

Stimme und Sprechen – Ein Kompetenztraining für Lehramtsstudierende am 25. Juli 2016

Der **Lehrerberuf** als **Sprechberuf** gilt seit jeher als sehr stimmintensiv und stimmbelastend, und nicht umsonst leidet mindestens ein Drittel aller Lehrkräfte unter krankheitsbedingten Symptomen. Ich vermute sogar, dass fast jede/r Lehrende mindestens einmal im Leben mit diesem Problem konfrontiert war. Unterrichten bedeutet nun einmal auch Sprechen, sogar viel Sprechen über einen längeren Zeitraum und vor allem vor großer und nicht immer still lauschender Zuhörerschaft. Zudem ist die Raumakustik in vielen Schulen nicht die beste.

Dass die **Stimme im Unterrichtsgeschehen einer großen Belastung ausgesetzt** ist, spürte auch ich in meiner aktiven Zeit an der Schule immer besonders stark in der ersten Woche nach den Sommerferien. Sechs Wochen Erholung für die Stimme, dann wieder von Null auf Hundert! Das hatte meist Halskratzen zur Folge, bis sich der Stimmapparat an seinen Dauereinsatz gewöhnt und sich alles eingependelt hatte. Manche Personen unseres Kollegiums bauten jedoch über die Jahre hinweg eine dauerhaft raue und heißere Stimme auf.

Da die **Stimme** ja nicht nur ein Mittel zur Wissensvermittlung ist, sondern auch **Ausdrucksmittel in der zwischenmenschlichen Kommunikation**, sollten wir sorgsam mit ihr umgehen. Sie ist zudem maßgeblich daran beteiligt, wie wir als Mensch rüberkommen, in welcher Stimmung (!) wir sind, wie wir Empathie ausdrücken können und ob uns Disziplinierung und Konfliktentschärfung im Unterricht gelingen. (Nusseck, Echternach, Richter, Spahn; in: Forum Erziehungswissenschaft und Bildungspraxis Nr. 6, University of Bamberg Press, S. 233ff.)

Ein **kompetenter Umgang mit der Stimme** stellt auch nach Meinung der Freiburger Musikermedizin (s. o. S. 233) **eine Grundkompetenz im Lehrerberuf** dar. Daher sollte die Gesunderhaltung der Stimme als wesentliches Handwerkszeug einer Lehrkraft schon Teil der Lehrerausbildung sein und auch später im Berufsalltag eine Rolle spielen.

Aufgrund dieser Überlegungen und unserer eigenen Erfahrungen als langjährige Lehrerinnen am Gymnasium bieten wir seit inzwischen 10 Jahren immer im Sommersemester interessierten Lehramtsstudierenden einen sog. **Kompetenztrainingstag** an. Wir greifen dabei auf wechselnde Referentinnen und Referenten zurück, wobei der sorgsame Einsatz der Stimme und eine deutliche Artikulation stets im Fokus stehen.

Sowohl 2015 als auch 2016 wurde das Projekt vom StuRa Innovatives Studium unterstützt, sodass wir drei erfahrene Stimmschüler/innen von der PH Freiburg als Workshopleitungen einladen konnten.

Am Montag, den 25.7. dieses Jahres war es wieder soweit.

Nach den Begrüßungsworten von Frau Vogelbacher gaben **Dr. Sieglinde Eberhart, Marcel Hinderer und Franziska Trischler** eine kurze und kurzweilige Einführung in das Thema und in die sich anschließenden Workshops.

Danach verteilten sich die Gruppen auf drei Räume und widmeten sich den jeweiligen Schwerpunkten anhand einer theoretischen Einführung und vieler praktischer Übungen.

So wurde ganz aktiv und mit viel körperlichem Einsatz im WS „**Stimmfit – Stimmtraining für die Klasse**“ der Zusammenhang von Körperspannung und Stimme erfahrbar, und die Bedeutung von Kraftstimme und Resonanz war im wahrsten Sinne des Wortes zu hören.

Der WS „**Das hab´ ich jetzt akustisch nicht verstanden...**“ beschäftigte sich u.a. mit dem Zusammenhang von Stimme und Artikulation und den Besonderheiten bestimmter Dialekte. Da viele der Teilnehmer/innen als eigenes Problem das Nuscheln identifizierten, wurden zunächst die wichtigsten Sprechprinzipien vorgestellt: vorne sprechen – die *Zunge* ist elastisch und beweglich; lautgriffig sprechen – die *Lippen* sind geschmeidig und beweglich; *Unterkiefer* locker und beweglich halten.

Im WS „**Einfach lesen, was da steht?!**“ stand die Textgestaltung beim Vorlesen im Fokus. Die Teilnehmer/innen lernten, wie wichtig körperliche Präsenz beim Vorlesen ist, dass Vorlesen auch gleichzeitig Interpretation bedeuten kann, und wie die Figuren eines Textes durch bewusstes Vorlesen unter Einbeziehung von Pausen und Betonungen plastisch werden können.

Eine abschließende Umfrage unter den Studierenden ergab, dass dieses Stimmtraining für das Thema sensibilisieren konnte und Spaß gemacht hat. Häufig wurde der Wunsch geäußert, dieses Angebot zu verlängern und zu intensivieren. Echte Stimmprobleme, und das war allen Teilnehmenden bewusst, können allerdings nur mit Hilfe einer Therapie behoben werden.

Angelika Vogelbacher
Leiterin des Zentrums für Lehrerbildung