



Abschlussarbeit zum  
„Lehrgang für Jugendreferentinnen und Jugendreferenten“  
2023/2024

## **Stimmgesundheit von Jugendreferentinnen und Jugendreferenten**

von

Simone Harrer

Musikverein Alkoven

Linz, 11.03.2024

## Inhaltsverzeichnis

<b>EINLEITUNG .....</b>	<b>4</b>
<b>1. BAUSTEINE DER STIMMERZEUGUNG .....</b>	<b>6</b>
1.1 DIE STIMME.....	6
1.1.1 DIE TONERZEUGUNG .....	7
1.2 DIE ATMUNG .....	7
1.3 DIE HALTUNG .....	9
1.4 DIE ARTIKULATION.....	9
<b>2. STIMMLICHE VORBILDROLLE .....</b>	<b>10</b>
2.1 STUDIEN ZUR STIMMLICHE GESUNDHEIT .....	11
<b>3. PRAKTISCHE ÜBUNGEN .....</b>	<b>12</b>
3.1 ÜBUNGEN FÜR DIE STIMME .....	12
3.2 ATEMÜBUNGEN UND ZWERCHFELLAKTIVIERUNG .....	13
3.3 HALTUNGSÜBUNGEN.....	14
3.4 ARTIKULATIONS- UND AUSSPRACHEÜBUNGEN .....	15
3.5 LAX VOX .....	16
<b>4. FAZIT.....</b>	<b>17</b>
<b>LITERATURVERZEICHNIS: .....</b>	<b>18</b>



## Einleitung

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit der Stimmgesundheit und Stimmbildung von Funktionär:innen, die im Musikverein eine sprechende Rolle einnehmen. Zu diesen Rollen gehören zum Beispiel Dirigent:innen und Jugendreferent:innen. Diese Vereinsfunktionen werden, wie in diesem Jahrgang zur Ausbildung von Jugendreferent:innen und Jugendorchesterleiter:innen zu entnehmen ist, vermehrt von Teilnehmer:innen belegt, die in einem pädagogischen Arbeitsfeld tätig sind. Ein/e Pädagog:in ist jeden Tag für einen längeren Zeitraum (Jahre und Jahrzehnte) stimmlich tätig. Lehrpersonen und Kindergartenpädagog:innen sind daher in ihrem beruflichen Alltag von deren Stimme abhängig. Somit stellen die Gesunderhaltung und der Gebrauch der Stimme eine zentrale Bedeutung dar. Bereits durchgeführte Studien zeigen in diesem Zusammenhang, dass stimmliche Probleme gerade in der Berufsgruppe der Lehrpersonen auftreten und für Schwierigkeiten sorgen. Die Stimmbildung und Stimmgesundheit bei Orchesterleiter:innen und Jugendreferent:innen ist insofern relevant, da die Stimme im Falle ihres pädagogischen Berufes bereits vorbelastet ist. Atemwegserkrankungen, Heiserkeit und ähnliche Beschwerden treten besonders bei Lehrpersonen gehäuft auf. Vielen ist bewusst, dass der Grund dafür eine mangelhaft trainierte und dadurch unökonomisch verwendete Stimme ist. In der Jugendarbeit kommt es, anhand von persönlichen Erfahrungen oft vor, vor einer Gruppe von Kindern und Jugendlichen zu sprechen beziehungsweise in manchen Fällen auch eine Gruppe „überschreien“ zu müssen. Das bedeutet, die Lautstärke der Stimme zu heben, um sich über den Sprechpegel der Gruppe hinwegzusetzen, um sich Gehör zu verschaffen. Sei es bei disziplinierten Zurechtweisungen, der Schaffung eines Ordnungsrahmens bei Proben sowie bei Gruppenaktivitäten beispielsweise gemeinsamen Ausflügen.

Als Primarstufenlehrerin und Jugendreferentin möchte ich mich im Zuge des Lehrgangs mit dem Stimmeinsatz, der Stimmgesundheit und praktischen Methoden der Stimmpflege auseinandersetzen

## 1. Bausteine der Stimmerzeugung

Die effektive Nutzung der Stimme wird in vier ineinandergreifenden Komponenten unterteilt: Stimme, Atmung, Haltung und Artikulation. Der ganze Körper ist das Sprechorgan des Menschen und bildet somit die Grundlage für den Sprechvorgang.

### 1.1 Die Stimme

Die Stimme ist das Sprechinstrument des Menschen und wird beim Sprechen oder Singen durch den Klang wahrgenommen. Wie bereits oben angeführt, schwingt buchstäblich der ganze Körper mit. Auch die Körperhaltung und die körperliche Beweglichkeit sind beim Sprechvorgang beteiligt (Werner, 1998, S. 9). Des Weiteren trägt das Gehirn, die Atmung, vor allem das Zwerchfell, sowie die Muskelaktivität des Kehlkopfes und der Luftröhre einen wesentlichen Beitrag bei. Überdies hinaus sind auch die Stimmbänder, die Stimmlippen und die Resonanzräume (Bauchraum, Brust, Hohlräume im Kopf wie beispielsweise Mundhöhle) als essenzielle Bausteine der Stimmerzeugung und Stimmbildung zu erwähnen (Amon, 2003, S.33).

Sich seiner Stimme und Sprache bewusst zu machen, ist für sprechende Berufsgruppen oder Funktionär:innen von großer Bedeutung. Im Wort Stimmungslage liegt bereits das Wort Stimme. Daher wird die menschliche Stimme auch als Spiegel des Inneren einer Person betrachtet. Sie vermittelt nicht nur gesprochenen Informationen, sondern gibt uns auch unbewusst Hinweise auf die emotionale Verfassung und die Haltung gegenüber Gesprächspartne:innen. Die bewusste Nutzung der Stimme im pädagogischen Setting ist nicht nur entscheidend, um den Belastungen bei Probearbeiten zu meistern, sondern auch bei anderen Vereinsaktivitäten standzuhalten. Im folgenden Teil werden noch weitere Punkte angeführt, wie wir unsere Stimme (auch unbewusst) nutzen. Laut Ingrid Amon (2009, S.13), ehemalige Pädagogin und derzeitige Stimmtrainerin, ist unsere Stimme:

- ein starkes Ausdrucksmittel
- ein Spiegel unseres emotionalen Befindens sowie ein Mittel für den Ausdruck der Emotionen
- ein tragendes Mittel der Kommunikation untereinander
- ein Instrument (Singen)
- ein physikalischer Vorgang
- ein individuelles Persönlichkeitsmerkmal
- ein Werkzeug zur Manipulation
- ein Trägermedium für fachliche Inhalte

### **1.1.1 Die Tonerzeugung**

Die Stimmbänder, die im Kehlkopf sitzen, sind der Urheber unserer Stimme. Der Kehlkopf besteht aus Knorpeln, der von Sehnen und Muskeln gehalten wird. Wobei Ring-, Schild- und Stellknorpel sowie der Kehldeckel die wichtigsten anatomischen Bestandteile einnehmen. Im Kehlkopf befinden sich die Stimmlippen und die Stimmbänder, die als Erzeuger des Grundschalls der Stimme dienen. Die Stimmbänder sind 1,5 cm lang und werden von den Stellknorpeln, welche die Höhe der Stimme beeinflussen können, gespannt und bewegt (Tesche, 2012, S. 12). Die Stimmbänder bestehen aus Muskeln, Schleimhaut und Gewebe und sind von einem Sekret zur Befeuchtung überzogen.

### **1.2 Die Atmung**

Durch die Atmung wird nicht nur Sauerstoff zu den Zellen unseres Körpers transportiert, sondern die Luftströmung kann auch die Stimmlippen in Bewegung versetzen, was folglich das Sprechen ermöglicht (Amon, 2009, S. 18). Das Zwerchfell, eine kuppelförmige Muskel-Sehnenplatte, unterstützt den Atemvorgang. Es trennt den Bauchraum und den Brustraum (Puffer, 2010, S.33).

Wie bereits im Referent:innen- Orchesterleiter:innenseminar „Atem- und Körperschulung für Musiker:innen“ von Elisabeth Grain gehört, gibt es unterschiedliche Arten des Atmens, die bewusst gesteuert und eingesetzt werden können. Diese Atemtechniken wirken sich nicht nur auf das Instrumentalspiel, sondern auch auf das Sprechen und in weiterer Folge auch auf das Singen aus. Zu den Formen der Atmung zählen:

- Hochatmung – Klavikularatmung: Personen atmen vorwiegend in den Schulter- und Kopfbereich ein. Das heißt, sie verwenden die Schulter-, Hals- und Schlüsselbeinmuskulatur (Puffer, 2010, S. 43). Diese Atmung ist jedoch auf Dauer schädlich und wirkt sich negativ auf den Kehlkopf sowie auf die Stimme aus. In Stresssituationen kommt es oft zur Hochatmung (Wirth, 2002, S.32).
- Thorako-Kostal-Atmung: Diese Atmung wird auch als Brustatmung bezeichnet. Das Atmen wird dabei von der Brust- und Rippenzone gestützt, dabei kommt es zu einer sichtbaren Ausdehnung des Brustkorbs nach vorne, der Bauch wird kaum bewegt (Wirth, 2002, S. 31).
- Abdominalatmung: Diese Atmung ist auch unter Bauchatmung bekannt. Dabei zieht sich das Zwerchfell zusammen. Der Bauch wird dabei sichtlich gehoben und gesenkt (Wirth, 2002, S. 31).
- Brust- oder Rippenatmungsvariation: Diese Atmung wird auch als Flankenatmung bezeichnet. Die Rippen dehnen sich seitlich nach links und rechts aus (Ehrlich, 2011, S. 230).
- Kosto-Abdominalatmung: Diese Atmung ist beim Sprechen am gesündesten und für die Stimmgesundheit am nachhaltigsten. Sie wird auch als „Bauch-Zwerchfell-Flanken-Atmung“ und ermöglicht das natürliche Atmen ohne Anspannung. Die Rippen werden dabei aktiv gehoben und gesenkt, das Zwerchfell zieht sich zusammen und dehnt sich wieder auseinander und der Brustkorb wird seitlich erweitert (Wirth, 2002, S. 32).



### 1.3 Die Haltung

Der Zusammenhang von Körperhaltung, Körpersprache und Stimme steht in Wechselwirkung. Beim Auftreten wirken wir durch unsere physikalische und spürbare Erscheinung und durch unsere hörbare Stimme. Eine optimale Haltung, die von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist, kann trainiert werden und führt zu einer leistungsfähigeren Stimme. Nur leicht spürbare Veränderungen der Körperhaltung können bereits positive Auswirkungen auf die Stimme haben. Unterstützt wird die Stimmgebung etwa durch:

- Gut am Boden verankerte, geerdete, jedoch auch flexible Körperbalance
- Körpersprache und passende Gestik
- Angenehme, nicht verkrampfte Körperspannung (Thömmes, 2011, S. 22)

Haltungsfehler sind zum Beispiel:

- Nach vorne gerichteter Nacken
- verkrampfte oder zu lockere Schultern
- verspannter Unterkiefer
- eingesunkener Brustkorb
- Rundrücken (gebückte Haltung)
- Hohlkreuz
- durchgedrückte Knie
- schiefe oder auch einseitige Haltung
- zu wenig Körperspannung insgesamt

### 1.4 Die Artikulation

Artikulation ist die Fähigkeit, Laute, Wörter und Sätze klar und verständlich auszusprechen. Gesteuert wird diese Fähigkeit von den Lippen, Zähnen, Zunge, Kiefer, Gaumensegel sowie die Hohlräume des Kopfes oberhalb und unterhalb der Stimmbänder. Weitere Resonanzräume sind auch die Mundhöhle, der Rachens, die

Neben- und Nasenhöhlen, der Kieferhöhle und der Stirnhöhle. Durch Stimmtraining und Körperbewusstseinstaining können diese genannten Körperteile unterschiedlich genutzt und bewegt werden. Durch gezielte Nutzung der Artikulationsorgane kann die Stimme verstärkt werden, ohne, dass die Stimmbänder belastet werden (Bartel, 2017, S. 81)

## 2. Stimmliche Vorbildrolle

38 % der Kommunikation, das beutet Inhalte, die vermittelt werden sollen, sind durch den Einsatz der Stimme beeinflussbar. 55 % ist von der Körpersprache und das Auftreten (Mimik, Gestik, Haltung und Bewegung) abhängig. *„Aus Forschungen im Bereich Körpersprache ist bekannt, dass bei verbaler Kommunikation lediglich ca. 7 % des Gesagten als inhaltlich informativ ankommen.“* (Saatweber, 2006, S. 101)

Beim Auftreten und Sprechen ist es daher für alle öffentlichen Tätigkeitsfeldern essenziell, sich über seine eigene Art und Weise zu sprechen, bewusst zu sein. Dazu gehört auch eine gesunde Stimme. Bei der Berufsgruppe Pädagog:in ist die Wahrscheinlichkeit erhöht, im Laufe ihrer Karriere an Stimmproblemen zu erkranken. Die Stimmgesundheit ist insofern von Bedeutung, da Kinder und Jugendliche das Sprechen ihrer Bezugspersonen imitieren. Nicht nur Lehrpersonen, sondern auch Jugendreferent:innen, sowie Orchesterleiter:innen übernehmen diese Aufgabe des sprachlichen Vorbilds. Sogar kranke Stimmen oder ein falscher Ansatz der Stimme (beispielsweise ein nasaler Klang) werden unbewusst nachgeahmt. Untersuchungen zeigen, dass kranke oder belastete Stimmen oft Unruhe und Unaufmerksamkeit bei Kindern und Jugendlichen verursachen. Umgekehrt prägen gut sprechende Sprachvorbilder mit einer angenehmen Stimme die Sprechentwicklung der Lernenden (Saatweber, 2006, S.103).

## 2.1 Studien zur Stimmliche Gesundheit

In einer deutschen Studie aus dem Jahr 2006 wurden über 5357 Lehramtsstudierende auf ihre Sprechleistung untersucht. Daraus resultierte, dass bei 24 % der Teilnehmenden Atemfehlfunktionen und bei 40 % stimmliche Auffälligkeiten festgestellt wurden. 23% der Befragten wurde bereits während ihres Studiums empfohlen, Stimmübungen durchzuführen, um Symptome zu lindern. Bei 17 % der Teilnehmer bestand bereits der Verdacht auf Stimmstörungen (Lemke, 2017, S. 25).

In der Studie aus dem Jahr 2009 wurden in der Stadt Lüneburg 583 Lehrpersonen aus Grundschule und weiterführenden höhere Bildungseinrichtungen mit Hilfe eines Fragebogens zu ihrer Stimmgesundheit befragt. Das Ergebnis war, dass sich 49% der Teilnehmer:innen oft stimmlich belastet fühlten, da sie lauter sprechen müssen als in ihrem privaten Umfeld (Dartenne, Puchella & Roeßler, 2009, S. 54-55). Aus der Studie konnte erhoben werden, dass 24,9 % der Befragten aufgrund von stimmlichen Beschwerden nicht arbeiten konnten. Somit ist jede 4. Lehrkraft von stimmlichen Problemen betroffen. Des Weiteren gaben 33,9 % der Teilnehmer:innen an, bereits im Studium Sprecherziehung erhielten, sei es in Form von Schauspieltraining, Rhetorikkursen, Gesangsunterricht oder ähnlichem. *„Es konnte in dieser Untersuchung festgestellt werden, dass Personen, die Sprecherziehung, gleichgültig in welcher Form und in welchem Umfang – in der Ausbildung erfahren hatten, das berufliche Sprechen als subjektiv weniger belastend empfinden und weniger stimmliche Beschwerden haben.“* (Dartenne, Puchella & Roeßler, 2009, S. 58) 89,2 % der Befragten wünschen sich das Fach Stimmbildung in ihrer Ausbildung (Dartenne, Puchella & Roeßler, 2009, S. 59).

### 3. Praktische Übungen

*„Wer kennt nicht die Subjektiven Empfindungen beim Hören einer Stimme, die einen angenehm berühren oder abschrecken. Schrille, krächzende, heisere, laute und unangemessen klingende Stimmen lassen einen erschrecken, man wehrt innerlich ab, man macht „zu““. (Saatweber, 2006, S. 101)*

Als Jugendreferent:in oder Jugendorchesterleiter:in ist es immer wieder der Fall, bei Konzerten, Ensemblevorträgen oder Vorstandssitzungen zu sprechen und ein Publikum oder Zuhörer:innen mitzureißen. Auch bei Probearbeiten möchte man als Orchesterleiter:in die Aufmerksamkeit von den Musizierenden bekommen. Wie bereits angeführt, macht der Klang der Stimme ein Drittel der Kommunikation aus. Daher werden im folgenden Kapitel Übungen zur Stimme, Haltung, Atmung und zur Artikulation angeführt. Die Übungen bestehen vorwiegend aus meinem persönlichen Repertoire die ich im Zuge meines Gesangsunterrichtes und Stimmbildungsseminaren auf der Pädagogischen Hochschule gelernt habe. Zum Schluss wird noch der „Lax Vox“ vorgestellt, den ich persönlich als sehr sinnvoll zum Erhalt der Stimmgesundheit erachte.

#### 3.1 Übungen für die Stimme

- Mittlere Sprechlage finden: Kauen und währenddessen summen. Kiefer soll dabei ganz locker werden. Bei dem Summton, bei dem sich die Kaumuskulatur am angenehmsten anfühlt, liegt der natürliche Tonansatz.
- Eigene Stimmlage finden: Man denkt an seine Lieblingsspeise und gibt genüsslich „mhhh“ von sich.
- Gähnen: Hebt und senkt das Gaumensegel, Resonanzräume im Kopf werden geöffnet. Auch der Kehlkopf wird gesenkt und gehoben und dadurch gelockert.
- Körper abklopfen: Rechte Hand klopft auf Summton „mhh“ den linken Arm von der Hand bis zur Schulter ab. Dann wandert die Hand auf die Brust und es wird

auf den Vokal „u“ gewechselt. Dann erfolgt ein Handwechsel und die linke Hand klopft auf „u“ weiter und wandert mit dem Vokal „a“ auf die rechte Schulter und weiter nach unten auf die rechte Hand und wieder zurück. Dieser Kreislauf kann mehrere Male wiederholt werden.

- Lippenflattern: Dabei wird das Schnauben eines Pferdes nachgeahmt, der Laut „Brrr“ ertönt. Dabei kann die Muskelaktivität verändert werden. Das heißt das Lippenflattern wird eher vorne bei den Zähnen erzeugt oder eher einmal ausgehend vom Kinn erzeugt. Auch die Tonhöhe und Stimmintensität kann variiert werden. Durch diese Übung werden die Stimmbänder befeuchtet und aufgewärmt, ohne die Stimme zu belasten.
- Töne mit Zungenröllchen singen: Dabei wird ein Röllchen mit der Zunge gebildet und die Zunge herausgestreckt. Beliebige Töne werden durch das Röllchen gesungen. Dabei sollte man darauf achten, dass die Zunge immer an der gleichen Position bleibt und nicht in den Mund zurückwandert. Diese Übung stärkt die Muskulatur der Zunge, die sich tief im Hals befindet.
- „Twang“: Wenn die Stimme beim Singen sehr schneidend und eng klingt (Jazz, Country Music, Pop) nennt man diesen Stimmansatz „Twang“. Beim „Twang“ kann die Stimme sehr laut gehoben werden, ohne die Stimmbänder (beim Singen und Sprechen) zu belasten. Um diesen Ansatz zu üben, kann man „Hexengelächter“ oder das Quaken einer Ente imitieren. Übung kann auch auf den Vokalen a, e, i, gebildet werden. Der Ton sollte jedoch nicht nasal gebildet werden oder aus der Nase klingen.

### 3.2 Atemübungen und Zwerchfellaktivierung

- Konsonantenübungen: Mit Energie die Laute sch – s (wie eine Schlange) – t oder p – t – ck bilden, dabei soll sich der Bauch ruckartig heben und senken. Zungenbrecher wie „Propper – Copper – Coffee – Pot“ übertrieben hart aussprechen

- Feder/Wimper wegpusten: Um eine Wimper wegpusten zu können, benötigt es einen kurzen Atemimpuls. Der Bauch geht ruckartig und reflexartig in die Höhe. Bei richtiger Durchführung wird nach dem Abspannen automatisch eingeatmet.
- Dampfeisenbahn: Laut „sch“ schnell mehrmals bilden und langsam auf „schhhh“ ausklingen lassen
- Luftballon: einatmen und dann so lange wie möglich auf „f“ ausatmen und auf „t“ stoppen
- S – Laute: einatmen und auf „s“ ausatmen und auf „t“ beenden. Dabei kann zwischen dem stimmhaften und stimmlosen „S“ variiert werden. Der Bauch geht dabei reflexartig wieder auf und ab.
- Kuchen: wie bei einem guten Duft tief durch die Nase einatmen und mit einem „mhhh“ – Geräusch ausatmen
- Balancieren: zwei Personen balancieren mit seitlich ausgestreckten Armen auf sich zu und beschimpfen sich mit Buchstaben (Musiker:innen können dabei eine Tonleiter aufsagen)
- Ballwerfen (mit imaginärem oder echtem Ball): Ball wird auf den Boden geprellt, gleichzeitig wird „Hopp“ gesagt, die Konsonanten werden dabei betont

### 3.3 Haltungsübungen

- Winter: Schnee vom ganzen Körper abklopfen und anschließend Arme, Schultern und Beine abschütteln
- Ernte: sich strecken und Äpfel vom Baum pflücken
- Den Kopf einmal nach links und nach rechts auf die Seite legen, der Blick bleibt nach vorne gerichtet
- Mit den Schultern vor und zurück kreisen
- Sprungbrett: Den Körper nach vorne beugen, (wie wenn man am Beckenrand steht und nicht hineinspringen möchte), die Arme gehen automatisch mit der

Gewichtsverlagerung nach vorne, Spannung von den Schultern lösen, Körper wieder aufrichten und leicht hin und her wippen

- Zehenspitzen berühren und dann Wirbel für Wirbel aufrollen, beim aufrechten Stehen sich von einem imaginären Faden in die Höhe ziehen lassen
- „Super – Sing – Sitz“: Man sitzt auf einem Sessel und der Rücken ist nicht angelehnt, der Rücken ist gerade, beide Füße sind am Boden, ein imaginärer Faden zieht einem nach oben

### 3.4 Artikulations- und Ausspracheübungen

- Korkübung: Ein Weinkorken wird zwischen die Zähne genommen, Person liest einen kurzen Text vor (1 – 2-minütig), danach sollte man das Gefühl haben, die einzelnen Buchstaben schöner und deutlicher auszusprechen (Achtung: Die Übung sollte nicht übertrieben oft ausgeführt werden, da die Zunge beim Sprechen mit einem Kork unnatürlich liegt)
- Zungenkreisen im Mund, Innenseite der Wange mit der Zunge massieren
- Wangen mit Luft aufblasen und kurz anhalten, danach lässt man die Blase auf ein „Pha“ platzen
- Vokale (nur den Laut) sehr ruckartig und mit viel Energie aussprechen (t,k,f)
- Lippenflattern (siehe Stimmübung)
- Summen und Pfeifen, wenn man niemanden damit stört
- Zahnlos: Die Lippen nach innen drehen und dabei einen Text laut vorlesen
- Übung zur Vokalbildung: Lippen deutlich formen, Zunge berührt die unteren Schneidezähne, die Sätze werden jeweils dreimal gesprochen.

„In Ulm / um Ulm / um Ulm herum.“

„Wie gewonnen / so zerronnen.“

„Am Anfang / war das Wort.“

„Ehre / wem Ehre / gebühret.“

„Iler / Isar / und Inn / fließen / zur Donau / hin.“

- Kauen: unterschiedlich schnelles Kauen auf einen echten/imaginären Kaugummi
- Stummfilm: ohne Ton einen Text vorlesen, nur die Lippen dazu bewegen
- Zungenbrecher: z.B. „Red leather – yellow leather“ sprechen oder auf einem gleichbleibenden Ton unterschiedlich hoch singen

### 3.5 Lax Vox

Der „Lax Vox“ ist ein Schlauch aus Gummi, mit dem Übungen zur Stimmbildung durchgeführt werden können. Die Marke „LaxVox“ ist patentiert, wird jedoch auch von anderen Firmen unter anderem Namen nachgebaut. Der Schlauch ist 35 cm lang und hat einen Durchmesser von 1 cm. Das untere Ende ist mit mehreren 1 cm Abstandsmarkierungen versehen.

- Anwendung: Für das Stimmtraining wird eine Flasche benötigt, die bis zu Hälfte mit Wasser gefüllt wird. Der Schlauch wird in die Flasche gegeben und so weit in das Wasser getaucht, wie es für die anschließende Übung angenehm ist. Ein guter Anfang wäre die zweite Markierung (der Schlauch ist dann circa 2 cm im Wasser). Wichtig dabei ist, dass der Mund den Schlauch locker umschließt und locker auf der Zunge liegt. Der Kopf und die Schulter bleiben gerade, die Luft soll ohne Verkrampfungen im Körper aus dem Mund strömen. Anschließend singt man den Vokal „u“ in den Schlauch hinein, das Wasser beginnt zu blubbern und die Wangen beginnen zu flattern. Die Tonhöhe und die Wassertiefe des Schlauches können je nach Belieben und Erfahrung variieren. Je weiter der Schlauch im Wasser ist, desto intensiver sind die Übungen. Es kann mehrmals pro Tag 3-5 Minuten lang „gelaxvoxt“ werden. Eine Übung könnte auch sein, zu einem Lied „mitzublubbern“.
- Nutzen: Das blubbernde Wasser versetzt die Stimmbänder und die Muskulatur im Mund- und Rachenraum in Schwingung. Dadurch werden die Stimmbänder



und Schleimhäute massiert und aufgelockert. Die Stimmbänder beginnen ohne Anstrengung und Falschbelastung zu schwingen und werden dadurch trainiert.

- Hinweis: Bei einer Mandelentzündung oder Kehlkopfentzündung sollte der Lax Vox nicht verwendet werden. Jedoch kann das „Laxvoxen“ die Stimmheilung und Regeneration nach einer Stimmkrankheit beschleunigen. Des Weiteren hält regelmäßiges Üben die Stimme gesund und kräftigt diese. Die Sprechstimme wird stabilisiert und tragfähiger.

#### **4. Fazit**

Die Sensibilisierung für einen gezielten Stimmeinsatz von Jugendreferent:innen und Funktionär:innen im Musikverein ist insofern von Bedeutung, da die Stimme nicht nur die Funktion hat, lediglich Informationen auszutauschen. Der Klang der Stimme vermittelt und erweckt in uns Emotionen. Dieses Wissen in Bezug auf die Wirkung der Stimme kann bei zwischenmenschlichen Interaktionen hilfreich sein. Sprache kann positiv eingesetzt motivieren, überzeugen, mitreißen, fesseln und auch Sympathie erwecken. Überdies hinaus ist das Bewusstsein zu Stimmeinsatz, Stimmgesundheit und praktischen Methoden der Stimpflege unerlässlich, um langfristig die Gesundheit der Stimme aufrecht zu halten. Das gilt nicht nur für den pädagogischen Berufsalltag, sondern auch für sämtliche Aktivitäten, wie zum Beispiel Moderationen von Konzerten oder Probearbeiten, im Vereinsleben.

## Literaturverzeichnis:

Amon, I. (2003). *Die Macht der Stimme: Persönlichkeit durch Klang, Volumen und Dynamik* (2., aktualisierte Auflage). Frankfurt am Main: Wirtschaftsverlag Carl Ueberreuter GmbH.

Amon, I. (2009). *Gut bei Stimme: Richtig sprechen im Unterricht* (1. Auflage). Linz: Veritas-Verlag.

Bartel, E. (2017). *Einfach besser sprechen*. Mainz London Berlin Madrid New York Paris Prague Tokyo Toronto: Schott Music GmbH & Co. KG.

Ehrlich, K. (2011). *Stimmbildung und Sprecherziehung: Ein Lehr- und Übungsbuch*. Wien Köln Weimar: Böhlau.

*Lax Vox Institut by Stephanie A. Kruse*. Verfügbar unter: <https://laxvox-institute.eu> (Überprüft am: 25.02.24).

Lemke, S. (2017). Stimmauffälligkeiten vor und nach Aufnahme der Berufstätigkeit als Lehrer/-in. In M. Fuchs (Hrsg.), *Die Stimme im pädagogischen Alltag* (S. 23-35). Berlin: Logos Berlin

Puchalla, D., Dartenne, C. M. & Roeßler, A. (2013). Was zählt die Stimme einer Lehrkraft? (*Sprechen*), 27(55), 50–65.

Puffer, H. (2010). *ABC des Sprechens: Grundlagen, Methoden, Übungen*. Leipzig: Henschel.

Saatweber, M. (2006). Die Stimme der Pädagogen und ihr Einfluss auf die (Sprach-) Entwicklung der Kinder. 2006). *Sprache Emotion Bewusstheit. Beiträge zur Sprachtherapie in Schule, Praxis, Klinik*, 100-108.

Tesche, B. (2012). Stimme und Stimmhygiene: *Ein Ratgeber zum Umgang mit der Stimme* (3. Auflage). Idstein: Schulz-Kirchner.

Thömmes, R. (2011). *So stimmt es mit der Stimme: Übungen zur Sprech- und Stimmbildung für Lehrer*. Mühlheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr

Werner, K. (1998). *Sprechbildung: Ein Übungsbuch* (1. Auflage). Wien: ÖBV, Pädagogischer Verlag.

Wirth, G. (2002). *Stimmstörungen: Lehrbuch für Ärzte, Logopäden, Sprachheilpädagogen und Sprecherzieher* (4., überarbeitete Auflage; unveränderter Nachdruck). Köln: Deutscher Ärzte - Verlag.