Gut bei Stimme – richtig sprechen im Unterricht

Ingrid Amon

PH SG
Pädagogische Hochschule
St.Gallen

Stimmtipps für LehrerInnen, PädagogInnen, Vortragende....

Lehrer und Lehrerinnen leisten stimmlich außerordentlich viel. Tägliches Dauersprechen ist Hochleistungssport für die Stimmbänder. Oft sind PädagogInnen für diesen Vortragsmarathon nur unzureichend gerüstet. Dabei sind Stimmprobleme vermeidbar. Richtiges Training beugt vor und sorgt für Gehör im Klassenzimmer.
Ein Lehrer ohne Stimme ist wie ein Auto ohne Benzin – nicht einsatzfähig. Wer seine Stimme geschult, ökonomisch und effizient einsetzt, muss sich beim Sprechen weniger anstrengen, spricht lauter, deutlicher und bestimmter. Und beugt Stimmerkrankungen, wie Heiserkeit, Kehlkopfentzündungen usw. vor.
Schließlich prägen Pädagogen auch die Stimm- und Sprechentwicklung ihrer Schüler durch ihr Vorbild entscheidend mit.

Vorsicht schon bei ersten Symptomen
Heiserkeit, Halsschmerzen und der „Frosch im Hals“ sind erste Alarmzeichen, dass die Stimme überlastet ist. Wer nicht darauf achtet und keine Maßnahmen gegen die sogenannte funktionale Dysphonie setzt, kann ernsthaft erkranken. Lehrer sind besonders gefährdet. Die Klassenlautstärke hat sich in den letzten zwei Jahrzehnten verdoppelt. Gleichzeitig haben viele Klassenräume eine schlechte Raumakustik. Lehrer müssen heute deutlich lauter sprechen als noch vor zehn Jahren. Keine andere Berufsgruppe hat auch nur annähernd eine vergleichbare Dauerbelastung der Stimme zu bewältigen: Bei einer Unterrichtsdauer von vier bis acht Stunden täglich und das durchgehend. Moderne Pädagogik fordert außerdem auch außerhalb des regulären Unterrichts Stimmaktivitäten: Klassenreisen, Pausenhof, Sportfeste, Führungen, Exkursionen uvm.. Das ist eine hohe Belastung für die Stimme – wenn sie nicht darauf vorbereitet wurde. Trockene, staubige Raumluft ist dann nur das Tüpfelchen auf dem I.

1. **Trainierte Stimmen halten mehr aus**. Das ist wie im Sport. Stimmbänder werden kräftiger, wenn sie regelmäßig und gezielt trainiert werden. Tägliches Ausdauer- und Krafttraining bringt mehr Stimmvolumen und beugt Heiserkeit vor. Singen und summen Sie im Alltag und in den Pausen immer wieder leise vor sich hin - mit locker aufeinander gelegten Lippen. Die Lippen sollen dabei leicht vibrieren. Das MMMM ist der entspannendste Buchstabe unserer Lautgebung.
2. **Vertraut werden mit Ihrer Stimme:** Nehmen Sie so oft wie möglich Ihre Stimme auf und hören Sie sich an – ohne Ihre Stimme dabei abzuwerten. Besprechen Sie so oft wie möglich den Text auf Ihrer Mailbox oder Ihrem Anrufbeantworter neu. Damit stärken Sie Ihr Gefühl für Ihre eigene Stimme, und Sie werden schnell hören, was sie verbessern können und was Ihrer Stimme guttut.
3. **Stabilität und Sicherheit**: Stimmliche Kraft und Sicherheit beginnen bei den Fußsohlen. Sorgen Sie knapp vor dem Unterricht für ein bewusstes Fuß-Gefühl. Krallen Sie mehrmals die Zehen in den Schuhen ein und strecken Sie diese wieder aus. Ein gutes Beckengefühl sorgt für Stimm-Volumen. Po-Backen vor Sprechbeginn einige Male fest zusammenkneifen und loslassen, Beckenbodenmuskeln aktivieren: Die Stimme klingt sofort voller. Beim Sprechen die Knie locker lassen, nicht durchdrücken.

4. **Ökonomisch laut werden!** Wenn es sein muss: Trichter vor dem Mund bilden, Rufen statt schreien, Vokale mehr betonen und dehnen (Haaaaaallooooooo...) und nicht durchgehend rufen, sondern wie eine Sirene auf- und abschwellende Töne produzieren. Das wirkt insgesamt lauter und schont die Stimmbänder. In Turnsälen und unter freiem Himmel unbedingt Trillerpfeife, Gong, Händeklatschen etc. verwenden, nicht versuchen, die Kinder zu übertönen!
5. **Schweigen als Ausgleich:** Dies ist eine besondere Herausforderung in der heutigen Zeit. Schweigezeit ohne Handy, Musik etc. im Verhältnis 1:7 hat sich bewährt. Die Stimme kann sich erholen. Zwischen den Schulstunden mehr und mehr versuchen, einige Minuten Schweigen für sich selbst zu organisieren. Nein, Sie müssen nicht PAUSENLOS ansprechbar sein!
6. **Die richtigen Fachleute**: Phoniater heisst der Facharzt, bei dem Sie als Voice Worker in besten Händen sind. HNO-Arzt mit Spezialisierung auf den Stimm-Apparat.

STIMMPFLEGE/STIMM-MANAGEMENT:
Jedem Pädagogen sein individuelles Stimm-Management! In die Toolbox für die Schule gehören als Standardausrüstung
+ eine Trinkflasche mit Wasser oder dünnem Tee,
+ Lutschpastillen,
+ ein Woll- oder Seidenschal gegen Zugluft.
+ Außerdem die homöopathischen Globuli Arum Triphyllium D 30. Beim ersten Anzeichen von Halskratzen und Stimmschwäche fünf Globuli in einem Glas Wasser auflösen und alle fünfzehn Minuten einen Schluck trinken. Das ist eine absolute Notfallmaßnahme für etwa fünf Unterrichtsstunden.

KRÄUTER und GEWÜRZE
Pastillen und Tees werden in bewährter Weise für die Stimme mit Fenchel, Salbei, Thymian, Bertram, Königskerze (Stimm-Kräuterwein als Rezept im stimme.at-Teil), Isändisch Moos, Schwarze Johannisbeere, Zitrone, Eibisch, Rosenholz, Süßholzwurzel, Mineralsalzen zubereitet. Die Tees sehr dünn brühen, sogenannte „blonde Tees“. Sie sollen davon ja mindestens 1 Liter trinken. Faustregel: 1 Liter Wasser/1 Kaffeelöffel Kräuter/1 Minute ziehen lassen!
Pastillen möglichst zuckerfrei zur Pflege lutschen, sie regen den Speichelfluss an und unterstützen die Regeneration der Schleimhäute. Isla Moos, Isla Cassis, Emser Pastillen und Bad Gleichenberger Pastillen sind die bekanntesten.
Verzichten Sie auf Menthol, Minzen in allen Varianten! Sie haben eine austrocknende Wirkung, machen zwar die Nase frei, tun dem Stimm-Apparat aber nicht besonders gut.
Vermeiden Sie Aspirin vor allem bei einer akuten Kehlkopfentzündung! Aspirin verdünnt das Blut, die Gefahr einer Stimmbandschleimhautblutung droht, vor allem dann, wenn die Stimme trotz der Erkrankung nicht geschont wird!

HALSWICKEL

Bewährt, probat und sehr beliebt in Sprecherkreisen. Wenn Sie sich für Wickel erwärmen können, dann zögern Sie nicht. Ob warm oder kühl, mit Öl, Quark oder Kartoffeln, was für Sie passt. Werden Sie zum Wickel-Experten. Umwickeln Sie den kranken Hals, und dann ab ins Bett!

INHALATIONEN

Lindern Heiserkeit meist ganz schnell. Am besten salinische Lösungen inhalieren. Wasser mit 2 Kaffeelöffeln Kochsalz (oder 10 Emser Pastillen) aufkochen. Wenn der Dampf nicht mehr zu heiß ist, Handtuch über den Kopf ziehen, 10 Minuten inhalieren. Für unterwegs gibt es den Macholdschen Aktiv-Inhalator, der die Stimmbänder tatsächlich direkt befeuchtet.(Apotheke)

DAMPFDUSCHE

Am Morgen unter der Dusche Wasser, so heiß Sie es vertragen, über den leicht nach vorne geneigten Nacken laufen lassen. 1 Minute Dampf inhalieren.

LITERATUR:

Ingrid Amon: Gut bei Stimme – Richtig sprechen im Unterricht. Veritas Verlag
http://www.iamon.at/gut-bei-stimme.html
Spezialbuch für die Lehrerstimme mit Anwendungen für den Schulalltag, Aufwärm-CD und Link zu Online-Stimmtipps für PädagogInnnen. http://beruf-lehrerin.veritas.at

MEINE STIMME – MEIN ERFOLG: DIE KOSTENLOSE APP ZUM STIMMTRAINING
http://www.iamon.at/app-der-stimme.html

Ingrid Amon - Kurzportrait

Ingrid Amon gilt als profilierteste Stimmexpertin im deutschsprachigen Raum mit zwanzig Jahren Erfahrung als Journalistin beim ORF und fast dreißig Jahren als Trainerin für Sprechtechnik, Rhetorik und Präsentation. Sie begann ihre berufliche Laufbahn als Pädagogin für 10-14jährige. Aus dem Unterricht kennt sie die stimmlichen Belastungen der Lehrerstimme genau.

Ingrid Amon
Institut für Sprechtechnik
1230 Wien
Ziedlergasse 10/15
www.iamon.at

Wien, Februar, 2018