

1.1 Stimmklang

Die nachfolgenden Übungen lassen sich gut in den Schulalltag, zum Beispiel in den Musik- oder Deutschunterricht, integrieren, sodass Lehrkraft und Schüler zeitgleich ihre Stimme trainieren können.

Übungen

Übung 1: AEIOU – Übung für eine (klang-)volle Stimme

Material: –

Altersgruppe: für Schüler ab der 1. Klasse geeignet

Aufgabe: Diese Übung kann eine klangvolle Stimme bilden – hier zählt sich regelmäßiges (tägliches) Training aus.
Für diese Übung eine aufrechte Körperhaltung einnehmen. Tief in den Bauch einatmen und ausatmend laut die folgenden Selbstlaute sagen.

- Tief einatmen und ausatmend „aaaaaaa ...“ sagen.
- Tief einatmen und ausatmend „eeeeee ...“ sagen.
- Tief einatmen und ausatmend „iiiiiii ...“ sagen.
- Tief einatmen und ausatmend „ooooo ...“ sagen.
- Tief einatmen und ausatmend „uuuuu ...“ sagen.

Übrigens wirken die Vokale auf verschiedene Körperregionen:

- A = Brustraum und Herz
- E = Schilddrüse, Hals und Kehlkopf
- I = Kopf und Rachen
- O = Bauchorgane
- U = Becken und Unterleib

Durch die Konzentration auf das Atmen und das sanfte Vibrieren der Laute im Körper kann diese stimmtrainierende Übung übrigens auch entspannend wirken.



Tipp vom Logopäden Gregor Schielberg

Diese Übung kann auch auf „s“ durchgeführt werden – dadurch entsteht eine bessere Enge an den Artikulationsorganen (Zunge, Lippe, Zähne). Der Laut kann besser strömen und das Zwerchfell wird trainiert.

Übung 2: Blabliblu ... wawiwo ... lelalu (Stimmvolumen erweitern)

Material: –

Altersgruppe: für Schüler ab der 1. Klasse geeignet

Aufgabe: Mit dieser Übung wird die deutliche Aussprache geübt, die Lippen und der Mund „warm“ gemacht und mit der kombinierten Atemübung auch die tiefe Atmung trainiert.
Beliebige Konsonanten werden mit den verschiedenen Vokalen kombiniert und dann mit dem Ausatmen ausgesprochen.
Also tief einatmen und mit dem Ausatmen beispielsweise „blabliblublabliblublabliblu ...“ sagen – so lange, bis der Atemzug beendet ist, dann mit dem neuen Atemzug wiederholen.

Mögliche Kombinationen:

Blabliblu

Lelalu

Fifafu

Riraroru

Wawiwo

Momemi

Für Lehrer
und Schüler

Für Lehrer
und Schüler

Übung 3: w-Übung: Unterkiefer lockern

Material: –

Altersgruppe: für Schüler ab der 1. Klasse geeignet

Aufgabe: Für eine deutliche Aussprache ist es besonders wichtig, dass der Kiefer gelockert ist. Angespannt oder „verbissen“ fällt das Sprechen schwer, daher macht es Sinn, sich gerade in besonderen Stresssituationen die Zeit zu nehmen, den Kiefer mit dieser kleinen Übung zu lockern. Den Unterkiefer entspannt nach unten hängen lassen. Dann tief einatmen und mit dem Ausatmen so oft wie möglich „w“ sagen. Diese Übung gerne öfters wiederholen, bis sich ein entspanntes Gefühl im Kiefer bemerkbar macht.

Für Lehrer
und Schüler

Übung 4: Kiefermassage

Material: –

Altersgruppe: für Schüler ab der 1. Klasse geeignet

Aufgabe: Diese Massage sorgt ebenfalls für einen entspannten Unterkiefer.

- Es werden die Finger beider Hände auf den Unterkiefer gelegt, dann mit sanften, kreisenden Bewegungen der Kiefer entspannt.
- Anschließend werden mit den Fingerkuppen sanfte Regentropfen-Bewegungen über den Kiefer ausgeführt.
- Abschließend wird mit den Handflächen sanft der Kiefer ausgestrichen (von der Gesichtsmitte in Richtung Ohren).

Für Lehrer
und Schüler

2. Sprechtempo

Auch das Sprechtempo kann erheblich darüber entscheiden, ob die Schüler dem Lehrer folgen können und wollen oder nicht.

Bei zu schnellem Sprechen kann es passieren, dass Informationen verloren gehen oder falsch von den Schülern kombiniert werden, weil Gesagtes nicht wahrgenommen wird. Auch ist es sehr ermüdend für die Zuhörer, wenn schnell gesprochen wird, da hier besondere Konzentration notwendig ist. Außerdem wird zu schnelles Sprechen oft als hektisch oder unsicher wahrgenommen und kann unterbewusst bei den Schülern Unruhen entstehen lassen, welche sich dann wieder belastend auf die eigene Stimme auswirken können, wenn man gegen diese Unruhen angehen möchte.

Andererseits wirkt zu langsames Sprechen oft ermüdend, sodass auch hier die Schüler irgendwann zu unmotiviert sind, um dem Lehrer zuzuhören.

In beiden Fällen bedeutet das einen Mehraufwand für Lehrer und Schüler, da der Lehrer sich mehrmals wiederholen muss und der Schüler sich noch mehr motivieren muss, um dem Lernstoff zu folgen. Daher ist sehr zu empfehlen, auf das eigene Sprechtempo zu achten und so in diesem Bereich möglichst stimmschonend zu agieren.

In diesem Kapitel finden sich daher Übungen zur Wahrnehmung des eigenen Sprechtempos, welche ebenso gut mit den Schülern gemeinsam umgesetzt werden können – vielleicht vorbereitend auf Präsentationen, lautes Vorlesen oder zur Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch (bei Schülern der weiterführenden Schule).

Übung 3: Kaugummi-Übung

Material: ggf. Aufnahmegerät (Variante)

Altersgruppe: für Schüler ab der 3. Klasse geeignet (flüssiges Lesen sollte gegeben sein)

Aufgabe: Für diese Übung wird ein besonders langer Satz ausgewählt, z. B. „Die Sonne scheint heute besonders hell und warm, sodass ein Sonnenschutz, etwa eine Sonnencreme, ein Sonnenhut oder ein Sonnenschirm nötig sein wird, um den Tag ohne Sonnenbrand zu überstehen.“
Im ersten Durchgang wird dieser Satz normal gesprochen. Im zweiten Durchgang werden die Worte wie ein Kaugummi eeextreeeeem iiii diiiieeee Läääängeeee geeezooooogeeen.
Im dritten Durchgang werden die Worte auseinandergezogen und nach jedem Wort eine Pause gemacht.
Danach wird langsam wieder das Tempo erhöht – die Worte werden immer weniger langgezogen, bis ein Gefühl dafür erreicht wird, welches Sprechtempo zusagt.

Für Lehrer
und Schüler

Variante: Hilfreich kann hier ein Aufnahmegerät sein. Werden die Übung und alle Varianten aufgezeichnet (auch die Abschlussübung mit der sympathischen Sprechgeschwindigkeit), wird das Bewusstsein für das eigene Sprechtempo noch zusätzlich geschult.



Tipp

Sollte die Lehrkraft beim Sprechen vor der Klasse doch wieder in das schnellere Sprechtempo verfallen, kann es helfen, tief durchzuatmen und Sprechpausen zu machen.



Tipp vom Logopäden Gregor Schielberg

Vieles passiert unterbewusst und der Redner nimmt kaum wahr, wie dies auf den Betrachter wirkt – daher empfehle ich auch gerne Videoaufnahmen zur Selbstreflexion.

Übung 4: Aussprache und Sprechtempo bewerten

Material: KV 3 entsprechend der Anzahl der Schüler, ggf. Aufnahmegerät (Variante)

Altersgruppe: für Schüler ab der 3. Klasse geeignet

Aufgabe: Vorbereitend erklärt die Lehrkraft den Schülern, dass sie darauf achten sollen, wie sie die Aussprache, die Lautstärke, die Sprechgeschwindigkeit und die Pausen empfinden, wenn ein Mitschüler einen Text liest. Dann wird ein Schüler ausgewählt und erhält einen Text (Zeitung oder Lesebuch) und darf vor die Klasse treten. Er liest den Text vor und die Mitschüler achten genau auf:

- Aussprache
- Lautstärke
- Sprechgeschwindigkeit
- Pausen

Sie bewerten ihre Beobachtungen im Feedback-Bogen (KV 3) und melden dies im Anschluss dem Schüler zurück.

Variante, um diese Übung allein durchzuführen: Die Lehrkraft spricht eine Textstelle auf ein Aufnahmegerät und bewertet sich selbst anhand des Feedback-Bogens.

Für Lehrer
und Schüler

Für Lehrer

Übung 2: Weichmacher streichen

Material: KV 5, Textbeispiele (s. u.)

Altersgruppe: für Schüler ab der 7. Klasse geeignet

Aufgabe: Der Lehrer gibt die Sätze vor (mithilfe von KV 5), die Schüler finden die Weichmacher und streichen diese aus dem Satz. Gegebenenfalls schreiben sie den Satz neu ohne Weichmacher auf. Im Anschluss wird darüber geredet, wie die Sätze nun auf den Leser wirken (Verbindlich oder unverbindlich? Klar oder unklar?).

Für Lehrer
und Schüler

Beispielsatz:

Vielleicht könntest du ja mal die Blumen gießen.

Möglicherweise könnte das klappen.

Könntest du das lassen?

Würdest du das bitte noch mal sagen?

Würdest du mit mir essen gehen?

Ich könnte heute Nudeln kochen.

Vielleicht hast du das ja ganz gut gemacht.

Mögliche Variante:

Bitte gieße die Blumen.

Das klappt!

Lass das!

Bitte sag das noch mal.

Gehst du mit mir essen?

Ich koche heute Nudeln.

Das hast du gut gemacht.

4. Tipps

Zittrige Stimme:

Wenn sich Ihre Stimme zittrig anhört und mit Flattern beginnt, denken Sie einen liebevollen Gedanken. Das tut gut und beruhigt. Lenken Sie dann Ihre Konzentration darauf, was Sie sagen möchten. Sollte Ihre Stimme wegen der unbekannteten Situation ins Zittern geraten, dann hilft Routine: Häufiges vorheriges Üben und eine gute Vorbereitung können hier für Ruhe sorgen.

Nasale Stimme:

Einer näselnden Stimme wird nachgesagt, dass sich der Redner sehr wichtig nimmt – das sorgt für Distanz zum Zuhörer – hier kann helfen, die innere Einstellung zu überdenken und den Gedanken der Ebenbürtigkeit auszuleben. Sollte die nasale Stimme von einer Erkältung kommen, kann Inhalieren Abhilfe leisten.

Trockener Mund:

Hier kann oft schon der Gedanke helfen, dass man in eine saure Zitrone beißt: Schon allein die Vorstellung davon sorgt dafür, dass einem das Wasser im Mund zusammenläuft. Außerdem kann es helfen, warmes Wasser in kleinen Schlucken zu trinken.

Geschichten-Erzähler-Ton:

Es kann vorkommen, dass ein Lehrstoff lebendig klingen soll und die Lehrkraft den Inhalt mit zu vielen Hochs und Tiefs gestaltet – viele Hebungen machen nur Sinn, wenn eine Geschichte vorgelesen wird – anderswo sind diese fehl am Platz.

Innere Haltung:

Überprüfen Sie immer wieder auch Ihre innere Haltung! Die Schüler spüren, in welcher Stimmung Sie Ihnen entgegentreten und werden diese durch ihr eigenes Verhalten reflektieren.

Name, Vorname: _____

Aussprache



Pausen



Sprechtempo



Betonung



Es ist mir leichtgefallen, zuzuhören.

Smiley positiv

neutral

negativ

Tipps:
