

# Stimmpflege

## Beitrag von „masseurin“ vom 22. April 2010 16:30

Ich überlege schon eine Weile, ob es sinnvoll wäre, vor dem Ref etwas für die Stimme zu tun. Habt ihr irgendwann mal Stimmtraining betrieben? Kann man lernen, seine Stimme zu pflegen? (Meine Sprecherziehung ist leider schon ewig her und ich kann mich nur noch daran erinnern, dass wir dort Zungenbrecher sprechen geübt haben.)

Welche Übungen empfiehlt ihr?

Gruß

Masseurin

---

## Beitrag von „Lehrerinneu“ vom 25. April 2010 16:12

Huhu,

ich habe am WE ein Seminar besucht, der dortige Musiklehrer, welcher jahrelang auch mit den Sängerknaben gearbeitet hat, empfahl uns Junglehrern auf die Stimme zu achten, am besten wäre dafür singen geeignet, er gab den Tipp sich in einem Chor anzumelden, IG MM

---

## Beitrag von „Mia“ vom 26. April 2010 12:13

Singen bringt aber auch nur was, wenn man einen guten Chorleiter (oder Gesangslehrer oder wen auch immer) hat. Ansonsten kann man auch beim Singen leider falsche Gewohnheiten noch weiter ausbauen und sich die Stimme komplett ruinieren.

Stimmtraining ist sehr wichtig für die Angehörige von Sprechberufen und leider wird das nicht nur in der Lehrerausbildung komplett vernachlässigt.

Wir hatten zwar immerhin auch mal ein Seminar zum Thema Sprecherziehung, aber das war ein echter Witz (was mir allerdings auch erst aufgefallen ist, nachdem ich meine Examensarbeit zum Thema Stimmstörungen geschrieben habe).

Ich würde empfehlen eine richtige Fortbildung zu dem Thema zu machen, auch wenn's Geld kostet. Aber das ist es wert, denn eine richtig eingesetzte Stimme ist eigentlich die wichtigste Grundlage in unserem Job. Wenn die nicht stimmt, nutzen die besten pädagogischen Konzepte eigentlich nix, denn nichts ist schlimmer als ein Sprecher, bei dessen Stimme man eine Gänsehaut bekommt. Diese Erfahrung musste ich unlängst mal wieder selbst während einer Fortbildung machen. Diese Frau hatte so eine gruslige Stimme, es war für mich unmöglich ihr zuzuhören. Sehr fatal bei Lehrern, aber leider gar nicht mal so selten.

Ganz davon abgesehen, dass man bei einer untrainierten, falsch eingesetzten Stimme früher oder später auch einfach Stimmbeschwerden bekommt.

Für konkrete Tipps nutze ansonsten einfach mal die Suchfunktion hier im Forum. Die Frage nach Stimmtraining taucht regelmäßig auf und da wurden schon viele gute, unkomplizierte Übungen für die Stimme beschrieben.

LG  
Mia

---

### **Beitrag von „Hamilkar“ vom 26. April 2010 15:30**

Hallo!

Ich denke auch, dass ein (Wochenend-)Seminar ganz gut wäre. Das ist auch netter, als sich ein Buch zu kaufen, das einen dann oft doch nicht richtig anleitet...

Aber dennoch, einen ganz guten Buchtipp habe ich:

Barbara Maria Berhard, Sprechtraining. Professionell sprechen - auf der Bühne und am Mikrofon.

Das hilft einem, und die Übungen dauern nur ein paar Minuten am Tag. Es ist richtige Erholung für Körper und Geist, das zu machen! Ist wirklich wahr!

Hamilkar

---

### **Beitrag von „masseurin“ vom 26. April 2010 17:59**

Ich habe in der Bibio ein Buch gefunden: Hammann, Claudia: Übungsprogramm für eine gesunde Stimme. Da sind auch viele Übungen drin, aber ich bin mir nicht sicher, ob ich die auch

richtig mache. Deshalb werde ich eurem Rat folgen und mich entweder über die Logopädie oder ein Seminar weiterbilden. Habt vielen Dank für eure Antworten!  
Masseurin

---

## **Beitrag von „Elternschreck“ vom 26. April 2010 22:50**

Guten Abend !

Auch ich kann empfehlen, sich dem (guten) Chorgesang zu widmen, wie z.B. in einer Kantorei, in der gezielt Stimmübungen gemacht werden.

Darüberhinaus kann das Musizieren eines Blasinstruments, bei mir Baritonsaxophon, helfen, neue Resonanzräume zu entdecken, bzw. zu erweitern. Meine Gesangs-/Sprechstimme ähnelt im Sound und Artikulation auch dem Klang eines fetten Bari-Sax-Sounds (Kann sein, dass ich mein Saxklang stimmlich unbewusst nachahme).-Gute Bläser sind auch gute Sänger !

In meiner Studienzeit hatte ich auch Sprecherziehung bei einem Schauspieler, der mir hinsichtlich Stimm dramaturgie auf die Sprünge geholfen hat. Für die Wandlungsfähigkeit der Stimme, von voluminös bis schnarrend wie ein Leutnant (Bewährt bei unruhigen Klassen oder Elternabenden) hat es ein Quantensprung bewirkt.

Als in allem hat sich durch die o.g. 3 Faktoren eine zentrierte und sonore Stimme entwickeln können, die auch noch nach 30 Jahren sehr klar, kraftvoll und sonor klingt. So komme ich bis heute ohne Mikro aus, wenn z.B. in der Pausenhalle eine Ansage gemacht werden muss und die Technik mal wieder versagt.

Aber natürlich spiegelt die Stimme auch die Psyche eines Lehrers wieder. Ich behaupte mal, dass nur derjenige mit einer überzeugenden Stimme brillieren kann, der selbstbewusst und mit sich zufrieden ist.8)