

KLASSENSTUFE 5–6

IDEE Die Schüler trainieren Atmung, Stimmbildung, Aussprache, Tempo und Körpersprache und lernen, die Körper- und Atemübungen gezielt zur unmittelbaren Vorbereitung auf ein Referat einzusetzen.

UNTERRICHTSPLANUNG Die Übungen bauen aufeinander auf, können aber nach der Einführung einzeln und in beliebiger Reihenfolge durchgeführt werden. Zeitbedarf: ca. 5 Stunden.

DIFFERENZIERUNG In der Wahrnehmung von Körper und Stimme erfahrene und geübte Schüler können die Übungen selbstständig mithilfe der **Karteikarten** und der **Beispielfilme** ausführen.

ANBINDUNG AN DIE LERNBEREICHE

Sprechen und Zuhören: Wirkungen der Redeweise kennen, beachten und situations- sowie adressatengerecht anwenden (Lautstärke, Betonung, Sprechtempo, Klangfarbe, Stimmführung; Körpersprache: Gestik, Mimik); Texte sinngebend und gestaltend vorlesen und vortragen.



2 ARBEITSBLÄTTER mit Aufgaben und Lösungen (s. S. 14)

22 KARTEIKARTEN mit Anleitungen für Atem-, Stimm- und Körperübungen (s. S. 14)



1–11 Videosequenzen mit Anleitungen für Atem-, Stimm- und Körperübungen (s. S. 15)

Zusätzlich: Tapetenrollen, dicke Filzstifte und Moderationskarten; Matten oder Decken, eventuell warme Socken

KEINE SACHE SPRICHT FÜR SICH

Atem und Stimme kontrollieren lernen

HANNA SEINSCHKE

Wenn einem Schüler beim Referat die Stimme versagt, sein Sprechtempo sich von Sekunde zu Sekunde steigert, dann bleibt vom Inhalt des Referats meistens nur wenig bei den Mitschülern hängen.

Atem, Stimme und Körpersprache und ihre Beherrschung haben einen hohen Anteil an der Wirkung eines Vortrags. Aber welcher Schüler kennt diese Zusammenhänge? Und wie oft wird in der Schule

VOR UND NACH DEM UNTERRICHT

Lernvoraussetzungen

Die Stärken und Schwächen der Schüler im sprecherischen und körpersprachlichen Ausdruck ermitteln Sie mit dem Beobachtungsbogen im Heft (→ *Lernen beurteilen*, S. 20). Tipp: Beziehen Sie die Mitschüler und den Referenten selbst in die Wertung des Vortrags ein.

Lernen beurteilen

Der Lernerfolg kann nur mittelfristig festgestellt werden und wenn jedes Feedback (am besten als Video-Feedback) mit dem Hinweis einhergeht, welche Übung zur Verbesserung der Atem-, Stimm- oder körpersprachlichen Kompetenz der Schüler gezielt trainieren kann.

UNTERRICHTSSCHRITTE

Ich spreche – was wirkt alles mit?

Die Schüler beschäftigen sich in Gruppen zu je ca. vier Schülern mit den Faktoren, die die Wirkung eines Vortrags mitbestimmen (Atmung und Stimme, Aussprache und Tempo sowie Haltung, Gestik und Mimik) (**AB 1**). Schüler der Niveaustufe 1 ordnen vorgegebene Begriffskarten zu (**AB 1b**); Schüler der Niveaustufe 2 suchen die Faktoren und ihre Bezeichnungen selbst. Tipp: Fordern Sie die Schüler auf, in ihrer Gruppe verschiedene Sprechweisen, Gesten, mimische Ausdrücke und Körperhaltungen voneinander auszuprobieren, um deren Wirkung zu beschreiben.

Im Plenum stellt jede Gruppe ihr Plakat vor. Die Schüler erfahren, dass sie diese körpersprachlichen und sprecherischen Grundlagen üben, um ihren Vortrag zu verbessern.

(ca. 1 Stunde)

Übungen

Die nachfolgenden Übungen leiten Sie bei unerfahrenen Schülern zunächst immer selbst an. Später trainieren die Schüler selbstständig in den dafür vorgesehenen Phasen. Alle Übungen werden auf den **Karteikarten** erklärt sowie in kurzen Einspie-



Atem- und Stimmtechnik gezielt trainiert? Wer die Schüler auf den Stand der neuen Bildungsstandards bringen will, weiß, wie wichtig die Vermittlung auch dieser Kompetenzen ist!

In dieser Unterrichtsidee lernen die Schüler die Wirkungen verschiedener stimm- und körpersprachlicher Mechanismen kennen und trainieren, sie durch Übungen gezielt zu steuern.

Schon jüngere Schüler gelangen so zu einer Redekompetenz, die nachhaltig sowohl das Selbstbewusstsein als auch die fachliche Kompetenz steigert.

lungen (🌐 1-11) vorgeführt. Sie sollten in einem gelüfteten Raum stattfinden, der auch nach den Übungen wieder „durchgepusht“ wird.

Zwerchfellatmung zur Beruhigung

Die Schüler lernen ihre eigene Atmung kennen und erfahren, wie sie durch die richtige Atmung etwas gegen ihr Lampenfieber tun können. Die **Karteikarte** ERSTES ATEMEMPFFINDEN führt die Schüler an eine bewusste Wahrnehmung der Atmung heran. Effekt: Der Körper wird rhythmisch bewegt, die Muskeln spannen sich an, lösen sich wieder und ruhen für einen kurzen Moment. Auch der Atemrhythmus folgt diesem Prinzip. Im Liegen kann jeder Schüler diesen Vorgang besonders gut beobachten.

Die **Karteikarte** ANSPANNUNG UND PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG leitet dazu an, verschiedene Körperteile wie Hände oder Füße nach Aufforderung anzuspannen und zu beobachten. Effekt: Durch das Anspannen verschiedener Körperteile kann man den Atemrhythmus (Spannen – Lösen – Ruhen) aus der Balance bringen und Verspannungen nach kräftigem Anspannen richtig entspannen.

Die Übung auf der **Karteikarte** GÄHNEN UND STRECKEN FÜR DIE WOHLSPANNUNG wird im Stehen absolviert. Effekt: Durch das Gähnen werden Mund, Hals und auch der Bauch geweitet. Dadurch wird das Zwerchfell für die Bauchatmung aktiviert, der Kehlkopf wird in die richtige Position gebracht. Das schafft optimale Bedingungen für eine bessere Resonanz der Stimme und kräftige Artikulationsbewegungen. Das Strecken führt zum Abbau von Verspannungen.

Die Effekte der Übungen werden im Plenum besprochen.

(ca. 1 Stunde)

Einfache Übungen zur Stimmbildung

Bei den Übungen zur Stimmbildung probieren die Schüler ihre Stimme aus und lernen, wie sie diese schonend benutzen und wie sie ihre Stimme kontrollieren können. Die Übung auf der **Karteikarte** SUMMEN, BRUMMEN, KAUEN massiert die Stimmlippen. Angeregt werden die Schüler durch die Vorstellung, ein leckeres Stück Torte zu essen. Effekt: Durch die Variation der Stimmlage merken die Schüler die Spannweite ihrer Stimme und finden ihre mittlere Sprechstimmlage.

Karteikarte VOKALGESCHENK wird im Stehen und miteinander durchgeführt: Die Schüler geben sich imaginäre Geschenke weiter – zunächst angenehme, die mit wohligen Vokalen wie „aah“ und „ooh“ kommentiert werden, dann eine grässliche Spinne, die natürlich mit „iih“ oder „uuh“ in Empfang genommen wird. Effekt: Verbesserung der Resonanz und Vorverlagerung der Stimme. Außerdem werden die Veränderungen der Stimmqualität je nach Einstellung bewusst – von lustbetonter, angenehmer Weitung bis zur ablehnenden, von Ekel geprägten Verengung.

Die nächste Übung (**Karteikarte** DIRIGIEREN) aktiviert wiederum die Zwerchfellatmung. Durch die Vorstellung, ein Orchester zu dirigieren, kommen Körper und Geist in eine innere Bereitschaftsstellung und verbinden auf diese Weise Atmung und Bewegung zu einer harmonischen Einheit. Wenn die Schüler gleichzeitig ihre Vorstellungen verbal äußern, spiegeln sich die Veränderungen auch in der Stimme wieder. Effekt: Den Schülern wird bewusst, dass die zum Sprechen benötigte Luft automatisch in die Lunge kommt. Das Zusammenspiel von Stimme und Bewegung wird deutlich.

Atem und Stimmerzeugung

Wenn ein Vortragender aufgereggt, heiser oder verspannt klingt, liegt das nicht unbedingt an seiner Vorbereitung, sondern viel häufiger an seiner Atem- und Stimmtechnik: Seine Einstellung und Gefühle beeinflussen die körperlichen Funktionen. Effekt: Die Anspannung schlägt dem Referenten auf die Stimme. Gezielte Übungen helfen, dagegen anzugehen. Und das Extragute daran: Alle Übungen wirken auch wiederum zurück auf die Einstellung. Denn jeder, der an Atem, Stimme und Körper arbeitet, kann seine Gefühle durch deren gezielte Steuerung in eine bessere Richtung lenken!

Atem und Stimme

Wer selbst schon einmal einen Vortrag in angespannter Stimmung gehalten hat, weiß, wie eng Atmung, Stimmerzeugung und Artikulation miteinander in Verbindung stehen. Eine falsche Atmung lässt uns Muskeln anspannen, wie z. B. den Mundboden oder die Kiefermuskulatur, die wir für einen verständlichen Vortrag eigentlich in entspannter Form einsetzen sollten.

Wer richtig atmen will beim Vortrag, der setzt die Zwerchfellflankenatmung ein. Dabei dehnt sich die Brust nach allen Seiten und das Zwerchfell kann optimal genutzt werden.

Finden der Sprechstimmlage

Haben Sie schon einmal das Gefühl gehabt, dass Sie soeben Ihre Stimme nicht getroffen haben – etwa überraschend und ungewollt ziemlich „piepsig“ gesprochen haben? Dann haben Sie in diesem Moment ihre eigene Tonhöhe nicht gefunden.

Die meisten Menschen finden zwar rasch wieder zu ihr zurück, es gibt aber auch den Fall, dass die eigene Sprechstimme dauerhaft „links liegen gelassen“ wird. Im Extremfall überschlägt sich die Stimme, das spannt die Stimmbänder an,

wie werden überlastet – Heiserkeit ist die Folge. Tipp: Für Lehrer und Lehrerinnen ist das immer ein ernstes Alarmzeichen: Ihre Stimme ist eines Ihrer ganz wichtigen Werkzeuge. Wenn Sie bei sich häufige Angestrengtheit oder Heiserkeit beobachten, kann Ihnen ein Stimmtherapeut oder eine Logopädin weiterhelfen,

Stimmeinsatz

Verhauchte oder gepresste Stimmen sind auf den jeweiligen Stimmeinsatz zurückzuführen: Setzen die Stimmlippen bereits ein, bevor die Stimmlippen geschlossen sind, entweicht sehr viel Luft. Effekt: Die Stimme klingt gehaucht. Keine gute Technik bei Vokalen am Wortanfang, sondern schlicht eine „Luftverschwendung“, die sich ein Sprecher nicht leisten sollte. Presst der Sprecher hingegen Stimmlippen zu stark aneinander, staut sich die Luft unterhalb der Stimmlippen. Diese werden beim Weitersprechen mit zu großem Druck getrennt und schlagen dadurch heftig aneinander. Nachhaltige Schädigungen können die Folgen sein.

Und wie sieht ein optimaler Stimmeinsatz aus? Im vorbildlichen Fall öffnen sich die Stimmlippen durch einen schwachen Luftdruck und befinden sich so in einem für die physiologische Stimmgebung guten Spannungszustand.

Zusammenfassung aus: *Stimmbildung*. www.wikipedia.de (20.05.2007)

Literatur

Coblenzer, Horst: Muhar, Franz: *Atem und Stimme. Anleitung zum guten Sprechen*. Wien: öbv 192002. – EA 1976.
Fröschels, Emil: *Logopädie*. Wien, Leipzig: Deuticke 1925.
Fröschels, Emil: *Singen und Sprechen*. Wien, Leipzig: Deuticke 1920.
Pabst-Weinschenk, Marita: *Die Sprechwerkstatt. Sprech- und Stimmbildung in der Schule*. Braunschweig: Westermann 2000.
Trojan, Felix: *Der Ausdruck der Sprechstimme*. Wien: Verlag für med. Wissenschaft 1954.



Auch die Übung Kolibriflattern (**Karteikarte** KOLIBRIFLATTERN) trainiert die Zwerchfellatmung. Sie folgt dem Prinzip der progressiven Muskelentspannung: Auf maximale Anspannung folgt maximale Entspannung. Effekt: Nachdem der Schulterbereich extrem angespannt wurde, wird er entspannt, so dass keine Möglichkeit mehr zur Hochatmung besteht. Die Zwerchfellatmung wird aktiviert.

Im Anschluss an diese Übungsfolge besprechen Sie mit den Schülern die Beobachtungen. Der Austausch zeigt, dass die Stimme von der Atmung und inneren Einstellung abhängt.

(ca. 1 Stunde)

Aussprache und Tempo trainieren

Um die Verständlichkeit für den Hörer zu gewährleisten, werden Übungen gemacht, durch die Aussprache und Sprechgeschwindigkeit verbessert werden. Die Schüler probieren aus, welche Wirkungen durch den unterschiedlichen Gebrauch dieser sprecherischen Mittel erzielt werden.

Die Übung zur Entspannung der Gesichtszüge führt jeder an sich durch (**Karteikarte** GESICHTSMASSAGE). Effekt: Durch Massage des Gesichts und des Kopfs wer-



© Alexandra Schwarz

den die Resonanzräume aktiviert, Verspannungen lösen sich. Tipp. Kombinieren Sie die Übung mit der Übung auf der **Karteikarte** GÄHNEN UND STRECKEN FÜR DIE WOHLSPANNUNG. Durch die Kau-Bewegungen wird der Kiefer gelockert. Bitte beachten, dass bereits kleine Bewegungen sehr anstrengend sein können. Sobald es unangenehm wird, aufhören! Die Übungen von **AB 2** (Zungenturnen) und der **Karteikarte** MUNDGYMNASTIK trainieren die deutliche Artikulation, indem gerade oft wenig ausgebildete Muskeln bewegt werden. So gewöhnen sich die Schüler nach und nach ein angemessenes Sprechtempo mit passenden Pausen an. An kurzen Fabeltexten erproben sie die Wirkung pausenlosen Schnellsprechens und gut strukturierten Vorlesens.

Im Plenum führt das Gespräch über die Wirkung der Übungen zur Erkenntnis, dass sich die Aussprachedeutlichkeit durch Muskeltraining erhöht und Tempo und Pausen dem Zuhörer das Verstehen erleichtern.

(ca. 1 Stunde)

Haltung, Gestik, Mimik

Die folgenden Übungen trainieren Körperhaltung, Gestik und Mimik. Die Übung, Stimmungen über Körper pantomimisch

auszudrücken (**Karteikarte** GEFÜHLE PANTOMIMISCH DARSTELLEN) fokussiert den körper-sprachlichen Ausdruck. Effekt: Die Schüler erkennen anschaulich und durch eigene Körperwahrnehmung, dass Stimme, Atmung, Stimmung und Körperspannung sich wechselseitig beeinflussen.

Vermitteln Sie Ihren Schülern einen kleinen Trick: Wer sehr aufgeregt oder sehr verlegen ist, versucht, mit seinem Körper Zuversicht, Stolz oder Selbstbewusstsein auszudrücken – unmöglich, sich in einer „königlichen“ Körperhaltung „klein und dumm“ zu fühlen. Denn: Die Psyche lässt sich in der Regel vom Körper mitreißen! Jedenfalls für eine gewisse Zeit ...

Der Effekt lässt sich an der Übung auf der **Karteikarte** REDEN IN VERSCHIEDENEN KÖRPERHALTUNGEN verfolgen: Die Schüler drücken verschiedene Gefühle über Körperhaltung und Stimme aus (z. B. Stolz, Hochnäsigkeit, Trauer oder Freude) und probieren dann widersprüchliche Sprech- und Körpersprache aus, indem sie sich etwa gelangweilt bewegen, aber dabei wütend sprechen. Effekt: Mit der Stimmung und einer entsprechenden Körperhaltung verändert sich auch die Stimme. Der widersprüchliche Ausdruck klingt nicht echt und überzeugend.

Die Übung der **Karteikarte** MIT VORSTELLUNGSHILFE SPRECHEN gibt Anleitung, adre-satengerecht zu erzählen. Jeder Schüler erzählen eine kurze Geschichte, die Zuhörer mimen eine fiktive Gruppe (z. B. kleine Kinder, Großeltern oder Geschäftsleute). Effekt: Der Hörerbezug verändert immer auch Körpersprache, Stimme und Sprechweise. Tipp: Wenn die Schüler sich entsprechend verkleiden, steigert das nicht nur den Spaß, sondern gibt ihnen auch zusätzliche Vorstellungshilfen.

Besprechen Sie im Anschluss an diese Übungsfolge wiederum gemeinsam mit den Schülern die Beobachtungen während der Übungen.

(ca. 1 Stunde)

Anschlussmöglichkeit

Jeder Schüler erstellt sich mit Ihrer Hilfe und unter Bezug auf den Beurteilungsbo-gen (→ *Lernen beurteilen*, S. 20) ein eigenes Profil und wählt entsprechend Übungen aus den **Karteikarten** aus, die er selbstständig übt. Tipp: Falls Ihre Schüler ein Portfolio führen, kann das Training dieser Kompetenzen dort dokumentiert werden.



Ich spreche – was wirkt alles mit?

AB 1a–b Körper und Stimme – was wirkt wie beim Vortragen?

AB 1 Körper und Stimme – was wirkt wie beim Vortragen?

Lösung

DIFFERENZIERUNG

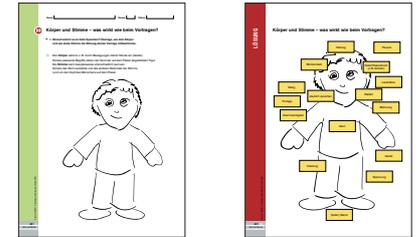
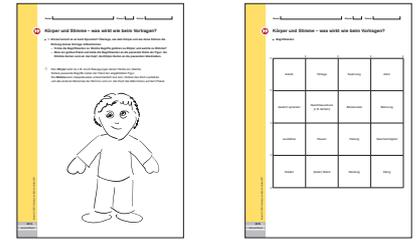
Niveaustufe 1

Die Schüler tragen zusammen, was Einfluss auf den Vortrag nimmt. Sie ordnen dazu Begriffskarten den passenden Körperregionen einer gezeichneten Vorlage zu.

Niveaustufe 2

Die Schüler benennen selbst Faktoren, die den Vortrag beeinflussen und notieren entsprechende Begriffe zur gezeichneten Vorlage.

Für beide Niveaustufen



Übungen

Sich mit der Zwerchfellatmung beruhigen

Karteikarte 1 Erstes Atemempfinden

s. 1

Karteikarte 2 Muskelentspannung

s. 2

Karteikarte 3 Gähnen und Strecken

s. 3

Einfache Übungen zur Stimmbildung

Karteikarte 4 Summen, Brummen, Kauen

s. 4

Karteikarte 5 Vokalgeschenk

s. 5

Karteikarte 6 Dirigieren

s. 6

Karteikarte 7 Kolibriflattern

s. 7

Aussprache und Tempo trainieren

Karteikarte 8 Gesichtsmassage

s. 8

AB 2 Zungenturnen

s. 9

Karteikarte 9 Mundgymnastik

s. 10

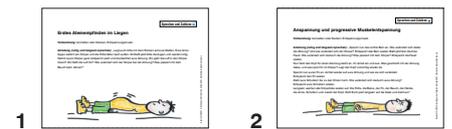
Für beide Niveaustufen

Die Karteikarten nennen jeweils die Bedingungen zur Durchführung jeder Atemübung und enthalten jeweils die wortwörtliche Anweisung, die der jeweilige Anleiter (Mitschüler oder Lehrer) vorliest.

(Abb.: Alexandra Schwarz)

Für beiden Niveaustufen

Arbeitsblatt und Karteikarte leiten zum Training der Mundmuskulatur an.



1

2



3



4



5



6



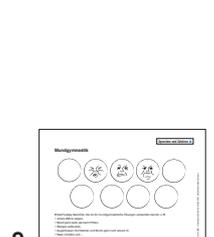
7



8



9



9

Karteikarte 10 Texte ohne Punkt und Komma lesen: Aufgabenkarte

Karteikarte 11 Texte ohne Punkt und Komma lesen: Informationskarte

Karteikarten 12–15 Texte ohne Punkt und Komma lesen: Textkarte (1–4)

Lösungen 16–19 für alle vier Texte

Haltung, Gestik, Mimik

Karteikarte 20 Gefühle pantomimisch darstellen

Karteikarte 21 Reden in verschiedenen Körperhaltungen

s.  11

Karteikarte 22 Mit Vorstellungshilfe sprechen

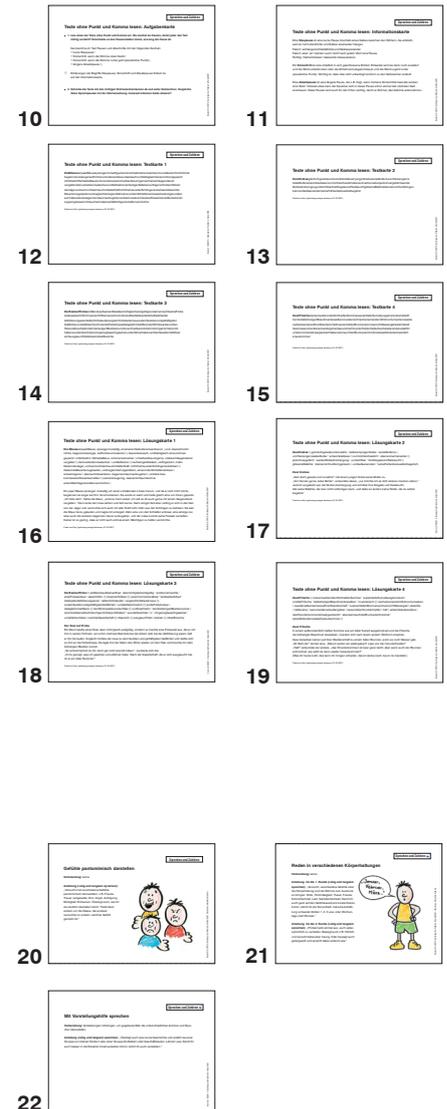
Für beide Niveaustufen
Aufgabenstellung für den Vortrag kurzer Fabeltexte ohne „Punkt und Komma“ und mit Pausen.

Terminologische Erläuterungen der Begriffe: *Staupause*, *Sinnschritt* und *Absatzpause*.

Kurze Fabeln zum Training von Atem- und Stimmführung und Pausensetzen beim Vortrag.

Fabeltexte mit markierten Stau- und Absatzpausen und Sinnschritten.

Die Karteikarten nennen jeweils die Bedingungen zur Durchführung jeder Körperübung und enthalten jeweils die wortwörtliche Anweisung, die der jeweilige Anleiter (Mitschüler oder Lehrer) vorliest.



MULTIMEDIA-CD: **ATEM UND STIMME**

Videoanleitung für die Atem-, Stimm- und Sprechübungen

-  1 **Erstes Atemempfinden**
-  2 **Muskelentspannung**
-  3 **Gähnen und Strecken**
-  4 **Summen, Brummen, Kauen**
-  5 **Vokalgeschenk**
-  6 **Dirigieren**

-  7 **Kolibriflattern**
-  8 **Gesichtsmassage**
-  9 **Zungenturnen**
-  10 **Mundgymnastik**
-  11 **Reden in verschiedenen Körperhaltungen**

Produktion: Marita Pabst-Weinschenk
Mitwirkende: Norvisi Agbedor; Annika Casjens; Alexandra Eßer; Hanna Seinsche (Sprecherin)
© Musik: Electric Air Project. Beautiful Lights. Thomas Vietze 2004