

Für mich

Stimmtraining mit Diamanten

adobe.stock.com/luismolinero

Die Stimme ist im pädagogischen Beruf ein wichtiges Ausdrucksmittel. Täglich ist sie im Einsatz und wird im Kita-Alltag meist stark beansprucht. Stimmpflege ist daher eigentlich eine Selbstverständlichkeit, denn schließlich möchten wir alle eine gesunde und wohlklingende Stimme haben.

Stefanie Bisanz

Tun wir unserer Stimme etwas Gutes und widmen uns im zweiten Teil dieser Stimmtraining-Serie noch mehr den Zusammenhängen von Stimme, Körper und Wohlbefinden. Ich zeige Ihnen in vier Schritten, wie Ihre Stimme stabiler und belastbarer werden kann.

Schritt 1: Das Diamant-Modell

Ich kenne grundsätzliche Zusammenhänge der Stimmfunktion.

Das Diamant-Modell impliziert, dass die folgenden Bereiche eng miteinander zusammen hängen und sich gegenseitig bedingen.

Die Wahrnehmung: Basis jeglicher Veränderung. Die Wahrnehmung ist die Grundvoraussetzung für jegliche Veränderung. Es geht um die Wahrnehmung des Ist-Zustandes und die Wahrnehmung, die sich durch Veränderungen der Körperhaltung, des Tonus (Spannungszustand), der Atmung etc. ergibt. Je besser die Wahrnehmung, umso schneller kann sich eine positive Veränderung einstellen.

Die Stimme: Der Ausatemstrom trifft auf die Stimmlippen, die horizontal im knorpeligen Kehlkopfgerüst liegen. Die Stimmlippen werden geöffnet und geraten in Schwingung. Das Schließen

der Stimmlippen geschieht passiv durch einen Unterdruck auf Stimmlippenebene. Die Stimmlippen schließen sich komplett. Für einen klaren Stimmklang ist der Stimmlippenschluss entscheidend und die Regelmäßigkeit der Stimmlippenschwingung. Die Stimmgebung (Phonation) ist dann klangvoll und mühelos, wenn sich möglichst viele Körperräume zum Mitschwingen anregen lassen. Die Schwingungsfähigkeit der Organe und des Gewebes sowie der Schleimhaut sind entscheidend, wir nennen dies Resonanz. Die Sprechstimmlage ist individuell verschieden, sie sollte weder zu hoch noch zu tief sein. Man nennt die optimale Sprechstimmlage die Indifferenzlage.

Die Persönlichkeit: Die Stimme geht über eine reine Muskelfunktion hinaus, sie hat immer etwas mit der betreffenden Person zu tun. Davon zeugen heute übliche Redewendungen, z. B. in Stimmung sein, etwas stimmt nicht, sich

einstimmen, im Einklang sein oder der Ton macht die Musik. Auch die sprachlichen Wurzeln von Stimme und Person liegen eng beieinander. Person leitet sich von „persona“ ab, übersetzt mit „Maske“. Von „persona“ leitet sich „personare“ ab, übersetzt mit „hindurchtönen“. Die Stimme spiegelt die individuelle Persönlichkeit und dient als Ausdrucksform des Menschen.

Die Haltung: Die Körperhaltung ist immer eine Folge des derzeitigen Spannungszustandes der Muskulatur. Ein ausgewogener Tonus (Spannungszustand), wirkt sich günstig auf die Haltung und somit das Sprechen aus. Der Tonus ist immer situations-, personen- und stimmungsabhängig. Ein Eu-Tonus ist dann gegeben, wenn die Spannung der Situation entspricht. Optimal ist dabei die Balance aus Stabilität und Flexibilität. Es gibt einige „Schlüsselpunkte“, auf die besonderes Augenmerk gelegt werden sollte: Füße, Knie, Becken, Bauch, Brustkorb, Schultern, Lippen, Zunge, Kiefer und Kehlkopfbereich.

Die Atmung: Die Atmung erfolgt automatisch, weitgehend unbewusst und ist individuell. Für die Qualität der Stimmgebung ist das feine Zusammenspiel von Atemdruck (Anblasedruck) und Stimmlippenspannung entscheidend. Wir können die Atmung aber auch beeinflussen durch Gedanken, Körperbewegungen oder durch bestimmte Übungen.

Es gibt in Ruhe drei Atemphasen:

- Die Einatmung = der Bauch wölbt sich, bzw. der Brustkorb hebt sich.
- Die Ausatmung = die Bauchdecke und der Brustkorb flachen sich wieder ab.
- Die Atempause = das Innehalten oder Verweilen

Das Sprechen: Der vom Kehlkopf produzierte Ton wird im Ansatzrohr zu Lauten und Worten geformt. Die Worte werden nicht nur aus einzelnen Buch-

staben gebildet, sondern bestehen aus schnellen Übergängen von einem Laut zum anderen. Es werden Vokale und Konsonanten unterschieden, stimmlose und stimmhafte Laute. Eine präzise Artikulation entlastet den Kehlkopf. Das Sprechtempo hat einen großen Einfluss auf die Verständlichkeit des Sprechers. Meist ist ein zu schnelles Sprechtempo zu beobachten. Manchmal ist ein Zusammenhang festzustellen, dass der Sprecher seiner Vortragssituation schnell ein Ende setzen möchte.

Die Intention: Beim Sprechen sowie bei körperlicher Bewegung stellt sich der Körpertonus auf die beabsichtigte Muskelfunktion ein, z. B. beim Heben eines schweren Gegenstandes. Art und Ausmaß der Intention bei der Kommunikation bestimmen den Muskeltonus und somit Haltung, Atmung, Phonation und die Artikulation. Die Intention bezeichnet die Sprechabsicht, wobei sich die Aufmerksamkeit auf Personen und/oder Situationen ausrichtet. Die Intention zeigt sich in den Parametern Gestik, Mimik und Blickkontakt. Um Veränderungen an der Stimme, der Atmung und am Sprechen zu erzielen, nutzt man Intentionen, im Sinne von Vorstel-

lungshilfen. Je genauer die Vorstellung, umso größer ist die körperliche, stimmliche und sprecherische Veränderung.

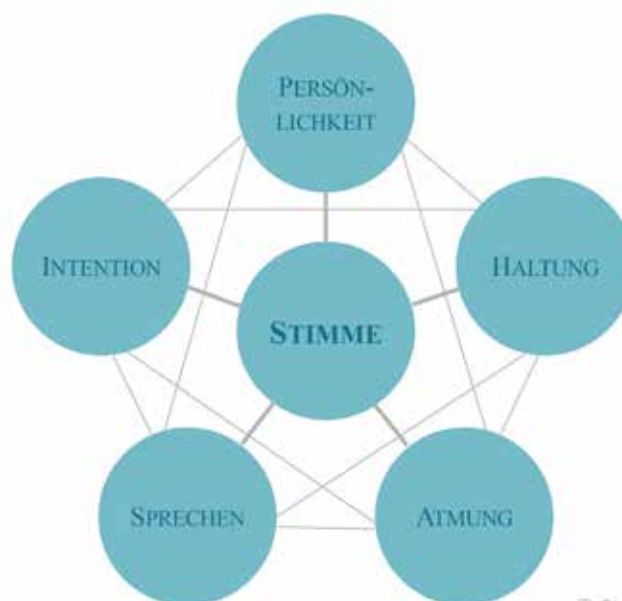
2. Schritt: Das Balanceprinzip

Ich erkenne positive und negative Reaktionsketten in meinem eigenen Stimm- und Sprechmuster.

Die einzelnen Bereiche stehen nicht für sich allein, sondern sind abhängig voneinander. Es besteht immer eine Wechselwirkung. Wenn zu viel Spannung im Körper ist, dann steht oft auch die Stimme unter Spannung und Druck. Sind wir erschöpft, dann hören wir dies an einer leisen, kraftlosen Stimmgebung. Spannungen übertragen sich und erhöhen sich. Oder zu niedrige Spannung wird mit erhöhter Spannung ausgeglichen.

Ein Blick in das Diamant-Modell hilft uns, positive und negative Kreisläufe zu identifizieren:

Stellen Sie sich vor, Sie stehen voll unter Strom. Ihr Körper ist angespannt, die Haltung steif, die Atmung hektisch und flach. Wie klingt dann Ihre Stimme? Sicher angespannt, eng, unter Druck. Die hohe Spannung im Körper



überträgt sich direkt auf Ihre Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur und die darin eingebettete äußere und innere Kehlkopfmuskulatur. Die Sprechstimmlage rutscht nach oben. Das klingt in den Ohren der Hörer:innen unangenehm, gedrückt, vielleicht sogar schrill. Ihr Gegenüber stellt aus Selbstschutz auf Durchzug, da sich die Anspannung direkt vom Sprecher auf den Hörer überträgt. Also wir selbst tragen Sorge dafür, wie es meinem Gegenüber mit meiner Stimme und meinem Sprechen geht. Stellen Sie sich vor, Ihnen wird mit schnappendem, ziehendem, hörbarem, schnellen Atem etwas erzählt: Sie werden innerhalb kürzester Zeit ebenso kurzatmig und geraten auch unter Stress.

Beispiele von negativer Wechselwirkung:

- Oftmals ist in den Schultern zu viel Spannung, im Rücken dagegen zu wenig.
- Im Kiefer ist meist zu viel Spannung, in der Zunge zu wenig, dann ist die Stimmgebung hart und die Artikulation „genuschelt“.
- Die Atmung ist flach und schwach, der Druck im Kehlkopf ist erhöht.
- Der Körper ist dauerhaft in Bewegung, die Ruhe fehlt, der Mensch wirkt nervös.

Welchen positiven Kreislauf würden Sie sich wünschen? Wahrscheinlich eine entspannte Grundhaltung, einen entspannten Körper, einen tiefen und freien Atem, eine angenehme, stabile und kräftige Stimme. Oder?

3. Schritt: Der Blick in meinen Alltag

Ich erkenne, welche Gewohnheiten in meinem täglichen Tun, meine Stimme unterstützen, und welche eher ungünstig sind.

Welche Verhaltensweisen in Ihrem Tag sind eher hinderlich für einen positiven Stimm-Kreislauf? Oft herrscht im Alltag ein hohes Tempo und dadurch stehen Körper und Psyche sehr unter Spannung.

Schauen Sie doch mal in Ihren Alltag, was finden Sie an Überspannung und Tempo? Fragen Sie sich: Wie schnell bin ich getaktet? Kann ich Pausen in meinem Alltag machen? Habe ich Zeit für mich? Habe ich Zeit für Sport/ Entspannung? Habe ich Zeit für Familie und Freunde? Habe ich einen erholsamen Schlaf? Ernähre ich mich gesund? Kann ich in Ruhe essen?

Beobachten Sie auch Ihre Sprache und Formulierungen. Finden Sie Begriffe, die Ihren Tag beschleunigen? Beispielsweise: „Ich mach das noch schnell!“ Oder: „Warte kurz, ich komme sofort!“, oder „Ich gehe eben noch einkaufen ...!“ Vielleicht finden Sie andere Formulierungen, die Ihnen und Ihrem Gegenüber Raum und Ruhe vermitteln.

4. Schritt: Der Transfer in meinen Alltag

Ich komme in die Handlung und ändere Schritt für Schritt meine Gewohnheiten.

Veränderungen brauchen Zeit und einen langen Atem. Einige Tipps, wie Sie langfristig etwas verändern können:

- Klarheit: Was will ich üben? Warum? Wie? Wann? Wie oft? Wie lange?
- Hierarchie: Das Wichtigste zuerst. Nicht zu viel vornehmen.
- Rituale helfen, wie gleiche Zeit und gleicher Ort. Ein morgendliches Übungsprogramm gibt dem gesamten Tun des Tages eine bestimmte Ausrichtung.
- Lieber weniger und öfter in der Woche üben, als nur ein Mal und lang.

- Intensität und Qualität sind wichtiger als Quantität.
- Störungen vorbeugen: Telefon, Handy ausschalten, Büro abschließen ...
- Regelmäßiges Tun bringt die Veränderung, nicht das Reden oder Lesen darüber.
- Beginnen Sie JETZT-, oder: „Tu's gleich!“

„Tu's gleich!“-Tipps:

- Gähnen und sich lockern in jeder Arbeitspause, immer nach einem Telefonat
- Das Stehen wahrnehmen, sobald ich am Kopierer oder an der Bushaltestelle stehe
- Sich entspannen nach einem anstrengenden Tag oder vor stimmlicher Anforderung, wie einem Elternabend
- Den Atem wahrnehmen beim Sitzen, Stehen, Sprechen
- Aufgerichtet und mit entspannter Körperhaltung beim Stuhlkreis, beim Telefonieren
- Resonanzräume wahrnehmen beim Gruß, beim Einkaufen, beim Telefonat
- Tägliche kurze Gespräche, bei denen Sie sich selbst zuhören

Mit diesen vier Schritten können Sie nach und nach Sprechgewohnheiten hin zum Positiven verändern. Ihre Stimme wird belastbarer und Sie können Ihre Stimme in vielen Facetten einsetzen, um bei Ihrem Gegenüber auf Resonanz zu stoßen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim neugierigen Erforschen, was alles in Ihrer Stimme steckt!

Download

Hierzu gibt es das Video:

„Atemrhythmus“

Link: <https://youtu.be/1mJ7KwRM-X8>

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

Kontakt: www.stimmwerkstatt-bisanz.de