



Das hält mich gesund!

Stimmcoaching für pädagogische Fachkräfte

Die Stimme ist ein wichtiges Werkzeug in der Interaktion mit anderen Menschen, so auch im Kita-Alltag. Bei einem Stimmcoaching erfahren die pädagogischen Fachkräfte eines Kita-Teams, wie sie ihre Stimme gezielt und professionell einsetzen und trainieren können. Und das mit praktischen Tipps für zwischendurch im Kita-Alltag.

Sibylle Münnich

„Wenn meine Stimme z. B. aufgrund eines Infekts nicht mehr funktioniert und ich mit anderen nicht mehr kommunizieren kann, fühle ich mich hilflos“, so Kita-Leitung Karin Miller. Stimmprävention und Wissen für den Umgang mit der Stimme zu erwerben, ist ihr wichtig und darum machte sie mit beim Gewinnspiel der klein&groß und GeloRevoice® –und gewann. Somit kam die Logopädin und Stimmtrainerin Stefanie Bisanz für einen Nachmittag in das Team der katholischen Kindertageseinrichtung St. Albert in Neu-Ulm und brachte stimm-ungs-volle Tipps mit. Hier finden Sie nun Gedanken und Übungen für Ihre persönliche Stimmprävention von Stefanie Bisanz.

Wie eine Stimmgabel

Die Stimme ist mehr als nur Mund und Kehlkopf: Um das eigene Sprechverhalten zu verstehen, ist es notwendig, den ganzen Körper unter die Lupe zu nehmen. Vergleichen wir uns mit einer Stimmgabel, die Töne zum Schwingen bringt, sind folgende Komponenten wichtig:

- Eine aufrechte, bewegliche Haltung: der Oberkörper sollte frei beweglich sein
- Ein guter Stand: mit beiden Beinen Bodenkontakt, die Knie locker
- Luft, Platz und Raum: einen lockeren Kiefer und einen entspannt geöffneten Mundraum
- Achtsamkeit: in der Interaktion sich selbst spüren und hören

Sensibel für die eigene Stimme

Zum Glück sind wir Menschen individuell und somit auch unsere Stimmen. Daher gibt es keine Pauschal-tipps, wenn es darum geht, die Stimme einzusetzen. Zunächst geht es darum, die eigene Stimme zu spüren.

Mein Stimmklang

Um die Stimme zu spüren, legen Sie Ihre Hand auf Ihr Dekolletée und zählen Sie in Ihrem Tempo von 1–10. Spüren Sie dabei die entstehende Vibration. Wiederholen Sie die Übung mehrmals und lassen Sie die Zahlen in den Brust-raum hineinfallen.

Entspannt oder Angestrengt?

Um ein angestregtes Sprechen zu vermeiden, können Sie folgenden Selbst-test durchführen:

Legen Sie beide Hände vor dem Körper aneinander, so dass sich die Handflä-chen und Fingerspitzen berühren. Die Daumen zeigen nach oben.

Nun öffnen Sie die Handflächen lang-sam (die Fingerspitzen berühren sich dabei permanent) und spüren Ihren Atem. Wann fällt es Ihnen schwerer zu atmen, wann leichter? Öffnen und schließen Sie die Handflächen in Ihrem Tempo.

Welcher Öffnungsgrad ist Ihnen der an-genehmste? Lassen Sie die Handflächen in einer Ihnen angenehmen Position

und sprechen Sie dabei den Satz: Die Blumen im eigenen Garten blühen schön.

Öffnen Sie dann die Hand in einen weniger angenehmen Öffnungsgrad und sprechen Sie dabei den gleichen Satz. Vergleichen Sie: Was war angenehmer? Wann mussten Sie sich und Ihre Stimme/Atmung mehr anstrengen?

Bewusstes Atmen

Um Kindern auf Augenhöhe zu begegnen sitzen, oder stehen pädagogische Fachkräfte oftmals nach vorn gebeugt. Da der Atem nun im Bauch nicht fließen kann, ist es sinnvoll, ihn nach hinten zu verlagern.

Atmen Sie deshalb in den Rücken hinein, so dass der Atem trotz gekrümmter Haltung fließen kann.

Achtsamer Umgang mit sich

Die Stimme ist sensibel. Daher ist ein achtsamer Umgang mit ihr und somit mit sich selbst wichtig, um besser bei Stimme zu sein. Damit man sich dieser Achtsamkeit bewusst wird, kann ein gedanklicher Stopp dienen, in Situationen, in denen man bisher seine Stimme angestrengt hat, wie z. B. beim Telefonieren. Wenn das Telefon klingelt und man aus einer Kita-Situation herausgerissen wird, ist man schnell geneigt, diesen Stress auf die Stimme zu übertragen: Man spricht z. B. zu hoch oder mit gepresstem Atem. Daher ist es hilfreich, sich dessen bewusst zu werden, kurz innezuhalten, und bewusst seinen Atem und die Bodenhaftung zu spüren und entspannt einen Brustton von sich zu geben, wie „Mmh“. Dies lockert die Stimme und man kann ohne große Anstrengung kommunizieren.

Außerdem dient einer entspannten Stimme:

- **Kiefer ausstreichen:** Streichen Sie Ihren Kiefer von den Ohren herkommend aus.
- **Sanftes Streichen:** Streicheln Sie mit einer Hand die Handfläche der anderen Hand und tönen Sie dabei: Mmm ...



- **Lippen ausstreichen:** Einen Strohhalm zwischen den Lippen hoch und runter bewegen und die Lippen dabei entspannen.
- **„Mexikanischer Bus“:** Stellen Sie sich vor, Sie fahren in einem Bus über eine holprige Straße. Strecken Sie einen Arm gebeugt nach oben, um sich „festzuhalten“, wippen Sie in den Knien und geben Sie einen lockeren Ton von sich.

Stimmhygiene

Beim wichtigen Feld der Stimmhygiene werden positive und negative Faktoren bezüglich einer gesunden Stimme aufgezeigt. Einige Faktoren für eine gesunde Stimme sind z. B.:

- Stimmruhe nach Belastung und Pausen im Alltag
- In der Kommunikation ist die Aufmerksamkeit bei mir und meiner Stimme, gute Bodenhaftung
- Signale statt Stimme einsetzen, wie z. B. ein Gong oder ein Piktogramm
- Regelmäßiges entspanntes Summen
- Regelmäßig Wasser oder Kräutertee trinken
- Frische Luft und mäßige, regelmäßige Bewegung
- Wenn es doch einmal zu Halskratzen, Hustenreiz oder Heiserkeit kommt, ist z. B. GeloRevoice® eine gute Option, um weiter stimmungsvoll durch den Tag zu kommen

Kontraproduktive Faktoren für die Stimme sind z. B.:

- Pfefferminztee und scharfe Bonbons
- Räuspfern oder gegen Lautstärke ansprechen

Die Stimmung und die Stimmen klangen gut: Die pädagogischen Fachkräfte der kath. Kindertageseinrichtung St. Albert zeigten, dass aktive Stimmprävention sichtlich Spaß und gute Laune macht. Eine Teilnehmerin beschloss die Abschlussrunde mit dem treffenden Gedanken: „Gerade für die kommende neblige Herbstzeit sind diese Stimmtipps für uns wichtig. So kommen wir hoffentlich gesund durch die Erkältungszeit und sind jetzt auch sensibel, was uns und unseren Körper betrifft.“

Alle hier aufgezeigten Übungen stammen von Stefanie Bisanz.

Stefanie Bisanz, staatl. anerkannte Logopädin, Stimmtherapeutin, Dozentin und Referentin.

Kontakt

www.stimmwerkstatt-bisanz.de

Sibylle Münnich, Redakteurin klein&groß, Augsburg.

