

**Blickwinkel**  
für pädagogische  
Fachkräfte

Marcel Hinderer  
Sieglinde Eberhart

# Gut gestimmt!

Stimmtraining  
für Erzieherinnen



**HERDER**

Blickwinkel für pädagogische Fachkräfte  
#Inspirationen#Atempausen#Impulse  
#Perspektiven#Reflexion#Vielfalt

---

Gut gestimmt!

Marcel Hinderer  
Sieglinde Eberhart

# Gut gestimmt!

Stimmtraining  
für Erzieherinnen



FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Covermotiv und Grafiken Innenteil:

Uwe Stohrer unter Verwendung eines Motives

von fotolia / dip

Fotos: Harald Neumann, Freiburg

Gesamtgestaltung und Satz: Uwe Stohrer, Freiburg

E-Book-Konvertierung: le-tex publishing services GmbH,

Leipzig

ISBN 978-3-451-81464-8

# INHALT

## **Zur Einstimmung**

### **So wichtig ist die Stimme**

Die zentrale Bedeutung im pädagogischen Beruf

### **So bekommt die Stimme Halt**

Körperhaltung und Körperspannung

### **So bekommt die Stimme Kraft**

Zusammenspiel von Atmung und Stimme

### **So klingt die Stimme**

Funktions- und Wirkungsweise

### **So trainieren Sie Ihre Stimme**

Übungen für Resonanz und Stabilität

### **So bleibt Ihre Stimme gesund**

Hinweise zur Stimmpflege

### **So hat's die Stimme leichter**

Hinweise zu Artikulation, Pausen und Lautstärke

### **So erreichen Sie Ihr Gegenüber**

Sprechen als Mitteilung

**Suchen und Finden**  
**Kontaktadressen**  
**Literatur**

# ZUR EINSTIMMUNG

Sie erleben tagtäglich, wie wichtig Ihre Stimme ist: Mit Ihrer Stimme schaffen Sie Stimmung. Eine gesunde, unbelastete Stimme macht auch Sie selbst gut gestimmt. Sie fühlen sich besser und handeln freier.

Gut, dass Sie sich nun intensiver mit diesem wichtigen – und wertvollen – Instrument befassen möchten. Sich mit seiner Stimme zu beschäftigen bedeutet, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Denn die Stimme ist Ausdruck der eigenen Persönlichkeit. Wenn Sie Ihre Stimme pflegen, kümmern Sie sich gleichzeitig um sich selbst. Indem Sie Ihrer Stimme etwas Gutes tun, tun Sie sich selbst Gutes. Und je besser es Ihnen geht, umso mehr Kraft haben Sie auch für Ihren verantwortungsvollen und immer wieder sehr fordernden Beruf.

Um sich „gut gestimmt“ zu fühlen, gibt es mehrere Ansatzpunkte: Sie können sich auf die stimmlichen Anforderungen des Tages vorbereiten, sich gewissermaßen einstimmen. Weiter ist es möglich, in der jeweiligen Situation selbst die Stimmbelastung zu reduzieren, und außerdem können Sie Sprechtechniken erlernen und Ihre Stimme trainieren.

Dieses Stimmtraining setzt nicht nur an der Kehle an. Die Stimme ist eine Körperfunktion, die sich aus dem Atem entwickelt. Der Atem wiederum ist beeinflusst von Körperhaltung und Körperspannung sowie emotionaler Verfassung. Aus purer Stimme wird Gesprochenes über die Lautgebung, die sogenannte Artikulation. Je deutlicher Sie artikulieren, desto mehr Stimmkraft können Sie sparen. Stimmtraining ist somit auch Training von Körper, Atmung und Artikulation.

Zu Beginn erfahren Sie, welche Körperhaltung einer entspannten Stimme zugutekommt und wie Sie bewusst Ihre Spannung regulieren können. Im folgenden Schritt wenden wir uns dem Atem zu, und Sie bekommen Antworten auf die Fragen, was die Voraussetzungen für einen frei fließenden Atem sind und wie Sie den Atem für eine stabile Stimme nutzen können. Anschließend wird dargestellt, wie sich die Stimme im Körper bildet, und Sie setzen sich damit auseinander, in welcher Stimmlage Sie am überzeugendsten wirken. Weiter lernen Sie kennen, wie Sie durch betonte Deutlichkeit, bewusste Pausensetzung und angepasste Lautstärke Ihre Stimme entlasten können.

Dieses Buch bietet Ihnen neben der notwendigen Portion Theorie eine Vielzahl an praktischen Übungen, die es Ihnen sowohl erleichtern, Ihre Stimme bewusst und passend zur



Situation einzusetzen, als auch gut mit Ihrer Stimmkraft zu haushalten. Sie sind eingeladen, gleich beim Lesen erste Übungen auszuprobieren. Darüber hinaus machen wir in jedem Kapitel Vorschläge, wie Sie Übungen und förderliche Gedanken in Ihren Alltag integrieren können:

zwischendurch, als gezielte Vorbereitung, im beruflichen Alltag.

Das Buch kann so zu einem persönlichen Begleiter, einem „Vademecum“ (wörtlich: Geh mit mir!), werden. Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre und der erfolgreichen praktischen Umsetzung.

Freiburg, im Dezember 2017

Sieglinde Eberhart & Marcel Hinderer

„WAS DIE ERZIEHERINNEN UND ERZIEHER IN DER  
KITA MEINER BEIDEN KINDER TAGTÄGLICH LEISTEN,  
KÖNNTE ICH NICHT. DEN GANZEN TAG STÄNDIG MIT  
MENSCHEN IN KONTAKT ZU SEIN, WÄRE MIR ZU VIEL  
...“

Christoph K., Wuppertal

„WENN ICH NACH HAUSE KOMME, MÖCHTE ICH NUR  
NOCH SCHWEIGEN.“

Sandra S., Erzieherin in Olten

„ICH BIN ERZIEHERIN GEWORDEN, WEIL ICH SEHR  
KOMMUNIKATIV BIN UND UNBEDINGT MIT MENSCHEN  
ZU TUN HABEN WOLLTE.“

Miriam W., Erzieherin in Weimar

„DIE STIMME IST VIEL GRÖßER ALS DIE VISUELLE  
ERSCHEINUNG EINES MENSCHEN.“

Rufus Beck, Schauspieler und Hörbuchsprecher

# SO WICHTIG IST DIE STIMME

## DIE ZENTRALE BEDEUTUNG IM PÄDAGOGISCHEN BERUF

Der Erzieher/innenberuf ist ein klassischer Sprechberuf. Als pädagogische Fachkraft kommunizieren Sie unentwegt. Sie begrüßen die Kinder und verabschieden die Eltern, Sie geben Tipps und Hinweise, trösten und schlichten Streit. Sie erklären den Kindern Spielregeln. Sie rufen die Kinder zusammen, wenn ein Spaziergang auf dem Programm steht. Sie erzählen Geschichten, Sie lesen vor, Sie erklären etwas, Sie regen mit steuernden Fragen zum Erzählen an, Sie leiten und moderieren. Sie kommentieren das kindliche und das eigene Tun, um die Kinder sprachlich anzuregen. Sie kommentieren die Handlungen beim Basteln, Zeichnen, Bauen, Spielen ..., damit die Kinder die Begriffe hören und ihren Wortschatz erweitern. Sie wiederholen das von den Kindern Gesagte und ergänzen grammatische Formen, um ein korrektes sprachliches Modell zu geben.

Diese Situationen spiegeln lediglich Ausschnitte der direkten Kommunikation mit den Kindern. Die kurzen Unterhaltungen mit den Eltern zwischen Tür und Angel, die vereinbarten längeren und ausführlichen

(Entwicklungs-)Gespräche und die Elternabende kommen noch dazu.

Ebenso die Gespräche im Team, mit Kolleginnen und Kollegen sowie Vorgesetzten oder auch Absprachen mit dem Träger, mit dem Kantinenbetreiber oder Caterer. Da kommt an einem Arbeitstag ganz schön viel zusammen. Und all das geht nur sprechend – also nicht ohne Ihre Stimme.

Das ständige Reden ist fordernd und anstrengend. Sie brauchen dazu Ausdauer und Energie. Die Stimme ist dabei stark beansprucht. Erkrankt sie, zum Beispiel an einer chronischen Heiserkeit, ist rasch auch die Psyche in Mitleidenschaft gezogen: Sie fühlen sich erschöpft und erleben die erzieherische Arbeit als Belastung. Das stellt natürlich nicht Ihre pädagogische Qualifikation infrage, trotzdem kann die Qualität der eigenen Arbeit unter einer übermäßigen Stimmbelastung oder Stimmerkrankung leiden.

Abgesehen von der puren Quantität des Sprechens, verlangt Ihr Beruf eine besondere Fähigkeit zur Kommunikation. Der Kontakt mit den Kindern und den Eltern ist ohne Ihr Einfühlungsvermögen nicht vorstellbar. Präsenz und Empathie sind notwendig, um die unterschiedlichen Kommunikationssituationen richtig

einschätzen zu können und den Kindern über den Kontakt und die Bindung den nötigen Entwicklungsraum zu geben. Die Kinder lassen sich von Ihnen führen, weil sie Ihre Präsenz, die sich vor allem körperlich und stimmlich zeigt, unmittelbar erfahren. Die Eltern vertrauen Ihnen, und die Kinder vertrauen sich Ihnen an, weil sie Sie in der Kommunikation als einführend erleben.

Schließlich sind Sie durch besondere Situationen stimmlich herausgefordert. Wenn Sie im Freien nach den Kindern rufen oder eine große Gruppe anleiten, bewältigen Sie das nur mit einer Stimmkraft, die über das Maß eines normalen Gesprächs deutlich hinausgeht. Dafür ist Technik nötig. Wenn Sie wissen, wie Sie zum Beispiel die Kraft des Atems oder bestimmter Körpermuskeln nutzen können, schonen und unterstützen Sie damit Ihre Stimme.

Es ist also nicht übertrieben zu sagen, dass die Stimme existenziell für den Erzieher/innenberuf ist. Deshalb gehört es zum professionellen Handeln, auch das Instrument Stimme zu professionalisieren. Das bedeutet, die Stimme auszubilden, zu pflegen und sie gezielt zu nutzen. Mit einer geübten und bewusst eingesetzten Stimme tun Sie etwas für Ihre physische und psychische Gesundheit, fördern die eigene Freude an der Kommunikation, zeigen Präsenz und Führungsqualität und können die stimmlich anspruchsvollen Situationen leichter meistern.

---

## HALTEN SIE EINEN MOMENT INNE

Überlegen Sie: Wie schätzen Sie die stimmlichen Anforderungen im Kita-Alltag für sich selbst ein? Was fällt Ihnen leicht? In welchen Bereichen könnten Sie Unterstützung gebrauchen?

# SO BEKOMMT DIE STIMME HALT

## KÖRPERHALTUNG UND KÖRPERSPANNUNG

„ICH WÜRDTE IM MORGENKREIS AM LIEBSTEN STEHEN,  
DENN IM STEHEN KLINGT MEINE STIMME VIEL  
BESSER.“

Alara F., Erzieherin in Landau

„DIE NEUTRALE GRUNDHALTUNG IST EINE  
ENTSPANNTE UND NEUTRALE KÖRPERHALTUNG, AUS  
DER MAN SÄMTLICHE POTENZIALE SCHÖPFEN KANN.“

Andrea Latrisch-Karlbauer, Pantomimin

Die Körperhaltung beeinflusst den Klang der Stimme: Wenn Sie bequem auf dem Sofa liegen, klingen Sie anders als im Morgenkreis und wiederum anders als beim Joggen.

Unabhängig von der Haltung und der Bewegung ist es die Spannung des Körpers, die den Klang verändert. Denn die Spannung der großen Muskeln führt zu einer Spannung der feineren Muskulatur, die an der Stimmgebung beteiligt ist.

Das Ideal ist die Balance zwischen Unter- und Überspannung: Ist der Körper eher lasch, klingt auch die Stimme schwach; sind Sie überspannt und voller