



Praktisches für die Stimme

Die Schwingungen der Stimmlippen im Kehlkopf sind viel mehr, als es Vielen bewusst ist. Jede Stimme ist einzigartig und die „Visitenkarte“ eines jeden Menschen. Durch sie können wir nicht nur sprechen, wir teilen auch unsere **Stimmungslage** automatisch mit. Da können wir wenig entgegenwirken. Unsere Stimme drückt sehr deutlich aus, in welcher Stimmung wir uns befinden. Wenn wir telefonieren, hören wir direkt, ob es dem/der Gesprächspartner/in gut geht. Wir können mit unserer Stimme beruhigend wirken, aber auch erschrecken. Kurz gesagt, wenn wir unsere Stimme pflegen, dann kümmern wir uns zugleich um uns selbst. „Um die tägliche Belastung in der Kita zu bewältigen, braucht die Stimme Aufmerksamkeit, Pflege und ein gewisses Training. Denn die Stimme ist eingebettet in das Gesamtsystem von Bewegung und Atmung.“¹

Gerade in den Kindertageseinrichtungen sind Sie stimmlich besonders herausgefordert und Ihre Stimme ist Ihr Hauptarbeitswerkzeug. Sie rufen im Außengelände nach den Kindern, singen mit ihnen, sprechen, lesen vor und das ist nur ein Bruchteil dessen, was Sie alles leisten. Sie verlassen sich auf Ihre Stimme und diese ist wiederum auf Ihre Unterstützung und Pflege angewiesen.

Daher bitte ich Sie nun, einen kleinen Moment inne zu halten und zu überlegen,

- welchen stimmlichen Anforderungen Sie im Kita-Alltag begegnen. Welche fallen Ihnen ein?
- Wie schätzen Sie diese Anforderungen ein?
- Fallen Sie Ihnen leicht und falls nicht, wo bräuchten Sie Unterstützung?
- Wie ist Ihre Körperhaltung?
 - Gibt es Situationen, wo Sie verspannen?
 - Wo im Körper nimmt die Spannung zu?
 - In welchen Situationen ist das der Fall?
 - Warum verspannen Sie?

¹Hinderer, Eberhart (2018), Gut gestimmt! Stimmtraining für Erwachsene. Herder Verlag. S. 8.





Nachdem Sie darüber nachgedacht haben, welche Anforderungen im Alltag eine Wirkung auf Sie haben und Sie wohlmöglich auch verspannen, kommt hier eine kleine Übung für zwischen-durch: Nehmen Sie sich einmal am Tag vor, auf Ihre Körperhaltung und Körperspannung bewusst zu achten. Das kann beispielsweise im Kita-Alltag sein oder auf dem Weg zur Arbeit. Schenken Sie sich mehr Achtsamkeit. Was geschieht,

- wenn sich die Kinder streiten?
- wenn ein Kind draußen hingefallen ist?
- wenn Sie einen Ausflug machen?
- wenn Sie in kleinen Gruppen über die Straße gehen müssen?
- wenn Sie in der Lesecke sitzen? Wie ist Ihre Sitzposition?
- ...

Wenn Sie bemerken, dass Sie verspannen, dann versuchen Sie diese Verspannungen zu lockern und sich zu entspannen. Denn Verspannungen im Nackenbereich, können dazu führen, dass Sie stimmlich weniger belastbarer sind.^{2 3}

Übungen für den **Schulter-/Nackbereich**:^{4 5 6}

- Schulterzucken
- Schulterkreisen
- Nackendehnung
- Nackendrehung
- Äpfel pflücken
- ...

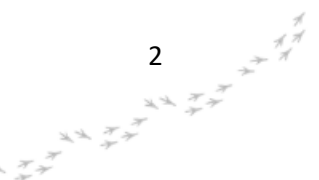
² <https://www.einfach-gesund-schlafen.com/schlafstoerungen/die-schleichende-gefahr-so-fatal-koennen-auswirkungen-von-nackenschmerzen-sein> (Zugriff: 22.06.2020).

³ <https://dgpp.de/Service/FuerPatienten/StimmstoerungenUndHeiserkeiten/Rueckenschmerzen.htm> (Zugriff: 22.06.2020).

⁴ <https://jp-popgesang.de/warm-up/entspannende-uebungen-fuer-nacken-und-schultern.html> (Zugriff: 22.06.2020).

⁵ <https://verspannungen.behandeln.de/verspannungen-uebungen-nacken.html> (Zugriff: 19.06.2020).

⁶ <https://verspannungen.behandeln.de/verspannungen-uebungen-schulter.html> (Zugriff: 19.06.2020).





Übungen für den Kiefer:^{7 8}

- Kiefer nach rechts und links schieben
- Korkenübung
- Gähnen
- Wangen ausstreichen
- ...

Übungen für die Lippen:⁹

- Kussmund
- Spitz und breit ziehen
- Lippen im Wechsel rund öffnen und rund schließen
- Mundwinkel im Wechsel nach oben ziehen
- Wangen aufblasen
- Wangen aufblasen und die Luft wie ein Bonbon hin und her bewegen
- Einen Stift zwischen Oberlippe und Nase festhalten
- ...

Übungen für die Zunge:^{10 11}

- Zunge nach rechts und links in die Mundwinkel bewegen. Dabei die Zunge nicht auf die Unterlippe ablegen. Der Kiefer bewegt sich nicht.
- Mit der Zunge die Zähne „putzen“
- Lippen ablecken
- Die Zunge gerade rausstrecken, ohne, dass sie die Lippen berührt und nun abwechselnd breit und wieder schmal machen.
- Zungenspitze Richtung Nase heben und dann Richtung Kinn
- Balancieren Sie z. B. ein Bonbon oder eine Nuss auf der Zungenspitze hin und her, ohne, dass sie dabei runterfällt und dass die Zunge die Unterlippe berührt.

⁷ <https://www.ergotopia.de/blog/kiefer-entspannen> (Zugriff: 19.06.2020).

⁸ Hinderer, Eberhart (2018), Gut gestimmt! Stimmtraining für Erwachsene. Herder Verlag. S. 96.

⁹ Hinderer, Eberhart (2018), Gut gestimmt! Stimmtraining für Erwachsene. Herder Verlag. S. 96.

¹⁰ Hinderer, Eberhart (2018), Gut gestimmt! Stimmtraining für Erwachsene. Herder Verlag. S. 97

¹¹ http://www.reinhardt-verlag.de/pdf_media/onlinematerial026104d.pdf (Zugriff: 15.06.2020).





- Zungenschnalzen
- Drücken Sie Ihre Zunge abwechselnd und für paar Sekunden gegen die Wange.
- Drücken Sie Ihre Zunge abwechselnd und für paar Sekunden gegen die Wange, wobei Sie von außen leicht mit einem Finger dagegen drücken.
- ...

Übungen zum **Aufwärmen**:

- Gähnen Sie herzhaft und mit Stimme – lassen Sie die Etikette für einen Moment außer Acht.
- Grimassieren Sie. Dadurch können Sie alle Gesichtsmuskeln durchbewegen.
- Dehnen und strecken Sie sich ausgiebig.
- Summen Sie vor sich hin („mmm“).
- Atmen Sie mit Ihrer Stimme auf „sss“ aus (wie eine Biene).
- Lippen flattern lassen und dabei einen angenehmen Ton für sich finden.
- Lippen flattern lassen und dabei die Tonhöhe verändern (hoch und runter).
- Lassen Sie Ihr Unterkiefer wackeln – dabei so schnell und so locker wie möglich.
- ...

Zungenbrecher sind auch gute Übungen.

Kleine Infobox

Sprechen Sie nicht gegen den Lärm an, schreien Sie nicht. Achten Sie auf deutliches Sprechen.

Räuspern reizt die Stimmlippen. Bei angeschlagener Stimme bitte direkt vermeiden.

Scharfes Essen reizt die Schleimhäute. Trinken Sie stets ein Glas Wasser dazu.

Flüstern ist für die Stimmlippen sehr anstrengend. Bei angeschlagener Stimme bitte komplett vermeiden.

Nikotin und Alkohol können zu Schleimhautreizungen führen.

Gönnen Sie Ihrer Stimme Pausen. Vor allem nach Belastungen.

Halten Sie die Schleimhäute feucht. (Halspastillen, Tee, Wasser, etc.)

Lüften Sie die Räume regelmäßig. Vermeiden Sie trockene Raumluft. (Heizungsluft, Klima)

Wenn Sie im Winter laufen gehen, schützen Sie sich mit einem atmungsaktiven Tuch vor der kalten Luft. (Schlauchschal/-tuch vor dem Mund)

Ihre Stimme muss morgens auch erst wach und warm werden. Ein Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen und Aufwärmübungen sind ein sehr guter Anfang.

Achten Sie auf Ihre Haltung und Atmung.





Literaturempfehlung und kostenlose Informationen sowie Übungen:

- Gut gestimmt! Stimmtraining für ErzieherInnen. Marcel Hinderer, Sieglinde Eberhart
- https://stimmklinik.de/wp-content/uploads/2019/01/030119-Flyer_DSK-Stimmhygiene-ONLINE.pdf
(Zugriff: 27.05.2020)
- https://www.dji.de/fileadmin/user_upload/bibs/384_9793_Seebauer_Stimmbildung.pdf
(Zugriff: 28.05.2020)
- <https://images.medpex.de/medias/8K4HxZi0MJZ97DeVnFIVka-30.pdf>
(Zugriff: 22.06.2020)
- <http://cms.springertransportmedia.de/fm/5414/DPM-2018-12-Engelhard- isla%20med%20voice.pdf>
(Zugriff: 22.06.2020)
- <https://www.isla.de/magazin/warum-stimmhygiene-so-gut-fuer-ihre-stimme-sein-kann>
(Zugriff: 22.06.2020)
- <https://isla.at/blog/meine-stimme-klang-der-seele/>
(Zugriff: 22.06.2020)
- <https://www.lifepur.de/pressemitteilung/engelhard-arzneimittel-gmbh-co-kg/Aktuelle-repraesentative-Umfrage-zeigt-Mehr-als-70-Prozent-der-Deutschen-leiden-unter-Stimmbeschwerden/boxid/583213>
(Zugriff: 22.06.2020)

