

Seminar „Präsenztraining und Stimmbildung für Lehrer und Lehramtsstudenten“

Eine lehrende Tätigkeit zählt zu den stimmintensivsten Berufsgruppen. Alle Lehrer und Dozenten sind dadurch einem erhöhten Risiko für Stimmprobleme ausgesetzt. Oft wird aber den ersten Belastungsanzeichen nicht ausreichend Beachtung geschenkt und so die Stimme im Berufsalltag über Jahre hinweg überstrapaziert.

Es scheint daher ratsam, sich frühzeitig mit der Prävention von Stimmstörungen auseinanderzusetzen.

Eine effektive und zugleich schonende Verwendung der eigenen Stimme setzt die Berücksichtigung aller relevanten Faktoren der zwischenmenschlichen Kommunikation voraus. Vielen Pädagogen wird weitaus mehr abverlangt als nur das klare und deutliche Vortragen von Inhalten.

In unserer Arbeit stellen wir immer wieder fest, dass es für die Teilnehmer überraschend ist, welche scheinbar nebensächlichen Aspekte der Kommunikation sich auf die Qualität von Verständigung positiv oder eben auch negativ auswirken.

Eine sichere Stimme gilt als notwendige Voraussetzung für gut funktionierende Kommunikation und diese kann nur einem selbstbewussten Körper entspringen. Kleinste Nuancen in Körperhaltung, Gestik, Mimik, Stimmlage, Intonation und Lautstärke können den Verlauf eines Gespräches oder den Dialog mit einer Gruppe entscheidend beeinflussen. Es ist wichtig, das komplexe Zusammenspiel all dieser Details bewusst zu gestalten, das Verhalten des Gegenübers richtig zu deuten, um die eigenen Ressourcen effizient zu verwalten.

Über das Seminar

Ziel des Seminars ist es, Präsenz als ein ganzheitliches Zusammenspiel von Körper, Atmung und Stimme zu begreifen. Die Teilnehmer(innen) werden darin geschult, ihr Kommunikationsverhalten neu zu verstehen, es zu analysieren, schließlich zu optimieren und so ihr Auftreten im Klassenzimmer zu präzisieren. Wir vermitteln ein Handwerk, das einen schonenden aber wirksamen Einsatz der Stimme im Berufsalltag ermöglicht.

Lehrerinnen und Lehrer, die gelernt haben Kraft und Potenzial ihrer Stimme und ihres Körpers ökonomisch und effizient einzusetzen, werden sich beim Unterrichten weniger anstrengen und verschaffen sich so entspannt mehr Gehör im Klassenzimmer.

Inhaltlich besteht das Gesamtkonzept aus folgenden Grundbausteinen:

- **Körperbewusstsein:** Gezieltes Körpertraining als Warm-up und zur Lockerung überstrapazierter und vernachlässigter Körperregionen sowie zur Bewusstmachung der körpereigenen Präsenz.
- **Atmung:** Atemtechnik, Entspannung und Wiederherstellung der natürlichen Atmung als Grundvoraussetzung einer klangvollen und tragfähigen Stimme (nach „Der erfahrbare Atem“ von Prof. Ilse Middendorf).
- **Stimmgebung:** Stimmübungen, Lokalisierung des Stimmsitzes, Resonanzräume erfahrbar machen und öffnen, Befreiungsprozess und Kräftigung der Stimme, Stimmhygiene und Stimmpflege für den Lehralltag.

Ich. Stimme!

Körper, Atmung, Stimme - Präsenztraining und mehr...

Jackie Rehak & Agnieszka Wellenger | www.ichstimme.at

- **Sprechtechnik:** Geläufigkeitsübungen, Aussprache, Verbesserung der Artikulation, Übungen zu Modulation, Ausdruck und Sprachgestaltung.
- **Improvisation:** Schauspielerische Übungen stärken die Ausdrucksfähigkeit, Improvisationsübungen zu verschiedenen Kommunikationsformen, Nachspielen von Realsituationen des Schulalltags zum Anwenden und Üben des bereits Gelernten, Gruppenspiele zum Erforschen der verschiedenen Wirkungsweisen und Regeln der Kommunikation.
- **Wahrnehmung:** Gesprächsrunden und Übungen zur Eigen- und Fremdwahrnehmung. Thema „Mein Selbstverständnis und Selbstbewusstsein als Lehrer. Wie nehme ich mich wahr? Wie werde ich wahrgenommen?“