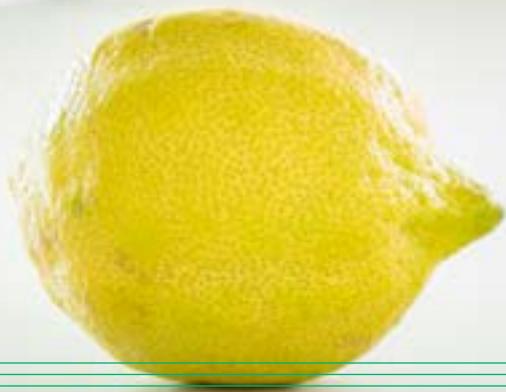


# PH Zug



## Gute STIMMung im Unterricht!

Sprech- und Stimmbildung im Lehrberuf

Judith Kreuz

## Einleitung

Du kannst das beste Unterrichtsmaterial haben, aber wenn deine Stimme und deine Art das nicht rüberbringen, dann nützt es nichts. Eine Lehrperson ist auf ihre stimmlichen und rednerischen Fähigkeiten angewiesen. Es ist wichtig, dass die Lehrperson richtig verstanden wird. Als Lehrerin muss man eine klare Linie, klare Haltung und eine klare Stimme haben.

Sowohl von Studierenden als auch in wissenschaftlichen Studien wird immer wieder betont, wie wichtig Stimme und Sprechweise der Lehrperson für das Unterrichten sind. Jedoch wird nur an den wenigsten Hochschulen ein adäquates Stimm- und Sprechtraining während der Ausbildung angeboten. Auch später im Beruf scheint das Thema «Stimme» eher nebensächlich zu sein. Studien zeigen jedoch, dass ein intensives Stimmtraining von Nutzen ist, um zur nachhaltigen Gesunderhaltung und zur sprecherischen Ausdrucksfähigkeit der Stimme beizutragen. Denn schliesslich kann eine Lehrperson durch ihre Stimme Aufmerksamkeit erzeugen, trösten, leiten, beruhigen und schlichten, spannend erzählen, motivierend erklären und überzeugend argumentieren. Wenn es der Lehrperson gelingt, ihre Stimme physiologisch und variantenreich zu gebrauchen, kann sie optimal die verschiedenen Kommunikationssituationen im Klassenzimmer meistern und die Schülerinnen und Schüler lernförderlich durch das Unterrichtsgeschehen leiten – denn Sprechen und Stimme sind zentrales Medium im Unterricht!

In dieser Broschüre geht es um das Thema «Stimme im Lehrberuf», welches aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet wird. Dabei werden folgende Fragen geklärt:

- Warum sind Sprechen und Stimme entscheidende Wirkungsfaktoren beim Unterrichten?
- Warum ist die Stimm- und Sprechbildung – für (angehende) Lehrpersonen sowie Schülerinnen und Schüler – so wichtig?
- Wie kann eine Lehrperson sorgsam mit der Stimme umgehen und sie gezielt trainieren?

Um diese Fragen zu beantworten, kommen eine Sprechbildnerin und eine Lehrerin ins Gespräch und fachsimpeln – eine jede aus ihrer Perspektive – zum Stimmgebrauch im Unterricht.

## Impressum

### **Autorin**

Judith Kreuz  
Zentrum Mündlichkeit

### **Redaktion**

Stefan Hauser, Kurt Hess, Selma Surbeck

### **Bilder**

Archiv PH Zug

### **Gestaltung**

Tonicmoon GmbH

### **PH Zug**

Zugerbergstrasse 3  
6300 Zug  
Tel. +41 41 727 12 40  
info@phzg.ch  
www.phzg.ch

© Dezember 2022, PH Zug  
2022 (2. Jahrgang)

Eine digitale Ausgabe der Broschüre steht auf der Webseite des  
Zentrum Mündlichkeit kostenlos als Download zur Verfügung:

[www.zm.phzg.ch](http://www.zm.phzg.ch)

## Inhaltsverzeichnis

Lehrpersonen als Berufssprecherinnen und -sprecher mit leistungsfähiger Stimme	6
Stimmerkrankungen im Berufsalltag – Symptome und Auswirkungen	11
Eine gesunde Stimme – Herausforderungen und Möglichkeiten	15
Übungen für Stimme und Sprechweise	20
Haltung und Körperspannung	21
Atmung	23
Stimme	28
Artikulation	27
Sprechberatung an der PH Zug – ein Angebot für Studierende und Lehrpersonen	30
Literatur	31
Medienangebot	33

# Lehrpersonen als Berufssprecherinnen und -sprecher mit leistungsfähiger Stimme

**Sprechbildnerin:** Kommunikation ist das A und O für gelingenden Unterricht. Trotz vielfältiger (digitaler) Medien und Selbstlernangeboten im modernen Unterricht, ist vor allem die mündliche Kommunikation entscheidend für guten Unterricht! Studien zeigen, dass dem persönlichen Sprechstil sowie der sprecherisch-stimmlichen Ausdrucksfähigkeit eine zentrale Stellung beim Unterrichten zukommt. Kannst du mir beschreiben, was und wie du als Lehrperson an einem normalen Schultag alles mündlich «kommunizieren» musst?

**Lehrerin:** Jeden Morgen starten wir mit einem gemeinsamen Lied, auch wenn die Stimme dann noch gar nicht so richtig wach ist (lacht).

 [Video 1 zum Thema «Stimme am Morgen», S. 34](#)

---

Lehrpersonen sind nicht nur professionelle Pädagoginnen und Pädagogen, sondern auch sogenannte «Professional Voice Users». Im Unterschied zur Berufsgruppe der Schauspielerinnen und Schauspieler sowie Sängerinnen und Sänger erhalten Lehrpersonen jedoch kein adäquates Stimm- und Sprechtraining während ihrer Ausbildung. Dies bleibt nicht ohne Konsequenzen, denn die Wahrscheinlichkeit im Laufe der Lehrtätigkeit stimmliche Auffälligkeiten zu entwickeln, liegt im Vergleich zu anderen Berufsgruppen mit 59 % signifikant höher.

**Sprechbildnerin:** Entschuldige, dass ich hier schon unterbreche. Aber dies ist ein schönes Beispiel, weil es zeigt, dass die Stimme ein heikles Instrument ist, das nicht immer «einfach so» funktioniert, sondern einer besonderen Pflege und Beachtung bedarf. Nicht nur Läuferinnen und Läufer vor einem Marathon, sondern auch Lehrpersonen sollten vor ihrem täglichen «Sprechmarathon» bestenfalls ein kleines Warm-up einschieben, denn Lehrpersonen gelten als sogenannte «Berufssprecherinnen und -sprecher». Ähnlich wie bei Schauspielerinnen und Schauspielern sowie Sängerinnen und Sängern, setzen ihr Beruf und dessen stimmliche Anforderungen eine hohe stimmliche Leistungsfähigkeit voraus.

 [Video 2 zum Thema «Wie funktioniert meine Stimme?», S. 34](#)

**Lehrerin:** Ja, das merke ich im Schultag immer wieder! Ich habe mir daher angewöhnt, meine Stimme zu beobachten und wenn es geht zu schonen – dafür bietet der Unterricht zahlreiche Möglichkeiten.

Die einfachste Möglichkeit ist: nicht sprechen! Man müsste sich mal vornehmen, einen Tag lang genau darauf zu achten, wie viel und in welchen Situationen man eigentlich im Unterricht spricht. Ich habe von Studienergebnissen gehört, aus denen hervorgeht, dass Lehrpersonen wohl sehr viel – ca. bis zu 60%-80% – Redeanteile haben, sich dabei aber massiv überschätzen und meinen, nur zu ca. 10%-15% zu sprechen. Ich achte dafür aber auch darauf, vielfältige Lehr- und Lernformen einzusetzen, zum Beispiel partizipativ angelegte Unterrichtsgespräche, kooperative Lernformen, forschendes und handlungsorientiertes Lernen, selbstorganisiertes Lernen. Das hilft, um meine eigenen Sprechanteile, zum Beispiel bei einem «Lehrvortrag» im Frontalunterricht, zu reduzieren.

**Sprechbildnerin:** Genau, und es muss sich ja nicht immer um durchgeplante Lehr- und Lernarrangements handeln, sondern auch einfache «Tricks» sind wirkungsvoll. Hast du noch weitere konkrete Ideen für den Unterricht?



Lehrpersonen gelten als sogenannte «Berufssprecherinnen und -sprecher». Ähnlich wie bei Schauspielerinnen und Schauspielern sowie Sängerinnen und Sängern, setzen ihr Beruf und dessen stimmliche Anforderungen eine hohe stimmliche Leistungsfähigkeit voraus.

#### Lehrerin:

#### Hier meine Ideen, um meine Stimme zu schonen:

Wartezeiten nach Fragen verlängern, um den Kindern Raum zu lassen, eigene Redebeiträge einzubringen, anstatt die Fragen selbst zu beantworten

(vgl. «sprachlernförderliche Unterrichtsgespräche führen» sowie «Talk Moves» nach Michaels & O'Connor, 2012)

Kinder als Moderierende oder Team-Teacher einsetzen

(vgl. Teilkompetenz «Moderieren» des Teilbereichs «dialogisches Sprechen» im LP21)

Kinder als Expertinnen und Experten einsetzen, die Fragen ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler (zum Beispiel auf einem «Spickzettel») zu beantworten

(vgl. «Lernpartnerschaften», «methodische Kompetenz» und «soziale Kompetenz» im LP21)

Kinder (schriftlich vorbereitete) Aufgabenstellungen vorlesen lassen

(vgl. Vorlesekompetenz im LP21)

Lernmaterialien so zusammen- und zur Verfügung stellen, dass sich die Kinder in Einzel- oder Gruppenarbeit selbst helfen können

(vgl. «methodische Kompetenz» im LP21)

Kinder Sachvorträge zum Unterrichtsstoff halten lassen

(vgl. «monologisches Sprechen» im LP21)

Arbeitsaufträge klar formulieren, dass sie für alle Kinder verständlich sind und nicht wiederholt werden müssen

Routinisierte und klar strukturierte Arbeitsabläufe durch funktionierendes Classroommanagement schaffen, um organisatorische Erklärungen zu sparen bzw. auf ein Minimum zu reduzieren und dadurch effektive Lernzeit zu gewinnen

Für Ruhe im Klassenzimmer sorgen, wenn eigene Redeanteile folgen, um nicht gegen einen hohen Lärmpegel ankämpfen zu müssen (zum Beispiel durch Stilleübungen, Regeln, Nutzen von Klangschalen etc.)

Einsatz von (Zeige-)Gestik und Mimik sowie Bildern

**Sprechbildnerin:** Mit diesen Tipps hast du gleich zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen, denn du überlässt das Sprechen den Schülerinnen und Schülern und förderst sie so in ihrem eigenen Sprach- bzw. Sprechgebrauch wie es der Lehrplan 21 im Kompetenzbereich «Sprechen» verlangt.

Der Lehrplan 21 beschreibt in seinem Kompetenzbereich «Sprechen und Hören» Fähigkeiten, die die Schülerinnen und Schüler im Laufe ihrer Schulzeit in Bezug auf die mündliche Kommunikation erwerben sollen:

Die Schülerinnen und Schüler können ihre Sprechmotorik, Artikulation, Stimmführung angemessen nutzen. Sie können ihren produktiven Wortschatz und Satzmuster aktivieren, um angemessen flüssig zu sprechen.

## Lehrplan 21 – Deutsch: Kompetenzbereich «Sprechen und Zuhören»

### Für die Grundfertigkeiten heisst es

Die Schülerinnen und Schüler ...

- können mit verständlicher Aussprache und angemessener Lautstärke in Standardsprache (nach-)sprechen, wobei die Sprechweise auch mundartlich und erstsprachlich gefärbt sein kann.
- können nonverbale (zum Beispiel Gestik, Mimik, Körperhaltung) und paraverbale Mittel (zum Beispiel Atmung, Intonation, Sprechfluss) angemessen verwenden.
- können das Zusammenspiel von Verbalem, Nonverbalem und Paraverbalem zielorientiert einsetzen (zum Beispiel Vorstellungsgespräch).
- können ihr Sprechtempo und die Sprechweise der Situation angemessen steuern.

Es wird deutlich, dass die Schülerinnen und Schüler neben sprachlichen auch die sprecherischen Kompetenzen, wie den Einsatz einer angemessenen Artikulation und Stimmführung, erwerben und ausbilden sollen (Zyklus 1-3). Dazu heisst es im Lehrplan 21 konkret: Für das darauf aufbauende Sprechen in monologischen und dialogischen Sprechsituationen sind diese Kompetenzen Grundvoraussetzungen für alle Äusserungsproduktionen und werden in den Kompetenzbeschreibungen ab dem 2. Zyklus sogar explizit verlangt.

**Lehrerin:** Die Anforderungen des Lehrplans fallen mir auch in meinem Deutschlehrmittel «Die Sprachstarken» auf. In den Beurteilungsrastern findet man dort sowohl inhaltliche als auch «sprecherische» Kriterien. So gebe ich zum Beispiel beim «Präsentieren» ein Feedback auf das «Auftreten» (Körperhaltung, Blickkontakt, Gestik) und den sprachlichen Ausdruck (Aussprache, Lautstärke, Melodieführung). Für sprechkünstlerische Sprechsituationen, wie zum Beispiel das Vorlesen und den Gedichtvortrag, gewichte ich sogar die stimmlich-specherische Gestaltung als zentrale Kompetenz. Hier kommen weitere Aspekte wie Sprechtempo, Pausengestaltung und der zielgerichtete Einsatz der stimmlichen Möglichkeiten hinzu.

### Präsentieren, Vorlesen und Gedichtvortrag<sup>1</sup>

---

Wollen Lehrpersonen Kompetenzen gemäss dem Lehrplan vermitteln und «Sprechfähigkeit im Sinne von Gesprächsfähigkeit» (Gutenberg & Mönnich, 2003) ausbilden, hat dies zwei Voraussetzungen:

Sie müssen das «Sprechen» unter Einsatz einer physiologischen, belastbaren und wirkungsvollen Stimme selber können, denn das «Vor-Leben» des Zielmusters ist in vielen Feldern der Erziehung zu praktischem Können eine förderliche Bedingung. Sie müssen «Sprechen» auch lehren können, also die Didaktik und Methodik der mündlichen Kommunikation beherrschen. Dazu gehört auch die diagnostische Kompetenz (vgl. Bose & Gutenberg, 2004).

**Sprechbildnerin:** Wow – damit kannst du gerne meinen Beruf übernehmen. Es ist doch eigentlich tatsächlich so, dass Lehrpersonen auch Sprechbildnerinnen und -bildner sein müssten, wenn sie den Forderungen des LP21 sorgfältig nachkommen wollen. Denn sie betreiben Stimmbildung und Lautbildung, Gesprächserziehung, Argumentationsdidaktik, Leselehre und Redeübungen. Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass auch die eigenen Fähigkeiten mündlicher Kommunikation (Eigenkompetenz) sowie ihre Didaktik die Voraussetzung dafür bilden, um mündliche Kommunikation lehren zu können (Lehrkompetenz).

**Lehrerin:** Das wollte ich noch nachfragen – sicher kann man die Stimme und Sprechweise auch gezielt trainieren? Ich sehe mehr und mehr, wie komplex das Unterrichtsgeschehen ist. Beim Unterrichten spielt vieles zusammen, wie zum Beispiel die sprachlichen Anforderungen, die zu vermittelnden oder auszutauschenden Inhalte, die Sprechweise, Stimme und Intonation aber auch der Körperausdruck.

### Video 3 zum Thema «Körperausdruck im Alltag», S. 34

**Sprechbildnerin:** Ganz genau! Es sind beim Sprechen jeweils körperliche, psychische, emotionale und soziale Dynamiken im Spiel, die gleichzeitig, nacheinander, aktiv und reaktiv wirken.

**Lehrerin:** Damit kann ich zunächst noch deine erste Frage ergänzen, was und wie ich im Klassenzimmer «kommunizieren» muss: Am Freitagmorgen kommen wir zum Beispiel im Klassenkreis zusammen, in dem wir uns über die vergangene Woche unterhalten. Ich übernehme oft die Moderatorenrolle und muss mir genau überlegen, wie ich was sage. Je nach Stimmung der Kinder und Thema kann es schonmal heiss hergehen, sodass ich auch mal laut werden muss. Dann «kipfelt» meine Stimme oft und ich schaffe es stimmlich nicht, mich durchzusetzen. Nach wenigen Minuten bin ich schon heiser.

---

<sup>1</sup> Die Sprachstarken 6 (2009/2010). Deutsch für die Primarschule. Arbeitsheft & Kommentarband & CD-ROM. Zug: Klett und Balmer AG.

**Sprechbildnerin:** Dies ist meist auch nur mit einer gut ausgebildeten Stimme möglich. Dann schaffst du es, dass du auch in angespannten Situationen die beabsichtigte Wirkung erzielen kannst und sich deine Stimme und Sprechweise nicht zusätzlich konfliktfördernd auswirken. Um deine berufsspezifischen stimmlichen Belastungen zu bewältigen kann man das Sprechen bzw. die Stimme natürlich trainieren!

▶ Video 4 zum Thema «Stimme kräftigen», S. 34

**Lehrerin:** Gut zu wissen! Ich hatte in meiner Ausbildung den Eindruck, dass unsere stimmlichen und sprecherischen Voraussetzungen sowie unsere Kommunikationsfähigkeiten oft als selbstverständlich betrachtet wurden; zumindest gab es bei uns keine sprechbildnerischen Seminare. Dabei ist doch unser Sprechen zentrales Medium des Unterrichts! Unterricht wird durch das Sprechen lebendig – und dies in allen Fächern, nicht nur als Lerngegenstand im Deutschunterricht.

---

«Ich übernehme oft die Moderatorenrolle und muss mir genau überlegen, wie ich was sage. Je nach Stimmung der Kinder und Thema kann es schonmal heiss hergehen, sodass ich auch mal laut werden muss. Dann «kipelt» meine Stimme oft und ich schaffe es stimmlich nicht, mich durchzusetzen. Nach wenigen Minuten bin ich schon heiser.»



# Stimmerkrankungen im Berufsalltag – Symptome und Auswirkungen

**Sprechbildnerin:** Zahlreiche sprech- und sozialwissenschaftliche sowie medizinische Studien zeigen, dass viele Lehrpersonen im Laufe ihres Berufslebens an einer Stimmerkrankung leiden – dies umso mehr, wenn sie keine Sprech- und Stimmbildung im Studium und auch im Berufsleben genossen haben. So gaben in einer Studie über 60 % der befragten Lehrpersonen an, schon einmal in ihrer beruflichen Laufbahn an Stimmproblemen gelitten zu haben. Betroffene berichten beispielsweise von Heiserkeit, Stimmermüdung, Räusperzwang, Husteln oder vom Gefühl eines Fremdkörpers im Hals. Auch bei Studierenden konnte festgestellt werden, dass diese bereits nach dem 6. Semester zu 14 % stimmliche Einschränkungen aufwiesen, aber zu Beginn des Studiums noch vollkommen stimmgesund waren.

Hierbei sind primär funktionelle Stimmstörungen zu erwähnen.

## Stimmstörungen (Dysphonien)

Unter einer Stimmstörung (Dysphonie) versteht man eine Einschränkung der Sprechstimme und/oder der Singstimme.

Bei funktionell bedingten Stimmstörungen (funktionelle Dysphonie) liegt an sich kein organischer Befund vor, aber das Zusammenspiel von Körpertonus, Haltung, Atmung, Stimme und Stimmung ist gestört. Eine Dysphonie ist gekennzeichnet durch unterschiedliche Grade von Heiserkeit, Stimmermüdung, Räusperzwang, Husteln, Missempfindungen oder einem Fremdkörpergefühl (sogenanntes Globus-Gefühl) im Hals.

Die Parameter eines gesunden Stimmbefundes genügen damit den Kriterien einer normalen, gesunden Stimme nicht mehr, zum Beispiel wird die Lehrpersonenstimme schon nach wenigen Unterrichtsstunden kraftlos und es bedarf einer erhöhten Anstrengung, um den beruflichen Anforderungen gerecht zu werden. Funktionelle Stimmstörungen stehen nicht selten im Zusammenhang mit psychosozialen Belastungen.

(vgl. Wendler, Seidner & Eysholdt, 2015; Lemke, 2006)

Auch in einer weiteren, gross angelegten deutschen Studie mit einer Stichprobe von insgesamt 5'357 Studierenden, zeigten sich ähnlich frappierende Ergebnisse (vgl. Lemke, 2017), in der die Merkmale «Atmung», «Stimme» und «Artikulation» auf ihren (stimm)ökonomischen Einsatz hin untersucht wurden:

Merkmal	Prozentwerte der Auffälligkeiten
Atmung gesamt	23,9
Stimme gesamt	37,4
Artikulation gesamt	37,6

Tabelle 1: Atmung, Stimme, Aussprache – Auffälligkeiten bei Lehramtsstudierenden (Lemke, 2017)

Bei 24 % der untersuchten angehenden Lehrpersonen konnten Atemfehlleistungen festgestellt wurden, bei fast 40 % stimmliche Auffälligkeiten und bei ebenfalls knapp 40 % deutliche Abweichungen von der Standardaussprache. Etwa 17 % wurden einer phoniatischen Untersuchung unterzogen, da begründeter Verdacht auf eine Stimmstörung mit Krankheitswert vorlag (vgl. Lemke, 2017).

**Lehrerin:** Aber woher genau kommt es denn, dass die Stimme nicht mehr so funktioniert wie sie sollte? Bei mir fühle ich oft eine Veränderung nach einem langen Schultag oder dem Sportunterricht: Die Stimme wird heiser und höher; ich kann nicht mehr so laut sprechen. Ich muss sie dann erst einmal wieder «entspannen».

 [Video 5 zum Thema «Stimme lockern», S. 34](#)

**Sprechbildnerin:** Ganz «einfach» gesagt passiert das, wenn deine stimmlichen Belastungen und die konstitutionellen, natürlichen Voraussetzungen deiner Stimme sowie die Art und Weise deines Stimmgebrauchs in ein Ungleichgewicht geraten. Du atmest dann vielleicht etwas zu hoch und einseitig in die Brust, statt in den Bauch, du verlässt deine gesunde Sprechstimmlage («Bruststimme») oder du bist nachlässig mit dem deutlichen Artikulieren. Denn auch dies unterstützt eine resonanzvolle und belastbare Stimme. Die Bedingungen beim Unterrichten und die Vorbereitung auf den Lehrberuf sind sicher auch nicht optimal. Einfluss auf deine stimmliche Situation haben daneben auch dein Alter und die Klassenstufe (siehe Tabelle 2). Keinen Einfluss haben laut Studie hingegen die maximale Wochenstundenzahl, die Klassenstärke, das Lehren eines stimmintensiven Fachs sowie Rauchen.



«Du atmest dann vielleicht etwas zu hoch und einseitig in die Brust, statt in den Bauch, du verlässt deine gesunde Sprechstimmlage («Bruststimme») oder du bist nachlässig mit dem deutlichen Artikulieren.»

<b>Alter</b>	Lehrpersonen mit einer beobachteten* funktionellen Stimmstörung sind älter (52 Jahre vs. 47 Jahre).
<b>Stufe</b>	Lehrpersonen mit einer funktionellen Stimmstörung unterrichten oft an Grundschulen (41,3% vs. 24%).
<b>Studieneintrittsbedingungen</b>	Lehrpersonen mit einer funktionellen Stimmstörung erhielten meist keine Stimmtauglichkeitsuntersuchung zu Studienbeginn.
<b>Sprechbildung im Studium</b>	Lehrpersonen weisen ein 1,6-fach erhöhtes Risiko für eine Stimmerkrankung im späteren Berufsleben auf, wenn keine Sprechbildung im Studium erfolgte.

Tabelle 2: Einflussfaktoren auf Stimmerkrankungen (vgl. Meuret, 2017)

\* In den meisten Fällen besitzen die Betroffenen ihre Stimmstörungen bereits Jahre zuvor, können sie jedoch kompensieren. Beim Hinzukommen weiterer Störfaktoren (zum Beispiel hormonelle Umstellung, Stress, Lärm, Minderung der gesamtkörperlichen Belastungsfähigkeit etc.) lässt die Kompensationsfähigkeit jedoch nach und die Stimmerkrankungen treten deutlich(er) zu Tage (vgl. Fuchs, 2017).

**Lehrerin:** Du hast mir aber immer noch nicht verraten, wie ich meine Stimme trainieren kann!

**Sprechbildnerin:** Jetzt hast du mich ertappt, denn es gibt kein Geheimrezept, eine allgemeingültige Checkliste oder *die* Übung, mit der alle Probleme gelöst sind. Stimme und Sprechen sind sehr komplex und wirken in einem multifaktoriellen Bedingungsgefüge zusammen. Zentrum für die sprechbildnerische Arbeit ist der Stimmfunktionskreis, der auf der Stimm-Entwicklung des Menschen basiert und die sechs Bereiche der Stimmarbeit als vernetztes System strukturiert: Wahrnehmung – Intention – Haltung und Bewegung – Atmung – Stimme – Sprechen.

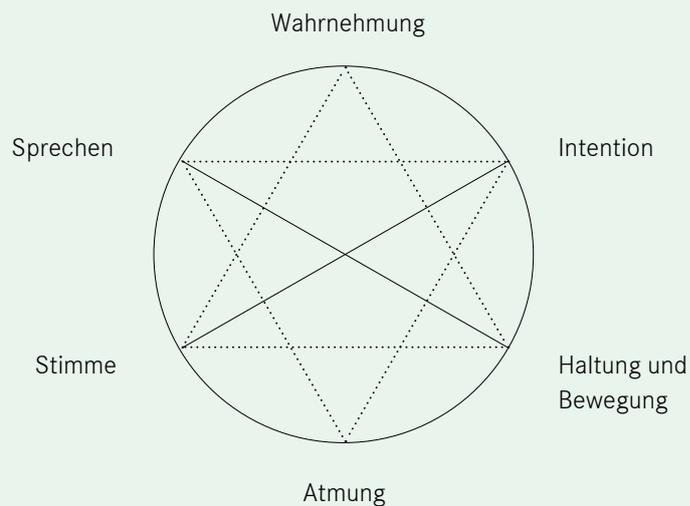


Abbildung 1: Stimmfunktionskreis (Haupt, 2000)

Der Stimmfunktionskreis dient als Grundlage für den Aufbau und das methodische Vorgehen sprechbildnerischer Trainings bzw. sprechbildnerischer Unterrichtssequenzen mit den Schülerinnen und Schülern. Mit ihm werden die Inhalte der sechs Bereiche festgelegt und in Beziehung gesetzt. Die Abbildung des Stimmfunktionskreises drückt aus, dass der Körper eine Einheit ist und «gesundes Sprechen» nur im ausgeglichenen Zusammenspiel der einzelnen Teilbereiche funktioniert.

Diese Bereiche stehen in Wechselwirkung zueinander und beeinflussen sich gegenseitig. Ist der Funktionskreis in einem dieser Teilbereiche bzw. in einer der Wechselwirkungen gestört, kann es zu einer Überlastung der Stimme kommen. Die körperliche Konstitution, Angewohnheiten und psychischer Stress beeinflussen die Stimme ebenfalls und können sie belasten.

# Eine gesunde Stimme – Herausforderungen und Möglichkeiten

**Lehrerin:** Es scheint, dass es wohl einige Zeit braucht, um die Stimme da zu haben, wo man sie haben will. Wie viel Aufwand müsste ich denn für die Entwicklung einer gesunden, leistungsfähigen und resonanzreichen Stimme betreiben?

**Sprechbildnerin:** Eine gute Stimme auszubilden ist wie das Spielen auf einem Instrument, das kontinuierlich geübt sein will. Es kommt auf viele Faktoren an, zum Beispiel in welchen bzw. in wie vielen Bereichen genau die Probleme liegen (siehe Stimmfunktionskreis), welche Voraussetzungen die Sprecherinnen und Sprecher mitbringen usw. Was aber gesagt werden kann ist, dass Sprech- und Stimmtrainings dann besonders wirksam sind, wenn sie über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden, zum Beispiel wöchentlich mit 90 Minuten. Aber auch kurze Interventionen (zum Beispiel 30-minütige Einzelcoachings oder einmalige sechsstündige Stimmtrainings) zeigen positive Effekte für die Funktionsfähigkeit der Stimme.

Sie wollen Ihren sprachlichen Ausdruck verbessern und einen spannenden Unterricht gestalten?

Sie möchten sich mit der Stimme Gehör verschaffen? Sie wollen kompetent erklären und überzeugen können?

Das Sprechcoaching der PH Zug unterstützt Sie rund um ein überzeugendes Auftreten und eine wirkungsvolle Stimme mit einem professionellen Beratungs- und Übungsangebot.

**Lehrerin:** Ein sprechbildnerisches Angebot während – und nach – dem Studium wäre also ein wichtiges Angebot, um die Stimmgesundheit von Lehrpersonen aufrechtzuerhalten! Ich denke, dass Stimm- und Sprechübungen entscheidende Faktoren sind, um das Risiko zu senken, im Laufe des pädagogischen Berufslebens an der Stimme zu erkranken. Kann ich denn selber etwas für meine Stimme tun oder braucht es immer eine Sprechbildnerin?

**Sprechbildnerin:** Es ist natürlich immer wünschenswert, von einer professionellen Seite begleitet und angeleitet zu werden. Gerade bei Stimmübungen braucht es sorgfältige und zielgerichtete Übungen.

 [Sprechcoachingangebot der PH Zug für Lehrpersonen, S. 35](#)

Ich habe dir hier aber ein paar Tipps und Verhaltensweisen zusammengestellt, die dir helfen können, sorgsam mit der Stimme umzugehen und die Stimme in ihrer optimalen Leistungsfähigkeit zu erhalten. Die Zusammenstellung ist nicht abschliessend und für jede – einzigartige – Stimme mehr oder weniger wirkungsvoll. Es liegt an jedem selbst, achtsam auf die «eigene Stimme zu hören» und herauszufinden, was dieser dauerhaft guttut. Lehrpersonen können auch ihrerseits ihre Schülerinnen und Schüler sensibel begleiten und zum Reflektieren über die eigene Stimme anregen sowie sie zu einem schonenden Umgang mit der Stimme anhalten.

## Positive Einflüsse auf die Stimmgesundheit

---

### Psychisches und physisches Wohlbefinden

- ausgeglichener Lebensrhythmus/Schlaf-Wachrhythmus
  - ausgeglichene Be- und Entlastungsphasen
  - Stressbewältigungsstrategien
  - erholt und entspannt in den Unterricht gehen: geht es unserer Psyche gut – dann ist die Stimme leistungsfähiger!
- 

### Sprechgerechte Haltung und Körperspannung

- aufgerichtet
  - locker und unverkrampft
  - gesunde Balance zwischen An- und Entspannung der (gesamtkörperlichen) Muskulatur
- 

### Physiologische Atmung

- Nasenatmung
  - kombinierte Atmung (Bauch-, Zwischenrippen-, Brustatmung) = «Tiefenatmung»
  - Atempausen/sich Zeit zum Einatmen lassen
  - den Atem durch Zwerchfellaktivierung «stützen» (gutes Training: viel lachen)
- 

### Stimmgebrauch

- in der individuellen mittleren Sprechstimmlage sprechen
  - ausreichende Erholung zwischen den Sprechmarathons (Pausenschwatz vermeiden, Stillarbeiten im Unterricht, SuS vorlesen lassen, statt selber zu lesen)
  - deutlich und resonanzreich sprechen, so ist weniger Lautstärke nötig
  - statt zu räuspern, lieber husten, summen und schlucken
  - Stimme aufwärmen (summen, Lockerungsübungen, gähnen etc.)
  - entspannt reden, zwischendurch trinken
- 

### Bekleidung

- witterungsangemessen (Schal, etc.)
- 

### Raumklima

- frische Luft/Belüftung in den Räumen
  - ausreichend Luftfeuchtigkeit
  - Wohngifte vermeiden (Schimmel etc.)
- 

### Getränke

- viel trinken, um den Rachenraum sowie die Stimmklappen feucht zu halten: 1,5-2 l Wasser, Tee, Säfte trinken



Lehrpersonen können ihre Schülerinnen und Schüler sensibel begleiten und zum Reflektieren über die eigene Stimme anregen sowie sie zu einem schonenden Umgang mit der Stimme anhalten.

### Negative Einflüsse auf die Stimmgesundheit

- Alkohol, vor allem Hochprozentiges (schleimhautreizend)
- Kaffee/Koffein (austrocknend)
- Milch/Joghurt (verschleimend)
- sehr heiße/sehr kalte Speisen/Getränke
- zu scharfe und saure Speisen
- Übersäuerung des Magens (zum Beispiel durch Konservierungsstoffe)  
→ Reflux, Stimmlippenschädigung
- Scharfe Bonbons mit Menthol, Kampfer, Kamille (austrocknend)
- Nebenwirkungen von bestimmten Medikamenten (zum Beispiel Pille, Psychopharmaka)
- ätherische Öle in zu hoher Dosierung, zu reizende ätherische Öle (Menthol)
- chemische Dämpfe, Staub aller Art
- Rauchen (aktiv/passiv)
- Flüstern, Schreien, Räuspern
- Nebengeräusche und zu hoher Lärmpegel (Tipp: beim Sprechen Fenster schliessen, beim Autofahren das Radio aus lassen) → gegen Lärm und Krach anzusprechen wirkt stimmbelastend und ist ausserdem ein «Kommunikationskiller»

### Günstiges Verhalten im Akutfall

- Stimmschonung
  - Sprechanteil massiv reduzieren
  - langsam, deutlich sprechen
  - Pausen
  - leise sprechen, nicht flüstern
- krankschreiben lassen und Stimmruhe halten
- lutschen (Emser-Salz, Isländisch Moos von «Islamoo», kein Menthol!)
- Schleimlöser verwenden (Fenchel-, Salbei-, Thymiantee)
- gurgeln (Salbeitee, Emser-Salz)
- Hausmittel (zum Beispiel kalte Halswickel)

**Lehrerin:** Jedenfalls bin ich auch mal froh, wenn die Schülerinnen und Schüler dann nach dem Morgenkreis in die Stillarbeit gehen. Aber je nach Thema, muss ich die Kinder dabei gut anleiten, viel erklären und ihnen Feedback geben. Wenn es alle betrifft, halte ich schon auch mal einen «Lehrvortrag», der sich an die gesamte Klasse richtet. Auch das finde ich stimmlich anstrengend und herausfordernd zu moderieren!

**Sprechbildnerin:** Und genau das ist auch eine besondere Herausforderung für Lehrpersonen! Die Kommunikation einer Lehrperson richtet sich im Klassenzimmer nicht nur an einzelne Schülerinnen und Schüler, sondern an eine sehr heterogene Zuhörerschaft mit zwei Dutzend selbstständig denkenden und (inter-)agierenden Persönlichkeiten. Du und deine Klasse seid somit ein richtiges «Interaktionsensemble». Wie in einem Musikensemble musst du die «Mitspielenden» genau wahrnehmen, um auf sie reagieren zu können, eine soziale Beziehung aufbauen und mit deiner eigenen Persönlichkeit (ein)wirken. Hinzu kommt, dass all die verschiedenen Kommunikationsarten nie gleich sind, sondern situativ unterschiedlich ablaufen und je eigene Anforderungen an deine Sprache, deinen Körperausdruck (Schauform), den zu vermittelnden Inhalt sowie deine Sprechweise und deine Stimme mit sich bringen. Daher gilt die Art und Weise zu sprechen und zuzuhören als Indikator für professionelle Kompetenz – auch über das Klassenzimmer hinaus, wie zum Beispiel in Elterngesprächen.

Die «gesamtheitliche» Lehrperson – also nicht nur ihre didaktisch-methodische und fachliche Kompetenz, sondern auch ihr Auftreten und ihre Sprechweise – gilt als eine relevante Grösse für gelingendes Unterrichten. Hier «fliessen Persönlichkeitsmerkmale mit ein, die im personalen, authentischen Sprechstil Ausdruck finden» (Anselm & Werani, 2015).

 [Video 6 zum Thema «Wirkungsstrategie \(Interaktion\)», S. 35](#)

**Lehrerin:** Und wenn man das weiterdenkt, bin ich daneben ja auch sprachlich-sprechendes Vorbild und ein «Modell» für meine Schülerinnen und Schüler, zum Beispiel auch bei der individuellen Sprachförderung. Sie merken sofort, wenn etwas nicht «stimm-t». Ich wiederum merke, wie stark ich ihre Motivation und ihre Aufmerksamkeit durch den Umgang mit meiner Stimme.

**Sprechbildnerin:** Ja richtig! Im besten Fall sollte sich eine Lehrperson dazu sehr differenziert, verständlich und in Standardsprache ausdrücken sowie mit der Stimme variieren können. Ich möchte behaupten, dass das Wichtigste aber ist, deine persönliche Wohlfühlstimme zu entwickeln, mit der du mühelos und langanhaltend sprechen kannst, die resonanzvoll klingt und mit der du dein Kommunikationsziel gut erreichen kannst. Nachweislich erschwert eine Stimmstörung oder eine unklare Artikulation den Schülerinnen und Schülern das Zuhören und die Konzentration – oder andersherum: Kinder verhalten sich aufmerksamer und disziplinierter, wenn sie von stimmgesunden Pädagoginnen und Pädagogen betreut werden. Stimmstörungen von Lehrpersonen erschweren auch den Verstehens- und Behaltensprozess der Schülerinnen und Schüler. Dies liess sich nachweisen, indem Kindern von zwei verschiedenen Lehrpersonen vorgelesen wurde – einer stimmgesunden und einer stimmerkrankten Frau mit mittel- bis hochgradiger Heiserkeit. Bei den mit gesunder Stimme gelesenen Texten konnten sich die Kinder signifikant erfolgreicher an Wörter erinnern (80,5%) als bei den mit beeinträchtigter Stimme vorgelesenen Texten (75,3%).



«Ich wiederum merke, wie stark ich die Motivation und die Aufmerksamkeit meiner Schülerinnen und Schüler durch den Umgang mit meiner Stimme während des Unterrichts beeinflussen kann.»

**Lehrerin:** Genau das mit dem Vorlesen wollte ich noch zu deiner Eingangsfrage ergänzen! Nach dem Morgenkreis können sich die Schülerinnen und Schüler nämlich noch eine Geschichte aussuchen, die ich ihnen vorlese. Ich habe sie übrigens mal zum Vorlesen befragt. Sie geniessen es offenbar, wenn ich ihnen vorlese, denn sie mögen meine Stimme, finden sie weich und angenehm zum Zuhören. Ich kann mir aber vorstellen, dass dies nicht in allen Klassenzimmern der Fall ist!?

Schülerinnen und Schüler, die durch stimmgestörte Lehrpersonen unterrichtet werden:

- ermüden dadurch wesentlich schneller
- haben eine geringere Aufmerksamkeitsspanne
- sind undisziplinierter
- können sich weniger vom Gesagten merken
- verstehen das Gesagte schlechter
- haben aufgrund der unbewussten Nachahmung der gestörten Lehrerstimmen häufig selbst unphysiologische Stimmuster
- lehnen die stimmgestörten Lehrpersonen häufiger ab

**Sprechbildnerin:** Da hast du vollkommen recht. Kinder nehmen sehr gut Stimmklänge wahr und äussern sich auch negativ über erkrankte Stimmen. In der eben zitierten Studie beschrieben sie die Stimme als rau, heiser, grob, krächzend und dass man ihr schlecht folgen könne. Daraus kann sich nicht selten eine gewisse Antipathie und Ablehnung gegenüber der Lehrperson ergeben. Auch fühlen sich die Schülerinnen und Schüler unmotiviert und schneller gereizt. Kennst du übrigens auch das unwohle Gefühl, wenn man einem Sprecher lauscht, der zum Beispiel sehr flach atmet, zu hoch spricht, dessen Stimme angestrengt klingt? Seine Sprechweise «überträgt» sich indirekt auf die Zuhörenden und deren Sprechapparat!

**Lehrerin:** Der Zusammenhang zwischen dem stimmlichen «Versagen» und der Auswirkung auf das konzentrierte Zuhören und Lernen der Schülerinnen und Schüler war mir nicht so klar! Ich merke gerade, wie wichtig eine gesunde Stimme für die Beziehung zwischen Schülerinnen und Schülern und Lehrpersonen ist.

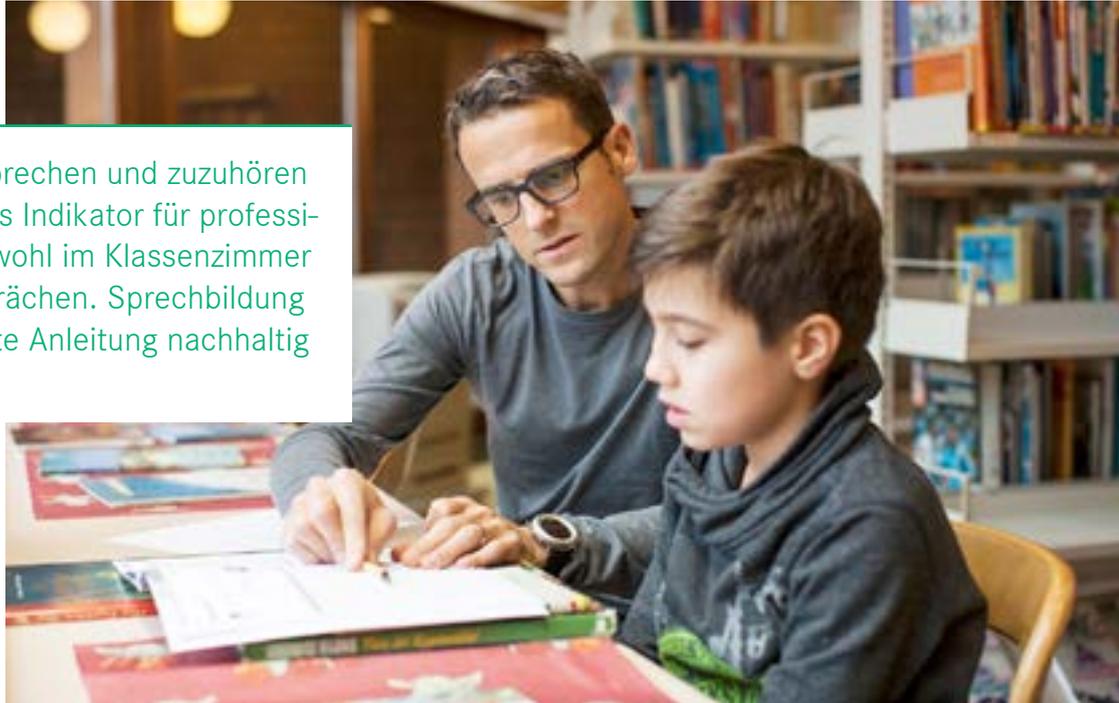
**Sprechbildnerin:** So ist es! Eine gesunde, resonanzreiche Stimme, eine optimale Passung von Atmung und Sprechen sowie eine klare Artikulation erleichtern den Kindern das Zuhören und die Konzentration auf die Lerninhalte und -ziele. Es motiviert sie zum Lernen!

(Voigt-Zimmermann, 2011)

▶ Video 7 zum Thema «5 Fakten zu deiner Stimme als Lehrkraft», S. 35

# Übungen für Stimme und Sprechweise

Die Art und Weise zu sprechen und zuzuhören gilt bei Lehrpersonen als Indikator für professionelle Kompetenz – sowohl im Klassenzimmer als auch bei Elterngesprächen. Sprechbildung kann durch fachgerechte Anleitung nachhaltig wirksam sein.



## Sprechbildnerin:

Was du tun kannst, um deine Stimme zu trainieren verrate ich dir nun endlich:

Im Folgenden stelle ich dir zu den vier Teilbereichen, die unmittelbar «körperlich» trainiert werden können, also Haltung & Bewegung, Atmung, Stimme und Sprechen bzw. Artikulation, kurze Übungen für das individuelle Üben zu Hause, aber auch mit den Schülerinnen und Schülern im Unterricht vor. Es ist zu berücksichtigen, dass Sprechbildung erst durch fachgerechte Anleitung sowie korrekatives und individuelles Feedback seine volle Wirkung entfaltet und optimal nutzbringend eingesetzt werden kann. Zudem sollten Stimmübungen über einen längeren Zeitraum, also «stetig übend», durchgeführt werden, um nachhaltig wirksam zu sein.

 [Onlinekurs Körper · Stimme · Haltung – Wirkungsstrategien für Lehrer\\*innen, S. 35](#)

## Haltung und Körperspannung

Grundvoraussetzung für eine lockere und resonanzreiche Stimme ist ein Körpertonus in einer ausgewogenen An- und Entspannung. Diese kann je nach Sprechsituation verschieden sein, sollte aber so justiert werden, dass sie den situativen Anforderungen gerecht wird und eine gesunde Stimme und physiologische Sprechweise ermöglicht. Bei den meisten Menschen besteht zu viel Spannung der gesamtkörperlichen Muskulatur (Beine, Arme, Schulterbereich etc.), die sich auch auf die Spannung der Stellknorpel im Kehlkopf und damit auf die Spannung der Stimmlippen auswirkt. Meist hat dies eine hyperfunktionelle Dysphonie («zu viel Spannung und Kraft») zur Folge und die Stimme klingt heiser und angestrengt, die Vokaleinsätze sind hart, Stimmumfang und Tragfähigkeit (Resonanz) sind vermindert und die Artikulationsmuskulatur ist verspannt. Es entstehen schnell subjektive Missempfindungen im Kehlkopfbereich – bis hin zu Schmerzen – und Stimmermüdungen. Hier können körperliche Lockerungs- und Entspannungsübungen durchgeführt werden.

 Video 8 zum Thema «Was macht mein Körper?», S. 35

---

## Progressive Muskelentspannung

(nach Jacobson 1929, entnommen und angepasst aus Lemke, 2006)

### Ziele

- Körperbewusstsein entwickeln
- Wechsel von Spannung und Entspannung erleben
- Muskelgruppen bewusst anspannen und lockern lernen

### Durchführung

1. Lege oder setze dich bequem hin (für Fortgeschrittene auch im Stehen möglich)
2. Schliesse die Augen
3. Achte einige Minuten lang auf deine Atmung bis sie gleichmässig und ruhig ist
4. Führe die An- und Entspannungsübung durch:
  - a. Spanne nacheinander einzelne Muskelgruppen\* an
  - b. Halte die Spannung circa 5–7 Sekunden
  - c. Lasse wieder locker
  - d. Spüre nach
  - e. Pausiere circa 30 Sekunden bis du die Muskelgruppe erneut anspannst
  - f. Wiederhole die An- und Entspannung der einzelnen Muskelgruppe circa 2–3 Mal

\*Muskelgruppen, zum Beispiel:

- Rechte, dann linke Hand zur Faust ballen
- Rechten, dann linken Oberarm auf die Unterlage oder an den Oberkörper pressen
- Stirn runzeln, Augenbrauen zusammenziehen, Augen zusammenkneifen
- Zähne aufeinander beißen und Mundwinkel zur Seite ziehen

- Schulterblätter hinten zusammendrücken oder Schultern hochziehen
- Bauch fest nach innen oder aussen drücken
- Gesäss- und Beckenbodenmuskulatur fest anspannen/zusammenkneifen
- Rechten, dann linken Oberschenkel und Unterschenkel spannen (Knie durchdrücken, in Unterlage pressen)
- Füße nach innen drehen und Zehen zusammenkrallen

 [Audio 9 zum Thema «zur Entspannung», S. 36](#)

---

## Körperdurchlässigkeit

(entnommen und angepasst/ergänzt aus Lemke, 2006)

### Ziele

- Körper bewusst entspannen
- Abbau von Fehlspannungen
- Aufbau einer gesunden Normalspannung

### Durchführung:

1. Strecke die Arme nach oben und lass sie entspannt fallen (Achtung: dabei nicht im Brustbein zusammensinken)
2. Hebe die Schultern an und lass sie entspannt fallen
3. Kreise die Schultern und Arme im Wechsel nach vorne und hinten
4. Kreise den Kopf nach links und rechts über das Brustbein
5. Schwinde die Arme seitlich durch, lass sie auspendeln
6. Wippe locker in den Knien
7. Halte dich an einer Stuhllehne fest, verlagere dein Gewicht auf ein Bein und lass das andere Bein frei schwingen

Hinweis: Wipp- und Schwingübungen können mit der Ein- und Ausatmung und entsprechend mit der Phonation einzelner Laute kombiniert werden (vgl. «Atemrhythmisch angepasste Phonation» nach Schlaffhorst und Andersen)

---

## Haltungsaufbau

### Ziele

- Aufrechte Körperhaltung bewusst und physiologisch einnehmen
- Aufrichtung und körperliche Präsenz erfahren

### Durchführung

1. Stehe gut geerdet auf beiden Füßen (etwa hüftbreit)
2. Lass den Oberkörper locker nach vorne fallen, Knie sind leicht gebeugt
3. Schwinde oder pendle locker ein paar Mal in der hängenden Position, lass auch den Kiefer locker!

4. Richte dich langsam, Wirbel für Wirbel bis zu Schultern und Kopf auf, vermeide, die Schultern nach oben zu ziehen!
5. Spüre der Aufrichtung des Brustbeins und des Kopfes nach

Hinweis: Du kannst auch in drei Etappen nach vorne fallen: zuerst fällt der Kopf locker auf die Brust, dann fällt die Brustwirbelsäule nach vorne bzw. unten («Urmenschhaltung»), zum Schluss folgt der Rest des Oberkörpers bis du in der Hängeposition bist.

 Video 10 zum Thema «Haltung zeigen», S. 36

## Atmung

Die Atmung ist der «Antriebsmotor» für das Sprechen. Erst durch den Ausatemstrom können die Stimmlippen in Schwingung gebracht werden und Töne erzeugen (sog. «Primärschall»). Oberhalb der Stimmlippen, im sog. «Ansatzrohr» werden die Töne an verschiedenen Artikulationsorten zu Lauten unserer Sprache(n) geformt (= «Sekundärschall»). Das Ziel von Atemübungen ist es primär, eine kombinierte Zwerchfell-Bauch-Rippenatmung (=Tiefenatmung) zu erreichen und eine einseitige Hochatmung (Brust, Schultern und Schlüsselbein) zu vermeiden. Durch eine ausreichende Zwerchfellaktivität sowie eine physiologische An- und Entspannung der Atemmuskulatur und des Bauchraumes kann die Stimme tragfähig und schonend, aber gleichzeitig belastbar und vielschichtig eingesetzt werden.

 Video 11 zum Thema «Was macht mein Atem?», S. 36

---

## Langer Atem

### Ziele

- Wahrnehmung der Ruhe- und Phonationsatmung und des Zusammenhangs von Bauchdeckenbewegung und Atemvorgang
- Steuerbarkeit der Ausatmung bewusst machen

### Durchführung

1. Lege die Hände auf den Bauch und spüre deiner Ruheatmung nach (Heben und Senken der Bauchdecke). Ein- und Ausatmung sind etwa gleichlang.
2. Fülle deinen Bauchraum nun bewusst mit Atemluft (Tiefenatmung) und lasse einen dosierten Atemstrom entweichen als würdest du vorsichtig in eine heiße Suppe pusten. Dabei wird so lange wie möglich die «Einatemstellung» der Rippen und des Bauchraumes beibehalten (=Atemstütze)

3. Schliesse und öffne während der Ausatmung die Lippen mehrfach. So wird der Atemstrom – wie beim Sprechen, zum Beispiel durch /b/ und /p/ – unterbrochen
4. Wie lange kannst du ohne erneut Luft zu holen ausatmen?

Hinweis: Diese Übung lässt sich auch mit der Phonation auf ein langes /f/ oder /w/ wiederholen, ebenso auf einem Vokal. Hierbei sollte die Ausatem- bzw. Phonationsdauer bei Frauen mind. ca. 14 Sekunden betragen, bei Männern ca. 21 Sekunden. Dies gibt einer Sprechbildnerin/einem Sprecherzieher Aufschluss über die Stütz- und Zwerchfellfunktion sowie über das Schwingungsverhalten der Stimmlippen (vollständiger Schluss der Stimmlippen).

 [Video 12 zum Thema «Atem spüren», S. 36](#)

---

## Zwerchfellaktivierung

### Ziele

- Tiefenatmung verstärken
- Gefühl für den Zusammenhang von Bauchdeckenbewegung mit der Ein- und Ausatmung verstärken
- Atemstütze erfahren

### Durchführung

1. Vorübung: Stelle dir eine Feder oder ein Blatt vor, das vor deiner Nase schwebt. Versuche, die Feder oder das Blatt mit kleinen Atemstössen vor dir her zu pusten. Variiere durch die Intensität der Atemimpulse die Distanz und die Grösse der Feder bzw. des Blattes
2. Atme in drei kurzen kräftigen Atemstössen auf /f/ /f/ /f/ in unmittelbarer Folge aus
3. Atme im gleichen Rhythmus wieder in drei abgesetzten Atemzügen durch die Nase schnüffelnd ein
4. Variiere die Übung durch verschiedene Rhythmen, Anzahl der Laute und Art der Laute (zum Beispiel /z/ /sch/ oder mit den stimmhaften Entsprechungen /w/ /s/)

Hinweis: Die Übung ist hilfreich, um die Schülerinnen und Schüler zur Ruhe zu bringen. Versuche es einmal mit einem kräftigen /sch/ oder /pst/. Achte darauf, dass sich deine Bauchdecke danach wieder entspannt löst und sich mit dem nächsten Einatmen elastisch federnd nach vorne wölbt.

 [Video 13 zum Thema «Atem trainieren», S. 36](#)

---

## Atemstütze

(entnommen und angepasst/ergänzt aus Lemke, 2006)

### Ziele

- Stützeffekt verstärken
- Auswirkung der Atemstütze auf die Länge eines gehaltenen Stimmtones erfahren

### Durchführung

1. Atme tief ein und führe dabei die Arme seitlich weit nach oben bis du auf den Zehenspitzen stehst und den Körper kräftig dehnt (Achtung: Schultern nicht hochziehen und Hochatmung vermeiden)
2. Bilde einen stimmhaften Laut, zum Beispiel einen Vokal /u/ oder summe
3. Senke die beidseitig ausgestreckten Arme langsam bis auf Schulterhöhe, Handflächen zeigen nach oben
4. Verharre in dieser Position und versuche, den Ton so lange wie möglich zu halten
5. Wenn der Stützeffekt nachlässt, senke die Arme locker nach unten und lass den Ton ausklingen

 [Video 14 zum Thema «Atem führen», S. 37](#)

## Stimme

Ein jeder Mensch hat seine individuelle Mittlere Sprechstimmlage (MSL), in der er mühelos und langanhaltend sprechen kann, ohne dass sich vorschnell Stimmmüdigungen und Heiserkeit einstellen. In der Mittleren Sprechstimmlage klingt die Stimme verhältnismässig tief und weist eine gute Resonanz auf. Beim Sprechen, insbesondere in beruflich herausfordernden Situationen wie dem Unterrichten, wird diese Stimmlage jedoch oft verlassen und die Stimme «rutscht» nach oben. Folgen sind nicht nur ein unangenehmer Stimmklang für die Zuhörerinnen und Zuhörer, sondern durch die Überspannung der Kehlkopfmuskulatur bzw. der Stimmlippen eine resonanzarme Stimme und schnelle Stimmmüdigung bis hin zu funktionellen Dysphonien. Ziel von Stimmübungen ist es, die MSL zunächst ausfindig zu machen und durch verschiedene Resonanz- und Stimmlockerungsübungen zu trainieren.

 [Video 2 zum Thema «Wie funktioniert meine Stimme?», S. 34](#)

---

## Mittlere Sprechstimmlage

Die mittlere Sprechstimme setzt eine Grundentspanntheit und physiologische Haltung des Körpers sowie eine tiefe und gut gestützte Atmung voraus (siehe Abschnitte zuvor). Es gibt ein paar einfache Übungen, um die MSL herauszufinden:

1. Ungespanntes Sprechen: Stelle dir vor, du hast den Bus verpasst und musst auf den nächsten warten. Du zählst gelangweilt die Sekunden ab 20 aufwärts. Mittels Stimmgabel und/oder Instrument kann nun derjenige Ton ermittelt werden, um den sich deine Stimme beim Zählen bewegt.
2. Gleitübung: Glissandiere aus einer etwas höheren bis mittleren Stimmlage in eine tiefe Stimmlage. In welchem Bereich hört sich die Stimme am klangvollsten an? Wann merkst du die stärksten Vibrationen in deinem Brustkorb, wenn du die Hand auflegst?
3. Summen: Summe zunächst ganz hoch, dann ganz tief (aber unangestrengt), dann weder hoch noch tief. Der Ton, der hierbei entsteht, weist auf die MSL hin.
4. Kauen: hierbei geht es um lustbetontes Kauen und Stimmerzeugung. Mache grosse Kaubewegungen (das Kauen kann gerne mit realem Essen durchgeführt werden) und phoniere dabei, indem du auf /m/ brummst bzw. summst und hin und wieder die Silben «mjom», «mjäm», «njom» usw. sprichst. Variiere die Tonhöhe gleitend und ermittle ähnlich wie in den Übungen zuvor, wann deine Stimme resonanzreich klingt und viele Bruststimmanteile besitzt.

 Video 15 zum Thema «Stimme finden», S. 37

---

## Summübungen

(entnommen und angepasst/ergänzt aus Lemke, 2006)

### Ziele

- Stimmlockerung
- optimale Nutzung der Resonanzräume
- Erweitern des Stimmvolumens und Erhöhung der Tragfähigkeit

### Durchführung

1. Lege die Lippen locker aufeinander
2. Summe den Nasal /m/ aus einer mittleren in eine entspannte tiefere Stimmlage abwärts (sog. Lösungstiefe)
3. Kombiniere den Nasal mit Vokalen und bilde Silben, zum Beispiel *mom*, *mom-mom*, *mom-mom-mom*, *mom-mäm-müm* usw.
4. Verbinde danach die Silben mit Wörtern, zum Beispiel *mom-mom-mom-Mond*, *mam-mam-mam-malen*, *müm-müm-müm-müde*, *mim-mim-mim-Miene*

5. Erspüre die Vibrationen an den Lippen (Kribbeln), den Wangenknochen, den Nasenflügeln, auch auf dem Kopf und vor allem im Brustraum

 Video 16 zum Thema «Stimme füllen», S. 37

---

## Kraftstimme

(entnommen und angepasst/ergänzt aus Lemke, 2006)

### Ziele

- grösste stimmliche Leistungsfähigkeit mit geringem Kraftaufwand
- geringe Spannung der Kehlkopfmuskulatur
- Stimmkonditionierung
- Erhöhung der stimmlichen Belastbarkeit

### Durchführung

1. Atme bewusst und tief in den Bauch
2. Artikuliere Silben wie «hopp» oder «wopp» (mit Vokalvariation) unter Nutzung der Atemimpulse (nach innen Federn der Bauchdecke und schnelles Lösen; ähnlich wie beim Lachen). Dabei wird der Vokal betont kurz artikuliert.
3. Sprich nun mehrere Silben nacheinander, zum Beispiel *hopp-hopp-hopp*, *hupp-hepp-hüpp*, *wopp-wupp-wepp*
4. Achte darauf, dass die Stimme «aus dem Bauch» und nicht aus dem Hals kommt. Weite den Rachenraum als würdest du gähnen oder ein solches unterdrücken (Höflichkeitsgähnen)

Hinweis: Verbinde die Übung mit einer schwingvollen Körperbewegung (zum Beispiel Ballwurf, in den Knien federn). Achte darauf, die MSL nicht zu verlassen und Hochatmung zu vermeiden.

 Video 4 zum Thema «Stimme kräftigen», S. 34

## Artikulation

Für eine gute Artikulation sind Kiefer- und Mund- sowie Zungenmotorik gefragt. Eine deutliche Artikulation ermöglicht, dass die Resonanzräume des Mund- und Racheraumes optimal genutzt werden können und ihrerseits zu einer resonanzvollen Stimme beitragen können. Es ist also nicht unbedingt das Ziel, besonders laut zu sprechen, um gehört zu werden, sondern gut zu artikulieren. Auch hier ist es erforderlich, die Artikulationsmuskulatur in einem gesunden Masse an- und entspannen zu können. Besonders die Kieferlockerheit bereitet vielen Menschen Mühe und der Kiefer wird im Alltag oftmals «festgehalten» (Zähne zusammen beißen (im wahrsten Sinne des Wortes), beim Schlafen knirschen etc. sind Anzeichen für einen verspannten Kiefer).

 Video 17 zum Thema «Wie spreche ich?», S. 37

---

## Wangenzupfen

### Ziel

- Lockerung der Wangen und des Kiefers

### Durchführung

1. Fasse die Wangen fest mit den Fingerspitzen und zupfe sie nach vorne
2. Lass die Stimme mitklingen und wiederhole das Zupfen in schneller Folge. Achte darauf, dass der Kiefer entspannt hängt bzw. leicht geöffnet ist.

---

## Unterkiefer lockern

### Ziele

- Lockerung des Unterkiefers und der Zunge sowie ihre Geläufigkeit
- Vorverlagerung der Artikulation

### Durchführung

- Artikuliere in schneller Folge mehrfach die Silbenreihen na, na, na; ja, ja, ja; wa, wa, wa. Lass nach jeder Silbe den Kiefer locker und weit nach unten fallen und versuche «nach vorne» zu artikulieren (eher ein «lächelndes» /a/ zu sprechen, kein dumpfes im hinteren Mundhöhlenbereich)

 Video 18 zum Thema «Kiefer lockern», S. 37

---

## Formungsübung

### Ziele

- Geläufigkeit und Lockerung des Kiefers und der Zunge
- Vorverlagerung der Artikulation bzw. Formung von Vokalen

### Durchführung

Sprich die Silbenfolgen: manananu, mananano, mananana, mananane, mananani. Forme den letzten Vokal deutlich aus. Achte auf den vorderen Sitz der Vokale, die Kieferöffnung und eine gute Lippenrundung bei /u/ und /o/.

 [Video 19 zum Thema «Aussprache üben», S. 38](#)

 [Video 20 zum Thema «Aussprache im Alltag», S. 38](#)

# Sprechberatung an der PH Zug – ein Angebot für Studierende und Lehrpersonen

Nimm Kontakt mit uns auf:

**Dr. Judith Kreuz**  
Dozentin PH Zug  
+41 41 727 12 90  
judith.kreuz@phzg.ch

Zitate aus Interviews im Forschungs- und Entwicklungsprojekt «Sprechen professionalisieren» (2019):

«Was ich in der Ausbildung am allermeisten kritisiere ist, dass Stimmbildung meistens mit der Gesangsstimme konnotiert ist. Das ist nicht richtig. Für Lehrpersonen, auch wenn sie Musik als Hauptfach wählen, ist die Sprechstimme viel wichtiger. Und das ist dann auch in den Köpfen drin und das stimmt überhaupt nicht. Ich habe schon ab und zu Sänger behandelt, die eine «tip tope» Singstimme hatten, aber Probleme mit der Sprechstimme. In der Ausbildung lernten sie die Singstimme zu gebrauchen, aber die Sprechstimme haben sie falsch gebraucht.» (Logopädin)

«Du kannst das beste Unterrichtsmaterial haben, aber wenn deine Stimme und deine Art das nicht überbringen, dann nützt es nichts.» (Studentin, 2. Studienjahr PHZG)



Stimm- und Sprechbildung sind wichtige Bestandteile der Professionalisierung von Lehrpersonen, sind aber von den wenigsten Pädagogischen Hochschulen in der Schweiz (teils auch in Deutschland) systematisch und semesterübergreifend im Curriculum verankert. Um die Bedürfnisse von (angehenden) Lehrpersonen in Bezug auf ihre stimmlich-sprecherische Ausbildung aufzunehmen und damit eines der wenigen Angebote an Schweizer Hochschulen zur Verfügung zu stellen, bietet die PH Zug professionelle Sprechberatungen und bei Bedarf weiterführende Coachings an.

Diese Beratungen bzw. Coachings werden von studentischen Sprechberaterinnen und -beratern sowie einer ausgebildeten Sprechwissenschaftlerin bzw. Sprechbildnerin durchgeführt.<sup>2</sup> Im Mittelpunkt steht die Abklärung des Bedarfs an Stimm- und Sprechbildung sowie das gezielte Arbeiten an individuellen Zielsetzungen in den Bereichen «Stimme & Sprechen», «Gesprächs- und Rederhetorik» sowie der ästhetischen Kommunikation.

Besuche uns online:

[Zentrum Mündlichkeit PHZG](#)



[Sprechcoaching PHZG](#)



<sup>2</sup> Zum Konzept der Peer-to-Peer-Beratung vgl. Kreuz, 2017: «Sprechberatung im Lehramtsstudium durch Peers – ein Projekt der Pädagogischen Hochschule Zug»

# Literatur

Anselm, S. & Werani, A. (2015): Kommunikation im Klassenzimmer – zur Reflexion des personalen Sprechstils. In: B. Teuchert (Hrsg.), *Rhetorik lehren und lernen. Facetten der Rhetorik in Schule und Beruf* (S. 1–11). Hohengehren: Schneider.

Bose, I. & Gutenberg, N. (2004): Sprechwissenschaft und Sprecherziehung in der Lehrerbildung. In: K. Knapp, G. Antos, M. Becker-Mrotzek, A. Deppermann, S. Göpferich, J. Grabowski, M. Klemm & C. Villinger (Hrsg.), *Angewandte Linguistik. Ein Lehrbuch* (S. 56–77). Tübingen: Francke.

Fuchs, M. (2017): Klinische Aspekte von Stimmerkrankungen bei Pädagogen – Fallvorstellung und Diskussion. In: M. Fuchs (Hrsg.), *Die Stimme im pädagogischen Alltag. Reihe Kinder- und Jugendstimme*, Band 11 (S. 99–114). Berlin: Logos

Gutenberg, N. & Mönnich, A. (2003): Stimmscreening und Prophylaxe von Stimmstörungen – DGSS-Memorandum «Sprecherziehung in der Lehrerausbildung». In: L.C. Anders & U. Hirschfeld (Hrsg.): *Sprechsprachliche Kommunikation: Probleme, Konflikte, Störungen* (S. 97–110). Frankfurt am Main: Peter Lang.

Haupt, E. (2000): *Stimmt's? – Stimmtherapie in Theorie und Praxis*. Idstein: Kirchner-Verlag. Informationen auch online verfügbar: [www.integrative-stimmtherapie.eu](http://www.integrative-stimmtherapie.eu)

Kreuz, J. (2017): Sprechberatung im Lehramtsstudium durch Peers – ein Projekt der Pädagogischen Hochschule Zug. *Sprechen*, 64, 35–48.

Lemke, S. (2017): Stimmauffälligkeiten vor und nach Aufnahme der Berufsfähigkeit als Lehrer/-in. In: M. Fuchs (Hrsg.), *Die Stimme im pädagogischen Alltag. Reihe Kinder- und Jugendstimme*, Band 11 (S. 23–35). Berlin: Logos.

Meuret, S. (2017): Welche Faktoren beeinflussen die Gesundheit der Pädagogenstimme? In: M. Fuchs (Hrsg.), *Die Stimme im pädagogischen Alltag. Reihe Kinder- und Jugendstimme*, Band 11 (S. 49–54). Berlin: Logos.

Schneider-Stickler, B. & Bigenzahn, W. (2013): *Stimmdiagnostik. Ein Leitfaden für die Praxis*. Wien: Springer.

Voigt-Zimmermann, S. (2011): Zum Einfluss gestörter Lehrerstimmen auf den Verstehensprozess bei Schülern. In: I. Bose & B. Neuber (Hrsg.), *Interpersonelle Kommunikation: Analyse und Optimierung* (S. 269–275). HSSP 39, Frankfurt/Main, Berlin, Bern: Peter Lang.

Wendler, J., Seidner, W. & Eysholdt, U. (2015): *Lehrbuch der Phoniatrie und Pädaudiologie*. Thieme: Stuttgart.

## Unsere Literaturtipps für Sprechbildung

Eberhart, S. & Hinderer, M. (2020): *Stimm- und Sprechtraining für den Unterricht. Ein Übungsbuch*. Stuttgart: UTB.

Lemke, S. (Hrsg.) (2006): *Sprechwissenschaft/Sprecherziehung. Ein Lehr- und Übungsbuch*. Frankfurt/Main: Peter Lang.

Pabst-Weinschenk, M. (2016): *Stimmlich stimmiger Unterricht. Professionelle Kommunikation und Rhetorik*. Paderborn: Vandenhoeck & Ruprecht.

# Medienangebot – Hack- und Erklärvideos sowie hilfreiche Onlineangebote für deinen Alltag als Lehrperson

## Die Selbstlernangebote des Zentrums für Lehrer\*innenbildung (ZLB) der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg:



[youtu.be/C9mD9xVqPaQ](https://youtu.be/C9mD9xVqPaQ)

Seite 6

### 1. «Stimme am Morgen»

Einfache Übungen, um deine Stimme zu wecken.



[youtu.be/MFRiusbi4I4](https://youtu.be/MFRiusbi4I4)

Seite 6

### 2. «Wie funktioniert meine Stimme?»

Hier wird erklärt, wie Stimme funktioniert, wie sie wirkt und was ihr schadet.



[youtu.be/wEtuiURrzuY](https://youtu.be/wEtuiURrzuY)

Seite 9

### 3. «Körperausdruck im Alltag»

Experimentiere mit deinem Körperausdruck. Finde heraus, wie du wirkst.



[youtu.be/TEkOiTS5oBM](https://youtu.be/TEkOiTS5oBM)

Seite 10

### 4. «Stimme kräftigen»

Wie du lauter werden kannst, ohne deiner Stimme zu schaden, kannst du in diesem Video ausprobieren.



[youtu.be/CfqVfynt59M](https://youtu.be/CfqVfynt59M)

Seite 12

### 5. «Stimme lockern»

Fünf einfache Übungen für weniger Halsschmerzen. Lockere deine Stimme





[www.zg.ch/behoerden/direktion-fur-bildung-und-kultur/phzg/dienstleistungen/fachberatung/sprechcoaching](http://www.zg.ch/behoerden/direktion-fur-bildung-und-kultur/phzg/dienstleistungen/fachberatung/sprechcoaching)

Seite 15

## Sprechcoachingangebot der PH Zug für Lehrpersonen

Sprechcoaching – Pädagogische Hochschule Zug (zg.ch)



[youtu.be/jk4Y2A2gL0o](https://youtu.be/jk4Y2A2gL0o)

Seite 18

## 6. «Wirkungsstrategie Interaktion»

Das Video veranschaulicht, welche Wechselbeziehungen in der Interaktion mit Schülerinnen und Schülern reflektiert werden können.



[youtube.com/watch?v=4RDvkm-REfD0&t=7s](https://youtube.com/watch?v=4RDvkm-REfD0&t=7s)

Seite 19

## 7. «5 Fakten zu deiner Stimme als Lehrkraft»

5 Fakten zu deiner Stimme als Lehrkraft der Kommunikationswerkstatt PLUS

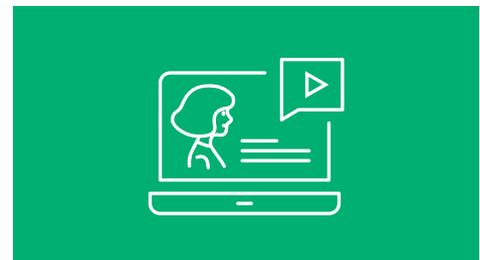


[koerperstimmehaltung.zlb.uni-halle.de](http://koerperstimmehaltung.zlb.uni-halle.de)

Seite 20

## «Körper · Stimme · Haltung – Wirkungsstrategien für Lehrer\*innen»

Ein multimediales Lernangebot mit ergänzendem Text- und Audiomaterial



[youtu.be/WubqKIWmXqI](https://youtu.be/WubqKIWmXqI)

Seite 21

## 8. «Was macht mein Körper?»

Hier erfährst du, welche Auswirkungen dein Körper auf dich, deine Stimme und deinen Unterricht hat.



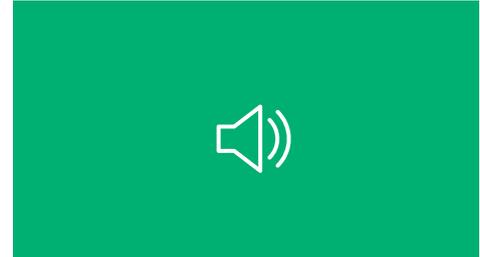


[koerperstimmehaltung.zlb.uni-halle.de/wp-content/uploads/2020/01/PMR.mp3](https://koerperstimmehaltung.zlb.uni-halle.de/wp-content/uploads/2020/01/PMR.mp3)

Seite 22

### 9. «zur Entspannung» (mp3)

Angeleitete Übung: Durch bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen erreichst du einen Zustand tiefer Entspannung deines ganzen Körpers.



[youtu.be/RC4cQw8RCUE](https://youtu.be/RC4cQw8RCUE)

Seite 23

### 10. «Haltung zeigen»

In diesem Video erfährst du, wie du deinen Körper lockerst, aufrichtest und deiner Stimme eine optimale Basis bietest.



[youtu.be/NZ4P1EEqGVK](https://youtu.be/NZ4P1EEqGVK)

Seite 23

### 11. «Was macht mein Atem?»

Hier erfährst du, warum eine freie und entspannte Atmung die Grundlage für eine gesunde Stimme im Lehrberuf bildet.



[youtu.be/xQ1cDcQjnME](https://youtu.be/xQ1cDcQjnME)

Seite 24

### 12. «Atem spüren»

In diesem Video wird dir in zwei einfachen Übungen gezeigt, wie du deine Atemräume entdeckst und deinen Atem vertiefen kannst.



[youtu.be/e6zlFryVUb8](https://youtu.be/e6zlFryVUb8)

Seite 24

### 13. «Atem trainieren»

Für eine belastbare Stimme brauchst du ein aktives Zwerchfell. Wie du das erreichst, erfährst du hier.





[youtu.be/mHUKr9amYlw](https://youtu.be/mHUKr9amYlw)

Seite 25

### 14. «Atem führen»

Deinen Atem bewusst führen und damit deine Stimme unterstützen – das lernst du hier in diesem Video.



[youtu.be/Qbgy926-ERw](https://youtu.be/Qbgy926-ERw)

Seite 26

### 15. «Stimme finden»

Wo sitzt deine Stimme? Wo ist deine persönliche Sprechstimmlage? Hier findest du Antworten.



[youtu.be/PiklqEUPat8](https://youtu.be/PiklqEUPat8)

Seite 27

### 16. «Stimme füllen»

Du willst ohne Anstrengung auch die Schülerinnen und Schüler in der letzten Reihe erreichen? Hierfür braucht deine Stimme Resonanz.



[youtu.be/QKjajJ32jhg](https://youtu.be/QKjajJ32jhg)

Seite 28

### 17. «Wie spreche ich?»

Hier erfährst du, warum wir sprechen, wie wir sprechen und welche Wirkung das haben kann.



[youtu.be/ruhunAU7Co](https://youtu.be/ruhunAU7Co)

Seite 28

### 18. «Kiefer lockern»

Einfache Übungen zur Kieferlockerung – je beweglicher dein Kiefer ist, umso mehr Raum bekommt deine Stimme.





[youtu.be/X-ZUk\\_23XBQ](https://youtu.be/X-ZUk_23XBQ)

Seite 29

### 19. «Aussprache üben»

Hier findest du Sprechübungen für eine deutliche Aussprache.



[youtu.be/X5kT1tTeWvM](https://youtu.be/X5kT1tTeWvM)

Seite 29

### 20. «Aussprache im Alltag»

So kannst du deutliches Sprechen ganz nebenbei im Alltag trainieren.



Gute STIMMung im Unterricht

