ihren Händen weiter zum Kehlkopf, zum Nacken, zum Brustbein!

Achtsame Stimme im Alltag

Kinder haben noch einen sehr natürlichen Zugang zu Ihrer Stimme. Als Baby haben wir alle fröhlich juchzend mit Tonhöhen und Lautstärke experimentiert. Auch können sich alle Eltern erinnern, dass ihr Baby mit einem sehr kraftvollen Organ ausgestattet war: Das Baby macht sich lange, laut und ohne zu ermüden bemerkbar. Dieses Baby waren wir alle einmal. Als Erwachsene unterliegen wir der Macht der Gewohnheit und ungünstige Muster schleichen sich meist langsam und lautlos und unbemerkt ein.

So können wir mit einem Blick auf die uns anvertrauten Kinder, wieder selbst zu unseren Wurzeln zurückkommen.

Die Kinder haben sicher Freude, wenn Sie Stimm-, Atem- und Körperexperimente in den Kita-Alltag einbauen und gleichzeitig können Sie während Ihrer Arbeit sich selbst und Ihrer Stimme etwas Gutes tun. Also, worauf warten?

Wenn Sie so mit gelockertem Körper, freiem Atem und wacher Stimme in den Arbeitstag starten, dann haben Sie schon viel getan zur Prävention. Wenn Sie Ihre Stimme gesund gebrauchen, gehören abendliche Halsschmerzen, Druck und Schmerz im Kehlkopf und der „Frosch im Hals“ hoffentlich der Vergangenheit hat. Lesen Sie in der nächsten Ausgabe das „Diamant-Modell“: Wie Ihre Stimme stabiler und belastbarer werden kann!

Selbstfürsorge

Download Hierzu gibt es ein Video zu anschauen: www.kleinundgross.de

Stefanie Bisanz, Logopädin, Stimmtherapeutin, Stimm- und Sprechtrainerin, Stuttgart.

Kontakt: www.stimmwerkstatt-bisanz.de