

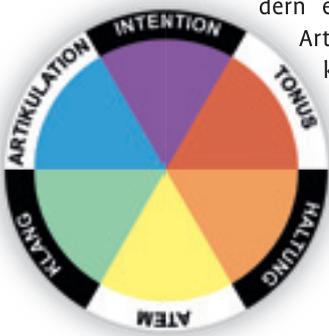
Fitness für die Stimme:

Einfaches Atem- und Sprechtraining im Sport(unterricht)

Klingt die Stimme eines Schüler heiser, knarrt oder krächzt, kann er einer von 6-24 % Kinder- und Jugendlichen sein, die Stimmstörungen haben. Ohne professionelle Unterstützung sind negative Folgen auf die Schulleistungen, für das Lernen in der Schule, für den Kontakt zu den Klassenkameraden und für das spätere Berufsleben möglich. Doch auch der Sportunterricht kann die Stimme des Schülers unterstützen, wie die folgenden acht Übungen beweisen.

„Herr Meier, ich habe mir den Kopf gestoßen und möchte einen Augenblick Pause machen!“
Peter (11) steht im Schwimmbad neben seinem Lehrer. Die anderen Schüler toben ausgelassen im Wasser, man hört kaum das eigene Wort. Sowohl Herr Meier als auch die Klassenkameraden verstehen Peter nicht, besonders, da er auch an einer hypofunktionellen Stimmstörung leidet. Seine Stimme klingt dadurch heiser, schwach und behaucht. Also schimpfen die Fünftklässler mit ihm, er möge lauter sprechen. Peter wiederholt seine Bitte, diesmal verstehen Sie ihn. Es ist zu merken, wie peinlich ihm das Ganze ist. Der junge Schüler ist bereits in logopädischer Behandlung. Doch auch Sport kann ihm helfen, dass seine Wünsche sofort verstanden werden.

Stimme ist zunächst ein Zusammenspiel aus Stimmlippschwingungen, Luftdruck, Klang und Strömungsgeschwindigkeit. Die Grafik der FPK-Unternehmensentwicklung zeigt sechs Facetten der Stimme, die dieses Zusammenspiel beeinflussen. Es sind: die Muskelspannung des Körpers, die Haltung, die Atmung, der von den Stimmbändern erzeugte Stimmklang, die Artikulation und, wie in Fachkreisen zunehmend festgestellt wird, auch die Intention des Sprechers, des sogenannten „Senders.“ Sportliches Training kann jeden dieser sechs Bereiche unterstützen.



Das Verbinden von Sport und Stimme im Unterricht

Alleine das Bewusstsein, dass sich die Themen Sport und Stimme im Unterricht auf drei Wegen verbinden lassen, trägt zum Stimmtraining bei:

» Ressourcenaufbau

Beim Schwimmen und beim Dehnen (siehe Abbildungen 3, 4 und 5) geht es zunächst um den Ressourcenaufbau für das Sprechen: Die Muskeln werden gelockert, gedehnt und gekräftigt, das Atemvolumen verbessert sich.

» Verdeutlichen von Aspekten der Kommunikation

Das Koordinations- und Balancetraining mit dem Pezzyball (Abbildungen 2a,b) aber auch die Arbeit mit der Pilates-Rolle (Abbildungen 1a-c) zeigen Aspekte, die zum Sprechen mit dem richtigen Ton gehören. Es sind die angepasste Körperspannung und das umspielte Gleichgewicht.

» Gezieltes Training der Stimme während der Sportausübung

Die Übungen der Abbildungen 6a-b und 8 zeigen Beispiele zum gezielten Training von Klang und Artikulation. Durch das wiederholte Sprechen bestimmter Konsonanten oder Worte in Verbindung mit Bewegung sowie das Nachahmen von Tierlauten.

Dabei steht keine Übung für sich alleine, sondern eine Übung kann gleichzeitig mehrere Wirkebenen der Stimme berühren. Wie zum Beispiel die Dehnübung für den Kopf-Hals-Nacken-Bereich. Hier geht es um die Körperhaltung,

gleichzeitig wirkt diese Übung auch auf den Stimmklang. Schließlich bauen alle Übungen mehr Gefühl für den Körper auf, da sie stets mit Achtsamkeit ausgeführt werden sollten, ohne den üblichen Leistungsdruck. Die geschilderten Übungen stellen kein komplettes Stimmtraining dar, es sind lediglich Beispiele dafür, wie die Facetten der Stimme durch Sport unterstützt werden.

Das Training der sechs Facetten der Stimme

Körperspannung (Tonus)

Der Spannungszustand (Tonus) den der Körper annehmen kann, reicht von schlaff bis militärisch straff. Unterschiede in der Körperspannung sind in der Stimme hörbar. Bei einer ausbalancierten Körperspannung klingt sie voll, tragfähig und überzeugend. Bei Über- beziehungsweise Unterspannung schwingen die Stimmlippen, die ein bedeutender Teil des stimbildenden Apparates sind, dagegen nur eingeschränkt, und die Stimme wirkt weniger sympathisch. Die Körperspannung zu regulieren, ist ganz leicht erlernbar. Das Stundenende bietet sich dafür an. Zum Beispiel regulieren Abklopfen des Körpers mit den Händen oder das leichte Ausschütteln von Armen und Beinen die Körperspannung. Auch eine Pilates-Rolle hilft, da sie der Selbstmassage dienen kann:

1. Übung

Ausgangsstellung: Die Schüler sitzen mit ausgestreckten Beinen am Boden. Die Arme stützen den Oberkörper hinter dem Rücken ab. Die Pilates-Rolle liegt quer unter beiden Oberschenkeln (**Abb. 1a**).

Durchführung: Der Oberkörper wird mit den Armen leicht angehoben. Die Schüler schieben sich vorwärts und rückwärts über die Rolle.

Hinweis/Erklärung: Diese Übung lockert die hinteren Oberschenkelmuskeln.

Variation: Die Pilates-Rolle liegt unter der Wade (**Abb. 1c**).

2. Übung

Ausgangsstellung: Die Schüler sitzen mit ausgestreckten Beinen am Boden. Die Arme stützen den Oberkörper hinter dem Rücken ab. Die Pilates-Rolle liegt quer über beiden Oberschenkeln.

Durchführung: Die Pilates-Rolle wird mit den Händen vorwärts und rückwärts über die Beinvorderseite gerollt. Das Vorbeugen des Oberkörpers geschieht aus den Hüftgelenken.

Hinweis/Erklärung: Diese Übung lockert die vorderen Beinmuskeln (**Abb. 1b**).

Haltung

Aus einem geknickten Wasserschlauch kommt nur spärlich Wasser. Eine aufrechte Körperhaltung unterstützt daher die Stimme. Eine gute Haltung ist auch eine flexible Haltung. Wenn die Schüler im Stand die Augen schließen, merken sie bereits, dass sie im Stehen stets leicht nach allen Seiten schwanken. Haltung ist also eigentlich ein „umspieltes Gleichgewicht“. Dieses umspielte Gleichgewicht lässt sich auch beim Training mit dem Pezziball zeigen:



Pamela Weil, Düsseldorf

3. Übung

Ausgangsstellung: Vor dem Pezziball stehen.

Durchführung: Auf den Pezziball klettern und auf ihm in den Kniestand gehen.

Hinweis/Erklärung: Auf der unsicheren Unterlage fühlt man deutlich ein Hin- und Herschwanen. Solange der Körperschwerpunkt über dem Ball bleibt, hält man sich auf dem Ball. Ist das nicht mehr der Fall, rutscht man sofort herunter. Aus Sicherheitsgründen sollte jemand Hilfeleistung leisten (Abb. 2a, b).

Verspannte und verhärtete Muskeln sind oft die Folge schlechter Haltungsgewohnheiten. Sie machen den Körper unbeweglich. Darüber hinaus blockieren verspannte Muskeln, sodass die Nerven Bewegungsimpulse vom Gehirn nur schwer an die Muskeln weiterleiten können. Die verhärteten Muskeln wirken somit vergleichbar wie der Fuß, der auf einen geöffneten Wasserschlauch steht. Das Wasser hört fast oder ganz auf zu laufen. Die klassischen Dehnübungen helfen bei Verspannungen. Für die Stimme sind vor allem Übungen im Kopf-Schulter-Nacken-Bereich von Vorteil, da sich hier auch der Kehlkopf mit den Stimmbändern befindet:

Abb. 2a



Abb. 2b



4. Übung

Ausgangsstellung: Die Schüler sitzen oder stehen.

Durchführung: Den Kopf bewusst und langsam zur rechten (oder linken) Seite drehen. Das Kinn nach unten zur gleichseitigen Schulter senken. Die Dehnung einen Augenblick halten, dann zurück in die Ausgangsposition gehen. Diese Übung 2-3 Mal pro Seite wiederholen.

Hinweis/Erklärung: Die Übung trainiert den Bereich des Kehlkopfes. Das ist wichtig, weil sich die Stimmqualität mit der Stellung des Kopfes ändert. Schwingung und Klang entstehen, wenn kein Druck auf die Kehlkopfmuskulatur ausgeübt wird (Abb. 3).

Abb. 3



Atmung

Sprechen und Stimmgebung sind Leistungsfunktionen der Atmung und darum trainierbar. Zum Beispiel trainiert Schwimmen die Atemmuskulatur und baut dadurch die Ressourcen für die Stimme auf. Beim Lagenschwimmen sollte erspürt werden, bei welchem Ein- und Ausatemrhythmus immer genügend Luft vorhanden ist (Abb. 4).

Abb. 4



Sebastian Iwanow,
Weltmeister über 100m Freistil im Behindertenschwimmen

Wenn man auf eine Handhupe drückt, entströmt durch die Öffnung die Luft und erzeugt den Ton. Damit die Luft wieder einströmt, lässt man die Hupe los. Ähnlich ist es beim Sprechen: Stimme ist hörbarer Ausatem. Der Einatem geschieht dagegen reflektorisch. Das geht hörbar oder unbemerkt. Udo Jürgens und Edith Piaf singen beispielsweise, ohne dass man den Einatem hört. Bei Nena dagegen scheint der hörbare Einatem ein Stilmittel.

Eine Atemübung nach den Begründern der Atemrhythmisch angepassten Phonation (AAP) von Horst Coblenzer und Franz Muhar, trainiert das geräuschlose zu Luft kommen zwischen den Worten, was angenehmer klingt. Sie kann im Schwimmbad aber auch an Land ausgeführt werden.

5. Übung

Ausgangsstellung: Die Schüler hängen sich dazu mit den Unterarmen an den Beckenrand, sodass der Oberbauch die Kacheln berührt.

Durchführung: In dieser Position sagen sie drei Mal hintereinander ein kurzes „hopp, hopp, hopp“ oder „flott, flott, flott“. Dann legen sie eine kleine Pause ein und beginnen wieder von vorne.

Hinweis/Erklärung: Der Bauch schnellt während des Sprechens von „hopp“ oder „flott“ nach vorne und in der Sprechpause zwischen den

Worten bekommt man automatisch Luft. Der weiche Wasserwiderstand erleichtert das feineerspüren des geräuschlosen Luft holens (Abb. 5).

Abb. 5
Vera Thamm, Junioren-Weltmeisterin im Behindertenschwimmen
(100 m, 200 m Freistil, 100 m Brust, 150 m Lagen); Duisburg



nem Zischlaut begleitet, etwa mit einem „sch“. Das heißt, sobald die Arme nach unten zeigen, ertönt nun ein kurzes „sch“

Das Sprechen von Wortsilben, Atmung, Handbewegung und Muskelarbeit sind auf eine bestimmte Weise zeitlich verbunden: Das „sch“ bringt die Stimmbänder in dem Moment im Kehlkopf zum Schwingen, in dem die Muskeln der vorderen Halsseite gedehnt sind und der Ausatem kommt. In der Einatemphase und während Kopf und Hals wieder in die aufrechte Haltung kommen, haben die Bänder dagegen einen Augenblick Ruhe. Ferner werden dabei der Hauptatem- und Sprechmuskel sowie das Zwerchfell stimuliert. (Abb. 6a,b).

Klang

Als Klang bezeichnet man ein Schallsignal, dem das Gehirn eine Tonhöhe zuordnen kann. Mit zu hoher oder zu tiefer Stimme zu sprechen belastet die Gesundheit, weil das die Stimmbänder unnatürlich spannt: Das ist auch für das Ohr des Zuhörers unangenehm, da die gesprochenen Worte so eher unsympathisch empfunden werden. Sprechen im Hauptsprechtonbereich klingt dagegen am angenehmsten. Die Stimmbänder sind nicht gestresst.

6. Übung

Skigymnastik bringt die Stimme zum klingen, da sie bewusst macht, dass beim Sprechen stets der Gestus die Melodie vorbereitet. Handbewegungen wirken grundsätzlich auf die Dynamik in der Sprache. Je intensiver die Bewegung, die das Sprechen begleitet, desto mehr Klang hat die Stimme:

Ausgangsstellung: Im hüftbreiten Stand hängen die Arme zunächst seitlich herab.

Durchführung: Dann federt man einige Male in den Knien und schwingt dabei die Arme gleichmäßig vor und zurück. Während die Arme schwingvoll nach vorne und zurück fliegen beobachtet man den Atem.

Hinweis/Erklärung: Nach einiger Zeit wird der Atem der Bewegung folgen. Schwingen die Arme vorwärts in die Höhe kommt der Atem. Passieren die Arme die Flanken, so geht der Atem, um mit dem Schwung nach hinten in die Höhe wieder einzuströmen. Der Atem kommt also, geht, kommt, geht, kommt, geht und so weiter. Man macht den ausströmenden Atem nun hörbar, indem man ihn mit ei-

Die Stimme ändert sich, indem man sich selber zuhört. Dies spricht bereits den Steuermechanismus der Stimme an und die Sprechmuskeln arbeiten so koordinierter als bisher zusammen. Dieses bewusste Zuhören lässt sich im Sportunterricht zusätzlich trainieren:

So sollten beispielsweise beim langsamen Laufen die Schüler bewusst einige Minuten auf ihre Stimme achten, während sie sich unterhalten. Zum Vergleich sollten die Schüler dann darauf achten, wie die Stimme, während sie zum Beispiel Geräte wegräumen, klingt. Die Kraftanstrengung hört man sofort in der Stimme, sie klingt gepresster als beim lockeren Laufen.



Artikulation

Als Artikulation bezeichnet man die Aussprache von Vokalen und Konsonanten. Sie ist das feine Feuern von Laut zu Laut. Dazu bedarf es einer beweglichen Zunge, ferner beweglicher Lippen und Kiefergelenke. Das Nachahmen des Schnaubens eines Pferdes oder eines Propellerflugzeugs hilft: Pustet man den Atem durch die geschlossenen Lippen, so lockern sich etliche Muskeln im gesamten Kopf, die Gesichtsmuskulatur durchblutet und die Lippen werden gekräftigt (Abb. 7). Diese Übung wirkt unterstützend, denn Sprechen beansprucht sehr den stimmerzeugenden Apparat: Während einer halben Stunde Sprechzeit berühren sich die beiden Stimmbänder zum Beispiel rund 400.000 Mal. Eine einfache Übung trainiert zusätzlich die Stimmbänder:

7. Übung

Ausgangsstellung: Die Schüler legen sich flach auf das Wasser, mit dem Bauch und mit dem Gesicht nach unten.

Durchführung: Sobald sie auf dem Wasser liegen, beginnen die Schüler „oooo“ in das Wasser zu sagen.

Hinweis/Erklärung: Die Stimmlippen sind beim Tönen auf „oooo“ geschlossen. Durch den Wasserwiderstand entsteht eine Art Massageeffekt, der auch auf die Stimmlippen zurückwirkt. Bei dieser Übung entstehen auch Luftblasen, die im Wasser gut sichtbar sind und die den Ausatem gut sichtbar machen (Abb. 8).

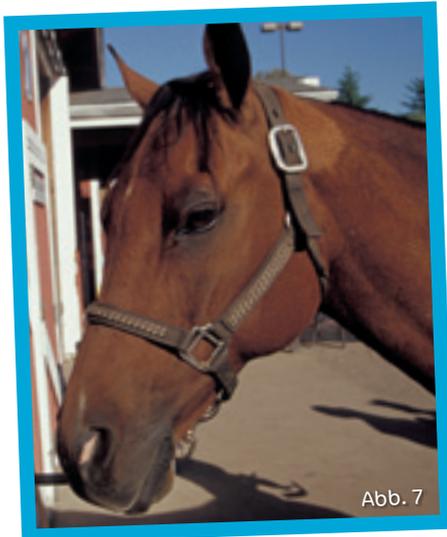


Abb. 7

erst auf den Klang der Stimme, dann auf den Inhalt und auf die Worte. Stimmt die Intention, stimmen auch Gestik, Mimik und Tonfall und umgekehrt).

8. Übung

Ausgangsstellung: Je zwei Schüler denken sich ein Wort aus, das aus zwei zusammengesetzten Substantiven besteht. Zum Beispiel: „Schaukelstuhl“.

Durchführung: Jeder der beiden Schüler stellt ein Wort dar und die anderen Schüler raten, welches es ist.

Hinweis/Erklärung: Schult die non-verbale Ausdrucksfähigkeit.

Bauchmuskeltraining kann schlecht für die Stimme sein

Die Stimmführung ist einem Opernsänger so wichtig, wie dem Fußballspieler die Balltechnik. Sprechen ist also Sport. Darum sollten die Schüler bestärkt darin werden, am Tag reichlich Mineralwasser oder Kräuter- und Früchte-tee zu trinken. Das dient dem Ersatz von Flüssigkeitsverlusten beim Training und somit der sportlichen Leistungsfähigkeit. Aber es hält auch die Schleimhäute und die Stimmbänder während des Tages feucht. Das erleichtert es, viel zu sprechen. Kaffee, schwarzer Tee und Cola sind dafür ungeeignet, da sie Koffein enthalten und dadurch eine austrocknende Wirkung haben. Auch manches sportliche Training kann kontraproduktiv für die Stimme sein. Zum Beispiel extremer Kraftaufbau in den Bauchmuskeln. Die zu starken Muskeln behindern dann zu sehr das freie Schwingen des Hauptatem- und -sprechmuskels sowie des Zwerchfells.

Eine gestörte Stimme bedarf natürlich professioneller Hilfe. Das Schöne am Sport ist, dass er ganz nebenbei die Stimme unterstützt und dass man Schülern wie Peter, die ein kleines Stimmproblem haben, durchaus helfen kann. Man muss nur wissen, worauf es dabei ankommt.

Zum Weiterlesen:

Amon, Ingrid: Die Macht der Stimme, Redline-Verlag, München (2008)

Fuchs, Michael (Hrsg.): Kinder und Jugendstimme, Band 1-4, Logos-Verlag, Berlin (2010)?

Zimmer, Renate: Handbuch Sprachförderung durch Bewegung, Herder-Verlag, Freiburg im Breisgau (2009)

Bettina Halbach ist Ernährungswissenschaftlerin und freie Journalistin mit dem Themenschwerpunkt Gesundheit.

Fachliche Unterstützung:

Ulrich Halstenbach (FPK Unternehmensentwicklung), Mag. art. Hannes Tropper (www.stimmbetreuung.at), Diplom-Sänger Anno Lauten (www.stimm-werkstatt.de)



Abb. 8

Fotos: Bettina Halbach

Intention

Das gesprochene Wort kommt beim Gegenüber nur dann an, wenn dahinter eine Absicht (eine Intention) steht. Es geht um das Gemeinte hinter dem Gesagten. Der Satz „Ach wie freue ich mich, Sie zu sehen!“ kann in der Intention stimmig sein. Es kann aber auch sein, dass man sehr unglücklich darüber ist, dass derjenige, den man begrüßt, ausgerechnet jetzt gekommen ist. Dies macht sich im Stimmklang bemerkbar. Der Gesprächspartner liest die entsprechenden Signale und spürt die Lüge. Dieses Lesen geschieht unbewusst. Menschen reagieren von Geburt an