

Stimme und Sprechen im Unterricht

- **Was ist Stimme, wie entsteht sie und wie kann ich diese beeinflussen?**

Der Kehlkopf (Larynx) ist beim Menschen und allen lungenatmenden Lebewesen der Eingang in die Luftröhre und das Organ der Stimmbildung.

Beim Menschen besteht das Skelett des Kehlkopfes aus dem Schildknorpel (bei Männern auch Adamsapfel genannt), dem Ringknorpel und den beiden Stellknorpeln. An den Stellknorpeln setzen die inneren Kehlkopfmuskeln an, durch deren Tätigkeit die Stimmritze (Glottis) bei der Stimmgebung geschlossen (Phonationsstellung) und bei der Atmung geöffnet wird (Intonationsstellung).

„Der Stimmeinsatz erfolgt, wenn die Stimmlippen sich infolge ihrer Eigenbeweglichkeit und nach Positionsveränderung der Stellknorpel bereitstellen und dem Ausatemungsluftstrom auf verschiedene Weise einen Widerstand leisten.“
(Klaus C. Haase)

Dabei gibt es nach 5 Einstellungsmöglichkeiten der Stimmlippen:

1. vollständig geöffnet (bei der Atmung)
2. fast vollständig geöffnet
3. halb offen / halb geschlossen (bei der Stimmgebung)
4. fast vollständig geschlossen
5. vollständig geschlossen

Durch den Luftstrom, der beim Ausatmen von der Lunge an den Stimmbändern (Intonationsstellung!) vorbeiführt, werden diese in Schwingung versetzt, so dass Töne entstehen. Die Höhe der erzeugten Töne hängt von der Spannung der Stimmbänder ab, also davon, wie weit diese auseinander stehen.

Weiterhin wird noch nach Kopf- und Bruststimme (ugs. auch Bauchstimme genannt) unterschieden: Bei der Bruststimme wird der Brustkorb zusätzlich als Resonanzraum genutzt, er schwingt bzw. vibriert bei der Stimmgebung mit.

- **Wie setze ich Stimme sinnvoll ein?**

Die natürliche Eigentonbreite des Menschen, also die Tonlage mit der wir reden und die ohne größeren Kraftaufwand von der Kehlkopfmuskulatur gebildet wird, wird als Indifferenzlage bezeichnet. Diese befindet sich im unteren Drittel des Stimmumfangs und ermöglicht deshalb einem Sprecher in dieser Tonlage über einen längeren Zeitraum ohne Ermüdung zu sprechen.

Ein Sprecher sollte vermeiden, die Indifferenzlage zu verlassen, „weil er nur in ihr ausdauernd, kräftig und variationsfähig sprechen kann.“ (Klaus C. Haase)

Diese kann relativ einfach gefunden werden, hierzu sollte der Sprecher zwanglos vor sich hin summen, die Variation des Summtons nach oben und unten, welchen man dann noch bequem erreichen kann, ist der ökonomische Stimmumfang.

Durch regelmäßige Artikulations- und Gesangsübungen kann der ökonomische Stimmumfang sogar verbessert werden.

• Was sind Stimm- bzw. Sprachstörungen? Wie entstehen diese?

Hier wird zwischen zwei Störungen unterschieden:

1. organische bedingte Stimmstörungen / Sprachstörungen (Dysphonien)
1. funktionelle Stimmstörungen

Organisch bedingte Sprachstörungen sind die Folgen einer Kehlkopferkrankung (Dysglossie). Neben Mißbildungen im Kehlkopfbereich sind hier hauptsächlich Entzündungen (z.B. als Folge einer Erkältung) die Verursacher von Sprachstörungen. Organisch bedingte Stimmstörungen treten dann auf, wenn die Stimmklappen an Spannung bzw. Beweglichkeit verlieren oder aber ihre Form ändern.

Funktionelle Stimmstörungen sind das Resultat einer muskulären Tonusstörung (Störungen in der Funktion, (Aphasie)), bei der vom Hirn ausgehende Hemmungen der Impulse für die Stimmklappenbewegung und neuromuskuläre Koordinationsstörungen die eigentliche Ursache der Schäden bilden. Als Beispiel sei hier eine Störung im symmetrischen Verhalten beider Stimmklappen genannt (asymmetrisch) welches sich auf die Amplitude, Phase oder sogar beide zugleich erstrecken kann. Die Folge daraus ist ein falsches, im schlimmsten Falle gar nicht mehr mögliches Schließen der Stimmklappen und die daraus resultierende Mißtonation.

Funktionelle Stimmstörungen können als Spätfolge auch zu organischen Veränderungen am Stimmorgan führen. Daher sollte mit einer Behandlung nicht zu lange gewartet werden.

Eine Veränderung der Stimme, die länger als drei Wochen bestehen bleibt, sollte unbedingt von einem HNO-Arzt untersucht werden.

Es gibt darüber hinaus auch noch weitere Störungen, die als Folge von Hirnstörungen oder Nervenschäden (Dysarthrien) auftreten. Als Beispiel sei hier ein taub geborenes Kind genannt.

• Was sollte ich beachten bzw. was auf jeden Fall vermeiden?

Vermieden werden sollte auf jeden Fall eine unökonomische Stimmleistung, da diese sowohl den Sprecher als auch die Stimmbänder unnötig belastet, eventuell sogar überlastet. Die Folge daraus kann z.B. der kurzzeitige Verlust der Stimme (Heiserkeit) sein oder eine undeutliche Stimme (Nuscheln). Beides wäre im Lehrerberuf nicht haltbar, da die Stimme und die Verständlichkeit derselben das wichtigste Arbeitswerkzeug für denselben ist.

Einzelne Formen der unökonomischen Stimmleistung:

1. Verschlucken der Endsilben (Nuscheln)

Entsteht, wenn die Lippen nahezu unbewegt bleiben, Vokale werden undeutlich oder gar nicht mehr gebildet. Bsp: „sagn“ statt „sagen“; „redn“ statt „reden“.

2. übertriebene bzw. vernachlässigte Artikulation (Stammeln)

Entsteht, wenn Lippen und Kieferbewegungen während des Sprechens entweder zu wenig oder zu stark stattfinden. Bsp: das „t“ aus Nacht wird entweder gar nicht oder vollkommen überspitzt, d.h. eigenständig betont, als wäre es ein einzelner Buchstabe.

3. Verhauchen der Stimme

Hier ist der Luftstrom beim Sprechen von Vokalen deutlich hörbar; es macht den Eindruck, als sei der Sprecher bereits heiser. Dadurch, dass viel Luft während des verhauchten Sprechens „ungenutzt“ als Haucheffekt verloren wird, ist der Sprecher genötigt, wesentlich öfters als normal Luft zu holen, des weiteren werden die Stimmbänder unnötig gereizt und die Stimme verliert an Tragkraft.

4. Pressen der Stimme

Entsteht, wie der Name schon sagt, durch ein „erpressen“ der Stimme an den Stimmbändern. Die Stimme selbst klingt hart, gequetscht. Diese Eigenart wird häufig verwendet, wenn der Sprecher lauter sprechen möchte, um seiner Aussage Nachdruck zu verleihen. Diese Art und Weise zu reden verlangt den Stimmbändern eine große Anstrengung ab, verbraucht sehr viel Luft und kann zu Verspannungen der Halsmuskulatur führen. Des weiteren führt dies im Extremfall zu Errötungen und zu herausquellenden Augäpfeln.

5. Falsche Gestik bzw. Mimik beim Sprechen

Liegt dann vor, wenn beim Sprecher keine Abstimmung zwischen Gesagtem und Dargestelltem getroffen wurde. Im Normalfall soll eine korrekte Atmung die Stimme, Gestik und Mimik zu einem Ganzen verbinden. Es ist zum Beispiel widersprüchlich, wenn der Sprecher betont, wie wichtig seine Aussage ist, dabei aber anfängt zu gähnen...

6. offenes bzw. geschlossenes Näseln

Entsteht, wenn der obere Rachenraum sowie die Nebenhöhlen entweder zu intensiv oder zu gering an der Lautbildung beteiligt sind. Offenes Näseln wird häufig als vornehm abgetan. Offenes Näseln wird dadurch deutlich, dass vor allem Vokale falsch ausgesprochen werden, beim geschlossenen Näseln, werde die Laute M, N, Ng falsch ausgesprochen.

7. Knödeln

Entsteht durch Verengung des Rachenraumes und meistens in Stresssituationen. Die Stimme klingt dann, als hätte der Sprecher eine heiße Kartoffel oder Knödel auf der Zunge liegen. Wirkt auf Dauer sehr anstrengend und belastet die Stimmbänder und die Atmung.

8.

zu hohes / tiefes Sprechen

Viele Menschen neigen dazu, bei Aufregung ihre Stimmlage nach oben zu verändern. Im Extremfall kommt es zum Überschlagen der Stimme, was sich in einer Art quietschen deutlich macht. Einige Menschen wollen ihrer Stimme Nachdruck verleihen und sprechen deutlich tiefer, da tiefe Stimmen Seriösität suggerieren. An dieser Stelle sei nochmals an die Indifferenzlage verwiesen, welcher jeder Sprecher unbedingt einhalten sollte! Ein lauter oder nachdrücklicher werden auf Kosten der ökonomischen Stimmleistung sollte nur äußerst sparsam eingesetzt werden. Des weiteren würde ein permanentes laut reden auf Dauer seine Wirksamkeit verlieren, da der Zuhörer diese Lautstärke irgendwann als normal akzeptiert. Weiterhin wirkt ein merkbare Verstellen der Stimme künstlich und meistens sogar lächerlich.

9. zu schnelles Sprechen (Poltern)

Entsteht, wenn ein Mißverhältnis zwischen Ideenreichtum und sprachlicher Kompetenz vorhanden ist. Der Sprecher kann seine Ideen nicht schnell genug sprachlich formulieren und fängt an zu „poltern“ (Dysphemie). Tritt meistens in Stresssituationen auf, wenn der Sprecher nervös oder aufgeregt ist.

10. Nervosität, Stottern

Entsteht dann, wenn der Sprecher nervös bzw aufgeregt ist, nebenbei aber auch noch eine psychosomatische Persönlichkeitsstörung hat oder an sich selber zweifelt. Dies wird sprachlich dadurch deutlich, dass der Sprecher anfängt, mitten im Satz oder Wort zu stoppen und abgehakt zu reden bzw. Silben zu wiederholen.

11. falsche Atmung

Gute Atmung sollte vom Publikum weder gesehen noch gehört werden. Die häufigsten Fehler bei der Atmung sind:

- a) geräuchvolles „Schnappen“ nach Luft. Entsteht, wenn zu schnell geatmet wird. Deswegen: Niemals zu Beginn eines Satzes atmen! Immer mitten im Satz atmen. Sollte dies unumgänglich sein, weil ein Absatz gelassen werden soll, dann immer eine kleine Kunstpause lassen.
- b) Das Bestreben, unbedingt den Satz zu Ende bekommen zu müssen. Die führt dazu, dass die letzten Silben oft nur mit Mühe herausgepresst werden. Die Folge ist Atemnot und dass „nach Luft japsen“ bei Beginn des nächsten Satzes.
- c) Hochziehen der Schultern beim Einatmen. Führt zur Reduktion der Luftaufnahmefähigkeit und zur unnötigen Belastung des Zwerchfells, was wiederum die Stimme beeinflusst.

• **Tipps für die Zukunft**

Der Focus allein liegt aber nicht nur auf der Stimme, auch der Inhalt ist von Bedeutung.

Merke: Eine gute Vorbereitung gibt immer die Sicherheit und Gelassenheit die notwendig ist, wenn vor einer größeren Menge an Menschen gesprochen werden muss!

- Deswegen während des Redens situationsgemäßes, eindeutiges, verständliches Vokabular verwenden, dass möglichst bei komplexeren Themen durch Beispiele, Vergleiche, etc. deutlich gemacht wird.
Deshalb vorher schon Ziele identifizieren, sorgfältige Analyse der Hörer-Bedürfnisse.
- Immer in kurzen Sätzen reden, die maximal 3 Zeilen lang sein sollten.

- Nach Möglichkeit kein Vorlesen / Ablesen vom Blatt, sondern eine freie Rede und selbst diese nach Möglichkeit ohne Notizzettel, da Notizen erfahrungsgemäß zur Verkrampfung führen.
- Gute Vorbereitung anhand eines roten Fadens, der auch für den Zuhörer sichtbar sein muss. Deswegen: Themenschwerpunkte setzen.
- Die Zuhörer mit Folien und Handouts verwöhnen...
Das Wichtigste in kurzen Sätzen entweder auf den Handouts oder an der Tafel festhalten.
- Variieren der Tonhöhe bzw. der Stimmmelodie (innerhalb der Indifferenzlage versteht sich) um so den Vortrag nicht monoton erscheinen zu lassen. Schwerpunkte auch mal durch Kunstpausen setzen. Ein Vortrag kann auch interessant gemacht werden, in dem an den richtigen Stellen entweder schneller / langsamer als normal oder lauter / leiser gesprochen wird. Die Durchschnittsgeschwindigkeit sollte 120-130 Worte pro Minute betragen.
- übertriebene Gestiken sollten generell vermieden werden. Erstens lenken sie vom Vortrag ab, zweitens verbrauchen sie nur unnötig Sauerstoff. Entweder am Rednerpult „festhalten“ oder aber die Hände offen Richtung Publikum am Körper halten. Niemals die Hände in die Hosentasche stecken oder aber verschränkt vor den Körper halten!
- keine Eigenarten entwickeln, da diese den Hörer nur ablenken, im schlimmsten Falle sogar nerven! (Spielen mit dem Kuli, Kreide, Tafelstift, etc...)
- Selbstkontrolle entwickeln durch Videoaufzeichnungen seiner eigenen Rede, Besuch von Rhetorik-Seminaren, Hospitation von Kollegen, etc...

• Literaturhinweise

Klaus C. Haase, „Die deutsche Hochsprache im Unterricht. Stimme und Sprache von Lehrer und Schüler“, Seiten 4 – 20, Verlag Ferdinand Hirt 1968.

Horst Coblenzer u.a., „Atem und Stimme. Anleitung zum guten Sprechen“, Seiten 6 – 24, Wien 1976.

Vera Balser-Eberle, „Sprechtechnisches Übungsbuch“, Seiten 89-93, Wien 1950.

Dr. Herbert Biehle, „Stimmkunde für Redner, Schauspieler, Sänger und Stimmkranke“, Walter de Gruyter und Co., 2. neubearbeitete Auflage, Berlin 1970.

Ivor K. Davies, „Instructional Technique“, Chapter 7: Verbal and Nonverbal Communication, Seiten 143-151, McGraw-Hill Book Company, New York 1981.