

Stimmübungen
als Download

Alle mal herhören



Stimme als Werkzeug
im Erzieher/innen-Alltag

Gutzeit • Alle mal herhören

*Gewidmet meinen Eltern –
für ihre Liebe, Werte und Zeit
gestern, heute und morgen*

Sabine F. Gutzeit



Alle mal herhören

Stimme als Werkzeug im Erzieher/innen-Alltag

BELTZ

Sabine F. Gutzeit, Diplom-Pädagogin, Logopädin, Sprecherzieherin (DGSS) und systemische Beraterin (INSYS), arbeitet seit vielen Jahren als selbstständige Kommunikationstrainerin für Unternehmen der freien Wirtschaft, als Logopädin und Coach. Sie therapiert Stimm- und Sprechstörungen und hält Seminare und Vorträge zu Themen wie Rhetorik und Stimmwirkung, Präsentation, Gesprächsführung, Diskussion und freie Rede. Außerdem unterrichtet sie Sprecherziehung an der Logopädiehochschule Ingolstadt. Ihr erstes Buch »Die Stimme wirkungsvoll einsetzen« erschien 2001 (3. Auflage 2008). Das zweite »Auf Ihre Stimme kommt es an!«, 2013 in 2. Auflage.

Dieses E-Book ist auch als Printausgabe erhältlich
(ISBN 978-3-407-62917-3).

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.
Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52a UrhG:
Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

© 2014 Beltz Verlag · Weinheim und Basel
www.beltz.de

Lektorat: Heike Gras
Herstellung und Satz: Sarah Veith
Umschlagabbildung: © 2014 Marlen Mauermann
Reihengestaltung: glas ag, Seeheim-Jugenheim
Umschlaggestaltung: Sarah Veith

E-Book

ISBN 978-3-407-29382-4

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung	
<i>Von Sorgen, Nöten und Chancen im Erzieher/innen-Alltag</i>	9
1. Nur was ich kenne, kann ich nutzen	
<i>So funktioniert Ihr Stimm-Mobil®</i>	13
1.1 Sprechen ist wie Autofahren	14
Die Atmung: Der Motor	16
Der Kehlkopf legt den richtigen Gang ein	20
Die Stimmlippen und der Stimmgebungsablauf	22
Wo geht's lang? – Die Artikulation lenkt	24
Wer hat den Plan? – Das Gehirn ist der Fahrer	26
Das Gehör kontrolliert	27
Windschnittig? – Aufrechte Körperhaltung	28
Wie sicher ist die Straßenlage? – Die psychosoziale Befindlichkeit	32
1.2 Überleben im Sprechalltag – »Eine Hand voll Tipps«	33
Husten statt Räuspern	34
Über den Tag verteilt viel trinken	35
Ausgewogene Mund- und Nasenatmung	36
Aufrechte Körperhaltung	39
Sprechen in mittlerer Sprechstimmlage	39
2. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen	
<i>Übungen, Beobachtungen, Tipps für den Sprechalltag</i>	42
2.1 Drei Basisübungen für eine gute Stimme und die Stimmkontrolle	44
Summen (spannungsregulierende Resonanz)	44
Glissando (Stimmgebung)	45
Schwelltonvermögen (Lautstärkeübung)	46
2.2 Es muss nicht immer Lautstärke sein	48
Spielen Sie Lautstärkeregler	49
Entfaltet sich die Stimme?	50
2.3 Die Stimme geht ins Ohr – und aufs Gemüt	51
Anderen zuhören – Vorbilder finden	52
Impedanzprobe – Anpassung der Stimme an den Raum	53
Resonanz durch Gähnen	54
Tragfähigkeit und Dynamik	55

2.4 Zeit für Entspannung	56
Anspannung senken	57
Aufmerksamkeit steigern	58
Neue Energie gewinnen	58
Ein Lächeln kostet nichts – Sie können nur gewinnen	60
Entspannung für Kopf und Nacken	61
Entspannung im Alltag	62
Progressive Muskelentspannung	64
2.5 Damit die Luft nicht ausgeht	66
Atemwahrnehmung	67
Das schnelle Atemholen	69
Die Atem-Achterbahn für den Atemrhythmus	70
Beckenkipung – Raum für die Bauchatmung schaffen	72
2.6 Im Alltag heißt es »Haltung bewahren«	73
Beobachtung der Haltung	74
In einen aufrechten Stand gelangen	74
2.7 Stimmt die Stimme?	75
Stimmklang prüfen – Absichtlich Knarren	75
Bewusst betonen, ohne zu viel zu betonen	76
Ausdruck durch Betonung	78
Pausen nutzen	79
Wissen Sie, warum Sie etwas sagen wollen?	79
2.8 Artikulation spart Stimmkraft	80
Artikulation trainieren	81
Lockerung der Artikulationsorgane	81
Training der Zungenruhelage zur indirekten Kieferlockerung	82
2.9 Warum scheint der Transfer so schwer?	83
3. Gewusst wie!	
<i>Wissenswertes, das Sie und Ihre Stimme unterstützt</i>	87
3.1 Was tun, wenn ...? Der Erste-Hilfe-Koffer für das Stimm-Mobil®	88
Stimmverlust	88
Trockener Mund	89
Aufkommende Erkältung	90
Die Stimme ist morgens weg	91
Die Stimme zittert	91
Die Stimme überschlägt sich oder wird zu laut	92
Die Stimme ist nicht fit	92

3.2 Sprechstimme und Singstimme	93
Gemeinsamkeiten und Unterschiede	93
3.3 Die Stimme im Laufe des Lebens –	
Einflussfaktoren und Veränderungen	98
Hormonell bedingte Einflussfaktoren	98
Organisch bedingte Einflussfaktoren	100
Äußere Einflussfaktoren und funktionelle Stimmstörungen	101
Stimmerkrankungen durch starke Belastung der Stimme	102
3.4 Was man mit Omas Wissen alles lindern kann	105
3.5 Das kann beeindrucken – Zahlen, Daten, Fakten zur Stimme	108
Studie zur beruflichen Situation und Arbeitszufriedenheit	108
Der Mythos von den sieben Prozent	109
Die Stimme ist ein wichtiges Kriterium für die Karriere	111
Trugschluss: Tiefere Stimmen wirken immer attraktiv	112
Wenn der Stimme das Lächeln vergeht ...	112
»Rund die Hälfte der Lehrer leiden [...] an Stimmstörungen« (Gutenberg 2003)	113
Jodeln, Bauchreden und Ersatzstimmen	114
3.6 Gut Gespräch kürzt den Weg – Das gelungene Elterngespräch	
bei kritischen Themen	117
Ordnung im Gespräch	118
Missverständnissen vorbeugen	122
Kompetenter Umgang mit schwierigen Bemerkungen	124
Umgang mit Nervosität vor und im Gespräch	125
3.7 Stimme ist Stimmung: Stress und Möglichkeiten damit umzugehen	128
Eine etwas andere Art der Zusammenfassung	133
Der ganz normale Alltagswahnsinn einer Tagesstättenerzieherin!	133
Anhang	
»Einen hab' ich noch ...«	137
Danksagung	138
Literatur	139
Die Stimme-Checkliste	143

Vorwort

Mit den Kindern singen, leise sprechen, laut sprechen, für die Kinder spannend klingen, überzeugend sein, sie trösten können, trotz Erkältung und gestiegenem Lärmpegel durchhalten ... All das müssen Sie mit Ihrer Stimme in Ihrem beruflichen Alltag leisten. Ihre Stimme ist eines Ihrer wichtigsten »Werkzeuge«, das Sie jeden Tag einsetzen. Aber kennen Sie wirklich all die Möglichkeiten, die in Ihrer Stimme stecken? Wissen Sie, wie Sie all das oben genannte gezielt und doch »so nebenbei« erreichen und steuern können, ohne dass Ihre Stimme auf Dauer überbeansprucht wird? In meinem ersten Buch »Die Stimme wirkungsvoll einsetzen« wende ich mich an interessierte Redner, Vortragende und Vielsprecher im Allgemeinen. Das zweite Buch »Auf Ihre Stimme kommt es an!« richtet sich speziell an Lehrer, Trainer oder Professoren. Somit folgen meine Bücher sozusagen dem Weg vom Überblick ins Detail, vom Interessanten für alle zu speziellen Herausforderungen und Bedürfnissen verschiedener Berufsgruppen, bei denen die Stimme ein unerlässliches Werkzeug im Alltag ist.

Da ich in meiner logopädischen Praxis häufig auch Erzieher/innen therapie-re, weiß ich, was Sie im Alltag stimmlich zu leisten haben. *Es schien mir deshalb höchste Zeit, den Erzieher/innen etwas an die Hand zugeben, das sich mit dem wichtigsten Werkzeug in Ihrem Berufsalltag befasst: ihrer Stimme.* Und das den beruflichen Hintergrund berücksichtigt.

Viel zu selbstverständlich wird die Stimme im Alltag genutzt und oft erweist sie sich im Sprechberuf leider als unzuverlässiger Partner. Aus meiner logopädischen Erfahrung heraus weiß ich: Das muss so nicht sein. Es gibt genügend präventive und alltagsbegleitende Möglichkeiten, um mit der Stimme dauerhaft gut arbeiten zu können. Und genau das möchte ich Ihnen in diesem Buch zeigen.

Lernen Sie Ihr Werkzeug im Beruf neu kennen, Sie werden überrascht sein, was alles darin steckt! Probieren Sie aus, die Stimme gezielter und bewusster für die Herausforderungen im Alltag zu nutzen. Und ergreifen Sie die Chance, dadurch wieder zufriedener und mit mehr Freude im Beruf zu agieren.

Ich wünsche Ihnen dabei die Experimentierfreudigkeit der Kinder und die Gelassenheit der Erwachsenen. Durch das Buch begleiten Sie verschiedene Icons:



steht für wichtige Informationen



steht für Beispiele, Alltagssituationen



steht für einfach umzusetzende Tipps und Tricks, für Aha-Erlebnisse



steht für Übungen, die Ihrer Stimme gut tun

Einleitung

Von Sorgen, Nöten und Chancen im Erzieher/innen-Alltag

Sommerfestreden halten, Teamsitzungen effektiv gestalten, Kinder fördern, motivieren, sie trösten, etwas erklären, anleiten, singen, auffällige Kinder im Griff haben, Streit schlichten, Elterngespräche zu aller Zufriedenheit führen – diesen Herausforderungen stellen Sie sich jeden Tag. Hinzu kommen weitere Einflussfaktoren wie Interkulturalität und zunehmende Berufstätigkeit beider Eltern, die Ihre Arbeit beeinflussen.

Ihre Stimme spielt bei all dem eine sehr wichtige Rolle. Mit ihr vermitteln Sie Worte und Inhalte, verleihen dem Gesagten Nachdruck, treten überhaupt in Kommunikation. Sobald Sie den Mund öffnen, spricht Ihre Stimme für Sie. Dabei sollte die Stimme ein verlässlicher Partner im Alltag sein.



Dass dem nicht immer so ist, weiß jeder, der zum Beispiel einmal mit erkälteten Kindern zusammengearbeitet hat. Schnappt man selbst die Erkältung auf, ist die Stimme schnell heiser, rau, wenig belastbar. Vielleicht kennen Sie das Gefühl, nach einem intensiven Tag abends nicht mehr sprechen zu wollen, weil es den ganzen Tag so laut war und so anstrengend, mit der Stimme dagegen anzugehen? Oder Sie haben Ihre Stimme schon einmal als wenig belastbar erlebt? Oder Sie kennen ähnlich wie die Lehrer die Ratlosigkeit, wenn die Stimme ganz versagt?

Das sind bekannte Erscheinungen bei den sogenannten Sprechberufen. Nun könnte man meinen, dass deshalb diesem wichtigen Werkzeug im Beruf schon während der Ausbildung die nötige Aufmerksamkeit zuteil wird. Das ist leider ein Irrtum und somit wird die Chance nicht genutzt, schon frühzeitig den richtigen Umgang mit der Stimme zu üben.

Es ist aber nie zu spät, sich mit der Stimme und ihren Möglichkeiten zu beschäftigen und deshalb werden wir das im Folgenden tun. Ziel ist es, den Sprechalltag zu erleichtern und die Möglichkeiten, die in der stimmlich-sprecherischen Gestaltung stecken, zielgerichtet zu nutzen.

Zunächst geht es im Buch darum, die eigene Stimme und Sprechweise neu kennenzulernen, oder wissen Sie schon, wie viele Stimmbänder Sie besitzen, wie diese im Hals angeordnet sind und was Sie tun können um den Sprechalltag spielend zu bewältigen? Antworten dazu finden Sie im *ersten Kapitel* »Nur was ich kenne, kann

ich nutzen«. Die Stimme wird hier anschaulich anhand eines eingängigen Modells erklärt, mit dem nötigen Hintergrundwissen zur Funktionsweise und dem Zusammenspiel verschiedener Bereiche zur Stimmproduktion. Nur dann leuchtet einem zum Beispiel ein, warum der HNO-Arzt bei Stimmproblemen immer darauf besteht, dass Sie nicht räuspern.

Kurze gezielte Übungen, die sich »nebenbei« machen lassen, sollen Sie auf dem Weg zur durchhaltefähigen, überzeugenden Stimme begleiten. Anregungen dazu erhalten Sie im *zweiten Kapitel* »*Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen*«. Hier sind drei Basisübungen zur Stimme aufgeführt, die sowohl zur Kontrolle als auch zum Training verwendet werden können. Es geht unter anderem um die Atmung als wichtiges Element der Stimme, es geht um Alternativen zum »Lautstärke-Machtkampf« in Gruppen und vieles mehr.

Im *dritten Kapitel* »*Gewusst wie*«, geht es um Wissenswertes, das Sie und die Stimme unterstützt. Dazu gehören interessante Studienergebnisse, die Stimme und ihre Veränderung im Laufe des Lebens, die Singstimme, die besonders gefordert wird und der Notfallkoffer in der erkältungsreichen Jahreszeit. Daneben gibt es viele Tipps zur Gesunderhaltung der Stimme zum Beispiel nach Omas alten Rezepten und Hausmittelchen. Und schließlich geht es neben einem guten Stressmanagement um effektive Elterngespräche. Denn gut geführte Gespräche sparen Stimmkraft!

Das Ganze wird abgerundet durch einen humorvollen Einblick in den Tag einer Erzieherin aus einer Kita und die Möglichkeiten, Erkenntnisse aus dem Buch zu integrieren.

Im *Anhang* finden Sie Literaturempfehlungen sowie eine Stimme-Checkliste, die Sie als Kopiervorlage nutzen können. Die Checkliste sowie Erinnerungsklebepunkte finden Sie auch als Download auf der Produktseite zu diesem Buch auf www.beltz.de.

Damit erhalten Sie ein Rüstzeug für den sprechreichen Erzieher/innen-Alltag, um gut den tagtäglichen beruflichen Herausforderungen begegnen zu können.

Sind Sie immer gut bei Stimme?

Um sich in das Thema Stimme »einzustimmen«, nehmen Sie sich bitte fünf Minuten Zeit für die ersten drei Fragen und notieren Sie Ihre Antworten. Sie beleuchten damit gleichzeitig den bisherigen Umgang mit Ihrer Stimme und können nach der Lektüre des Buches mit Frage 4 konkrete Maßnahmen für den Alltag verknüpfen.

Frage 1 In welchen konkreten Situationen ist die Stimme als Werkzeug wichtig für Sie?

Frage 2 Welche Maßnahmen haben Ihnen bisher geholfen, mit der Stimme durchzuhalten?

Frage 3 a Was ist Ihnen an der eigenen Stimme und Sprechweise positiv beziehungsweise negativ aufgefallen oder von anderen rückgemeldet worden?

Frage 3 b Was ist Ihnen an anderen Stimmen und Sprechweisen aufgefallen? Welche Sprecher aus dem öffentlichen Leben haben Sie im Ohr? Warum?

Mit der folgenden Frage sollten Sie sich befassen, wenn Sie im Buch etwas Interessantes und Umsetzungswertes für sich entdeckt haben, oder spätestens dann, wenn Sie das Buch komplett gelesen haben.

Frage 4 Was möchten Sie in Zukunft für Ihre Stimme tun? Welche Erkenntnisse aus dem Buch möchten Sie in den Alltag übernehmen? Bitte legen Sie eine Reihenfolge Ihrer Maßnahmen fest: »Worauf möchte ich als Erstes achten?«, »Was ist mein erster Schritt?« usw. ...

1. Nur was ich kenne, kann ich nutzen

*So funktioniert Ihr
Stimm-Mobil®*



1.1 Sprechen ist wie Autofahren

14

1.2 Überleben im Sprechalltag – »Eine Hand voll Tipps«

33

1.1 Sprechen ist wie Autofahren

Was hat Sprechen mit Autofahren zu tun? Ganz einfach: Es ist genauso selbstverständlich, aber auch ebenso komplex, man kann es ein Leben lang weiter verbessern und wenn man es gut kann, macht es richtig Spaß!

Ich habe lange nach einem Bild gesucht, das es jedem ermöglicht, im Alltag gezielt an die Stimme zu denken. Ein Modell, das die Bestandteile der Stimme möglichst einleuchtend und im Überblick darstellt und dabei auch anschaulich ist. Das Stimm-Mobil®, das ich Ihnen gleich vorstellen werde (Abb. 1), ist als Modell bestens geeignet. Sie werden durch das Stimm-Mobil® erkennen, wie komplex das Zusammenspiel einzelner Bereiche ist und wie viele Möglichkeiten es zur Verbesserung gibt.

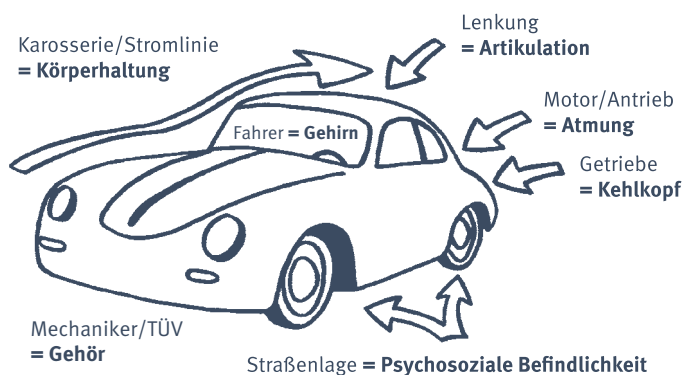


Abb. 1: Das Stimm-Mobil® – Der Sprech- und Stimmapparat im Überblick

Anhand des Stimm-Mobils® sehen Sie, dass die Stimme nicht »ein Organ« ist, sondern sich aus einem komplexen Zusammenspiel einzelner Bereiche formt. Folglich kann in jedem Bereich etwas optimiert werden. Für den einen ist es die Atmung, die wichtig ist, um zum Beispiel Lautstärke bewusster zu dosieren. Ein anderer konzentriert sich mehr auf die Stimmgebung an sich, auf die mittlere Sprechstimmlage und damit auf den optimalen Drehzahlbereich des Stimm Motors, sodass die Stimme besser durchhält.

Dieses Modell hat noch etwas Positives: Ab sofort können Sie jeden Tag, wenn Sie in Ihr Auto steigen oder Ihnen Autos im Straßenverkehr begegnen, an Ihre Stimme denken. Und Sie werden sich in Zukunft fragen: Was habe ich heute schon für meine Stimme getan, damit sie ein zuverlässiger Partner im Alltag bleibt bzw. wird? Das erleichtert den Transfer. Nach dem Lesen des Buchs werden Sie dafür ganz konkrete Tipps und hilfreiches Wissen zur Hand haben.