

## 10-Minuten-Übung:

# Wellness für die Stimme

## Einführung

Wer lernt, auf die eigene Stimme und ihre Nuancen zu achten, wird sensibel für die Signale, die die Stimme aussendet: über die Art zu atmen, über die Körperhaltung und das persönliche Wohlbefinden. Die Stimme ist das Hauptinstrument aller Lehrenden. Sie wahrzunehmen, zu pflegen und gezielt einzusetzen, sollte eigentlich eine Selbstverständlichkeit sein. Allzu oft aber beachten wir sie nur, wenn der Hals kratzt, die Stimme brüchig wird oder ganz ihren Dienst versagt. Dann ist guter Rat gefragt.



Es gibt zum Glück viele kleine Übungen, die eine Stärkung und Gesunderhaltung der Stimme unterstützen können und die Sie auch ohne die Teilnahme an einer Fortbildung erlernen und einsetzen können.

Zunächst einmal sind die vorgestellten Übungen für Sie als Lehrkraft gedacht. Lehrerinnen und Lehrer haben jedoch auch gute Erfahrungen damit gemacht, sie mit Schülerinnen und Schülern durchzuführen. Für den Einsatz im Unterricht kann es hilfreich sein, mit einer Stilleübung oder einer entspannenden Körperübung zu beginnen. Manchmal lösen ungewohnte Übungen bei den Schüler\*innen Unsicherheit und Irritationen und dadurch eventuell Widerstand aus. Nehmen Sie das ernst und überfordern Sie Ihre Schüler\*innen nicht. Zum Einsteigen genügt oft schon eine einzige Übung. Manchmal kann es hilfreich sein, zu erzählen, was man selbst an der Übung gut oder lustig oder ungewohnt findet. Es geht ums Ausprobieren und ums Tun, nicht um Perfektion.

Übrigens: Wer zu einer Übung einen Vokal singt, kann nicht gleichzeitig die Luft anhalten.

## Übungen

Versuchen Sie, während der Übungen immer wieder wahrzunehmen und zu beobachten:  
Wie ist meine Körperhaltung? Korrigieren Sie sie gegebenenfalls.  
Wie nehme ich meine Stimme und deren Klang wahr? Probieren Sie andere Tonhöhen aus.  
Wie und wo atme ich? Ist es leicht oder anstrengend? Beim Singen sollten Sie durch den Mund ein- und ausatmen.

Gönnen Sie sich nach jeder Übung ein wenig Innehalten und Nachspüren. Das Gehirn und der Körper brauchen Zeit, um die gemachten Erfahrungen aufzunehmen und abzuspeichern.

### „Arme schlenkern“

Im Stehen, mit so viel Platz, dass die Arme ausgebreitet werden können. Beide Arme zunächst nah am Körper gleichzeitig locker von rechts nach links und zurück bewegen. Nach und nach den Radius vergrößern, dabei können sich auch der Kopf und der Oberkörper (Brustkorb, Bauch und Becken) mitbewegen. Locker hin und her schlenkern. Die Hände können dabei hinten auf den Rücken und den Po klatschen. Die Füße bleiben fest stehen. Nach und nach den Radius wieder verkleinern und auspendeln. Kurz innehalten, die Arme dabei locker hängen lassen, ggf. die Augen schließen und den Atem fließen lassen.

### **„Flügelchen“**

Im Stehen oder im Sitzen auf einem Hocker oder Stuhl ohne Armlehnen.

Aufrecht stehen oder sitzen. Die Hände im Rücken unterhalb der Schulterblätter fassen, so dass die Unterarme eine Linie waagrecht zu Boden bilden. Oberarm, Unterarm und Körperseite ergeben ein Dreieck, das Flügelchen. Sehr langsam und vorsichtig die Ellbogen beider Arme nach vorne und hinten bewegen, sozusagen in Zeitlupe mit beiden Flügeln schlagen. Dazu z. B. den Vokal „a“ singen, in einer angenehmen Tonlage. Mit den Armbewegungen nicht schneller werden.

Nach drei bis vier Atemeinheiten die Arme lösen und hängen lassen. Innehalten, spüren, wie sich die Arme, der Brustkorb, die Atmung anfühlen.

Die Übung weitet den Brustkorb, hilft sich aufzurichten und stabilisiert den Oberkörper.

### **„Trapezmuskel“**

Die rechte und die linke Seite werden nacheinander eingesetzt.

Im Stehen, ggf. im Sitzen auf einem Hocker oder Stuhl ohne Armlehnen.

Die rechte Hand schwer oben auf den Trapezmuskel der linken Seite zwischen Hals und Schulterkugel legen. Die Finger der Hand liegen hinten auf dem Muskel. Der Ellbogen des rechten Armes hängt locker und mit seinem ganzen Gewicht vor der Brust nach unten. Der linke Arm hängt ausgestreckt und locker neben dem Körper. Darauf achten, dass beide Schultern nicht nach oben gezogen sind.

Sehr langsam die linke Schulter mehrmals kreisen: nach vorne, nach oben, nach hinten, nach unten.

Dazu einen Vokal, z. B. „o“ oder „inginging“ (siehe unten) singen, in einer angenehmen Tonlage. Mit dem Schulterkreisen nicht schneller werden.

Nach drei bis vier Atemlängen den rechten Arm lösen und hängen lassen. Innehalten, spüren, wie sich die Arme, die Schultern und die Atmung anfühlen.

Nun die linke Hand oben auf den Trapezmuskel der rechten Seite legen. Die Übung entsprechend durchführen inklusive Nachspüren am Schluss.

Die Übung lockert den Nacken und Schulterbereich und löst Verspannungen am Hals. Dies kommt der Stimme zugute.

### **„Inginging“**

Im Stehen oder Sitzen.

Mit einem Finger der linken Hand das rechte Nasenloch zuhalten, gleichzeitig mit einem Finger der rechten Hand das rechte Ohr zuhalten.

In diese geschlossene Seite hinein die Silbenfolge „inginging“ in einer angenehmen Tonhöhe mindestens für zwei Atemlängen singen. Auch das „g“ soll gut hörbar sein. Dabei öffnet sich der Kiefer sichtbar nach unten. Während des Singens die Seite wechseln: Mit einem Finger der rechten Hand das linke Nasenloch zuhalten, gleichzeitig mit einem Finger der linken Hand das linke Ohr zuhalten. Weiter die Silbenfolge „inginging“ singen.

Mehrmals hin- und herwechseln. Dann die Hände lösen und die Silbenfolge noch ein bis zwei Atemzüge lang weitersingen. Nachspüren.

Die Übung verbessert den Stimmsitz und öffnet den Resonanzraum im oberen Teil des Gesichts. Manchmal ist ein Unterschied zwischen rechter und linker Seite zu merken, z. B. wenn die Nebenhöhlen auf einer Seite leicht verstopft sind.

### **„Liegende Acht um die Augen“**

Im Stehen oder Sitzen.

Einen Finger der Nicht-Schreibhand an die Nasenwurzel legen und nach oben beginnend eine liegende Acht (Unendlichkeitszeichen) um beide Augen malen. Dazu die Silbenfolge „inining“ oder in fließendem Übergang die Vokale „i-ü-u“ in einer angenehmen Tonlage singen. Nach einer Weile während des Singens die Hand wechseln und wieder nach oben beginnend eine liegende Acht um beide Augen malen.

Drei bis vier Atemzüge lang die Übung durchführen. Die Hände lösen und nachspüren.

Die Übung stärkt den Stimmsitz. Sie kann gegen Stress helfen.

### **„Namensvokale“**

Im Stehen oder Sitzen.

Beide Handflächen vor der Brust zusammenlegen (wie „betende Hände“), die Hände Richtung Brustbein (Herzebene) drehen, die Fingerspitzen zeigen zum Körper. Die Vokale des eigenen Vornamen so singen, dass sie fließend einander abwechseln, z. B. bei Ute „ueue...“, bei Florian „oiaoa...“. Bei einsilbigen Vornamen können die Vokale des Nachnamen mitgesungen werden. Beim Einatmen den Atem entspannt in die Bauchregion fallen lassen, dann weitersingen. Einige Atemzüge lang durchführen. Hände lösen, nachspüren.

Diese Übung führt zu einem guten Zwerchfellreflex und einer entspannten Tiefatmung.

Die Übung kann bei Anfänger\*innen auch ohne die besondere Handhaltung durchgeführt werden.

Wenn die Namensvokale in einer Gruppe gesungen werden, ist oft der Hinweis hilfreich, sich nur auf sich selbst zu konzentrieren.

Eine Besonderheit der Übung ist der Klangteppich, der sich zusätzlich zu den Tonhöhen durch die unterschiedlichen Vokalverbindungen ergibt.

## **Weiterführende Hinweise**

Das Religionspädagogische Zentrum Heilsbronn bietet immer wieder Fortbildungen zur Stimmwahrnehmung, Stimmbildung und Stimmpflege sowie zu Atmung und Körperhaltung an. Die Angebote finden Sie auf der Homepage unter [„Fortbildungen“](#) und in [FIBS](#).

Die beschriebenen Übungen wurden u. a. in den Kursen „Wellness für die Stimme“ unter Anleitung von Musikpädagogin Ute Bräuer-Lenz vorgestellt und eingeübt.

Kontakt: [ute.braeuer@gmx.de](mailto:ute.braeuer@gmx.de); <https://www.stimmestimmig.de/>

Eine Checkliste zur Achtsamkeit sich selbst und der eigenen Stimme gegenüber finden Sie hier: [„Achtsamkeitsbogen“](#)