

## **Die Stimme gesund erhalten**

### **Über den ökonomischen Einsatz der Stimme in einer nicht immer gesunden Umwelt**

In allen wirtschafts- und institutionellen Bereichen wird von Qualität, Qualitätsstandards und Qualitätsmanagement gesprochen. Sie verfolgen die Ziele, Abläufe effektiver zu gestalten, Zusammenhänge transparenter zu machen und den Energieeinsatz optimal zu nutzen.

Mit dem Gebrauch der Stimme ist es ähnlich: Auch hier kommt es darauf an, die Zusammenhänge von Atmung, Stimme und Sprache zu verstehen, den Energieeinsatz optimal und ökonomisch zu nutzen und am Ende die stimmlichen sowie sprachlichen Äußerungen effektiv zu gestalten.

Im Gegensatz zum „Qualitätsmanagement“ bedeutet die Verbesserung der Stimmqualität aber keinen zusätzlichen Arbeitseinsatz, sondern in den meisten Fällen eine Entschleunigung.

Es geht um die Reduzierung des Sprechtempos, die Einhaltung von Pausen, die bessere Nutzung der Atemfunktion, die Ausnutzung von Resonanzräumen und die Optimierung der Artikulation.

Das Gute an einem qualitativ hochwertigen Stimmgebrauch ist, dass man den positiven Effekt unmittelbar an und für sich selber spürt. Die Stimmequalität ist sofort wahrnehmbar und erhöht spürbar die Lebens- und Unterrichtsqualität. Die Unterrichtsatmosphäre ist ruhiger, weil die Lehrerin bzw. der Lehrer entspannter ist und die Aufmerksamkeit höher, weil der Unterrichtsstil lebendiger wird.

Wie es möglich ist, die eigene Stimme sinnvoll vorzubereiten und einzusetzen, wird durch die Übungen in diesem Kurzworkshop deutlich.

#### **Beate Josten**

Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin; Sängerin

E-Mail: [josten@teleos-web.de](mailto:josten@teleos-web.de)