Verlauf

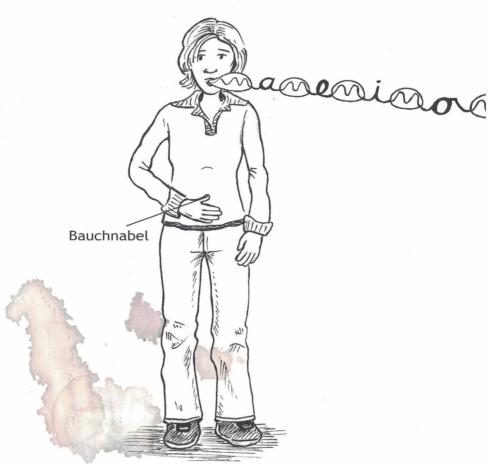
Material

Glossar

Mediothek

Stimmtraining: Die Stimme im Schulalltag (ab Klasse 10)

Anno Lauten, Köln



Basiswissen und Übungen zum Themenkomplex "Haltung – Atmung – Stimme"

Von der Körpererfahrung zum klangvollen Gebrauch der Stimme: ein methodisch lebendiger Weg, den Sie mit Ihren Schülern leicht nachvollziehen können

Alle Übungen mit Hörbeispielen auf einer Audio-CD!



I/A

Reihe 14 S 2

I/A

Verlauf

Material

LEK

Glossar

Mediothek

Begründung des Reihenthemas

Im Deutschunterricht lernen wir theoretisch alles über unsere Sprache, in der Regel aber nicht, wie Laute beim Sprechen gebildet werden oder wie die Stimme gezielt eingesetzt und moduliert werden kann. Dabei ist ein **gekonnter Einsatz der Stimme** nicht zuletzt bei Referaten und Präsentationen ein wichtiger Aspekt – nicht nur, um die Aufmerksamkeit der Zuhörenden zu gewinnen. Auch für die Vortragenden selbst ist "richtiges" Sprechen bedeutsam: Es schont nicht nur die Stimmbänder, sondern ist generell gut für die Gesundheit.

So fördert zum einen der bewusste Einsatz und Gebrauch der Stimme das Selbstbewusstsein und das sichere Auftreten: Wer viel singt oder klangvoll und lebendig spricht, ist ausgeglichener und selbstbewusster und kann besser mit Sorgen und Stress umgehen – dies haben ärztliche Untersuchungen bestätigt. Zum anderen wirkt sich ein gezieltes Stimmtraining auf das körperliche Wohlbefinden aus. Die Durchblutung des gesamten Organismus, insbesondere des Kopfes, wird verbessert; der ganze Körper gerät in Schwingung, die Atmung wird tiefer und liefert mehr Sauerstoff.

Erfahrungen im Unterricht zeigen, dass bereits Jugendliche heute häufig unter Kopfschmerzen, Verspannungen und Atemproblemen leiden. Stimmtraining ist hervorragend dazu geeignet, diesen Symptomen zu begegnen.

Da Schülerinnen und Schüler zunehmend selbstständig Inhalte erarbeiten und präsentieren, liegt es nahe, ihnen zu vermitteln, wie sie das Werkzeug "Stimme" überzeugend und gekonnt einsetzen können. Dies ist das Ziel der Atem- und Stimmübungen dieser Unterrichtsreihe.

Fachwissenschaftliche Orientierung

Gute Rhetorik ist ein wesentlicher Faktor für überzeugende Vorträge, Ansprachen, Präsentationen, Reden und Referate, sowie Argumentationen, Debatten und Diskussionen. Die "Redekunst" zielt dabei darauf, Botschaften so zu formulieren, auszudrücken und zu übertragen, dass sie bei den Zuhörenden die gewünschte Wirkung erzielen. Hier spielt auch die Stimme in all ihren Facetten eine zentrale Rolle. Denn Überzeugungskraft rührt nicht allein vom Wissen und Argumentieren her, sondern zu über 60 % von der Lebendigkeit der Stimme und der sympathischen Ansprache der Zuhörerschaft. So hat beispielsweise eine Umfrage der Zeitschrift GEO ergeben, dass insbesondere überdurchschnittlich gebildete Menschen bei einer ersten Begegnung neben dem Gesichtsausdruck den Klang der Stimme an erster Stelle beurteilen.

In der heutigen Zeit ist die Stimme und ein gezieltes Stimmtraining oft eine vernachlässigte Komponente der Rhetorik – im Gegensatz zur Antike, in der die Rhetorik als Lehre und Wissenschaft ihre Wurzeln hat.

Bei den Griechen und Römern der Antike gehörte ein **systematisches Stimmtraining** neben der Rhetorik zur Allgemeinbildung. Jeder Mann, der am öffentlichen Leben teilhaben wollte, musste unter Anleitung eines "Phonasken", eines Stimmlehrers, regelmäßig Atem-, Deklamations- und Gesangsübungen absolvieren. So wurde der Überlieferung nach Demosthenes, der mit Kieselsteinen im Mund geübt haben soll, der größte Redner des alten Griechenlands, obwohl er von Natur aus bloß über eine dünne, eher schwache Stimme verfügt und zudem gestottert haben soll.

Stimmtraining: Die Stimme im Schulalltag (ab Klasse 10)

Reihe 14
S 3

Verlauf Material LEK Glossar Mediothek

Didaktisch-methodische Orientierung

Zum Aufbau der Einheit

Der Gebrauch der Stimme ist neben dem praktischen und künstlerischen Aspekt erst einmal ein Muskeltraining. Von diesem Aspekt geht die vorliegende Unterrichtseinheit aus. Durch gezielte Übungen und eine Verbesserung der eigenen **Körperwahrnehmung** wird die Haltung, d. h. die Körperaufrichtung verbessert. Hier bewegen wir uns zunächst auf dem Gebiet der Reflexe, Affekte und Gebärden: Gähnen, Husten, Niesen, Lachen, Weinen etc. Das sind unwillkürliche muskuläre Tätigkeiten und Abläufe, die jeder kennt und somit zum gezielten Muskeltraining einsetzen kann.

In den darauf folgenden Übungen wird die **Atmung** aktiviert und vertieft. Der Atem bildet den Träger des Klangs und der Stimme; er wird Stimmklang. Dieser wiederum wird durch entsprechende Übungen moduliert und erweitert. Den Abschluss bilden **Vortragsübungen** und Sprechtexte, bei denen das Instrument "Stimme" bewusst eingesetzt wird, um den Charakter eines Textes zu unterstreichen.

Kern dieser Unterrichtsreihe ist nicht die direkte Arbeit an den Stimmbändern oder dem Kehlkopf. Das Augenmerk liegt hier bewusst auf den Bereichen darunter (Bauchatmung, auch: Abdominalatmung) und darüber (Vokaltrakt). Diese Bereiche der Stimmbildung sind meist besonders verkümmert oder wenig ausgebildet und bieten zudem bessere Möglichkeiten des Zugriffs und damit auch des Trainings.

Der Aufbau dieser Reihe beginnt daher mit der Erörterung, welche Faktoren für eine gute Stimmfunktion von Bedeutung sind: Was ist eine gute Haltung? Wie klingt die Stimme in verschiedenen Körperhaltungen? Was behindert und begünstigt eine tiefe Atmung? Wie hängen Atem und Stimme zusammen? Wo liegt der Antrieb, das Kraftzentrum der Stimme? Wodurch entsteht Lautstärke?

Durch den **Wechsel von Theorie und Praxis**, von Übung und Anwendung werden die Sprechtexte mit neuen Erfahrungen und Einsichten verwoben und so der Transfer aus der Übungssituation in den Schulalltag gewährleistet. Profitieren werden die Schülerinnen und Schüler insbesondere auch in den Fächern Musik, Sport und Biologie.

Hinweise zur Durchführung

Wichtig für die Arbeit an Haltung, Atmung und Stimme ist eine **bequeme Kleidung**. Die manchmal aus modischen Gründen einengende Bekleidung, insbesondere im Bauchbereich, ist sehr nachteilig für die gesunde Funktion etwa der Bauchmuskulatur. Insofern empfiehlt sich der Hinweis an die Schülerinnen und Schüler, für die Atemübungen auf bequeme Kleidung zu achten oder diese mitzubringen.

Es erscheint zweckmäßig, diese Unterrichtseinheit in **Doppelstunden** oder nach Möglichkeit in Form von zwei mal vier Stunden zu gestalten. Sofern Faktoren wie Klassenstärke, Motivation und Zeitplan es zulassen, ist es darüber hinaus auch möglich und sinnvoll, den zeitlichen Rahmen von hier vorgesehenen acht Unterrichtsstunden zu erweitern. Mit dem Material für jede geplante Stunde können ohne weiteres auch zwei Stunden gefüllt werden, sodass mehr Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit zur praktischen Anwendung der Lerninhalte bekommen und intensiver gearbeitet werden kann.

Eine Umstellung des Mobiliars ist bei einigen Übungen wahrscheinlich erforderlich. Wenn für die Stunden mit den Atemübungen ein weit gehend leerer Raum zur Verfügung steht, ist dies von Vorteil. Die Möglichkeit, **einen Tageslichtprojektor und einen CD-Player** zu nutzen, sollte gegeben sein.

Hinweise zur Audio-CD (CD 1)

Zu allen Atem- und Vortragsübungen sind auf der beiliegenden Audio-CD Hörbeispiele vorhanden. Die Hörbeispiele zu den Atem**übungen** (M 4 bis M 10) können der Lehrkraft und den Schülerinnen und Schülern als Vorbild und Anhaltspunkt zur Durchführung der Übungen dienen. Es empfiehlt sich, diese vor dem selbstständigen Üben vorzuspielen. Zu den Atemübungen sind auch die Übungsanleitungen als Hörtext vorhanden. Dies gibt der Lehrkraft die Möglichkeit, die Anleitung von der Audio-CD einzuspielen, sodass eine stärkere Konzentration auf die Durchführung der Übung möglich ist.



Die Hörbeispiele zu den Vortragsübungen (M 11, M 12, M 14) machen eine exemplarische Umsetzung der Übungen bzw. Aufgaben hörbar. Es ist sinnvoll, diese erst **nach den** eigenen Übungen der Schülerinnen und Schüler einzuspielen, damit diese nicht gelenkt und beeinflusst werden. Diese Hörbeispiele bieten die Möglichkeit, die Schülervorträge mit einem "Musterbeispiel" zu vergleichen. Dabei sind diese Beispiele keinesfalls als einzig "richtige" Lösungen der Vortragsübungen zu sehen.

Ziele der Reihe

Die Schülerinnen und Schüler können

- ein vergrößertes Stimmvolumen nutzen;
- die Stimme bewusster einsetzen;
- ihren Körper und Atem bewusster wahrnehmen;
- mit verbessertem Selbstbewusstsein sicherer auftreten;
- dynamischer und farbenreicher sprechen;
- Arbeitsergebnisse überzeugender präsentieren;
- Redesituationen freier und ungezwungener gestalten;
- rhetorische Mittel besser einsetzen;
- mögliche Hemmungen und Störungen in der Stimmfunktion besser wahrnehmen und Möglichkeiten nutzen, diese zu korrigieren.



Verlauf

Material

LEK

Glossar

Mediothek

Schematische Verlaufsübersicht

Stimmtraining: Die Stimme im Schulalltag (ab Kl. 10)

Stunde 1 M1-M3Stimmeinsatz: Selbsteinschätzung und Fremdwahrnehmung Stunde 2 M3, M4 Körperwahrnehmung und Körperhaltung Stunde 3 M5-M7Atemübungen Stunde 4 M 8-M 10 Phonation und Sprachgestaltung Stunde 5 M 8, M 10, M 11 Eine Sprechübung mit Gedichtvortrag Stunde 6 M 10, M 12 Sprechübung: einen Aufruf vortragen Stunde 7 M 13, M 14 Rollenspiele: Verkaufssituation und politische Rede

Minimalplan

Stunde 8

Folgende Unterrichtsstunden können aus der Unterrichtseinheit herausgegriffen und zu einer kürzeren Unterrichtseinheit zusammengesetzt werden: Stunden 1–5 oder Stunden 2-5; Stunde 8.

Beurteilung von Vorträgen und Verbesserungsvorschläge

I/A

M 2, M 12, M 14

Stunde 1

Stimmeinsatz: Selbsteinschätzung und Fremdwahrnehmung

Material	Verlauf Vorbereitende Hausaufgabe (HA): Text M 3 lesen (Aufgabe 1). Einstieg: gemeinsames Lesen der Hintergrundinformation zum Stimmtraining und Diskussion über die persönlichen Erfahrungen des Stimmgebrauchs.			
M 3 M 1				
M 2	Spontane Selbsteinschätzung aller Schülerinnen und Schüler.			
M 3	Einzelne Textabschnitte werden von verschiedenen Schülerinnen und Schülern so vorgetragen, wie sie es gewohnt sind.			
M 2	Fremdeinschätzung der Vortragenden durch die Klasse und Ab- gleich von Selbst- und Fremdeinschätzung.			

Stunde 2

Körperwahrnehmung und Körperhaltung

Material	Verlauf		
M 4	Partnerarbeit (PA): Beobachtung der Zusammenhänge von Kör- perhaltung und Stimmgebung.		
M 3	(Anknüpfend an Stunde 1:) Vorträge in gewohnter Weise und Analyse unter Einbeziehung der Erfahrungen aus der Körperü- bung in PA.		

Stunde 3

Atemübungen

Material	Verlauf			
M 5	Übung in Gesamtgruppe und Kleingruppen: Lokalisierung des Kraftzentrums im Körper, Erfahrung des Atems.			
M 6	Bewusster Einsatz des Atems durch Beobachtung und Bewusst- machung des Atemvorganges.			
M 7	Gruppenarbeit (GA): Erfahrungsmöglichkeit durch Naturimitationen.			

Stimmtraining: D	ie Stimme im Schu	lalltag (ab Klasse	10)		
Reihe 14 S 7	Verlauf	Material	LEK	Glossar	Mediothek

Stunde 4

Phonation und Sprachgestaltung

Material	Verlauf
M 8	Erschließung der "Klang- und Sprechwerkzeuge" und Lockerung und Vitalisierung der Lippen und der "Maske" (vgl. Glossar).
M 9	Gemeinsame Übung: Umsetzung von Atem in Klang.
M 10	Einzelarbeit (EA): individuelle Gestaltung der Grundvokale.
	GA: Erforschung des "Klangraumes Mund" durch Sprechübungen.

Stunde 5

Eine Sprechübung mit Gedichtvortrag

Material Verlauf			
M 8 Einstieg: Lockerungsübung (vgl. Stunde 4).			
M 10	Vertiefende Übung zu den Vokalen (vgl. Stunde 4).		
M 11 GA: Anwendung bisheriger Erfahrungen im Gedichtvortrag			

Stunde 6

Sprechübung: einen Aufruf vortragen

Material	Verlauf
M 10	Einstieg: vorbereitende Übung, Lockerung – Vokale im "Klang- raum Mund".
M 12	EA: Erarbeitung eines thematisch motivierten Vortragsstils unter Anwendung dynamischer Stimmführung.
	Gegebenenfalls exemplarische Präsentation eines Vortrags.

Stimmtraining: D	ie Stimme im Schu	lalltag (ab Klasse	10)		
Reihe 14 S8	Verlauf	Material	LEK	Glossar	Mediothek

Stunde 7

Rollenspiele: Verkaufssituation und politische Rede

Material	Verlauf
M 13	Übung für zwei Partner, Kleingruppen oder gesamte Klasse: spontane Redesituation – einen Gegenstand verkaufen.
M 14	Übung: eine politische Rede halten, auf Störungen reagieren. Vergleich mit Hörbeispielen zur politischen Rede.

Stunde 8

Beurteilung von Vorträgen und Verbesserungsvorschläge

Material	Verlauf
M 12, M 14 (ggf. M 3)	Vorträge der unterschiedlichen Texte.
M 2	Beurteilung durch spontane Selbsteinschätzung und Fremdeinschätzung. Vergleich der Einschätzungen.

S 1

LEK

Glossar

Mediothek

Materialübersicht

M 1Über das Stimmtraining (Tx)M 2 (Ab) Selbsteinschätzung – Fremdeinschätzung M 3 Gähnen tut gut $(T\times)$ M 4 (Ab/Gd) Töne halten, Haltung verändern 🏖 M 5 (Ab/Gd) Meeresrauschen 🛞 M 6 (Ab/Gd) Bewusst atmen 🏖 M 7 Laut-Wellen 🛞 (Ab/Gd) Die Lippen flattern lassen 🙈 M 8 (Ab/Gd) M 9 Schiffe fahren lassen 🛞 (Ab/Gd) (Ab/Gd) Vokalketten 🏖 M 10 M11Klangvolles Sprechen: ein Gedichtvortrag 🏖 (T_X) M 12 (Tx)Der Empörung Ausdruck verleihen: ein Aufruf 🏖 M 13 (Ab) Neu! Günstig! Unentbehrlich! – Spontane Verkaufsgespräche



M 14 (Tx)

Zu allen Atemübungen (M 4-M 10) und Vortragsübungen (M 11, M 12, M 14) sind Hörbeispiele auf der beiliegenden Audio-CD (CD 1) vorhanden.

Illustrationen im Materialteil: Rebecca Meyer, Dortmund

Eine politische Rede 🏖

I/A

M 1

Über das Stimmtraining

Jeder Mensch – sofern er nicht stumm ist – hat eine Stimme und kann auch singen. Natürlich gibt es mehr oder weniger begünstigte oder talentierte Stimmeigner. Wichtig ist aber zu wissen, dass es möglich ist, die Stimme zu entwickeln, zu kräftigen und zur Entfaltung zu bringen. Ein wichtiger Faktor beim Stimmtraining ist dabei die richtige **Atmung**.

- 5 Die für die Stimme und allgemeine Leistungsfähigkeit günstigste Atmung ist die **Tief-, Bauch-, oder Vollatmung.** Gemeint ist damit jeweils ein Beatmen der gesamten Lunge, wobei sich der Unterbauch beim Einströmen der Luft nach außen wölbt und beim Ausatmen nach innen bewegt. In der Leistungsphase, d. h. wenn wir mit erhöhtem Ausdruck im Vortrag sprechen oder singen, benötigen wir nicht etwa mehr Luft, sondern lediglich einen erhöhten Atemdruck. Dieser wird durch Kontraktion der Bauchmuskulatur erzielt und erfordert insgesamt eine erhöhte Körperspannung. Damit ist eine flexible Spannung gemeint, welche in der Lage ist, kraftvoll zu agieren.
- Vielen Sprecherinnen und Sprechern fehlt es an ausreichender Körperspannung. Die Haltung, die Körperaufrichtung ist vielfach schlecht, die Atmung zu flach. Der häufigste **Fehler**15 ist, dass mangels Ausdruck (interpretatorisch in Bezug auf den Text und muskulär in Bezug auf die Kontraktion der Bauchmuskulatur) die Lunge nicht entleert wird und man sie überdies vor Einsatz der Stimme durch unnötiges, im schlimmsten Fall auch hörbares Luftholen überfüllt. Dadurch ergibt sich ein Überdruck unterhalb der Stimmlippen, welcher meist nicht dosiert in Klang umgesetzt werden kann. So klingt die Stimme gepresst, gequetscht, eng, unangenehm und im Verlauf des Vortrags angestrengt. Die Tonlage steigt, die Stimme wird kratzig, kippt um oder bricht weg, man sucht durch Räuspern und Trinken nach Abhilfe.
- Dass viele Menschen beim Atmen und Sprechen die Bauchmuskulatur nicht ausreichend nutzen, hat unterschiedlichste **Ursachen**. Der "Schlankheitswahn" beispielsweise führt nicht selten dazu, schon als Kind den Bauch einzuziehen und so die Bauchmuskulatur chronisch anzuspannen. Dies ist einerseits wegen des Energieaufwandes sehr anstrengend und andererseits behindert es die Muskulatur in ihrer vitalen Funktion. Auch die Kleidung spielt eine Rolle: Durch modische Kleidung wird nicht selten der Bauch- und Hüftbereich eingeengt, sodass die Muskulatur nicht in vollem Umfang arbeiten kann und schlimmstenfalls sogar erschlafft.
- Da Bauch- und Rückenmuskulatur für die Aufrichtung unseres Körpers antagonistisch zu-30 sammenarbeiten, führt eine verkümmerte Bauchmuskulatur zwangsläufig zu einer schlechten Haltung und unter Umständen zu Rückenschmerzen.
 - Im Stimmtraining geht es darum, beim Sprechen die **Bauchatmung bewusst einzusetzen** und zu nutzen. Es geht um **Anspannung und Entspannung**. Zupacken und loslassen. Halten und lösen. Stimmtraining ist also Krafttraining aus der Mitte unseres Körpers!

Aufgaben

- 1. Lesen Sie den Text lautlos und für sich in Ruhe durch.
- 2. Geben Sie den Inhalt wieder und debattieren Sie über Ihre Erfahrungen mit dem Thema Stimme und Atmung.
- 3. Schildern Sie persönliche Erfahrungen und Situationen, in denen Ihre Stimme ihren Dienst versagt oder nicht in Ihrem Sinne funktioniert hat.
- 4. Benennen Sie Situationen im Schulalltag, in welchen Sie Ihre Stimme besonders beanspruchen und in denen Sie sie gerne anders einsetzen würden.

Verlauf

Material S 3 LEK

Glossar

Mediothek

M 2

Selbsteinschätzung - Fremdeinschätzung

Name		

	Flop	0.k.	Klasse	Oberklasse	Торр
Auftreten					
Körperhaltung				1	
Gebürde (Gestik, Mimik)			,		
Stimmklang				. 1	
Wirkungsgrad	8				
Dynamik (Sprechtempo, Lautstärke) Verständlichkeit			. ,		Mark State
Kontakt zum Publikum					
Gesamteindruck		1	, ,		

Aufgaben

- 1. Selbsteinschätzung: Wie nehmen Sie sich selbst in einer exponierten Redesituation wahr? Markieren Sie spontan, ohne lange zu überlegen.
- 2. Fremdeinschätzung: Nutzen Sie dieses Arbeitsblatt, um die Vortragsweise Ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler einzuschätzen.



M 3

I/A

Gähnen tut gut

Ach, dieses Gähnen! Wenn wir unbewusst unseren Atem anhalten, unterbinden wir den Energiefluss durch unseren gesamten Organismus. Ein wenig entspanntes Gäh-5 nen öffnet die Tür zu vollerem Atmen. Wenn ein gewaltiges Gähnen einsetzt, entdecken Sie vielleicht eine Veränderung, ein Hellerwerden, mehr Tiefe in der Welt um sich herum. Halten Sie ein und würdigen Sie das. 10 Sie haben sich entspannt und sind aufnah-

mebereiter geworden, mehr in Übereinstimmung mit Ihrem Lebensraum.

Stellen Sie sich vor, Sie seien ein goldbrau-

Stellen Sie sich vor, Sie seien ein goldbrauner Löwe, der sich in der warmen Sonne ei-15 ner afrikanischen Steppe behaglich räkelt. Ihre Freunde und Familienangehörigen, malerisch auf die Äste der umliegenden



Gähnen tut gut! Foto: picture-alliance / dpa/dpaweb

Bäume drapiert, dösen vor sich hin. Andere spielen im schimmernden Licht des Nachmittags träge auf dem weichen Bauch der gerösteten Erde. Sie strecken Ihre Vorderläufe, reißen Ihren großen Rachen auf, gähnen gewaltig und lassen beim Ausatmen ein sanftes Grollen ertönen. Das hat so gut getan, dass Sie es gleich wiederholen. Diesmal spannen Sie Ihre geschmeidigen Schultern an, ziehen sie nach oben und nach vorn, während Sie einatmen. Beim Ausatmen entspannen Sie sich mit katzenhafter Geschmeidigkeit. Aus Ihrem geöffneten Löwenrachen fließt ein schnurrender Ton.

- Das "unaufhörliche" Gähnen: Die Menschen kontrollieren ihren Ausdruck durch den Atem. Gähnen ist die natürlichste, befreiendste und bestmögliche Art zu atmen, wenn wir frischen Sauerstoff brauchen, die Muskeln sich strecken wollen oder ein anderes Tempo einschlagen. Trotzdem hat man uns beigebracht, Gähnen zu unterdrücken. Diesen Zustand wollen wir ändern.
- Gähnen öffnet das Kiefergelenk und befreit den Kaumuskel. Dieser Muskel verspannt sich, wenn wir zuviel denken und lässt die Zähne in der Nacht knirschen. Ein anderer Muskel, der so genannte Schläfenmuskel (Temporalis), unterstützt den Kaumuskel (Masseter) beim Schließen des Kiefers. Weil er an beiden Seiten des Kopfes sowie im Bereich der Schläfen ansetzt, kann Spannung in diesem Muskel Kopfschmerzen verursachen. Sind Masseter und
 Temporalis angespannt, so verspannen sich auch die Muskeln um die Augen. Mehrmaliges kräftiges Gähnen sorgt dafür, dass sich alle diese Muskeln an- und entspannen. Ihre Zähne, Kiefer, Gehirn und Augen werden es Ihnen danken.

Unbewusste Botschaften werden ständig zwischen Menschen ausgetauscht, und manchmal sind diese Unterströmungen der Kommunikation wichtiger als die vernünftigen Worte, die 40 aus dem Mund kommen. Da gähnt plötzlich jemand und alle anderen Anwesenden machen es nach, ohne sich etwas dabei zu denken. Das lässt sich sogar noch weiterführen: Veranstalten Sie ab und zu Gähn-Partys mit Kindern und Freunden. Wenn die anfänglichen Hemmungen überwunden sind, haben alle ihren Spaß daran. Bäuche lockern sich, ärgerliche Gedanken verschwinden, reinigende Tränen laufen über die Wangen. Unbehindertes Gäh

45 nen hat so viele Vorzüge, dass ich Sie Ihnen aufschreiben will:

Stimmtraining: D	ie Stimme im Schu	lalltag (ab Klasse	10)		
Reihe 14	Verlauf	Material S 5	LEK	Glossar	Mediothek

- 1. Gähnen führt den Körperzellen, Augen und Gehirn frischen Sauerstoff zu.
- 2. Gähnen spannt erst und lockert dann die Muskeln um die Augen. Ein kraftvolles Gähnen tut das für alle Muskeln von der Schädeldecke bis zu den Zehenspitzen einschließlich der Schultern (Trapezius), der Augen (orbicularis oculi), des Nackens (Hals-/Nackenstrecker und -beuger) und des Bauches (Abdominalmuskeln).
- 3. Gähnen kann negative Stimmungen ins Positive wenden.
- 4. Gähnen verändert den ph-Wert des Blutes und verringert den Giftstoffpegel in Ihrem gesamten Organismus.
- 5. Unser Verstand wird durch Gähnen aufgeschlossener für neue Erfahrungen.
- 6. Es unterstützt die Entgiftung der Leber und gleicht den Energiefluss im Lebermeridian aus.
- 7. Es weckt Sie morgens auf und leitet nachts über in tiefen und geruhsamen Schlaf.
- 8. Gähnen regt die Produktion erfrischender Tränen an, die müde Augen baden und chronisch trockene Augen anfeuchten.
- 9. Es entspannt den Solarplexus-Bereich und die Bauchmuskeln, mit denen Verdauungsbeschwerden zusammenhängen. Wohlbefinden breitet sich in Ihrem Bauch aus.
- 10. Schreiben Sie auf, was Gähnen alles für Sie tut.

Wenn Sie gähnen möchten und sich unter Menschen befinden, die ihre Vorurteile ungeniertem Gähnen gegenüber noch nicht überwunden haben, entschuldigen Sie sich einfach und sagen: "Ich fühle mich in Ihrer Gesellschaft so locker, wohl und entspannt, dass ich jetzt gleich zu gähnen anfange." Sehr wahrscheinlich wird jemand lächeln und gleich mitziehen.

Aus: Goodrich, Janet: Natürlich besser sehen. Kirchzarten bei Freiburg: VAK, 10. Aufl. 2002. S. 50ff.

Aufgaben

- 1. Lesen Sie den Text zur Vorbereitung zu Hause.
- 2. Tragen Sie einen Textabschnitt vor. Entscheiden Sie sich für eine der folgenden Arten:
 - frei stehend
 - stehend am Rednerpult
 - sitzend am Tisch
- 3. Wie nehmen Sie die vortragende Person in der Redesituation wahr? Benutzen Sie den Bewertungsbogen M 2. Markieren Sie spontan, ohne lange zu überlegen.



Reihe 14 Verlauf Material LEK Glossar Mediothek S 6

Töne halten, Haltung verändern



M 4

















Abb. 5

Aufgaben

- 1. Öffnen und weiten Sie sich (Mund, Nase, Rachen, Brustkorb). Lassen Sie möglichst geräuschlos Luft in Ihre Lunge einströmen.
- 2. Halten Sie beliebige Töne aus, bis der Lungeninhalt verbraucht ist.
- 3. Verändern Sie hierbei langsam Ihre Haltung in extremer Weise und beobachten Sie die Veränderung des Stimmklanges. (Abb. 1–5) Insbesondere bei Überstrecken des Halses, Einquetschen des Kehlkopfes oder starkem Einengen des Bauches wird sich der Klang sehr deutlich verschlechtern.
- 4. Suchen Sie die Haltung (Körperaufrichtung), in welcher Ihre Stimme am entspanntesten und klangvollsten tönt.
- 5. Suchen Sie die Haltung, in welcher Ihr Atem am besten in die Lunge einströmt und am längsten ausreicht.

Stimmtraining: D	ie Stimme im Schu	ılalltag (ab Klasse	10)		
Reihe 14	Verlauf	Material S 7	LEK	Glossar	Mediothek

Erläuterung (M 1)

Dieser Text dient als **Hintergrundwissen** zum Einstieg in das Thema. Die Schülerinnen und Schüler sollen anschließend in der Lage sein, den Sinn einer vertieften Atmung und deren Auswirkung auf die Stimme erläutern zu können. Außerdem soll ihnen klar geworden sein, welches die Grundprinzipien und die häufigsten Fehler in der Stimmgebung sind.

Zu 2. und 3.: Viele Menschen haben schon früh die Erfahrung gemacht, ihre Stimme sei kratzig, unmusikalisch oder leise; oder sie kennen das Gefühl von Beklemmung und Atemnot. Gezielte Fragen können die Debatte beleben. Fragen lässt sich z. B. nach Erfahrungen im Singen oder anderen Situationen, in denen die Stimme (laut) eingesetzt wird, sowie Erfahrungen mit Atemübungen, z. B. bei fernöstlichen Entspannungstechniken. Halten Sie Schlagworte der persönlichen Schilderungen an der Tafel fest.

Zu 4.: Die Bearbeitung dieser Aufgabe motiviert die Schülerinnen und Schüler, das Stimmtraining als etwas zu sehen, dass ihnen persönlich Unterstützung bzw. Nutzen bringen kann.

Erläuterung (M 2)

Die Selbst- und die Fremdeinschätzung sollen Aufschluss über die Vortragswirkung insgesamt und insbesondere in Bezug auf die Stimme geben. Die Schülerinnen und Schüler sollen sich selbst **am Beginn** der Unterrichtsreihe in der ersten **und zum Abschluss** in der letzten Stunde spontan einschätzen. Dazu erhält jede und jeder ein Blatt M 2, um mit einer Stiftfarbe die Einschätzung der ersten und mit einer anderen Farbe die der letzten Stunde zu markieren. Abschließend werden die Ergebnisse verglichen.

Exemplarisch werden die Vortragenden von der gesamten Klasse eingeschätzt. Durch Kopieren von M 2 auf Overhead-Folien können die Ergebnisse anschließend durch Übereinanderlegen der Folien ausgewertet werden.

Erläuterung (M 3)

Der Text wird abschnittsweise von einigen Schülerinnen und Schülern einzeln vorgetragen. Dabei sollen unterschiedliche Vortragsmöglichkeiten zum Einsatz kommen: der freie Stand, der Vortrag stehend am Pult sowie sitzend am Tisch. Das Augenmerk wird hier insbesondere auf die Art und Weise, wie vorgetragen wird, gerichtet und nicht so sehr auf den Inhalt. Gleichwohl geht es um einen dem Inhalt angemessenen, plastischen Stil.

Eine Diskussion über den Inhalt, unter Berücksichtigung persönlicher Gewohnheiten, Hemmungen und Beobachtungen, lässt sich an diese Aufgaben sinnvoll anschließen. Ziel der Stunde ist es auch, den Schülerinnen und Schülern zu vermitteln, welche Bedeutung das Gähnen für Atmung und Stimme hat.

Erläuterung (M 4)

Hörbeispiele auf der Audio-CD: Track 1 beinhaltet die Übungsanleitung und exemplarische Ausführungen, Track 2 nur die Übungsanleitung.

Diese Übung soll als **Partnerübung** ausgeführt werden. Sie dient der Bewusstmachung des Einflusses der Haltung auf die Stimmfunktion. Die Abbildungen werden auf Folie kopiert und präsentiert, um den Übungsablauf zu veranschaulichen.

Während der eine Partner die Aufgabenstellung befolgt, wird er vom anderen aufmerksam beobachtet. Insbesondere die starke Veränderung der oberen Wirbelsäule (Hals- und Nackenbereich) wirkt sich extrem aus. Die Lehrkraft sollte darauf hinweisen, dass die Lunge nicht mit Luft voll gesogen werden soll, bis nichts mehr hineingeht. Der Atem soll möglichst geräuschlos (d. h. widerstandslos) in die Lunge einströmen und weitest möglich verbraucht werden.

Zu den einzelnen Abbildungen:

- 1. Die Abbildung zeigt ein extremes Überstrecken des Halses.
- 2. Dargestellt ist das Einquetschen des Kehlkopfes durch den deutlich gesenkten Kopf.
- 3. In dieser Haltung ist der Bauchraum eingeengt, die Bauchmuskulatur kann nicht ausreichend gedehnt und entspannt werden.
- 4. Diese Körperhaltung wirkt unsicher: ein Bein ist angewinkelt und hat keinen festen Bodenkontakt, der Stand wird dadurch "wackelig". Die Unsicherheit überträgt sich auch auf die Stimme. Zudem steckt eine Hand in der Hosentasche, die Bewegungsfreiheit ist eingeschränkt, ein Unterstreichen des Gesagten durch wirkungsvolle Gesten ist so nicht möglich.
- 5. Für ein klangvolles und ausdrucksstarkes Sprechen ist diese **Körperhaltung als Grundhaltung optimal**. Der Rumpf ist aufgerichtet, der Kopf erhoben. So kann der Atem ungehindert fließen, die Stimme kann entspannt und voll tönen. Ein sicherer Stand, bei dem beide Füße hüftbreit auf dem Boden stehen, verleiht der Haltung Festigkeit und gibt Sicherheit.

Erläuterung (M 5)



Hörbeispiele: Track 3 und 4 auf der Audio-CD. Track 1 beinhaltet die Übungsanleitung zu Aufgabe 1 und eine exemplarische Ausführung der Übung. Track 2 umfasst Anleitung und Ausführung zu Aufgabe 2.

Zu 1.: Variationen sind möglich durch Verwendung der Konsonanten "s", "ch" und "f". Die Gesamtgruppe kann in Kleingruppen mit verschiedener Zuordnung von Konsonanten unterteilt werden.

Um die Erfahrung des Atems zu verstärken, kann die Aufgabe auch mit Eukalyptus-Menthol-Bonbons im Mund ausgeführt werden.

Zu 2.: Die Grafik stellt in der Auf- und Abwärtsbewegung die Intensität, d. h. den Luftdruck, dar, der mittels An- und Abspannen der Bauchmuskulatur erzeugt wird. Das klangliche Ergebnis entspricht einem unregelmäßigen An- und Abschwellen des Rauschens. Wichtig ist bei dieser Übung, dass sich die Mundlippen nicht bewegen sollen. Die Mundstellung sollte einer leichten "Schnute" entsprechen.

Verlauf

Material S 9 LEK

Glossar

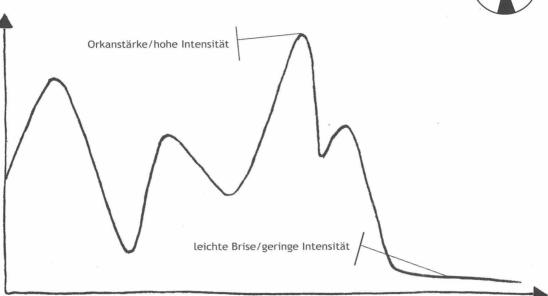
Mediothek

M 5

Meeresrauschen



I/A



Aufgaben

- 1. Atemübung: Wellen, Meeresrauschen: Imitieren Sie mit dem Zischlaut "sch" ein wildes Meeresrauschen. Die Wellen sollen unterschiedlich "groß" und laut sein.
- 2. Versuchen Sie, die grafische Darstellung (Kurve) in Geräusch umzusetzen. Beachten Sie, dass sich die Spannung der Mundlippen dabei nicht verändern soll.

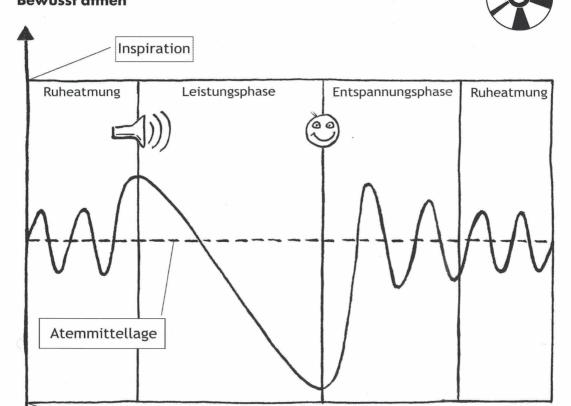


© www.bilderbox.de



Bewusst atmen

M 6



Aufgaben

Exspiration

Versuchen Sie, die grafische Darstellung nachzuvollziehen, indem Sie die Atemkurve im zeitlichen Verlauf von links nach rechts durch die unterschiedlichen Phasen hindurch umsetzen.

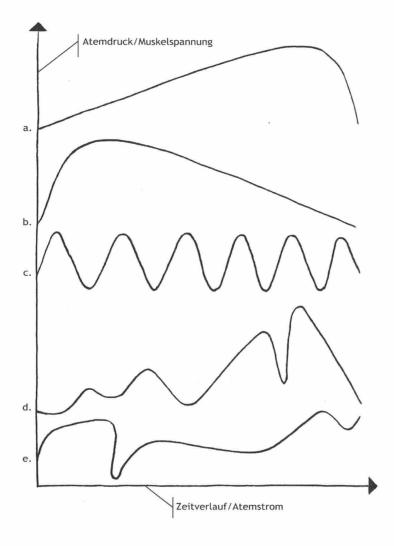
- 1. Ruheatmung: Legen Sie eine Hand mit der Innenseite flach auf das Sonnengeflecht (Solarplexus). Beobachten Sie Ihren Atem unbeeinflusst. Das Pulsieren entspricht der Atembewegung: Inspiration – Wölbung nach außen, Exspiration – Bewegung nach innen. Die Häufigkeit der Bewegung muss nicht mit der Darstellung übereinstimmen.
- 2. Leistungsphase: Legen Sie wiederum die Hand flach auf den Bauch, jedoch mit dem Daumen auf den Bauchnabel. Lautsprecher-Symbol: Geben Sie willkürlich den Impuls "Atem ausdrücken" auf den Laut "s". Die Spannung in der Bauchmuskulatur nimmt kontinuierlich zu, bis die Lunge entleert ist. Die untere Bauchdecke bewegt sich deutlich nach
- 3. Entspannungsphase: Smiley-Symbol: Lösen Sie entschlossen die Spannung in der Bauchmuskulatur auf und beobachten Sie die unwillkürliche Regulierung Ihres Atems.
- 4. Ruheatmung: Beobachten Sie Ihren Atem weiter, bis er sich wieder beruhigt hat, und beginnen Sie noch einmal von vorn.

M 7

Laut-Wellen







Aufgaben

- 1. Versuchen Sie, gemäß M 6, mittels Veränderung Ihres Atemdrucks die Wellen in der Grafik nachzuvollziehen. Um den Druck zu steigern, erhöhen Sie die Spannung der Bauchmuskulatur, um nachzugeben, vermindern Sie die Spannung wieder. Die Spannung zur Minderung der Intensität nicht einfach loslassen, sondern kontinuierlich abbauen!
- 2. Gruppenarbeit: Bilden Sie drei bis fünf Kleingruppen. Einigen Sie sich innerhalb jeder Gruppe auf eine Wellenform, die Sie wiederholt unter Anleitung einer Dirigentin oder eines Dirigenten nachvollziehen, sodass im Klassenraum drei bis fünf unterschiedliche Wellen gleichzeitig zu hören sind. Sie können sich auch eigene Wellenformen ausdenken.
- 3. Jeweils eine Person aus jeder Gruppe macht sich während der Ausführung auf den Weg kreuz und quer durch "das rauschende Meer" (das Zimmer).

Erläuterung (M 6)

Hörbeispiel: Track 5 auf der Audio-CD. Das Hörbeispiel beinhaltet die Übungsanleitung und die exemplarisch ausgeführte Übung.

Die Schülerinnen und Schüler sollen sich ihrer Atemtätigkeit gewahr werden und dabei zwischen unwillkürlicher Ruheatmung (Sauerstoffversorgung) und willkürlicher Leistungsatmung (Phonation) unterscheiden lernen. Wesentlich zu beachten ist hierbei jeweils der Übergang von Ruhezustand zu Leistungsphase zu Ruhezustand: Vor Beginn der Leistungsphase soll eine bewusste Öffnung des Gesichts und innere Weitung des Brust- und Rachenraumes stattfinden, z. B. durch tiefes Einatmen oder bewusstes Gähnen. Nach Beendigung der Leistungsphase soll der Abspannvorgang, d. h. die Entspannungsphase, bewusst mitvollzogen werden.

Die Darstellung ist als **Zyklus** zu betrachten: Nach Ablauf von links nach rechts schließen sich die Atembewegungen links wieder an. Die Anzahl der Atembewegungen, das Auf und Ab der Kurve, ist exemplarisch und kann im Einzelfall erheblich abweichen. Die Lehrkraft muss darauf vorbereitet sein, dass es bei den Atemübungen vereinzelt zu Hyperventilation kommen kann (vgl. hierzu das Glossar).

Erläuterung (M 7)



Hörbeispiel: Track 6 und 7 auf der Audio-CD. Track 6 beinhaltet die Übungsanleitung zu Aufgabe 1, Track 7 die exemplarisch ausgeführte Übung (Hörbeispiele zu den "Wellen" a. bis e.)

Den Schülerinnen und Schülern sollte bei dieser Übung der Zusammenhang von gezielter Anspannung der Bauchmuskulatur und der fein regulierbaren Intensität des akustischen Lautes deutlich werden. Die Aufgabe kann zuerst synchron von der gesamten Klasse und anschließend auch in Kleingruppen ausgeführt werden.

Dass nicht ausreichend ausgeatmet wird, ist häufig die Ursache von Kurzatmigkeit und von dem Gefühl, zu wenig Luft zu haben. Die Menge Luft, welche in der Lunge verbleibt, wird nicht zur Phonation verwendet. Dies führt zum "Luftschnappen", zu Hochatmung, Angstund Engegefühl bzw. Beklemmungen, überdies möglicherweise zu einer Unterversorgung mit Sauerstoff. Bei der Übung sollte die Lehrkraft darauf hinweisen, dass durch kräftigen Ausdruck die Lunge weitest möglich entleert wird. Dies kann durchaus ungewohnt oder auch anstrengend sein – vergleichbar mit einer sportlichen Betätigung. Wichtig sind nach jeder einzelnen Anspannung die Pausen zur vollständigen Entspannung.

Selbstverständlich kann die Lehrkraft weitere Wellen (Kurven) erfinden und an der Tafel aufzeichnen. Alternativ kann sie diese mit einer Hand in der Luft zeichnen, sodass die Schülerinnen und Schüler der Bewegung folgen können.

Ein **Hilfsmittel**, welches die Übungsbereitschaft der Schülerinnen und Schüler unterstützen kann, ist eine Stiftkappe (z. B. STABILO point 88), die mit Luftlöchern versehen ist. Indem die Kappe zwischen die Lippen geklemmt wird, lässt sie sich als Ventil verwenden. So kann bei gleichzeitiger Offenheit der Kehle (Gähnstellung) optimal die Bauchatmung trainiert werden.

Ferner ist zu beachten, dass durch die zunehmend kräftige Kontraktion der Bauchmuskulatur der Brustkorb einsacken kann. Dem sollte durch eine bewusste gerade Aufrichtung der Wirbelsäule entgegengewirkt werden. Die Atmung funktioniert optimal bei **aufgerichteter Haltung.**

Verlauf

Material S 13 LEK

Glossar

Mediothek

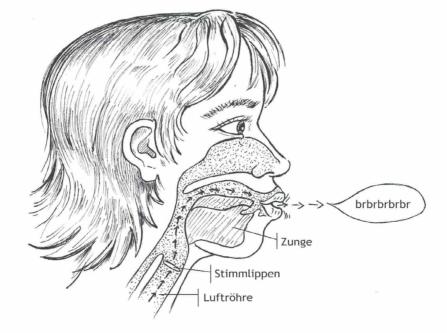
M8

Die Lippen flattern lassen

Erinnern Sie sich an die Grundschulzeit? An die Kindergartenzeit?







Aufgaben

- Lassen Sie (Renn-)Autos fahren und Traktoren knattern, Propellermaschinen brummen und Hubschrauber fliegen, imitieren Sie Insekten. Dabei flattern die (Mund-)Lippen im "Winde".
- 2. Vollziehen Sie die Bewegungen der Fahr- oder Flugzeuge mit einer Handbewegung nach und beobachten Sie die Dynamik von Atemstrom und Bewegung.

Erläuterung (M 8)

Hörbeispiel: Track 8 auf der Audio-CD. Das Hörbeispiel beinhaltet zu Aufgabe 1 die Übungsanleitung und die exemplarisch ausgeführte Übung.

Was hier die Mundlippen sichtbar im Luftstrom machen, das machen die Stimmlippen unsichtbar, dafür umso hörbarer bis zu tausend Mal in der Sekunde: sich öffnen, eine winzige Menge Luft durchlassen und sich wieder schließen. Beim Kammerton a' (440 Hertz; dies entspricht etwa dem Ton einer hohen Frauenstimme in mittlerer Lage) öffnen und schließen die Stimmlippen also 440-mal pro Sekunde.

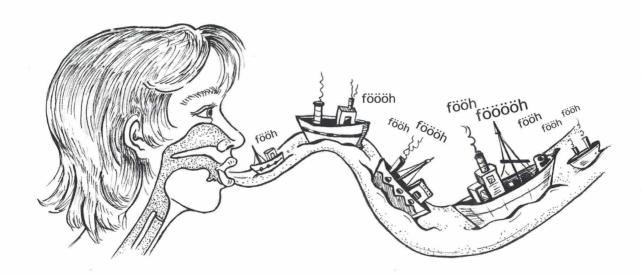
Diese Übung versinnbildlicht diesen Vorgang und lockert gleichzeitig Kiefergelenk und Mundlippen. Durch die Vibration wird das ganze Gesicht, ja mitunter der ganze Kopf, in Schwingung versetzt, wodurch Verspannungen gelöst werden können.

Die Hand- oder Körperbewegung sollte synchron zur Lautmalerei verlaufen und gegebenenfalls in Einklang gebracht werden. Ein tief klingender Traktormotor etwa wird durch eine langsame Handbewegung begleitet, ein hoch tönender Rennwagenmotor eher durch eine schnelle Bewegung. Beginnen und enden sollte die Bewegung jeweils zusammen mit der Phonation.

M 9

Schiffe fahren lassen

Stellen Sie sich vor, Ihr Atem sei frisches, klares Quellwasser. Ihre Lunge sei der Quell, welcher dem Munde entspringt. Daraus ergießt sich ein Bach, welcher zu einem breiten Fluss wird. Dieser strömt unaufhaltsam in Bögen ins Weite. Auf diesem Fluss fahren Schiffe. Und die Schiffe haben Hörner, welche abwechselnd in unterschiedlichen Tonhöhen tuten.



Aufgabe

Lassen Sie durch geöffneten Mund und Nase den Atem einströmen. Formen Sie nun den Mund, als wollten Sie eine Kerze auspusten. Erzeugen Sie einen gleichmäßigen (Luft-)Strom, welcher bis zur restlosen Entleerung der Lunge nicht abebben sollte. Durch zeitweiligen Einsatz der Stimme ertönen die Hörner, nach dem Aussatz strömt der Atem unvermindert weiter.

Verlauf

Material S 15 LEK

Glossar

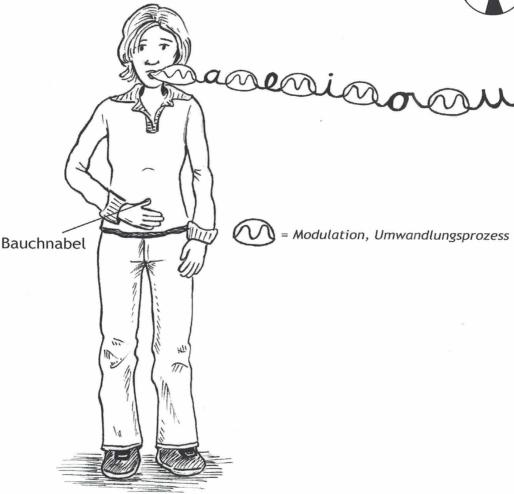
Mediothek

M 10

Vokalketten



I/A



Aufgaben

1. So wie Sie in Aufgabe M 8 den Atem haben strömen lassen, erzeugen Sie nun die Vokalkette "ma-e-i-o-u". Verteilen Sie die Vokaldauern so, dass Sie alle Vokale auf einen Atem bilden können. Dabei sollen die Übergänge von einem zum nächsten Laut möglichst geschmeidig sein. Geben Sie den einzelnen Vokalen so viel Klang- bzw. Resonanzraum wie möglich. Sprechen Sie dabei "in die Maske", d. h. versuchen Sie, die Resonanz der Schallwellen in Ihren Gesichtsknochen zu spüren.

Uben Sie zunächst individuell.

- 2. Machen Sie sich in Kleingruppen reihum einige Vokalketten vor und beobachten Sie: Wie hängen Kieferstellung, Mundöffnung und Klangergebnis zusammen? Machen Sie langsam kauende Bewegungen und probieren verschiedene Klang-Räume aus, indem Sie Zungen- und Kieferstellung behutsam variieren.
- 3. Wechseln Sie die Reihenfolge, wenn Sie das Gefühl haben, eine Kette besonders schön gestaltet zu haben: mi-e-a-o-u; mu-o-a-e-i; mü-ö-ä; me-a-ü-ö-o usw.

M 11

Klangvolles Sprechen: ein Gedichtvortrag

Aus: Heinrich Heine: "Deutschland. Ein Wintermärchen" (1844)



Auf seiner Reise durch Deutschland erinnert sich der Reisende (das lyrische Ich) an seine Amme, die ihm in seiner Kindheit Märchen und Sagen erzählt hat, darunter auch die Sage vom Kaiser Barbarossa, der angeblich im Kyffhäuser, einem Berg, in einer Höhle schläft und auf seine Wiedererweckung wartet.

[...]

Mit stockendem Atem horchte ich hin, Wenn die Alte ernster und leiser Zu sprechen begann und vom Rotbart sprach, Von unserem heimlichen Kaiser.

- 25 Sie sind gerüstet von Kopf bis Fuß, Doch alle diese Braven, Sie rühren sich nicht, bewegen sich nicht, Sie liegen fest und schlafen.
- 5 Sie hat mir versichert, er sei nicht tot, Wie da glauben die Gelehrten, Er hause versteckt in einem Berg Mit seinen Waffengefährten.
- Hochaufgestapelt im dritten Saal
 30 Sind Schwerter, Streitäxte, Speere,
 Harnische, Helme, von Silber und Stahl,
 Altfränkische Feuergewehre.

Kyffhäuser ist der Berg genannt, 10 Und drinnen ist eine Höhle; Die Ampeln erhellen so geisterhaft Die hochgewölbten Säle. Sehr wenig Kanonen, jedoch genug, Um eine Trophäe zu bilden.

35 Hoch ragt daraus eine Fahne hervor, Die Farbe ist schwarzrotgülden.

Ein Marstall ist der erste Saal, Und dorten kann man sehen 5 Viel tausend Pferde, blanksesch

15 Viel tausend Pferde, blankgeschirrt, Die an den Krippen stehen. Der Kaiser bewohnt den vierten Saal. Schon seit Jahrhunderten sitzt er Auf steinernem Stuhl, am steinernen Tisch,

40 Das Haupt auf den Armen stützt er.

Sie sind gesattelt und gezäumt, Jedoch von diesen Rossen Kein einziges wiehert, kein einziges stampft, 20 Sind still, wie aus Eisen gegossen. Sein Bart, der bis zur Erde wuchs, Ist rot wie Feuerflammen, Zuweilen zwinkert er mit dem Aug', Zieht manchmal die Braunen zusammen.

Im zweiten Saale, auf der Streu, Sieht man Soldaten liegen, Viel tausend Soldaten, bärtiges Volk, Mit kriegerisch trotzigen Zügen. 45 Schläft er oder denkt er nach? Man kann's nicht genau ermitteln; Doch wenn die rechte Stunde kommt, Wird er gewaltig sich rütteln.

Stimmtraining: D	ie Stimme im Schu	ılalltag (ab Klasse	10)		
Reihe 14	Verlauf	Material	LEK	Glossar	Mediothek

Die gute Fahne ergreift er dann 50 Und ruft. "Zu Pferd! zu Pferde!" Sein reisiges Volk erwacht und springt Lautrasselnd empor von der Erde. Die Mörder, die gemeuchelt einst Die teure, wundersame, Goldlockichte Jungfrau Germania – "Sonne, du klagende Flamme!"

I/A

Ein jeder schwingt sich auf sein Ross, Das wiehert und stampft mit den Hufen! 55 Sie reiten hinaus in die klirrende Welt, Und die Trompeten rufen. 65 Wohl mancher, der sich geborgen geglaubt Und lachend auf seinem Schloss saß, Er wird nicht entgehen dem rächenden Strang, Dem Zorne Barbarossas! - - -

[...]

Sie reiten gut, sie schlagen gut, Sie haben ausgeschlafen. Der Kaiser hält ein strenges Gericht, 60 Er will die Mörder bestrafen –

Aus: Heine, Heinrich: Deutschland. Ein Wintermärchen., 1844, Caput XIV. Neue Rechtschreibung.

Aufgaben

Bilden Sie Kleingruppen und einigen Sie sich auf eine Anzahl von etwa vier Versen, die jeder reihum liest.

- 1. Geben Sie den Vokalen ungewöhnlich viel (Klang-)Raum im Mund. Dies geschieht durch Absenken des Kiefers in Richtung Gähnstellung. Genießen Sie Ihren Stimmklang und formen Sie die Konsonanten plastisch: Lassen Sie z. B. das "r" rollen oder das "sch" rauschen! Beachten Sie, dass Verschlusslaute (b, d, g, k, p, q, t, auch c, x und z) so schnell wie möglich geöffnet werden sollen, damit der Atem weiter fließen kann. Die "Klinger" und Reibelaute (f, h, j, l, m, n, r, s, v, w, ch, sch) hingegen können ausgekostet werden.
- 2. Finden Sie ein Tempo, welches Ihnen ermöglicht, vor Ihrem geistigen Auge Bilder entstehen zu lassen. Machen Sie sinngemäße Pausen und lassen Sie sich inspirieren, bevor Sie weiter sprechen.
- 3. Sprechen Sie in Spannungsbögen, indem Sie an die Atemkurven (M 7) und Vokalketten (M 10) denken. Vielleicht hilft auch die Vorstellung einer Zeitlupe.
- 4. Vergleichen Sie Ihren Gedichtvortrag mit dem Hörbeispiel für eine ausdrucksstarke, beispielhafte Gedichtpräsentation.

Material S 18 LEK

Glossar

Mediothek

I/A

Erläuterung (M 9)

Hörbeispiele auf der Audio-CD: Track 9 und 10. Track 9 beinhaltet die Übungsanleitung, Track 10 die exemplarisch ausgeführte Übung.

In dieser Übung geht es darum, dass den Schülerinnen und Schülern der Zusammenhang zwischen Luftstrom und Stimme bewusst wird. Die Schülerinnen und Schüler erfahren, wie Atem fließt und durch die Absicht "Phonation!" zu Klang wird. Die Lehrkraft sollte darauf hinweisen, dass die Lungen unter Einsatz der Bauchmuskulatur weitest möglich entleert werden sollen. Zur Kontrolle ist es hilfreich, wenn man sich die flache Hand – mit dem Daumen auf dem Bauchnabel – auf den Unterbauch legt.

Erläuterung (M 10)

Hörbeispiele auf der Audio-CD: Track 11 und 12. Track 11 gibt die Übungsanleitung zu Aufgabe 1 wieder, Track 12 die Ausführung der Vokalkette "ma-e-i-o-u".

Hier wird anschaulich, dass die einzelnen Vokale einen grundlegenden Zusammenhang haben: den Träger des Vokals, den Grundklang. Dieser sollte durch alle Modulationen (Vokale) hindurch klingen, wie der Faden einer Kette mit fünf Arten von Perlen. Den Schülerinnen und Schülern soll deutlich werden, dass der Klangraum, also die Öffnung des Mundes (Schalltrichter) mit dem stimmlichen Ergebnis zusammenhängt. An dieser Stelle sei noch einmal an das Gähnen erinnert sowie an die Möglichkeit, den Unterkiefer aus dem Gelenk heraus abzusenken.

Erläuterung (M 11)



ser nicht machen!

Track 15 gibt einen Ausschnitt des Textes wieder, der gemäß der Übungsanleitung mit überdeutlich geformten Vokalen und Konsonanten. Track 16: In diesem Hörbeispiel wird der gesamte Text ausdrucksstark und vorbildlich vorgetragen. Diese Aufnahme dient zum Vergleich mit den Schülervorträgen (vgl. Aufgabe 4.)

Bei der Textgestaltung sollte die Formung der Vokale sehr plastisch, also durchaus übertrieben theatralisch geschehen. Zudem mag die Vorstellung einer Zeitlupe hier einer verbreiteten Hast entgegenwirken. Insbesondere die richtige, den Satzzeichen und dem Sinn gemäße Pausierung ist zu beachten.

Die Schülerinnen und Schüler sollen die Erfahrung machen, dass die Impulse zum ausdrucksstarken Sprechen nach der Inspiration kommen. Beim Vortrag ist darauf zu achten, dass über die Zeilenumbrüche hinweg zu lesen ist, sofern keine Interpunktion anderes vorgibt.

Der Vergleich mit dem Mustervortrag (Track 16) kann verdeutlichen, dass diese Übung (Aufgabe 1–3) eine Vorbereitung für einen klangvollen und ausdruckstarken Vortrag ist. Am Mustervortrag können die Schülerinnen und Schüler Ihren eigenen Ausdruck schulen.

Im Internet ist der gesamte Text von Heines "Deutschland. Ein Wintermärchen" zugänglich: http://gutenberg.spiegel.de/autoren/heine.htm.

Verlauf

Material S 19 LEK

Glossar

Mediothek

M 12

10

Der Empörung Ausdruck verleihen: ein Aufruf

Aus: Georg Büchner, "Der Hessische Landbote". Erste Botschaft. [Juli-Fassung]



Darmstadt, im Juli 1834

Vorbericht

Dieses Blatt soll dem hessischen Lande die Wahrheit melden, aber wer die Wahrheit sagt, wird gehenkt, ja sogar der, welcher die Wahrheit liest, wird durch meineidige Richter vielleicht gestraft. Darum haben die, welchen dies Blatt zukommt, folgendes zu beobachten:

- 1. Sie müssen das Blatt sorgfältig außerhalb ihres Hauses vor der Polizei verwahren;
- 5 2. sie dürfen es nur an treue Freunde mitteilen;
 - 3. denen, welchen sie nicht trauen, wie sich selbst, dürfen sie es nur heimlich hinlegen;
 - 4. würde das Blatt dennoch bei einem gefunden, der es gelesen hat, so muss er gestehen, dass er es eben dem Kreisrat habe bringen wollen;
 - 5. wer das Blatt nicht gelesen hat, wenn man es bei ihm findet, der ist natürlich ohne Schuld.

Friede den Hütten! Krieg den Palästen!

Im Jahr 1834 sieht es aus, als würde die Bibel Lügen gestraft. Es sieht aus, als hätte Gott die Bauern und Handwerker am 5ten Tage, und die Fürsten und Vornehmen am 6ten gemacht, und als hätte der Herr zu diesen gesagt: Herrschet über alles Getier, das auf Erden kriecht, und hätte die Bauern und Bürger zum Gewürm gezählt. Das Leben der Vornehmen ist ein langer Sonntag, sie wohnen in schönen Häusern, sie tragen zierliche Kleider, sie haben feiste Gesichter und reden eine eigne Sprache; das Volk aber liegt vor ihnen wie Dünger auf dem Acker. Der Bauer geht hinter dem Pflug, der Vornehme aber geht hinter ihm und dem Pflug und treibt ihn mit den Ochsen am Pflug, er nimmt das Korn und lässt ihm die Stoppeln. Das Leben des Bauern ist ein langer Werktag; Fremde verzehren seine Äcker vor seinen Augen, 20 sein Leib ist eine Schwiele, sein Schweiß ist das Salz auf dem Tische des Vornehmen.

Im Großherzogtum Hessen sind 718 373 Einwohner, die geben an den Staat jährlich an 6.363.364 Gulden [...]. Dies Geld ist der Blutzehnte, der von dem Leib des Volkes genommen wird. An 700 000 Menschen schwitzen, stöhnen und hungern dafür. Im Namen des Staates wird es erpresst, die Presser berufen sich auf die Regierung und die Regierung sagt, 25 das sei nötig die Ordnung im Staat zu erhalten. Was ist denn nun das für gewaltiges Ding: der Staat? Wohnt eine Anzahl Menschen in einem Land und es sind Verordnungen oder Gesetze vorhanden, nach denen jeder sich richten muss, so sagt man, sie bilden einen Staat. Der Staat also sind *alle*; die Ordner im Staat sind die Gesetze, durch welche das Wohl *aller* gesichert wird, und die aus dem Wohl *aller* hervor gehen sollen. – Seht nun, was man in dem Großherzogtum aus dem Staat gemacht hat; seht was es heißt: die Ordnung im Staate erhalten! 700 000 Menschen bezahlen dafür 6 Millionen, d. h. sie werden zu Ackergäulen und Pflugstieren gemacht, damit sie in Ordnung leben. In Ordnung leben heißt hungern und geschunden werden.

Aus: Büchner, Georg: Der Hessische Landbote. (Juli-Fassung, 1834)

I/A

Material S 20 LEK

Glossar

Mediothek

Aufgabe (M 12)

Teilen Sie den Text von Georg Büchner in drei Abschnitte. Lesen Sie die Textabschnitte mit Dynamik und Emphase. Geben Sie der Empörung über die ungerechten Zustände auch stimmlich Ausdruck. Lassen Sie die Sätze nachklingen und nachwirken. Nehmen Sie Kontakt zu den Zuhörenden auf und beobachten Sie in Ihren Sprechpausen, ob das Gesagte tatsächlich angekommen ist.



M 13

I/A

Neu! Günstig! Unentbehrlich! - Spontane Verkaufsgespräche

Sie alle kennen sie: die Promoter. Verkäufer, welche auf Straßenfesten oder in Kaufhäusern neue, unentbehrliche Haushalts- oder Heimwerkerprodukte anpreisen. Oder die Marktschreier, die auf Wochenmärkten um Kundschaft werben.



Fischverkäufer auf dem Hamburger Fischmarkt. Foto: picture-alliance / dpa/dpaweb

Aufgabe

Wählen Sie einen beliebigen Gegenstand und "verkaufen" Sie ihn an Ihre Mitschülerinnen und Mitschüler.

- a) Nehmen Sie beispielsweise einen Füller, ein Handy, eine Brille oder eine Mappe und preisen Sie diesen Gegenstand, dieses Produkt im Brustton der Überzeugung an.
- b) Machen Sie auf alle wesentlichen Merkmale aufmerksam, technische oder gestalterische Innovationen.
- c) Werben Sie mit der Überlegenheit gegenüber Konkurrenzprodukten und dem günstigen Preis-Leistungsverhältnis. Ihre Verkaufsargumente dürfen frei erfunden sein, müssen aber überzeugend wirken.

Verlauf

Material S 21 LEK

Glossar

Mediothek

M 14

Eine politische Rede





Die Wirtschaftspolitik der Deutschen Demokraten ist durch folgende Zielsetzungen bestimmt: Reichsreform, Steuersenkung, Preisabbau, Stärkung der Kaufkraft des Binnenmarktes und Steigerung der Ausfuhr. Die Rechtsregierung des Jahres 1925 hat die steuerliche Überbelastung und verschuldende Steuergesetzgebung geschaffen. Die Rechtsregierung des Jahres 1927 hat die finanzwirtschaftlichen Ansprüche der Länder einseitig bevorzugt und der erforderlichen Verwaltungsreform in Richtung auf den Einheitsstaat schwere Hemmungen entgegengestellt. An die Stelle der mutigen Einleitung einer Steuersenkungspolitik durch den demokratischen Reichsfinanzminister Dr. Reinhold im Jahre 1926 ist erneut eine rein fiskalische, bürokratische und die Wirtschaft unerträglich belastende Finanzpolitik getreten. Der kommende Reichstag muss hier Wandel schaffen. [...] Die deutsche Volkswirtschaft muss wieder auf die Grundpfeiler eigenen Besitzes, eigenen Kapitales gestellt werden. Ihr Aufbau auf Auslandskrediten darf Übergang, aber nicht Dauerzustand sein. [...] Wir müssen die Finanzkraft des Reiches im Dienste der außenpolitischen Befreiungsarbeit stärken und der kommunalen Selbstverwaltung größere Bewegungsfreiheit geben. [...] Die

Steuerpflichtigen bedürfen der rechtlichen Sicherung gegen übersteigerte Steueranforderungen und des Schutzes gegen bürokratische Selbstherrlichkeit. Durch Reform der Sozialgesetzgebung ist auch hier Verwaltungsvereinfachung herbeizuführen. Die Herabminderung der hohen Soziallasten ist ohne Minderung der Sozialleistungen möglich und liegt vor allem im Interesse der Steigerung des freien Arbeitslohnes aller Arbeitnehmenden. Einheitliche Neuorientierung der deutschen Wirtschaftspolitik wird die Unkosten der deutschen Wirtschaft und jedes einzelnen Unternehmens erheblich senken und eine Steigerung der Einkommen und Löhne herbeiführen. Der Staat wird dabei auch gleichzeitig die Möglichkeit gewinnen, jetzt von der Rechtsregierung vernachlässigte Verpflichtungen gegenüber

den Kleinrentnern zu erfüllen. In einer starken Demokratischen Partei liegt für die nächste Zukunft der deutschen Wirtschaft und damit des ganzen deutschen Volkes die größte Sicherung weiteren Aufstieges und endlicher, wirklicher Gesundung.

Ansprache Hermann Fischers für die DDP anlässlich der Reichstagswahl am 20.05.1928. Quelle: Deutsches Rundfunkarchiv, Frankfurt am Main.

Aufgaben

- 1. Versetzen Sie sich in die Rolle eines Politikers und sprechen Sie mit Empathie und Emphase.
- 2. Das Auditorium soll versuchen, den Redner oder die Rednerin durch gezielte Zwischenrufe und rumorendes Anzweifeln der Glaubhaftigkeit aus dem Konzept zu bringen.
- 3. Die Rednerin bzw. der Redner soll durch den bewussten, souveränen Einsatz der Stimme die Störmanöver parieren.
- 4. Vergleichen Sie Ihre Redebeiträge mit der Originalaufnahme des Wahlaufrufs von Hermann Fischer (Hörbeispiel auf der Audio-CD).

I/A

Material S 22

LEK

Glossar

Mediothek

I/A

Erläuterung (M 12)

Hörbeispiel: Track 17 auf der Audio-CD. Die Aufnahme bietet ein Musterbeispiel, wie der Text mit Emphase und Dynamik mitreißend vorgetragen werden kann.

Der gesamte Text des "Hessischen Landboten" ist im Internet zugänglich: http://gutenberg.spiegel.de/buechner/landbote/landbote.htm.

Der "Hessische Landbote" wurde von Georg Büchner zusammen mit Ludwig Weidig, einem der führenden Köpfe der hessischen Opposition im Vormärz, im Jahr 1834 verfasst. Das Flugblatt war eine der **bedeutsamsten politischen Flugschriften** dieser Zeit. Seine Entstehung war beeinflusst von den vorausgegangenen Ereignissen:

Im Mai 1832 hatte das Hambacher Fest stattgefunden, auf welchem alle Schattierungen der deutschen Opposition, von der Deutschtümelei bis zur republikanischen Forderung nach Souveränität des Volkes, vertreten waren. Jedoch war diese Koalition zu politischem Handeln nicht in der Lage. Ohne ein gemeinsames Programm verfasst oder eine Aktion geplant zu haben, verließen die Delegierten Hambach. Dafür reagierten die herrschenden Mächte nun um so härter: Die Karlsbader Beschlüsse von 1819 wurden neu aufgelegt, die Pressezensur und "Demagogenverfolgung" verschärft und die Opposition in den Untergrund gedrängt oder zerschlagen. Auf diese Entwicklung reagierten Büchner und Weidig mit dem scharfen Ton des "Hessischen Landboten". Derart radikal hat vor dem "Kommunistischen Manifest" von Marx und Engels keine politische Schrift die sozialen und politischen Missstände in Deutschland angeprangert. Die Parole "Friede den Hütten! Krieg den Palästen!" stammt aus Frankreich. Sie wurde fälschlicherweise dem französischen Schriftsteller Nicolas Chamfort zugeschrieben und war ein beliebter Wahlspruch der Französischen Revolution.

Es geht in dieser Flugschrift um **Fakten und Emotionen**. Das Gefühl für Ungerechtigkeit dient hier als besondere Triebfeder für den stimmlichen Ausdruck. Die Schülerinnen und Schüler sollen die Erfahrung machen, Wut und Streitlust durch Form und Fakten gebündelt emotional zum Ausdruck zu bringen. Der Vortrag darf laut werden.

Dieser Text soll abschnittweise von verschiedenen Schülerinnen und Schülern vorgetragen werden. Nach Möglichkeit sollte jede und jeder Vortragende zwei- bis dreimal den gleichen Abschnitt vorlesen, um sich weiter hineinsteigern zu können. Zur Erinnerung: Dynamik kommt aus dem Bauch (vgl. M 5–M 7).

Abschließend bietet sich ein Vergleich der Schülervorträge mit dem Hörbeispiel auf Audio-CD an.

Erläuterung (M 13)

Diese Aufgabe schult das Anwenden der gelernten Inhalte in einer spontanen, praxisbezogenen Redesituation. Das Feilbieten kann in Kleingruppen oder vor der gesamten Klasse, frei stehend oder hinter einem Verkaufstisch stattfinden. Die Verkäuferinnen und Verkäufer benötigen einige Minuten Zeit, um sich auf ihr Produkt einzustellen. Wenn es vom zeitlichen Ablauf her sinnvoll erscheint, kann der Zeitrahmen für die Anpreisung auf drei Minuten begrenzt werden.

Der Vortrag soll akustisch gut verständlich und inhaltlich nachvollziehbar sein und überzeugen.

Stimmtraining: Die Stimme im Schulalltag (ab Klasse 10)

Reihe 14

Verlauf

Material
S 23

Mediothek

Erläuterung (M 14)

Hörbeispiele auf der Audio-CD: Track 18 bietet die Originalaufnahme des Wahlaufrufs, Track 19 ein Beispiel mit Störungen durch Zwischenrufe.

Der Bankier und Jurist **Hermann Fischer** (1873–1940) war einer der wichtigen Politiker der Weimarer Republik. 1919 zählte er zu den Mitbegründern der linksliberalen Deutschen Demokratischen Partei (DDP). Von 1920 bis 1940 war er Reichstagsabgeordneter der DDP. Er galt als Sachverständiger für Steuer-, Haushalts- und Finanzfragen. Als Präsident des Hansabundes für Gewerbe, Handel und Industrie forderte Fischer weniger Mitbestimmungsmöglichkeiten für Gewerkschaften und einen möglichst geringen staatlichen Einfluss auf die Wirtschaft. Um sich dem wachsenden Einfluss der NSDAP entgegenzustellen, setzte er sich für die Bildung einer neuen liberalen, bürgerlichen Partei ein – allerdings erfolglos. Bis zum Erlass der "Nürnberger Gesetze" führte Fischer als Anwalt und Notar mit zwei jüdischen Kollegen eine Gemeinschaftskanzlei in Berlin. Er wurde vom Sicherheitsdienst (SD) unter Beobachtung gestellt und zeitweilig in "Schutzhaft" genommen. 1940 starb Fischer.

Zu 1. bis 3.: Fischers Wahlaufruf ist eine programmatisch ausgerichtete, kaum polemische Rede. Der Aufruf und das entsprechende Tondokument dürften kaum bekannt sein, sodass die Schülerinnen und Schüler an die Gestaltung ihres Vortrags unvoreingenommen herangehen können. Sie sollen, motiviert durch die politische Rolle, das Erlebnis eines intensiven Vortrages haben. Durch Störmanöver des Auditoriums ist der Redner bzw. die Rednerin aufgefordert, mit stimmlichen Mitteln der Situation Herr zu werden. So können etwa Mittel wie Lautstärke (Dynamik), Klangveränderung (Modulation) oder rhetorische Pausen eingesetzt werden. Ziel der Übung ist es, die Rede überzeugend zu Ende zu bringen.

Der Text kann in zwei Abschnitte aufgeteilt werden, damit mehr Lernende an die Reihe kommen.

Zu 4.: Das erste Hörbeispiel, die Rede im **Originalton**: Hermann Fischer trägt seine Rede in gut nachvollziehbarem Sprechtempo mit natürlicher, gut verständlicher Artikulation und Akzentuierung vor. Er stammt aus Magdeburg und hat daher einen leichten Akzent. Sein "der" klingt als "d´r" und "möglich" und "liegt" klingen bei ihm "möchlich"/"liecht". Einen Versprecher ("Verwaltungsvereinfachung") korrigiert er souverän.

Unter Berücksichtigung der damaligen anzunehmenden politischen Umstände bewegt er sich emotional im sicheren mittleren Bereich: nicht zu viel und nicht zu wenig. Allerdings hat er bei diesem Wahlaufruf nicht mit Zwischenrufen und Störungen zu kämpfen.

Das zweite Hörbeispiel, eine **Neuaufnahme der Rede**, zeigt, wie mit souveränem Einsatz der Stimme auf Störungen reagiert werden kann. Es bietet sich an, dieses Hörbeispiel nach einer ersten Runde von Schülerbeiträgen zum Vergleich einzuspielen. In einem zweiten Durchgang der Übung können die Schülerinnen und Schüler sich bei ihrem Stimmeinsatz gegebenenfalls an dem Hörbeispiel orientieren.

Stimmtraining: Die Stimme im Schulalltag (ab Klasse 10)

Reihe 14

Verlauf

Material

LEK

Glossar

S 1

Atemmittellage

Die Mitte, welche sich durch die Ausgewogenheit der inspiratorischen und exspiratorischen Kräfte ergibt. Dies ist also keine feste Größe, sondern abhängig von der körperlichen Betätigung.

Bauchatmung

Siehe Tiefatmung.

Dynamik

In Bezug auf die Stimme bedeutet Dynamik die Gestaltung des Klangs durch Veränderungen des Sprechtempos und der Lautstärke oder Intensität.

Gähnstellung/-gefühl

Die Öffnung des Rachens und die Absenkung des Kiefers mit tief liegender Zunge, wie wir es von ausgiebigem Gähnen her kennen.

Glottis

Stimmritze. Öffnung der Stimmlippen/Stimmbänder.

Hyperventilation

Schwindelgefühl im Kopf. Durch zu flaches, rasches Atmen kommt es zu einer Sauerstoffüberversorgung. Durch Vertiefung und Beruhigung der Atmung reguliert sich das Gasgemisch und das Schwindelgefühl verschwindet. Im Extremfall: Einige Atemzüge in eine Plastiktüte helfen umgehend.

Inspiration

Unter Inspiration versteht man gemeinhin die geistige Eingebung von höherer Stelle, einen guten Einfall. Gleichwohl bedeutet das Wort "Einatmung", also das Einströmen von Luft in die Lunge.

Leistungsatmung

Willkürliche Atemsteuerung zum Zweck der Phonation, Kraftentfaltung, des Pustens o. ä. In Bezug auf die Stimme: Inspiration und expressive Exspiration.

Maske

Das Gesicht in Bezug auf Resonanz/Klangverstärkung, also alle Knochen, die bei der Phonation mitschwingen und dicht unter der Hautoberfläche liegen: Oberkiefer, Nasen-, Wangen- und Stirnknochen.

Modulation

Der Grundklang (dieser entspricht bei geöffnetem Mund dem Vokal a) wird durch Umformung des Vokaltraktes in verschieden klingende Töne (das sind in Bezug auf die Sprache insbesondere die Vokale a, e, i, o, u) umgestaltet. Durch kleinste Veränderungen im Mundund Rachenraum, besonders durch Bewegen der Zunge, lassen sich durch Modulation unzählige Klangvariationen erzeugen.

Phonation

Tongebung: das Versetzen der Luft in hörbare Schwingungen.

Resonanzräume

Alle Hohlräume oberhalb der Glottis (Mund- und Rachenraum, Nasen- und Nasennebenhöhlen). Stimmtraining: Die Stimme im Schulalltag (ab Klasse 10)

Reihe 14 Verlauf Material LEK Glossar S 2

Ruheatmung

Unwillkürlicher, normaler Atemvorgang. Durch das Heben und Senken des Zwerchfells vollzogenes Ein- und Ausatmen.

Sonnengeflecht

Solarplexus, Eingeweidegeflecht, Zwischenrippenmuskulatur, Oberbauch. Das Sonnengeflecht bezeichnet das Gewebe unterhalb des Brustbeins zwischen den unteren Rippen.

Tiefatmung

Die umfassendste Art der Atmung, wobei der Lungeninhalt weitest möglich ausgestoßen wird, um anschließend reflektorisch, d. h. ohne willkürliches Einatmen, wieder einzuströmen. Gleiches meinen auch die Begriffe Bauch-, Zwerchfell- oder Vollatmung. Im Gegensatz dazu: Hochatmung, Schlüsselbeinatmung, flache Atmung.

Tragfähigkeit

Die Tragfähigkeit einer Stimme hat nicht zwingend mit Lautstärke zu tun, sondern mit der Atemführung – dem Atemstrom, welcher den Klang transportiert – und der Obertonstruktur des Klanges. Ist diese sehr höhenreich, wird die Stimme auch über eine weite Distanz noch gut verstanden.

Vokaltrakt/Ansatzrohr

In diesem Bereich des Rachens oberhalb des Kehlkopfes wird die Vokalbildung (und weitere klangliche Modulationen) vollzogen.

Wirkungsgrad

Das Verhältnis von energetischem Aufwand zum klanglichen Ergebnis. (Joe Cocker hat einen niedrigen Wirkungsgrad, Luciano Pavarotti einen hohen.)

Zwerchfell

(zwerch = quer) Diaphragma, quer verlaufende, (im erschlafften Zustand) kuppelförmig in den Brustraum hochgewölbte Scheidewand (aus Sehnen und Muskeln) zwischen Bauchund Brustraum. Zentrale Muskulatur zur unwillkürlichen Atemsteuerung.

Literatur für Lehrerinnen und Lehrer

Coblenzer, Horst / Muhar, Franz: Atem und Stimme – Anleitung zum guten Sprechen. 4. Auflage. Wien: Österreichischer Bundesverlag 1976.

Exzellentes Standardwerk mit gut verständlichen Anleitungen und Übungen. Geeignet zum vertiefenden Studium und bei professionellen Ambitionen. Zugehörige Übungs-CD erhältlich.

Hey, Julius: Der kleine Hey – Die Kunst des Sprechens. Neu bearbeitet und ergänzt von Fritz Reusch. Mainz: Verlag B. Schott's Söhne 1956.

Das klassische sprechtechnische Übungsbuch für alle, die Wert legen auf eine korrekte Artikulation, richtige Aussprache und Betonung und richtigen Stimmgebrauch.

Höller-Zangenfeind, Maria: Stimme von Fuß bis Kopf – Ein Lehr- und Übungsbuch für Atmung und Stimme nach der Methode Atem-Tonus-Ton. Innsbruck: Studien-Verlag 2004. Ein selten gut gelungenes Fachbuch für Atemprofis sowie ein gut nachvollziehbares Arbeitsbuch

Ein selten gut gelungenes Fachbuch für Atemprotis sowie ein gut nachvollziehbares Arbeitsbuch mit Hör-CD für Sprechberufe und alle, die ihre Stimme und Persönlichkeit entwickeln und pflegen möchten.

Kutscher, Patric P.: Stimmtraining – und plötzlich hört dir jeder zu. Offenbach: GABAL-Verlag 2002.

Modernes Übungsbuch mit Internetworkshop für alle, die eine perfekte (Aus-)Sprache anstreben, z. B. Bühnenschauspielerinnen und -schauspieler, Sprecherinnen und Sprecher etc.

Lauten, Anno: Stimmtraining – LIVE. Planegg: Rudolf Haufe Verlag 2006.

Ein sehr aktuelles Buch zum Thema mit zeitgemäßem, praxisbezogenem Konzept für alle Berufe, in denen die Stimme besonders zum Tragen kommt. Dieser Ratgeber zum Lesen und Hören zeigt in Live-Gesprächen, wie Sie in alltäglichen Situationen Ihre Stimme ökonomischer und wirkungsvoller einsetzen. Mit Hör-CD.

Myer, Billy: Vocal Basics – Der Weg vom Sprechen zum Singen. Brühl: AMA Verlag GmbH 1998. Gleichermaßen für Sprecher/Sprecherinnen und Sänger/Sängerinnen aufschlussreich, auch für Laien sehr verständlich. Anatomie, Zusammenhänge und Funktionsweise der Stimme und des Vokaltraktes werden veranschaulicht und durch Übungsanleitungen nachvollziehbar. Modern und basisorientiert, d. h. offen für jeden Stil. Mit Begleit-CD.

Internetadressen

www.quarks.de

Quarks & Co, Archiv, Sendung vom 21.01.2003. Sehr ausführliche und anschauliche Darstellung verschiedenster Aspekte rund um die Stimme. Mit vielen Klangbeispielen und Bildern, wissenschaftlich fundiert und allgemein verständlich aufbereitet.

www.stimm-werkstatt.de

Internetseite des Autors mit vielen interessanten und wichtigen Informationen und Angeboten zum Thema "Stimme – Sprechen und Singen". U.a. Stimmtraining an Schulen und Bildungseinrichtungen sowie Workshop-Angebote für Lehrerinnen und Lehrer zum Thema berufsbezogenes Stimmtraining.

www.schlaffhorst-andersen.de

Einzige Ausbildungsstätte für staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerinnen und -lehrer in der BRD. Seminar-Angebote für Lehrende, Referierende etc.