

Stimmfit im Kindergartenalltag

**Ein effektives Stimm- und Sprechtraining für
Vielredner*innen**

**Unterlagen zum Workshop beim Symposium „Arbeitsplatz
Kindergarten“ in Eisenstadt am 15. März 2024**



Trainerinnenprofil:

Melanie Herbe ist Schauspielerin, Stimmtrainerin und akademische Atempädagogin. Sie studierte Schauspiel am Reinhardt-Seminar in Wien und an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Stuttgart, absolvierte die Ausbildung zur akademischen Atempädagogin an der fh gesundheit in Tirol und zahlreiche Weiterbildungen im Bereich Stimme und Sprache. Sie ist ISO-zertifizierte Fachtrainerin in der Erwachsenenbildung und Mitglied von stimme.at, dem europäischen Netzwerk der Stimmexpert*innen.

Melanie Herbe arbeitet an diversen Bühnen im deutschsprachigen Raum sowie für Film und Fernsehen, außerdem als Trainerin für Atem, Stimme und Sprechen im Einzel- und Gruppensetting und ist Lehrbeauftragte für Stimme und Sprache an der Schule des Theaters in Wien.

Ziel und zentrale Botschaft des Workshops:

Wer viel sprechen muss und seine Stimme professionell nutzt, ist auf eine gesunde, belastbare Stimme angewiesen. Verschiedene Faktoren wie Verspannungen, Fehlhaltungen, flache Atmung, Stress oder einfach nur Gewohnheit können zu unbefriedigenden Stimmen führen, die zu leise, zu schwach, zu schrill oder gepresst sind. Dabei spielt insbesondere die Stimme eine wichtige Rolle bei der Wirkung auf Gesprächspartner und Zuhörer. Sie entscheidet innerhalb von Sekunden, ob und wie wir bei unserem Gegenüber ankommen.

Ziel des Workshops ist es, ein Bewusstsein für die eigene Stimme zu schaffen und zu lernen, ökonomisch und gezielt mit ihr umzugehen.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|-------------------------------------|----------|
| 1. Die Stimmpyramide | 4 |
| 2. Zusätzliche Übungen | 7 |
| 3. Stimmhygiene | 8 |

1. Die Stimmpyramide



1. Stufe: Der Körper

Das Muskelsystem des Stimmapparats ist ein Miniatur-Abbild des Muskelsystems des gesamten Körpers. Jeder Muskel beeinflusst über Muskelschlingen die **Kehlkopfmuskulatur**. Jede Verspannung im Körper ist auch als Verspannung bzw. als Unfreiheit in der Stimme hörbar. Je mehr Bewusstsein Sie für Ihren Körper entwickeln, umso sicherer können Sie mit Ihrer Stimme umgehen und sie gezielter einsetzen.

Eine klangvolle Stimme sitzt in einem entspannten, aber wachen Körper. Sorgen Sie also dafür, dass der Körper locker und die Gelenke durchlässig sind. Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung, damit die Atmungsorgane und die Lunge genug Raum haben.

Ideal ist ein Körper mit einem guten Muskeltonus, der aber trotzdem flexibel und beweglich ist. Unter Tonus ist die Grundspannung aller Muskeln in Ruhe zu verstehen. Das Ziel ist eine für den jeweiligen Moment optimale Grundspannung, die auch **Wohlspannung oder Etonus** genannt wird.

Zentrale Übungen für den Körper:

- Dehnen, Gähnen, Raum nehmen
- Schultern und Arme bewegen, kreisen, Brustkorb öffnen
- Kopf und Nacken massieren, Kiefer lösen
- Becken kreisförmig bewegen
- Hände und Füße ausschütteln und stampfen

2. Stufe: Die Atmung

In der **Einatemphase** zieht das Zwerchfell nach unten und die Lungenflügel dehnen sich aus – Luft strömt hinein. In der **Ausatemphase** entspannt sich das Zwerchfell wieder und bewegt sich nach oben, dabei wird die Luft heraus gedrückt. Sind die beschriebenen Vorgänge miteinander verkoppelt und aufeinander abgestimmt, sprechen wir von der **Voll- oder Tiefenatmung**. Sie ist Basis für die bewusste Führung der Ausatmung beim Sprechen.

Der erste Schritt besteht darin, im bewusst gemachten Körper die eigene Atmung wahrzunehmen, den eigenen Atemrhythmus zu erkennen, ohne ihn beeinflussen oder verändern zu wollen. Dabei spricht man von der **Ruheatmung**.

Danach kann damit begonnen werden, die Ausatmung zu verlängern, um die **Sprechatmung** zu trainieren. Dabei wird das Ausatmen hörbar gemacht. Die Einatemzeit dagegen verkürzt sich. Es muss geräuschlos, oft plötzlich, kurz und schnell eingeatmet werden, aber ohne Hektik. Dazu muss das **Zwerchfell** flexibel genug sein, um sich in den verkürzten Einatemphasen schnell und **reflektorisch** nach unten zu bewegen, „abzuspannen“ und Luft einströmen zu lassen.

Zentrale Übung für den Atem:

„f“ und „ft“, mit und ohne Pingpongbällen

Im Sitzen sammeln, EA von selbst kommen lassen, ohne den Rhythmus zu beeinflussen, im AA deutlich ein stimmloses „fff“ tönen. Nach einiger Zeit ein weiches „t“ anhängen „ffff“. 3-4 Mal, dann kurz und impulsiv „ft“ tönen. Spielerisch üben, zur Unterstützung die Hände einsetzen: vor den Körper mit den Handflächen nach oben zeigen, „ft“ wie Tennisbälle in die Luft werfen und, ganz wichtig, wieder auffangen. Die Handflächen spannen und lösen sich dabei genau wie das Zwerchfell. Nur so schnell werden, wie es leicht geht.

Das Becken, speziell der Beckenboden, wird gekräftigt und belebt. Der Atem wird angeregt und kann sich ausbreiten. Wenn die Übung gut aufgebaut ist, kann das Zwerchfell frei schwingen, der reflektorische Einatem stellt sich ein und wir merken, dass wir gar nicht außer Atem kommen.

3. Stufe: Die Stimme

Die Stimme ist nichts als hörbar gemachtes Ausatmen. Sie entsteht durch das Zusammenwirken der beiden **Stimm lippen im Kehlkopf**, die durch die Ausatemluft in Schwingung versetzt werden.

Der **Kehlkopf** bildet das obere Ende der elastischen Luftröhre, die er um- bzw. abschließt. Er ist durch die sogenannte Rahmenmuskulatur und durch Bänder zwischen dem Rahmenbein und dem Brustbein aufgehängt. Das Kehlkopfskelett besteht aus mehreren Knorpeln, die gegeneinander beweglich sind. Beim Sprechen bewegt sich der Kehlkopf ständig, und zwar durch die Artikulationsbewegungen von Mund, Kiefer und Zunge.

Die äußere Kehlkopfmuskulatur beeinflusst in hohem Maße die Leistungsfähigkeit der Stimmlippen. Je entspannter sie ist, umso leichter können die Stimmlippen schwingen.

Die natürliche Sprechstimme (**Indifferenzlage**) liegt im unteren Drittel unseres Sprechumfangs. Nur in dieser entspannten Sprechstimmlage kann mühelos, ausdauernd und kräftig gesprochen werden. Dann ist unsere Stimme angenehm und authentisch.

So finden Sie Ihre Indifferenzlage:

- Am besten durch entspanntes Summen auf „mmm“ wie nach einem guten Essen. Das ist meist der tiefste Ton, die Indifferenzlage geht bis ca. eine große Terz drüber.
- „Mhm“ und „mmm“
- „Jajaja“ in entspannter Grundhaltung
- Summen, dabei Vibrationen in der Brust und am Kehlkopf spüren
- Oder Sie stellen sich vor, dass Sie am Morgen ausgeschlafen aufwachen, sich genüsslich räkelnd und strecken und ganz gemütlich „Guten Morgen“ sagen – diese Worte werden definitiv in Ihrer Wohlfühl-Indifferenzlage liegen!

4. Stufe: Artikulation

Artikulation bezeichnet die Formung der undifferenzierten Stimmlaute zu Silben und Wörtern. Dies geschieht durch die **Artikulation** und das optimale Zusammenspiel der Artikulationsorgane oder Sprechwerkzeuge, die sich im Wesentlichen in der Mundhöhle befinden: Zunge, Lippen, Oberkiefer, Unterkiefer, Zähne und Gaumensegel). Durch ein Aufwärmen und Trainieren dieser Werkzeuge kann die Aussprache deutlich verbessert und präzisiert werden.

Klare und harte **Konsonanten** verleihen der Sprache **Deutlichkeit**. Werden die **Vokale** rund und lang gesprochen, verleiht dies der Stimme **Klang**.

Aufwärmübungen für die Artikulation:

- Gesichtsgymnastik, Grimassen
- Zunge im Mund kreisen lassen, dazu sprechen. Dann das Gleiche ohne Zungenkreisen sprechen.
- Wangen aufblasen, blubbern

5. Stufe: Mimik und Gestik

Mimik und Gestik sind Zusätze, die niemals die eigentliche Arbeit der Artikulationswerkzeuge ersetzen können. Wenn der Körper und die Stimme im Einklang sind, können auch Mimik und natürliche Gestik entstehen. Wir müssen wieder lernen, mit dem ganzen Körper zu sprechen – etwas, das im deutschen Sprachraum eigentlich konsequent vernachlässigt wird.

Übungen für freie Mimik und Gestik:

- Arme frei schwingen lassen, dazu summen oder blubbern („babababa“)
- Mit den Händen vom Herzen kommend Freude ausdrücken („heeyyy“)
- Mit dem Zeigefinger Pfeile werfen mit „ha“, „ho“, „he“ etc.

2. Zusätzliche Übungen

Aufwärmen, Dehnen

Sanft dehnen, dabei immer den Atem fließen lassen. Nach Bedarf schütteln, klopfen. Auch das Gesicht dehnen. Die Stimme darf dazu klingen.

Kiefer ausschütteln

Kiefer nach unten ausschütteln, oder mit dem Knie ausschütteln, oder Fuß ausschütteln und der Kiefer geht locker mit. Immer die Stimme mitnehmen.

„He“ aus dem Becken und aus der Hüfte

„Sch“ aus den Handgelenken schütteln

„F“ und „ft“
siehe S.5

Summen auf „mmm“

Stimmbaby wackklopfen

Sanft die Brust klopfen, dazu Stimme klingen lassen, Vibrationen spüren. Dann eine Hand auf den Brustkorb, kleine „hey“s tönen, immer im Kontakt mit der Hand.

Wichtig: Die Stimme muss spürbar sein! Nur lauter oder größer werden, wenn der Kontakt bleibt – dann ist es die persönliche, unangestregte Stimme.

Artikulationswerkzeuge aufwärmen

- Grimassen schneiden, z.B. großes Gesicht und Zunge raus, oder ganz kleines Gesicht
- Mit der Zunge im Mund kreisen, dazu einen kurzen Text sprechen, dann das Gleiche normal sprechen

3. Stimmhygiene

Unter „Stimmhygiene“ versteht man Maßnahmen und Tipps, die Sie zur Gesunderhaltung Ihres Stimmapparates beachten sollten.

- Hierzu gehört z.B. der Ratschlag, Giftstoffe vom Körper fernzuhalten. In Bezug auf die Stimmorgane beinhaltet dies vor allem Zigaretten.
- Darüber hinaus sollte man, ganz besonders bei Erkrankung der Stimmorgane, sehr heiße, sehr kalte und scharf gewürzte Speisen und Getränke meiden.
- Vor einer großen Sprechanstrengung ist es empfehlenswert, nicht allzu viel zu essen, da die Sprechaktivität sonst leicht von körperlicher Trägheit geprägt ist.
- Trinken Sie zur ausreichenden Flüssigkeitsversorgung Ihres Körpers, Ihrer Schleimhäute und Ihres Kehlkopfes 1,5 – 2 Liter Wasser oder Kräutertee täglich und stellen Sie sich für einen anstrengenden Sprechvorgang Wasser bereit.
- Beachten Sie dazu, dass Alkohol, Kaffee, aber auch schwarzer Tee dem Körper Wasser entzieht und die Schleimhäute austrocknet. Deshalb trinken Sie bitte immer Wasser dazu.
- Achten Sie tagsüber immer wieder darauf, ob Sie im Rücken, im Schulter-Nacken-Bereich oder im Hals verspannt sind und machen Sie kurze Lockerungs- und Dehnungsübungen.
- Nehmen Sie beim Sprechen eine aufrechte und gleichzeitig entspannte Haltung ein, seien Sie sich immer Ihres Körpers und Ihrer Körperachsen bewusst.
- Achten Sie auf Entspannung in der Mundhöhle. Beißen Sie die Zähne nicht aufeinander und pressen Sie die Zunge nicht gegen den Gaumen. Am besten gewöhnen Sie sich regelmäßiges, herzhaftes Gähnen an, schütteln dann den Kiefer aus und behalten die Lockerheit in Mund und Kiefer dann bei.
- Beachten Sie einen weichen Stimmeinsatz und Stimmabsatz.
- Vermeiden Sie Flüstern – auch und besonders bei Stimmerkrankungen. Flüstern stellt keine Schonstimme dar!
- Ähnlich schädlich wie das Flüstern ist auch ein dauerhaftes Räuspern. Wenn Sie also den berühmten Frosch im Hals spüren, dann räuspern Sie sich wenn möglich nicht, sondern testen Sie bitte einige Alternativen: Ein leichtes, vorsichtiges Husten belastet die Stimmlippen nicht ganz so stark und kann ebenso gut Abhilfe schaffen. Trinken Sie ein paar Schlücke, am besten warmen Tee oder Wasser. Wenn Sie die Gelegenheit haben, ein sanftes „mm“ zu summen, ohne dass Sie dabei unangenehm auffallen, wäre dies die schonendste Möglichkeit. Und auch bei einem Frosch im Hals ist ein herzhaftes Gähnen durchaus befreiend.
- Suchen Sie bei organischen Erkrankungen, die länger als zwei Wochen anhalten, einen Facharzt auf.
- Gehen Sie sorgsam und liebevoll mit sich und Ihrer Stimme um. Entwickeln Sie ein Gespür dafür, was Sie brauchen, um unangestrengt zu sprechen. Hören Sie auf Ihre Stimme!