

## **Bericht zum Workshop „Mein Instrument beherrschen – Stimmbildung für den Lehrerberuf“**

Die eigene Stimme ist für Lehrkräfte eines der wichtigsten Instrumente. Wie man dieses Instrument effizient nutzt, schont und schützt vermittelte der Enrichment-Workshop „Mein Instrument beherrschen – Stimmbildung für den Lehrer“, der am 31.01.2020 von 9 bis 16 Uhr stattfand und von der Logopädin Theresia Weidmann geleitet wurde.

Wo wird die Stimme produziert? Welche Teile des Körpers sind beteiligt? Wie funktioniert das so wichtige Sprechen überhaupt? Diese grundlegenden Fragen wurden zu Beginn des Workshops geklärt. Frau Weidmann unterlegte ihre Ausführungen dabei sowohl mit einer PowerPoint als auch mit Videos, die einen eindrücklichen und spannenden Einblick in das Innere des Halses boten. So sahen die Studierenden die Aufnahme eines MRTs, die zeigte, wie die einzelnen Körperteile zusammenarbeiten, um die Stimme zu produzieren. Besonders unterhaltsam und beeindruckend: Die MRT Aufnahme eines Rappers beim Beatboxen, die verdeutlichte, wie schnell sich Zunge und Lippen beim Sprechen bewegen können.

Nach dem allgemeineren Teil erfolgten Ausführungen zu möglichen Erkrankungen der Stimmorgane, sowie wichtige Schon- und Schutzmaßnahmen. Dabei wurden die Studierenden zunehmend selbst aktiv und konnten Übungen zur Atmung ausprobieren. Frau Weidmann bat die Studierenden dabei immer, die sogenannte pathologische Sitzhaltung einzunehmen. Diese schont den ganzen Körper, ist allerdings nicht so einfach einzuhalten (was zeigt, wie falsch wir eigentlich auf den Stühlen sitzen!). Es galt im vorderen Drittel des Stuhles ganz aufrecht zu sitzen, sich nicht anzulehnen, die Schultern zurückzunehmen und den Kopf zu heben. Außerdem sollte die Atmung aus dem Bauch kommen.

Die Studierenden lernten unter anderem, wie man die Kiefermuskeln durch Reiben mit den Fingerknöcheln entspannt. Im Stehkreis wurde geprobt, statt zu schreien und den Hals zu überlasten – was unweigerlich zu Kratzen in der Kehle führen würde – die Stimme in einem kurzen lauten Impuls entweichen zu lassen. Dieser soll im Unterricht deutlich effektiver sein, als ständiges Schreien. Diesen Schreiimpuls übten die Studierenden, indem sie sich einen Ball zuprellten und kurze Anweisungen wie „Hör auf!“ riefen, wobei immer der letzte Laut besonders betont wurde.

Die Studierenden lernten in diesem Workshop die eigene Stimme bestens kennen und nahmen viele praktische Beispiele für den Unterrichtsalltag in Form eines Skripts nach Hause.

*Nadja Sturm*