

**Gedanken und
Informationen zur
Stimme,**

Die Lehrerstimme - Stimmprävention

**diese mögen zur eigenen kreativen Auseinandersetzung
mit diesem komplexen Thema anregen**

Schriftliche Ausarbeitung
der Informationsveranstaltung zur Stimmprävention bei Lehrkräften

im Rahmen der Veranstaltungsreihe *Arbeits- und Gesundheitsschutz*
des Ministeriums für Kultus, Jugend und Sport
(Leitender Betriebsarzt: Dr. Tobias Walker)

vom
Oktober 2006 in Freiburg, Karlsruhe, Stuttgart, Tübingen
und
März 2007 in Freiburg

Stephan Hoffmann
Schulmusiker am Hilda-Gymnasium PF
Lehrbeauftragter für Chorleitung an der
Musikhochschule Karlsruhe
Lange Str. 67,
76307 Ittersbach
Fon: 07248/8623,
Mail: KaStMiHaCo@t-online.de

Inhalt:

Vorbemerkung – Hören	3
Beobachtungen der Stimme	3
Abgrenzung von Begriffen	3
Voraussetzungen für eine physiologisch funktionierende Stimme:	4
Stimmtherapie	5
Inhalte und Ziele einer Stimmtherapie	5
Anmerkungen zu einigen Symptomen	6
STRESS Würze des Lebens <i>oder</i> Gifthauch des Todes?	7
Einige Redewendungen zum Nachdenken und zur eigenen Beobachtung	8
Maßnahmen bei anfänglichem Halskratzen / bei beginnender Erkältung	9
Das Arbeitsfeld der Lehrerin/des Lehrers ist stressgefährdet	10
Ausblick	
Internetquellen zu verschiedenen Themen	11
Fragebogen zur Selbstbeobachtung	13
Anregungen und Übungen zum Stimmtraining	15
Stimm- und Artikulationstraining	17
Anhang: Literaturverzeichnis	21

**Einige Gedanken und Informationen zur *Lehrerstimme*
diese mögen zur eigenen kreativen Auseinandersetzung mit diesem
komplexen Thema anregen (HS)**

Oktober 2006 in Freiburg, Karlsruhe, Stuttgart und Tübingen
März 2007 in Freiburg

Vorbemerkung:

Unser **OHR** und unsere **Hörfähigkeit** spielen eine entscheidende Rolle bei der Stimmerzeugung. Lärm und ständige Geräusche erschweren die Hörkontrolle beim Sprechen und Singen und führen zu einer höheren Anspannung der beteiligten Muskeln.

Das Gehör ist das empfindlichste, dynamischste und genaueste Sinnesorgan des Menschen!

Unsere Stimme kann nur Töne und Klänge erzeugen, die unser Ohr auch hören kann. Deshalb ist ein Hörtraining oft begleitend notwendig zur Stimmtherapie.

Immanuel Kant: Nicht sehen können trennt von Dingen
 Nicht hören können trennt vom Menschen.

Quintilian, röm. Sprachlehrer: Wer das Ohr beleidigt, dringt nicht zur Seele vor

Sokrates: Sprich, damit ich dich sehe!

Beobachtungen an der Stimme

- Eine gute Stimme soll kräftig, klangvoll, weich, resonanzreich, sonor, tragfähig und brillant sein
- Eine gute Stimme ist frei von Nebengeräuschen, Druck, Dauer-, Fehl- und Überspannung. Ihr Klang ist in jeder Höhe beliebig kräftig oder leise, weit tragend, resonanzreich, weich und anstrengungslos (Wirth 1995, S. 195)
- Eine problematische Stimme ist rau, heiser, gepresst, knarrend, verhaucht, brüchig, belegt, resonanzarm, nicht tragfähig, metallisch, ...

Abgrenzung von Begriffen:

- **Gesangspädagogik** will ein gesundes Instrument zur höchsten Entfaltung bringen (künstlerische Arbeit)
- **Stimmbildung/Stimmtraining** will ein gesundes Instrument pflegen (pädagogische Arbeit)

Ziele des funktionalen Stimmtrainings:

Weiten des Brustkorbes, damit die Einatemtendenz beibehalten bleibt – Unterdruck!
Der Kehlkopf ist elastisch tief gelassen – nicht tief festgestellt. Der Vokaltrakt ist offen und beweglich. Störende, zum Singen und Sprechen unnötige, Aktivitäten sind ausgeschaltet. Alle beteiligten Muskeln sind kräftig und flexibel. Lautstärke, Tonhöhe, Vokalfarbe, Artikulation können unabhängig voneinander reguliert werden. Die Stimmfunktion ist somit unabhängig, damit Körperhaltung, Körperbewegung, sowie Gestik und Mimik als Ausdrucksmittel genutzt werden können.

(Vgl. www.cantusfirmus.de; Stichwort: Ziele)

- **Stimmtherapie** will ein gesundes Instrument (wieder-)herstellen, das heute nicht mehr so selbstverständlich vorhanden ist wie früher (therapeutische Arbeit).

Voraussetzungen für eine physiologisch funktionierende Stimme:

Atmung

Der wichtigste Atemmuskel, das Zwerchfell, zieht sich bei der Einatmung zusammen, senkt sich dabei ab und sorgt dabei für eine Senkung des Kehlkopfes und somit für eine Druckentlastung der Stimme. Bedauerlich ist dabei, dass es keine eindeutigen Bewegungsempfindungen im Zwerchfell gibt; das bedeutet, dass sich Funktionseinschränkungen des Zwerchfells und damit Atem- und Stimmprobleme erst dann zeigen, wenn schon eine Dysbalance eingetreten ist.

Mögliche Ursachen für eine eingeschränkte Zwerchfellfunktion

Zu schnelle Sprechgeschwindigkeit

Stress, Hektik, Burnout-Syndrom

Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Halsbereich

Zu kurze und zu flache Atmung

Ausschließliche Brustatmung

Psychisch-seelische Probleme und Belastungen

Da die Öffnung der Stimmritze mit der Zwerchfellaktivität gekoppelt ist, wirken sich Störungen im Bereich der Atmung direkt auf die Stimmfunktion aus.

Probleme in diesem komplexen Bereich (Atmung – Stimme) können nicht alleine durch Atem- und Stimmtechnik gelöst werden. „Vielmehr geht es um die Auseinandersetzung mit der eigenen Emotionalität und mit unbewussten, mitunter emotionsgeladenen Konflikten, die im Bindegewebe des Zwerchfells schlummern“ (www.zwerch-fell.de, Seite 2 vom 29.09.06).

Die ausströmende Atemluft ist die Voraussetzung für einen gesunden Stimmklang. Die Fähigkeit der Einatemmuskeln, der ausströmenden Luft entgegenzuwirken, muss trainiert werden – Appoggio (Lehne, anlehnen, Rückhalt).

Hierbei spielt für Sänger/innen und auch für Sprecher/innen das Vibrato eine große Rolle.

Vibrato – ein natürlicher Rhythmus im Stimmklang von ca. 5 – 7 Schläge pro Sekunde (vgl. Wiegerhythmus!) Zu schnell: Tremolo; zu langsam: Wobble

Stimmlippen/Kehlkopf

Stimme ist Schwingung / Stimme ist hörbarer Ausatem

Die Stimmlippen, die in einem tief liegenden, entspannten Kehlkopf durch die ausströmende Atemluft in Schwingung versetzt werden (vgl. Bernoulli-Effekt) lassen den Stimmklang oder Primärklang entstehen. Dieser individuelle Primärklang hat eine bestimmte Tonhöhe, eine bestimmte Lautstärke und einen individuellen Stimmklang (persönlicher „Stimmabdruck“) In Abhängigkeit von der Atmung arbeiten hier hauptsächlich der musculus vocalis und cryothyreoideus in einem komplexen Wechselspiel zusammen.

(Sänger-)Formanten (ca. 3000 Hz und höher, 5000, 8000 nach Rohmert) sorgen für Brillanz und Tragfähigkeit der Stimme (Vgl. hierzu die Fähigkeit der Stimmlippenschleimhaut, eine Schwingungsfähigkeit von ca. 8000 Hz zu erreichen!)

Probleme: Verspannter Kehlkopf; eingeschränkte, ungünstige Atmung, Verspannung des Kiefers und der Zunge ...

Vokaltrakt: Rachenraum, Mundraum, Zunge

Hier entstehen die Vokalfarben (Vokalformanten 200 bis ca. 3000 Hz) und die „Sprache“

Probleme: Verspannung von Kiefer, Lippen und der mimischen Muskulatur

Stimmtherapie

Stimmtherapie soll die stimmliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit wiederherstellen und/oder verbessern. Sie wird von Stimmtherapeuten wie Logopäden und Atem-, Sprech- und Stimmlehrern durchgeführt.

Anzeichen, die auf eine Stimm- und Atemkrankung hindeuten:

- Heiserkeit mit belegtem, rauem und knarrendem Stimmklang bis hin zu vollständigem Stimmverlust
- Sprechanstrengung und schnelle Stimmermüdung
- Missempfindungen in Hals und Rachen (Kloßgefühl, Brennen, Verschleimung, Schluckzwang, Hüsteln, Enge im Hals, Halskratzen ...)
- Trockenheitsgefühl, Mundtrockenheit
- Halsschmerzen
- Häufiges Räuspern
- Atembeschwerden

Inhalte und Ziele einer Stimmtherapie:

- **Körperwahrnehmung und Körperhaltung**
Verspannungen und unökonomische Körperhaltung wirken sich negativ auf die Stimme aus. Übungen zur gesamtkörperlichen Entspannung sowie um die Lockerung der Gesichts-, Kopf- und Nackenmuskulatur.
Durchlässigkeit und Lockerheit; beachte drei Zustände:
 Verspannt, verkrampft – entspannt, ausbalanciert, eutonisch – schlaff)
 - **Atmung**
Übungen zur Atemwahrnehmung, natürlicher Atemrhythmus, ökonomische Atmung (Aktivierung des Zwerchfells und der Brust-, Zwischenrippen- und Rückenmuskulatur)
 - **Stimme und Artikulation**
Klangfülle, Kraft, Resonanz und Tragfähigkeit
Lockerungsübungen der Artikulationsorgane (Zunge, Lippen, Gaumensegel) sollen Sprechen mit minimalem Aufwand ermöglichen
 - **Persönlichkeit**
Stimme und stimmlicher Ausdruck haben immer auch mit unserer Persönlichkeit oder mit unserer momentanen Befindlichkeit zu tun.
Stimm Symptome wie Heiserkeit, Hauchigkeit, Stimmverlust, Brüchigkeit der Stimme usw. können Ausdruck psychisch-seelischer Belastung sein: Stimme – Stimmung / Ich bin verstimmt / mit mir stimmt etwas nicht / ich bin stimmig ...
Stimmstörungen also als Signal ernst nehmen – mit mir *stimmt* etwas nicht!
 Gegenüberstellung von Stimmung und Stimme nach Erhard Mieth:
 (In : Die Sprechstimme; Hrsg G. Lotzmann, Ulm, 1997, S. 191)
- | | |
|----------------|---------------|
| STIMMUNG | STIMME |
| Mutig | sonor |
| Differenziert | moduliert |
| Selbstbewusst | resonanzreich |
| Offen | tragfähig |
| Optimistisch | melodisch |
| Vertrauensvoll | weich |
- **Transfer**
Das in der Stimmtherapie Gelernte und Geübte soll in Alltagssituationen übertragen werden.

Anmerkungen zu einigen Symptomen:

Heiserkeit

Keine selbständige Krankheit, sondern Symptom verschiedener Erkrankungen des Kehlkopfbereiches:

- Organische Veränderungen im Bereich des stimmbildenden Systems
- Behinderte Nasenatmung
- Nervenlähmungen
- Funktionelle Störungen: psychische oder funktionelle Überbelastungen
- Psychische Störungen
- **Mundtrockenheit (Xerostomie)**

Hervorgerufen durch Medikamente (Nebenwirkung von über 500 Medikamenten – also immer den Beipackzettel sorgfältig lesen und gegebenenfalls den Arzt bitten, nach Möglichkeit andere Medikamente zu suchen!)

Beispiele:

Heuschnupfenmittel

Schlafmittel, die den Botenstoff Histamin hemmen (Antihistaminika)

Schmerzmittel wie z.B. Ibuprofen oder Morphin

Einige Antibiotika, z.B. Penicillin

Cholesterinsenkende Statine

Medikamente zum Abnehmen wie Orlistat oder Sibutramin

Asthmamedikamente, die mit Kortison verwandt sind

Viele Medikamente gegen Depression und andere psychische Erkrankungen

Blutdrucksenkende ACE-Hemmer, Betablocker

Calciumkanalblocker oder Diuretika

Wirkstoffe wie Atropin (Bei Augenuntersuchen zur Pupillenerweiterung)

Hormonhaltige Präparate

...

Mundtrockenheit ist auch Symptom einer Vielzahl von Erkrankungen

z.B. Diabetes mellitus, Schilddrüsenerkrankungen, Rheuma, auch versch.

Erkrankungen des Zentralen Nervensystems z.B. Depression

Weitere Auslöser können:

Stress, Angst oder Aufregung sein.

Räuspern

Reaktion auf vermehrte Schleimbildung im Bereich des Kehlkopfes

Versuch den brüchigen und knarrenden Stimmklang zu normalisieren

Führt zu Gewohnheitsräuspern und somit zu Druck auf die Randkanten der Stimmlippen und dann zur Einschränkung der Elastizität der Schwingungsfähigkeit.

Ursachen für die übermäßige Schleimbildung:

- Natürliche Reaktion des Körpers auf eine Entzündung (Erkältung oder Bronchitis)
- Belastung durch Umweltgifte, das Einatmen von giftigen oder belastenden Stoffen (Gase, Dämpfe, Stäube); Nikotin, Auswirkungen von Alkohol
- Unsere Kehlkopfschleimhaut reagiert auf Stress! Stresshormone werden bei beruflicher, privater und psychisch-seelischer Überlastung vermehrt ausgeschüttet, welche sich mit der Schleimhaut verbinden und dann durch Schluckreflex die Schleimhaut ödematös verändern können. So entsteht das Gefühl von zähem Schleim im Kehlkopf verbunden mit dem Zwang, sich dauernd räuspern zu müssen.

Räuspern ist grundsätzlich zu vermeiden, da es die Stimmlippen schädigt!

STRESS Würze des Lebens oder Gifthauch des Todes?

Stress kann als belastenden Stimulus aus der Umwelt (Belastung von außen) oder als ein bestimmtes Reaktionsmuster eines Organismus (die Bewältigung) definiert werden.

Jeder Mensch bewertet Situationen und deren Belastung unterschiedlich und damit auch die Bedrohlichkeit dieser Situationen. Nicht alle Stressoren rufen also nicht bei jedem Menschen gleichermaßen Stress hervor, da die Bedrohlichkeit sowie auch Bewältigungsstrategien unterschiedlich sind.

Das allgemeine Adaptationssyndrom (Selye 1956) nimmt drei Phasen an:

- Die Alarmreaktion, in der Ressourcen mobilisiert werden
- Der Widerstand gegen den Stressor
- Die Erschöpfungsphase nach der Stressreaktion

Als Reaktion auf einen Stressor werden im Körper verschiedenen Hormone in zwei synchronen Prozessen ausgeschüttet:

- Führt zur Erhöhung des Blutzuckerspiegels (Hypothalamus CRH – ACTH – Glukokortikoiden)
- Führt zur Erhöhung des Muskeltonus und der Herzfrequenz (Noradrenalin und Adrenalin) – „fight-or-flight“-Syndrom

Eine kurzfristige Stressreaktion erhöht die körperliche Leistung. Kurzfristig lassen sich keine schwächende Wirkungen auf das Immunsystem nachweisen, wohl aber bei länger andauerndem, chronischem Stress.

Stress am Arbeitsplatz kann entstehen, wenn eine Person ein starkes Missverhältnis zwischen ihren Fähigkeiten und Bedürfnissen und den Anforderungen und Ressourcen eines Arbeitsplatzes feststellt, wenn ein Arbeitsplatz hohe psychische oder physische Anforderungen stellt und der Arbeitnehmer nur geringe Kontrollierbarkeit wahrnimmt oder wenn ausgeprägter und hoher Anstrengung keine angemessene Gratifikation folgt. Oft liegen mehrere dieser Bedingungen vor und verursachen eine Mehrfachbelastung des Arbeitnehmers. Folgen können sein: Arbeitsüberlastung, Erfolgsdruck, mangelnde Arbeitszufriedenheit, Überforderung bei der Arbeit, Mangel an sozialer Anerkennung, soziale Isolation, chronische Besorgnis ...

(Vgl: Handbuch der Psychologie: Hrsg. Kurt Pawlik, Heidelberg 2006; S. 673ff: Gesundheitspsychologie; Schwarzer, Schütz, Ziegelmann)

Auf die Stimme übertragen bedeutet dies:

- Unsere Verhaltensweisen bei Stress: Loslaufen oder Zuschlagen! Gleichzeitig den Körper mit viel Sauerstoff versorgen, das heißt kräftig einatmen.
- Die Stressmechanismen sind geblieben, die Stressverursacher haben sich jedoch geändert. Nicht Verteidigen oder Flucht ist angesagt bei einem Vortrag oder einer wichtigen Herausforderung. Also: Nicht übermäßig Ein- sondern Ausatmen.
- Stress kann die Atemfrequenz und den Muskeltonus erhöhen. Dadurch auch zunehmende Anspannung der Kehlkopfmuskulatur mit erhöhter Sprechstimmlage und Abnahme der Resonanz
- Stress verursacht Wahrnehmungseinschränkungen beim Hören
- Stress schränkt die Zwerchfellfunktion ein und beeinflusst somit die Atmung

Bei Stimmstörungen infolge von Stress, auch Symptome wie Schlafstörungen und Magenschmerzen berücksichtigen.

Einige Redewendungen zum Nachdenken und zur eigenen Beobachtung:

Die Angst sitzt im Nacken
Es geht einem an den Kragen
Das Wasser steht bis zum Hals
Am Schlawittchen packen
Einen Strick drehen
Ein Halsabschneider
Etwas in den Rachen werfen
Kann den Hals nicht voll genug kriegen
Geizkragen; Geizhals
Das schnürt mir die Kehle zu
Der Ton bleibt mir im Halse stecken
Keinen Ton rausbringen
Den Hals zu voll nehmen
Hartnäckigkeit: Folge eines *hängenden* Kopfes und Versuch, sich gegen drohende
Nackenschläge zu wehren
Jemandem den Kopf zurechtrücken

Kriegt die Zähne nicht auseinander
Wer nuschelt hat wenig Biss
Verbissen sein
Da bleibt einem die Spucke weg
Mit spitzer Zunge sprechen
Ein loses Mundwerk haben

In Stimmung sein
Sich einstimmen
Im Einklang sein
Der Ton macht die Musik:
Im rechten Ton kann man alles sagen – im falschen nichts!
Das einzig Heikle daran ist, den richtigen Ton zu finden (G. Bernhard Shaw)

Jemanden überstimmen
Kreide gegessen haben

Verschiedene Stimmen und ihre möglichen Interpretationen

Piepsstimme	traut sich nicht, mangelndes Selbstvertrauen
Tonlose Stimme	kleinlaute Menschen
Schrille Stimme	versucht Beachtung und Aufmerksamkeit zu erzwingen
Polternde Stimme	es fehlen die Zwischentöne, die zarten, sanften Emotionen werden ständig übertönt
Heisere Stimme	gereizte Stimmbänder, heiß geredete Stimme / nicht eingestandene gereizte Stimmung / auch unterdrücktes Verlangen loszubrüllen
verwaschene Stimme	will sie/er überhaupt verstanden werden / steht sie/er zum dem Gesagten?
Verhauchte Stimme	unsicher, gehemmt
Zittrige Stimme	Kann von Angst begleitet sein, kann aber auch Ergriffenheit und starke innere Berührung ausdrücken.

Maßnahmen bei anfänglichem Halskratzen / bei beginnender Erkältung

- Öl: Ein Esslöffel Oliven- oder Sonnenblumenöl in den Mund nehmen und zwei bis drei Minuten gurgeln
- Salbei: 10 Tropfen auf ein halbes Glas Wasser: mehrmals täglich gurgeln
- Salzlösung: ½ Liter warmes Wasser mit ½ Teelöffel Salz verrühren. Mehrmals täglich gurgeln
- Lutschen von ungesüßten und mentholfreien Bonbons
Meersalztabletten (Emser Pastillen), Thymian-Pastillen, Salbeitabletten
- Auch Homöopathie ist hier sehr hilfreich

Dosierungsempfehlung: Nehmen Sie Globuli in der D 12 Potenzierung, eine Dosis von fünf Kügelchen. Eventuell einmal nach ca. einer Stunde wiederholen, dann sollte eine Besserung eintreten, sonst mit der Mitteleinnahme aufhören. Warnung: Auch homöopathische Mittel sind hochwirksam und falsch eingenommen nicht harmlos! Die hier getroffene Liste ist nur ein kleiner Teil der Möglichkeiten – das Repertorium nennt ca. 360 Mittel – die für eine differenzierte Betrachtung zur Verfügung stehen und die individuelle Situation, Veranlagung und die körperliche Befindlichkeit des Erkrankten berücksichtigt.

Besser als Eigenbehandlung ist auch hier: Rücksprache mit einer/m in klassischer Homöopathie ausgebildeten Heilpraktiker/in oder Arzt/Ärztin.

Als „Sofortmaßnahme“ seien trotzdem einige Mittel genannt:

Causticum bei akuter Heiserkeit am Morgen

Phosphorus bei akuter Heiserkeit am Abend

Arum triphyllum bei Heiserkeit infolge einer stimmlichen Überlastung. Hier sind die Lippen oft entzündet und aufgesprungen.

Drosera bei Heiserkeit mit Husten und einer tiefen (Bass-)Stimme

Arsenicum bei hyperfunktioneller Dysphonie (auch Kalium arsenicosum)

Hyoscyamus oder Causticum bei der hypofunktionellen Dysphonie

Ignatia bei starker psychischer Belastung

Platinum bei übermäßig arroganten verspannten Patient/inn/en

Spongia bei akuter Heiserkeit mit Halsschmerzen und trockenem, bellendem Husten, der vom Hals ausgeht

Diese kurze Aufzählung soll die Vielfältigkeit verdeutlichen und die Möglichkeit aufzeigen, individuell auf ein Symptom reagieren zu können. Da für die Mittelfindung viele Informationen benötigt werden, trägt diese Behandlungsmethode auch zur Steigerung der Selbst-Wahrnehmung bei.

(aus: Leitfaden Homöopathie; Dr. med. Geißler, Dr. med. Quak; München 2005; S. 858ff)

Besonders danken möchte ich Frau A. Kramer-Kaeuffer, Psychotherapeutin / klass. Homöopathin; Pforzheim)

Einige vorbeugende Maßnahmen zur Stimmpflege:

- Ausreichende (ca. 1,5 bis 2 Liter!) Aufnahme von Flüssigkeit: Wasser, Kräutertee; Jedoch KEINEN Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke (sie wirken austrocknend) oder gesüßte Getränke!
- Bestimmte scharfe Gewürze sparsam dosieren (Pfeffer, Paprika); auch wenig Salz

- Auch nach nur einer Zigarette benötigt der Körper mehrere Stunden, um den optimalen Schleimhautzustand im Sprechapparat wiederherzustellen – auch passives Rauchen beeinträchtigt!
- Die Mundhöhle vor dem Sprechen stets anfeuchten. Beißen Sie gedanklich in eine saure Zitrone ... der Speichelfluss beginnt – oder kauen Sie ausgiebig (ca. dreißig mal!) einen Bissen Brot oder einen Müsliriegel
- Vor Sprechanstrengungen (auch Singvorträge) wenig essen: ein voller Bauch parliert nicht gern
- Vermeiden Sie Flüstern, auch und besonders bei Stimmerkrankungen. Flüstern ist KEINE Schonstimme!
- Räuspern durch Schlucken, Summen oder „Ventiltönchen“ (stimmlose Stimmlippenöffnung) verhindern

Das Arbeitsfeld der Lehrerin/des Lehrers ist stressgefährdet:

Verschiedene Spannungsfelder und Bereiche emotionaler Störungen können z.B. sein:

- Klassenzimmer – Raumgestaltung, Größe, akustische Verhältnisse
- Lärm und Unruhe im Klassenzimmer
- Lärm verursacht Störungen im funktionellen Hören: dauerhafte Überhöhung der mittleren Sprechstimmlage ...
- Kollegium
- Direktion
- Eltern
- Schüler
- Herausforderungen führen zu Stress – Distress oder Eustress
- Mangelnde öffentliche Wertschätzung der Arbeit des Lehrberufes
- Subjektiv wahrgenommene schleichende Mehrbelastung
- Hier darf jeder nach seinen Beobachtungen individuelle Bereiche ansprechen!!
- ...

AUSBLICK:

Tatsache ist, dass dies alles die Leistungsfähigkeit der Lehrerstimme beeinflusst.

So sind nach einer Studie ca. 6 % der Gesamtbevölkerung von einer Stimmstörung betroffen. Davon sind 16 % Lehrer und ca. 6 % Schauspieler (Böhme 2003, S. 154)

Eine andere Studie aus dem Jahre 1994 (Universität Dortmund, 470 Befragte Lehrer/innen) kommt auf über 60% mit gelegentlichen oder regelmäßigen Stimmproblemen!

Schon 1996 beklagt G. Lotzmann, dass erst im therapeutischen Bereich geholfen wird. Er fordert, dass „der Vorbeugung die Rolle zugemessen wird, die ihr nach den Gesetzen einer simplen Logik gebührt“ (Die Sprechstimme, Ulm 1997, Vorwort) und fordert, dass Präventivmaßnahmen zur Lehrerstimme genehmigt und Stimmerkrankungen bei Sprechberufen als Berufskrankheit anerkannt werden sollten.

Trotz alledem sollten wir uns für unsere Tätigkeiten positiv stimulieren,

Bedingungen herstellen, sodass unser Körper sich in einer lustvollen Grundspannung (Etonus) befindet,

und mit folgender Einstellung auf die Menschen zugehen:

It's my show – and I love you all!

Internetquellen zu verschiedenen Themen:

Zu Atmung und Stimme:

www.zwerch-fell.de	(Atmung)
www.cantusfirmus.de	(Funktionales Stimmtraining)
www.stimmbildung.com	(Funktionales Stimmtraining)
www.stimm-stoerungen.de/stimmtherapie	
www.stimm-stoerungen.de/stimmklang	
www.stimm-stoerungen.de/raeusperzwang	
www.terlusollogie.de	(Ein- und Ausatemtyp/Solar, Lunar)
www.iamon.at	Ingrid Amon: Die Macht der Stimme

Allgemein:

www.wartburgmedientraining.de	(Bereiche: Notfallkoffer, Atmung, Stimme; Entspannung)
www.quarks.de	Sendung zur Stimme vom 21.01.2003, über „Sendungsarchive“ finden

Die angegebenen Internetquellen sollen Ihnen schnell ermöglichen, meine Recherchen nachvollziehen zu können, ohne aufwändig nach Büchern oder anderer Literatur suchen zu müssen. Allerdings muss ich anmerken, dass ich hierbei nur die Informationen zur Sache interessant finde und darauf aufmerksam machen und sensibilisieren möchte, nicht auf die versteckte oder offene Werbung von bestimmten Arzneimitteln!

Bei Stimmproblemen erhalte ich Hilfe bei:

www.mh-freiburg.de/fim/ Freiburger Institut für Musikermedizin

Facharzt für Hals-Nasen Ohrenheilkunde (HNO) besser: einen Phoniater (Facharzt für Stimmerkrankungen siehe auch www.dgpp.de/adress.htm)

www.dgpp.de Deutsche Gesellschaft für Phoniatrie und Pädaudiologie

www.dbl-ev.de Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V.

www.hno-aerzte.de Deutscher Berufsverband der Hals-, Nasen- und Ohrenärzte e.V.

www.gesangspaedagogik.de Bundesverband Deutscher Gesangspädagogen

www.bkhd.de Bund klassischer Homöopathen Deutschlands

www.tomatis.de Tomatis-Institute

www.vocalis-projekt.de Ein Projekt zur Lehrerstimme an der Universität Dortmund

www.lfit.schule.at Tag der Stimme 2005: Die Stimme als wichtigstes Werkzeug des Lehrberufes

Info zum jährlich weltweit ausgerufenen internationalen Tag der Stimme:
In Suchmaschine eingeben: Tag der Stimme

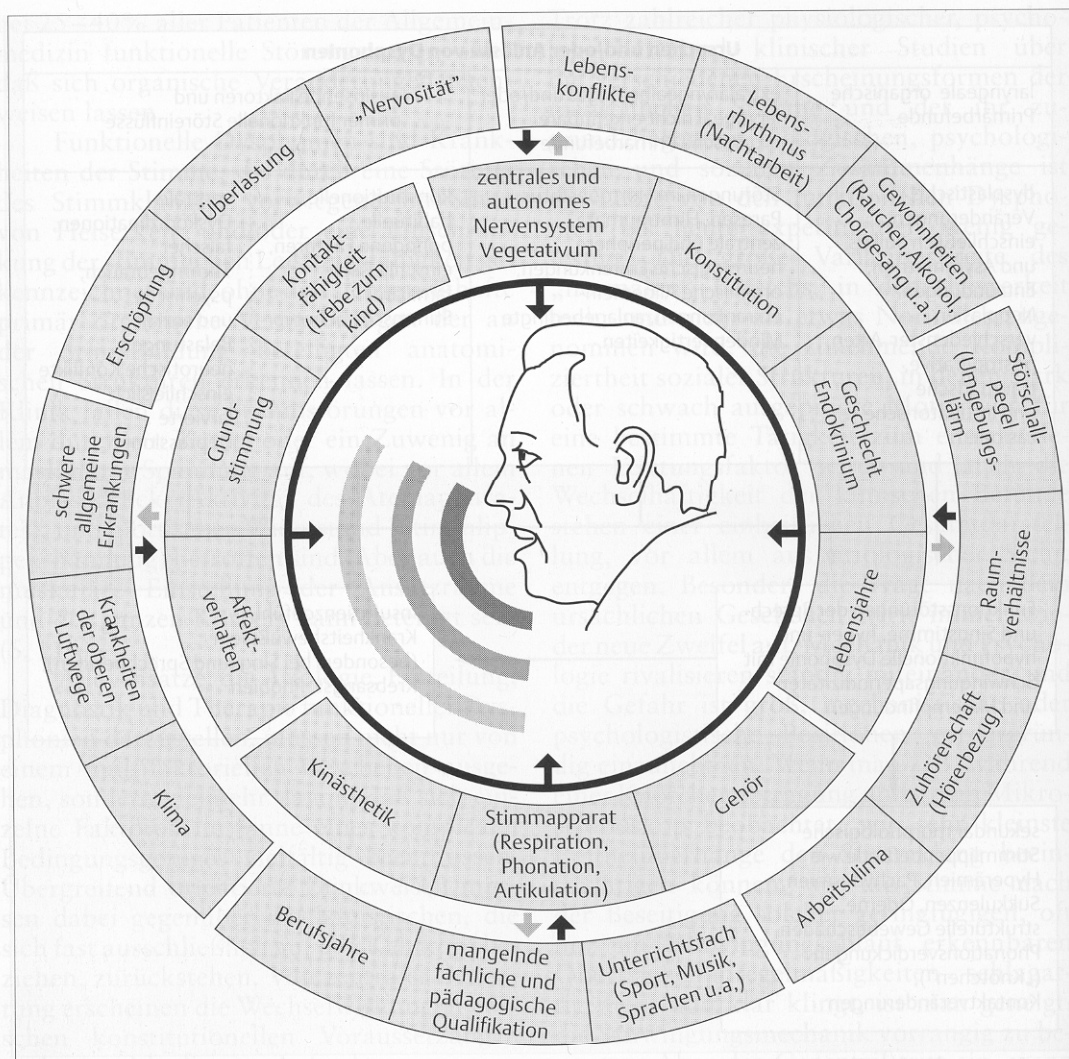


Abb. 5.44 Innere und äußere Störfaktoren bei Entstehung einer Dysphonie (nach Gundermann).

Ätiologie

Auch wenn sich die Einzelfaktoren in vielfältiger Weise gegenseitig beeinflussen, ist es in der klinischen Praxis häufig möglich, vereinfachend und als Ausgangspunkt für eine spätere Differenzierung fünf Hauptkomponenten hervorzuheben:

Konstitutionell: durch Anlage, wobei allgemeine und lokale Merkmale gleichermaßen zu berücksichtigen sind, z. B. Körpertyp und -größe, Herz-Kreislauf-Stabilität, neurovegetative Erregbarkeit, Persönlichkeitsstruktur, insbesondere psychische Belastbarkeit, aber auch Schleimhauttyp, Kehlkopffunktion, Klangbildung in den Ansatzräumen.

Habituell: durch Gewohnheit, erworben durch unbewusstes oder bewusstes Lernen bestimmter Phonationsabläufe, „Stimmtechnik“.

Ponogen: durch stimmliche Arbeit, stimmliche Überanstrengung, zu langes oder zu lautes Sprechen und/oder Singen.

Psychogen: durch psychische Fehlhaltung, Konflikte oder Neurotisierung, überwiegend infolge von Besonderheiten der Persönlichkeitsstruktur und/oder Überforderungen durch die Umwelt.

Symptomatisch: durch eine schwere Allgemeinerkrankung, die auch die stimmliche Leistungsfähigkeit erheblich herabsetzt, z. B. bei Tumorerkrankungen, Diabetes mellitus, Alterskachexie.

Aus: Lehrbuch der Phoniatrie und Pädaudiologie
Hrsg. J. Wendler, u.a.; 3. Auflage, Stuttgart 1996, S. 128

Anregungen zur Selbstbeobachtung

- Versuchen Sie Ihrer Stimme mehr Aufmerksamkeit zu schenken.
- Beobachten Sie einen oder mehrere Tage besonders Ihre Stimme und Ihr Verhalten in den unten genannten Bereichen.
- Lesen Sie zunächst alle Aussagen durch, damit Sie wissen, worauf Sie im Speziellen achten dürfen.
- Füllen Sie den Bogen möglichst bald nach dieser Selbstbeobachtung aus, damit alle Eindrücke noch präsent sind.
- Versuchen Sie, die Zuordnung *weiß nicht* möglichst selten zu verwenden.

Sprechen	Trifft	Trifft	weiß
	eher	eher	nicht
	zu	nicht zu	
Ich habe mich noch nicht mit meiner eigenen Stimme beschäftigt			
Ich spreche sehr schnell			
Ich kann nur kurze Sätze in einem Atemzug sprechen			
Wenn ich gestresst bin, klingt meine Stimme sehr hoch und angestrengt			
Ich glaube, ich habe Probleme mit meiner Stimme			
Meine Stimme klingt oft heiser			
Ich muss mich oft räuspern			
Meine Stimme ist nicht belastbar			
Meine Stimme macht nicht so mit wie ich das will			
Beim Sprechen muss ich mich sehr anstrengen			
Ich bin häufig sehr verschleimt			
Meine Stimme kippt häufig um			
Ich habe oftmals einen Hustenreiz			
Ich fühle so ein Brennen im Hals			
Ich habe das Gefühl, dass ich ständig schlucken muss			
Mein Hals ist manchmal wie ausgetrocknet			
Ich habe oft einen Kloß im Hals			
Ich fühle mich durch diese Probleme in meinem Beruf eingeschränkt			

Erkältungen	Trifft	Trifft	weiß
	eher	eher	nicht
	zu	nicht zu	
Ich bin oft erkältet			
Dabei wird meine Stimme in Mitleidenschaft gezogen			
Ich habe oft Halsschmerzen			
Wenn ich heiser bin, schone ich meine Stimme nicht			
Ich versuche meine Stimme zu schonen, indem ich flüstere			
Wenn ich verschleimt bin, räuspere ich mich häufig			

Lebensstil	Trifft	Trifft	weiß
	eher	eher	nicht
	zu	nicht zu	
Mein Alltag ist stressig			
Ich bewege mich insgesamt zu wenig			
Ich bin häufig verspannt			
Ich trinke über den Tag verteilt weniger als zwei Liter Wasser oder Kräutertees			
Ich trinke hauptsächlich koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Schwarztee, Coca Cola ...)			
Ich rauche			
Ich trinke häufig (z.B. nach dem Essen) hochprozentigen Alkohol			
Ich nehme Medikamente ein, die zur Mundtrockenheit führen können			
Ich lutsche oft mentholhaltige Bonbons			
Ich trinke oft gesüßte Getränke (Bluna, Fanta, ...)			

Lehreralltag	Trifft	Trifft	weiß
	eher	eher	nicht
	zu	nicht zu	
Im Beruf habe ich selten die Möglichkeit, meiner Stimme eine Auszeit zu gönnen			
In den Klassenräumen hallt alles Gesprochene nach			
Ich habe keinen „haltungsschonenden“ Arbeitsplatz			
Ich halte mich oft in klimatisierten Räumen auf			
Meine Schüler sind zu laut			
Ich kann meine Schüler nur durch lautes Sprechen übertönen			
Wenn ich laut spreche, wird meine Stimme automatisch höher			
Der hohe Lärmpegel in der Klasse belastet mich sehr			
Während des Unterrichts bewege ich mich kaum			
Meine Schüler kommen bei meinem Sprechtempo oft nicht mit			
Während eines Unterrichtstages habe ich kaum Pausen			

Je mehr Aussagen auf Sie zutreffen, desto höher ist das Risiko, bereits eine Stimmstörung zu haben oder auf eine zuzusteuern. Jede Aussage stellt einen Faktor dar, der eine Stimmstörung begünstigen könnte.

Wenn Sie in Ihrem alltäglichen Leben durch Ihre Stimmprobleme beeinträchtigt werden oder Heiserkeit über einen Zeitraum von mehr als zehn Tagen auftritt, sollten Sie einen Arzt (Phoniater) aufsuchen.

Anregungen und Übungen zum Stimmtraining

Körperbewusstsein / Balance-Übungen

- Bereiche:** Füße, Becken, Brust, Kopf
- Wechselwirkungen:** Lendenwirbel und Zwerchfell,
Halswirbel und Kopfhaltung
Balancierte Wirbelsäule und gehobenes Brustbein
Kopfhaltung und hängender Unterkiefer
Lockerer Unterkiefer und bewegliche Zunge
- Körperbewusstsein:** Anspannen und Lockern einzelner Muskeln und Muskelgruppen:
z.B.: Finger, Oberarm dann Schulter anspannen;
oder: Zunge nach oben, Lippen zusammen,
... auch die Mimik und Gestik nicht vergessen!
- Stand:** Fußsohlenübung – Balance – in Bewegung bleiben
Kreisbewegungen mit dem Oberkörper, den Armen

Stimmtraining / Stimm-bewegungen

- Tonhöhe:** **Kopf- und Bruststimme und ihre Koordination**
Erweitern des Tonumfangs
- glissando-Bewegungen, in verschiedenen Geschwindigkeiten ausführen, besonders üben: langsam und sehr langsam
(Bemerkung: 1 bedeutet Anfangston, 3 die Terz, 8 die Oktave usw.)
1 - 8 - 1, 1 - 5 - 1,
1 - gr3 - 1, 1 - kl3 - 1; 1 - gr2 - 1, 1 - kl2 - 1,
1 2 3 - 4 3 2 - 3 4 5 - 6 5 4 - 3 4 5 - 4 3 2 - 1
- Dynamik:** **Übungen zur Stimmkraft**
- (gut in Verbindung mit Vokalbewegungen)
Schwelltöne, Vibrato
Anleitung: den *Ton einsaugen* / *inhalare da voce*

Tempo: Steigerung der Beweglichkeit

langsam - schnell; beschleunigen - verzögern
verschiedene Silbenkombinationen
melodische Modelle

**Klangfarbe: Steigerung der Qualität des Stimmklanges
(Tragfähigkeit, Wohlklang, Ausdruck)**

Vokale (Vokalbewegung)

a - ä - a (ausschließlich Zungenbewegung)

a - i (überwiegend Zungenbewegung),

a - u (überwiegend Lippenbewegung),

a - o - ö (Lippen- dann Zungenbewegung)

a - o - u - ü (Lippen- dann Zungenbewegung)

dann als Verbindung: u - o - a - e - i

a - ä - e - i - ü - ö - a

a - ä - e - i - ü - u - o - a

auch rückwärts üben: a - ö - ü - i - e - ä - a (...)

Klinger (auch als Bewegung)

m - n - l - ng / s - w - sch (stimmhaft)

Zungenschaukel: a - o - m - n - l - ng - a (und zurück)

Lockerungs- und Koordinationsübungen

1. Zunge: züngeln, pendeln, „Pleuelübung“
2. Lippen: Übergang von rund zu breit
3. Kiefer: Kaubewegungen mit leichtem „Heben des Oberkiefers“
4. Stimme: Sekund- oder Quintschaukel (Schneller Wechsel von 1-2-1 oder 1-5-1) oder langsame Glissandobewegungen zu versch. Intervallen
5. Körperbewegung (Finger, Hände, Beine, Kopf, Schultern, ...)

Diese 5 Bewegungen beliebig kombinieren und gleichzeitig ausführen (!)

Viel Spaß beim Trainieren, Beobachten und Hören

Stimm- und Artikulationstraining

Man hört nie eine Stimme – man hört immer einen Menschen

Es spricht und singt der ganze Mensch, vom Scheitel bis zur Sohle (Emil Hierhold)

Sieben Vorschläge zum individuellen Training

Unverständliches Sprechen kann mitunter auch in der undeutlichen Aussprache und in der schwachen Stimme des Redners/der Rednerin seine Ursache haben. Nehmen sie bitte auch diesen Aspekt ernst! Wer undeutlich oder zu leise spricht, kann durch einige einfache Artikulationsübungen seine Verständlichkeit spürbar verbessern.

Vorbereitung:

- Nehmen sie sich mindestens zehn Minuten Zeit – ohne Ablenkung!
- Machen sie die Übungen im Stehen oder in aufrechter Sitzhaltung!

Bereiten sie ihren Sprechapparat auf die Übungen vor:

- Gähnen sie herzhaft vor sich hin
- Aktivierungsübungen der Einatemmuskulatur: fff / sss / schschsch / in Verbindung mit „Abspannen“; fff-t (!) – in 0,2 s ca. 0,3 l Luft unhörbar einatmen, also blitzschnell und unhörbar für den Zuhörer einatmen lassen
- Machen sie verschiedene Streckübungen
- Eventuell Entspannungsübungen nach Jacobson (einzelne Muskeln anspannen, einige Male langsam atmen, dann tiefer einatmen und während des folgenden Ausatmens die Spannung lösen).
- Lassen sie ihren Unterkiefer bei geschlossenen Lippen locker kreisen
- Führen sie Kaubewegungen durch und bewegen Sie dabei die Mundwinkel zusammen und auseinander (Lippen geschlossen oder geöffnet; stimmlos oder stimmhaft mit „nnn“, „mmm“ oder „lll“)
- Fahren sie mit der Zunge den gesamten Mundraum aus (Lippen sind ebenfalls geschlossen)
- Lassen sie die Luft durch die Nase einströmen und dann die Lippen vibrieren (flattern, „sprudeln“); verschiedene Möglichkeiten, auch *schnauben*
- Summtöne in verschiedenen Tonhöhen – glissando
- Summübungen auch mit mijumm, mjiomm, mijamm. mijemm, mijimm

1. Vokalübung:

Zunge in „l“-Position, Lippen in „ö“-Position, dann auf lang ausgehaltenen Tönen (z. B. 8-9-8-7-8) die Vokale a – ä – a – ö – a singen.

Sprechen sie die folgenden Vokale von links nach rechts und umgekehrt:

a – o – u – ö – ü – e – i und a – ö – ü – o – u und a – ä – e – i

Achten sie dabei auf ausreichende Kieferöffnung (mindestens einen Fingerbreit, Vokal „a“ ca. zwei!) und lockere Mundwinkel, nicht zu breit

nach außen – kein Breitmaulfroschmund oder „Sparschwein“; eher Kussmund oder Schnute, aber dennoch entspannt! Bewegungshierarchie: Zuerst die Zunge, dann die Lippen, dann den Kiefer bewegen!

2. Singen sie mit steigender Tonhöhe: mu, mo, ma, me, mi; wu, wo, wa, we, wi
Singen sie mit fallender Tonhöhe: ni, ne, na, no, nu; li, le, la, lo, lu

3. Artikulieren sie deutlich die folgenden Nonsense-Sätze, ohne einen Laut zu verschlucken (auch mit „Korkenübung, aber nicht übertreiben!):

- Bibi Blocksberg brabbelt und brabbelt bloß Blech.
- Peter Panther putzt sich putzig in Paris.
- Guter Dinge trägt der treue Dieter die taube Trude durch den trüben Dreck.
- Glückliche schluckt der grimmige Gecko sechs glitschig-graue Krebse täglich.
- Simson Sansibar, der seltsame Seemann, soll sofort das seidene Sonnensegel setzen.
- Freundlich lächelnd Kirschen in der Kirche zu fischen, ist kindisch, kindlich und idiotisch zugleich.
- Er arbeitet bald darauf dies und das und denkt doch nicht daran.
- Und denkbar ist, dass er ein Untier, und dir macht das nichts aus.
- Kikki, die knackige Kokotte, klettert wie eine Klette an Koko, dem Kakaopflücker.
- Zungenbrecher nach Belieben – nicht nervös werden, Fehler zulassen!
 - Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid.
 - Es klapperten die Klapperschlangen,
bis ihre Klappern schlapper klangen.
 - Der Cottbusser Postkutscher putzt den Cottbusser Postkutschkasten
 - ...

4. Sprechen sie folgende Geläufigkeitsübungen. Achten sie dabei auf den Vokalwechsel und deutlich geformte – und gespürte – Konsonanten bei aktiver Zunge und lockerem Kiefer:

Kadrala, Kadrale, Kadrali, Kadralo, Kadralu,
Kadrala, Kadrela, Kadriala, Kadrola, Kadrule,
Kadrala, Kedrala, Kidrala, Kodrala, Kudrala.

Lololololo – lululululu – lalalalala – lelelelele – lilililili

Tala-talo, Tala-talu, Tala-tala, Tala-tale, Tala-tali

Latadalalo, latadalalu, latadalala, latadalale, latadalali

Nalala-nalalalo, nalala-nalalalu, -la, -le, -li

Td, tdl, tdlN, tdlNr (siebenmal!)

Tralala-tralalo, tralala-tralalu, -la, -le, -li

Kadratalo, kadratalu, kadratala, kadratale, kadratali

Klalalo-laklalo, klalalo-laklalu, -la, -le, -li

Gsk, gskt, gsktd, gsktdl, gsktdln, gsktdlnr

Gadalo, gadalu, ...
 Jawalajo, jawalalu, ...
 Jakanaloro, ...
 Walala-walalo, walala-walalu, walala-walala, walala-walale, -walali,
 Salalalala-salalalalo, ...
 Zalalazalalo, ...
 Pralala-pralalo, ...
 pnalala-pnalalo, ...
 Lapradalo, ...
 Bepralo-pralabo, bepralo-pralabu, ...
 Galalo, ...
 Gekalo, ...
 Langelalo, langelalu, ...
 Pedalo, ...
 Ringentralo, ...
 Spalalalalo, ...; auch: spra -, spla-, schma-, sta-, stra-, schra-, scha-, ...

Den „ng“-Laut lange klingen lassen – auch auf bestimmter Tonhöhe:
 Lange, bange, singen, dringen, klingen, fangen, prangen sprengen, Stange,
 Schlange, Klänge, Strenge, Klinge, Dinge, Finger, Ringe, ...
 Beachten sie: Der Mund bleibt OFFEN, die Zunge bewegt sich (!)

5. Singen sie ihr Lieblingslied auf Lautkombinationen, indem sie für jede musikalische Phrase oder Textzeile ein andere wählen: z.B. bamm-pamm; damm-tamm; gang-kang; ...
6. Lesen sie mit kräftiger Stimme den Leitartikel einer Zeitung oder einen anderen Text, oder auch ein ausdrucksvolles Gedicht ...
 Artikulieren sie deutlich jeden Laut. Senken sie nach jedem Aussagesatz die Stimme und atmen vollständig (!) aus. Machen sie eine kurze Pause, atmen dann durch die Nase wieder ein. Steigern sie bei der Wiederholung das Tempo ohne an Deutlichkeit zu verlieren oder die Pausen zu vergessen!
7. Sprechen sie die folgenden Sätze mit ausdrucksvoller Betonung, unterstreichen sie die Aussage durch Mimik und Gestik:

Ich begrüße Sie herzlich zu dieser Diskussionsrunde.
 Sicherlich sind wir alle für jede Anregung offen.

Dieses Problem hat seine Ursachen in einer verfehlten Politik.
 Diese skrupellosen Menschen klage ich an.

Nein, nein, nein und nochmals nein!
 Ohne Wenn und Aber sagen wir Ja zu diesem Vorschlag.

Ich danke ihnen für die konstruktive Kritik.
 Lassen sie uns mit Zuversicht in die Zukunft blicken.

Bedenkens- und Nachdenkenswertes:

*Disziplin bedeutet, dass man Dinge tut, die keinen Spaß machen.
Für alles was man gerne tut, braucht man keine Disziplin! (Lilli Palmer)*

Übe regelmäßig, aber versuche nicht, etwas zu erzwingen. Nimm dir nicht selbst den Spaß durch selbst auferlegten Drill.

Du sollst nichts sagen müssen, aber du musst etwas sagen wollen! (S. Hoffmann)

Natürlich zu sein, ist die allerschwierigste Pose, die man einnehmen kann! (O. Wilde)

Tritt keck auf, mach´s Maul auf, hör bald auf. (Martin Luther)

Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare. (Christian Morgenstern)

Resonanz bekommt, wer Resonanz hat

Ihr könnt nicht anders sprechen, als ihr euch bewegt (Samy Molcho)

*Sprich einmal laut und einmal leise;
sprich einmal hoch und einmal tief,
sprich einmal schnell und einmal langsam!*

Gehen sie spielerisch an die Übungen heran, damit diese nicht langweilig werden: Variieren sie die Lautstärke, die Tonhöhe oder das Sprechtempo. Auch die Vokale sehr gedehnt (Nähe zum Singen) und übertrieben artikuliert sprechen.

Mut zur Pause, Mut zum richtigen Atmen!

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden: die Luft einziehen, sich ihrer entladen.
(Goethe)

Ihre Fortschritte können sie mit Hilfe eines Kassettenrekorders (...) überprüfen.

VIEL EXPERIMENTIERFREUDE UND VIEL SPASS!

Literatur:

Aderhold/Wolf: Sprecherzieherisches Übungsbuch; Wilhelmshaven,1990 (1976)

Belser-Eberle, Vera: Sprechtechnisches Übungsbuch, Wien, 1992

Habermann, Günther: Stimme und Sprache, Eine Einführung in ihre Physiologie und Hygiene
– für Ärzte, Sänger ...; Stuttgart, 1986

Hey, Julius: Der kleine Hey – die Kunst des Sprechens, Mainz, 2000 (1956)

Lotzmann, G., Hrsg: Die Sprechstimme – Entstehung-Bildung-Gestaltung-Vorbeugung-
Untersuchung-Behandlung; Ulm ..., 1997

Miethe/Röttgen: Wenn die Stimme nicht stimmt; Stuttgart, 1993

Kutscher, Patric: Stimmtraining - ... und plötzlich hört dir jeder zu, Offenbach 2004

GESCHICHTLICHE UND ALLGEMEINE LITERATUR

Anleitung zur Singkunst (Mit Original P. Fr. Tosi)	Agricola, Joh. Fr.	1966	Moeck	Celle	1757
Anweisung zum musikalisch zierlichen Gesange	Hiller, Joh. Adam	1976	Peters	Leipzig	1780
Gesangsschule - durch Kontrolle von Körper, Gefühl, Verstand	Prosser-Bitterlich, S.	1. Aufl.	Österr. BV	Wien	1979
Musikalische Ausdrucksschulung	Prosser-Bitterlich, S.		Österr. BV	Wien	1986
Singen - Die physische Natur des Stimmorgans	Husler / Marling	2. Aufl.	Schott	Mainz	1978
Gesangstechnik	Brünner, Richard		Feuchtinger	Regensburg	1985
Handbuch der Gesangkunst	Göpfert, Bernd	2. Aufl.	Fl.-Noetzel	Wilhelmshaven	1991
Freude am Gesang	Marion, Jean Claude		Schortgen	Luxemburg	1998
SINGEN - Materialien zu einer Theorie / Perspektiven Band 11	Klusen, Ernst		G. Bosse	Regensburg	1989
POP Singen / So machen es die Profis	Schott, Simon		Schott	Mainz	2000
Stimmbildung in der Populärmusik	Freytag, Martina		Henschel	Berlin	2003
Belcanto und Pop / Zwei Arten des Singens	Klausmeier, Friedrich		Wißner Verlag	Augsburg	1999
Belcanto bis Belting (Bundesverb. Dt. Gesangspäd. 2002)	Gesangspädagogen		Dr. Kovac	Hamburg	2003
Bel Canto / Lehre der ital. Gesangsschulen	Manen, Lucie		Heinrichhofen	Wilhelmshaven	1986
Man singt nur mit dem Herzen gut (BDG, 2001)	Gesangspädagogen		Dr. Kovac	Hamburg	2002
sin.gen (Ein fröhliches Wörterbuch)	Miller/Brecheis		TOMUS Verlag	München	1989
Singen lernen? Aber logisch!	Faltin, Renate	2. Aufl.	Wißner Verlag	Augsburg	2001

DIE SÄNGERSTIMME - von verschiedenen Autoren / Sängern ...

Gesangsbildung	Scheidemantel, Karl		Breitkopf&Härt.	Leipzig	1913
Theorie und Praxis der Stimmerzziehung im Schul-Gesangunterricht	Schiegg, Anton		Oldenburg	München	1915
Meine Gesangkunst	Lehmann, Lilli		Bote & Bock	Berlin	1922
Stimmpflege / Handwerkslehre im Grundriß	Kemper, Josef		Schott	Mainz	1951
Ausbildung der Gesangsstimme	Martienssen-Lohmann, F		Erdmann	Wiesbaden	1957
Diagnostik und Pädagogik der Stimmbildung	Iro, Otto		Erdmann	Wiesbaden	1961
Die sängerische Einstellung	Lohmann, Paul	Neuauf.	Kahnt	Frankfurt	1079
Stimmfehler / Stimmberatung	Lohmann, Paul		Schott	Mainz	1966
Die Kunst des Singens / Musizieren mit der eigenen Stimme	Fuchs, Viktor		Bärenreiter	Kassel	1967
Gesang - Erziehung, Berufung, Erfahrung	Schulz, Herta		Herta Schulz	Stuttgart	1981
Stimme und Körper / Zur Wahrnehmung der eigenen Stimme	Frei, Jürg		Salm Musik	Bern	1981
Regelkreis des Singens / Von der Naturstimme zum Kunstgesang	Fuchs, Johannes,		Clavis-MV	Remshalden	1988
Die Stimme des Sängers	Fischer, Peter-Michael		Metzler	Stuttgart	1993
Die Kunst der Stimmbildung auf physiologischer Grundlage	Brandl, Franz		Eigenverlag	München	2002

Gesang / Technik, Interpretation, Repertoire (Prégardien)	Prégardien, Christoph	Schott	Mainz	2006
---	-----------------------	--------	-------	------

Literaturverzeichnis zum Thema: TRAINING	Stephan Hoffmann		Karlsbad	2007
---	------------------	--	----------	------

PRÄSENTATION

Gesprächs- und Vortragstechnik	Weidenmann, Bernd		Beltz-Verlag	Weinheim	2002
Die Stimme wirkungsvoll einsetzen	Gutzeit, Sabine	2. Aufl.	Beltz	Weinheim	2003
Die Macht der Stimme / Persönlichkeit durch Klang, Volumen ..	Amon, Ingrid	3. Aufl	Redline Wirtsch	Frankfurt	2004
Der ideale Chordirigent - eine Utopie?	Schäfer, Wolfgang		Peters	Frankfurt/M	1996

RHETORIK / SPRECHEN (AUSSPRACHE)

Lebendige Stimme / Stimmbildung für Sprache und Gesang	Riesch, Anneliese	ED 6386	Schott	Mainz	1972
Stimme und Sprache im Bilde	Moll, Adolf		Quelle&Meyer	Leipzig	1925
Grundlagen der Sprecherziehung / Sammlung Göschen Band 4122	Jesch, Jörg		W. de Gruyter	Berlin	1973
Die Sprechstimme / Entstehung - Bildung - Gestaltung - ...	Lotzmann, Geert (Hrsg)		Gustav Fischer	Ulm, Stuttgart	1997
Schule der Rhetorik	Gora, Stephan		Klett	Leipzig	2001
Das Aussprachewörterbuch, Band 6			Duden	Mannheim	2000
Der kleine Hey (mit DVD)	Hey / Reusch		Schott	Mainz	1997
Sprecherzieherisches Übungsbuch (Aussprache)	Wolf, Edith/Aderhold	8. Aufl.	Noetzel	Wilhelmshafen	1990
Sprechtechnisches Übungsbuch (Aussprache)	Balser-Eberle, Vera	21. Aufl	Österr. Bundesv	Wien	1992
So spreche ich richtig aus (Aussprache)	Heizmann, Klaus		Schott	Mainz	2001
Handbuch der lateinischen Aussprache	Scherr, Vera U. G.		Bärenreiter	Kassel	1991

FUNKTIONALES STIMMTRAINING

Grundzüge des funktionalen Stimmtrainings (Lichtenberg)	Rohmert, W. Hrsg.	2. Aufl.	Otto Schmidt KG	Köln	1985
Der Sänger auf dem Weg zum Klang	Rohmert, Gisela	2. Aufl.	Dr Otto Schmidt	Köln	1992
2. Kolloquium Praktische Musikpsychologie	Rohmert, W. Hrsg.		Dr Otto Schmidt	Köln	1991
3. Kolloquium: Prakt. Musikpsychologie	Rohmert, W. Hrsg.		Dr Otto Schmidt	Köln	1993
Funktionale Stimmentwicklung - Zweck und Bewegungsablauf ...	Reid, Cornelius	1985 (!)	Schott	Mainz	1994
Stimmig sein / Die Selbstregulation der Stimme in Gesang ...	Feuerstein, Uta		Junfermann Verl	Paderborn	2000

Literaturverzeichnis zum Thema: Stimmtherapie	Stephan Hoffmann	Lange Str. 67	Karlsbad-Itt.	2007
--	------------------	---------------	---------------	------

STIMMTHERAPIE

Heiserkeit und Stimmchwäche / Ein Leitfaden zur Selbsthilfe	Gundermann, Horst		Gustav Fischer	Stuttgart	1983
Lehrbuch der Logopädie	Becker / Sovak	3. Aufl.	Volk/Gesundheit	Berlin	1983
Aktuelle Probleme der Stimmtherapie	Gundermann, H. Hrsg. Hermann- Röttgen/Miethe		Gustav Fischer	Stuttgart	1987
Stimmtherapeutisches Programm / Basisübungen ...	Miethe/Hermann- Röttgen		Thieme	Stuttgart	1990
Wenn die Stimme nicht stimmt...: Symptome, Ursachen, Therapie	Röttgen		Gg Thieme Verl.	Stuttgart	1993
Stimme und Person - Personale Stimmentwicklung/Stimmtherapie	Stengel, I. Strauch, T	3. Aufl.	Klett-Cotta	Stuttgart	1998
Stimmt´s? Stimmtherapie in Theorie und Praxis	Haupt, Evemarie	3. Aufl.	Schulz-Kirchner	Idstein	2003
Musiktherapie und Gesangstherapie	Felber/Reinhold/Stücke		Urachhaus	Stuttgart	2003
Therapie funktioneller Stimmstörungen / Übungsansammlung	Brügge / Mohs	5. Aufl	E. Reinhardt	München	2005
Leitfaden Sprache . Sprechen . Stimme . Schlucken	Siegmüller / Bartels	1. Aufl	Urban & Fischer	München	2006

ANATOMIE/PHYSIOLOGIE

Prometheus: Allgemeine Anatomie und Bewegungslehre	Schünke/Schulte ...		Thieme Verlag	Stuttgart	2004
Prometheus: Hals und Innere Organe	Schünke/Schulte		Thieme Verlag	Stuttgart	2005
Prometheus: Kopf und Neuroanatomie	Schünke/Schulte ...		Thieme Verlag	Stuttgart	2006
Der Körper des Menschen / Einführung in Bau und Funktion	Faller, Adolf		Georg Thieme	Stuttgart	1988
DTV-Atlas der Anatomie Bd. 1, Bewegungsapparat	Kahle, Leonhardt, u.a.	5. Aufl.	Georg Thieme	Stuttgart	1986
Lehrbuch der Anatomie des Bewegungsapparates	Uhlmann, Klaus		Quelle / Meyer	Heidelberg	1986
Kleines erläuterndes Wörterbuch der Anatomie	Schulze, Peter	5. Aufl.	VEB G. Thieme	Leipzig	1987
dtv - Atlas der Physiologie	Silbernagl/Despopoulos	4. Aufl.	Thieme Verlag	Stuttgart	1991
Phoniatrie - Pädaudiologie, Band 1	Biesalski/Frank	2. Aufl.	Thieme Verlag	Stuttgart	1994
Phoniatrie - Pädaudiologie, Band 2	Biesalski/Frank	2. Aufl.	Thieme Verlag	Stuttgart	1994
Abriß der Stimmphysiologie (Bausteine für Musikerziehung) B22	Baum, Günther		Schott	Mainz	1972
Stimme und Sprache / Einführung in ihre Physiologie	Habermann, G.		Thieme	Stuttgart	1978
Die Sängerstimme / Phoniatrie Grundlagen	Seidler / Wendler		Henschelverlag	DDR - Berlin	1978
Lehrbuch der Phoniatrie und Pädaudiologie	Wendler/Seidner	3. Aufl.	Thieme Verlag	Stuttgart	1996
Der Hals / Die Stimme IN: Krankheit als Sprache der Seele	Dahlke, Rüdiger	10. Aufl	Goldmann	München	1999
Singen ... / Seite 251-286; in: "Musik im Kopf"	Spitzer, Manfred		Schattauer	Stuttgart	2006

ATMUNG

Atmung und Stimme	Schlaffhorst/Andersen		Möseler	Wolfenbüttel	1928
Einführung in die Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen	Saatweber, Margarete			Bad Nenndorf	1990
Leben mit Stimme - Stimme mit Leben (Schlaffhorst/Andersen)	Köpp, Gisela	2. Aufl.	Bärenreiter V.	Kassel	1995
Die Kunst des Atmens	Kofler, Leo	23. Aufl	Bärenreiter	Kassel	1952
Atemfibel	Parow, J.	5. Aufl.	Hippokrates V.	Stuttgart	1983

Atem und Stimme	Coblener . Muhar	8. Aufl	Bundesverlag	Wien	1988
Die Atemschule / Übungsprogramm für Sänger, Sprecher, ...	Scheufele-Osenberg, M.	4. Aufl	Schott	Mainz	2004

LUNAR / SOLAR

Konstitution und Bipolarität	Hagena, Charlotte u Ch	2. Aufl.	Haug	Heidelberg	2000
Stimme - Spiegel meines Selbst / Ein Übungsbuch	Alavi Kia, Romeo	5. Aufla	Aurum	Bielefeld	2001
Sonne Mond und Stimme - Atemtypen in der Stimmfaltung	Alavi Kia / Schulze-	5. Aufl	Aurum	Bielefeld	2003

BEWUSSTSEIN - BEWUSSTHEIT

Bewegungsbildung / Menschenbildung	Jacobs, Dore	2. Aufl.	Kallmeyer	Wolfenbüttel	1985
Die menschliche Bewegung	Jacobs, Dore	4. Aufl.	Kallmeyer	Wolfenbüttel	1983
Bewußtheit durch Bewegung - der aufrechte Gang / Feldenkrais	Feldenkrais, Moshe		Suhrkamp TB	Frankfurt	1978
Feldenkrais - Übungen für jeden Tag	Wildman, Frank		429	Frankfurt	1995
Der Gebrauch des Selbst (Alexander-Technik)	Alexander, F. M.		Fischer	München	1985
Zen in der Kunst des Bogenschießens	Herrigel, Eugen		Kösel	Bern	1985
Ausgewählte Schriften zu Tai Chi Chuan	Cheng Man-ching		Scherz	Basel	1988
Tai Chi Chuan / Ein praktisches Handbuch zum Selbststudium	Kobayashi, T. u. P.	5. Aufl.	Sphinx Medien	München	1985
Die Kunst des Tai Chi Chuan/Der taoistische Weg zu Gesundheit	Soo, Chee		Hugendubel	München	1984
Stressfrei und entspannt / 10 Min. Yogaübungen am Arbeitsplatz	Freedman/Hankes		Kösel	Freiburg	1997
Gesund und entspannt musizieren	Schnack, Gerd		Herder	Stuttgart	1994
Lebensenergie in der Musik / Band 1	Diamond, John	1. Aufl.	Fischer/Bärenr	Südergellerse	1983
Lebensenergie i d Musik / Wie im Leben, so in der Musik, Bd 2	Diamond, John		Bruno Martin	Freiburg/Br	1987
Musik-Kinesiologie / Kreativität ohne Streß im Musikerberuf	Sonnenschmidt/Knauss	2. Aufl.	V. Kinesiologie	Freiburg i Br	1996
Bewegungsausgleich für Musiker /Übungen gegen Haltungsbelast.	Lind, Ekard		VAK	Wien	1983
Sitz- und Haltungsschäden (Schulmöbel)	Berquet Karl-Hans		Österr. BV	Stuttgart,	1988
Muskelentspannung nach Jacobson	Johnen, Wilhelm		Thieme	München	1995
Das Gesundheitsbuch für Musiker	Klöppel, Renate		GU	Kassel	1999
Alxander-Technik für Musiker	Alcantara, Pedro de		Gustav Bosse	Kassel	2002
Craniosacral Rhythmus (Praxisbuch ... sanften Körpertherapie)	Agustoni, Daniel	2. Aufl.	G. Bosse	Kreuzlingen	1999

Literaturverzeichnis zum Thema: DIRIGIEREN

Stephan Hoffmann	Karlsbad	2007
------------------	----------	------

DIRIGIEREN / PROBENMETHODIK

Lehrbuch der Chorleitung Bd 1	Thomas, Kurt / Wagner	Neuausg.	Breitkopf&Härt.	Wiesbaden	1991
Lehrbuch der Chorleitung Bd 2	Thomas, Kurt/A.Wagner		Breitkopf&Härte	Wiesbaden	1999

Chorleitung, Band 1 / Probentechnik	Behrmann, Martin	Hänssler	Neuhausen-St	1984
Die Kunst des Dirigierens	Kondraschin, Kyrill	Piper	München	1989
Celibidache - Musiker und Philosoph	Weiler, Klaus	Schneekluth V.	München	1993
Celibidache: Man will nichts - man läßt es entstehen	Schmidt-Garre, Jan	Pars	München	1992
Handbuch der Gospelchorleitung	Schulz, Axel Christian	V+V Sofortdruck	Essen	2004
Get the Groove / Praxisbuch Populärmusik	Naumann / Henkel	Strube	München	2004
Probenpädagogik - Der Weg zum pädagog. meth. u didakt Widerst	Stecher, Michael	De Haske	Eschbach	2001

RHYTHMUS / RHYTHMISCHE ERZIEHUNG

TA KE TI NA / Der Weg zum Rhythmus	Flatischler, Reinhard	Erw	Synthesis V.	Essen	1990
Die vergessene Macht des Rhythmus	Flatischler, Reinhard	NeuA	Synthesis V.	Essen	1984
Rhythm for Evolution / Das TaKeTiNa Rhythmusbuch	Flatischler, Reinhardt	1. Aufl	Schott	Mainz	2006

PÄDAGOGIK (ALLGEMEIN) "Lernen kann phantastisch sein"

Lernen kann phantastisch sein	Meister-Vitale, B.	Mind Bd2	Synchron-Verlag	Berlin	1988
Erlebnis Mitwelt	Hofer, Gerhard		hpt-Verlagsges.	Wien-Stuttg.	1990
Befreite Bahnen	Dennison, Paul	6. Aufl.	Angew. Kinesiöl	Freiburg	1991
Das Handbuch der EDU-Kinestetik für Eltern, Lehrer und Kinder	Dennison, Paul	6. Aufl.	Angew. Kinesiöl	Freiburg	1992
Brain-Gym / Lehrerhandbuch	Dennison, Paul/ D.Gail	7. Aufl.	VAK	Freiburg	1995
Kreativität und Schule	Huhn, Gerhard		VWB-Verlag.	Berlin	1990
Muskel-Coaching /Angewandte Kinesiologie in Sport u. Therapie	Andrews, Elizabeth		VAK	Freiburg	1993
Persönlichkeitsentfaltung durch Suggestopädie	Riedel, Katja		Schneider Verl.	Hohengehren	1995
Besser lernen durch Bewegen und Entspannen	Härdt, Bärbel		Cornelsen	Berlin	2000

ÜBER MUSIK - MUSIK UND IHRE WIRKUNG

Heilen mit Musik / Musiktherapie in der Praxis	Deest, Hinrich van		Gg Thieme Verl.	Stuttgart	1994
Die geheime Macht der Musik	Tame, David		PAN Verlag	Zürich	1991
Die unhörbare Suggestion /...Beeinflussung durch Rockmusik...	Buddemeier/Strube		Urachhaus	Stuttgart	1989
Die Vertreibung der Stille	Liedtke, Rüdiger		dtv	München	1988
Zeiterfahrung	Bäßler, Hans		Schott	Mainz	1996
Der Klang des Lebens	Tomatis, Alfred A.		Rowohlt	Hamburg	1987
Musik und Zahl / Eine musikalische Zahlenkunde von 1 bis 12	Benary, Peter		Nepomuk	Aarau (CH)	2001
Musik als Zeit	Eggebrecht, Hans Heinr	1. Aufl	Noetzel	Wilhelmshafen	2001
Der Verlust der Stille /Ansätze zu einer akustischen Ökologie	Nagorni, Klaus (Hrsg)		Evang Presse	Karlsruhe	2001
Zinstimmung ins Heilige / Die religiöse Macht der Musik	Bubmann, Peter		Bd	Karlsruhe	2002

Nada Brahma / Die Welt ist Klang	Berendt, Joachim-Ernst		Ba		
Heilende Klänge / Die Macht der Obertöne	Goldman, Jonathan		Rowohlt	Hamburg	1985
Oberton singen / Das Geheimnis einer magischen Stimmkunst	Saus, Wolfgang		Knauer	München	1994
Das wohltemperierte Gehirn / Wie Musik im Kopf entsteht und w	Jourdain, Robert		Traumzeit	Schönau/Odenw	2004
Musik im Kopf / Hören, Musizieren ... im neuronalen Netzwerk	Spitzer, Manfred	6.Nachdr	Spektrum Akad.	Heidelberg	1998
			Schattauer	Stuttgart	2006

Literaturverz. zum Thema: CHORISCHE STIMMB.	Stephan Hoffmann			Karlsbad	2007
--	------------------	--	--	----------	------

CHORISCHE STIMMBILDUNG (ALLGEMEIN)

Handbuch der chorischen Stimmbildung	Ehmann / Haasemann		Bärenreiter	Kassel	1974
Praxis der chorischen Stimmbildung	Hofbauer, Kurt		Schott	Mainz	1978
Chorische Stimmbildung / Hilfen zu stimmlicher Förderung	Ehmann, Wilhelm	3. Aufl.	Bärenreiter	Kassel	1979
Grundlagen einer chorischen Stimmbildung	Groß, Arthur		Ferrimontana	Frankfurt	1991
Wege der Stimmbildung	Schmidt-Gaden, Gerhard		Hieber	München	1992
Grundriß einer chorischen Stimmbildung	Witte, Gerd		Bärenreiter	Kassel	1963
Stimmbildungsfibel	Forneberg, Erich	3. Aufl.	Diesterweg	Frankfurt	1970
Stimmbildung im Chor	Meseck, Siegfried		Wißner Verlag	Augsburg	2006
Stimmtraining im Chor	Guglhör, Gerd		Helbing Verlag	Rum/Innsbruck	2006

CHORISCHE STIMMBILDUNG UND DIE KINDERSTIMME

Die Pflege der Kinder- und Jugendstimme /Theoretischer TeilB4	Nitsche, Paul		Schott	Mainz	1970
Die Pflege der Kinder- und Jugendstimme /Stimmb. am Lied B120	Nitsche, Paul		Schott	Mainz	1969
Singen in der Musikschule	Holland-Moritz, Th.		Schott	Mainz	1984
Was ich über meine Stimme wissen sollte	Rüdiger, Adolf	6. Aufl.	Bärenreiter	Kassel	1985
Singen nach Noten	Kolneder / Schmitt		Schott	Mainz	1985
Stimmbildung im Schulchor / Handbuch für den Chorleiter	Rüdiger, Adolf		Helbing	Innsbruck	1982
Singen nach Noten /Ein systematischer Lehrgang für die Klasse	Züghart, Manfred		Eres	HB-Lilienthal	1968
Praxis der rhythmischen musikalischen Erziehung	Tauscher, Hildegard		Merseburger	Berlin	1960
Stimmumfang und Schulsingen /Befund von tausend Kinderstimmen	Züghart, Manfred		Eres	HB-Lilienthal	1970
Kinder ohne Stress / Bewegung im Schneckentempo	Vopel, Klaus	2. Aufl	iskopress	Hamburg	1991
Srech- und Spracherziehung mit Kindern (Bausteine ...) B 35	Pretzell, Eva		Schott	Mainz	1980
Handbuch der Kinderstimmbildung	Mohr, Andreas		Schott	Mainz	1997
Vokalpädagogik	Pachner, Rainer		Gustav Bosse	Kassel	2001
Jedes Kind kann singen / Stimmbildung in KiGa und Grundschule	Hefele / YemenDzakis		Bosse Verlag	Kassel	2006
Sing Sang Song / Praktische Stimmbildung für 4 bis 8-jährige Kinder	Trüün, Friedhilde	3. Aufl.	Carus Verlag	Stuttgart	2004

LEICHTE CHORLITERATUR / ÜBUNGEN ZUM EINSINGEN

Mit Auftakt hebt die Sache an / 22 Sprechstücke	Benker, Heinz		Verl. M. Hieber	München	1985
Kanonsammlung	Eichenlaub, Klaus Dr		Rolf Kern	Rülzheim	1992
JOKER Neue Kanons	Liebl, Siegfried		Schroedel	Hannover	1996
Gaulimauli Stachelschwein Heitere Kanons (W. A. Mozart)	Zimmer, Ulrich, Hrsg		Bärenreiter	Kassel-Basel	1991
Die Wissenschaft von der Singstimme	Sundberg, Johan		Orpheus Verlag	Bonn	1998
Praxis der Chormusik in Jazz und Pop	Becker, Matthias		Ferrimontana	Frankfurt/M.	1993
8instimmen und mitsingen / Auftakt, Chor in der Schule	Maechtel, B. Hrsg	Heft 4	E. Klett	Stuttgart	1995
Jazzkanons	Führe, Ulrich		Fidula	Boppard/Rhein	1994
Swing & Latin	Führe, Ulrich		Fidula	Boppard/Rhein	1995
Songs - von Folk bis Hip Hop	Lugert, Wulf D. u.a.		Metzler Verlag	Oldershausen	1996
Your Song	Janosa, Felix		Diesterweg	Frankfurt	1997
Stimmicals / Spaß beim Einsingen ...	Führe, Uli		Fidula	Boppard	1999
Stimmicals 2 / Mehr Spaß beim Einsingen ...	Führe, Uli		Fidula	Boppard	2002
Open up wide / 58 Songs	Wülfing, Hans		Tonos	Darmstadt	2000
4 voices / Das Chorbuch für gemischte Stimmen	Maierhofer, L. (Hrsg)		Helbling	Innsbruck	2000
Chor aktuell / junior	Suttner/Frey ...		Gustav Bosse	Kassel	1998
Chor aktuell / Basis	Suttner/Frey ...		Gustav Bosse	Kassel	2002
200 Einsingübungen für Chöre und Solisten	Heizmann, Klaus		Haus der Musik	Wiesbaden	1992
Warm-ups, 25 kanonische Songs für Stimmbildung, Chor, Klasse	Maierhofer, Lorenz		Helbling	Esslingen	2005