

# Unsere Stimme – Ausdruck unserer Persönlichkeit

Jede Stimme klingt anders – jede Stimme ist einzigartig. Wir drücken unsere Gefühle und Gedanken mit der Stimme aus, teilen uns mit, treten in Austausch mit anderen. Im Berufsalltag des Lehrers ist die Stimme eines der wichtigsten Werkzeuge, um Wissen an die Schüler zu vermitteln.

Wie aber unsere Stimme klingt, ob wir schnell oder langsam sprechen, oder wie deutlich unsere Aussprache ist, all das können wir trainieren. Und gerade als Lehrer ist es wichtig, dies zu berücksichtigen, da schon der Stimmklang, das Sprechtempo und die Ausdrucksweise mitentscheiden können, ob der Lernstoff beim Schüler leichter ankommt oder nicht.

Einige Beispiele:

- Spricht eine Lehrkraft sehr leise, müssen sich die Schüler anstrengen, um sie zu hören und ihr folgen zu können. Dieser Mehraufwand für die Schüler kann zur Folge haben, dass die Konzentration schneller nachlässt und früher Unruhen entstehen.
- Spricht eine Lehrkraft dagegen sehr laut, kann auch dies zu einer schnelleren Ermüdung der Schüler führen – zu viel Lärm kann den Lernerfolg negativ beeinträchtigen.
- Wird zu undeutlich oder zu schnell geredet, kann dies zur Folge haben, dass der Lernstoff mehrmals wiederholt werden muss, oder wichtige Informationen verloren gehen, was ebenfalls unnötigen Kraftaufwand für die Stimme des Lehrers bedeuten kann.

Ein angenehmer, sympathischer Stimmklang kann dazu beitragen, dass Schüler dem Lerninhalt leichter folgen können und wollen.

Daher finden Sie in diesem Kapitel einige Übungen zu Stimmklang, Aussprache und Ausdruck, welche auch gemeinsam mit den Schülern im Schulalltag umgesetzt werden können und so für Abwechslung sorgen.

## 1. Stimmbildung

Unsere Stimme wird über die Stimmlippen erzeugt und als Schall in Mund-, Rachen-, und Nasenhöhlen wiedergegeben. Ob unsere Stimme laut oder leise klingt, selbstbewusst oder ängstlich, vertrauenerweckend oder störend, kann von der Körperhaltung, der Selbstwahrnehmung, der Gefühlslage, etc. abhängen, denn all diese Punkte spiegeln sich in unserer Stimme wider.

Einige Übungen eignen sich gut, um die Stimme zu trainieren und sie so noch sympathischer klingen zu lassen. Einer sympathischen Stimme zu folgen, fällt den meisten leichter, als einer Stimme zu folgen, die unterbewusst als weniger sympathisch oder anstrengend wahrgenommen wird – Stimmtraining lohnt sich also!

zur Ansicht

## 1.1 Stimmklang

Die nachfolgenden Übungen lassen sich gut in den Schulalltag, zum Beispiel in den Musik- oder Deutschunterricht, integrieren, sodass Lehrkraft und Schüler zeitgleich ihre Stimme trainieren können.

### Übungen

#### Übung 1: AEIOU – Übung für eine (klang-)volle Stimme

Material: –

Altersgruppe: für Schüler ab der 1. Klasse geeignet

Aufgabe: Diese Übung kann eine klangvolle Stimme bilden – hier zählt sich regelmäßiges (tägliches) Training aus.  
Für diese Übung eine aufrechte Körperhaltung einnehmen. Tief in den Bauch einatmen und ausatmend laut die folgenden Selbstlaute sagen.

- Tief einatmen und ausatmend „aaaaaa ...“ sagen.
- Tief einatmen und ausatmend „eeeeee ...“ sagen.
- Tief einatmen und ausatmend „iiiiiii ...“ sagen.
- Tief einatmen und ausatmend „ooooo ...“ sagen.
- Tief einatmen und ausatmend „uuuuu ...“ sagen.

Übrigens wirken die Vokale auf verschiedene Körperregionen:

A = Brustraum und Herz

E = Schilddrüse, Hals und Kehlkopf

I = Kopf und Rachen

O = Bauchorgane

U = Becken und Unterleib

Durch die Konzentration auf das Atmen und das sanfte Vibrieren der Laute im Körper kann diese stimmtrainierende Übung übrigens auch entspannend wirken.



#### Tipp vom Logopäden Gregor Sabelberg

Diese Übung kann auch auf „s“ durchgeführt werden – dadurch entsteht eine bessere Enge an den Artikulationsorganen (Zunge, Lippe, Zähne). Der Laut kann besser strömen und das Zwerchfell wird trainiert.

Für Lehrer  
und Schüler



**Tipp vom Logopäden Gregor Schielberg**

Um das Stimmvolumen zu erweitern, eignet sich außerdem noch die Übung nach dem Erlanger Modell:

Tief einatmen und folgende Vokale so lange wie möglich hintereinander sprechen:

Oa Oa Oa Oa Oa ...

Ua Ua Ua Ua Ua ...

Ia Ia Ia Ia Ia Ia ...

Ea Ea Ea Ea Ea ...

Üa Üa Üa Üa Üa ...

Diese Übung ist Balsam für Stimmbänder!

**Übung 3: mmmm ... und nnnn ... (Resonanzraum ausbilden)**

Material: –

Altersgruppe: für Schüler ab der 1. Klasse geeignet

Aufgabe: Um den Resonanzraum auszubilden, eignet sich diese Übung. Tief einatmen und ausatmend „mmm ...“ summen – so, dass ein Vibrieren auf den Lippen zu spüren ist. Einige Male wiederholen. Dann tief einatmen und auf „nnn ...“ ausatmen, so, dass das Vibrieren auch im Rachenbereich zu spüren ist. Ebenfalls einige Male wiederholen.

**Übung 4: sch – p – k – s – t: (Zwerchfelltraining und -wahrnehmung)**

Material: –

Altersgruppe: für Schüler ab der 1. Klasse geeignet

Aufgabe: Bei dieser Übung geht es darum, dass man sich die einzelnen Muskelgruppen beim Sprechen bewusst macht und dahingehend seine Wahrnehmung schult. Denn beim „sch“ werden andere (Bauch-)Muskel beansprucht als bei der Aussprache des „p“, „k“, „s“ oder „t“. Wird außerdem bewusst auf das Atemgeächel geachtet, kann diese Übung auch die Atemkondition verbessern.

Bei der Aussprache des „sch“ wird dann „sch“ mit dem Ausatmen fließen lassen. Dabei beobachten, wie sich

Für Lehrer und Schüler

Für Lehrer und Schüler

Download zur Ansicht



**Tipp vom Logopäden Gregor Schielberg**

Gerade die Kombination „p-t-k“ und „sch-t“ aktiviert das Zwerchfell besonders und regt die Tiefenatmung an.

Diese Übung lässt sich gut in den Deutsch- oder Musikunterricht integrieren, um auf das laute Lesen oder deutliche Singen vorzubereiten, und kann außerdem noch eine entspannende Wirkung auf Lehrer und Schüler ausüben.

## 1.2 Aussprache

### Übungen

**Übung 1: Zungenbrecher**

Material: KV 1

Altersgruppe: für Schüler ab der 1. Klasse geeignet (bei der Variante: ab der 3. Klasse)

Aufgabe: Mit Zungenbrechern lässt sich eine deutliche Aussprache trainieren. Auf KV 1 finden Sie einige Beispiele dazu. Diese Übung kann gut in den Deutschunterricht integriert werden. Gemeinsam mit den Schülern können die Zungenbrecher zum „Warmmachen“ vor dem lauten Vorlesen dienen.

**Variante für die Schüler:** Die Schüler können einzeln oder in Gruppenarbeit weitere Zungenbrecher (er-)finden (auch auf KV 1) und diese dann später vortragen.



**Tipp vom Logopäden Gregor Schielberg**

Die Zungenbrecher-Übung eignet sich gut als Training für Menschen mit einer „verwaschenen“ Aussprache.

**Übung 2: Übertriebene Aussprache**

Material: KV 2

Altersgruppe: für Schüler ab der 1. Klasse geeignet

Für Lehrer und Schüler

Für Lehrer und Schüler

Download zur Ansicht

**Übung 3: w-Übung: Unterkiefer lockern**

Material: –

Altersgruppe: für Schüler ab der 1. Klasse geeignet

Aufgabe: Für eine deutliche Aussprache ist es besonders wichtig, dass der Kiefer gelockert ist. Angespannt oder „verbissen“ fällt das Sprechen schwer, daher macht es Sinn, sich gerade in besonderen Stresssituationen die Zeit zu nehmen, den Kiefer mit dieser kleinen Übung zu lockern. Den Unterkiefer entspannt nach unten hängen lassen. Dann tief einatmen und mit dem Ausatmen so oft wie möglich „w“ sagen. Diese Übung gerne öfters wiederholen, bis sich ein entspanntes Gefühl im Kiefer bemerkbar macht.

Für Lehrer  
und Schüler

**Übung 4: Kiefermassage**

Material: –

Altersgruppe: für Schüler ab der 1. Klasse geeignet

Aufgabe: Diese Massage sorgt ebenfalls für einen entspannten Unterkiefer.

- Es werden die Finger beider Hände auf den Unterkiefer gelegt, dann mit sanften, kreisenden Bewegungen der Kiefer entspannt.
- Anschließend werden mit den Fingerkuppen sanfte Regentropfen-Bewegungen über den Kiefer ausgeführt.
- Abschließend wird mit den Handflächen sanft der Kiefer aufgestrichen (von der Gesichtsmitte in Richtung Ohren).

Für Lehrer  
und Schüler

## 2. Sprechtempo

Auch das Sprechtempo kann erheblich darüber entscheiden, ob die Schüler dem Lehrer folgen können und wollen oder nicht.

Bei zu schnellem Sprechen kann es passieren, dass Informationen verloren gehen oder falsch von den Schülern kombiniert werden, weil Gesagtes nicht wahrgenommen wird. Auch ist es sehr ermüdend für die Zuhörer, wenn schnell gesprochen wird, da hier besondere Konzentration notwendig ist. Außerdem wird zu schnelles Sprechen oft als hektisch oder unsicher wahrgenommen und kann unterbewusst bei den Schülern Unruhen entstehen lassen, welche sich dann wiederum belastend auf die eigene Stimme auswirken können, wenn man gegen diese Unruhen angehen möchte.

Andererseits kann zu langsames Sprechen ebenfalls ermüdend, sodass auch hier die Schüler irgendwann zu unmo-

Download  
zur Ansicht

## Übungen

### Übung 1: Raketenstarter

Material: 1 Textstelle, Stoppuhr, ggf. Aufnahmegerät (Variante)

Altersgruppe: für Schüler ab der 3. Klasse geeignet (flüssiges Lesen sollte gegeben sein)

Aufgabe: Diese Übung macht deutlich, wie schnelles Lesen und Reden auf andere wirkt. Es wird eine Textstelle ausgewählt (für alle Schüler die gleiche). Der erste Schüler erhält die Textstelle und der Lehrer gibt das Kommando. Nach dem „Los“-Signal wird die Stoppuhr gestartet und der Schüler versucht, so viel von der Textstelle in einer Minute zu lesen wie möglich. Nach einer Minute sagt der Lehrer „Stopp“ und der Schüler hört auf zu lesen. Dann kommt die Feedbackrunde zur Verdeutlichung der Wahrnehmung – mögliche Fragen hierzu:

- Wie weit ist der Leser gekommen?
- Wie viel vom Text haben die anderen Schüler überhaupt verstehen können?
- War es angenehm, dem lesenden Schüler zuzuhören?
- Konnte der lesende Schüler sich überhaupt auf den Inhalt des Textes konzentrieren?

**Variante:** Alle Schüler kommen der Reihe nach mit dem Schnellesen dran – wer schafft es am weitesten im Text in einer Minute?

**Variante, um diese Übung allein durchzuführen:** Der gesprochene Text wird mit einem Aufnahmegerät aufgezeichnet. So kann die Lehrkraft im Anschluss selbst reflektieren.

### Übung 2: Schneckentempo

Material: 1 Textstelle, 1 Stoppuhr, ggf. Aufnahmegerät (Variante)

Altersgruppe: für Schüler ab der 3. Klasse geeignet (flüssiges Lesen sollte gegeben sein)

Aufgabe: Es wird eine Textstelle ausgewählt. Nach dem Start-Kommando wird die Stoppuhr gestartet und der Leser versucht, so langsam wie möglich zu lesen. Nach einer Minute wird wieder gestoppt. Dann kommt die Feedbackrunde zur Verdeutlichung der Wahrnehmung – mögliche Fragen hierzu:

- Wie war das langsame Lesen für den Leser selbst?
- Wie leicht konnten die Zuhörer dem Leser folgen?
- Kam den Zuhörern die Zeit wie eine Minute vor oder eher länger?

**Variante, um diese Übung allein durchzuführen:** Der gesprochene Text wird mit einem Aufnahmegerät aufgezeichnet. So kann die Lehrkraft im Anschluss selbst reflektieren.

Für Lehrer  
und Schüler

Für Lehrer  
und Schüler

Für Lehrer  
und Schüler

Für Lehrer

Download zur Ansicht

### Übung 3: Kaugummi-Übung

Material: ggf. Aufnahmegerät (Variante)

Altersgruppe: für Schüler ab der 3. Klasse geeignet (flüssiges Lesen sollte gegeben sein)

Aufgabe: Für diese Übung wird ein besonders langer Satz ausgewählt, z. B. „Die Sonne scheint heute besonders hell und warm, sodass ein Sonnenschutz, etwa eine Sonnencreme, ein Sonnenhut oder ein Sonnenschirm nötig sein wird, um den Tag ohne Sonnenbrand zu überstehen.“  
Im ersten Durchgang wird dieser Satz normal gesprochen. Im zweiten Durchgang werden die Worte wie ein Kaugummi eeextreeem iiii diiiiiee Läääängeeee geeezooooogeeen.  
Im dritten Durchgang werden die Worte auseinandergezogen und nach jedem Wort eine Pause gemacht.  
Danach wird langsam wieder das Tempo erhöht – die Worte werden immer weniger langgezogen, bis ein Gefühl dafür erreicht wird, welches Sprechtempo zusagt.

**Variante:** Hilfreich kann hier ein Aufnahmegerät sein. Werden die Übung und alle Varianten aufgezeichnet (auch die Abschlussübung mit der sympathischen Sprechgeschwindigkeit), wird das Bewusstsein für das eigene Sprechtempo noch zusätzlich geschult.



#### *Tipp*

Sollte die Lehrkraft beim Sprechen vor der Klasse doch wieder in das schnellere Sprechtempo verfallen, kann es helfen, tief durchzuatmen und Sprechpausen zu machen.



#### *Tipp vom Logopäden Gregor Schielberg*

Vieles passiert unterbewusst und der Redner nimmt kaum wahr, wie dies auf den Betrachter wirkt – daher empfehle ich auch gerne Videoaufnahmen zur Selbstreflexion.

### Übung 4: Aussprache und Sprechtempo bewerten

Material: KV 3 entsprechend der Anzahl der Schüler, ggf. Aufnahmegerät (Variante)

Altersgruppe: für Schüler ab der 3. Klasse geeignet

Aufgabe: Zuerst informiert die Lehrkraft den Schülern, dass sie darauf achten sollen, wie sie die Aus-  
sprache und das Sprechtempo bewerten und die Punkte auf Zettel, welche die Mit-

Für Lehrer  
und Schüler

Für Lehrer  
und Schüler

Download zur Ansicht

### 3. (Wort-)Ausdruck und „Weichmacher“

Unsere Artikulation kann entscheidend dafür sein, ob wir richtig verstanden werden oder ob wir unserem Gegenüber Spielraum für eigene Interpretationen unseres Gesagten lassen. Manchmal ist es ganz sinnvoll, Platz für Fantasie zu lassen, doch meistens profitieren wir von einem verbindlichen Auftreten. So lassen sich Missverständnisse vermeiden und durch klare Aussagen kann eine genaue Umsetzung des Gesagten erfolgen. Daher ist auch dieses Thema wichtig für den Lehrerberuf.

Beispiele:

- „Könntest du vielleicht mal bitte die Stifte aufräumen?“ – klingt unverbindlich und unsicher.
- „Bitte räum die Stifte auf.“ – ist immer noch höflich, aber klar in der Aussage.

Sätze, welche mit „vielleicht“, „möglicherweise“, „eventuell“ bestückt sind, wirken unverbindlich und können bei Schülern dazu führen, dass sie nicht den Eindruck vermittelt bekommen, dass sie eine bestimmte Aufgabe ausführen sollten.

Auch Sätze mit Verallgemeinerungen wie „jeder“, „alle“, „immer“ lassen unsere Aussagen unverbindlich klingen.

Worte wie „könnte“, „sollte“, „müsste“ (Konjunktive) lassen unsere Wünsche und Aufforderungen in einem geschwächten Licht erscheinen, und auch hier kann der Wunsch nach Aufgabenerfüllung verloren gehen und die Ausführung der Aufgabe verhindert werden.

Also nicht nur der Klang der Stimme, das Sprechtempo und die deutliche Aussprache sind relevant dafür, richtig verstanden zu werden, sondern auch der Einsatz bzw. Verzicht von „Weichmachern“ kann dazu beitragen, dass wir uns stimmschonend artikulieren und von unserem Gegenüber eindeutig verstanden werden.

Aber auch der Einsatz von Verneinungen kann darüber entscheiden, wie schnell und ob überhaupt die Botschaft des Lehrers beim Schüler ankommt. Nachweislich braucht das menschliche Gehirn länger, um Verneinungen zu verarbeiten, daher sind positive Formulierungen zu bevorzugen.

Ein Beispiel:

„Wir brauchen jetzt nicht alle aufstehen.“ – ist schwieriger für den Zuhörer umzusetzen als „Wir bleiben sitzen“.

#### Übungen

Vorbereitend auf die Übungen hat der Lehrer mit seinen Schülern über Verneinungen, positive Formulierungen und Weichmacher in unserer Sprache gesprochen. Dann kann gemeinsam in die Übungen eingestiegen werden.

Übung 1: Positive Formulierungen finden

Material: KV4, KV5, KV6 (s.u.)

Abend: 1.1.2019, Klasse: 10.1

Für Lehrer  
und Schüler

zur Ansicht



## Übung 2: Weichmacher streichen

Material: KV 5, Textbeispiele (s. u.)

Altersgruppe: für Schüler ab der 7. Klasse geeignet

Aufgabe: Der Lehrer gibt die Sätze vor (mithilfe von KV 5), die Schüler finden die Weichmacher und streichen diese aus dem Satz. Gegebenenfalls schreiben sie den Satz neu ohne Weichmacher auf. Im Anschluss wird darüber geredet, wie die Sätze nun auf den Leser wirken (Verbindlich oder unverbindlich? Klar oder unklar?).

Für Lehrer  
und Schüler

### Beispielsatz:

Vielleicht könntest du ja mal die Blumen gießen.

Möglicherweise könnte das klappen.

Könntest du das lassen?

Würdest du das bitte noch mal sagen?

Würdest du mit mir essen gehen?

Ich könnte heute Nudeln kochen.

Vielleicht hast du das ja ganz gut gemacht.

### Mögliche Variante:

Bitte gieße die Blumen.

Das klappt!

Lass das!

Bitte sag das noch mal.

Gehst du mit mir essen?

Ich koche heute Nudeln.

Das hast du gut gemacht.

## 4. Tipps

### Zittrige Stimme:

Wenn sich Ihre Stimme zittrig anhört und mit Flattern beginnt, denken Sie einen liebevollen Gedanken. Das tut gut und beruhigt. Lenken Sie dann Ihre Konzentration darauf, was Sie sagen möchten. Sollte Ihre Stimme wegen der unbekannteren Situation ins Zittern geraten, dann hilft Routine: Häufiges vorheriges Üben und eine gute Vorbereitung können hier für Ruhe sorgen.

### Nasale Stimme:

Eine nasale Stimme wird nachgesagt, dass sich der Redner sehr wichtig nimmt – das sorgt für Distanz zum Zuhörer – hier kann helfen, die innere Einstellung zu überdenken und den Gedanken der Ebenbürtigkeit auszuleben. Sollte die nasale Stimme von einer Erkältung kommen, kann Inhalieren Abhilfe leisten.

### Trockene Stimme:

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid.

Esel fressen Nesseln nicht, Nesseln fressen Esel nicht.

Zwischen zwei Zwetschgenbaumzweigen sitzen zwei zwitschernde Schwalben.

Vor dem Schokoladenladen laden Schokoladenmädchen Schokolade ab.

Schokolade laden Schokoladenmädchen vor dem Schokoladenladen ab.

Als Anna abends aß, aß Anna abends Ananas.

Weißer Borsten bürsten besser als schwarze Borsten bürsten.

Sieben Schneeschaukel schaufeln sieben Schaufeln Schnee.

**Download  
zur Ansicht**

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

rollen – reiten – raten – reisen – rund – Regen – raten – rennen

tragen – treten – trennen – trinken – träumen

surren – wirren – murren – irren – verwirren

frieren – fragen – freuen – fressen

bringen – brauchen – bröckeln – brühen – brausen

Karren – Barren – scharren – starren – beharren – Zigarren

**Download  
zur Ansicht**

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Aussprache



Pausen



Sprechtempo



Betonung



Es ist mir leichtgefallen, zuzuhören. Smiley positiv neutral negativ

Tipps:

**zur Ansicht**

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

**Beispielsatz:**

**Mögliche Variante:**

Renn jetzt bloß nicht auf die Straße!

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Schrei doch nicht immer so rum.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Das sieht gar nicht so schlecht aus.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Das hast du gar nicht so schlecht gemacht.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Iss nicht immer so viel Schokolade.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Guck dich nicht weg, wenn ich fernsehen.

\_\_\_\_\_

**Download zur Ansicht**

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

**Beispielsatz:**

**Formulierung ohne Weichmacher:**

Vielleicht könntest du ja mal die Blumen gießen. \_\_\_\_\_

Möglicherweise könnte das klappen. \_\_\_\_\_

Könntest du das lassen? \_\_\_\_\_

Würdest du das bitte nochmal sagen? \_\_\_\_\_

Würdest du mit mir essen gehen? \_\_\_\_\_

Ich könnte heute noch kochen. \_\_\_\_\_

**Download zur Ansicht**