



Leseprobe aus: Gutzeit, Alle mal herhören, ISBN 978-3-407-62917-3
© 2014 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-62917-3>

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.

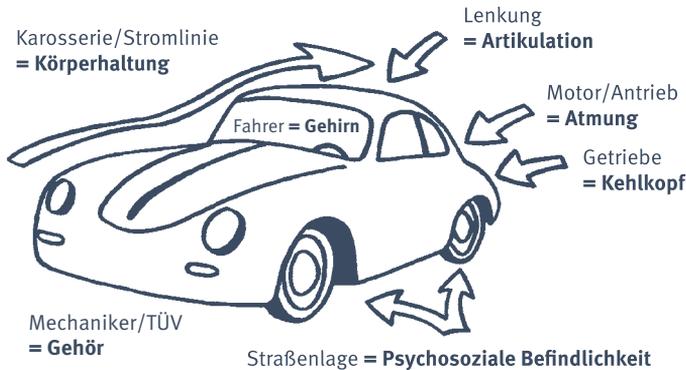


Abb. 1: Das Stimm-Mobil® – Der Sprech- und Stimmapparat im Überblick

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.

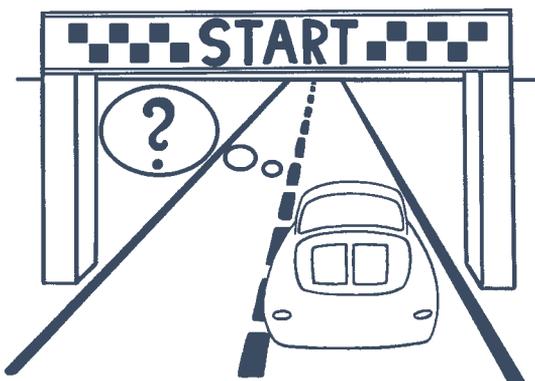
Stimme entsteht kurz gesagt durch das Zusammenwirken von Atmung (Motor) und den Schwingungen der zwei Stimmlippen. Sie liegen geschützt im Kehlkopf (Getriebe) und sind auch als »Stimmbänder« bekannt. Hier wird der Ton erzeugt, der durch die Artikulation (Lenkung) zu Buchstaben und Wörtern geformt wird. Die Abstimmung erfolgt durch Gehirn (Fahrer) und Gehör (Bordcomputer). Die anderen Bereiche beeinflussen den Stimm- und Sprechvorgang ebenfalls maßgeblich, wie Sie im Folgenden sehen werden.



Leider gibt es noch kein Allheilmittel, das der Arzt gegen Stimmprobleme verordnen könnte, wie eine Pille, die man einmal schluckt und alles ist wieder in Ordnung. Das wäre praktisch, zugegeben, aber bei Stimmproblemen und gezielter Stimmnutzung wirken, wie Sie sehen können, komplexe Strukturen zusammen. Motor und Getriebe – Atmung und Stimmbänder/Kehlkopf – sind die Basis einer jeden Stimmgebung. Schleimhäute, Atemdruck, Spannung im System und Muskulatur beeinflussen den Stimmklang. All das spielt dabei eine Rolle.

Und das ist gleichzeitig die gute Nachricht: Es gibt eine Menge Möglichkeiten Stimme und Sprechweise zu optimieren. Es hängt vom Wissen ab, von einem selbst und wie man mit seinem Körper umgeht.

Genauso wie Hochleistungssportler jeden Tag trainieren, um gesund, ausdauernd und kraftvoll zu sein, muss das Werkzeug »Stimme« für einen Sprechberuf trainiert und vor allem gepflegt werden. Das Stimm-Mobil® benötigt für die optimale Fahrt eine gute Pflege und einen achtsamen Umgang. Dann hält es vieles durch, wirkt positiv auf andere und ist ein verlässlicher Partner in der Kommunikation.



Im Folgenden erhalten Sie einen Überblick über *Grundlagen und Vorgänge der Stimmerzeugung*, um Ihr Stimm-Mobil® pflegen zu können und um selbst Ursachen für Probleme erkennen und dadurch gezielt an der Stimme arbeiten zu können.