HAMMANN, Claudia:
Bei Stimme bleiben.
Schulz-Kirchner Verlag, Idstein 2011, 1. Auflage, 63 Seiten
ISBN 978-3-8248-0879-3, € 8,99



Wenn die Stimme nicht mehr „stimmt" – was meist und lange selbstverständlich ist, verändert die Lebenssituation oft drastisch, wenn die Stimme nicht mehr wie gewohnt oder erwartet „funktioniert".
Dieser Ratgeber sollte vor allem mein theoretisches Wissen – so dachte ich – über physikalische und medizinische Grundlagen auffrischen. Gerade dieser Bereich ist jedoch minimalistisch behandelt. Nur so weit, um verstehen zu können, was bei der Stimmbildung vor sich geht und um zu begreifen, was alles falsch gemacht und deshalb verbessert werden kann.
Detaillierter wird auf das komplexe Zusammenspiel von Wahrnehmung, Sprechen, Spannung, Körperhaltung, Atmung und Stimme eingegangen. Sehr viele Übungsvorschläge haben mich zu einigen Selbstversuchen motiviert. Dabei erlebte ich auch „aha-Erlebnisse". Vor allem die Atmung wird ausführlich behandelt und mit vielen Übungen deren Bedeutung besonders hervor gehoben.
Die Autorin geht auch auf die besondere Stimmbelastung von verschiedenen Sprechberufen ein und beschreibt, dass ein/e LehrerIn in einer einzigen Unterrichtsstunde etwa 200 bis 300 verschiedene Gesprächssituationen erlebt und sich entsprechend unterschiedlich den Kindern zuwenden muss: lobend, mahnend, motivierend, tröstend, disziplinierend,... diese Sprechleistungen müssen bei einem Hintergrundlärm von bis zu 115 dB (Sportunterricht) erbracht werden!
Praxisorientiert und leicht verständlich wird beschrieben, was wir tun können, um unsere Stimme effizient und schonend einzusetzen. In diesem kleinen Ratgeber finden sich viele Tipps zur Stimmpflege und zum Stimmtraining – von denen ich einige in meinem beruflichen Alltag als Klassenlehrerin umsetzen möchte.

Kornelia REITERER