

Bei Stimme bleiben

Du als Lehrer oder Lehrerin weißt es am besten: Deine Stimme ist dein wertvollstes Werkzeug! Ob du erklärst, vorliest oder anleitest – unerbittlich ist deine Stimme gefordert. Sie beeinflusst aber auch maßgeblich die Beziehung zu deinen Schülerinnen und Schülern. Deshalb solltest du deine Stimme gut pflegen und ihr die nötige Aufmerksamkeit schenken. Nimm dir also Zeit, um deine Stimme bewusst wahrzunehmen und erfahre, wie du sie im Lehreralltag gesund halten kannst. Atemübungen und Yoga helfen dir, mehr Raum und Klarheit in deiner Stimme zu schaffen. Auch ausreichend Flüssigkeit und eine gesunde Ernährung sind wichtig, um deine Stimme zu unterstützen. Und wenn du deine Stimme so richtig genießen möchtest, probiere doch mal ein Mantra zu singen. Dabei kannst du voller Freude deine Stimme erklingen lassen. Oder wie wäre es mit einer wohltuenden Farbmeditation, um deinen ganzen Körper zu entspannen?

Stelle dir je nach Stimmung dein eigenes Programm zusammen oder folge diesem Baustein komplett. Deine Stimme wird es dir danken!

VIDEO

3 Minuten

Atemübung Pferdeschnauben-Atmung

Einleitung

Wer kennt das nicht: Die Stimme versagt im Laufe des Schulvormittags. Das kann daran liegen, dass du zu flach atmest und deine Stimme nicht mehr aus der Tiefe deines Bauches kommt. Aber keine Sorge! Mit der Pferdeschnauben-Atmung wird deine Stimme wieder klar und kraftvoll. Du entlastest spielerisch deinen gesamten Stimmapparat und stärkst dein Zwerchfell, den wichtigen Muskel für eine tiefe Bauchatmung. Probiere es aus und spüre den Unterschied!

Das benötigst du für diese Atemübung

Führe diese Übung an einem ruhigen und ungestörten Ort durch. Achte darauf, dass du ausgerichtet und entspannt sitzen kannst.

Einleitung

Wie wär's mit einem kleinen Check-in für deine Stimme? So bekommst du einen Überblick darüber, wie es um deine Stimme während des Schulvormittags steht. Und wer weiß, vielleicht helfen dir ja die Top 5, um deine Stimme zu schonen und zu pflegen.

Das benötigst du für diese Achtsamkeitsübung

Wenn du den Stimmen Check-in machen möchtest, benötigst du nur einen Stift und etwas Ruhe

Nimm dir etwas Zeit, um deine eigene Stimme im Laufe eines normalen Schultages zu beobachten:

Wann fühlt sich die Stimme gut an?

Wann angestrengt?

Wann ist sie matt, wann ist sie klangvoll?

Wann fühlt sie sich eng an, wann befreit?

Wann ist Sprechen anstrengend?

Kommt die Stimme aus der Tiefe deines Bauches oder sitzt sie im Hals fest?

Top 5 für eine gesunde Stimme

1. Trinke viel Wasser oder Kräutertee, um deine Stimmlippen geschmeidig und deine Schleimhäute feucht zu halten. Wenn dein Hals kratzt, helfen Bonbons oder Pastillen: Sie regen die Speichelproduktion an und unterstützen deine Stimme. Also pack deine Trinkflasche und Lutschbonbons ein und Sorge dafür, dass deine Stimme immer topfit ist!
2. Stehe am besten aufrecht mit entspannten Schultern vor der Klasse. So kannst du besser atmen, deine Stimme kommt besser rüber und du verhinderst Stimmprobleme.
3. Bei sechs Unterrichtsstunden oder manchmal mehr am Tag ist bewusstes Sprechen goldwert. Lege zwischen den Sätzen kleine Pausen ein, hole Luft und atme. Schone so deine Stimme und vermeide gestresste Stimmbänder und Heiserkeit. Und wann immer es möglich ist: Schweige! Flüstern ist übrigens noch schlimmer für die Stimmbänder. Also lieber weniger sprechen, aber in normaler Lautstärke. Das wird dir helfen, deine Stimme zu schonen und deine Schülerinnen und Schüler werden dir trotzdem folgen können.
4. Bitte, bitte nicht räuspern, auch wenn deine Stimme gerade etwas belegt klingt. Das Räuspern mag zwar kurzfristig helfen, aber es kann auch die sensiblen Schleimhäute deiner Stimmlippen belasten. Stattdessen huste einmal kurz und schone so deine Stimme.
5. Frische Luft bewirkt Wunder. Wenn du während des Unterrichts immer wieder lüftest, sorgst du auf eine super einfache Art und Weise für Sauerstoff und tust damit nicht nur deiner Stimme, sondern auch deiner Konzentration einen riesigen Gefallen. Auf die Plätze, lüften, los!

**VIDEO**

Atemübung **Bienenatmung**

3 Minuten

Einleitung

Gönne deiner Stimme Entlastung und lasse deinen Geist mit der Bienenatmung zur Ruhe kommen. So richtest du die Aufmerksamkeit nach Innen und wirst zu einem vibrierenden Klangkörper. Diese Atmung wirkt wie eine innere Massage, die deinen Kehlkopf entspannt und deine Stimme klärt. Übst du sie vor dem Schlafengehen, wirst du einen erholsamen, tiefen Schlaf genießen.

Das benötigst du für die Bienenatmung

Führe diese Übung an einem ruhigen und ungestörten Ort durch. Achte darauf, dass du aufgerichtet und entspannt sitzen kannst.

**VIDEO**

Praxis **Viel Raum für deine Stimme mit Yoga**

9 Minuten

Einleitung

Mit Yogaübungen, die deinen Brustkorb öffnen und Platz in deiner Kehle schaffen, tust du deiner Stimme etwas richtig Gutes. Du schaffst Raum für deinen Atem und deine Stimme, indem du deinen Brustkorb, die Flanken und den Bauch dehnt. Das Ergebnis? Klarere Töne und eine schöne und freie Stimme!

Das benötigst du für die Yogaeinheit

Suche dir am besten einen ruhigen Ort, wo du ungestört bist und schnapp dir deine Yogamatte.

**VIDEO**

10 Minuten

Praxis Für gute Stimmung sorgen und Mantra singen

Einleitung

Komme mit einem Mantra wieder in deinen Flow und stärke dein vegetatives Nervensystem. Durch das Singen erzeugst du eine wohltuende Vibration, die deinen Vagusnerv entlang deines Kehlkopfes und deiner Luftröhre stimuliert und für zusätzliche Entspannung sorgt. Probiere heute das Mantra „Gobinde Mukande Udare Apare Kariang Nirname Akame“, das für Erhaltung, Befreiung, Erleuchtung, Grenzenlosigkeit, Zerstörung, Schöpfung, Namenlosigkeit und Wunschlosigkeit steht.

Falls Mantren nicht dein Ding sind, dann singe einfach dein Lieblingslied und Sorge so für Freude.

Das benötigst du für die Yogaeinheit

Führe diese Übung an einem ruhigen und ungestörten Ort durch. Achte darauf, dass du aufgerichtet und entspannt sitzen kannst und ein wenig Platz nach vorne und zu den Seiten hast.

**AUDIO**

5 Minuten

Entspannung durch eine Farbmeditation erleben

Einleitung

Farben haben eine enorme Wirkung auf unsere Gefühlslage. Sie können uns beflügeln und glücklich stimmen, aber auch träge und energielos machen. Nutze die Kraft deiner Lieblingsfarben, um dich mit positiver Energie zu füllen und in einen Zustand der Leichtigkeit, Gelassenheit und Geborgenheit zu versetzen. Schaffe dir einen Raum, in dem du dich frei von Stress und Anspannung fühlen kannst. Atme die Farben ein, die dir guttun und lasse sie deinen Körper durchströmen.

Das benötigst du für deine Farbmeditation

Finde eine bequeme Position im Sitzen oder Liegen, in der du dich wohlfühlst.

Einleitung

Eine wärmende Gemüsesuppe ist super einfach zuzubereiten und besonders gut für deine Stimme – sie enthält viele Vitamine und Mineralstoffe und sie versorgt dich mit reichlich Flüssigkeit. Sie kann sogar 2 Tage lang aufbewahrt werden. Du kannst sie nach Lust und Laune abwandeln und mit Kräutern und Gewürzen aufpeppen. Sie stärkt dein Immunsystem sowohl im Sommer als auch im Winter! Und wenn du noch Gemüsereste hast, kannst du sie perfekt verwerten. Am besten greifst du auf regionales und saisonales Gemüse zurück.



AdobeStock | M.studio

Das benötigst du für deine Gemüsesuppe

- Eine große Zwiebel
- 400 Gramm Gemüse deiner Wahl
- Eine große Zwiebel
- 2 Esslöffel Öl (Sonnenblumen oder Olivenöl)
- Gewürze und Kräuter deiner Wahl
- 800 ml Gemüsebrühe
- Topf

Anleitung

Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel.

Wasche das Gemüse und schneide es in kleine Stücke.

Erhitze das Öl im Topf und dünste die Zwiebeln darin an, bis sie etwas Farbe annehmen.

Gib dann das Gemüse dazu und dünste es ebenfalls. Immer schön umrühren, damit nichts anbrennt. Gib jetzt schon Kräuter und Gewürze deiner Wahl dazu.

Füge nun die Brühe hinzu und lasse das Gemüse ungefähr 20 Minuten bei geschlossenem Topf köcheln, bis es weich ist. Die Kochzeit hängt von dem verwendeten Gemüse ab.

Püriere deine Suppe und schmecke sie ggfs. noch mit Kräutern und Gewürzen ab. Voilà, fertig ist deine Suppe!