

Präsenz & Stimme

Gabi Schmidt

Für mehr innere
Stärke und Freude
im Lehrberuf

HELBLING

Innsbruck • Esslingen • Bern-Belp

Redaktion Ralf Schilling

Satz Mag. Georg Toll, Innsbruck, www.tollmedia.at

Illustration Ann-Kathrin Hochmuth | @annkathrinhochmuth

Blandine Calais-Germain (S. 189, 190, 191, 197): Anatomie der Stimme. Verstehen und verbessern des stimmlichen Potenzials. © HELBLING / © 2019 Adverbum pour les éditions Désirs Gap, France

Layout Werbegrafik Marinas, Innsbruck

Umschlag Werbegrafik Marinas, Innsbruck

Druck DZS Grafik d.o.o., Ljubljana, Slowenien

ISBN 978-3-86227-641-7

1. Aufl. A1¹ 2023

© 2023 HELBLING, Esslingen

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist ganz und in Auszügen urheberrechtlich geschützt. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlags nachgedruckt oder reproduziert werden und/oder unter Verwendung elektronischer Systeme jeglicher Art gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt und/oder verbreitet bzw. der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Prof. Dr. Anna Immerz	6
Einleitung	7

Teil I – Präsenz

I,1	Von innen heraus kraftvoll, klar und lebendig – wie Präsenz die Lehrpersönlichkeit stärken kann	12
1.1	Was genau bedeutet eigentlich „Präsenz“?	12
1.2	Warum ist Präsenz für Lehrende so wichtig? Präsenz und Classroom-Management	13
1.3	Die Lehrpersönlichkeit im Fokus – ein Plädoyer für Selbstfürsorge	15
1.4	Persönliche Präsenzschlüssel entdecken	16
1.5	Das PiB-Modell – Pole in Balance	18
1.6	Das PiB-Modell in der Praxis	21
I,2	Der präsente Körper – lebendig und locker	25
2.1	Den Körper lockern und erden	26
2.2	Den Körper aktivieren	33
2.3	Die persönliche Balance finden	38
I,3	Der präsente Geist – Achtsamkeit als Türöffner	43
3.1	Schnelles Bewerten – eine leidige Angewohnheit	44
3.2	Was ist Achtsamkeit?	49
3.3	Achtsamkeit entwickeln	51
3.4	Achtsamkeit im Schulalltag	57
3.5	Die allgegenwärtige Lehrkraft	60
I,4	Stress von innen – den eigenen Glaubenssätzen auf die Schliche kommen	67
4.1	Die Dynamik der inneren Antreiber	67
4.2	Die fünf inneren Antreiber – eigene Glaubenssätze erkennen	70
	Sei stark! – Sei perfekt! – Mach es allen recht! – Streng Dich an! – Beeil Dich! – Antreiber erkennen	
4.3	Innere Erlauber nähren und die Antreiber relativieren	80
	Sei stark! – Sei perfekt! – Mach es allen recht! – Streng Dich an! – Beeil Dich!	
I,5	Selbstfürsorge als Basis für Präsenz	86
5.1	Selbstwahrnehmung stärken	87
	Körperbotschaften verstehen – Gefühle wahrnehmen	
5.2	Umgang mit schwierigen Gefühlen – Selbstregulation	95
5.3	Eigene Grenzen spüren, respektieren und verteidigen	101
5.4	Lebendigkeit und Lebensfreude einladen	106
5.5	Selbstfürsorgetipps im Schulalltag	108

I, 6	Ausstrahlung und Charisma – das Klassenzimmer als Bühne	110
6.1	Charisma-Qualitäten und „Bühnenpräsenz“ einer Lehrpersönlichkeit _____	110
6.2	Selbstbewusstsein – zu sich stehen _____	112
6.3	Wohlwollende Autorität und Klarheit ausstrahlen _____	115
6.4	Wärme und Empathie kultivieren _____	121
6.5	Interesse und Begeisterung vermitteln _____	129
I, 7	Präsenz bei Störungen und in Konflikten	140
7.1	Autorität und Wohlwollen – das kraftvolle Duo in Konflikten _____	141
7.2	Umgang mit Verhaltensregeln – eine knifflige Angelegenheit _____	144
7.3	Voraussetzungen und Präsenzaspekte im Konfliktmanagement _____	148
7.4	Das 3-Phasen-Modell der Konfliktbewältigung _____	156
	Überblick – Freundliche Bestimmtheit – Energetische Bestimmtheit – Konsequenzen – Variationen	
I, 8	Ihr persönlicher Präsenz-Guide: Übungsroutinen für den täglichen Gebrauch	175
8.1	Präsenz-Impulse in fünf Minuten _____	176
8.2	Präsenz-Workout in 15 Minuten _____	177
8.3	Präsenz-Vertiefung in 30 Minuten _____	179

Teil II – Stimme

II, 1	Wunderwerk Stimme – persönliches Ausdrucksmittel und Tor zu den Lernenden	182
II, 2	Hintergründe: Wie entsteht unsere Stimme?	184
2.1	Ein Überblick _____	184
2.2	Die Atmung _____	186
	Atemmuster – Sprechatmung	
2.3	Der Kehlkopf _____	188
	Aufbau – Schwingung – Training – Gute Bedingungen	
2.4	Der Klang der Stimme _____	196
	Vokaltrakt – Kopf- und Brustklänge – Artikulation	
2.5	Meilensteine für eine gesunde, klangvolle und ausdrucksstarke Stimme _____	201
II, 3	Die Stimme entwickeln	202
3.1	Natürlich und frei atmen _____	202
	Körperhaltung – Natürlichkeit – Atem und Sprache	
3.2	Erstes Date mit der Stimme _____	213
	Atem wahrnehmen – Klang-Innenraum – Vibrationen	
3.3	Klangvoll statt druckvoll – Stimmvolumen durch Resonanz _____	218
	Innere Weite – Verspannungen lösen – Saugen statt Drücken	
3.4	Wellness und Fitness für den Kehlkopf _____	230
	Leichtigkeit – Lautstärke – Tonhöhe – Präziser Stimmeinsatz	

II, 4	Stimmlebendigkeit	245
4.1	Klangfarben der Stimme _____ Klangbeschreibung – Klang als Präsenzfaktor – Strahlender Stimmklang	245
4.2	Leichtfüßige Artikulation _____ Vokale – Konsonanten	255
4.3	Lebendige Sprechweise _____ Pausen – Akzente – Satzmelodie – Lautstärke und Tempo – Emotionalität	262
II, 5	Stimme und Persönlichkeit	278
5.1	Stimmbalance mit dem PiB-Modell _____	278
5.2	Individuelle Dysbalancen ausgleichen _____	280
II, 6	Stimme im Unterricht	284
6.1	Die Klasse begrüßen _____	285
6.2	Aufgaben klar und verständlich erklären _____	287
6.3	Motivieren und begeistern _____	290
6.4	Kurz und kraftvoll intervenieren – Aufmerksamkeit angeln _____	293
6.5	Grenzen setzen _____	296
6.6	Beruhigen und Deeskalieren _____	299
6.7	Die Stimme schonen durch Sprechpausen und geschicktes Agieren _____	301
II, 7	Ihr persönlicher Stimm-Guide: Pflege- und Übungstipps für den täglichen Gebrauch	303
7.1	Aufwärmen der Stimme _____	304
7.2	Regeneration und Pflege _____	305
7.3	20 individuelle Stimmpfade: Was tue ich, wenn ... _____	308
	Zugabe _____	315
	Literaturverzeichnis _____	317
	Verzeichnis der Übungen und der Medien in der HELBLING Media App _____	318
	Die Autorin _____	320

Vorwort

von Prof. Dr. Anna Immerz

Liebe Leserinnen und Leser,

bereits vor über 2000 Jahren wusste der griechische Philosoph Sokrates um den bedeutenden Zusammenhang von Präsenz und Stimme und formulierte: „Sprich, damit ich Dich sehe.“ Dieses geflügelte Wort besagt, dass alle körperlichen Gesten und auch stimmlichen Äußerungen Ausdruck der Person selbst sind. Dies gilt im Besonderen für alle Lehrenden, die in einer Kommunikations- und Sprechberuf tätig sind und bei ihrer Berufsausübung als Person – mit ihrem Körper und ihrem körpereigenen Instrument Stimme – im Zentrum des Geschehens stehen.

Gabi Schmidt nimmt sich der Lehre von Sängern, Schauspielerinnen und Fortbildungsreferentinnen für Stimme, für die persönliche Entwicklung dieser so wichtigen Thematik an. Wir diskutieren sie und erfahren gemeinsam aus unterschiedlichen Perspektiven und es ist mir eine große Freude, dass diese Publikation in Händen halten zu können. Das Buch lebt von Gabis reichhaltiger Praxiserfahrung im Bereich mentaler und stimmlicher Gesundheit von Lehrkräften sowie von ihrer langjährigen Bühnentätigkeit.

Die Gesundheit von Lehrkräften ist nicht nur aufgrund des aktuell vorherrschenden Lehrkräftemangels ein sehr wichtiges Thema. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Lehrkräfte in der Ausübung ihrer beruflichen Tätigkeit gesundheitliche Belastung erfahren und bei Lehrkräften im Vergleich zu anderen Berufsgruppen ein erhöhtes Risiko für mentale und stimmliche Probleme besteht. Allerdings machen die Ergebnisse auch deutlich, dass sich ein körperlich-stimmliches Training lohnt: Stimmliche und mentale Gesundheit hängen dabei eng zusammen und können sich gegenseitig positiv beeinflussen. Die Sensibilisierung für das Thema Präsenz und Stimme ist somit nicht nur relevant für eine langjährige und erfüllende Berufsausübung und dient auch der Professionalisierung im Lehrberuf.

Dieses Buch ist ein Training nach aus der Praxis für die Praxis. Besonders interessant dabei ist die Verbindung von Körper, Psyche und Stimme, wodurch eine ganzheitliche Wirkung auf die Gesundheit von Lehrkräften gelingt. Anregende Hinweise und Übungen werden stets in einem pädagogischen Kontext betrachtet und in der Umsetzung in der Lehrpraxis aufbereitet. Durch den zugewandten Schreibstil kann man sich dabei leicht mitnehmen und motivieren lassen. Ich bin mir sicher, dass dieses Buch ein wichtiger Begleiter für den Berufsalltag aller Lehrkräfte sein kann.

Ich wünsche Ihnen bei der Lektüre und beim Entdecken und Erleben von *Präsenz & Stimme!*

Freiburg im Breisgau
Prof. Dr. Anna Immerz

Einleitung

Als ich vor ein paar Jahren in einem Interview gefragt wurde „Wer sind für Sie die Helden des Alltags?“ war meine spontane Antwort: Lehrkräfte! Lehrkräfte?? Ja, Lehrerinnen und Lehrer sind für mich die Helden des Alltags. Jede(r) auf dem Weg zum Lehrberuf widmen sie sich mit viel Herzblut und Hirnschmalz der Ausbildung unserer Jugendlichen. Die meisten von ihnen geben sich allergrößte Mühe, ihrem Bildungsauftrag und Erziehungsauftrag gerecht zu werden. Dabei reiben sie sich oft bis an die Grenzen der Leistungsfähigkeit auf, wenn sie versuchen, trotz ewiger Zeitknappheit alle Rollenanforderungen zu erfüllen. Schließlich sind sie keineswegs bloß Lehrpersonen, sondern auch Fachexperte, Konfliktmanagerin, Motivator, Seelenrösterin, Preisbesitzer, Anwesenheitstrainerin, Entertainer, Coach, Moderatorin, Eventmanagerin, technische Integrationshelferin und Sozialarbeiter. Hierbei wird meines Erachtens oft ein wenig übersehen: Eine Lehrkraft ist in allererster Linie ein *Mensch*! In der Interaktion mit Kindern und Jugendlichen wirft sie alles in den Ring, was ihr Menschsein ausmacht: ihren Charakter, ihre Einstellungen, Werte und Absichten, ihre Emotionen und Gedanken, ihren Körper, ihre Lebensenergie, ihre Stärken und Grostmut, aber auch ihre Schwächen, ihre Fehlbarkeit und Verletzlichkeit.

Dieses Menschsein, liebe Leserin, lieber Leser, die Art, wie Sie sich als Persönlichkeit einbringen, entscheidet maßgeblich darüber, wie wirksam – und wie zufrieden – Sie als Lehrperson sind. Denn bei der Lehre, wie eigentlich auch sonst im Leben, geht es nicht nur um das, *was* Sie tun, sondern vor allem darum, *wie* Sie etwas tun. Dieses *Wie* wird sicht- und hörbar durch Ihre Präsenz und Ihre Stimme. Und genau davon handelt dieses Buch. Es wurde geschrieben für alle im Lehrenden, aber auch für alle anderen Menschen, die in irgendeiner Weise im Licht der Öffentlichkeit stehen.

Vielleicht haben Sie beim Lesen dieses Büchels ja bemerkt, es geht hier vor allem um ein überzeugendes Auftreten und eine stimmige Stimme. Darum geht es auch. Aber es geht eben um noch mehr, denn Ihre Präsenz und Ihre Stimme sind im Grunde „nur“ der Spiegel für etwas noch viel Wertvolleres: Ihrer Persönlichkeit. Sie ist der Kern, bei dem alles beginnt: jeder Blick, jede Geste, jeder Gedanke, jedes gesprochene Wort. Wenn Sie in diesem Buch Ihr Menschsein, aus dem Blick verlieren, werden Sie in diesem Beruf, dem so wichtigen Lehrberuf früher oder später mehr Federn lassen, als Ihnen lieb ist.

Dieses Buch ist deshalb zunächst eine Einladung an Sie, sich Ihrem ganz persönlichen Kern zuwenden und ihn vielleicht noch etwas besser kennenzulernen und zu stärken. Ein gutes Ziel, das Sie von innen nach außen strahlen lassen wird und ganz automatisch Ihr Auftreten und Ihre Stimme verwandeln. Gleichzeitig hält dieses Buch vielfältige praktische Präsenz- und Stimmtipps parat, die Sie sowohl im Außen, als auch im Inneren anleiten lassen. Von außen nach innen. Mein Anliegen ist es nun, Sie auf Ihrem ganz persönlichen Weg bestmöglich zu unterstützen und zu begleiten. Dieses Buch ist ein Versuch, mein Wissen und meine praktischen Erfahrungen als Lehrkraft, Präsenz- und Präsenztrainerin, Coach und Referentin für Persönlichkeitsentwicklung aufzubereiten, dass sie Ihnen im Schulalltag* wirklich hilfreich sind. Damit Sie klarer, präziser, selbstbewusster, gelassener, freudiger und wirksamer im Unterricht meistern können.

* Um die Inhalte dieses Buches so persönlich wie möglich zu formulieren, habe ich mich in der konkreten Ansprache i. d. R. an Lehrkräfte in Schulen gewendet. Diese Auswahl ist lediglich exemplarisch gemeint und ich hoffe, dass sich alle anderen Lehrenden oder öffentlich auftretenden Personen ebenso angesprochen fühlen.

Two in one

Die beiden großen Themen dieses Buches, Präsenz und Stimme, werden in zwei eigenständigen Buchteilen behandelt. Zwar gibt es viele Verknüpfungen und entsprechende Querverweise. Beide Teile sind aber so sich geschlossen und können mehr oder weniger unabhängig voneinander gelesen werden.

In Teil I wird das Thema Präsenz von allen Perspektiven beleuchtet. Es geht darum, was genau Präsenz ist, wofür man sie braucht, wie man sie stärkt, aber ebenso, was sie schwächen könnte. Als Grundlage werden ein entspannter, lockerer Körper und ein klarer, gegenwärtiger Geist. Schon etwas weiter ran an den inneren Kern gehen die beiden Kapitel über innere Faktoren und Selbstfürsorge. Sie bieten Ihnen die Möglichkeit, sich selbst besser kennen zu lernen und sind gleichzeitig eine Einladung, achtsam mit sich umzugehen. Und natürlich gibt es ein Kapitel, das verrät, wie man charmant und überzeugend auftritt. Schließlich widme ich mich ausgiebig der Frage, wie man die Präsenz konstruktiv mit Störungen und Konflikten umgehen kann. Zum Abschluss von Teil I gibt es noch ein besonderes Highlight: Ein persönlicher Präsenz-Guide bietet Ihnen verschiedene Sets von Übungen zu unterschiedlichen Präsenzzuständen an. So können Sie genau das üben, was Sie gerade am meisten interessiert. Sie werden von dem Präsenz-Guide gezielt durch das Buch geleitet.

Neben ihrer Präsenz ist die Stimme einer Lehrkraft das zweite wichtige Tor zur Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler. Ihr ist Teil II dieses Buches gewidmet. Darin geht es in erster Linie darum, die eigene Stimme besser kennenzulernen, zu verstehen, wie sie funktioniert und wie man sie bewusst und gesund einsetzen kann. Als Verständnisgrundlage wird zunächst ausführlich dargestellt, wie dieses sensationelle Instrument Stimme genau entsteht. Anschließend bekommen Sie vielfältige Tipps und Übungen zur Entwicklung und Pflege einer schillernden, kraftvollen Stimme, die dem Unterrichtsalltag standhält. Daneben erfahren Sie, was Ihre Stimme besonders lebendig und interessant macht. Über Zusammenhang zwischen Ihrer Stimme und Ihrer Persönlichkeit bekommen Sie ebenso Raum, wie der gezielte Stimmeinsatz in speziellen Unterrichtssituationen. Am Abschluss wartet, ähnlich wie in Teil I, ein persönlicher Stimm-Guide auf Sie. Er leitet Sie, ausgehend von Ihren aktuellen Stimmbedürfnissen, gezielt zu den passenden Stellen im Buch.

Wie Sie das Buch benutzen können

Das Buch ist in erster Linie ein praktischer Ratgeber für Sie sein. Es bietet Ihnen eine Reihe von Tools an, mit denen Sie leichter in die konkrete Umsetzung kommen und sich in den 320 Seiten gut zurechtfinden können:



ÜBUNG 1

Die Schlüssel zu Ihrem Erfolg in Sachen Präsenz und Stimme, sind die 106 *Übungen* im gesamten Buch: Mit ihnen können Sie direkt und praktisch das ausprobieren, was Sie auf den Seiten zuvor gelesen haben. Alle Übungen sind als Angebote zu verstehen, von denen Sie sich die rauspicken können, die zu Ihnen passen.

Da das Üben alleine zuhause manchmal auch beschwerlich sein kann, gibt es zu etwa der Hälfte aller Übungen eine Audio- oder Videoaufnahme. So haben Sie mich bzw. meine Stimme stets dabei, um sich zu motivieren oder einfach, um genau zu verstehen, wie die Übung gemeint ist. Insbesondere haben Sie bei den

Sprechübungen mit einem Klick meine Stimme als Inspiration parat und können mich ohne großen Aufwand direkt nachsprechen.

Diese Icons verweisen auf eine Video- bzw. Audioaufnahme in der kostenlosen HELBLING Media App. Wie Sie diese installieren und den Code eingeben können, erfahren Sie auf der vorderen Umschlaginnenseite dieses Buches. Eine praktische Aufstellung aller Medien und entsprechender Übungen finden Sie auf den Seiten 308/309.



Jeweils am Ende eines Kapitels finden Sie die beiden Rubriken *Trainingscamp* und *Denkoase*. Sie dienen als eine Art interaktives Resümee des Gelesenen und werden Sie durch das ganze Buch begleiten.

Im *Trainingscamp* werden nochmal alle wichtigen Impulse im Rahmen von kleinen praktischen Aufgaben zusammengefasst. Sie sollen Sie inspirieren, Inhalte direkt im Alltag auszuprobieren.



TRAININGSCAMP

Die *Denkoase* hingegen lädt Sie ein, sich mental unter Ruhe zu legen und ganz in Ruhe der Essenz eines Kapitels nachzuspüren. Sie bekommen verschiedenste Impulse, Ihr eigenes Verhalten entspannt zu reflektieren.



DENKOASE

In Kapitel II,2 legen das *Trainingscamp* und die *Denkoase* eine kurze Pause ein: Wichtige Punkte zur Funktion der Stimme habe ich für Sie *An die Pinnwand* geheftet. So lassen sie sich leichter einprägen und können immer wieder ins Gedächtnis rufen.



An die Pinnwand

Frei und spielerisch

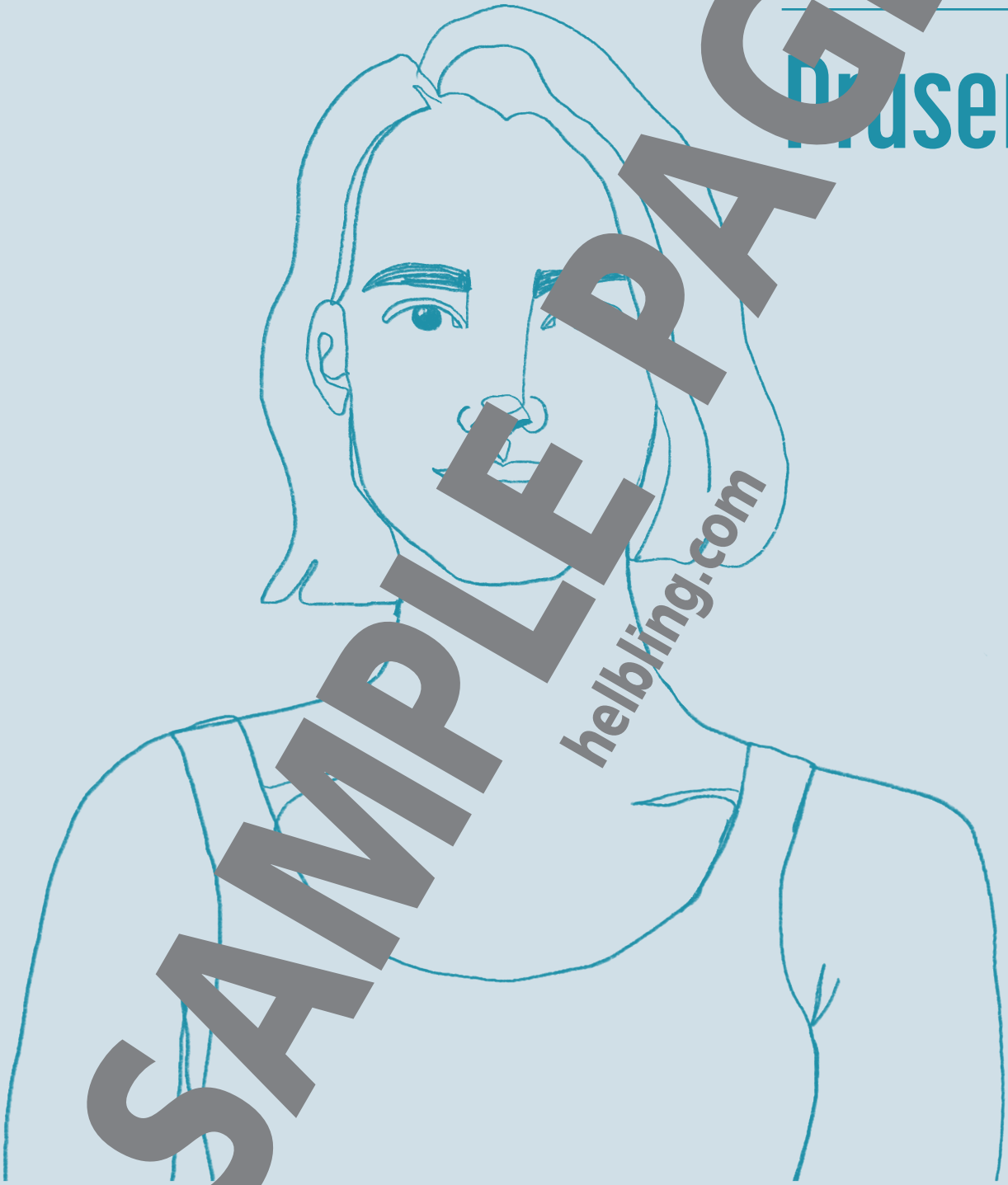
Wie gehen Sie nun am besten vor? So und so spielerisch, wie Sie mögen. Sie können sich von mir an die Hand nehmen und das ganze Buch lesen. Ebenso gut können Sie zwischendurch immer ein Kapitel anhaken und sich in das vertiefen, was Sie gerade am meisten interessiert. Lesen Sie den Rest gar erst weg, vor allem, wenn Sie wenig Zeit haben. Meine Vision ist, dass *Präsenz & Stimme* für Sie zu einem richtigen Handbuch wird und kein Staubfänger. Ein Buch, das Ihnen zur Seite steht, wie eine wohlmeinende und ein inspirierender Coach. Eines, das Sie bei persönlichen Fragen und in Ihrem Unterricht zu Rate ziehen können und hoffentlich eine Antwort, zumindest eine inspirierende Idee darin finden. Eines, das Sie gerne griffbereit haben, damit Sie schnell darin nachschlagen können.

Auf welche Weise auch immer Sie dieses Buch für sich nutzen werden, ich wünsche Ihnen von Herzen viel Freude damit!

SAMPLE PAGE

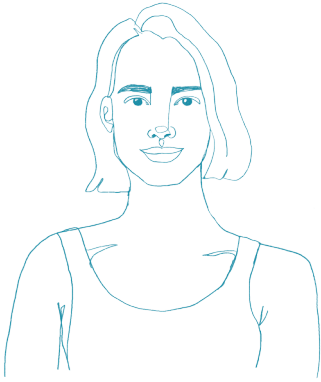
helbling.com

Teil
Anwesenheit



SAMPLE PAGE

helbling.com



I,1 Von innen heraus kraftvoll, klar und lebendig – wie Präsenz die Lehrpersönlichkeit stärken kann

1.1 Was genau bedeutet eigentlich „Präsenz“?

„Sie brauchen mehr Präsenz!“ – sprichens im Lehrerdarlat, der Lehramtsausbildung oder im Unterrichtspraktikum. Wo sollen wir Präsenz auf, wenn es darum geht, wie man als Lehrerin oder Lehrer souverän vor der Klasse steht. „Ja klar“, werden Sie vielleicht denken und wie viele Menschen eher intuitiv verstehen, was mit „präsenz sein“ gemeint ist: Es geht um die Präsenz, „ganz da“ zu sein, Stärke auszustrahlen und Blickkontakt zu halten. Die Frage ist nun: Präsenz kann man lernen und entwickeln! Auf welchen vielfältigen Wegen das gelingen kann, erfahren Sie im Laufe dieses Buches. Lassen Sie uns aber zunächst einen Blick darauf werfen, was genau hier mit Präsenz gemeint ist.

Im deutschsprachigen Raum wird der Begriff Präsenz in der Regel in zwei verschiedenen Bedeutungen verwendet. Das Wort Präsenz bedeutet zum einen Gegenwärtigkeit. Gegenwärtigkeit ist die Fähigkeit, ein Moment wahrzunehmen und mit allen Sinnen im Hier und Jetzt zu verweilen. Zum anderen bezeichnet man mit einer hohen Präsenz auch die besonders einnehmende Ausstrahlung eines Menschen. Häufig wird sie mit bestimmten Attributen wie klar, offen, charismatisch oder intensiv belegt. Eine Lehrkraft, die sowohl beides, Gegenwärtigkeit und Ausstrahlung, besitzt, ist ein Ideal. Das Ideal einer Lehrkraft im Classroom Management (vgl. Kounin 1976/2006) ist die allgegenwärtige Lehrperson, die (fast) alles wahrnimmt und entspannt und offen mit Unterrichtssituationen umgehen kann. Gleichzeitig ist das Klassenzimmer auch eine Art Bühne. Hier zeigt es ein bisschen mehr als nur die normale „private“ Ausstrahlung, die Aufmerksamkeit einer großen Gruppe von Lernenden zu bündeln. Bestenfalls verleiht uns ein einnehmendes Charisma, das unsere Persönlichkeit authentisch wider spiegelt.

Meine Berufserfahrung hat eines sehr deutlich gezeigt: Präsenz in diesem Sinne braucht sowohl Aktivität als auch Entspannung. Es geht darum, eine intensive, strahlende, lebendige Energie, einen Ausdruckswillen zu entwickeln, mit dem wir in Kontakt mit anderen treten. Gleichzeitig bewahren wir eine entspannte, natürliche Haltung, mit der wir uns „erden“ und in Kontakt mit uns selbst sind (vgl. I, 5). Diese entspannte Wachheit, geerdete Aktivität oder lebendige Ruhe mögen zunächst widersprüchlich erscheinen. Es ist aber genau die Gleichzeitigkeit dieser Gegensätze, die uns gegenwärtig sein lässt und uns Größe, Schwung und Ausstrahlung verleiht. Die darstellenden Künste – Tanz, Gesang, Schauspiel – nutzen dieses Prinzip für die Bühne. So gesehen ist Präsenz also ein Balanceakt zwischen zwei gegensätzlichen Polen, wie ich ihn im PiB-Modell (PiB = Pole in Balance) beschreibe (→ I, 1.5). Dieses Modell hilft uns, die verschiedenen Aspekte der menschlichen Präsenz besser zu verstehen und dadurch auch gezielter entwickeln zu können.

Gegenwärtigkeit

Ausstrahlung

Wie präsent wir sind, hängt von einer Vielzahl von Faktoren ab: Von unserem körperlichen Wohlbefinden, von der Art, wie wir Denken und Fühlen, von unserer Wahrnehmungsfähigkeit, unseren Einstellungen, aber auch von unserem Selbstwertgefühl. All diese Aspekte sind eng miteinander verknüpft und beeinflussen sich gegenseitig. Unter anderem spiegelt sich die Präsenz eines Menschen fast auch deutlich im Klang seiner Stimme wider. Aufgrund dieser vielfältigen Einflüsse habe ich Ihnen in diesem Buch ganz unterschiedliche Blickwinkel und Zugänge angedeutet, um Ihre individuelle Präsenz zu stärken. Die folgenden Kapitel laden Sie ein, in Ihrem Handeln und Fühlen bewusster zu werden, die eigenen Qualitäten zu entdecken und so Ihre Persönlichkeit zum Leuchten zu bringen.

Vorab kann ich Ihnen schon so viel verraten:

- Präsenz wird positiv beeinflusst durch
 - eine ausgewogene Balance zwischen Aktivität und Entspannung auf körperlicher Ebene;
 - ein gutes Wahrnehmungsvermögen und den achtsamen Umgang mit Situationen;
 - eine offene, annehmende und freudvolle Haltung gegenüber sich selbst, dem Gegenüber und dem Geschehen;
 - die Bereitschaft und Freude, sich mitzuteilen, zu senden und authentisch auf den Kontakt mit dem Gegenüber einzulassen;
 - die innere Kraft und Beharrlichkeit, für eigene Überzeugungen und Ziele einzustehen.

1.2 Warum ist Präsenz für Lehrende so wichtig?

Präsenz und Classroom-Management

Die Komplexität des Lehrberufs fordert von Lehrerinnen und Pädagogen ein enormes Maß an unterschiedlichen professionellen Kompetenzen: Umfassendes fachliches und didaktisches Wissen, pädagogisch-psychologisches Know-how, der Umgang mit Konflikten und Reibereien und vieles mehr werden vorausgesetzt und selbstverständlich erwartet. Ein solches umfassende Know-how werden in der Regel im Studium, im Referendariat und später in Fortbildungen vermittelt und vertieft. Idealerweise wünschen wir uns hochqualifizierte Lehrpersonen, die, unterfüttert von Jahren der Berufserfahrung und ausreichenden Führungsqualitäten, den Unterricht erfolgreich umsetzen können. Aber wie sieht das aus? Wie kann es sein, dass eine so anspruchsvolle Aufgabe nicht gelingt?

Stellen wir uns eine hochqualifizierte Lehrkraft vor. Was braucht sie, um ihre vielfältigen Kompetenzen auch wirklich einsetzen zu können? Und was könnte sie daran hindern, diese Kompetenzen PS auf die Straße zu bringen? Ganz offensichtlich sind Stress, Überforderung und Verstrickung in Gedanken und Emotionen die größten Hindernisse für eine gute Performance dar. Vielmehr braucht jeder Mensch ein Minimum an innerer Ruhe, Bewusstheit und Vitalität, um seine Qualitäten flexibel einsetzen zu können. Man könnte auch sagen: Er braucht Präsenz. Präsenz ist gewissermaßen die Basis für kompetentes Handeln von Lehrkräften.

Komplexität des Lehrberufes

Präsenz als Basis

Bereits die konkrete Unterrichtsgestaltung erfordert von Lehrenden einiges an Geistesgegenwart und Ausstrahlung. Für viele Ideen und Empfehlungen des Classroom Managements nach Kounin (vgl. Kounin 1976/2006) ist ein hoher Maß an Präsenz sogar unabdingbar:

Schwung

Geistige Wachheit, Lebendigkeit und eine facettenreiche Stimmung einer Lehrkraft können die Chance, die Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler zu binden, signifikant erhöhen. Durch eine präzente Ausstrahlung ist es sehr viel eher möglich, die Lerngruppe für den Stundeneinhalt begeistern, Ablenkungen vorbeugen und den von Kounin geforderten Schwung der Unterrichtsführung etablieren.

Klarheit

Unterrichtliche Klarheit (strukturierte Abläufe, präzise Formulierungen, klare Regeln) ist ein zentraler Faktor für die Lernerfolge der Schülerinnen und Schüler (vgl. Syring 2017, S. 74). Insbesondere sprachliche Klarheit erfordert neben Strukturierungsfähigkeit auch ein hohes Maß an Geistesgegenwart, Fokussierung und stimmlicher Präsenz einer Lehrkraft. Damit Sie klarer die aktuelle Situation und die eigenen Emotionen mit innerer Distanz wahrnehmen können, bedarf es außerdem einer trainierten Selbstwahrnehmung bzw. Erdung (→ I, 5.1 und 5.2).

Allgegenwärtigkeit und Einheiten von Störungen

Eine Lehrkraft mit einer hohen Aufmerksamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit für den Moment nimmt kleine Störungen frühzeitig wahr, kann darauf reagieren und somit die Entstehung von Konflikten im besten Fall vermeiden oder zumindest abmildern. Kounin präzisiert hierfür den Begriff der „Allgegenwärtigkeit“ einer Lehrkraft (Kounin 1976, S. 90). Sie soll den Lernenden vermitteln, dass Irritationen wahrgenommen und heißen Entwicklungen nicht toleriert werden. Idealerweise begegnet man Störungen selbst nebenher und adressiert Schülerinnen und Schüler zunächst unverbalzt (vgl. Eickhorn 2008). Das kann nur gelingen, wenn der lange gehaltene Blick und die körperliche Anwesenheit der Lehrkraft von einer hohen Präsenz erfüllt sind, damit das nonverbale Verhalten seine Wirkung nicht verfehlt. Bei größeren Störungen ist es elementar, als Lehrkraft ruhig, klar und entschieden zu reagieren (Rhodes 2006). Neben Ausstrahlung und Gegenwärtigkeit bedarf es hier der Fähigkeit, eigene Emotionen wahrnehmen und gegebenenfalls regulieren zu können.

Annehmende Lernatmosphäre

Durch eine offene, wohlwollende und respektvolle Haltung der Lehrkraft mit möglichst hoher Bewertung fühlen sich die Lernenden „gesehen“ und individuell wahrgenommen. Dadurch wird eine annehmende Atmosphäre geschaffen, in der Kreativität und freies Lernen möglich sind. Insbesondere „schwierige“ Schülerinnen und Schüler (z.B. solche, die Regeln bewusst missachten oder ausgeprägte Lernschwierigkeiten haben) haben so eine Chance, auch mit ihren unterschiedlichen Qualitäten wahrgenommen zu werden, was für ihre persönliche Lernmotivation ausschlaggebend sein kann.

Gute Schüler-Lehrer-Beziehung

Eine präzente Lehrkraft, die sich ihrer selbst bewusst ist und die eigenen Emotionen und Befindlichkeiten spürbar reguliert, wirkt authentisch und ist für die Kinder und Jugendlichen greifbar. Hat sie die Bereitschaft, sich wohlwollend auf die Gegenüber einzulassen, kann ein echter Kontakt und eine lebendige und vertrauensvolle Schüler-Lehrer-Beziehung aufgebaut werden. Wichtig ist es dabei stets, insbesondere bei Kritik und in Konflikten, eine wertschätzende Haltung zu bewahren.

Um all diese positiven Wirkungen auf die konkrete Unterrichtsgestaltung gehen es in diesem Buch jedoch nur nebensächlich. Im Vordergrund steht Ihre persönliche Entwicklung! Ihre individuelle Präsenz zu stärken, kann für Sie dabei eine gute Quelle von innerer Kraft, Wohlbefinden und Gesundheit sein. Gerade im Umgang mit erhöhtem Stress wird Ihre Fähigkeit zur achtsamen Selbstfürsorge von unschätzbarem Wert sein. Wir wollen schließlich, dass Sie auch weiterhin noch Freude an Ihrem Beruf haben!

1.3 Die Lehrpersönlichkeit im Fokus – ein Plädoyer für Selbstfürsorge

„Lehrer am Limit: Dauerstress im Schulalltag“ – so prägnant brachte der Titel einer ZDF-Doku im Mai 2019 auf den Punkt, was viele Pädagoginnen und Pädagogen als tägliche Realität erleben. Sie reiben sich zwischen Unterrichtsvorbereitung und -erteilung, Konferenzen, Pausenaufsicht und Elterngesprächen, zwischen Inklusion, Integration, Digitalisierung und zunehmenden Forderungen. Außerdem müssen sie sich immer mehr auch um Erziehungs- und Lebensfragen kümmern. Zur Krönung der Belastungen kam dann noch die Pandemie mit all ihren Sondergelungen und Zusatzaufgaben hinzu. Unter diesem Dauerstress wird die eigentliche Aufgabe von Lehrenden, Wissen zu vermitteln und Kompetenzen zu schulen, immer schwieriger, weil fast nebensächlich. Die Belastung „to jobber auf Lebenszeit“ ist also nicht nur abwertend, sondern auch zu anderen zutreffend. Stattdessen fühlen sich 30 % aller Lehrkräfte dauerhaft überfordert und chronisch erschöpft – sie erleben einen Burn-out. Weitere 30 % sind kurz davor und sind stark gesundheitsgefährdet. So belegt es die vielbeachtete Potsdamer Studie (vgl. Schmarschmidt/Fischer 2013) genauso wie die aktuellere Studie „Lehrerarbeit im Wandel“ (vgl. DPhV 2020). Nur 17 % der Lehrenden können noch als gesund und belastungsfähig bezeichnet werden. Diese alarmierenden Ergebnisse haben dafür gesorgt, dass die Belastungen des Lehrberufes endlich mehr ins öffentliche Bewusstsein gerückt wurden.

Die konkreten Veränderungen an Lehrkräfte können wohl im Wesentlichen nur auf politischem Weg verändert werden (vgl. Kaltwasser 2018), das heißt, es besteht Reformbedarf. Menschen jedoch subjektiv mit äußeren Belastungen umgehen können, hängt essenziell von ihren psychosozialen Kompetenzen ab. In der pädagogischen Reflexion und Weiterentwicklung ist deshalb längst angekommen, wie überaus wichtig die Stärkung persönlicher Ressourcen von Pädagoginnen und Pädagogen ist. Verschiedene *Social Skills* wie z. B. Stressmanagement, emotionale Selbstregulation und Abgrenzungsfähigkeit können dabei überaus entscheidend für die erfolgreiche Bewältigung des anspruchsvollen Schulalltags sein.

*Dauerstress
im Schulalltag*

*Stärkung
persönlicher
Ressourcen*

Auch unter den Lehrkräften selbst wächst das Bewusstsein und Interesse für das breite Feld der Persönlichkeitsbildung. Der Fortbildungbedarf in Themen wie „Gesunde Stimme“, „Achtsamkeit“ oder „Resilienzstärkung“ steigt zunehmend an. Erfahrungsgemäß wird das von den Leitungsebenen jedoch eher nur angegriffen und gefördert: Zum Beispiel finanzieren Schulleitungen häufig nur Fortbildungen, die ganz offensichtlich der Verbesserung der Unterrichtskompetenzen dienen. Seminare zur Stärkung der Persönlichkeit gelten hingegen eher als private Investitionen und müssen von der Lehrkraft oft selbst bezahlt werden. Ebenfalls berichten überbelastete Lehrende regelmäßig, dass sie bei ihren Vorgesetzten nur wenig Unterstützung bei ihrer permanenten Überforderung oder ihr schlechtem Gesamtbefinden finden. Wünsche um Stundenreduzierung oder um Befreiung von Sonntagsdiensten sind nur schwer durchzusetzen. Wenn sich die individuellen Bewältigungsstrategien nicht mit dem Gesundheitszustand von Lehrkräften tatsächlich verbessern, so wäre es ein nötiger erster Schritt, dass Schulleitungen sie darin unterstützen, Angebote zur Persönlichkeitsentwicklung auch für sich wahrzunehmen.

Doch selbst wenn Lehrende an und an ihrer anstehenden Seminare teilnehmen, fällt es vielen erfahrenen Lehrkräften schwer, sich selbst so wichtig zu nehmen. Oft höre ich: „Schließlich geht es in der Schule doch um die Schülerinnen und Schüler!“ Erworbenes Seminarwissen soll schließlich den Lernenden dienen. Die eigene Persönlichkeit in den Fokus zu nehmen und zu stärken, eigenen Bedürfnissen Raum zu geben und dies gegenüber übertriebenen Leistungsanforderungen zu verteidigen ist bei Lehrkräften anscheinend noch nicht üblich im System Schule. Dabei ist es doch so einfach und preislich so günstig.

Nur eine Lehrkraft, die es gut versteht, kann guten Unterricht machen! Darum rate ich Ihnen, mit Blick auf Ihre eigenen Bedürfnisse Ihre Gesundheit und auch auf Ihre Wirksamkeit als Lehrperson: Nehmen Sie sich selbst wichtig! Und zwar nicht nur, wenn Sie einen Urlaub planen oder sich etwas Besonderes leisten: Investieren Sie in die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit! Lernen Sie, sich besser zu entspannen, ganz vorne zu stehen, sich abzugrenzen, kraftvoll und lebendig aufzutreten, klar zu kommunizieren, den Moment wahrzunehmen. Das Schöne ist, Persönlichkeitsentwicklung kann auch noch Spaß machen! Man spürt dabei, wie man wächst und weiter durchs Leben kommt. Sie werden sehen, die Arbeit an sich selbst macht Sie glücklicher, glücklicher und obendrein Ihren Unterricht noch besser!

Die persönliche Präsenzschlüssel entdecken

Spiegel der
Persönlichkeit

Als ich 2008 mein erstes Seminar zum Thema „Präsenz“ vorbereitete, war mir selbst noch nicht bewusst, in welcher tiefgreifenden Weise unsere Präsenz unsere Persönlichkeit widerspiegelt. Die Arbeit mit weit über 1.000 Lehrkräften hat mich seitdem eindrücklich erfahren lassen: Nahezu all unsere körperlichen und seelischen Vorgänge – unsere Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster, unsere Lebenseinstellungen und Urteile haben einen Einfluss darauf, wie präsent wir sind. Obendrein beeinflussen sich die verschiedenen Aspekte noch gegenseitig. Es gibt also nicht nur einen Schlüssel zu mehr Präsenz, sondern wohl eher einen ganzen, sehr persönlichen Schlüsselbund. Verwunderlich ist dies nicht, schließlich sind unser Denken, Fühlen und unsere körperlichen Vorgänge eng miteinander verknüpft. Neurowissenschaftler haben dies in zahlreichen Studien belegt (vgl. z. B. Servan-Schreiber 2006). Auch die

psychosomatische Medizin basiert auf der Verflochtenheit von Körper und Seele. Jeder Mensch spürt es, im Positiven wie im Negativen.

Schauen wir uns zunächst ein paar ungünstige Beispiele an: Wenn wir lange herumsitzen, ein üppiges Mahl verdauen oder Schmerzen haben, können wir uns schlecht konzentrieren. Unser Geist wird durch die Vorgänge im Körper ermüdet oder ablenkt. Umgekehrt können auch Stress, belastende Gedanken und Emotionen erhebliche Reaktionen im Körper auslösen, z. B. Verspannungen im Rücken, Nacken oder Zwerchfell. Dadurch kann die Atmung ins Stocken geraten, das Gehirn wird schlechter durchblutet und wir fühlen uns unwohl. In diesem Zustand ist ein klares, präzises Auftreten kaum noch möglich. Nicht selten offenbart sich eine körperlich-geistige Anspannung oder Ermattung auch in der Stimme. Sie klingt womöglich schrill und gepresst oder aber dumpf und monotone, was von unserem Gegenüber wahrgenommen wird.

Dieses Buch möchte Sie zum genauen Gegenteil verhelfen: Zur Erhaltung einer ganzheitlichen, lebendigen Präsenz. Dafür gebe ich Ihnen einen universellen Präsenzschlüssel an die Hand, die Sie nach Belieben verwenden können. Jeder Schlüssel vermag eine andere Tür zu ein bisschen mehr individueller Präsenz zu öffnen. Ihre Aufgabe wird es dabei sein, das eigene Haus gut kennenzulernen, zu wissen, durch welche Tür Sie gehen wollen und dann das Schloss gut zu ölen. Unterschiedlich die verschiedenen Zugänge jedoch auch sein mögen, eines ist gewiss: Präsenz braucht körperliche und geistige Wachheit, aber umringelt auch Gelassenheit. Sonst ist weder die Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments noch eine einnehmende Ausstrahlung möglich.

Unser Schlüsselbund für eine hohe Präsenz kommt Ihnen so etwamaßen aussehen:

- **Präsenter Körper:** Wir entwickeln einen schwingenden Körper, der gleichzeitig locker und dynamisch wirkt. Ihm verleiht uns die Präsenz, uns wach und lebendig zu fühlen und uns zu konzentrieren. Ihm lässt uns die Welt positiver betrachten.
- **Präsenter Geist:** Wir kultivieren einen achtsamen Geist, der aufmerksam die Gegenwart wahrnimmt und nicht abhört. Unser Denken wird dadurch annehmender, klarer und beweglicher. Gleichzeitig können wir dem Leben bewusster und gelassener begegnen. Auch unser Körper wird sich dadurch entspannen und frischer fühlen.
- **Selbstfürsorge:** Wir üben uns darin, uns selbst besser wahrzunehmen und zu akzeptieren. Auf dieser Basis können wir lernen, unseren Seinszustand und auch unsere Gefühle zu regulieren und uns auszubalancieren. So können wir Stress entgegen zu treten und ihn zu behalten, was uns guttut.
- **Bewusster Umgang mit Glaubenssätzen:** Wir erlauben uns einen offenen und wertschätzenden Blick auf unsere Persönlichkeitsprägungen und inneren Antreiber. Mit Achtsamkeit können wir anhängende Glaubenssätze, die uns innerlich Stress bereiten, zum Bewusstsein bringen. So können wir bewusster zu entscheiden, wie wir in schwierigen Situationen handeln wollen und uns vor unbeabsichtigten Stressreaktionen bewahren.
- **Gute Grundhaltung und innere Stärke:** Wir streben eine offene, interessierte und wohlmeinende Grundhaltung an. Zudem üben wir uns darin, zu unseren Überzeugungen zu stehen und innere Kraft zu sammeln. Dadurch können wir unsere innere Persönlichkeit zum Leuchten bringen und ein ebenso einnehmendes wie überzeugendes Charisma entwickeln.

- **Präsente Stimme:** In unserem aufrechten, wohlgespannten Körper vermag auch unser Atem frei zu fließen und die Stimme entspannt zu schwingen. Das ist ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Zuwendung und Bei-sich-Bleiben, das uns die Basis für einen wohltonenden Klang in angemessener Tonhöhe (→ Kap. 3.4.2 und 3.4.3).

Sie sehen es bereits: Die Entwicklung der eigenen Präsenz ist zutiefst persönlicher Prozess. Mit dem richtigen Schlüsselbund in der Hand kann man sich dabei selbst gut kennenlernen. Das gelingt insbesondere dann, wenn man gewissentlich zwischen den verschiedenen Räumen im eigenen Haus hin und her wandert und genau hinschaut: Unterstützt mein Körper meine Präsenz? Bin ich locker und lebendig oder vielleicht überspannt oder zu schlaff? Atme ich ruhig und unterstützt mein Denken, meine Wahrnehmung, meine innere Haltung meine Präsenz? Bin ich geistig zu angespannt, zu bewertend, zu unaufmerksam? Will ich mehr? Weniger?

Selbst-einschätzung

Im Rahmen meiner beruflichen Tätigkeit als Trainerin und Coach ist mir aufgefallen, dass die verschiedenen Pole der menschlichen Präsenz bestimmten Gesetzmäßigkeiten unterliegen. Es geht fast immer um das Ausbalancieren von Gegensätzen, oftmals um ein Gleichgewicht zwischen Aktivierung und Entspannung. Meine Beobachtungen und Erfahrungen habe ich im sogenannten „PiB-Modell“ (PiB = Pole in Balance) verdichtet, welches den Balanceakt vereinfacht darstellt. Es kann uns dabei helfen, uns selbst besser einzuordnen und zu verstehen. Die Arbeit an der eigenen Präsenz – damit auch der Stimme wird dadurch übersichtlicher, strukturierter und leichter handhabbar. Lesen Sie dazu gerne mehr im folgenden Kapitel.

1.5 Das PiB-Modell – Pole in Balance

Das PiB-Modell beschreibt die Veränderung und die Präsenz eines Menschen als einen Balanceakt zwischen zwei Polen², zwischen einer nach oben und einer nach unten gerichteten Energie.

Aktivierungspol

Die nach oben gerichtete Energie ist aktivierend und sehr lebendig, mit ihr treten wir in Kontakt mit anderen und drücken uns aus. Sie richtet uns auf und dynamisiert uns. Ich nenne sie den Aktivierungspol. Mit der nach unten gerichteten Energie entspannen wir. Wir spüren nach innen, erden uns und finden Ruhe in uns selbst. Ich nenne sie den Entspannungspol. Je nach Grad der Aktivierung bzw. Entspannung können die Pole mehr oder weniger stark ausgeprägt sein.

Entspannungspol

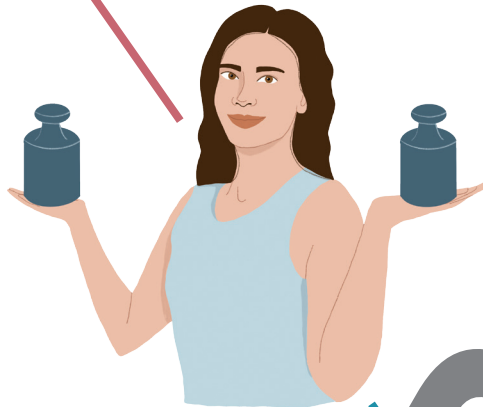
Die Voraussetzung für eine hohe Präsenz ist nun, dass beide gut ausbalanciert sind: Sind die Pole in etwa gleich stark, sind wir energetisch ausgeglichen und haben das Gefühl, in unserer inneren Mitte zu sein. Wir sind entspannt und im selben Moment lebendig. Wir können geistesgegenwärtig sein und strahlen all dies auch aus. Diese Harmonie zeigt sich auch auf stimmlicher Ebene. Im doppelten Sinn bedeutet die Abkürzung PiB also: Sind die Pole in Balance, ist auch die Persönlichkeit in Balance. Je stärker beide Pole im gleichen Maße entwickelt sind, desto höher ist die eigene Präsenz.

¹ Der Begriff „Pol“ bezeichnet hier nicht einen fixierten Endpunkt auf einer Achse. Vielmehr kennzeichnen die Präsenzpole den jeweiligen Ausprägungsgrad einer Tendenz bzw. Bewegung. Ein stark ausgeprägter Aktivierungspol beschreibt demnach eine ausgeprägte Aktivierungstendenz bzw. ein hohes Maß an Aktivierung.

² „Energie“ verwende ich hier als Sammelbegriff für verschiedene auf- bzw. abwärts strebende Energien. Aufwärtsstrebend sind z. B. die physische Energie, mit der wir uns aufrichten, unsere Ausdruckskraft, aber auch eine nach außen bzw. oben gerichtete Aufmerksamkeit oder aufwärts fließende Lebensenergie (entsprechend dem „Prana“ im Yoga oder „Qi“ in der Traditionellen Chinesischen Medizin, welches durch feinste Energiekanäle und -zentren (Chakren) hauptsächlich entlang der Wirbelsäule strömt). Abwärts strebende Energien wären z. B. das absichtsvolle Entspannen der Muskulatur, der bewusste Blick nach innen, eine nach unten gerichtete Aufmerksamkeit oder abwärts fließende Lebensenergie.

Aktivierungspol

- Aufrichtung
- Lebendigkeit
- Zugewandtheit
- Gestalten



Persönlichkeit
in Balance

- ...ung
- ...he
- ...ich-sein
- ...en

Entspannungspol

Abb.: PiB-Modell

Der Aktivierungspol hat viel mit dem Kontakt zum Gegenüber zu tun. Wir richten uns dabei auch nach vorne, auf jemanden zu. Deshalb verläuft die Achse der beiden Pole nicht exakt senkrecht, sondern leicht nach vorne geneigt. Das ist insbesondere im Zusammenhang mit der Einwirkung unserer Stimme wichtig (→ *Kleine Schwungimpulse*, S. 22 und *Zauberblick*, S. 249).

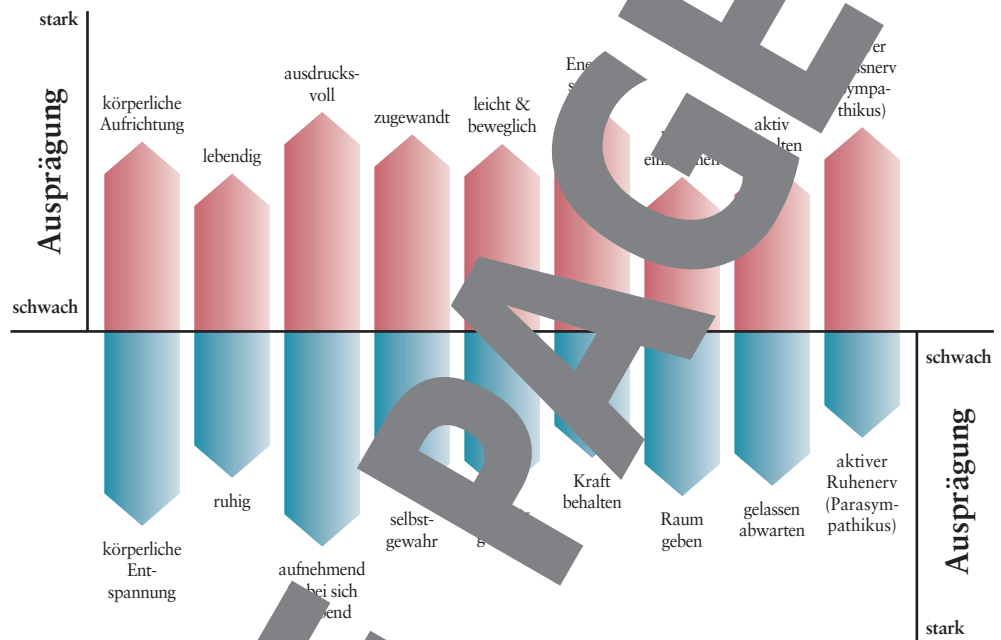
Die Unterschiedlichkeit der beiden Pole können wir in verschiedenen Verhaltens- und Persönlichkeitsmerkmalen beobachten, die sich in entgegengesetzten Aspekten, wie z. B. „aktiv gestalten“ gegenüber zu „gelassen abwarten“. Jeder der beiden Aspekte ist einem der Pole zugeordnet. Die Grafik auf der nächsten Seite zeigt die wichtigsten Gegensatzpaare, die unsere Präsenz beeinflussen, hier am Beispiel einer weitgehend gut ausbalancierten Persönlichkeit. Die Länge der Pfeile entspricht dabei der jeweiligen Ausprägung der Aspekte. Die meisten Gegensatzpaare sind hier ziemlich ausgewogen mit einer leichten Dominanz des oberen Pols. Lediglich zwei Bereiche (Energie senden – nicht befehlen; aktiver Stressnerv – aktiver Ruhenerv) zeigen eine deutliche Ungleichgewichtigkeit im Hinblick auf die Präsenz und insbesondere auch auf die Gesundheit. Um mehr Ausgewogenheit zu sorgen.

Diese gegensätzlichen Verhaltens- und Persönlichkeitsqualitäten spiegeln sich auch in unserer Stimme wider (→ II, 5.1). So kann sich zum Beispiel ein ausgeprägter oberer Pol in hellen, strahlenden Stimmklang offenbaren. Bei Überbetonung des Aktivierungspols klingt die Stimme allerdings schnell schrill oder zu dünn klingen. Umgekehrt dominiert ein ausgeprägter unterer Pol häufig einen entspannten, warmen Stimmklang. Man muss jedoch am oberen Pol, wirkt das Sprechen oft glanz- und ausdrucklos. Sind beide Pole in Balance, klingt die Stimme sowohl strahlend als auch warm (→ II, 4.1).

Verhaltens- und
Persönlichkeits-
aspekte

ausgewogener
Stimmklang

Aktivierungspol



Entspannungspol

Abb.: Gegensätzliche Präsenz Aspekte im PiB-Modell

Bei den meisten Menschen ist einer der beiden Pole stärker ausgeprägt. Unsere persönliche Präsenz hängt nicht nur mit unserem Temperamenttypus, aber auch mit unserer Situation, unserer Lebenserfahrung, unseren Glaubenssätzen (→ I, 4) und Werten zusammen. Um die eigene Präsenz und innere Ausgeglichenheit zu erhöhen, ist es sinnvoll, erst den schwächeren Pol zu stärken, um ausbalanciert zu sein. Damit können beide Pole intensiviert werden, falls nötig oder gewünscht. Beispielsweise wird eine ausdrucksstarke, lebendige und energiegeladene Persönlichkeit noch präsenter, wenn sie sich mehr entspannt, erdet und etwas mehr bei sich bleibt. Im Gegenteil wird ein zurückhaltender, geerdeter und ruhigerer Mensch präsenter, wenn er sich mehr aus sich herauskommt und sich anderen bewusst

individuelles Herangehen ermöglicht es, die beiden Präsenzpole zu stärken. Ein Herangehen, das auf die beiden Präsenzpole ermöglicht uns also ein sehr individuelles Herangehen.

Wie jedes Modell kann das PiB-Modell nur Tendenzen darstellen und hat wie jedes Modell eine gewisse Unschärfe. Außerdem ist es durchaus möglich, in manchen Menschen mehr nach oben orientiert zu sein (z. B. sportlicher, dynamischer Körper) und in anderen nach unten (z. B. ruhiges Wesen). Das Modell hat sich jedoch für viele Menschen als hilfreich für die eigene Selbsteinschätzung erwiesen und eine gute Orientierung für die Entwicklung ihrer individuellen Präsenz geboten.

1.6 Das PiB-Modell in der Praxis

Ich möchte nun drei Fallbeispiele aus meiner Seminar- und Coaching-Tätigkeit vorstellen, die mir in ähnlicher Form häufig begegnen. Die Personen sind natürlich frei erfunden und stehen für bestimmte Personentypen. An ihnen möchte ich veranschaulichen, wie man das PiB-Modell praktisch anwenden kann.

Beispiel 1: Starker Aktivierungspol, schwacher Entspannungspol

Zur Person: Franziska Weber ist 47 Jahre alt und leidenschaftliche Biologie- und Spanischlehrerin für Biologie und Deutsch. Sie ist ausgesprochen zugewandt, freudig und dynamisch, engagiert sich sowohl für ihre Schülerinnen und Schüler als auch für schulische Projekte außerhalb des Unterrichts sehr stark. Ihr hohes Verantwortungsbewusstsein und ihre Zuverlässigkeit, verbunden mit einer eigenen, warmen Art, machen sie beliebt bei den Schülerinnen und Schülern sowie im Kollegium. In den letzten zwei Jahren fühlt sie sich jedoch zunehmend gestresst und angespannt, dazu ist sie häufig erkältet. Sie hat immer wieder große Schwierigkeiten mit ihrer Stimme, die oft gepresst und angespannt klingt und schnell heiser wird. Im Unterricht kommt es zunehmend zu kleineren Konflikten.

Mögliche Erklärung: Die Dominanz des Aktivierungspols und ein schwach ausgebildeter Entspannungspol blockieren bei Franziska wenig Kontakt zu ihren eigenen Bedürfnissen und Möglichkeiten. Sie ist mit ihrer Wahrnehmung fast ausschließlich bei den Schülern und Kollegen. So bekommt sie kaum mit, wenn sie selbst körperlich angespannt, geistig erschöpft oder emotional überfordert ist. Sie achtet dabei nicht ausreichend auf Erholungspausen und körperliche Entspannung. Es fällt ihr schwer, sich abzugrenzen und nein zu sagen, was sie sich tendenziell zu viel auflastet. Möglicherweise spielen dabei günstige Glaubenssätze eine Rolle (→ I, 4). Im Ergebnis ist sie dauerhaft körperlich und geistig leicht überspannt, was sich unter anderem in ihrer gestraugten und tendenziell zu hohen Stimme widerspiegelt. Die gestrigte Kommunikation bewirkt, dass sie zunehmend emotional und wenig gelassen in erwartungsreichen Situationen reagiert. Statt achtsam bzw. aufmerksam, konzentriert und umsichtig mit Ereignissen umzugehen, lässt sie sich unbewusst von ihren Gefühlen, Gedanken und Bewertungen steuern und handelt deswegen nicht selten ungerecht.

Empfehlungen zur mehr Präsenz: Um sich auszubalancieren und präsenter zu werden, sollte Franziska deutlich ihren Entspannungspol stärken. Hilfreich wäre insbesondere: Bewusstes Üben von Selbstwahrnehmung und Erdung; körperliche Entspannungstechniken; Raum für Erholung und private Interessen; gezieltes Trainieren der Abgrenzungsfähigkeit; mehr Selbstwertschätzung; Üben von Verantwortung; Arbeit mit Glaubenssätzen und/oder Meditation.

Beispiel 2: Starker Entspannungspol, schwacher Aktivierungspol

Zur Person: Walter Bertsch ist 57 Jahre alt und Gymnasiallehrer für Geographie und Sozialwissenschaften. Er ist ein gemütlicher Typ, der nicht so sehr auf Ruhe zu bringen ist. Als alter Hase mit viel Unterrichtserfahrung hat er bis keinen Vorbereitungsstress. Schulische Zusatzaufgaben interessieren ihn nicht, er überlässt sie lieber den ehrgeizigen jungen Kolleginnen und Kollegen. Seine Stimme ist tief und warm, klingt vertrauens erweckend aber auch ein bisschen energielos und matt. Mit dem Kollegium verbindet ihn ein gutes bis neutrales Verhältnis. Er gilt als unkompliziert. Auch mit seinen Schülerinnen und Schülern hat er wenig Probleme: Sie schätzen an ihm, dass er so „gechillt“ und nie stressig ist. Allerdings beschweren sie sich manchmal über seinen langweiligen und wenig interaktivem Unterricht. Er versteht jedoch nicht, was das Problem ist bzw. was von ihm erwartet wird. Manchmal hat er das Gefühl, nicht zu den Lernenden durchdringen zu können. Walter hat sich damit abgefunden, dass sich in seinen letzten Lebensjahren vor der Rente nichts Spannendes mehr ereignen wird. Eigene Einflüsse ermöglichen tut er nicht. Seit einigen Jahren leidet er unter zunehmender Steifigkeit und Rückenschmerzen.

Mögliche Erklärung: Die Dominanz des Entspannungspols und der schwache Aktivierungspol bewirken, dass Walter zwar gelassen und geerdet in sich selbst ruht, aber nicht so von seinem Gegenüber mitbekommt. Es fällt ihm schwer, andere Menschen aufmerksam wahrzunehmen und sich in sie einzufühlen. Bewusst und bedingungslos zu anderen zuzugehen und sich auszudrücken, kostet ihn meistens zu viel Energie. Dadurch entsteht wenig echter Kontakt zu Schülerinnen und Schülern und auch zu anderen Mitgliedern des Kollegiums. Sein Körper besitzt tendenziell zu wenig Spannung und Lebendigkeit, was ihn adynamisch erscheinen lässt. Entsprechend wirkt auch seine Stimme eher matt und monoton. In der Regel enthält sie warme Resonanzen. Walter empfindet sich nicht so sehr von Situationen, sondern ist eher passiv. Er wird eher zugegriffen als sein Leben und damit auch seinen Körper bewusst abwechselndes sich zu gestalten. Obwohl er in gewisser Weise in sich selbst ruht, hat er doch wenig echte Bewusstheit über sich selbst. Dies mangelnde Bewusstsein führt zu einer klaren Wahrnehmung des eigenen Befindens und Verhaltens.

Empfehlung für mehr Präsenz: Um sich auszubalancieren und präsenter zu werden, sollte Walter deutlich seinen Aktivierungspol stärken. Hilfreich wären folgende Maßnahmen: energetisierende Körperübungen für mehr Dynamik, Körperspannung und eine aufrechte Haltung; Trainieren eines bewussten, lebendigen Umgangs mit anderen und des Aus-sich-Herauskommens; Verfeinerung seiner Beobachtungsgabe; Ausbau der Fähigkeiten im aktivem Zuhören und in der Empathie; Verfeinerung der mentalen Haltung („Runter von der inneren Ebene, hinein ins Leben, das ich selbst gestalte!“). Aber auch der untere Pol bedarf noch der Stärkung: Bewusstes Wahrnehmen der eigenen Gedanken, Körperempfindungen und Verhaltensweisen machen Veränderung überhaupt erst möglich.

Beispiel 3: Beide Pole schwach ausgebildet

Zur Person: Petra Weinert ist 37 Jahre alt und Berufsschullehrerin für Englisch und Französisch. Als Quereinsteigerin unterrichtet sie zwar gerne, hat aber nur wenig Routine und fühlt sich von den vielfältigen Herausforderungen des Berufes häufig überfordert. Sie erlebt sich selbst oft als angespannt und unsicher. Außerdem fühlt sie darunter, ihren eigenen Ansprüchen nicht gerecht zu werden. In Unterrichtssituationen tritt sie freundlich und unterstützend auf, kann sich aber bei Konflikten oder Störungen nur schlecht durchsetzen oder Gehör verschaffen. Sie wird von den Lernenden zwar gemocht, aber eher wenig respektiert. Sie spricht meist leise, ihr Auftreten ist unauffällig. Manchmal bündelt sie all ihre Energie und versucht, sich mit Kraft durchzusetzen. Ihre Stimme wird dadurch allerdings ziemlich leise, eng und manchmal sogar schrill, wodurch sie erst recht nicht überzeugend oder gar souverän wirkt.

Mögliche Erklärung: Bei Petra sind beide Präsenz-Pole schwach ausgebildet und scheinen sich gegenseitig zu blockieren. Sie wirkt als Lehrerin unsicher, was auch durch den Mangel an Berufsroutine und den überhöhten Anspruch an sich selbst bedingt sein kann. Dadurch fehlen ihr die nötige Gelassenheit und Erdung, sowohl auf körperlicher und geistiger Ebene. Beides bräuchte sie, um präsent und flexibel mit Unterrichtsherausforderungen umgehen zu können. An die Stelle von Geistesgegenwärtigen Gedanken, in denen sie sich selbst abwertet und dadurch noch unsicherer wird. Dies raubt ihr die Energie für ein kraftvolles und entschlossenes Auftreten. Möglicherweise sind auch ungünstige Glaubenssätze ausschlaggebend für den Mangel an Abgrenzungsfähigkeit (→ I, 4).

Empfehlungen für mehr Präsenz: Petra sollte zunächst ihren Entspannungspol stärken, insbesondere ihre Selbstwertempfindung und Selbstannahme. Hilfreich wären insbesondere: Arbeit an Glaubenssätzen; Training des Selbstbewusstseins, z. B. durch Achtsamkeitspsychotherapie/Sprechunterricht/Hobbies; Erdungs- und Entspannungsübungen; Loslassen von überhöhten Ansprüchen. Auf Basis einer vorübergehenden Unsicherheit kann sie auch den Aktivierungspol stärken. Hilfreich wäre insbesondere: Übung in geerdetem, kraftvollem Auftreten mit lauter, resonanter Stimme; Abgrenzungsübungen; Spontaneitäts- und Improvisationsübungen; einen entspannten Umgang mit Unvorhergesehenem; Körper- und Energetisierungsübungen für den Körper.

Wie Sie das PiB-Modell für sich nutzen können

Möglicherweise haben Sie sich beim Lesen dieses Kapitels eine Idee davon bekommen, wem der beiden Pole Sie sich tendenziell näher fühlen. Vielleicht sind ja bei Ihnen die beiden Präsenz-Pole von Natur aus gut ausgebildet? Nutzen Sie dieses Buch gerne immer wieder aufs Neue, um zu überprüfen, ob bei Ihnen in einem bestimmten Themenbereich mehr der obere Aktivierungspol oder der untere Entspannungspol überwiegt: Neigen Sie mehr zu Über- oder Unterspannung? Nehmen Sie mehr Ihr Gegenüber wahr oder mehr sich selbst? Können Sie gut auf andere Personen zugehen? Fällt es Ihnen leicht, ganz in Ruhe zu sein und nur zuzuhören? Wenn Sie ein individuelles Polarisieren in einem Bereich kennen, können Sie ganz gezielt den Gegenpol stärken, um präsenter zu werden. In den folgenden Kapiteln werden Sie

*sich selbst
erforschen*

*Individualität
bewahren*

viele praktische Übungen finden, die sie dabei unterstützen. Schreiben Sie sich jedoch bitte nicht zu schnell fest, bleiben Sie flexibel und schauen Sie immer wieder neu hin. Alles ist in Bewegung und kann sich durch Übung, aber auch durch Tag- und Nachtveränderung jederzeit wieder ändern. Bleiben Sie Forscher bzw. Forscherinnen und machen Sie!

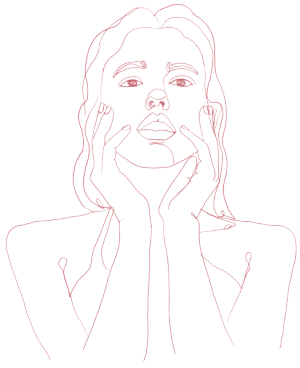
Zuletzt sei hier noch gesagt, dass Individualität unter Menschen etwas Wunderbares ist und es bei dem Ausgleichen der beiden Pole keineswegs darum geht, persönliche Eigenschaften zu nivellieren oder gar auszulöschen. Vielmehr soll aufgespürt werden, in welchem Bereich Sie möglicherweise aus der Balance geraten sind und dadurch Ihre Präsenz nicht vollständig einbringen können. Ihre individuelle Persönlichkeit, mit all Ihren einzigartigen Eigenschaften, sollten Sie ganz besonders wertschätzen.



SAMPLE PAGE

helbling.com

Teil II
Summe



II,1 Wunderwerk Stimme - persönliches Ausdrucksmittel und Tor zu den Lernenden

*Meisterleistung
unseres Körpers*

Unsere Stimme ist uns zutiefst vertraut und gehört sie zu uns, genau wie unser Gesicht oder unser Name. Wir benutzen sie täglich mit anderen zu verständigen, oft über mehrere Stunden hinweg. Und weil wir sie zu kennen glauben und weil sie so selbstverständlich zu funktionieren scheint, schenken wir ihr meist wenig Beachtung. Lediglich wenn sie auf einen besonderen – sobald sie besonders schmeichelnd oder außergewöhnlich schön klingt – oder aber versagt – horchen wir auf.

Wir unterschätzen und übersehen dabei womöglich eine wahre Meisterleistung unseres Körpers: die Stimme als komplexes, fein abgestimmtes Wunderwerk aus Atmung, Schwingung und Resonanz, das sensibel auf unsere Umwelt reagiert. Sie vermag weit mehr, als nur den Inhalt unserer Worte zu vermitteln. In unzähligen, feinsten Nuancen kann sie den Klang offenbaren, wie es uns geht, wie wir „gestimmt“ sind. Unbewusst und in Sekundenschnelle spiegelt sie unsere Bedürfnisse, Einstellungen und sogar manche typischen Verhaltensmuster wider und hat einen beträchtlichen Einfluss darauf, wie wir als Persönlichkeit wahrgenommen werden. Damit ist die Stimme eines unserer wichtigsten Ausdrucksmittel in der zwischenmenschlichen Kommunikation – vielleicht das persönlichste überhaupt.

Insbesondere treten wir über unsere Stimme in Kontakt, in Resonanz mit anderen. Allein über unseren Sprachklang üben wir, bewusst oder unbewusst, einen Einfluss auf die Gegenüber aus. Mit feinsten Schwingungen also können wir andere mehr berühren, begeistern, beruhigen, ermutigen oder wärmen, aber auch lächeln, zwingen, Druck ausüben, irritieren oder verunsichern. Diese Einflüsse sind subtil: Gerade für Lehrkräfte ist die Stimme ein ungemein wertvolles Werkzeug. Sie ist das Tor zur Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler. Klang und auch unsere Sprechweise können darüber entscheiden, ob wir die Lernenden zum Mitsprachen und den Unterrichtsinhalt einnehmen – oder eben nicht. Das bedeutet aber auch, wenn die Stimme versagt oder nur eingeschränkt funktioniert, ist das Unterrichten schwieriger.

Das ist dieses kostbare Tool für Sie als Lehrende so überaus wichtig ist, möchte ich Sie herzlich ermuntern: Beschäftigen Sie sich mit Ihrer Stimme! Lernen Sie sie mit allen Sinnen kennen: Wie klingt sie? Wie fühlt sie sich an, wenn Sie sprechen? Wie funktioniert sie? Mehr noch: Mit etwas Stimmtraining und -pflege werden Sie in Zukunft nicht nur gesünder, sondern auch kräftiger, klangvoller und facettenreicher sprechen. Ganz von alleine wird Ihre Stimme dadurch ausdrucksstärker und damit auch präsenter.

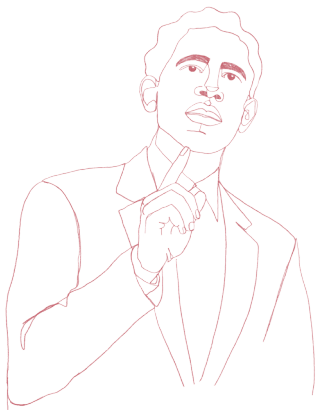
*kostbares
Werkzeug für
Lehrende*

Denn schließlich geht es in diesem Buch auch darum: Unsere Stimme regelt ungemein akkurat unsere Präsenz, unser ganzes Dasein wider. Sind wir warm und allen Sinnen voll da, wird die Stimme klarer. Sie wird wärmer und weicher, uns entspannen. Sie wird druckvoll, wenn wir zu viel wollen und strahlender, wenn wir uns anderen freundlich zuwenden. Wenn wir uns etwas nicht zugetrauen, ist oft auch die Stimme irgendwie blockiert. Sind wir uns jedoch unserer eigenen Stimme bewusst, so wird i. d. R. auch unsere Stimme fester. Das Faszinierende ist nun: Nicht nur unser Dasein beeinflusst die Stimme, sondern auch umgekehrt: Wenn wir unsere Stimme entfalten und sie freier, klarer und wohltönender wird, erblüht auch in unserer persönlichen Präsenz. So habe ich es im Stimmcoaching unzählige Male erlebt und war jedes Mal auf's Neue fasziniert. Sich mit dem Wunderwerk Stimme zu befassen ist also in doppelter Hinsicht lohnenswert.

Dem komplexen und ebenso empfindsamen Wunderwerk Stimme ist der zweite Teil dieses Buches gewidmet.

*Spiegel unserer
Präsenz*

*komplex und
empfindsam*



II, 2 Hintergründe: Wie entsteht unsere Stimme?

2.1 Ein Überblick

Ablauf der Stimmgebung

Die Entstehung unserer Stimme ist ein hochkomplexer Prozess, der bis heute noch nicht bis ins Detail erklärbar ist. Unzählige Muskeln, Knorpeln, Sehnen und Nerven, aber auch Schleimhaut und Bindegewebe tragen in einem fein aufeinander abgestimmten Zusammenspiel dazu bei, „klaren“ können. Dabei verwandeln wir unseren Atem in Klang. Um an diesen Wunderwerk Stimme gedanklich etwas zu nähern, sei hier der Ablauf der Stimmgebung zunächst einmal stark vereinfacht dargestellt:

1. Die Klangerzeugung beginnt mit einem Impuls unseres Gehirns – dem Impuls zu kommunizieren, Emotionen auszudrücken oder einfach nur zu tönen.
2. Dieser Impuls stimuliert den Körper, einzuatmen. Er ist somit auch ein Atemimpuls.
3. Nach der Einatmung beginnt der Atemvorgang um und die Ausatmung beginnt. Im gleichen Moment schließt sich die Stimmlippen im Kehlkopf und spannen sich.
4. Der Ausatemstrom fließt nun aus der Lunge kommend von unten gegen die geschlossenen, gespannten Stimmlippen. Dadurch versetzt er diese in Schwingung. Sie öffnen und schließen kontinuierlich und wandeln dabei den Atem in rhythmischen Pulsstöße, die sich in eine periodische Luftschwingung um. So entsteht eine primäre Schwingung, der sogenannte Primärklang.
5. Der zumeist rauhe und schnarrende Primärklang wird in den Vokaltrakt weitergeleitet. Damit sind alle Hohlräume oberhalb der Stimmlippen gemeint (v. a. Rachen- und Nasenhöhle), durch die die Atemluft strömt. Sie wirken als Resonanzverstärker des primären Kehlkopftone und verleihen unserer Stimme erst ihren eigentlichen, unverwechselbaren Klang.
6. Schließlich führen die Muskeln des Vokaltraktes die Artikulationsbewegungen aus, die die Vokale und Konsonanten formen. Hier wird der Stimmklang in den eigentlichen Sprachklang umgewandelt.

(vgl. Fiukowski 2010; Linklater 2012; Rohmert 1991)

Viele dieser Vorgänge steuert unser genialer Körper all diese komplexen Stimmgebungsvorgänge völlig unwillkürlich, wie müssen uns nicht bewusst darum kümmern. Einfluss von dem Wunsch nach Kommunikation und Ausdruck von Emotionen, aber auch von unseren Klangvorstellungen, Vorerfahrungen und Erwartungen sendet das Nervensystem Impulse an unseren Körper. Sie bewirken ein feines Zusammenspiel von Atem- und Kehlkopfmuskulatur sowie der Klangformung und Artikulation im Vokaltrakt, die bei einer gesunden Stimme perfekt aufeinander abgestimmt sind.

Sensorische Rückmeldungen unseres Körpers (z. B. über die Druckverhältnisse im Kehlkopf oder den Klang der Stimme) werden ebenso in die Stimmsteuerung miteinbezogen. All das geschieht in der Regel reflexhaft, als selbstorganisiertes System (Föcking/Parrino 2015; Linklater 2012).

Konsequenzen für die Stimmarbeit

Für die Entwicklung unserer Stimme sollten wir nun Folgendes bedenken: Wenn wir stark kontrollierend in die Stimmgebung eingreifen, stören wir diese willkürlich Vorgänge. Die fein aufeinander abgestimmten Abläufe können dabei leicht durcheinandergeraten und an Natürlichkeit verlieren. Wie können wir trotzdem an unserer Stimme arbeiten, ohne sie zu stören?

Statt z. B. die Atmung oder den Vokaltrakt gezielt zu manipulieren, wie es manche Stimmschulen machen, möchte ich Ihnen in der Regel eher stimulierende Bilder und Vorstellungen anbieten. Sie sollen dem Gehirn positive Hinweise liefern und so eine natürliche, gesunde Stimmfunktion anregen. Ich verwende gern Bilder oder Emotionen (z. B. ein inneres Echo oder ein freudiges Lachen), lassen unseren Körper nämlich ganz intuitiv reagieren und stärken die Stimmfunktion auf ganzheitliche Weise.

In den darstellenden Künsten Schauspiel und Gesang werden häufig mit solchen bildlichen, teils metaphorischen Vorstellungen gearbeitet. Sie sind sehr wirkungsvoll, selbst wenn sie stellenweise nicht unbedingt dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung entsprechen. Insbesondere wird die konkrete Kehlkopfmuskulatur in der künstlerischen Ausbildung eher weniger in den Blick genommen. Je nach beruflichem Hintergrund gibt es also unterschiedliche Schwerpunkte in der Stimmarbeit: eher wissenschaftsbasiert oder eher künstlerisch und intuitiv ausgerichtet.

Ich möchte in diesem Buch den Versuch unternehmen, beide miteinander zu verbinden: Sowohl wissenschaftlich korrekt, als auch metaphorisch. An manchen Stellen, insbesondere dem Thema Stimmgesundheit und -pflege, ziehe ich es vor, die Funktionsweise des Kehlkopfs und seinen Zusammenhalt in den Fokus zu nehmen. Als wissenschaftliche Referenzwerke werde ich dabei vornehmlich überwiegen die Sicht des Funktionalen Stimmtrainings⁷ heranziehen. Stimmgesundheit wird hier ebenfalls ganzheitlich und als im Leben lebende Unterstützung der natürlichen Funktionen betrachtet. Für die Erhaltung eines freien Stimmausdrucks sind insbesondere mit Blick auf den Klang der Stimme, die Arbeit an der Stimme, aber auch die Arbeit dagegen, zusätzlich bildliche und metaphorische Vorstellungen zu verwenden. Wenn sie z. T. wissenschaftlich nicht absolut korrekt erscheinen, für den übergreifenden Sinn sind sie manchmal nicht umsetzbar und ebenso wirkungslos.

Um den Sinn der folgenden Stimmübungen zu verdeutlichen und auch, um die eigene Stimmfunktion ein Stück weit selbstverantwortlich trainieren zu können, möchte ich Ihnen nun die Funktionsweise der Stimme etwas genauer darstellen.

*stimulierende
Bilder*

wissenschaftlich und metaphorisch

185



An die Pinnwand

Beim Sprechen wird die ausgeatmete Luft im Kehlkopf in eine hörbare Schallwelle umgewandelt. Anschließend wird der Primärklang im Vokaltrakt verstärkt und zu Vokalen und Konsonanten artikuliert. Von Natur aus steuert unser Körper diese komplexen Stimmgebungsvorgänge völlig unwillkürlich. Durch geeignete Vorstellungen und innere Bilder ist es jedoch möglich, die Stimmfunktion positiv zu beeinflussen, ohne sie in ihrer Natürlichkeit zu stören.

⁷ Das Funktionale Stimmtraining (FST) hat seine Ursprünge in der Arbeit von Cornelius L. Reid (USA) und wurde im deutschsprachigen Raum von Walter Rohmert und Eugen Rabine (vgl. Rohmert 1991) weiterentwickelt. Funktional meint hier die Bezogenheit auf die Funktionsweise der Stimmgebung. Insbesondere werden die Aktivitäten und Wechselwirkungen der an der Stimmbildung beteiligten Strukturen in den Blick genommen. Durch gezielte Übungen werden die Selbstregulationsprozesse der Stimmfunktion angeregt und dadurch die beteiligten Strukturen entwickelt (vgl. Föcking/Parrino 2015).

2.2 Die Atmung

Energiequelle
für die Stimme

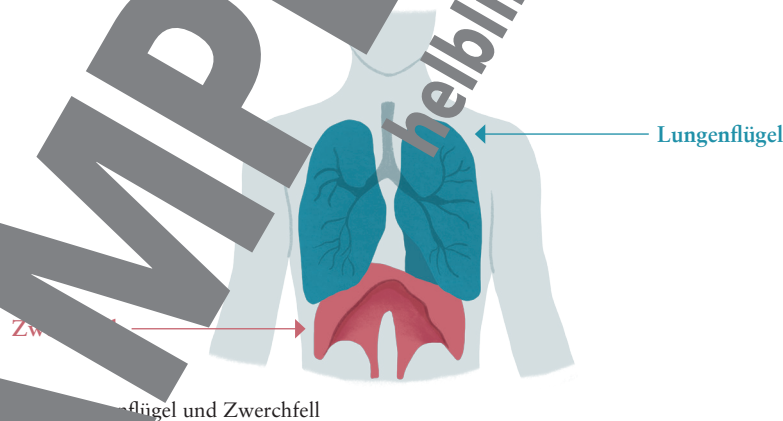
„Ich brauche frische Luft!“ Wenn wir atmen, tun wir die allererste Sache, um unseren Körper mit Sauerstoff zu versorgen und verbrauchte Kohlendioxid wieder abzugeben. Neben diesem für uns so lebensnotwendigen Gasaustausch hat die Atmung aber noch eine andere wichtige Funktion: Sie ist die Energiequelle für unsere Stimmerzeugung. Ob unsere Stimme gesteuert und kraftvoll oder aber gestresst, schwach oder störanfällig ist, hängt ganz entscheidend davon ab, wie wir atmen. Als Grundlage für alles Weitere möchte ich deshalb die verschiedenen Atemvorgänge und ihre möglichen ungünstigen Varianten etwas genauer beschreiben.

Zunächst einmal geht es bei der Einatmung darum, das Lungenvolumen zu vergrößern, damit Luft eingesogen wird. Die Lunge ist aus einem Geäst feinsten Bronchien und unzähligen, filigranen und sackförmigen Lungenbläschen. Sie besitzt keine eigene Muskulatur und kann sich daher nicht aus sich selbst heraus vergrößern. Wir benötigen also andere Muskeln, um die Lungen von außen in die Weite dehnen. Welche nutzen wir dafür?

Zwerchfell

Unser Hauptatemmuskel ist das Zwerchfell. Es hat in etwa die Form eines umgedrehten Suppentellers und trennt den Brustraum mit Herz und Lunge vom Bauchraum mit den Eingeweiden. Bei einer biologischen, d. h. natürlich-gesunden Atmung, senkt sich das Zwerchfell bei der Einatmung aktiv ab. Es spannt sich also an. Die Eingeweide werden dabei nach unten und zur Seite verdrängt, wodurch sich der Bauch nach vorne hebt. Das funktioniert allerdings nur, wenn die Bauchdecke locker und elastisch ist. Durch diese Abwärtsbewegung wird die Lunge nach unten ausgedehnt und es entsteht ein Unterdruck, der die Atemluft einsaugt. Bei der Ausatmung dreht sich dieses Spiel wieder um. Das Zwerchfell erschlafft und steigt aufwärts, der Bauch wird wieder flacher und die Atemluft entweicht durch Mund oder Nase. Diese sensorische Aktivität des Hauptatemmuskels wird fast ausschließlich vegetativ gesteuert und ist für den Raum wahrnehmbar.

186



Bauchatmung

Bei dieser Zwerchfell- oder Bauchatmung können wir die Lunge aber auch seitlich ausdehnen, indem wir die Rippen heben und den Brustkorb damit weiten. Dafür sind vor allem die äußeren Zwischenrippenmuskeln verantwortlich. Eine sanfte Form der Brustatmung ist die Flankenatmung, bei der nur die unteren Rippen geweitet werden. Eine forcierte, extreme Art der Brustausdehnung ist hingegen die Schulteratmung, bei der der gesamte Schultergürtel angehoben wird.

Wichtig zu wissen ist nun, dass bei der Ruheatmung (im Vergleich zur Einatmungs- oder Sprechatmung) die gesamte Ausatmung passiv durch die Elastizität des Brustkorbs, der Lunge und der Bauchdecke erfolgt. Unsere normale Ausatmung kostet also eigentlich keinerlei Kraft, sondern ist ein Akt der Entspannung, während die Einatmung ein aktiver Vorgang vor allem durch das Zwerchfell.

2.2.1 Günstige und weniger günstige Atemmuster

Die natürlich-gesunde und fürs Sprechen effizienteste Art zu atmen ist eine Mischung aus Zwerchfell- und Flankenatmung. Die Lunge kann sich so gleichmäßig zu allen Seiten ausdehnen. Die beteiligten Muskeln können über alle Impulse des Gehirns reagieren und uns mit der situativ benötigten Luftmenge versorgen. Brust und Schultern bleiben dabei gelöst. Der Kehlkopf hebt den Rücken des Zwerchfells und der Rachen entspannt und weitet sich. Diese sogenannte Tiefatmung wirkt beruhigend auf unser gesamtes System. Voraussetzung hierfür ist unter anderem eine gut aufgerichtete und gleichzeitig entspannte Körperhaltung.

*gesunde
Mischatmung*

Weniger günstig hingegen ist eine reine Brustatmung, bei der das Zwerchfell sich nicht mit absenkt. Die Atmung ist flach mit geringem Atemvolumen, gleichzeitig unruhiger mit vermehrter Anstrengung im Brustraum. Der Kehlkopf senkt sich beim Einatmen nicht ab, wodurch auch der Rachen nicht weit werden kann. Oft treten dabei Spannungen im Brust-, Hals- und Nackenbereich auf. Sie können das freie Schwingen der Stimmlippen deutlich beeinträchtigen und zu Stimmstörungen führen. Insbesondere bei der dauerhaften extremen Brustatmung (auch Hochatmung genannt, ist eine forcierte und angespannte Stimmlippen- und Kehlkopfverengung) Vorsicht also bei Aufforderungen wie „Atmen Sie mir ins Gesicht ein!“. Diese bewirken oft intuitiv das Gegenteil, nämlich eine überblähte Hochatmung.

*ungünstige
Hochatmung*

Eigentlich beherrschen wir die gesunde Mischung von Geburt an, sie wurde uns in die Wiege gelegt. In den ersten Lebensjahren entwickeln viele Menschen jedoch leider ungünstige Atemmuster. Es ist in gewisser Weise erstaunlich, da die gesamte Atmung grundsätzlich willkürlich durch unser Gehirn gesteuert wird. Durch eine oft unbewusste Manipulation unserer Bauch- und Brustmuskulatur oder auch eine schlechte Körperhaltung können wir unsere natürliche Atmung aber durchaus aus dem Tritt bringen. Beispielsweise trainieren sich viele Menschen die Zwerchfellatmung ab, indem sie wie ein Stein den Bauch daueranspannen – sei es aus Stress, unerschwelliger Angst oder auch aus Eitelkeit. Bei anderen kann z. B. die Notwendigkeit, sich in einer Leistungs- und Konkurrenzgesellschaft zu behaupten, zu einer übertriebenen Brustatmung führen. Das Zwerchfell wird dabei mit nach oben gezogen, statt sich absenken zu können. Die Ursachen für das Erlernen einer solchen „Fehlart“ können also vielfältig sein. Wenn Sie sich dem positiv entgegenwirken, wird Sie das Kapitel II, 3.1 *Natürlich-gesunde und freie Atmung* auf vielfache Weise darin unterstützen, eine natürlich-gesunde Atmung zu erlernen oder gegebenenfalls wiederzufinden.

2.2.2 Besonderheiten der Sprechatmung

Wenn wir sprechen wird sowohl unsere Ein- als auch unsere Ausatmung ein wenig tiefer. Sie verändert sich im Vergleich zur Ruheatmung der Atemrhythmus: Die Einatmung wird verkürzt und die Ausatmung deutlich verlängert. Als Auftakt der

Stimmerzeugung atmen wir in sehr kurzer Zeit Luft durch den Mund ein. Während des Sprechens – also beim Ausatmen – geben wir die Atemluft dann langsam und gedehnt wieder ab.

Die Intensität unsere Einatmung wird dabei durch die Keimlingsimpulse des Gehirns gesteuert. Ein einfaches Beispiel: Wenn wir leise oder ganz leise sprechen, atmen wir vorher weniger intensiv ein, als wenn wir laut reden oder sehr emotional sind. Die ausgeatmete Luft sorgt dabei für den situativ erforderlichen Druck, um die Stimmlippen in Schwingung zu versetzen. Vor allem die Muskeln Zwischenrippenmuskeln und die Bauchmuskulatur können dabei aktiv die Ausatmung steuern. Hier ist jedoch

Vorsicht geboten! Wenn wir uns angewöhnen, den Bauch beim Reden aktiv einzuziehen, besteht die Gefahr, regelmäßig zu viel Luft gegen die Stimmlippen zu pressen. Damit würden wir die Stimme forcieren und leicht überanstrengen. Günstiger wäre es also, wenn wir mit einer möglichst entspannten Bauchdecke ganz allmählich einatmen. Die Atemluft wird weder zu stark gedrückt noch zu stark rausgepresst. Es ist auch nicht notwendig, extra tief einzuatmen, denn beim gesunden Sprechen ist es keineswegs um ein besonders großes Atemvolumen, sondern vielmehr um einen ökonomischen Umgang mit der Atemluft. Doch dazu später mehr (→ II, 2.3.4).

Ganz intuitiv teilen wir unseren Redefluss in kleine Abschnitte, die durch Zäsuren in überschaubare Sprechabschnitte unterteilt sind. Zwischen diesen Abschnitten sind wir unbewusst und reflexhaft in Atemnot. Auf natürliche Weise, quasi von selbst, ergänzen wir also die verbrauchte Luft, um nicht in Atemnot zu kommen (vgl. Linklater 2012, Nawka/Wirth 2008).



An die Pinnwand

Die natürliche und fürs Sprechen günstigste Art zu atmen ist eine Mischung aus Zwerchfell- und Flankenatmung. Sie ermöglicht ein flexibles Arbeiten der Atemmuskulatur und ein freies Schwingen der Stimmlippen. Voraussetzungen für dieses angestrebte Atemmuster sind u.a. eine lockere Bauchdecke sowie eine aufrechte und lockere Körperhaltung.

2.3 Der Kehlkopf

Der Kehlkopf ist der Ort, an dem der Atem in eine Schallwelle umgewandelt wird.

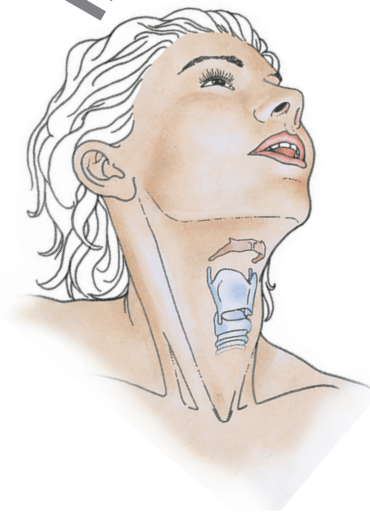


Abb. Lage des Kehlkopfes

2.3.1 Aufbau des Kehlkopfes

Der Kehlkopf ist ein kleines, komplexes Gebilde aus Knorpeln, Muskeln, Bindegewebe und Schleimhaut. In seinem Innern befinden sich, gut geschützt vor der Umwelt, die paarigen Stimmlippen. Der Kehlkopf sitzt etwa in der Mitte des Halses am oberen Ende der Luftröhre. Durch vorsichtiges Er tasten können wir ihn leicht unter der Halsbiegung erspüren und wahrnehmen, wie er sich beim Nicken nach oben bewegt. Evolutionsbiologisch gesehen war seine primäre Funktion die Lunge vor dem Eindringen von Fremdkörpern zu schützen. Diese Aufgabe erfüllt er heute, zum Beispiel, wenn wir essen. Dabei klappt der knorpelige Kehldeckel nach unten und verschließt den Eingang zum Kehlkopf und damit die Luftröhre. Der Speisebrei fließt dann über den Kehlkopf hinweg in die dahinter liegende Speiseröhre. Während des Essens sollten wir also lieber nicht sprechen, denn sonst hebt der Kehldeckel, zumindest teilweise, oben und wir können schnell etwas in den falschen Hals kriegen. Die Fähigkeit, Töne zu erzeugen, ist ein sekundäres Merkmal, das sich erst später entstanden.

Stimmlippen

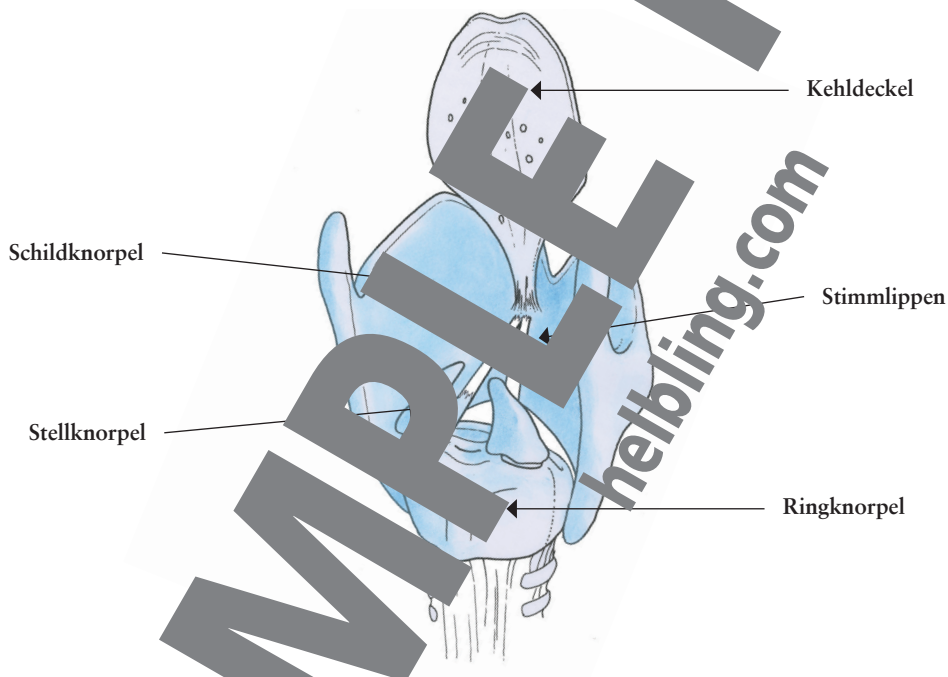


Abb. Kehlkopf von hinten rechts



An die Pinnwand

Unser Kehlkopf ist ein kleines, komplexes Gebilde, in dessen Inneren die paarigen Stimmlippen liegen. Durch ein Zusammenspiel aus Kehlkopfknorpeln und -muskeln können diese ihre Spannung, Länge und Lage verändern. Während des Atmens sind sie geöffnet, beim Sprechen und Singen jedoch verschlossen. Indem wir gegen die gespannten Stimmlippen atmen, versetzen wir sie in Schwingung und erzeugen dadurch eine Schallwelle.

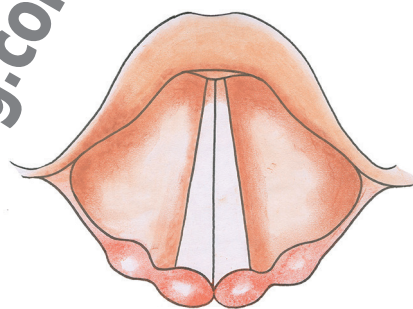
Für die Klangerzeugung ist nun wichtig, dass die verschiedenen Knorpel im Zusammenspiel mit den Kehlkopfmuskeln gegeneinander beweglich sind. Man kann sich die Stimmlippen öffnen und schließen wie eine Klappe. Die Spannung und Länge (und damit die Höhe des Tons) beeinflussen. Grob gesagt kann man sich die Stimmlippen wie zwei lange Plättchen vorstellen, die prall und dick, aber auch dünn und zart sein können und deren Länge variabel ist. Sie verlaufen im Zentrum des Kehlkopfes und verlaufen horizontal von vorne nach hinten, also von der Halsvorderseite Richtung Nacken. Von der Vorderseite sind sie nahe beieinander und mit dem großen Schildknorpel verbunden. Die hinteren Enden jedoch können sich durch die Bewegung der sogenannten Stellknorpel auseinanderbewegen. In der Ruhestellung sind die Stimmlippen geschlossen und geben den Weg für die Atemluft frei. Beim Sprechen und Singen hingegen liegen sie parallel zu einander und berühren sich. Der Spalt dazwischen, genannt

Stimmritze oder Glottis, ist dann fast oder ganz verschlossen. Indem

wir nun von unten gegen die vorgespannten Stimmlippen atmen, versetzen wir diese in Schwingung und erzeugen so den Primärklang (vgl. Calais-Germain/Germain 2020; Fiukowski 2008; Lawler/Wirth 2008).



Atmung



Stimmstellung

2.3.2 Die Schwingung der Stimmlippen

Im alltäglichen Gebrauch reden wir häufig von den „Stimmbändern“, obwohl wir eigentlich die Stimmlippen meinen. Tatsächlich bildet das Stimmband nur eine der drei Schichten, aus denen eine Stimmlippe aufgebaut ist (siehe Abb. folgende Seite). Die zentrale Schicht besteht aus dem kräftigen Stimmmuskel, dem Vokalis (vgl. 2.3.3), darüber liegt das weiße Stimmband, beides wird ummantelt von der Schleimhaut. Alle drei Schichten haben unterschiedliche Eigenschaften und damit auch spezielle Aufgaben bei der Stimmlippenschwingung. Bemerkenswert ist nun, dass je nach Lautstärke entweder die ganzen Stimmlippen oder aber nur bestimmte

Bereiche der Stimmlippen schwingen. Bei lauten, kräftigen Tönen schwingt die gesamte Stimmlippe samt Vokalis, man spricht dann von Vollschrwingung. Dies ist z. B. der Fall, wenn wir jemanden quer über die Straße hinweg laut rufen. In der Regel schwingt aber auch nur die Schleimhaut am Stimmlippenrand. Die Stimme ist dann sehr leise und wird auch als Randstimme bezeichnet. Wir benutzen diese sanftere Stimme im Alltag, z. B. wenn wir besonders liebevoll sprechen, etwa mit Kindern oder kleinen Tieren.

*laute Stimme –
Vollschrwingung*

*leise Rand-
stimme –
Schleimhaut-
schwingung*

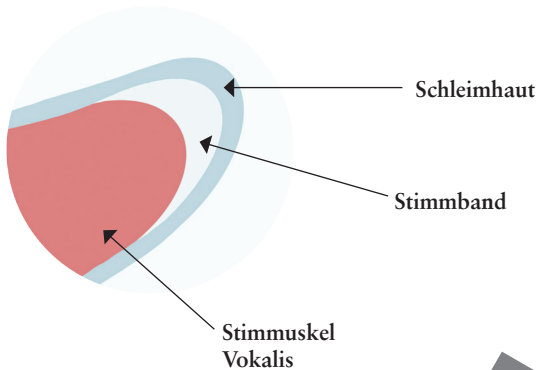
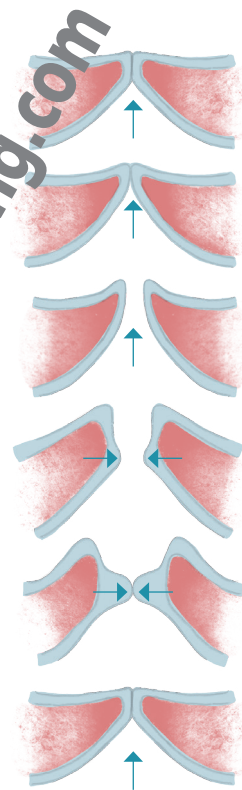


Abb. Aufbau einer Stimmlippe

Für uns als vielsprechende Lehrkräfte ist es besonders interessant, wie die Schleimhaut und der Vokalis bei der Stimmlippenschwingung zusammenwirken. Vereinfacht und idealtypisch dargestellt, passiert folgendes:
Die Luft trifft von unten mit einem bestimmten Anströmdruck auf die geschlossenen Stimmlippen, sodass ein Überdruck entsteht. Dieser drückt die Stimmlippen aneinander. Die Luft entweicht schnell nach oben und erzeugt dabei zwischen den Stimmlippen einen Unterdruck, der ihre unteren Kanten wieder zueinander saugt (Bernoulli-Effekt). Dieser Sog wirkt vor allem auf die bewegliche Schleimhaut. Von dort überträgt er sich auf die feste, elastische Stimmlippen, die sich darauf wieder ganz schließen. Mit dem erneuten Anströmdruck beginnt der ganze Vorgang von vorne. Es kommt zu einem steten Wechsel aus Über- und Unterdruck aus Öffnen und Schließen der Stimmlippen. Auf diese Weise entsteht eine gleichmäßige Wellenbewegung, die sowohl horizontal, als auch vertikal verläuft.



*gleichmäßige
Wellenbewegung*

Abb. Phasen der Stimmlippenschwingung



An die Pinnwand

Unsere Stimmlippen bestehen aus mehreren Schichten, die im unterschiedlichen Maß an der Schwingung beteiligt sind. Wir unterscheiden zwischen der Vollschiwingung, bei der der Vokalis mitschwingt und der Randstimme, bei der nur der Stimmlippenrand, also die Schleimhaut schwingt. Für eine geschmeidige, tragfähige und belastbare Stimme ist es essenziell, dass auch die leise Randstimme gut funktioniert und die Schleimhaut beweglich und schwingungsfähig ist. Wie man das trainiert, erfahren Sie in Kapitel II, 3.4.1.

Je beweglicher dabei die Schleimhaut ist, desto leichter kann sich der Sog-Effekt auf die vollständige Schwingung der Stimmlippen übertragen und sie mitschwingen. Die Stimme läuft dann „wie geölt“ und ist hörbar. Eine geschmeidige Schleimhaut verleiht der Stimme obendrein Brillanz und macht sie tragfähig (vgl. Calais-Germain, German 2015; Föcking/Parrino 2015). Kann dagegen die Schleimhaut nicht richtig mitschwingen, weil sie nicht feucht genug ist oder wir die Stimmlippen zu stark gegen einpressen, ist das ein bisschen wie Brennstoff ohne Zündung. Auf Dauer werden dabei die Schleimhäute – bzw. die Stimmlippen – übermäßig abgerieben oder sogar beschädigt. Die Schleimhaut wird spröde und reibend und kommt im Kehlkopf zum Stillstand.

2.3.3 Der Kehlkopf als trainierbares Organ

Unsere Stimmlippen können nicht einfach nur schwingen, sondern auch im beeindruckenden Maß ihre Lage, Länge, Dicke, Spannung und Festigkeit verändern. Das alles hat einen großen Einfluss auf den Klang unserer Stimme. Besonders interessant sind dabei drei Aspekte: Wie laut ist der Klang? Wie hoch ist der Ton? Wie setzt unsere Stimme an? – h. wie kommen die Stimmlippen zueinander, sodass sie sich berühren und schwingen können? Diese drei Funktionen – Lautstärke, Tonhöhe und Stimmlippenschluss – werden jeweils durch ganz unterschiedliche Kehlkopfmuskeln bedingt und unterschiedlich trainiert und damit auch mehr oder weniger leistungsfähig gemacht. Ihr Trainingszustand ist nicht nur ausschlaggebend dafür, wie belastbar, sondern auch wie wandlungsfähig unsere Stimme ist. Betrachten wir nun den Kehlkopf deshalb nun als trainierbares Organ, so wird schnell klar, dass wir uns als Hochleistungssprecher eigentlich ins Kehlkopf-Fitnessstudio begeben sollten. Sie uns deshalb etwas genauer hinschauen.

Lautstärke

Für die Lautstärke und damit auch die Durchsetzungsfähigkeit von Lehrkräften ist die Lautstärke der Stimme entscheidend. Ganz wesentlich hängt diese Lautstärke von der Kraft und Aktivität des Vokalis-Muskels ab, den Sie im letzten Kapitel bereits kennengelernt haben. Er bildet den zentralen Körper der Stimmlippen (→ Abb. 191). Dieser Muskel der Kraft, wie ich ihn nenne, wird dick und prall, wenn er aktiv ist, ohne dabei jedoch seine Länge zu verändern. Wenn ein gut trainierter Vokalis voll schwingt, entsteht eine große Schallwelle und entsprechend ein lauter, kraftvoller Ton, der tendenziell dunkel und brustig klingt. Damit ist gemeint, er scheint aus der Brust zu kommen, sowohl für den Zuhörer, als auch für die schenkende Person, die dort Vibrationen spüren kann.

Muskel der Kraft:

Wenn wir lauter sprechen wollen und der Vokalis aktiv wird, erhöht sich automatisch der Anblasedruck, mit dem wir von unten gegen die Stimmlippen drücken. Das macht insofern Sinn, als es mehr Energie braucht, um größere, fleischigere Stimmlippen in Bewegung zu setzen, als schlanke, zarte. In Situationen, in denen

man richtig laut sprechen möchte, z. B. über eine lärmende Klasse hinweg, tendieren ungeübte Sprecherinnen und Sprecher jedoch häufig mit einem übermäßigen Atemdruck und versuchen, die Töne rauszuschieben. Das Ergebnis ist dann nicht eine kratzige, angestrengt wirkende Stimme, die häufig noch Stunden später ein unangenehmes Gefühl im Hals beschert (→ II, 2.3.4).

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, zu wissen, dass der Vokaltrakt die Lautstärke des Primärklangs regelt. Wie laut unsere Stimme abhört, hängt auch davon ab, in wie weit wir den primären Kehlkopftrakt und Resonanz in unserem Vokaltrakt verstärken können. Wenn es uns also gelingt, Vokaltrakt und Rachen als Klangverstärker zu nutzen und in diese Unterstützung auch zu vertrauen, können wir uns den übermäßigen Druck von unten sparen. Auf den Punkt gebracht: Lieber mehr Resonanz und weniger Druck (→ II, 2.3.4) und

*mehr Resonanz,
weniger Druck*

Tonhöhe

Nicht nur die Lautstärke, sondern auch die Tonhöhe ist ein großer Gewinn für die Stimme von Lehrkräften. Je flexibler wir sie variieren können, desto abwechslungsreicher kann auch unsere Sprachmelodie sein. Die Sprache klingt dann interessant und lebendig, während eine monotone Sprache im wahrsten Sinne des Wortes eintönig wirkt und die Lernenden entsprechend wenig erreichen. Auch die Höhe der Töne, die wir während des Sprechens produzieren, hängt davon ab, wie lang und gespannt unsere Stimmlippen sind. Kurze, lockere und ungespannte Stimmlippen schwingen eher langsam und erzeugen tiefe Töne. Lange, schlanke und gespannte hingegen schwingen schneller und bewirken höhere Töne.

lebendige Stimme

Der Muskel der Höhe ist der sogenannte Halsmuskel, der die Stimmlippen und damit auch den Vokaltrakt in die Länge zieht.⁸ Je mehr dieser Muskel aktiv ist, desto aktiver ist der Kehlkopf und dehnt dabei die Stimmlippen immer mehr. Sie werden zunehmend gespannter und schlanker und produzieren dadurch nicht nur höhere, sondern tendenziell auch leichtere Töne. In seiner höchsten Lage drückt er nicht nur noch der Kehlkopf, sondern auch die Schleimhaut der Stimmlippen und des Kehlkopfes, was ihnen dabei Brillanz und Helligkeit (→ II, 2.3.2) verleiht. Der Kehlkopf und der Vokaltrakt sind dabei wenig bis kaum noch aktiv. Die Stimme klingt hoch und hell, als ob sie im Kopf entstünde, wo entsprechende Vibrationsempfindungen zu spüren sind.

*Muskel der
Höhe: CT*

Um stimmlich gesund zu bleiben, ist es wichtig, in einer für unseren Körper angemessenen Tonhöhe zu sprechen. Jeder Mensch hat nämlich eine individuelle, natürliche Wohlfühlhöhe, bei der er mit einem geringem Kraftaufwand anhaltend, mühelos und entspannt sprechen kann. In dieser sogenannten Indifferenzlage herrscht ein Minimum an Muskelaktivität. Der Kehlkopf steht hier naturgemäß tief, während der Rachen weit ist. Sie liegt in der Mitte unserer Sprechstimme und ist eine Art idealer Referenzbereich, in dem sich die Sprachmelodie gleitend auf und ab bewegt. Aus verschiedenen Gründen, z. B. durch anhaltende Anspannung oder Schlappeheit oder auch durch ungewohnte Klangvorbilder, sprechen manche Menschen jedoch regelmäßig zu hoch oder zu tief. Wenn die durchschnittliche Sprechtonhöhe allerdings dauerhaft von unserer natürlichen Wohlfühlhöhe abweicht, kann das unsere Stimme übermäßig belasten oder sogar schädigen (vgl. Fiukowski 2010; Wirth 1991). Nicht nur das: Wir klingen dann auch unattraktiv. Eine zu hohe Stimme wirkt schnell piepsig und wenig souverän, während eine übertriebene tiefe Stimme oftmals als künstlich und aufgeblasen wirkt. Es lohnt sich also doppelt, die eigene Indifferenzlage heraus zu finden und als Gesetzmäßigkeit zu etablieren (→ II, 3.4.3).

Wohlfühlhöhe

⁸ Das passiert indirekt, indem der CT (Musculus cricothyroideus) die zwei Kehlkopfknorpel, zwischen denen die Stimmlippen verlaufen (Schildknorpel und Ringknorpel) gegeneinander kippt.

Stimmlippenschluss

Schließlich hängt die Funktionsfähigkeit unserer Stimme auch davon ab, wie wir unsere beiden Stimmlippen zu Beginn eines Tones zueinander drücken und schließen. Warum ist das so wichtig? Weil der Beginn der Schwingung, also der Stimmeinsatz, ausschlaggebend dafür ist, wie reibungslos und gleichzeitig intensiv die Stimmlippen schwingen können.

*weicher
Stimmeinsatz*

Für das Schließen der Stimmlippen sind in erster Linie die Stimmlippenknorpel verantwortlich, die deren hintere Enden aufeinander zudrücken. An dieser Bewegung sind gleich mehreren Muskeln beteiligt. Wenn diese gut funktionieren und flexibel sind, kann es gelingen, die Stimmlippen auf leichte, präzise und gleichmäßig sanfte Art zueinanderzubringen. Das passiert idealerweise exakt zum Moment, in dem die Ausatmung beginnt, und zwar nicht zu langsam, nicht zu langsam und nicht zu druckvoll, sondern weich und dennoch akkurat. Bei einem solchen weichen Stimmeinsatz kann die Schwingung zunächst am Stimmlippenrand, an der Stimmlippenhaut, beginnen und von dort auf den Vokalis übergehen (Vollstimmeinsatz). Sie ist damit besonders effizient und stimm schonend.

*harter oder
verhauchter
Stimmeinsatz*

Vermeiden wollen wir hingegen, dass wir die Stimmlippen bereits vor der Ausatmung aufeinanderpressen und dann erst nach dem Druck auseinandersprengen müssen. Ein derart harter Stimmeinsatz klingt nicht nur hart und knarzig, sondern belastet auch die Stimmlippen. Ebenso ungünstig wäre es, wenn die Stimmlippen zu Beginn der Ausatmung noch nicht ganz geschlossen sind und der Stimmeinsatz verhaucht klingt. Abgesehen davon, dass eine verhauchte Stimme wenig klangvoll ist, kann sie wenig Kraft entwickeln und inwieweit sie belastbar ist, ist unklar.

Perfektes Zusammenspiel von Vokalis und CT

Für eine gesunde und wandelbare Stimme ist es nun entscheidend, dass die verschiedenen Kehlkopf-muskeln als Teamplayer gut zusammenarbeiten. Besonders interessant ist hier das Zusammenspiel von Vokalis und CT, da diese beiden Muskeln in gewissen Sinne Gegenspieler sind. Bei tiefen Tönen mit kurzen, dicken Stimmlippen ist vor allem der Vokalis aktiv und erzeugt kräftige, tendenziell brustige Klänge (s. o.). Bei hohen Tönen mit langen, schlanken Stimmlippen arbeitet hauptsächlich der CT, der dabei auch den Vokalis in die Länge dehnt und leichtere, kopfige Klänge hervorruft. Idealerweise sind beide Muskeln gut koordiniert und verlagern ihre Aktivität beim Übergang von tiefen zu höheren Tönen nur ganz allmählich vom Vokalis auf den CT. Insbesondere aber sollten in allen Stimmlagen stets beide Muskeln zumindest etwas mitarbeiten. So bleibt die Stimme in jeder Höhe modulationsfähig und es wären z. B. auch leise, tiefe und laute, hohe Töne möglich.

Bei untrainierten Stimmen switcht die Muskelaktivität jedoch oftmals sprunghaft vom Vokalis auf den CT und umgekehrt. Vor allem bei Frauen kann das in emotional angespannten Situationen dazu führen, dass die Sprechstimme ungewollt höher



An die Praxis

In unserem Kehlkopf sitzen verschiedene Muskeln, die an der Schwingung unserer Stimmlippen beteiligt sind. Je besser wir sie trainieren, desto weicher kann unsere Stimme einsetzen und desto besser kann sie ihre Lautstärke und Tonhöhe variieren. Insbesondere wäre es günstig, vorwiegend in unserer individuellen Indifferenzlage zu sprechen, weil die Stimmlippen mit dem geringsten Kraftaufwand arbeiten. Indem wir außerdem tief und hoch schwingend miteinander zu verbinden, können wir eine dynamische und modulationsfähige Stimme ausbilden.

Entsprechende Übungen finden Sie

in Kapitel II, 3.4.3.

wird und nach oben wegbriecht und piepsig klingt, weil der Vokalis, der Muskel der Kraft, fast ganz ausfällt. Andersrum sollte selbst bei tiefen Tönen der CT-Muskel der Höhe immer noch leicht aktiv sein, damit die Stimme modulationsfähig ist. Arbeitet der CT hingegen in der Tiefe nicht mit, können die Stimmlippen schnell plump und träge werden. Die Stimme klingt dann nicht nur matt, sondern kann auch hart und knarrend werden. Dieses Problem tritt häufiger bei Männern auf.

Sie sehen, selbst wenn man kein Sänger oder keine Sängerin werden möchte, macht es für vielsprechende Lehrkräfte durchaus Sinn, das Zusammenwirken von Tiefe und Höhe, also von Vokalis und CT, gut zu trainieren (vgl. Föcking/Parrino 2015; Knuth 2010; Nawka/Wirth 2008).

2.3.4 Beste Schwingungsbedingungen – mit Druck oder Sog?

Ob die Kehlkopfmuskeln gut zusammenarbeiten und die Stimmlippen mühelos schwingen können, hängt auch ganz entscheidend von den Luftdruckverhältnissen im Kehlkopf zusammen. Erinnern Sie sich bitte daran, wie Schwingung entsteht: Überdruck von unten sprengt die Stimmlippen auseinander, zieht sie wieder zusammen. Es vollzieht sich also ein steter Wechsel aus Über- und Unterdruck.

Was hält nun die Stimmlippenschwingung bestmöglich in Gang? Es herrscht unter Stimmfachleuten große Einigkeit darüber, dass ein zu hoher Anblasedruck im Kehlkopf die Stimmfunktion stören und – wie schon chronische Stimmprobleme hervorrufen kann. Die gespannten Stimmlippen können dem Druck von unten dabei nicht mehr richtig standhalten bzw. entgegenwirken. Als Konsequenz daraus kann ein gepresster, rauer oder heiserer Klang entstehen, der nicht selten begleitet wird von dem berühmten „Kloß im Hals“-Gefühl. Das passiert leider schnell, wenn wir über längere Zeiträume besonders laut reden müssen, was im Schulalltag häufig vorkommt.

Was hier geschieht, lässt sich wie folgt erklären: Oberhalb der Stimmlippen gibt es sogenannte Taschenfalten, die auch falsche Stimmlippen genannt werden und ebenfalls eine Luftschwingung erzeugen können. Wenn nun im Bereich der echten Stimmlippen zu viel Überdruck herrscht, schwingen und schließen diese nicht mehr ein und aus. Stattdessen übernehmen – graduell oder komplett – die darüber liegenden Taschenfalten die Tonerzeugung⁹. Die entstehenden Klänge sind allerdings sehr rau und kratzig, außerdem treten dabei oft Verspannungen und Verengungen am Vokaltrakt und im Halsbereich auf. Wenn wir häufig mit Taschenfalten sprechen, kann sich eine angestrengte, störungsanfällige Stimmfarbe bilden, die die eigentlichen Stimmlippen nur sehr unkoordiniert mitschwingen lässt und so geschwächt werden (vgl. Föcking/Parrino 2015; Rohmert 1991).

Damit nicht passiert, empfehlen manche Stimmschulen (z. B. das Funktionale Stimmtraining) eher an Saug- als an Druckkräfte zu denken und das Einatmegeräusch bewusst zu machen. Diese Idee ist unter dem Begriff „Inalare la voce“ bekannt. Es mag zunächst etwas absurd klingen, sich während des Tönens vorzustellen, man atmet ein und saugt die Stimme in sich hinein, schließlich macht man ja das Gegenteil. Genau durch dieses widersprüchliche Bild atmet man jedoch intuitiv ein, was man aus, stärkt den Unterdruckaspekt am Kehlkopf und kann so die Luftdruckverhältnisse ausgleichen. Nachweislich gelangt der Kehlkopf dabei in einen Zustand, in dem die Stimmlippen leicht und effizient schwingen können.

Stimmprobleme durch zu viel Druck

Taschenfalten

⁹ Im künstlerischen Bereich wird die Taschenfaltenstimme gelegentlich als gewünschter Effekt eingesetzt, z. B. beim sogenannten Growling im Heavy-Metal-Gesang. Aber auch in der Stimmtherapie wird sie in Sonderfällen gezielt trainiert, nämlich dann, wenn die echten Stimmlippen, z. B. nach Erkrankungen, Operationen oder bei Stimmlippenlähmung, schwingungsunfähig sind (vgl. Nawka/Wirth 2008).

Saugen tut der
Stimme gut



An die Pinnwand

Die Schwingung der Stimmlippen vollzieht sich in einem steten Wechsel aus Über- und Unterdruck. Als Vielsprecher sollten wir üben, mehr an Saugen als an Drücken zu denken, um für ausgeglichene Luftdruckverhältnisse am Kehlkopf zu sorgen und übermäßigen Druck zu vermeiden. Auf die Weise können wir die Schwingung der echten Stimmlippen (anstelle der Taschenfalten) aktivieren und der Stimme Weite und Leichtigkeit beschaffen. Außerdem dürfen wir darauf vertrauen, dass bereits ein kurzer Atemimpuls ausreicht, damit sich unser Stimmklang von alleine entfalten kann. Passende Übungen finden Sie in Kapitel II, 3.3.3.

Die Saugidee und die Einatemtendenz fördern somit die Aktivität der echten Stimmlippen (anstelle der Taschenfalten). Dabei senkt sich der Kehlkopf ab und es entsteht eine Weite im Hals. Häufig entsteht dabei das subjektive Gefühl, unsere Stimme würde mühelos leicht, fast wie von selbst, aus uns herausklingen.

Wem das jetzt zu kompliziert vorkommt, merke sich einfach nur:
Saugen tut der Stimme gut, beschaffen Weite und Leichtigkeit!

Insbesondere es nicht nur, bewusst Druck aufzubauen, um das Kind aufrecht zu erhalten, etwa indem man den Bauch kraftvoll nach unten drückt. Ganz im Gegenteil. Ein anfängliches Atemimpuls aus, um die Tonbildung im Ganzen zu setzen. Danach aber sorgen die Stimmlippen gewissermaßen selbst für die nötige Schwingung und holen sich die nötige Luft von unten. Es ist ein wenig vergleichbar mit einer Schaukel. Wollen wir ein schaukelndes Kind in Schwingung bringen, ziehen wir die Schaukel hoch (Einatmung), geben dem Kind einen kleinen Schubs (Atemimpuls) und lassen es dann in Ruhe (Stimmlippen schwingen von alleine). Wir müssen die Schaukel nicht nach oben schieben, das wäre viel zu anstrengend und es käme zu keiner richtigen Schwingung zustande. Einmal schubst du und das Kind schwingt von alleine. So ähnlich verhält es sich auch mit der Stimme.

2.4 Der Klang der Stimme

Der eigentliche Klang unserer Stimme – der uns so unverwechselbar macht und im hohen Maße beeinflusst, wie wir beim Gegenüber ankommen – wird erst oberhalb des Kehlkopfs im Vokaltrakt gebildet. Damit sind alle Hohlräume gemeint, durch die beim Ausatmen die Luft fließt. Beim Sprechen sind das vor allem der Rachen und der Mund, etwas weiter oben die Nasenhöhle. Hier wird der Primärton durch Resonanzbildung verstärkt und in Schwingung zur Sprechsilbe geformt.

2.4.1 Der Vokaltrakt als Klangverstärker

Wenn wir unseren primären Kehlkopftönen in den Raum oberhalb der Stimmlippen weiterleiten, geschieht etwas Faszinierendes: Der Vokaltrakt wirkt als hohler Resonanzraum und verstärkt den Primärklang. Besonders spannend daran ist, dass nicht nur der gesamte Ton lauter wird, sondern einzelne Teiltöne besonders verstärkt werden können. Zusammen mit dem Grundton schwingt nämlich noch eine ganze Reihe von höheren Obertönen in harmonischer Weise mit. Je nachdem, wie viele dieser Obertöne intensiviert werden und auch wie stark, entsteht ein völlig anderes Spektrum aus hellen, dunklen, strahlenden, warmen, schrillen, runden, dichten oder

¹⁰ Für die, die es genau wissen wollen: Bei den Schwingungen der Stimmlippen handelt es sich „... um selbsterregte Schwingungen, d. h. das schwingende System regelt den aus dem Atemtrakt (...) zugeführten Luftstrom und wird von diesem in Schwingung gehalten.“ (Nawka/Wirth 2008, S. 54 nach Föcking/Parrino 2015, S. 41)

matten Klangnuancen. Man kann sich das so vorstellen, dass manche Frequenzen besonders hervorgehoben und andere wiederum gedämpft werden – wie in einem Sound-Mischpult. Diese Sound-Mischung macht den Klang unserer Stimme und damit auch unsere unverwechselbare Stimmfärbung bzw. unser Timbre aus (vgl. Nawka/Wirth 2008, Richter et al. 2017).

*vielfältige
Klangnuancen*

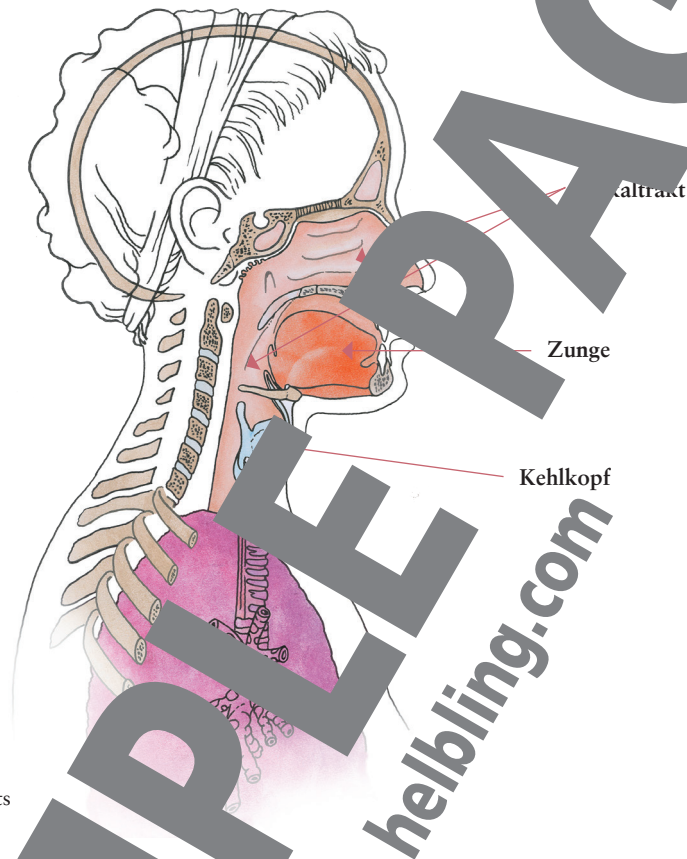


Abb. Lage des Vokaltrakts

Wie dieser Klangcocktail entsteht, hängt ganz entscheidend von der Beschaffenheit unseres Vokaltraktes ab. Dieser ist nämlich außerordentlich beweglich und kann rasch umverändert werden. Interessant dabei ist z. B.: Ist der Innenraum weit, schmal, lang oder kurz? Wo befinden sich die Zunge und der Kehlkopf? Können die Rachen- und Mundwände und das Gaumensegel elastisch bleiben? Wie ist die Kieferstellung? All diese Aspekte haben einen Einfluss auf den Klang und werden, wie Sie bereits wissen, ganz natürlich und unwillkürlich durch unser Gehirn gesteuert. Aber auch unsere emotionale Verfassung hat einen enormen Einfluss auf den Vokaltrakt. Sie haben Sie schon einmal erlebt, dass Ihr Hals bei Angst oder Nervosität wie geschnürt war und Sie kaum einen Ton rausgebracht haben? Wie möglich kennen Sie Menschen, die manchmal vor lauter Wut oder Anstrengung so laut zähnenbeissen, dass ihre Sprache mehr zischt als klingt? Andersherum können wir mitunter erleben, wie frei und strahlend unsere Stimme klingt, wenn uns etwas positiv erstaunt hat. Oder wie sich unser Rachen nach einem



An die Pinnwand

Ein Vokaltrakt mit einer leichten und flexiblen inneren Weite kann ein intensiver Resonanzraum sein, der unseren Stimmklang verstärkt und voluminöser macht. Indem wir Lautstärke eher durch Resonanz und weniger durch Atemdruck herstellen, können wir unseren Kehlkopf entlasten. Gleichzeitig kann uns diese Resonanzverstärkung einen warmen, vollen und ebenso tragfähigen Stimmklang verleihen, mit dem wir die Lernenden leichter erreichen können. Passende Übungen dazu finden Sie in Kapitel II,3.3.1.

erleichternden Seufzen auf einmal ganz weich und weit anfühlt und die Stimme danach irgendwie was anders klingt? All das sind emotionsbedingte Klangrestriktionen, die entweder engen und angespannten oder aber leichteren, weiten und flexiblen Vokaltrakt sind. Wenn der Vokaltrakt sich selbst zu beruhigen und die eigenen Gefühle zu regulieren (→ I,5.2) kann er mit als „Atemkammer“ der Stimme etwas Gutes tun.

Letztlich kann die Stimmkraft, die wir manchmal stundenlang sprechen müssen, uns vor allem merken: Ein Mund-Rachenraum mit einer leichten flexiblen inneren Weite kann ein intensiver Klangverstärker sein. Wenn wir ihn bewusst als Resonanzraum nutzen, wird unsere Stimme zusätzlich die Anstrengung voluminöser und trüber. Durch können wir auf einen hohen Anblitzpunkt und auf übermäßige Stimmkraft verzichten und unseren Kehlkopf entlasten.

2.4.2 Kopf- und Brustklang – wie und was es damit auf sich hat

In der Stimmbildung und -pädagogik wird traditionell auch von der sogenannten Brust- und Kopfbildung gesprochen, d.h. von einer Tonverstärkung durch das Mitschwingen des Kopfes und der Brust. Damit einher geht die Vorstellung, dass der Ton heller, glockiger und brillanter wird, wenn man mehr zum Kopf hin spricht, und dunkler und voller, wenn man die Resonanz der Brust intensiviert. Man kennt das: Glockige, helle Engelstimmen und so wertvoll anserweckende Bässe. Eine schöne, einleuchtende Erklärung – nur nicht ganz richtig, wie man heute weiß. Zwar breitet sich die Schwingung der Stimme auch im Kopf- und Brustbereich aus, eine nennenswerte Klangverstärkung gibt es allerdings nicht. In allererster Linie handelt es sich um Vibrationsempfindungen, die man beim Sprechen oder Singen deutlich spüren kann (vgl. Böckler, Carrino 2015).

Vibrationsempfindungen

Aber genau weil man die Brust- und Kopfvibrationen so gut spüren und durch gezielte Übungen auch verstärken kann, vermögen Laien sehr gut damit zu arbeiten. Zumal der Eindruck eines vibrierenden, summenden Körpers uns ein wohl entspanntes Gefühl und dadurch auch Vertrauen in die eigene Stimme verleihen kann. Ebendarum möchte ich mit Ihnen unter anderem auch mit den Übungen zum Kopf- und Brustklang arbeiten. Als Metapher sind sie natürlich durchaus wirksam, auch wenn sie wissenschaftlich nicht ganz korrekt sind. Erfahrungsgemäß wird ein Stimmklang nämlich allemal dunkler und voller, wenn man die Brust z. B. durch Beklopfen mehr zum Vibrieren bringt. Auch kann man sich die Vorstellung eines leichten Klangstrahls, der flirrend durch den Kopf hindurch nach oben fließt, der Stimme Helligkeit und Glanz verleihen. Insbesondere kann das Mitschwingen der Nasenräume die Stimme brillanter und tragfähiger

Brustklang und Kopfklang

machen, was für Ihre Durchsetzungsfähigkeit als Lehrkraft natürlich besonders hilfreich ist. Wie genau diese klanglichen Veränderungen jeweils zustande kommen, kann Ihnen letztlich einigermaßen egal sein, solange die bildhaften Vorstellungen bei Ihnen wirken.¹¹

2.4.3 Artikulation

Die Artikulation unserer Sprache findet ebenfalls im Vokaltrakt statt. Dabei werden aus dem Klangstrom Vokale und Konsonanten gebildet und zu Silben und Wörtern verbunden. An diesen komplexen Vorgängen sind eine ganze Reihe unterschiedlicher Artikulationsorgane und -vorgänge beteiligt, z. B. die Lippen, die Zähne, der Unterkiefer und der weiche Gaumen (Gaumensegel) und der Nasenraum, von denen der wichtigste Artikulationsorgane jedoch ist unsere Zunge. Dieses bemerkenswerte Organ ist viel voluminöser, als wir normalerweise glauben, nämlich in etwa faustgroß. Mit ihren verschiedenen Muskeln vollführt die Zunge eine Menge unterschiedlichster, teilweise winziger Bewegungen: sich wölben, abflachen, nach vorne schieben, zurückziehen, an die Zähne drücken, gegen den Gaumen legen, ... Auf diese Weise ist sie an der Bildung aller Vokale und Konsonanten beteiligt und hat damit eine wichtige Steuerungsfunktion bei der Artikulation (vgl. Calais-Germain/Germain 2020).

Betrachten wir zunächst die Vokale, von denen es bei Deutschen die Grundvokale a, e, i, o und u gibt. Sie sind der eigentliche Kern unseres Stammklangs. Die Atemluft kann bei ihnen ungehindert ausströmen und deshalb ganz ohne Nebengeräusche schwingen und klingen. Vokale werden nicht durch die Mundstellung gebildet, wie viele denken, sondern erst durch die Zunge. Ihre Lage im Mund bestimmt, welcher Vokal entsteht. Bei einem a z. B. liegt sie relativ flach im Mund, während sie bei einem i weit vorne und nach oben gewölbt ist. Das Klangresultat a oder i kommt dabei aus der Verformung des Vokaltraktes zustande, wodurch jeweils unterschiedliche Obertöne verstärkt werden (→ II,2.4.1). Um ein o und u zu formen, benötigt man verstärkt auch unsere Lippen. Übrigens leitet sich der Name Vokaltrakt von der Bildung der Vokale in demselben ab (vgl. Richter et al. 2017).

Bei den Konsonanten hingegen wird die Ausatemluft, also der Klangstrom, zunächst durch ein Hindernis gestoppt oder ganz blockiert. Diese Hindernisse entstehen meistens, indem sich die Zunge an die Zähne, die Lippen oder den Gaumen legt oder sich die Lippen schließen oder ganz verschließen. Die Luft entweicht dann als reibendes Geräusch wie z. B. bei s oder f oder als kleiner explosionsartiger Knall, wenn sich die Lippen verschließen wie etwa bei p oder t. Diese beiden Arten von Konsonanten haben keinen Klang, es gibt also keine gleichzeitige Stimmlippenschwingung und damit auch keine Tonhöhe. Man kennt aber auch klingende Konsonanten, bei denen gleichzeitig ein Kehlkopftön gebildet wird, dazu gehören z. B. m oder auch l. Bei manchen Konsonanten existieren sowohl nichtklingende, als auch klingende Varianten. So spricht man zum Beispiel von einem stimmlosen [s] wie in Küsse und einem stimmhaften [z] wie in Sahne.

Die Klangschober sind Durchsetzungsfähigkeit, aber auch die Flexibilität ihrer Sprache. Wie wäre es ideal, wenn in jeder Lesung sowohl dunkle und volle als auch helle und leichte Nuancen besäße. Metaphorisch gesehen suchen wir nach einer Mischung aus Kopf- und Herzklängen und können uns dabei auch an unseren Vibrationsempfindungen orientieren.

Artikulationsorgan Zunge

Vokale

Konsonanten

¹¹ Die beschriebenen Klangveränderungen beruhen eher auf einer veränderten Schwingungsaktivität der Stimmlippen (u. a. auf der unterschiedlichen Dominanz von Vokalis- bzw. CF-Muskel, → II,2.3.3, aber auch auf der Intensität der Schleimhautschwingung) sowie auf einer Umformung des Vokaltraktes (vgl. Fiukowski 2010; Föcking/Parrino 2015; Knuth 2010; Linklater 2012). Im Gegensatz zur vermeintlichen Kopfresonanz gibt es tatsächlich eine echte Nasenresonanz, d. h. eine Klangverstärkung in den Nasenräumen. Sie kann der Stimme Brillanz, Leichtigkeit und Tragfähigkeit verleihen (vgl. Fiukowski 2010; Knuth 2010; Linklater 2012).

Im Grunde ist unser Vokaltrakt eine wahre Soundmaschine, die unzählige originelle Geräusche und Klangfarben erzeugen kann. Diese werden unter dem Einfluss unserer Klangvorstellungen, Erwartungen, Emotionen, Gedanken und Körperempfindungen selbstregulierend und unwillkürlich durch die Gehirne gesteuert. Wie können wir nun einen positiven Einfluss auf diese natürlichen Vorgänge ausüben und sollten wir das überhaupt tun?

Verständliche Aussprache durch ein „lockeres Mundwerk“

Zweifellos ist eine klare und deutliche Aussprache von Worten verstanden zu werden. Und das wollen wir ja – sowohl privat, als auch in der Schule. Für eine präzise Unterrichtsführung ist es unabdingbar, unsere Gedanken in Form von klaren Worten an die Lernenden zu richten. Aber auch die natürliche Färbung unserer Sprache und damit der authentische Ausdruck unserer Persönlichkeit gelingen leichter, wenn wir unsere Worte präzise artikulieren und dadurch Akzente setzen können. Wer sich hingegen „eine Sprache anhört“, verliert seine Zuhörerschaft nur allzu leicht, obwohl er sich vielleicht besonders sehr um Ausstrahlung und Präsenz bemüht.

Das Mittel der Wahl wäre nun keineswegs, sich übermäßig anzustrengen, um verstanden zu werden. Damit werden wir unserer Stimme eher. Erfahrungsgemäß neigen Menschen, die äußerst deutlich sprechen wollen, dazu, zu viel des Guten zu tun. Sie strengen ihre Artikulationswerkzeuge oftmals übertrieben an und schneiden dabei im Extremfall sogar Grimassen. Dadurch können diverse Anspannungen im Vokaltrakt entstehen, z. B. in der Rachenwand oder der Zunge. Diese wirken sich fast immer negativ auf die Kehlkopfschwingung und ebenso auf die freie Klangentfaltung im Mundraum aus. Das Ergebnis ist dann leider oft ein angestrenzter, kaum noch tragbarer Klang mit überdeutlichen Konsonanten, der eher zischt als klingt.

Was wir viel mehr brauchen ist eine ganz leichtgängige, feine und fast neben-sächliche Artikulation. Dafür sind flexible Mundwerkzeuge, die akkurate und doch

leichtgängige
Artikulation



An die Lehrenden

Unser Vokaltrakt ist eine wahre Soundmaschine, die unzählige originelle Geräusche und Klangfarben erzeugen kann und über Vokale und Konsonanten unsere Sprache formt. Mit einem lockeren Mundwerk, d. h. mit leichtgängigen und flexiblen Artikulationsorganen (Zunge, Lippen, Unterkiefer ...), können wir Worte präzise artikulieren und dennoch präzise artikulierte den Klangstrom zu übermitteln. Dadurch wird unsere Sprache nicht klarer, sondern natürlicher.

spannte Bewegungen ausführen, ohne den Vokaltrakt negativ zu beeinträchtigen. Dabei geben wir den Vokalen den Vorrang, damit sie als Träger des Stimmklangs frei durch unsere Kehle fließen können. Die Konsonanten hingegen bilden wir eher minimalistisch, aber dennoch präzise am Rande. Ein derart „lockeres Mundwerk“ kann sehr flexibel und natürlich auf unsere Sprechimpulse reagieren. Klare Gedanken werden sich dann mit Leichtigkeit in klaren Worten widerspiegeln. Ebenso können wir unsere emotionalen Botschaften facettenreich und authentisch zum Ausdruck bringen und finden dadurch womöglich deutlich mehr Gehör beim Gegenüber.

Wenn wir unsere Mundwerkzeuge nun in geeigneten Übungen so trainieren, dass sie fein, leichtgängig und flexibel arbeiten, können wir uns beim normalen Sprechen getrost der natürlichen Sprachsteuerung überlassen, ohne besonders auf die Aussprache zu achten. Diese wird dann nämlich ganz von alleine klarer und deutlicher (→ II, 4.2).

2.5 Meilensteine für eine gesunde, klangvolle und ausdrucksstarke Stimme

Zur Orientierung sind hier nochmal alle Aspekte zusammengefasst, die Sie als Lehrkraft bei der Entwicklung Ihrer Stimme unterstützen können:

- Die natürliche und fürs Sprechen günstigste Art, zu atmen, ist eine Mischung aus Zwerchfell- und Flankenatmung. Sie ermöglicht ein flexibles Arbeiten der Atemmuskulatur und ein freies Schwingen der Stimmlippen. Voraussetzungen für die angestrebte Atemmuster sind u. a. eine lockere Bauchdecke sowie eine aufrechte und lockere Körperhaltung.
- Ein Mund-Rachenraum mit einer leichten und flexiblen inneren Weite kann ein intensiver Resonanzraum sein, der unseren Stimmklang hell und voluminöser macht. Indem wir Lautstärke eher durch Resonanz und weniger durch Druck herstellen, können wir unseren Kehlkopf entlasten. Gleichzeitig kann uns diese Resonanzverstärkung einen warmen, vollen und eben tragfähigen Stimmklang verleihen, mit dem wir die Lernenden leichter erreichen können.
- In unserem Kehlkopf sitzen viele kleine Muskeln, die an der Schwingung unserer Stimmlippen beteiligt sind. Je besser wir sie trainieren, desto weicher kann unsere Stimme einsetzen und desto flexibler können wir ihre Lautstärke und Tonhöhe variieren. Insbesondere wäre es günstig, vorwiegend in unserer individuellen Indifferenzlage zu sprechen, weil die Stimme dort mit dem geringsten Kraftaufwand funktioniert. Indem wir außerdem über tiefe und hohe Töne fließend miteinander zu verbinden, kann sich eine dynamische und modulationsfähige Stimme ausbilden.
- Für die Geschmeidigkeit, Belastbarkeit und Flexibilität unserer Stimme ist es überaus wichtig, nicht nur die kraftvolle Vollstimme, sondern auch die zarte Randstimme zu trainieren. Diese Schwingung der Stimmlippenrands, der Schleimhaut, kann sollte man unbedingt pflegen, wenn man in einem sprechintensiven Beruf tätig ist, sowohl prophylaktisch, als auch zur Regeneration der Stimme.
- Für Vielsprecher ist es günstig, beim Reden nicht an Sagen als an Drücken zu denken, um für ausgeglichene Luftdruckverhältnisse im Kehlkopf zu sorgen und übermäßigen Druck zu vermeiden. Auf die Weise können wir die Schwingung der echten Stimmlippen, den Taschenfalten aktivieren und der Stimme Weite und Leichtigkeit verleihen. Außerdem dürfen wir darauf vertrauen, dass bereits ein kurzer Atemspurt genügt, damit sich unser Stimmklang von alleine entfalten kann.
- Idealerweise entwickeln wir unsere Bruststimme in jeder Lage sowohl dunkle, volle als auch helle, leuchtende Klangfarben. Dafür können wir uns auch an den Vibrationsempfindungen in Brust und Kopf orientieren, um eine klangschöne und durchsetzungsfähige Stimme zu entwickeln.
- Wenn wir ein lockereres Mundwerk mit leichtgängigen und flexiblen Sprechwerkzeugen haben, können wir unsere Worte minimalistisch und dennoch präzise artikulieren und dabei die Vokalen den Vorrang lassen. Die Sprache wird dadurch nicht nur klar, sondern auch authentischer.

Verzeichnis der Übungen und der Medien in der HELBLING Media App

Die im Folgenden aufgelisteten Audio- und Videobeispiele stehen in der kostenlosen HELBLING Media App zum Streamen bereit. Anleitung dazu auf der vorderen Umschlaginnenseite.

318

Übung			Seite	Übung			Seite
1 Körperschütteln	X		27	28 Bodyscan	X		89
2 Körperschütteln plus	X		28	29 Vielfalt der Gefühlsregungen			92
3 Farnblatt	X		29	30 In Kontakt mit den eigenen Gefühlen kommen			92
4 Fliegende Spaghetti	X		30	31 Gefühlen Raum geben			94
5 Fuchsschwanz			30	32 Distanzierung von schwierigen Gefühlen	X		96
6 Körperkreiseln	X		31	33 Im Auge des Orkans			97
7 Den Körper abklatschen und -klopfen			34	34 Wurzelübung	X		98
8 Hüpfen und Tönen			35	35 4-7-8-Atmung			99
9 Fahrstuhl			35	36 Wunde Punkte erkennen und verstehen			100
10 Ausstreichen in Bewegung	X		36	37 Mit den eigenen Grenzen in Kontakt kommen			102
11 Fußsurfen	X		39	38 Fragen der Kraft			107
12 Lungenfeger		X	40	39 Die eigenen Stärken und Schwächen anerkennen, Teil 1			112
13 Die mittlere Haltung finden		X	41	40 Die eigenen Stärken und Schwächen anerkennen, Teil 2			114
14 Sich selbst auf die Schliche kommen			47	41 Engelsflügel			118
15 Den inneren Kritiker kennenlernen			48	42 Powerposing			120
16 Innehalten			49	43 Metta-Meditation für Lehrkräfte	X		123
17 Die magische Welt der Rosine			51	44 Sich einfühlen			125
18 Den Atem spüren			52	45 Herzscheinwerfer			126
19 Klassische Achtsamkeitsmeditation	X		53	46 Begeisterung neu entfachen			130
20 Achtsames Hören			54	47 Den Blick auf das Gelingen richten 1			132
21 Ich bin jetzt vollkommen hier			55	48 Den Blick auf das Gelingen richten 2			133
22 Die kleinen Momente			56	49 Freundlichkeit mit Bestimmtheit kombinieren			143
23 Denken – Reden – Wahrnehmen			61	50 Die kaputte Schallplatte			153
24 Laserfokus und weiter Blick			62	51 Hüpfendes Zwerchfell			203
25 Augen bis zum Hinterkopf			64	52 Erste Berührung mit dem Atem			204
26 Bestandsaufnahme			87	53 Die natürliche Atmung finden	X		206
27 Shoulder day!			88				

Übung			Seite	Übung			Seite
54 Atemsaugen	X	X	207	86 Zauberblick			249
55 Atemimpulse wahrnehmen			209	87 Schnupfernase	X		250
56 Atemvarianten			210	Audiobeispiel Nasenresonanz			250
57 Kleine Federn			211	88 Türklingel	X		251
58 Mit dem Bauch sprechen			212	89 Zauberspruch	X		252
59 Atem in Klang verwandeln			214	90 Türklingel-Echo	X		253
60 Nach innen seufzen	X		215	91 Sprechende Türklingel	X		254
61 Klageweib	X		216	92 Vokalrätsel			256
62 Den Vibrationen auf der Spur			217	93 Geschmeidiger Vokalfluss	X		257
63 Inneres Echo		X	219	94 Geschmeidiger Silbenfluss	X		257
64 Brusttrommel	X		220	95 Steptänzer	X		259
65 Elfenseufzen	X		221	96 Im Jazzclub	X		259
66 Verspannungen im Oberkörper lösen			222	97 Murmelbahn	X		260
67 Verspannungen im Kopfbereich lösen			224	98 Moviemaker			264
68 Geerdete Klänge			226	99 Die Kunst der Pause			265
69 Staubsauger			227	100 Akzente bitte!			267
70 Fingersaugen			227	Audiobeispiel Betonungen	X		268
71 Kleine Schwungimpulse			228	101 Akzente Plus			268
72 Äpfel pflücken			229	102 Melodiespiegel			269
73 Eule	X		231	103 Berg- und Talfahrt	X		270
74 Lufti-Kuss		X	232	Audiobeispiel Begeistern und motivieren	X		271
75 Winnetou		X	233	Audiobeispiel Delegieren und sachliche Anweisungen geben	X		272
76 Charmanter Größenwahn	X		235	Audiobeispiel Energisch begrenzen	X		272
77 Ziege	X		236	Audiobeispiel Plötzliche Kriseninterventionen	X		272
78 Winnetous Ausritt	X		237	Audiobeispiel Fragen stellen	X		272
79 Achtsame Wolfsdame	X		237	104 Melodiebotschaften			273
80 Singen unter der Dusche 1: <i>Summ summ summ</i>	X		238	105 Kopfkino			275
81 Singen unter der Dusche 2: <i>Froh zu sein</i>	X		239	106 Das 100 000 Euro-Projekt			276
82 Die individuelle Wohlfühlage finden			239	Audiobeispiel Minimalaufwärmen in 2 Minuten	X		304
83 Wellentanz	X		240	Audiobeispiel Standard-Stimmerwärmung in 5 Minuten	X		304
Audiobeispiel Stimmeinsätze	X		241	Audiobeispiel Standard-Stimmerwärmung in 15 Minuten	X		304
84 Kuckuck	X		242				
85 Ofenrohr und Abendrot			242				

Die Autorin



Gabi Schmidt ist ausgebildete Gymnasiallehrerin für Mathematik und Biologie. Statt in die Schule, zog es sie Mitte der 90er-Jahre zunächst auf die Bühne. Nach einem Gesangs- und Schauspielstudium an der HMT Leipzig verbrachte sie zwölf Jahre mit einer internationalen Bühnenlaufbahn als Musicaldarstellerin. Aus Liebe zu den Menschen und ihrem großen Interesse an Psychologie wandte sie sich 2010 vollends ihrer eigentlichen Berufung zu: Sie wurde Trainerin und Coach für persönliche Entwicklung und Stimmfaltung. Weitere Ausbildungen in Theatertherapie (DGfT), Achtsamkeit, Heilsames Singen, EFT (Emotional Freedom Technique) und anderen Formen der Energetischen Psychologie vertieften ihre berufliche Basis. Heute arbeitet sie schwerpunktmäßig als Referentin und 1:1-Coach für mentale und stimmliche Gesundheit von

Lehrkräften, aber auch als Leiterin eines kleinen Musicalensembles, Stimm- und Präsenztrainerin, sowie als Therapeutin und Coach für persönliche Entwicklung und Heilung für ein breiteres Publikum. Sie lebt in Köln.

www.happy-teachers.de

Danksagung

Von Herzen möchte ich all denen danken, die mein Manuskript Probe gelesen und mir dazu ihre wertvollen Expertinnen-Feedbacks und Anregungen geschenkt haben. Allen voran waren das Simone Todzy, Susanne Krassa, Elisa Rissman, Janina Henschke, Sophie Kruse, Anette Rüth, Astrid Kley und noch viele andere, die sich hier hoffentlich ebenfalls angesprochen fühlen. Besonders wertschätzen möchte ich den Logopäden und Stimmexperten Marco Parrino, dessen fachgenauer Blick dem zweiten Buchteil den letzten Schliff gegeben hat. Mein tiefer Dank gilt auch Lama Yeshe Sangmo für alles, was sie mich an Achtsamkeit und Menschlichkeit gelehrt hat. Letztlich wäre dieses Buch nicht entstanden ohne die jahrelange Unterstützung von Henno Kröber, der mir unzählige Seminare mit Lehrkräften anvertraut hat. Danke für diese vielfältigen Erfahrungsmöglichkeiten!