

Gefördert von:



Bundesministerium um  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

# Stimmbildung für Erzieherinnen und Erzieher

Ruth Seebauer

Sprachliche  
Förderung  
in der Kita



Wissenschaftliche Texte

Wissenschaftliche  
Texte



**Ruth Seebauer**

**Stimmbildung für Erzieherinnen  
und Erzieher**

Das Deutsche Jugendinstitut e.V. (DJI) ist ein zentrales sozialwissenschaftliches Forschungsinstitut auf Bundesebene mit den Abteilungen „Kinder und Kinderbetreuung“, „Jugend und Jugendhilfe“, „Familie und Familienpolitik“, den Forschungsgruppen „Gender und Lebensplanung“ sowie „Migration, Integration und Methoden“ sowie dem Forschungsschwerpunkt „Übergänge in Arbeit“. Es führt sowohl eigene Forschungsvorhaben als auch Auftragsforschungsprojekte durch. Die Finanzierung erfolgt überwiegend aus Mitteln des Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend und im Rahmen von Projektförderung aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung. Weitere Zuwendungen erhält das DJI von den Bundesländern und Institutionen der Wissenschaftsförderung.

Impressum: © September 2008 Deutsches Jugendinstitut e.V.

Abteilung Kinder und Kinderbetreuung  
Projekt: Sprachliche Förderung in der Kita

Nockherstraße 4  
81541 München  
Tel. +49 (0)89 62306-216  
Fax: +49 (0)89 62306-407

Ansprechpartnerin: Mechthild Laier  
E-Mail: [laier@dji.de](mailto:laier@dji.de)

# Inhalt

Fragen an Ruth Seebauer, Atem-, Sprech- und Stimmtherapeutin in München 7

1.1	Atemvertiefende und -beruhigende Übungen	8
1.2	Atemanregende und -belebende Übungen	9
1.3	Übung zur Entwicklung von Lautstärke über vermehrte Feinschwingung	11
1.4	Übung zur Anregung der Nasenatmung	14
1.5	Stimmhaftes Lippenflattern lockert die Sprechwerkzeuge	14



## Stimmbildung für Erzieherinnen und Erzieher

### Immer gut bei Stimme

#### Fragen an Ruth Seebauer, Atem-, Sprech- und Stimmtherapeutin in München

Die Stimme ist im Kindergarten jeden Tag im Einsatz. Wir brauchen sie für die Kommunikation ganz generell. Sie ist für Erzieherinnen Handwerkszeug für die Verständigung und Gespräche mit Kindern, Eltern und Kolleginnen. Gerade Kinder orientieren sich stark am Klang der Stimme. Doch nicht immer ist diese so wie wir es möchten. Viele Kolleginnen kennen es: manchmal streikt die Stimme, sie „rebelliert“ durch Kratzen o.ä. Sie klingt heiser oder verweigert sich sogar im schlimmsten Fall total. Unsere Stimme braucht Aufmerksamkeit und Pflege, um die tägliche Belastung in der Kita zu bewältigen. Was man für eine funktionierende (klingende Stimme) tun kann – dazu haben wir Ruth Seebauer befragt und um einfache Übungsvorschläge gebeten.

Pädagogische Fachkräfte müssen jeden Tag Höchstleistungen bringen – vor allem auch in stimmlicher Hinsicht. In einer lebendigen Atmosphäre, die den Kindern reichlich Gelegenheit zur sprachlichen Entwicklung bieten will, ist der ständige Austausch mit den Kindern eine grundlegende Voraussetzung. Nicht zu vergessen die Gespräche mit den Eltern, die über die wichtigsten Vorkommnisse des Tages informiert sein wollen, wenn sie ihre Kinder bringen und abholen. Über den ganzen Tag hinweg werden im Kindergarten immer wieder Geschichten vorgelesen oder frei erzählt und es wird natürlich viel gesungen – fünf bis acht Stunden am Tag ohne technische Unterstützung! Kein Wunder, wenn das wichtigste Handwerkszeug der Erzieherinnen und Erzieher manchmal streikt. Um die tägliche Belastung in der Kita zu bewältigen, braucht die Stimme Aufmerksamkeit, Pflege und ein gewisses Training. Denn die Stimme ist eingebettet in das Gesamtsystem von Bewegung und Atmung.

Die Stimmtherapeutin Ruth Seebauer hat für uns einige Fragen zur Stimmbildung beantwortet und gibt im Folgenden auch Tipps für einfache Übungen.

*Wie hängen Atmung und Stimme zusammen? Funktioniert das nicht natürlicherweise von alleine? Kann ich meine Atmung beeinflussen?*

Die Atmung ist die Trägerin der Stimme. Die Stimme wird über den Atem in Schwingung versetzt. Sie schwingt umso freier, je druckfreier das Sprechen und Singen ist. Ein gut ausbalancierter Atemdruck ist die Voraussetzung für einen frei schwingenden Ton. Atmung und Stimme werden sowohl über das unwillkürliche als auch das willkürliche Nervensystem geregelt. Mit

anderen Worten, die Atemregulation und die Stimmgebung werden einerseits reflektorisch vom Körper geleistet. Andererseits können wir gleichzeitig mit unserem Willen steuernd eingreifen. Und an dieser Stelle haben wir die Möglichkeit durch gezielte Übungen unsere Atmung und Stimme zu formen.

Im Idealfall funktioniert alles von allein, und wir müssen uns um nichts kümmern. Aber wie alle Körperfunktionen reagieren auch Atem und Stimme sensibel auf innere Befindlichkeiten und äußere Einflüsse: Bei Aufregung wird die Atmung schneller, bei Lampenfieber stellt sich Hochatmung ein. Ich kann aber auch lernen bei Kurzatmigkeit gegenzusteuern, indem ich an der Atemverlängerung arbeite. Bei Müdigkeit und Schlappeit hingegen kann eine Atemübung mit kurzer impulshafter Ausatmung anregend und belebend wirken.

## 1.1 Atemvertiefende und -beruhigende Übungen:

### **„Froschbeinschlag“**

Entspannt am Rücken auf dem Boden liegen, Beine ausgestreckt. Um den Rücken gut wahrzunehmen, ist eine harte Unterlage günstig.

Einatmung: Ein Bein möglichst entspannt aufstellen. Das Knie fällt seitlich nach außen. Der Fuß schleift faul mit.

Ausatmung mit „fffff“: Das Bein wieder langsam in die ausgestreckte Position führen, indem die Fußfläche solange wie möglich ganzflächig am Boden reibt.

Lösen der muskulären Spannung des Beins und der Artikulation. Die Länge der Bewegung an die Länge des Tons anpassen.

3-4 mal im Atemrhythmus wiederholen. Pause. Die Atmung sich normalisieren lassen. Die Bewegungen für Ein- und Ausatmung können dynamisch unterschiedlich lang sein: Zügig ein, verlangsamt aus.

Diese Übung eine Zeit lang nur auf einer Seite mit einem Bein ausführen. Erst nach etwa drei Sequenzen inklusive den Pausen zur anderen Seite wechseln. Dadurch lässt sich gut feststellen, was sich im Laufe der Übung verändert. Unsere Wahrnehmung wird dabei geschult

### **„Baum im Wind“**

Stehend, Füße hüftbreit parallel. Sich erden mit der Vorstellung, Wurzeln wachsen aus den Füßen in die Erde. Die Krone des Baums wächst zur Sonne. Die Wirbelsäule und der Nacken dehnen sich nach oben. Die Aufspannung zwischen beiden Polen – Himmel und Erde – spüren. Wind kommt auf. Dabei entsteht eine leichte, schwingende Bewegung. Ein weicher Ton auf „w“ begleitet die Schwingung.

Vorstellung: Die Einatmung steigt mit den Säften des Baums aus der Erde durch die Wurzeln in den Stamm nach oben. Die Ausatmung gleitet mit dem Ton den gleichen Weg abwärts.



## 1.2 Atemanregende und -belebende Übungen:

### **„Fussel abstreichen“**

Mit der Hand über die Kleidung streichend, mit kurzen „f-f-f“ Fussel wegstreifen.

### **„Pfeile schießen“**

Auf eine vorgestellte oder reale Zielscheibe Pfeile abschießen. Während der Armbewegung: „fff“, Nachhauch nach dem Abwurf kommen lassen.

*Klingt es nicht sehr künstlich, wenn ich überdeutlich artikuliere?*

Gut verständliches Sprechen reduziert den Sprechaufwand und damit die Sprechanstrengung. Wenn es künstlich klingt, strengen Sie sich vielleicht noch zu sehr an oder treiben zu viel Aufwand. Vertrauen Sie darauf, dass die Artikulationsübungen, die Sie zur besseren Verständlichkeit durchführen, ihre Wirkung tun, auch wenn Sie nicht ständig daran denken. Perfektionismus und Kontrolle haben eher verspannende als entspannende Wirkung. Vielleicht können Sie sich beim Üben mit einem Kassettenrecorder o.ä. aufnehmen, verschiedenes ausprobieren und so an einer größeren Variationsbreite arbeiten. Das Gefühl, künstlich zu klingen, kann auch von einer Gewohnheit des Sich-Abwertens kommen. Entwickeln Sie Lust am Spielerischen!

*Warum werde ich von manchen Kindern/Eltern nicht gut verstanden?*

Es kann sein, dass Ihre Stimme wegen Verspannungen im Nacken und Rücken oder starker Spannungen in der Zungen- und Kaumuskulatur nur eingeschränkt schwingt. Sie trägt dann auch nicht gut. Manchmal haben wir auch keine Lust, uns zu vermitteln oder über ein bestimmtes Thema zu sprechen. Dann werden wir deshalb leise oder sprechen schnell und achtlos. In diesem Fall artikuliert die Stimme unsere innere Einstellung, die wir dann überprüfen sollten. Wir entscheiden, wie viel wir wann mit wem sprechen.

Um Ihre Aussprache deutlicher und verständlicher werden zu lassen, können Sie mit folgenden Übungen Ihre Sprechwerkzeuge gleichzeitig lockern und kräftigen:

### **Lockern der Sprechwerkzeuge**

Massieren Sie Ihre Kaumuskulatur, indem Sie Ihren Unterkiefer von oben nach unten ausstreichen. Öffnen Sie diesen leicht, lockern Sie Ihre Zunge mit Nonsenssilben und Babylallen ohne Scheu, sich dabei infantil zu fühlen.

### **Kräftigen durch Zungenbrecher- und Schnellsprechsätze**

- Brautkleid bleibt Brautkleid und Blaukraut bleibt Blaukraut.
- Der Cottbuser Postkutscher putzt den Cottbuser Postkutschkasten.
- Die Katze tritt die Treppe krumm.
- Zehn Ziegen zogen zehn Zentner Zucker zum Zoo.
- Die Bürsten mit den weißen Borsten bürsten besser als die Bürsten mit den schwarzen Borsten.
- Zwischen zwei spitzen Steinen zischten zwei Schlangen.

*Muss ich meinen heimischen Dialekt im Kindergarten ablegen?*

Im Dialekt drückt sich Emotionalität aus. Das Hochdeutsche erscheint mehr als sachliche, rationale Sprache. Manche Gefühle können wir hingegen besser im jeweiligen Dialekt, mit dem wir aufgewachsen sind, ausdrücken. Wir benützen dementsprechend eigene, dialektspezifische Redewendungen mit ihren speziellen Bedeutungsnuancen. Dies kann belebend und erheitend sein. Kinder sollen Vielfalt erleben auch in Bezug auf die örtlichen Färbungen der Sprache. Egal wo wir herkommen, es kommt in erster Linie auf die Deutlichkeit an und nicht auf die Wortwahl. Es ist wesentlich problematischer, wenn im Hochdeutschen genuschelt, undeutlich gesprochen wird und Silben verschluckt werden. Die Hochsprache ist für sich genommen keine Garantie für bessere Verständlichkeit.

Die Übungen zur Lockerung und Kräftigung der Sprechwerkzeuge lassen sich auch gut im Dialekt durchführen. Durch sie gewinnt die Sprecherin an Deutlichkeit.

*Wie kann ich laut genug sprechen, um von allen Kindern und Eltern gehört zu werden?*

Die Verständlichkeit hängt nicht so sehr von der Lautstärke selbst ab, sondern von der Intensität und der Tragfähigkeit der Stimme. Um diese zu entwickeln, braucht es Zeit, Geduld und Übung. Aus Unkenntnis heraus wird Lautstärke oft durch verstärkten Druck und Pressen erzeugt. Dies führt nicht immer zu dem gewünschten Ergebnis und schädigt außerdem langfristig die Stimme. Gesunde Lautstärke lässt sich durch Intensivierung von Feinschwingungen entwickeln.

Üben Sie viel mit leisen Tönen auch in der Höhe, ohne Ihre Stimme unter Druck zu setzen. Dabei wird die Schleimhaut der Stimmlippen zur Feinschwingung angeregt. Lassen Sie dann Ihre Töne langsam lauter werden. Hören Sie sich achtsam zu.

### 1.3 Übung zur Entwicklung von Lautstärke über vermehrte Feinschwingung:

#### **„Vom Piano zum Forte“**

Starten Sie die Übung stehend – die Füße hüftbreit parallel. Sie beginnen mit leisem, klarem „lu“ und lassen den Ton stufenlos zu „lu-o“ anschwellen. Während Sie tönen, führen Sie die Arme in Zügelhaltung und setzen sich gleichzeitig mit dem Po auf eine gedachte Wolkenbank in den Kutshersitz.

*Gehört meine Stimme, so wie sie klingt (leise, laut, warm, schnoddrig), nicht zu mir als Person?*

Jede Stimme ist einzigartig in ihrem Klang. Sie ist wie der Fingerabdruck einer Person. Sie ist ein klingendes Gefühlsbarometer. Sie drückt aus, wie es uns gerade geht und in welcher Stimmung wir uns befinden. Sie ist ein sensibles Schwingungsorgan, das anzeigt, wie wir mit uns umgehen. Sind wir entspannt und mit uns und der Situation im Reinen, wird auch unser Stimmklang schwingungsreich und harmonisch erscheinen. Klingt sie heiser und kratzig oder bleibt sie gar ganz weg, stehen wir vielleicht stark unter Druck oder sind unsicher.

Die Stimme drückt einerseits unsere innere Befindlichkeit aus. Andererseits kann über das Stimmtraining die innere Befindlichkeit beeinflusst werden. Eine problematische Stimme als Ausdruck innerer Unstimmigkeiten kann durch Stimmtraining bewusst gemacht und gelöst werden.

Die Stimme ist das klangliche Kommunikationsorgan zwischen meinem Inneren und meiner Umwelt. Sie ist ebenso Kommunikationsorgan zwischen Kopf und Bauch, die häufig eine unterschiedliche Sprache sprechen – mit den Ansprüchen, Vorstellungen und Meinungen, wie etwas zu sein hat, auf der einen Seite und den Gefühlen auf der anderen. . Manchmal will mein Kopf etwas durchsetzen, was mir vielleicht gar nicht gut tut. Ich schlucke etwas, was ich besser äußern sollte, oder ich spreche mit starkem Nachdruck. Der Kehlkopf reagiert darauf sensibel.

*Kann ich meine Stimme auch anders klingen lassen?*

Eine Stimme lässt sich formen und bilden, weil die Kräfte, die sie hervorbringen, gestaltbar sind. Resonanzräume lassen sich mit ausbalancierten Tönen öffnen. Muskeln sind entwicklungsfähig. Mit Stimmbildung können wir erreichen, dass wir mit der Stimme besser „rüber kommen“, dass wir uns originärer ausdrücken, dass Spannungen gelöst werden und wir authentischer kommunizieren. Das entsprechende Training macht die Stimme tragfähiger und belastbarer. Sie lernt, flexibel auf die verschiedenen Anforderungen zu reagieren: Mal leise, mal laut oder auch moderat. Durch Stimmbildung können wir das natürliche Potenzial unserer Stimme entfalten, in-

dem der Körper als Instrument in Schwingung versetzt und damit eine innere Balance erzielt wird.

*Wenn ich mir selber zuhöre, fällt mir auf: ich spreche meistens sehr schnell und viel!*

Wenn Sie das Gefühl haben, zu schnell und zu viel zu sprechen, können Sie dies mit Übungen zur Regulierung des Sprechtempos korrigieren. Durch kürzere Sprechbögen und durch Verlangsamung des Tempos kann im allgemeinen die Verständlichkeit erhöht werden.

Für eine einfache Übung, nehmen Sie sich einen beliebigen Text und markieren ihn mit einem Zeichen für Atempause bei allen Kommas, bei und/oder sowie bei Punkten am Satzende.. Danach lesen Sie Satz für Satz laut den nach Sinneinheiten gegliederten Text und machen nach jeder Sinneinheit eine Atempause. Lassen Sie sich beim Sprechen so viel Zeit, dass innere Bilder entstehen – angeregt durch den Text. Ein so gesprochener Text wird durch die kleineren Sprechereinheiten und Atempausen für Zuhörer leichter verständlich.

Lesen Sie beispielsweise folgenden Textausschnitt langsam und laut mit allen angegebenen Atempausen (durch das Zeichen \* markiert):

#### **Atem- und Sprechpausen**

Als es drei viertel schlug, \* war sie mit einem Satz auf den Beinen. \* „Jetzt geht es ans Holzsammeln!“ \* rief sie \* und sprach einen Hexenspruch. \* Da kam es von allen Seiten geflattert. \* Es krachte \* und knallte \* und klapperte. \* Holterdipolter! \* fiel es herunter \* und türmte sich übereinander auf einen Haufen. \* „Oho“, \* rief Abraxas. \* Was sehe ich? \* Sind das nicht Besen?“ \* „Jawohl, \* es sind Besen – \* die Hexenbesen der großen Hexen!“

Aus „Die kleine Hexe“ von Otfried Preussler, Thienemann Verlag, 1957, S.124 ,

Auch das freie Sprechen lässt sich in überschaubare Sprechereinheiten untergliedern:

#### **„Dem Gesprochenen mehr Gewicht verleihen“.**

Wählen Sie ein Thema, über das Sie spontan sprechen wollen. Hier als Beispiel das Frühstück. Stehen Sie auf und bewegen Sie sich in dem Raum, in dem Sie sich gerade befinden, langsam Schritt für Schritt vorwärts, wobei Sie bei jedem Satzteil das Gewicht auf jeweils einen Fuß verlagernd sprechen: „Heute habe ich \* einen Apfel, \* zwei Brötchen \* und ein Croissant gegessen \* und Kaffee mit Milch getrunken\*.“

Das Sprechtempo und die -menge hängen auch mit unserer inneren Einstellung zu den vermittelten Inhalten und zu den Gesprächspartnern zusammen. Prüfen Sie, wie gern Sie gerade sprechen, was Sie ausdrücken möchten und wie Sie zu Ihrem Gesprächspartner stehen. Haben Sie sich darüber Klarheit verschafft, wird Ihre Stimme automatisch pointierter.

*Muss ich beim Singen mit den Kindern meine tiefe Stimmlage nach oben schrauben? Wie komme ich in die hohen Töne?*

Singen mit Kindern sollte in einer für Kinder geeigneten hohen Stimmlage geschehen. Die Länge der Stimmlippen ist entscheidend für die Lage. Der Kehlkopf von Kindern ist noch um einiges kleiner als der eines Erwachsenen und dementsprechend kürzer sind auch die Stimmlippen.<sup>1</sup> Je kürzer, desto höher klingt die Stimme, je länger, desto tiefer. Wenn sich Kinder auf die Singstimmlage eines Erwachsenen einstellen, müssen sie sich am unteren Rand ihrer stimmlichen Möglichkeiten bewegen. Man fordert sie damit praktisch zu Sprechgesang auf, zu „Brummelgesang“ in der Tiefe. Die Melodie bleibt dabei meist auf der Strecke und die Stimme wird unnötig strapaziert.

Mit dem Anregen der Kopfstimme fördern wir nicht nur die Feinschwingungen der Schleimhäute auf den Stimmlippen, sondern auch im übertragenen Sinn die Empfindsamkeit, das Aufeinanderhören, das Zuhören, den sozialen Sinn. Für eine ausgewogene Singstimme wird in der Stimmbildung an der Mischung der beiden Register, der Brust- und der Kopfstimme gearbeitet. Die Bruststimme ist die Stimmlage, in der wir sprechen. Sie wird vorwiegend durch die Muskelschwingung der Stimmlippen hervorgebracht. Die Kopfstimme entsteht durch Schwingung der Schleimhaut, die den Stimmuskel überzieht und die Resonanzwände auskleidet. Je autonomer diese schwingt, desto mehr Obertöne klingen mit.

Um die erwachsene Stimme in der Höhe zugänglich und flexibel werden zu lassen, bedarf es einiger liebevoller und geduldiger Hinwendung. Die Töne sollten leise und ohne Nachdruck geübt werden. Gleitübungen von oben nach unten helfen die Stimme zu lockern:

#### **„Äpfel pflücken“**

Aufrecht stehen, beide Füße hüftbreit parallel, Knie locker.

Einatmen: Mit einem Arm nach oben dehnen, mit dem gestreckten Arm nach einem gedachten Apfel greifen und pflücken.

Ausatmen: Zusammen mit einem von der Höhe her geführten Ton auf „ha“/ wieder zurückkommen auf beide Fußsohlen und sich lockern. Der Ton sollte stufenlos durch das ganze Tonspektrum von oben nach unten gleiten. Um sicher zu sein, dass der Ton in der Höhe weich angesetzt ist, tönen Sie „ha“/.

*Ist es sinnvoll Stimmübungen auch mit Kindern zu machen?*

Auf jeden Fall. Übungen zur Stimmbildung sind spielerisch. Sie regen an zum Ausprobieren und Improvisieren. Sie sind sinnliches Erleben und

1 Die Länge der Stimmlippen eines 5-Jährigen beträgt ca. 7,5 mm, die einer Frau 12,5 bis 17 mm und die eines Mannes 17 bis 23 mm.

Selbsterfahrung, heben das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein. Gerade Kindern macht das sehr viel Spaß. Mit der Zeit wird durch solche Übungen die Stimme feiner, voller und kräftiger.

Bei vielen Kindern ist die Nasenatmung nicht richtig ausgebildet. Mit der Nasenatmung wird das Zwerchfell zur stärkeren Tätigkeit angeregt und so die Atmung vertieft. In der Konsequenz führt dies zur besseren Versorgung des Körpers mit Sauerstoff. Die Luft wird dabei in den Nasenmuscheln optimal angewärmt und befeuchtet, während bei der Mundatmung nur die Lungenspitzen mit Luft versorgt werden. Deshalb sollte man beim Singen mit Kindern auf die Nasenatmung achten.

## 1.4 Übung zur Anregung der Nasenatmung:

### **„Mit dem Luftballon singen“**

Einen Luftballon mit dem Mund berühren und „küssend“ Töne summen. Dabei die Vibrationen spüren. Einatmung und Ausatmung geschehen durch die Nase.

Stimmhaftes “sss“ holt den Stimmsitz nach vorn und verhilft zu mehr Deutlichkeit beim Sprechen:

### **„Insektenflug“**

Zeigefingerspitze und Daumen zusammenhaltend lassen wir mit ganz hohem „sss“-Ton eine Mücke um den Kopf fliegen. Wenn sie sich setzt, klat-schen wir sie ab. Mit tiefem “sss“/-Ton imitieren wir eine Hummel. Ein weiteres “sss“ könnte eine grüne Fleischfliege sein, die gegen die Fenster-scheibe schlägt. (Unser Zeigefinger und Daumen schlagen dabei an die Brust). Eine Biene summt zur nächsten Blume, die wir finden. Und da kommt schon wieder eine Mücke, die uns stechen will!

## 1.5 Stimmhaftes Lippenflattern lockert die Sprechwerkzeuge:

### **„Motorrad fahren“**

Lippen mit einer Schnute locker „schmollend“ aufeinander gelegt. Beim Toneinsatz Lippen flattern lassen, „Motor anlassen“ und los geht’s. Im Ausklang ein „m“. Mit den Händen einen Lenker simulierend im Raum fahren. Gas geben.

Kinderlieder zeichnen sich aus durch geringen Tonumfang, durch klaren Rhythmus und Einfachheit in den Harmonien. Gerade deshalb bieten sie

Stimmhaftes Lippenflattern lockert die Sprechwerkzeuge:

einen schnellen Zugang auch für Ungeübte. Singen regt an, beruhigt, entspannt, beschwingt, hebt die Stimmung und stärkt auch die Merkfähigkeit und Lernbereitschaft.

Sprache über Lieder zu erlernen, heißt Texte spielerisch und den Rhythmus der Sprache musikalisch zu erfassen. Dadurch wird die Sprache über beide Hemisphären des Gehirns vernetzt und die Verarbeitung auch über die emotionale Gehirnhälfte angeregt.

## Literatur

- Bossinger, Wolfgang (2004): Die heilende Kraft des Singens. Books on Demand GmbH, Norderstedt
- Bossinger Wolfgang/Friederich Wolfgang (2008): Chanten. Südwest Verlag, München
- Cramer, Annette (1995): Kinder fördern durch Sprechen und Singen. Südwest Verlag, München
- Noodt, Heidi (2006): Atmung Stimme Bewegung. Books on Demand GmbH, Norderstedt
- Petermann, Gertraud(1996): Stimmbildung und Stimmerzziehung. Ein Übungsbuch zum Arbeit mit jüngeren Kindern. Beltz, Weinheim
- Seebauer, Ruth (2008): „Stimm-fit“ für die Stimmbildung. In: Wolfgang Endres und Moritz Küffner: Methodenmagazin Rhetorik und Präsentation in der Sekundarstufe I und II, Text und DVD. , Beltz-Verlag, Weinberg

### Fortbildungsangebote:

- Schule Schlaffhorst-Andersen, [www.schlaffhorst-andersen.de](http://www.schlaffhorst-andersen.de)  
Deutscher Berufsverband der Atem-, Sprech- und Stimmlehrerinnen, [www.dba-ev.de](http://www.dba-ev.de)
- Lichtenberger Stimpädagogik für angewandte Stimmphysiologie, [www.lichtenbergerinstitut.de](http://www.lichtenbergerinstitut.de)
- Ruth Seebauer, Stimmtraining auf Anfrage einzeln oder Gruppe: [im@stimmfluss.de](mailto:im@stimmfluss.de)

### Ruth Seebauer

- Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, Schule Schlaffhorst-Andersen, 1994
- Lichtenberger Stimpädagogin für angewandte Stimmphysiologie, 2004
- Stimmtrainerin für Lehrerfortbildungen „Stimmhygiene für die Lehrgesundheit“ und „Lehrer als Schauspieler“
- Eigene Praxis für Stimmtherapie mit Kassenzulassung seit 1996
- Singende Musikerin und Leiterin von Singgruppen
- Soziologin mit Schwerpunkt Psychologie, Diplom 1981
- Dozentin für Sprecherziehung und Stimmbildung an der Fachschule für Schauspielkunst „acting academy“ 2004 – 2006
- Lehrerin für Türkisch und Deutsch 1980–1990

### Kontakt

Ruth Seebauer  
Praxis für Atem- Sprech- und Stimmtherapie  
Pestalozzistr. 42  
80469 München  
Tel: 089/ 202 10 99  
[im@stimmfluss.de](mailto:im@stimmfluss.de)  
[www.stimmfluss.de](http://www.stimmfluss.de)