



DGSS | 4  
@ktuell 2018

# IMPRESSUM

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Sprechwissenschaft  
und Sprecherziehung e.V.

 <http://www.dgss.de>

1. Vorsitzende:

Dr. Ortwin Lämke

Richardstr. 1 a

48565 Steinfurt



+49 (0)251 83 24426



[vorsitz@dgss.de](mailto:vorsitz@dgss.de)

Redaktionsausschuss: Prof. Dr. Kati Hannken-Iljes

Prof. Dr. Ines Bose

Dr. Ulrich Nebert

Prof. Dr. Kerstin Kipp

Harald Kern

Redaktion: Dr. Elisa Franz

Geschäftsstelle

Mauritzstr. 32/33

48143 Münster



+49 (0)176 3495 3845



[geschaeftsstelle@dgss.de](mailto:geschaeftsstelle@dgss.de)

ISSN 2191-5032

Briefe, Hinweise und Artikel von DGSS-Mitgliedern werden weitmöglichst ungekürzt und unzensuriert abgedruckt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion bzw. des DGSS-Vorstands wieder.

Die Bankverbindung der DGSS:

Sparkasse Aachen (BIC: AACSD33)

IBAN: DE68 3905 0000 0047 2600 88

DGSS-Gläubiger-ID: DE27ZZZ00001135450

# INHALT

IMPRESSUM.....	2
EXKLUSIVE ANGEBOTE FÜR MITGLIEDER .....	4
DER AUFSATZ.....	5
RÄTSELREIHE.....	16

# EXKLUSIVE ANGEBOTE FÜR MITGLIEDER

## DGSS-Intranet

Im Intranet können DGSS-Mitglieder interne Informationen lesen.

Klicken Sie auf den Button „Log In“ (auf der DGSS-Homepage rechts oben) und geben Sie ihre individuellen Zugangsdaten ein, die Sie mit separater Post erhalten haben. Ihr Passwort können Sie nach Belieben ändern. Sichere Passwörter sind eine willkürlich erscheinende Kombination von mindestens acht Buchstaben (Groß- und Kleinschreibung), Ziffern und Sonderzeichen.

## Profil im DGSS-Trainer\*innen-Almanach?

Wer als DGSS-Mitglied mit abgeschlossenem sprecherzieherischem/ sprechwissenschaftlichem Studium seine Daten in den Trainer\*innen-Almanach auf der DGSS-Homepage eintragen oder bereits bestehende Einträge verändern lassen möchte, wende sich bitte an die Geschäftsstelle (s. S. 2).

## Wie nehmen Sie an der DGSS-Mailing-Liste teil?

An- und Abmeldung ist über folgende Internetseite möglich:

<http://lists.phil-fak.uni-duesseldorf.de/mailman/listinfo/dgss>  
bzw. <http://goo.gl/rNnGtF>

Der Service ist kostenlos und exklusiv für Mitglieder der DGSS.

## DGSS-Studierendenverteiler

Anmeldung per E-Mail an: [studierendenvorstand.dgss@googlemail.com](mailto:studierendenvorstand.dgss@googlemail.com)

## TRAINERversorgung e.V.

Durch die Kooperation mit der TRAINERversorgung e.V. haben DGSS-Mitglieder die Möglichkeit, die Vorteile verschiedener Verbands-Gruppen-Rahmenverträge zu stark vergünstigten Konditionen zu nutzen. Die TVbasic-Mitgliedschaft ist überdies für DGSS-Mitglieder beitragsfrei. Infos unter TRAINERversorgung e. V., Hauptstr. 39, 50996 Köln, 0221 33179 87, 0221 33179 92.

## Ermäßigte Mitgliedsbeiträge bei den DGSS-Landesverbänden

Viele Landesverbände der DGSS, die Ihren Mitgliedern regionale Fortbildungsveranstaltungen und weitere Serviceleistungen anbieten, gewähren DGSS-Mitgliedern Beitragsermäßigungen von bis zu 50%.

## Sonderkonditionen für DGSS-Veranstaltungen

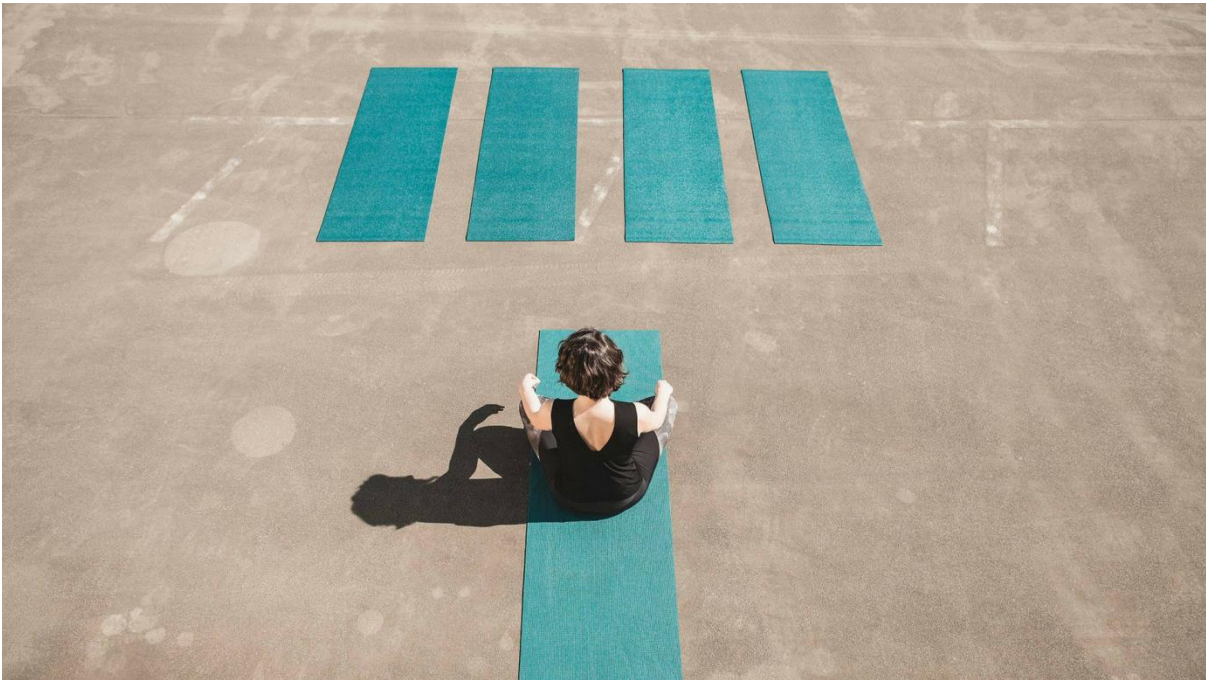
Als DGSS-Mitglied zahlen Sie ermäßigte Beiträge z. B. für die Teilnahme an den DGSS-Jahrestagungen und anderen Veranstaltungen der DGSS-Akademie.

# DER AUFSATZ

## "Talk Yoga!" Stimmtraining für Yogalehrende

### Die Bedeutung der Stimme als Tool im Yogaunterricht

von Bettina Storm



## 1. Einleitung

**Yoga hat die Nische eines Trends längst verlassen und gilt als wachsende Branche.**

Laut der Studie „Yoga in Zahlen“ praktizieren in Deutschland 2,7 Millionen Menschen Yoga (vgl. GfK SE 2014, S. 5). Der *Berufsverband Deutscher Yogalehrender e.V.* schätzt im Rahmen dieser Studie, dass in Deutschland mittlerweile 10.000 bis 20.000 Menschen hauptberuflich und 100.000 nebenberuflich Yoga lehren. Die Studie verweist auf rund 6.000 Yogastudios und Yogaschulen. Das Berufsbild der Yogalehrenden ist in der Öffentlichkeit seit Jahren anerkannt, die Berufs-

bezeichnung ist jedoch gesetzlich nicht geschützt. Die Qualität von Yogaausbildungen ist dadurch nicht standardisiert. Der Beruf der Yogalehrenden lässt sich aufgrund seines unterrichtenden Charakters als lehrende Tätigkeit bezeichnen und der Gruppe der Sprechberufe zuordnen. Diese sind gekennzeichnet durch hohe stimmliche Anforderungen und Belastungen. Die ausübenden Personen sind auf das Funktionieren der eigenen Stimme angewiesen.

**In Fachzeitschriften und zahlreichen Yoga-Blogs herrscht Einigkeit darüber, dass die Stimme von Yogalehrenden ein wichtiges Instrument für den Unterricht darstellt** (vgl. Kafritsas/Kia 2016, S. 46). Laut der Fachzeitschrift *Yoga Aktuell* finden sich im Widerspruch dazu auf dem Markt viele Lehrende, die mit ihrer Stimme, als wichtigstem Instrument persönlicher Ausdruckskraft, nicht überzeugen können. Die Asanas würden sitzen, die Stimme leider nicht (vgl. ebd.). „Wie kommt es, dass der Stimme von Yogalehrern in Ausbildung so wenig Tribut gezollt wird - wo sie doch ein bedeutsames Medium im zukünftigen Unterricht darstellt?“ (ebd.). Die Stimme wird in der aktuellen Diskussion sogar als „Powertool“ bezeichnet, über welches der persönliche Ausdruck stattfindet, der Kontakt zu den Yogapraktizierenden aufgebaut und gehalten wird und eine Atmosphäre, im Idealfall des Vertrauens, für den Rahmen des Unterrichts geschaffen wird (vgl. Aljets 2015). Klare Kommunikation sei die Grundlage, damit die Teilnehmenden dem Unterricht folgen können und in der Aufmerksamkeit bleiben. Aktive Yogalehrende berichten, dass im Gegensatz dazu kaum Bewusstsein bei Ausbildungsinstituten und Yogalehrenden herrsche über die Bedeutung der Stimme und über die eigene Stimme (vgl. Kafritsas/Kia 2016, S. 46).

**Es lassen sich aus den Schilderungen eindeutig generelle Probleme von Yogalehrenden ableiten, die häufig beschrieben werden.** Ganz grundlegend kann ein Unterricht als gut empfunden werden und dennoch ein Gefühl zurückbleiben, dass et-

was nicht stimmig war (vgl. Aljets 2015). Authentizität und Glaubwürdigkeit sind häufig genannte Schlagworte im Bezug auf die Rolle von Yogalehrenden. Diese werden erschwert durch eine unphysiologische Sprechtonhöhe, mit der einhergehend unkonstruktive Wirkungen auf die Rezipierenden beschrieben werden. „Wenn mir die Stimme gegen den Strich geht, ist nichts zu machen. Dann bin ich total abgelenkt und werde mitunter sogar aggressiv“ (Schuster o.J.). Sind Yogapraktizierende in der Konzentration, mit geschlossenen Augen oder in einer Haltung, die Blickkontakt nicht ermöglicht, bleibt nur die Stimme zur Orientierung. Die Stimme nimmt immensen Einfluss auf die Yogapraktizierenden, auch auf deren Bereitschaft, sich auf die Stunde einzulassen (vgl. Trökes 2014), aber auch ganz direkt auf den Körpertonus der Teilnehmenden, und somit auf deren Entspannung und die Spannung des Kehlkopfs. Durch den funktionellen Nachvollzug überträgt sich eine angespannte, gepresste unphysiologische Sprechweise auf die Teilnehmenden und führt so zu Unwohlsein. Je weiter die Sprechstimme von der Indifferenzlage entfernt ist, umso unangenehmer wird sie von den Zuhörenden wahrgenommen und dementsprechend negativ bewertet. In diesem Fall können als Reaktionen innere Abwehr, Ablehnung oder Konzentrationsmangel bei den Rezipierenden auftreten (vgl. Nespital 2013, S.42). Yoga steht in engem Zusammenhang mit körperlichem und mentalem Wohlfühlen. Die Stimme der Yogalehrenden nimmt darauf direkten Einfluss.

Eine weitere Schwierigkeit besteht darin, den Unterrichtsraum stimmlich zu füllen und jeden

Einzelnen wirklich zu *erreichen*. In der Praxis müssen Yogalehrende sich oft mit akustisch nicht idealen oder z.B. aus Gründen der Mehrzwecknutzung zu großen Übungsräumen arrangieren.

Als verbreitetes Phänomen wird die „Yoga-Stimme“ beschrieben, oder wie es Janna Aljets formuliert: die „Shanti-Voice“ (Aljets 2015). Damit spielt sie auf das eigene Stimm-Image an, das sich offensichtlich an einer idealisierten Form der Sprechweise von Yogalehrenden orientiert und als sanftmütig, ausgeglichen, bedeutungsschwanger beschrieben wird, dadurch aber oft als unauthentisch wahrgenommen wird. In diesem Kontext lassen sich junge Stimmen der Yogaszene finden, die sich dafür stark machen, dass Yoga auch laut und lebendig sein darf. „Mag sein, dass es den Irrglauben gibt, dass Yogastunden in dieser Guten-Abend-Meditationsstimme angeleitet werden sollten, weil das vielleicht yogischer ist oder zu der inszenierten Atmosphäre passt, aber auf Dauer fehlt mir da einfach die Power [...] Weg vom etablierten Irrglauben. Hin zu Präsenz, Klarheit und Mut“ (Kusica 2017).

Die Notwendigkeit einer gut funktionierenden Stimme für das Unterrichten von zwei oder mehrerer Klassen hintereinander am Tag liegt

auf der Hand. Auch die Tatsache, dass eine Veränderung an der Stimme und Sprechweise nur durch Training zu erzielen ist. Die aktuelle Diskussion spiegelt die Bedürfnisse der Yogaszene zum Thema wider. Es wird deutlich, dass Yogalehrende auf die Anforderungen an ihre Stimme nicht vorbereitet sind.

**Bei diesem Defizit setzte ich mit meiner Masterarbeit „Stimmtraining für Yogalehrende. Bedeutung der Stimme als Tool im Yogaunterricht“ (Storm 2017) an und stellte die Hypothese auf, dass ein Stimmtraining für Yogalehrende in der Aus- und Weiterbildung sinnvoll und notwendig ist.** Darüber hinaus wurde im Rahmen dieser Arbeit überprüft, ob die bereits in großer Quantität vorhandenen Stimmtrainings für Lehrende aufgrund der vergleichbaren lehrenden Tätigkeit auf Yogalehrende übertragbar sind. Die individuellen Bedürfnisse der Zielgruppe der Yogalehrenden und deren Herausforderungen des Arbeitsalltags schienen im Vergleich zu anderen Lehrenden wesentliche Unterschiede aufzuzeigen. Die zweite Hypothese lautete daher, dass Stimmtrainings für Lehrende nicht auf Yogalehrende übertragbar sind, sondern eine Spezifikation durch eine individuelle Umsetzung in ein Trainingskonzept notwendig ist.

## 2. Umfrage

**Bisherige wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema Yoga sind selten und beziehen sich überwiegend auf die Auswirkungen von Yoga auf Mensch und Gesundheit. Um die Bedürfnisse von Yogalehrenden im Alltag zu erfassen, wurde eine Online-Befragung von Yogalehrenden**

**über einen Berufsverband deutscher Yogalehrenden durchgeführt.** Darauf aufbauend wurde ein zielgruppenspezifisches Stimmtraining für Yogalehrende in einzelnen Modulen für die Aus- und Weiterbildung entwickelt.



Mit dem Ziel Einstellungen und Meinungen von Yogalehrenden zu erheben, wurde eine quantitative Online-Befragung anhand eines standardisierten Fragebogens gewählt. Die 726 Teilnehmenden der Befragung waren zu 100% Mitglieder des *Berufsverbandes der Yoga Vidya Lehrer/innen e. V.* und damit ausgebildete oder angehende Yogalehrende. 9 Items erfragten subjektive Einschätzungen der Teilnehmenden zu den Bereichen Ar-

beitsalltag, Ausbildung und Stellenwert der Stimme. Der quantitative Hauptteil wurde durch ein qualitatives Element ergänzt. Abschließend wurde als offene Frage nach *Wünschen für ein Stimmtraining* gefragt, um für die Konzeption eines Stimmtrainings wertvolle, eventuell nicht abgedeckte Detailsaspekte berücksichtigen zu können.

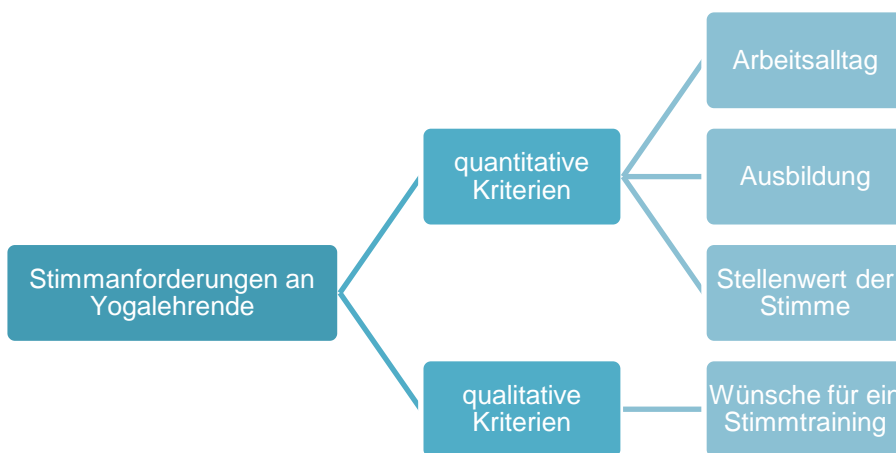


Abbildung 1: Konstrukt Stimmmanforderungen an Yogalehrende

### 3. Ergebnisse

Im Folgenden werden die forschungsrelevantesten Kernaussagen der Hauptbereiche **Arbeitsalltag, Ausbildung und Stellenwert der Stimme** zusammengefasst. Für den Arbeitsalltag hat sich heraus gestellt, dass eine stimmliche Beanspruchung vorliegt. 80% der befragten Yogalehrenden sprechen beim Unterrichten subjektiv empfunden sehr viel. Es haben sich drei wesentliche Herausforderungen ergeben, die am häufigsten genannt wurden: Sprechen beim gleichzeitigen Demonstrieren von Übungen (90%), Unterrichten bei stimmlichen Einschränkungen wie z.B. Erkältung (80%) und

Lautstärke und Tragfähigkeit in großen oder akustisch schwierigen Räumen (48%). Im Hinblick auf die Ausbildung hat sich bestätigt, dass die Bedeutung der Stimme bei 76% der befragten Yogalehrenden thematisiert wurde und sie als Auszubildende Feedback zur eigenen Stimme erhalten haben (66%). Praktisches Stimmtraining im Rahmen der Ausbildung wurde dagegen nur bei 12% der Befragten angeboten. Es besteht ein Wunsch nach Stimmtraining in der Ausbildung (77%) und ein entsprechendes Weiterbildungsangebot wird eindeutig für sinnvoll gehalten (90%).



Der Stellenwert der Stimme für Yogalehrende wird deutlich. Die Stimme ist aus Sicht der Yogalehrenden ein wichtiges Werkzeug (99%) und nimmt direkten Einfluss auf die Yogapraktizierenden (97%). 90% der befragten Yogalehrenden beschreiben es als elementar, die Stimme den Yogaübungen und Yogastilen anpassen zu können. Knapp die Hälfte der Befragten bestätigt eine gewisse Idealvorstellung der Stimme von Yogalehrenden (49%). 99% der befragten Yogalehrenden empfinden es als wichtig, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, ein authentisches Bild von sich (96%) und ein sicheres Auftreten (95%) zu vermitteln.

Bei der abschließenden offenen Frage nach gewünschten Inhalten für ein Stimmtraining ergaben sich zwei Kategorien, die durch die Umfrage nicht erfasst wurden. Mit Abstand am häufigsten wurde die Kategorie Modulation genannt. Damit haben die Befragten die Variation der Stimme und Sprechweise beschrieben, korrespondierend zu den unterschiedlichen Qualitäten der einzelnen Elemente einer Unterrichtseinheit. Mit zweithöchster Häufigkeit wurde die Kategorie praktische Übungen genannt. Damit sind Übungen der Stimm- und Sprechbildung für regelmäßiges Training und Vorbereitung auf das Unterrichten, beispielsweise morgens, gemeint.

Es konnte nachgewiesen werden, dass ein Stimmtraining für Yogalehrende in der Aus- und Weiterbildung sinnvoll und notwendig ist.

**Lehrende sind nicht gleich Lehrende – Aus der Umfrage resultierende Unterschiede und Gemeinsamkeiten im Vergleich von Yogalehrenden und Lehrenden**

Im theoretischen Teil der Arbeit wurde die Berufsgruppe der Lehrenden als Vergleichsgruppe für Yogalehrende herangezogen, da diese Gruppe von Berufssprechenden im Gegensatz zu Yogalehrenden im Fokus von Forschung und Fachliteratur steht und Yogalehrende per Arbeitsdefinition eine lehrende Tätigkeit ausüben.

Durch die Umfrage wird deutlich, dass sich die stimmliche Belastung von Lehrenden und Yogalehrenden quantitativ nicht vergleichen lässt. Die befragten Yogalehrenden sind am häufigsten (68%) an 1 - 3 Tagen pro Woche tätig und unterrichten pro Arbeitstag am häufigsten jeweils einen (33%) oder zwei (36%) Kurse. Eine dauerhafte Sprechbelastung wie die von Lehrenden von 6 - 8 Stunden pro Tag trifft für Yogalehrende nicht zu, oder nur im Ausnahmefall. Diese Stichprobe bildet die Schätzung des *Berufsverbandes Deutscher Yogalehrender e.V.* (BDY) ab, dass der überwiegende Teil der Yogalehrenden nebenberuflich unterrichtet und somit keine vergleichbare wöchentliche Sprechbelastung in der Tätigkeit der Yogalehrenden festzustellen ist. Dennoch darf bei diesen Überlegungen nicht außer Acht gelassen werden, dass in der hauptberuflichen Tätigkeit auch eine Sprechbelastung vorliegen kann, zu der die nebenberufliche Tätigkeit des Yogaunterrichtens noch hinzukäme.

Die Umfrage hat gezeigt, dass eine stimmliche Beanspruchung vorliegt und die Themen Ökonomie, Stimmhygiene, Tragfähigkeit eine hohe Relevanz für den Alltag von Yogalehrenden haben. Das wird vor allem durch die

größten stimmlichen Herausforderungen deutlich, die sich durch die Umfrage ergeben haben. Es ist deutlich geworden, dass sprecherzieherische Grundlagen insbesondere für Tragfähigkeit, Ökonomie und Stimmhygiene auf die lehrende Tätigkeit von Yogalehrenden übertragbar sind, aber eben nicht wie bei Lehrenden den Kern der Anforderungen an die Stimme ausmachen. Hier gewinnt die Stimme als Werkzeug für den Unterricht an Bedeutung.

**Durch die Umfrage hat sich das Thema Modulation als Besonderheit herausgestellt.** Modulation ist für die Sprechweise generell elementar, auch für Lehrende. Im Hinblick auf die Anforderungen im Yogaunterricht ergibt sich für Yogalehrende allerdings abweichend davon die Notwendigkeit, Modulation als Gestaltungsmittel zu verwenden, um die einzelnen Phasen der Unterrichtseinheit in ihren eigenen Qualitäten stimmlich zu begleiten. Unterschiedliche Stile oder Themen einer Unterrichtseinheit erfordern eine stimmliche Gestaltung. Modulation als Gestaltungsmittel des „Gesamtkunstwerkes“ Unterrichtseinheit stellt einen ergänzenden Schwerpunkt dar.

Die Stimme in ihrer wirkungssteuernden Funktion ist als weiterer Schwerpunkt einzubeziehen. Hier sind Voigt-Zimmermanns (2011) Erkenntnisse über die negativen Aus-

wirkungen beeinträchtigter Stimmen von Lehrenden auf den Verstehensprozess von Schülern übertragbar auf den Yogabereich. Abgesehen von der Übertragung unphysiologischer Stimmuster sind die genannten möglichen negativen Auswirkungen wie Motivationslosigkeit, Ablehnung und Gereiztheit im Yogaunterricht zu vermeiden.

Im Vergleich der Redeanteile im Unterricht von Lehrenden und Yogalehrenden ist ein weiterer prägnanter Unterschied festzustellen. Während Unterricht von Lehrenden auch gesprächsrhetorisch ist, also im Dialog stattfindet, ist im Yogaunterricht grundlegend eine rederhetorische Situation zu finden, mit eindeutig überwiegendem Redeanteil der Yogalehrenden und somit eine andere Sprechsituation.

**Die individuellen Bedürfnisse der Zielgruppe der Yogalehrenden und deren Herausforderungen des Arbeitsalltags zeigen im Vergleich zu Lehrenden wesentliche Unterschiede auf.** Es wurde überprüft, dass die bereits in großer Quantität vorhandenen Stimmtrainings für Lehrende aufgrund der vergleichbaren lehrenden Tätigkeit auf Yogalehrende nicht übertragbar sind und eine weiterführende Spezifikation durch eine individuelle Umsetzung in ein Trainingskonzept notwendig ist.

## 4. Trainingskonzept "Talk Yoga!"

**In der Konzeption eines zielgruppenspezifischen Stimmtrainings für Yogalehrende sind zwei Anwendungsgebiete zu unterscheiden: Stimmtraining in der Ausbildung und Stimmtraining als Angebot für die Weiterbildung von Yogalehrenden.**



Daraus ergibt sich eine weitere Spezifikation der Zielgruppe Yogalehrende in die Subzielgruppen Yogalehrende in der Ausbildung und Yogalehrende im Beruf. Die beiden Subzielgruppen unterscheiden sich maßgeblich durch die Komponente der Berufserfahrung voneinander.

Innerhalb der Yogaausbildung ist davon auszugehen, dass die Auszubildenden erste praktische Erfahrungen mit dem Anleiten von Übungen, Teilsequenzen des Unterrichts oder ganzen Unterrichtseinheiten gesammelt haben. Da jede Yogaausbildung die eigene Yogapraxis voraussetzt, kann außerdem von einem generellen Bewusstsein für die Bedeutung der Stimme im Yogaunterricht ausgegangen werden. Dementsprechend könnte es Idealvorstellungen hinsichtlich der (stimmlichen) Rolle von Yogalehrenden und ein indi-

viduelles Stimm-Image geben. Aufgrund der zu vermutenden Unsicherheit beim Sprechen vor Gruppen ist davon auszugehen, dass hörbare Nervosität ein Thema ist und unter dem Punkt Stressmanagement berücksichtigt werden sollte. Auch bei gegebener „stimmlicher Vorerfahrung“ zur eigenen Stimme ist Feedback elementar, um das Bewusstsein der Yogalehrenden über die eigene Stimme durch Fremdwahrnehmung zu erweitern.

Die Zielgruppe von Yogalehrenden in der Weiterbildung kann eine große Spanne umfassen: von „frischgebackenen“ Yogalehrenden, die sich noch in der Gestaltung der eigenen Rolle als Yogalehrende befinden oder noch unsicher im Einsatz der eigenen Stimme und des eigenen Potentials sind, bis hin zu „alten Hasen“, die Bereitschaft zur ständigen Weiterbildung als Grundkompetenz von Yogalehrenden ansehen. „Wenn Sie Yogaunterricht als Beruf verstehen, werden Sie Alles in Ihrer Macht stehende tun, um Ihr Können und Wissen auszubauen, und den Weg des Lehrens als eigenständige Lernerfahrung genießen“ (Stephens 2015, S. 281). Der BDY stellt ebenfalls regelmäßige Weiterbildung in den Bereichen Fach-, Sozial- und Methodenkompetenz als Anforderung an den Beruf (vgl. Berufsverband Deutscher Yogalehrender o.J.). Yogalehrende mit Berufserfahrung könnten bereits erste Berührungspunkte mit

der Arbeit an der Stimme gehabt haben. Sehr wahrscheinlich ist, dass sie ein sehr viel differenzierteres Bild der allgemeinen und individuellen stimmlichen Herausforderungen im Arbeitsalltag mitbringen.

**Das Konzept für ein Stimmtraining für Yogalehrende orientiert sich am *situations-spezifischen Ansatz* (vgl. Haendel 2015).** Für die Konzeption ergeben sich daraus die Kernprinzipien:

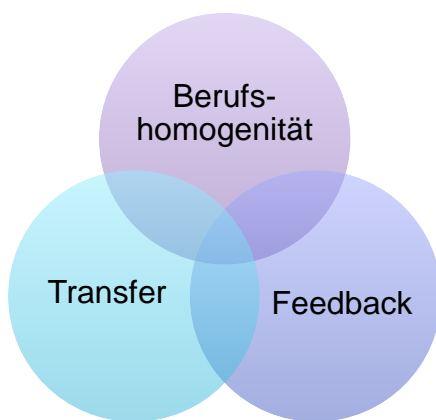


Abbildung 2: *Situations-spezifischer Ansatz*

**Situations-spezifisch bezieht sich auf das Training in einer berufshomogenen Gruppe.** Dieser Ansatz steht im Gegensatz zu Stimmtrainings, bei denen der Alltagstransfer erst als letzter Baustein auf stimmbildende Grundlagen folgt und oft die Umsetzung des Erlernten in den Alltag ausbleibt, oder durch mangelnde Betreuung erschwert wird. Der *situations-spezifische Ansatz* „basiert auf der Annahme, dass ein Lernerfolg erst dann gegeben ist, wenn das Lernen im praktischen Kontext erfolgt und der Lernende einen Bezug zu den Inhalten herzustellen vermag“ (Haendel 2015, S. 11). Haendel hält ein „Umdenken“ und einen gezielten Einsatz von individuell notwendigen Stimmbausteinen in der Berufssituation für nötig, da oft innerhalb

eines Kurses schnelle und effektive Verbesserung erzielt werden soll (vgl. ebd.). Ziele und Übungen orientieren sich am praktischen Arbeitsalltag von Yogalehrenden und ermöglichen die Verbindung zwischen Inhalten und Alltag.

**Daraus ergeben sich die beiden weiteren einander bedingenden Kernpunkte Transfer und Feedback.** Gemäß des *situations-spezifischen Ansatzes* soll der Transfer des Gelernten nicht als abschließender Baustein thematisiert, sondern von Beginn an berücksichtigt werden. Jeder Baustein enthält einfache, praktische Übungen als *Take-Away*, die angebunden an die Praxis den Transfer begünstigen sollen. Ziel ist es ein selbstständig anwendbares Stimmtraining für die Integration in den Alltag anzubieten. Angestrebt wird kurze, unkomplizierte Übungen häufig oder sogar dauerhaft in die Alltagsroutine einzubinden, statt unregelmäßiges Trainieren zu etablieren.

Ein Kernprinzip des Konzeptes stellt der Aspekt Feedback dar. Der überwiegende Praxisanteil des Stimmtrainings soll viele Möglichkeiten zum Ausprobieren, Üben und Reflektieren bieten. Die Eigenwahrnehmung soll aktiviert und vertieft werden. Dazu bietet das Training in der Gruppe mehrfache Vorteile: Zum einen begünstigt die berufsspezifische Homogenität der Zielgruppe den Erfahrungsaustausch, zum anderen werden durch das Lernen am Modell die Beobachtung und Beschreibung des Wahrgenommenen geschult. Die Eigenwahrnehmung der Yogalehrenden wird durch die Rückmeldung der anderen Teilnehmenden ergänzt und erweitert. Die Gelegenheit den „Blinden Fleck“ zu verkleinern muss im Seminarkontext unbedingt gegeben sein.

Die Inhalte für ein Stimmtraining sind als Bausteine konzipiert, die in unterschiedlicher Konstellation zusammengestellt und so an die Bedürfnisse des jeweiligen Kontextes angepasst werden können. Die Bausteine lassen sich drei Kategorien zuordnen: *Basic*, *Pro*, *Optional*.

*Basic* und *Pro* sind als zwei aufeinander aufbauende Module zu verstehen. Das Modul *Basic* beinhaltet theoretische und praktische Grundlagen der Stimmbildung und ist in der Zusammenstellung der Themen an üblichen sprecherzieherischen Konzepten orientiert. Im darauf aufbauenden Modul *Pro* werden diese Grundlagen für die Arbeit an der Stimme ausgebaut und für den Yogabereich noch weiter spezifiziert. Ein kommunikativer Schwerpunkt kommt hinzu. Das Modul *Optional* ist flexibel integrierbar.

Mit den dargestellten Seminarbausteinen lässt sich nach Bedarf eine Kombination erstellen und Schwerpunkte setzen. Diese Flexibilität muss gegeben sein, um auf die unterschiedlichen Anforderungen, sowie zeitliche und finanzielle Kapazitäten reagieren zu können. Da Themenblöcke in der Yogaausbildung und Weiterbildungen im Yogabereich oft komprimiert mit Workshop-Charakter in geblockter Form angeboten werden, bietet sich das auch für das Stimmtraining an.

## BASIC

### BASIC 1: Theoretische Grundlagen

- Interne Simulation
- Sprechwissenschaftliche Grundlagen zu Atmung und Phonation
- Einfluss der Körperhaltung auf Stimme / Sprechen beim Demonstrieren von Übungen

### BASIC 2: Atmung

- Atemformen
- Kritische Betrachtung Atemtypenlehre
- Ujjayi-Atmung
- Atemübungen

### BASIC 3: Stimme

- Indifferenzlage finden
- Resonanzaufbau
- Individuelles Stimm-Image

### BASIC 4: Artikulation

- Abweichung von Orthoepie
- Tragfähigkeit über Artikulation

### BASIC 5: Stimmhygiene

- Aufklärung über stimmliche Hygiene
- Stimmregeneration
- Rituale im Alltag

## PRO

### PRO 1: Modulation

- Kenntnisse über prosodische Gestaltungsmittel
- Praktisches Üben anhand von klassischen Unterrichtssituationen
- Reflexion eigener Sprachmuster

### PRO 2: Kontakt und Beziehung

- Blickkontakt
- Realisation zielgerichteter Sprechimpulse
- Kongruentes Sprechhandeln

### PRO 3: Intention

- Intentionales vs. mechanisches Sprechen
- Klare Anweisungen durch klare Absicht
- Arbeit mit Subtext

### PRO 4: Rahmenkommunikation

- "Vor und Nach" der Unterrichtseinheit
- Nonverbale Kommunikation
- Störungen haben Vorrang

## OPTIONAL

### Stressmanagement

- Ursachen für Angst vor Sprechsituationen
- Strategien

Abbildung 3: Bausteine Stimmtraining für Yogalehrende "Talk Yoga!"

## 5. Ausblick

Yogalehrenden bietet dieses spezifische Stimmtraining die für den Arbeitsalltag notwendige Stimmökonomie und eine fundierte Kenntnis durch die Integration sprechwissenschaftlicher und sprecherzieherischer Methoden.

Darüber hinaus ergibt sich mit dieser Weiterbildungsmöglichkeit ein persönlicher Vorteil für Yogalehrende. Durch das Stimmtraining wird die Möglichkeit der Gestaltung einer stimmlichen und kommunikativen Authentizität angeboten. Die vermittelten Inhalte sind eigenständig individuell umsetzbar. Die stimmliche Authentizität kann ein wesentlicher Baustein im Alleinstellungsmerkmal von Yogalehrenden sein und die eigene Positionierung auf dem Markt positiv beeinflussen. „Yoga-Anbieter sind zunehmend gefordert, ein tragfähiges und innovatives Geschäftskonzept zu entwickeln, um in einem wachsenden Markt wahrgenommen zu werden“ (Wangler 2015, S. 42). Das gilt auch für Yogastudios, die ausbilden und sich durch diesen Schwerpunkt von anderen Anbietern abheben könnten.

Deutschlandweit werden nur vereinzelt Kurse oder Workshops zum Thema „Yogalehrende und Stimme“ angeboten. Entweder kommen diese Angebote von Yogalehrenden selbst, die stimmliche Erfahrung oder Ausbildung haben, aber eben auch immer den Blick aus der Zielgruppe selber. Einerseits kann das Insiderwissen bereichernd sein, als Teil der Zielgruppe besteht dagegen die Gefahr mangelnder Distanz. Es sind auch klassische, offene Stimmtrainings zu finden, die sich an

unterschiedliche Zielgruppen wenden und auch die lehrenden Berufe, darunter u.a. auch Yogalehrende, ansprechen. Diese bleiben dementsprechend allgemein und können auf den speziellen Bereich der Yogapraxis oft schwer übertragbar sein.

**Hier fehlt das Angebot eines sprechwissenschaftlich fundierten und zielgruppenspezifischen Konzeptes.** Erst Fremdwahrnehmung, in diesem Fall branchenfremde, ergänzt das zielgruppenspezifische Insiderwissen und bewirkt Veränderung über den eigenen Horizont hinaus.

Im Yogabereich existiert zu den wichtigen Teilgebieten Phonation und Atmung keine einheitliche Fachsprache. Hier werden Standards allerdings als notwendig angesehen, da nur diese gewährleisten, dass durch Yogalehrende eine festgelegte Qualität weitergegeben werden kann.

Im Sinne der praktischen Orientierung dieser Masterarbeit wird ab Herbst 2018 die Umsetzung der Konzeption in die Praxis angestrebt. Das Konzept „Talk Yoga!“ wird in Kooperation mit ausbildenden Yogastudios in einer Art Pretest erprobt, um Stimmtraining für Yogalehrende auf dem Yoga-Markt anzubieten.

Die Studie „Yoga-Markt in Deutschland 2016“ verweist auf rund 6.000 Yogastudios und -schulen in Deutschland (vgl. Villwock 2016, S. 6). Somit ist eine Vielzahl an Kooperationsmöglichkeiten gegeben, um Bewusstsein für ein Thema zu schaffen, das bisher ignoriert wurde und zur Verbesserung des Berufsalltages von Yogalehrenden beizutragen.



# Literaturverzeichnis

- Aljets, Janna (2015): *5 Tipps wie Deine Stimme das Powertool Deiner Yogaklasse wird*, URL: <http://www.fuckluckygohappy.de/5-tipps-wie-deine-stimme-das-powertool-deiner-yogaklasse-wird/> [18.10.2017].
- Berufsverband Deutscher Yogalehrender (o.J.): *Berufsprofil*, URL: <https://www.yoga.de/yoga-als-beruf/> [18.10.2017].
- Fuchs, Christian (1990): *Yoga in Deutschland. Rezeption, Organisation, Typologie*, Stuttgart (u.a.): Kohlhammer.
- GfK SE (2014): *Yoga in Zahlen*, Nürnberg: Omnibus & Legal Research.
- Haendel, Ines (2015): *Stimmtraining für Berufssprecher – Ein Gruppentraining zur Prävention von Stimmstörungen*, Hamburg: Diplomica Verlag GmbH.
- Kafritsas, Maria / Kia , Romeo Alavi (2016): *Die Stimme des Yogalehrers*, in: *Yoga Aktuell*, Ausgabe 99, S. 46 - 47.
- Kusica, Maria (2017): *Yoga und Stimme. Turn it up, Yogi!*, URL: <http://www.ohmyyogi.de/yoga-und-stimme-laut-lebendig/> [18.10.2017].
- Nespital, Ulrike (2013): *Wirkungen der funktionellen Nachvollzugs physiologischer Gesangsstimmen auf die Sprechstimme*, Frankfurt a.M.: Peter Lang, Internationaler Verlag der Wissenschaften.
- Schuster, Silke (o.J.): *Yogaunterricht. Die Stimme macht's*, URL: <http://lebensflow.de/yogaunterricht-die-stimmemachts/> [28.07.2018].
- Stephens, Mark (2015): *Yoga unterrichten. Grundlagen und Techniken*, München: Riva.
- Storm, Bettina (2017): *Stimmtraining für Yogalehrende. Die Bedeutung der Stimme als Tool im Yogaunterricht*, Masterarbeit, Regensburg: Universität.
- Trökes, Anna (2014): *Sprachliche Gestaltung von Yogaunterricht*, URL: [http://www.troekesyoga.de/sites\\_V2/seminare\\_2/seminare2014/10\\_14\\_sprecherziehung\\_at\\_ms.htm](http://www.troekesyoga.de/sites_V2/seminare_2/seminare2014/10_14_sprecherziehung_at_ms.htm) [18.10.2017].
- Villwock, Jonas (2016): *Yoga-Markt in Deutschland 2016*, fitogram GmbH, URL: <http://www.fitogram.de/yoga2016> [18.10.2017].
- Vogt-Zimmermann, Susanne (2011): *Auswirkungen der heiseren Stimmen von Pädagogen auf die Leistungen von Kindern*, in: Bose, Ines / Meinhold, Gottfried (Hrsg.), *Interpersonelle Kommunikation: Analyse und Optimierung, Hallesche Schriften zur Sprechwissenschaft und Phonetik* 39, Frankfurt a.M.: Peter Lang, Internationaler Verlag der Wissenschaften.
- Wangler, Nadine (2015): *Das eigene Yoga-Unternehmen. Individuell und einzigartig*, in: Deutsches Yoga-Forum Heft 04, S. 42 - 43.
- Weber, Hans-Jörg Luitgar (2007): *Yogalehrende in Deutschland*, Dissertation, Heidelberg: Universität.

## **Bettina Storm**

...ist ausgebildete Schauspielerin und Sprecherin aus Köln. An der Universität Regensburg hat sie 2017 die Prüfung zur Sprecherzieherin (DGSS) abgelegt und Anfang 2018 den Masterstudiengang *Speech Communication and Rhetoric* absolviert.

hallo@bettinastorm.de

Aktuelles zu Talk Yoga! unter [www.talkyoga.de](http://www.talkyoga.de)






# RÄTSEL-REIHE: WER WAR DAS DENN ?

## Rätsel-Reihe (Auflösung Folge 5)

In der letzten Ausgabe suchten wir: MARTIN SEYDEL (10.02.1871-25.08.1934)

Googelt man "Martin Seydel, Leipzig", findet man die Lebensdaten und den Lebenslauf aus den Akten der Universität Leipzig<sup>1</sup>:

<ul style="list-style-type: none"><li>• 1890-1894 Studium: Medizin, Philosophie und Musik in Leipzig</li><li>• 1894 Promotion zum Dr. phil. in Musikwissenschaft an der Universität Leipzig Titel der Arbeit: Arthur Schopenhauers Metaphysik der Musik</li><li>• 1900 Lehrer der Vortragskunst an der Universität Leipzig</li><li>• seit 1904 Lektor für Vortragskunst und Liturgie an der Universität Leipzig</li><li>• 1913-1934 aoProf an der Philosophischen Fakultät der Universität Leipzig</li><li>• Publikationen (Auswahl)<ul style="list-style-type: none"><li>- Arthur Schopenhauers Metaphysik der Musik. Ein kritischer Versuch, Leipzig 1895.</li><li>- Über Stimme und Sprache und wie man sie gebrauchen soll. Ein Beitrag zur Theorie der Stimmbildung und Vortragskunst, Leipzig 1902.</li><li>- Deutscher Glaube. Ein Gedicht in neun Gesängen, Leipzig 1909.</li><li>- Grundfragen der Stimmkunde, Leipzig 1909.</li><li>- Elemente der Stimmbildung und Sprechkunst, Leipzig 1910.</li></ul></li></ul>	<p><b>Prof. Dr. phil. Hugo Martin Seydel</b></p>  <p>geb. 10.02.1871 in Gohlis bei Leipzig gest. 25.08.1934 in Wittdän Konfession: evangelisch</p> <p>Gesangsausbildung bei Friedrich Renner</p> <p>1898 Privatlehrer für Gesang und Deklamation in Leipzig</p> <p>1921 Lehrer für Stimmkunde am Kirchenmusikalischen Institut des Landeskonservatoriums in Leipzig</p>
--	---

<sup>1</sup> DBA II, Fiche 1220, 41-43; DBE, Bd. 9, 1998, S. 297. Empfohlene Zitierweise:  
Art:Hugo Martin Seydel in: Professorenkatalog der Universität Leipzig / Catalogus Professorum Lipsiensium.  
Hg. vom Lehrstuhl für Neuere und Neueste Geschichte,  
Historisches Seminar der Universität Leipzig. Link: [http://www.uni-leipzig.de/unigeschichte/professorenkatalog/leipzig/Seydel\\_996](http://www.uni-leipzig.de/unigeschichte/professorenkatalog/leipzig/Seydel_996) (23.07.2018)  
Vgl. auch: Pabst-Weinschenk, Marita: Die Konstitution der Sprechkunde und Sprecherziehung durch ERICH DRACH. Faktenfachgeschichte von 1900 bis 1935. Magdeburg/Essen 1993, S. 33-40.

# WER WAR DAS DENN?

Rätsel-Reihe (neue Folge 6)

Wie fast alle Gründungsväter des DAfSuS war ? Schauspieler und hat anschließend promoviert. Gebürtig vom Niederrhein hat ? aber zunächst eine kaufmännische Lehre in Berlin absolviert. Als Schauspieler war er an verschiedenen Bühnen tätig, u.a. in Oldenburg, Zürich und in Düsseldorf bei Luise Dumont-Lindemann. Heute würde man ? vielleicht einen Workoholic nennen, denn neben dem Lektorat für Stimmbildung und Redekunst, das er planmäßig ab 1920 leitet, arbeitet er als Intendant in Bonn. An der Universität Bonn lehrt ? noch mit über 70 Jahren ... und wie viele Sprecherzieher wird ? weit über 80 Jahre alt, genau 88 Jahre und 40 Tage. Ob das an der guten Luft im Rheinland gelegen hat?

Unter den Personen, die die gesuchte Persönlichkeit richtig erkennen und den Namen mit Lebensdaten uns mailen, wird wieder eine Fachpublikation verlost. Mitraten können alle Mitglieder der DGSS, ausgenommen Vorstandsmitglieder und Mitarbeiter/innen der Geschäftsstelle und Öffentlichkeitsarbeit. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

WER WAR DAS DENN?

Lösungen bis zum **15. September 2018** an [pabst@phil.hhu.de](mailto:pabst@phil.hhu.de) und [geschaeftsstelle@dgss.de](mailto:geschaeftsstelle@dgss.de) (Betreff: „Wer war das denn?“). Die Auflösung erfolgt in der nächsten Ausgabe.

DGSS @ktuell 3/2018



DGSS

Deutsche Gesellschaft für  
Sprechwissenschaft und Sprecherziehung e.V.