



Marcel Hinderer

Stimmt's mit der Stimme? Hinweise zur Stimmgesundheit

Die Stimme ist das wichtigste Instrument der Lehrperson!“ Diese Aussage hört man oft, wenn man nach der Bedeutung der Stimme im Unterricht fragt.

Tatsächlich wird dieser Behauptung kaum jemand widersprechen, genauso, wie kaum jemand der Forderung widerspricht, dass Stimmbildung zur Lehrerausbildung gehören müsste. Soweit der Konsens. Interessanterweise ergibt sich aus diesen Einschätzungen aber keineswegs zwangsläufig eine Beschäftigung mit der eigenen Stimme, diesem wichtigen Instrument: Kaum ein/e Lehrer/in macht vor dem Unterricht Stimmübungen. Die allerwenigsten Lehrerinnen stimmen/sprechen sich vor der Schule ein, so wie Schauspieler das tun, bevor sie auf die Bühne gehen.

Viele beschäftigen sich erst dann mit ihrer Stimme, wenn das Sprechen zur Anstrengung wird, wenn die Kehle schmerzt, wenn man Druck im Hals spürt, wenn man heiser klingt oder sogar für mehrere Tage keine Stimme mehr hat. Also erst wenn die Stimme nicht mehr ganz gesund ist, widmet man sich ihr.

Das ist verständlich weil menschlich: Man wird aktiv, um gesund zu werden – man ist eher nachlässig bei der Vorsorge, um gesund zu bleiben.

Was kann man tun, um stimmgesund zu bleiben?

Manche bewältigen die Anforderungen des Lehrberufs, weil sie von Natur aus eine kraftvolle Stimme haben, die immer verlässlich bereitsteht. Anderen helfen erlernte Techniken, auf die sie beim Unterrichten gezielt zugreifen.

Diese Techniken haben gemeinsam, dass man die Kraft, die man für das Sprechen braucht, nicht in der Kehle produziert, sondern in der Atem- und Skelettmuskulatur. Während im und am Kehlkopf nur kleine Muskeln zur Verfügung stehen, sind das Zwerchfell und die Haltemuskulatur der Beine besser geeignet, um der Stimme Kraft zu verleihen. Womöglich wundern Sie sich jetzt, dass hier von den Beinen die Rede ist; die meisten assoziieren mit der Stimme die Kehle, weil dort die Stimmlippen schwingen und der sogenannte Primärklang entsteht. Es wäre aber verkürzt, den Kehlkopf oder die Stimmlippen als „DAS Stimmorgan“ anzusehen.

Zur Stimmgebung ist Luft notwendig, genauer gesagt der Ausatem, der unter muskulärer Beteiligung aus der Lunge strömt. Die Tätigkeit der Atem(hilfs-)muskulatur ist abhängig von

der Muskelspannung des gesamten Körpers, dem Tonus. Somit ist Stimme tatsächlich eine Ganzkörperfunktion, und wenn Sie sich für den Unterricht einstimmen möchten, dann beziehen sich auch diese Übungen sinnvollerweise auf den ganzen Körper.

Dass die Beschäftigung mit der eigenen Stimme, dem eigenen Körper, dem eigenen Sprechausdruck durchaus etwas bringt, zeigen Zwischenergebnisse einer empirischen Langzeitstudie. Das Freiburger Institut für Musikermedizin (FIM) untersucht seit drei Jahren in allen Stadien der Lehrerausbildung (Studium, Referendariat, Beruf) die stimmliche und mentale Gesundheit von Proband/innen. Die Versuchsgruppe wird sprecherzieherisch angeleitet, betreut und regelmäßig phoniatriisch untersucht, eine Kontrollgruppe hat oder keine Sprecherziehung. Das Forschungsprojekt ist noch nicht abgeschlossen, doch die bisherigen Ergebnisse (veröffentlicht als Article in Press am 6.5.2105: Richter, B. et al: „Effectiveness of a Voice Training Program for Student Teachers on Vocal Health“) zeigen deutlich, dass diejenigen, die ein Körper- und Stimbewusstsein entwickelt haben, nicht nur gesündere Stimmen haben, sondern auch über mehr innere Sicherheit im Auftreten und mehr Körperbewusstsein und eine differenziertere Selbstwahrnehmung verfügen.

Selbstwahrnehmung schulen

Die Voraussetzung für eine freie, entspannte, unangestregte Stimme ist ein wacher, beweglicher Körper mit balanciertem Tonus zwischen Unter- und Überspannung. Nutzen Sie kleine Situationen des Alltags, um ein Gefühl für die Spannungszustände zu bekommen: Können Sie beim Schreiben den Stift mit weniger Kraft in den Fingern führen? Ist Ihr Schultergürtel beim Arbeiten am Computer entspannt? Können Sie beim Lesen Zunge und Unterkiefer locker lassen? Können Sie in der Straßenbahn sitzen, ohne die Knie aneinander zu pressen? Mit Vergewisserungsfragen dieser Art können Sie Ihre Wahrnehmung lenken und zu einer erhöhten Aufmerksamkeit für Ihren Körper kommen.

Wenn Sie es schaffen, in klar definierten und überschaubaren Situationen Ihre Haltung wahrzunehmen, sogenannte Fehlspannungen aufzulösen und nur soviel Kraft aufzuwenden, wie für die jeweilige Haltung, Bewegung oder Tätigkeit tatsächlich notwendig ist, können Sie das mit der Zeit auch auf komplexere Situationen, wie das Sprechen, übertragen. Häufig rühren Stimmprobleme im Lehrberuf daher, dass zu spannungsgeladen, zu druckvoll und zu laut gesprochen wird.

Nehmen Sie sich zu Beginn einer Stunde, zum Beispiel bei der Begrüßung, einen Moment der Sammlung: Stellen Sie sich groß und stabil vor die Klasse, richten Sie sich freundlich auf und nehmen Sie wahr, wie unaufwendig einfaches Stehen auf zwei Beinen sein kann: Zehen und Knie sind locker, die Bauchdecke ist gelöst, das Brustbein ist gehoben und der Schultergürtel entspannt. Damit schaffen Sie eine gute körperliche Voraussetzung für einen unangestregten Stimmklang.

Nutzen Sie Phasen der Stillarbeit, sich Ihrer Körperspannung und Haltung bewusst zu werden. Das geht im Sitzen genauso wie im Stehen, erfordert kaum Zeit und gibt Ihnen die Möglichkeit, äußerlich und innerlich zu entspannen, indem Sie den Blick für einen Moment auf sich richten. Erfahrungsgemäß ist es doch gerade die Aufmerksamkeit für sich selbst, die beim pädagogischen Handeln am ehesten verlorengeht. Prüfen Sie einmal: Sie haben den Verlaufsplan im Kopf, Sie sind gedanklich bei Thema und Unterrichtsgeschehen, sind im Kontakt mit der Klasse, haben die einzelnen Schüler/-innen im Blick und entscheiden in der Situation über den nächsten methodischen Schritt und die angemessene Intervention; Sie denken darüber nach, was Sie in der Pause noch dringend erledigen müssen und sicher auch mal darüber, was nach Schulschluss noch auf Sie zukommt. Sind Sie dabei immer auch noch im Kontakt mit sich? Haben Sie ein Gefühl für Ihren Körper? Sind Ihre körperlichen Aktivitäten bewusst gesteuert, intentional gestaltet? Hören Sie, wie Sie klingen?

Es ist nachvollziehbar, dass im hochkomplexen Unterrichtsgeschehen nicht all Ihre Handlungs- und Verhaltensweisen dieselbe Aufmerksamkeit erfahren können. Deshalb ist es sinnvoll, dass Sie die oben genannten Momente nutzen und sich auf sich und Ihren Körper besinnen, um Ihre Selbstwahrnehmung neu zu aktivieren.

Dafür eignen sich einfache Übungen, bei denen Sie gezielt die Wahrnehmung nur in einzelne Körperpartien richten. Wenn eine Stillarbeitsphase oder Klausuraufsicht die Gelegenheit bietet, können Sie zum Beispiel

- die Schultern fallen lassen. Prüfen Sie, ob Sie im Schultergürtel locker sind bzw. ob er noch ein bisschen entspannter sein kann. Je tiefer und lockerer die Schultern sind, umso weniger Spannung kann sich auf die Kehlkopfmuskulatur übertragen.
- den Kopf gerade halten. Balancieren Sie den Kopf auf der Wirbelsäule, indem Sie das Kinn mal leicht senken, damit sich die Halswirbel auseinanderziehen können und mal

Staunen – die Augenbrauen heben sich, die Augen werden groß, der Mund wird weit, die Kehle öffnet sich, der Atem fällt ein. Diese körperliche Offenheit – eine weite Geste kommt meist automatisch dazu – bringt wie von selbst ein resonanzreiches „aaaaah“ mit sich. Auch hier gilt: Haben Sie Freude am eigenen Stimmklang!

heben, damit sich die Nackenmuskulatur entspannen kann. Finden Sie eine entspannte Position dazwischen. Beim Sprechen müssen Sie nicht mit dem Kinn in Richtung der Schüler zeigen, um ihnen „etwas beizubringen“.

- die Knie lockern. Drücken Sie beim Stehen die Knie nicht durch, sondern stehen Sie – fast wie auf Skiern – mit lockeren Knien in frei beweglichem Stand.

Stimmeinsatz vorbereiten

Machen Sie keinen Kaltstart in der ersten Unterrichtsstunde, sondern nehmen Sie sich fünf bis zehn Minuten zwischen Aufstehen und Schule, um die Stimme aufzuwärmen und für den Einsatz im Unterricht vorzubereiten. Die Allerwenigsten wachen mit einer volltönend klaren Stimme auf; die meisten Stimmen klingen am Morgen belegt, kratzig, etwas rau und brüchig. Das liegt vor allem daran, dass die Schleimhäute in der Nacht vermehrt Schleim produzieren, der am Morgen auf den Stimmlippen liegt und gleichmäßiges Schwingen verhindert. Der Klang verbessert sich, wenn Sie viel trinken, in Bewegung kommen und sich ein paar Minuten nehmen, z.B. im Badezimmer, um genüsslich zu brummen und summen. Produzieren Sie Brumm- und Summtöne ganz ohne Anspruch an eine bestimmte Tonhöhe oder schönen Klang; Sie können dabei Ihren Brustkorb abklopfen. Summen Sie dann über verschiedene Tonhöhen; bei diesen Glissandoübungen hören Sie die Modulationsfähigkeit und Geschmeidigkeit Ihrer Stimme.

Ein kleines Artikulationstraining könnte das morgendliche Aufwärmen abrunden: Jede Mundgymnastik, die einem die Sprechwerkzeuge bewusster macht und die Durchblutung anregt, ist hilfreich. Wenn Sie deutlich artikulieren, können Sie Stimmkraft sparen. Eine deutliche Aussprache kommt zustande, wenn Sie den Mund beim Sprechen öffnen und die Lippen nachdrücklich am sogenannten Lautgriff beteiligen. Ein lockerer Unterkiefer und bewegliche Lippen, verbunden mit einer aktiven Zunge, sind das Ziel beim Artikulationstraining.

...und das geht nebenbei:

Vieles, was der Stimme guttut, ist nicht einmal eine Übung. Es sind Dinge, die man ohnehin tut, die aber – wenn man sie mit einer Spur Bewusstheit und Aufmerksamkeit verbindet – der Stimme und dem Sprechen unmittelbar zugute kommen:

- Räkeln und strecken. Das aktiviert die Atmung, vor allem, wenn Sie den Wechsel von Spannung (in der Dehnung) und Entspannung bewusst empfinden und ausführen.
- Gähnen – dabei senkt sich der Kehlkopf, der Resonanzraum wird weit, gleichzeitig kommt es zur vertieften Atmung. Gähnen Sie genüsslich und unverschämt und gerne auch klangvoll mit Stimme.
- Seufzen – es kommt zu einem Moment der Lösung: Mit dem Ausatem fällt die Stimme. Auch das können Sie mit viel Genuss tun und dadurch verstärken, dass Sie auch die Schultern (nicht aber das Brustbein!) fallen lassen.
- Staunen – die Augenbrauen heben sich, die Augen werden groß, der Mund wird weit, die Kehle öffnet sich, der Atem fällt ein. Diese körperliche Offenheit – eine weite Geste kommt meist automatisch dazu – bringt wie von selbst ein resonanzreiches „aaaaah“ mit sich. Auch hier gilt: Haben Sie Freude am eigenen Stimmklang!
- Lösen – ein gelöster Unterkiefer und eine gelöste Bauchdecke befördern eine frei fließende Atmung. Erlauben Sie immer wieder dem Unterkiefer, zu fallen (egal, wie Sie dann für einen Moment aussehen), dann hat es auch die Bauchdecke leichter. Nur wenn man (die Bauchdecke) nicht festhält, kann sich der Atem vertiefen und für die Stimme reich zur Verfügung stehen.
- Spazierengehen – wenn in Stimmbildung und Sprecherziehung von einem „durchlässigen Körper“ die Rede ist, sind damit vor allem die freien, beweglichen Gelenke gemeint. Die Propriozeptoren in den Gelenken können nur dann einen peripheren Atemreiz ans Zwerchfell schicken, wenn sie frei sind. Um das zu unterstützen, können Sie im Sitzen oder Stehen immer wieder Fuß-, Knie- und Hüftgelenke drehen – oder Sie können ganz einfach viel zu Fuß gehen und dabei bewusst den Fuß abrollen und die Beweglichkeit der Gelenke wahrnehmen.

Wenn die Vorsorge nicht ausreicht

Bei aller Vorsorge und Selbstfürsorge kann es trotzdem sein, dass Ihre Stimme nicht gesund bleibt. Schon eine banale Erkältung kann zu längerer Heiserkeit führen, die mehr Behandlung erfordert als bloß Salbeitee zu trinken.

Nehmen Sie jede Heiserkeit ernst: Sprechen Sie wenig. Gehen Sie zum Arzt, wenn die Heiserkeit im Laufe einer Woche nicht besser wird. Wenn Ihre Stimme ganz wegbleibt,

suchen Sie innerhalb von 24 Stunden einen Arzt auf.

Sollten Sie immer mal wieder ein unangenehmes Gefühl in der Kehle, ein kloßiges Gefühl im Hals, stark verschleimte Stimmlippen haben, oder sollte die Stimme häufiger rau oder hart klingen, nehmen Sie auch das zum Anlass für eine Stimmuntersuchung. Dafür können sie zu einem Facharzt für HNO (mit Zusatzqualifikation für „Stimme“) oder einem Stimmfacharzt (= Phoniater) gehen.

Wenn Sie den Eindruck haben, eine eingehendere Beschäftigung mit Ihrer Stimme könnte Ihnen guttun, wenn Sie angeleitet üben möchten oder Techniken für Stimmkraft lernen möchten, können Ihnen dabei Logopäd/innen und Sprecherzieher/innen helfen.

Literaturhinweis:

S. Eberhart/M. Hinderer: Stimm- und Sprechtraining für den Unterricht. Ein Übungsbuch. Paderborn: Schönling/UTB, 2. Aufl. 2015

Um sich auf der „Gegenseite“ Gehör zu verschaffen, sind gute Nerven und eine gute Stimme äußerst hilfreich.

