

NUR MIT GUTER HALTUNG FUNKTIONIERT DIE STIMME

VIER GRUNDREGELN WIRKEN ALS NETZWERK ZUSAMMEN



Tanzlehrer sprechen oft stundenlang unter erschwerten Bedingungen: Sie bewegen sich intensiv, reden oft ohne Mikrophon und in akustikfeindlichen Räumen. Living Line Dance sprach mit der Stimm- und Atemtrainerin Anja Ganschow darüber, wie Tanzlehrer bei Stimme bleiben können. Die Sopranistin und Gesangspädagogin unterrichtet unter anderem Lehramtsanwärter an der Humboldt-Universität zu Berlin und an der Leibniz Universität Hannover.

„Ob man bei Stimme bleibt, hängt auch von der Tagesform ab“, sagt Anja Ganschow. Sie hat sich nach ihrem Studium für klassischen Gesang an der Hochschule für Musik „Hanns Eisler“ auf den Konzert- und Liedbereich spezialisiert und trat an zahlreichen renommierten Musikstätten auf. Mit Tanz war sie bereits während ihrer Ausbildung konfrontiert. Sie weiß: „Ohne eine gute Haltung kann es nicht funktionieren. Das gilt im Stimm- und im Gesangsunterricht gleichermaßen.“ Außerdem: „Körper, Atem, Stimme und psycho-

logische Aspekte wirken als Netzwerk zusammen. Wie in einem Fußballteam – eins geht ohne das andere nicht.“

Nicht unvorbereitet vor eine Gruppe treten

Auf den Körper zu achten und ihn in Bewegung zu halten, ist wichtig. Nur so können sich Atem, Stimme und mentale Kraft entwickeln. Daraus resultieren eine gesunde Körperhaltung, eine gute Körpersprache und -präsenz. Außer Tanzen sorgen Schwimmen, Radfahren, Walken und Yoga für eine gute Kondition. „Dann wird es auch leichter mit der Stimme“, sagt Anja Ganschow. Eine verkrümmte Haltung beeinflusst die Stimme, Spannkraft lässt sie fließen. Wer noch nie gelehrt hat, solle nicht unvorbereitet vor eine Gruppe treten. „Manche haben zwar ein Enter-tainer-Gen im Blut, alle anderen sollten sich vorher mit der Sprache beschäftigen und sich mental und körperlich vorbereiten“, empfiehlt die Stimmtrainerin. Menschen mit Chor- oder Tanzerfahrungen haben

ihrer Erfahrung nach bessere Chancen, die Stimme zu behalten. Wer noch nie unterrichtet hat, für den sei es ein „schwieriges Brot“, aber nicht unmöglich. Man müsse nicht zwingend Stimmunterricht beim Profi nehmen. Die eigene Wirkung auf andere lässt sich vor dem Spiegel probieren. Vor Familie, Freunden oder „vor unsichtbaren Schülern“ zu sprechen, hilft zu erfahren, wie man sich fühlt.

Tief atmen, laut und deutlich sprechen, nicht schreien

Gegen eine Geräuschkulisse anzuschreien, hält Anja Ganschow für problematisch. Ob man gehört wird, hängt viel mit der Raumakustik zusammen. Unterschiedliche Parkettböden, Deckenhöhen oder Schallkraft haben einen Einfluss. „Schreien ist nicht gut, das rate ich auch angehenden Sportlehrern“, so die Stimmtrainerin. Besser ist, den Atem in eine gute Balance zu bringen sowie laut und deutlich zu sprechen. „Wenn wir auf die Welt kom- >>

