**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden

**Band:** 52 (1992-1993)

**Heft:** 9: Musik - Musikerziehung : was Sie schon immer wissen wollten

**Artikel:** Wie holen Sie Luft? : Stimmentfaltung und Sprecherziehung

**Autor:** Rorbach, Edith

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-357087

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

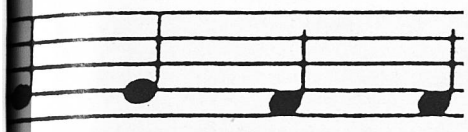
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 16.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**



Stimmentfaltung und Sprecherziehung

# Wie holen Sie Luft?

*Die Stimme umfasst den ganzen Menschen mitsamt seinem Innenleben.*

**Der Brustton der Überzeugung ist lernbar! Lernbar sind aber auch die Ängste vor Leuten zu sprechen, leises und undeutliches Sprechen und das verkrampfte Verhältnis zur hochdeutschen Sprache. Viele Menschen spüren dieses Manko erst, wenn sie mehr aus ihrer Stimme und aus sich selber machen möchten, um als Quintessenz daraus besser gehört und verstanden zu werden sowie vermehrtes Durchsetzungsvermögen zu erlangen.**

Die Sprechbarrieren stammen aus unserer Jugendzeit, wo Sprechen in der Schule mit Leistungsdruck verbunden war, wo man uns nicht ernst genommen hat, wo man uns lehrte, den Kopf anzustrengen und die Gefühle zu verdrängen, wo Mädchen nichts davon wissen, dass auch ihre Stimme in der Pubertät einer natürlichen Veränderung nach unten unterworfen ist. Ein Gegenmittel dazu ist der bessere Umgang mit der gesprochenen Sprache schon in der Schule! Beim Sprechen ist nicht nur der Mund das Instrument, sondern der ganze Körper, der Atemapparat und das ganze Innenleben. Die Beachtung der gesprochenen Sprache und der Stimmfunktion im Sprachunterricht bringt somit viele Vorteile: Wenn wir die Freude des Kindes an sprachlicher, lautlicher und rhythmischer Tätigkeit bewahren, fördern wir auch die Atmung und die Ganzheit des Menschen mit Kopf, Herz und Hand und schaffen ein gutes Verhältnis zur hochdeutschen Sprache. Es braucht in erster Linie die Einsicht der Schulbehörden, dass in dieser Hinsicht bis auf den heutigen Tag zu wenig getan wurde und die Voraussetzungen für eine allgemeine, gute Stimm- und Sprechhygiene möglichst bald zu schaffen sind.

*Edith Rohrbach,*
*Stimm- und Sprechpädagogin und*
*Inhaberin der Praxis CONSENSUS, Zürich*

## Was ist zu tun

Für die Entwicklung eines besseren Sprachgefühls kommender Generationen braucht es nicht viel: Es braucht kein neues Fach, sondern einfach ein Beachten des gesprochenen Wortes im Unterricht, vor allem im Sprachunterricht.

Allein das Bewusstsein von Hebung und Senkung bringt ein wesentlich entspannteres, klangvolleres Sprechen mit sich. Dies durfte ich in einem Versuch mit einer ersten Klasse feststellen.

Als Stimm- und Sprechpädagogin schlage ich deshalb folgende Schritte vor:

- Allenfalls schon im Kindergarten mit den Kindern einige Laute und Worte spielerisch einzuüben mit dem Hinweis auf eine Welle (Hebung), visuell veranschaulicht mit passenden Bewegungen und Ausdruck.
- Spätestens in der 1. Klasse den Kindern – zusammen mit den geschriebenen Buchstaben – die Laute als Bausteine der Sprache und die Lautproduktion vom ganzen Körper her bewusst zu machen.

**CONCORSO**

Il Consiglio Scolastico delle Scuole elementari di Roveredo GR apre il concorso per **la nomina** di:

- **Maestro/a per il primo ciclo** impiego a tempo parziale
- **Maestra di lavori femminili** impiego a tempo parziale

**Le titolare incaricate sono ritenute concorrenti d'uffico.**

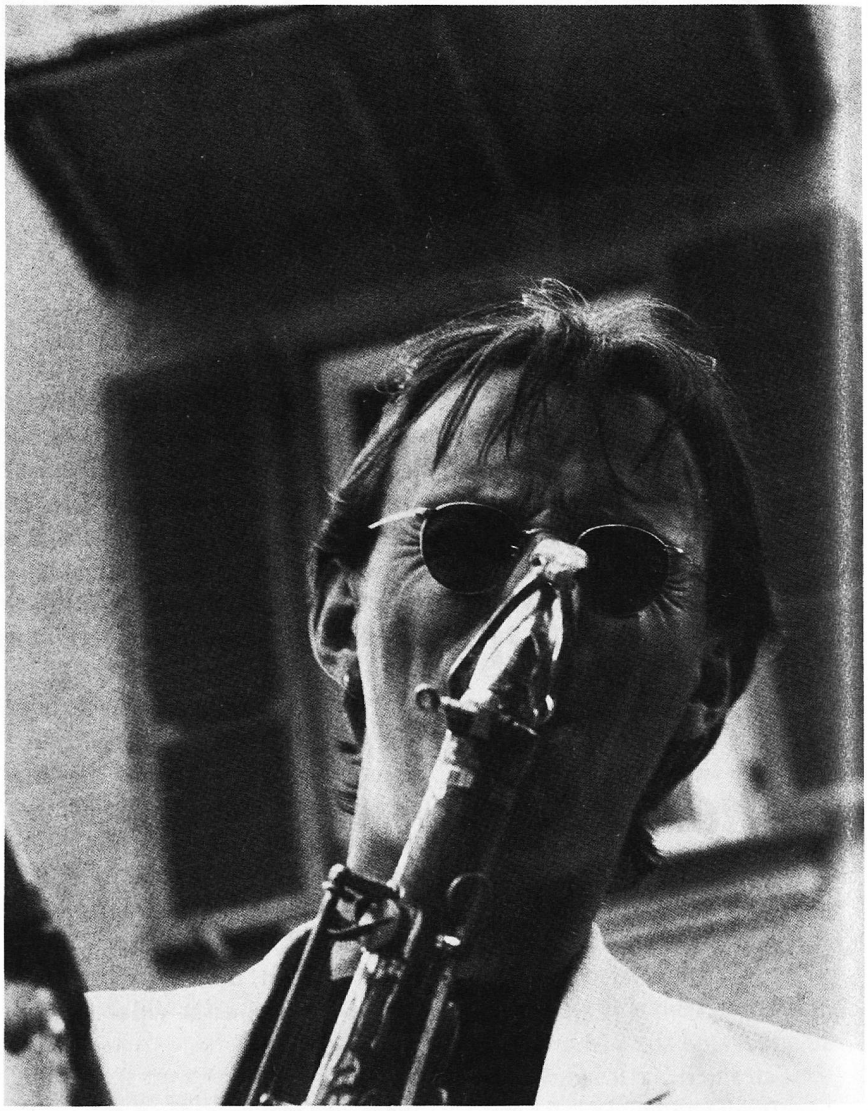
Le domande, corredate da curriculum vitae, diplomi, referenze e certificato medico, sono da inoltrare in busta chiusa al **Consiglio Scolastico di Roveredo** con la dicitura **«Concorso Docenti»** entro il 24 maggio 1993.

Roveredo, 26 aprile

**Consiglio Scolastico di Roveredo**

- In höheren Schulstufen Gedichte immer wieder nicht nur auswendig lernen zu lassen, sondern sie auch vom Ton und Ausdruck her zu gestalten.
- Mit den Kindern aller Stufen auf diese Weise Theater zu spielen und bei der Gestaltung von Vorträgen auf lebendiges Sprechen hinzuweisen.
- In allen Fächern auf Verkrampfungen bei Leistungsdruck aufmerksam zu machen. Tief atmen hilft mehr, als den Kopf anzustrengen!

Anzufangen ist natürlich bei der Lehrer,-innen-Ausbildung und -Fortbildung. «Sprechtechnik» darf für angehende Pädagoginnen und Pädagogen nicht länger nur ein vernachlässigtes Freifach sein. Es braucht aber Lehrer,-innen, die eine ganzheitliche Sicht haben und das Problem in seinen Ursachen und Wirkungen voll erkennen. Sie müssen zum Beispiel mit dem sinnlichen Wert der Worte und Laute arbeiten können. Die Natur demonstriert uns an der Sprache die gegenseitige Beeinflussung von Körper, Geist und Seele: Jeder technische Vorgang für die gesunde Stimmgebung hat eine genaue Entsprechung zu unserer geistig-psychischen Einstellung!



*Ein überzeugender Klang?!*

Sie brauchen ferner Kenntnisse und die eigene Erfahrung mit dem «Brustton der Überzeugung» (die Brustgegend als Kupplung zwischen Zwerchfell und Sprechwerkzeug wie Mund, Zunge usw.).

In der von mir aus einer alten Stimmlehre für die heutige Zeit neu aufbereiteten und ergänzten Methode CONSENSUS – die Stimm- und Sprechlehre mit dem «Laut-Erleben» – arbeite ich ferner auch mit der geistig-psychischen inneren Einstellung; so zum Beispiel mit dem Gefühl: «Du, es ist dringend!»

Sie können es als Leser,-in selber einmal ausprobieren: Nehmen Sie einen kurzen Testsatz, zum Beispiel: «Sei so gut und bringe mir heute morgen noch dieses Buch!» Versuchen Sie dann zu sagen: «Du, es ist dringend», und zwar in der Weise, dass Sie die Dringlichkeit förmlich in der Magengegend oder an einer anderen Körperstelle spüren. Behalten Sie diese innere Einstellung und sprechen Sie damit den Testsatz ein zweites Mal. Ist Ihr Sprechen so nicht schon besser? Auf diese Weise entstehen auch die in der Rhetorik als wichtig erkannte gefühlsmässige Ebene der Rede und die Übereinstimmung – der CONSENSUS – von Geist (Sprache), Seele (Ausdruck) und Körper (Stimme).

*Quellenangabe:*
*Praxis CONSENSUS für Stimmentfaltung, Sprechtechnik und Atmung, Turnerstrasse 2, 8006 Zürich, Telefon 01/381 29 38 oder 01/363 40 84.*