

Stärkungsübungen für die Stimme

Die Stimme von pädagogischen Fachkräften ist im Alltag enorm gefordert, denn die Stimme ist das zentrale Gestaltungsmittel aller Beziehungen zum Kind und hat kaum Pause: Es wird getröstet, ermutigt, vor Gefahren gewarnt, Streit geschlichtet, im Außengelände gerufen, vorgelesen und vieles andere mehr. Hohe Geräuschpegel in den Räumen und auch das Maskentragen verstärken die schon bestehende hohe stimmliche Belastung.

Aufwärm- und Zwischendurch-Übungen für Fachkräfte und Kinder:

Die folgenden Übungen laden ein, sie morgens oder zwischendurch mit den Kindern zusammen zu machen. Sie pflegen die an der Stimme beteiligte Muskulatur der Erwachsenen und Kinder, indem sie z.B. die Stimmlippen wieder beweglicher und geschmeidiger machen. So wird auch das Singen wieder leichter und freier.

Für den Körper

- **„Äpfel pflücken“:** Sich auf Zehenspitzen stehend nach den letzten, roten Äpfeln in der Baumkrone ausstrecken und dabei genüsslich in alle Richtungen dehnen

Für die Atmung

- **Schnuppern, Schnüffeln, Riechen:** Einen schönen Duft intensiv einatmen oder in der Vorstellungskraft an einem leckeren Essen oder einer Blume riechen
- **„Kerzen auspusten“:** mit kurzem kräftigem Impuls auf „F, Ph“ eine vorgestellte Kerze auspusten, dies mehrmals hintereinander wiederholen

Für die Stimme

- **Intensiv Gähnen mit weit geöffnetem Mund** und dabei mit der Stimme experimentieren
- **Lippen flattern:** „Brrrr“, „Brrrr“, auch mal auf verschiedenen Tonhöhen probieren
Vorstellung: Wir spielen Motorrad
- **„Tarzan“:** Brustbein sanft mit Fingerspitzen abklopfen, dazu mit „Mmm“ summen
Erweiterung: „Mmh, lecker!“
- **„Wasser kommt“:** In Schrittstellung die Arme nach vorne und nach hinten schwingen, nach einiger Zeit erst stimmlose Konsonanten wie „F“ und „Sch“ später Stimmhafte wie „W“ und „M“ beim Zurückschwingen in die Bewegung fließen lassen
- **„Schwingen“:** Oberkörper und Arme schwingen locker um den Körper, Kopf dreht zur jeweiligen Seite mit, Knie sind locker, nach rechts und links abwechselnd schwingen, später „SCH“ in die Ausatmung fließen lassen

Viel Spaß!

Unterstützung zur Pflege der Stimme

Vor dem Start am Morgen in der Kita empfiehlt sich ein kleines **Warm up**, ein Aufwecken und Aufwärmen der Stimme mit Summübungen, das kann z.B. unter der Dusche, beim Zähneputzen oder beim Auto- oder Radfahren sein. An der Stimmgebung sind viele Muskeln beteiligt, die nach der Nacht erst aktiviert werden müssen. Ein Kaltstart in den Kita-Alltag am Morgen ist eine größere Belastung für die Stimme.

Eine ausreichende Zufuhr von **Flüssigkeit über den Tag verteilt**, hält die Schleimhäute feucht und regt die Feuchtigkeitsproduktion des Kehlkopfes an.

- Das ausreichende Trinken von Wasser, leichten Kräutertees oder verdünnten Fruchtsäften (ca. 2 Liter) erleichtert die Schwingung der Stimmbänder.
- Das Lutschen von Pastillen, die Wirkstoffe von Moosen enthalten; diese umhüllen die Schleimhäute und halten sie feucht.

Zudem ist es wichtig **Pausen- und Stillezeiten** in der pädagogischen Arbeit zu verankern, um so dem eigenen Körper Zeit zur Regeneration und der Stimme Zeit zur Entlastung mit Nichtsprechen zu ermöglichen.

Belastende Faktoren für die Stimme

- Nikotin und übermäßiger Koffeingebruch schaden der Stimme. Nach dem Genuss einer Zigarette benötigt die Schleimhaut mehrere Stunden zur Regeneration.
- Scharfe Bonbons mit Menthol, Kampfer u. ä. trocknen die Schleimhäute aus, auch, wenn sie kurzfristig ein angenehmes Gefühl hervorrufen.
- Schreien, Flüstern und Räuspern belasten die Stimme.
- Scharf gewürzte Speisen und stark gekühlte Getränke eher meiden.
- Räuspern nach Möglichkeit vermeiden und stattdessen eher summen, um möglichen Schleim abfließen zu lassen
- Sprechen gegen einen hohen Geräuschpegel hinweg

Weiterführende Literatur

- Horn, Simon, Mölders, Rita (2012): Gute Stimme - gute Stimmung- So macht Singen richtig Spaß, Kontakte Musikverlag, Lippstadt – enthält viele Spielideen, die sich gut mit Kindern umsetzen lassen
- Hammann, Claudia (2011): Bei Stimme bleiben- Ein Ratgeber für Lehrer und Berufssprecher, Schulz- Kirchner Verlag, Idstein
- Tesche, Bianca (2010): Stimme und Stimmhygiene- Ein Ratgeber zum Umgang mit der Stimme, Schulz Kirchner Verlag, Idstein
- Reinhart, Leon & Rohrmann, Tim (2022). Grundlagen: Stimme. Hildesheim: HAWK Sprachwerkstatt. *PDF zum download mit weiterführenden Übungen*