

**Blickwinkel**  
für pädagogische  
Fachkräfte

Marcel Hinderer  
Sieglinde Eberhart

# Gut gestimmt!

Stimmtraining  
für Erzieherinnen



**HERDER**

# SO BEKOMMT DIE STIMME HALT

## KÖRPERHALTUNG UND KÖRPERSPANNUNG

Die Körperhaltung beeinflusst den Klang der Stimme: Wenn Sie bequem auf dem Sofa liegen, klingen Sie anders als im Morgenkreis und wiederum anders als beim Joggen. Unabhängig von der Haltung und der Bewegung ist es die Spannung des Körpers, die den Klang verändert. Denn die Spannung der großen Muskeln führt zu einer Spannung der feineren Muskulatur, die an der Stimmgebung beteiligt ist.

Das Ideal ist die Balance zwischen Unter- und Überspannung: Ist der Körper eher lasch, klingt auch die Stimme schwach; sind Sie überspannt und voller überschüssiger Kraft, wird auch die Stimme eher angestrengt und druckvoll.

Diese Balance bedeutet auch, mit der eigenen Kraft und Energie ökonomisch zu haushalten. Das Sprechen erfordert selbstverständlich Stimmkraft und eine gewisse Körperenergie, ab einem bestimmten Maß aber ist die Energie verschenkt.

In kleinen Alltagssituationen können Sie ganz nebenbei überprüfen, wie leicht es Ihnen fällt, bewusst eine Balance zwischen Unter- und Überspannung herzustellen. Wenn Sie zum Beispiel den festsitzenden Deckel eines Marmeladenglases aufschrauben wollen, brauchen Sie Kraft – und zwar in den Fingern, Händen und Armen. Es nutzt jedoch nichts, auch noch die Zähne aufeinanderzubeißen und die Augenbrauen zusammenzuziehen. Auch bei der Stimmgebung ist eine ausgewogene und gezielt eingesetzte Muskelspannung wichtig.

## PROBIEREN SIE ES GLEICH AUS!

Nehmen Sie Papier und Stift und schreiben Sie die folgenden beiden Sätze – von „Achten Sie ...“ bis „...für Ihre Sitzhaltung“ – ab: Wenden Sie dabei nur die Kraft auf, die Sie brauchen. Selbstverständlich sind Muskeln der Hand und Finger aktiv, um den Stift zu halten und zu führen. Gleichzeitig brauchen Sie größere Muskeln für Ihre Sitzhaltung.

Machen Sie sich nun auf die Suche: Wo können Sie Spannung reduzieren? Begleiten Sie das Schreiben möglicherweise mit Lippenbewegungen? Könnten die Schultern lockerer sein? Ist es möglich, den Stift auch mit weniger Kraft zu halten? Haben Sie das Gefühl, Hals und Nacken sind entspannt? Sitzt der Kopf locker auf der Wirbelsäule?

Vermutlich gibt es die eine oder andere Stelle, an der Sie Kraft sparen können. Solche Fehlspannungen sind normal; bei aller Aufmerksamkeit können wir sie nicht gänzlich vermeiden. In einem Sprechberuf ist es aber wichtig, genau dafür ein Gespür zu haben, damit Sie sich nicht verausgaben: Wenn Sie zum Beispiel lauter sprechen als es sein muss, steigt die Spannung in der Kehle, und für Ihre Stimme und natürlich für Sie selbst wird es anstrengend.

## DAS GEHT LEICHT ZWISCHENDURCH ...

Nehmen Sie sich ein Mal am Tag bewusst vor, Ihre Körperspannung zu regulieren – am besten bei unbelasteten Alltagstätigkeiten: auf dem Fahrrad, beim Kaffeekochen, an der Bushaltestelle ...



G

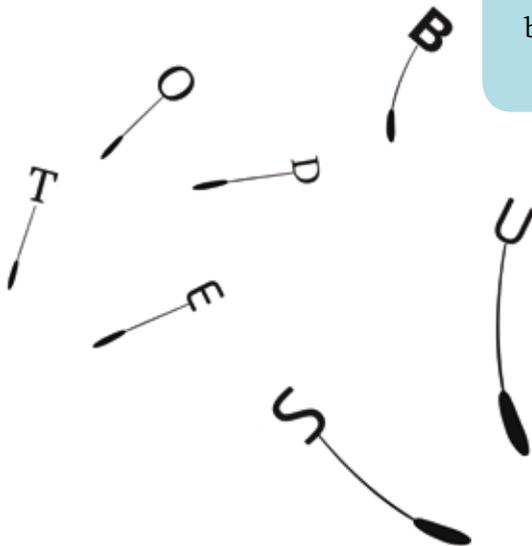
## SPANNUNG IM STEHEN

Bei der folgenden Haltungsübung erfahren Sie, wie wenig Spannung Sie fürs Stehen eigentlich benötigen: Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen etwa eine Fußlänge auseinander. Verlagern Sie das Gewicht auf beide Beine. Entspannen Sie die Zehen und die Kniegelenke. Das geht so: Drücken Sie die Knie durch und lösen Sie anschließend bewusst die Spannung in der Muskulatur der Kniekehlen. Die Beinmuskulatur trägt jetzt Ihr Gewicht.

In dieser Haltung ist die Bauchdecke locker, der untere Rücken beweglich, und Sie vermeiden ein Hohlkreuz. Die Schultern sind leicht und entspannt. Der Nacken wird entlastet.



Nehmen Sie die beteiligten Körperteile und -partien bewusst wahr und lösen Sie die Spannung, ohne die Aufrichtung zu verlieren. Dabei achten Sie vor allem auf Ihr Brustbein: Lassen Sie es nicht einsinken, sondern heben Sie es. Die Rückenmuskulatur hilft Ihnen dabei.



Daran schließt sich gleich die nächste Übung an:

## DER STOLZKNOCHEN

Um sich groß, überzeugt und selbstbewusst zu zeigen (und zu fühlen), braucht der Oberkörper eine gewisse Spannung. Bauen Sie diese folgendermaßen auf, gerne auch vor dem Spiegel: Nehmen Sie den Stand aus der vorhergehenden Übung ein. Legen Sie die Fingerkuppen einer Hand mit sanftem Druck aufs Brustbein. Stellen Sie sich vor, Sie wollten die Hand nach vorne oben schieben. Das tun Sie, indem Sie das Brustbein heben. Lösen Sie nun die Hand in einem großen Bogen mit einer würdevollen, stolzen Geste.



G  
D

## HALTEN SIE EINEN MOMENT INNE

Speichern Sie das Körpergefühl: Sie stehen aufrecht und wenden dafür nur die unbedingt nötige Kraft auf. Ihr Brustbein ist gehoben.

- Wie fühlt es sich an?
- Können Sie diese Haltung leicht und rasch einnehmen?

A  
L  
C



## PROBIEREN SIE ES GLEICH AUS!

Bewegen Sie sich, gehen Sie ein paar Schritte und wiederholen Sie dann die Übung auf Seite 17. Finden Sie erneut einen guten Stand, richten Sie sich auf, balancieren Sie Ihre Spannung und zeigen Sie Ihren „Stolzknochen“.

Anschließend können Sie das folgende Gedicht sprechen und gleich hören, wie Ihre Stimme in dieser stolzen Haltung klingt:

ICH STEHE  
MANCHMAL  
NEBEN MIR  
UND SAGE  
FREUNDLICH  
DU ZU MIR  
UND SAG  
DU BIST  
EIN EXEMPLAR  
WIE KEINES  
JEMALS  
VOR DIR WAR  
DU BIST  
DER STERN  
DER STERNE  
DAS HÖR ICH  
NÄMLICH GERNE

Jürgen Spohn (1996, S.35)

