

Die Stimme im Unterricht

Die Stimme ist das wichtigste Werkzeug im Unterrichten – sie ist Vehikel der bewussten und unbewussten Kommunikation; mit ihrer Klangfarbe und Kraft kann sie inspirieren und begeistern.

Die Funktionsweise und Wirkung der Stimme ins Bewusstsein zu rücken, ist für Unterrichtende unabdingbar. Hierbei geht es nicht nur um das Erweitern der Kommunikation, sondern auch um die Pflege des Kehlkopfes, um eine gute energetische Balance zu erreichen.

Mit der Art und Weise, wie die Lehrperson ihre Stimme einsetzt, wirkt diese nicht nur auf die Schüler und Schülerinnen belebend und animierend (oder eben nicht), sondern auch auf sich selber. Der eigene Energiehaushalt wird wesentlich durch den optimalen Gebrauch der Stimme und des Ohres positiv beeinflusst. Die Bedeutung des Ohres ist bei diesem Vorgang nicht nur eine interessante (Selbst-) Erfahrung, sondern ein wichtiger, meist unterschätzter oder gar unbekannter Bestandteil der Stimmbildung.

Stimme und Körper

Eine aufrechte Körperhaltung und gute Atmung sind das Fundament einer gesunden Stimme. Die Schulung der Körperpräsenz und Atmung braucht zuweilen ein Auge und Ohr von aussen, um sich Fehlhaltungen oder eingeschlifene Gewohnheiten zeigen zu lassen und korrigieren zu können. Atmung, Haltung, Mimik und Gestik unterstützen die Stimme, deren Klang und das Gesagte.

Der Kursinhalt

Der Fokus des Kurses liegt auf der Wirkung des Klangs der Stimme, ihrer Führung, Bewusstwerdung und Pflege, sowie auf der Körperpräsenz. Der Inhalt liegt nicht im «was» ich kommuniziere, sondern «wie» ich kommuniziere.

Anhand von Übungen, werden verschiedene Aspekte der Stimme erfahrbar gemacht. Der geschützte Raum der Gruppe ermöglicht es, im Einsetzen der Stimme mutiger zu sein und Unbekanntes frei von Hemmungen auszuprobieren.

- Entspannungsübungen
- Atem- und Körperhaltungsübungen
- Spielerisches Erkunden der verschiedenen Stimmlagen (Kopf/Bruststimme)
- Körper- und Resonanzräume öffnen
- Sprechübungen (mit Text und/oder frei)

Es wird in der Gruppe und auch auf individueller Ebene gearbeitet.

Mitbringen:

- Bequeme Kleider, warme Socken
- Einen Text (Gedicht, Prosa, Theatermonolog...)

Kosten

CHF 50.00 exkl. Mittagessen
Barbezahlung vor Ort.

Maximal 12 Teilnehmende

Leitung:

An Chen www.anchen.ch Stimmbildung, Musik, Improvisation