

# Stimmgewaltig durchs Unterrichtsjahr

Lehrerstimmen sind besonders belastet: vier bis acht Stunden am Stück, steigende Lautstärke, schlechte Raumluf, Werkstätten, Pausenhof, Exkursionen... uvm. Auf all diese Faktoren sind Vortragende oft nicht vorbereitet.

## Wie wirken Stimme und Sprechweise?

**1. Der „motorische Mitvollzug“:** Die Stimme ist grundsätzlich ein Zusammenspiel von zahlreichen Muskeln. Wenn Sie diese Muskeln verspannen oder mit zuwenig Kraft einsetzen, spürt Ihr Gegenüber das am eigenen Leib: Man spürt den „Frosch“ des Sprechers im eigenen Hals. Man fühlt sich beim Schnellsprecher gehetzt. Die Zuhörer schlafen fast ein, wenn der Vortragende mit niedriger Körperspannung redet.

**2. Der Ton macht die Musik:** Immer werden zuerst die mit der Stimme transportierten Emotionen wahrgenommen. SchülerInnen erkennen die Stimmung ihrer Lehrperson garantiert schon am Gutenmorgengruß – treffsicher! Versuchen Sie, sich „positiv neutral“ einzustimmen für den Unterrichtstag. Ihr Lehrinhalt hat sonst keine Chance.

## Sprechtechnisches Handwerkszeug

**Atmung:** Sie müssen NICHT vor Sprechbeginn extra viel einatmen – würde ich Sie ohne Vorwarnung mit einer Nadel stechen, könnten Sie ganz laut „Au“ schreien, OHNE vorher Luft zu holen. Deswegen tendenziell eher ausatmen vor Sprechbeginn.

**Tongebung:** Zwei waagrecht platzierte Stimmbänder im Kehlkopf versetzen durch Ihre Schwingung die ausströ-

mende Luft in Schallwellen. Je mehr Klang wir erzeugen, umso weniger Luft wird verbraucht. Machen Sie also den Mund auf beim Reden, sprechen Sie klangvolle Vokale (denken Sie italienisch – Mamma mia – da klingt jeder Laut!).

**Artikulation:** Die Kooperation von Mund, Zunge, Zähnen, Gaumensegel, Wangenmuskulatur, Nase und Kiefergelenk formt die Schallwellen zu den Lauten unserer Sprache, vergleichbar mit einem Megaphon. Lehrende haben oft zu stark angespannte oder ziemlich schlaffe Artikulationsmuskeln. Beides ist für eine ökonomische Sprechweise ungünstig. Grimassen schneiden während der Morgentoilette lockert und tonisiert.

**Der Körper als „Lautsprecherbox“:** Achten Sie auf Ihre Gesamtkörperhaltung. Ein sicherer Stand verstärkt die Resonanz, ein gerade gehalten Kopf unterstützt die gute Aussprache. Alle Sprechzentren im Gehirn werden durch den Einsatz der Fingerspitzen maximal stimuliert, eine entschieden eingesetzte Gestik ist unverzichtbar.

## Jedem Pädagogen sein individuelles Stimm-Management!

Trainierte Stimmen halten mehr aus. Stimmbänder werden kräftiger, wenn sie regelmäßig und gezielt trainiert werden. Singen und summen Sie immer wieder leise vor sich

hin – mit locker aufeinander gelegten Lippen. Die Lippen sollen dabei leicht vibrieren. **Ein MUST:** Stimme aufwärmen am Morgen, ALLEINE, im Bad vor dem Spiegel: Brrrrrrr – Lippenflattern lassen, schmatzende Küsschen schicken mit gespitztem Mund.

**Heiserkeit, Halsschmerzen** und der „Frosch im Hals“ sind erste Alarmzeichen, dass Ihre Stimme überlastet ist. Heiserkeit, die länger als fünf Tage andauert, unbedingt vom HNO-Arzt abklären lassen! Bei Stimmverlust, der länger als 24 Stunden anhält, muss man sofort zum Arzt! Bei Heiserkeit nicht flüstern, das verstärkt den Druck auf die angegriffenen Stimmbänder.

**In die Toolbox für die Schule gehören:** eine Trinkflasche mit Wasser oder dünnem Tee, ein Schal gegen Zugluft, Isla-Halspastillen. Zigaretten sind ein No-Go für Stimm-ArbeiterInnen. Zu viel Kaffee, Cola und Energy Drinks schaden der Stimme.



## Ingrid Amon

Ingrid Amon gilt als profilierteste Stimmexpertin im deutschsprachigen Raum. Die Vorarlbergerin ist Gründerin des Instituts für Sprechtechnik in Wien und Präsidentin des Europäischen Netzwerkes [www.stimme.at](http://www.stimme.at). Sie schrieb den Bestseller „Die Macht der Stimme“. Ihre eigene Lehrtätigkeit als Hauptschullehrerin inspirierte sie zum besonderen Ratgeber „GUT BEI STIMME – RICHTIG SPRECHEN IM UNTER- RICHT“. Seminare, Trainings und Schulungen auf [www.iamon.at](http://www.iamon.at)

**Schweigen als Ausgleich:** Dies ist eine besondere Herausforderung in der heutigen Zeit. Schweigezeit im Verhältnis 1 : 7 hat sich bewährt. Zwischen den Schulstunden einige Minuten schweigen.

Ihr kostenloses Muster unter [www.isla-moos.at/probepackung!](http://www.isla-moos.at/probepackung!)

Wer seine Stimme braucht, braucht isla®



In 4 abwechslungsreichen Geschmacksrichtungen!

isla®

Erhältlich in Ihrer Apotheke. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

[www.isla.at](http://www.isla.at)