

# **Forum Lehrergesundheit**

**Fachtagung am 31. März 2008**

**im Haus der Wirtschaft in Stuttgart**

## **Resonanz bekommt, wer Resonanz hat!**

(Petra Ziegler)

Die Qualität der Stimme der Lehrerinnen und Lehrer hat Einfluss auf

- die Lehrergesundheit, deshalb Stimmprävention und Stimmtraining
- die Motivation und Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler

Der Vortrag möchte diese Zusammenhänge verdeutlichen und zusammen mit praktischen Beispielen einen sensiblen Umgang und eine angemessene Beachtung eines der wichtigsten Arbeitsinstrumente der Lehrerinnen und Lehrer hervorrufen.

Referent: Stephan Hoffmann

Die schriftliche Ausführung gliedert sich in drei Teile:

**Teil I            Besondere, aktuelle Informationen zum Thema            6 bis 16**  
**„Lehrergesundheit und Stimme“**

Folgende Informationen möchten Sie anregen, die angegebene Literatur- bzw. Internet-Empfehlungen nach eigenem Interesse zu verfolgen, damit Sie hoffentlich Ihrer eigenen Stimme größere Beachtung schenken, verbunden mit dem Wunsch, nicht müde zu werden, sich für die ständige Verbesserung der Bedingungen für unsere Stimme am Arbeitsplatz einzusetzen.

Zur Kommunikation	6
Zur Stimme	7
Argumente, die dafür sprechen, der Stimme besondere Beachtung und Pflege zuteil werden zu lassen	7
Hilfestellung bei der Berufswahl und der Entscheidung, Lehrer zu werden	8
Eine spezielle Überprüfung der Stimme scheint ebenfalls angezeigt!	9
Auswirkungen der Stimme auf die Zuhörer	9
Beitrag zur Sprachentwicklung der Kinder	9
Begleitung und Unterstützung von nicht deutschsprachigen Schülern	10
Allgemeine Übungen, teils schnell durchzuführen, teils gut in den Alltag zu integrieren	11
Fazit	14
Empfehlenswerte Links	16

**Teil II Die Lehrerstimme – Stimmprävention: 17 bis 39**  
**Gedanken und Informationen zur Stimme – 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

Vorbemerkung – Hören	18
Beobachtungen der Stimme	18
Abgrenzung von Begriffen	18
Voraussetzungen für eine physiologisch funktionierende Stimme	19
Stimmtherapie	20
Inhalte und Ziele einer Stimmtherapie	20
Anmerkungen zu einigen Symptomen	21

STRESS	Würze des Lebens <i>oder</i> Gifthauch des Todes?	22
	Einige Redewendungen zum Nachdenken und zur eigenen Beobachtung	23
	Maßnahmen bei anfänglichem Halskratzen / bei beginnender Erkältung	24
	Das Arbeitsfeld der Lehrerin/des Lehrers ist stressgefährdet	25
	Ausblick	25
	Internetquellen zu verschiedenen Themen	26
	Bei Stimmproblemen erhalte ich Hilfe	26
	Fragebogen zur Selbstbeobachtung	27
	VHI-Fragebogen zur Selbstbeobachtung	29
	Anregungen und Übungen zum Stimmtraining	31
	Stimm- und Artikulationstraining	33
	Information für Schüler/innen während der Methodentage (10. Klasse) <i>Körpersprache und Stimme bei der Präsentation</i>	37
	Störfaktoren bei Entstehung einer Dysphonie	39

**Literaturverzeichnis zum Thema: Stimme** 1

Geschichtliche und allgemeine Literatur  
Die Sängerstimme – von verschiedenen Autoren/Sängern ...

**Literaturverzeichnis zum Thema: Stimmtraining** 2

Präsentation  
Rhetorik / Sprechen / Sprechwissenschaft / Aussprache  
Funktionales Stimmtraining  
Lunar / Solar

**Literaturverzeichnis zum Thema: Stimmtherapie** 3

Stimmtherapie  
Anatomie / Physiologie / Medizin 4  
Atmung  
Bewusstsein – Bewusstheit

**Literaturverzeichnis zum Thema: Dirigieren** 5

Dirigieren / Probenmethodik  
Rhythmus / Rhythmische Erziehung  
Pädagogik (allgemein) „Lernen kann phantastisch sein“  
Über Musik - Musik und ihre Wirkung 6

**Literaturverzeichnis zum Thema: Chorische Stimmbildung** 6

Chorische Stimmbildung (allgemein)  
Chorische Stimmbildung und die Kinderstimme 7  
Leichte Chorliteratur / Übungen zum Einsingen

## Teil I      **Besondere, aktuelle Informationen zum Thema: „Lehrergesundheit und Stimme“**

Folgende Informationen möchten Sie anregen, die angegebene Literatur- bzw. Internet-Empfehlungen nach eigenem Interesse zu verfolgen, damit Sie hoffentlich Ihrer eigenen Stimme größere Beachtung schenken.

### **Zur Kommunikation:**

Die Deutsche Gesellschaft für Sprechwissenschaft und Sprecherziehung (dgss) formuliert:

Mündliche Kommunikation ist der Schlüssel zu guten menschlichen Beziehungen im Privatleben sowie im Bildungs- und Wirtschaftssektor.

Die besten Produkte, gut gemeinte pädagogische Absichten und selbst Liebe und Freundschaften scheitern, wenn wir aneinander vorbeireden und uns gegenseitig nicht zuhören.

Unterricht in der Schule ist doch überwiegend Kommunikation  
Kommunikation braucht Beziehung  
Beziehung bedeutet Authentizität/Anerkennung/Wertschätzung/Emotionalität

Kommunikation setzt sich nach verschiedenen Studien so zusammen::

7 %	Das <i>gesprochene</i> Wort
<b>38-43 %</b>	<b>Stimme</b>
55-50 %	Körpersprache: Mimik und Gestik

„Man kann nicht nicht kommunizieren“

„Was ich gesagt habe, weiß ich erst, wenn ich die Antwort gehört habe“

„Der Empfänger ist für die empfangene Nachricht verantwortlich“

„Der Sender trägt Verantwortung dafür, was er mit seiner Nachricht anrichtet“  
(Vgl. Watzlawick und Schulz von Thun)

Empfehlenswert ist hier auch die Beschäftigung mit folgenden Gedanken:

- Die vier Seiten einer Nachricht (Schulz von Thun: Miteinander Reden): **Sache, Selbstoffenbarung, Appell** und die **Beziehung** mit den beiden Partnern: Sender und Empfänger, besonders hier auch die „**vier**“ **Ohren**.
- Die zwei kommunikationspsychologischen Aspekte, die in einer Äußerung stecken: **Wahrhaftigkeit, Authentizität, Echtheit des Senders** (Willst du ein guter Partner sein, dann horch erst in dich selbst hinein) und das **Wirkungskalkül, Taktik, Diplomatie**, das heißt, welche Reaktion will ich in meinem Partner auslösen / was will ich bewirken.

Vgl. hierzu auch: [www.stangl-taller.at](http://www.stangl-taller.at) (Arbeitsblätter, Kommunikation)

### **Zur Stimme:**

Der doch beträchtliche Anteil der *Stimme* an einer gesendeten Nachricht von 38 bis 43 % sollte Anlass geben, diesen Bereich des Lehrers besonders zu berücksichtigen und zu pflegen. Überdies ist die Funktion der *Stimme* von sehr vielen Faktoren abhängig und beeinflussbar: Stimmung, Befindlichkeit (Emotion, momentane Situation ...), eigene Situation (Sicherheit, Überzeugtheit...), Persönlichkeitsstrukturen, ...

*„Ein angehender Sprecher muss zweierlei lernen: einen physiologischen Stimmgebrauch, damit seine Stimme unter den großen Belastungen nicht versagt und den bewussten Einsatz stimmlicher Mittel, um bestimmte Wirkungen zu erreichen“*

Seidler/Wendler/Eyshold: Lehrbuch der Phoniatrie und Pädaudiologie , 4. Aufl.; Stuttgart, 2005; S. 96

### **Argumente, die dafür sprechen, der Stimme besondere Beachtung und Pflege zuteil werden zu lassen, das bedeutet auch, dass bereits vorbeugend gehandelt werden sollte:**

- Lehrer unterliegen lebenslang einer außergewöhnlichen hohen stimmlichen Belastung – sowohl hinsichtlich des zeitlichen Umfangs als auch der häufig ungünstigen akustischen Bedingungen. Hinzu kommen die vergleichsweise hohen psychischen Belastungen im Schulalltag.
- Künftige Lehrer sollten ihre Stimme und Sprechweise so steuern lernen, dass sie auch in angespannten Situationen beabsichtigte Wirkungen erzielen
- Stimme und Sprechweise von Pädagogen wirken sich auf die stimmliche und sprecherische Entwicklung von Kindern aus. Lehrer/-innen beeinflussen sprachliche und sprecherische Normvorstellungen, Verhaltensmuster und Entwicklungen, denn sie verkörpern kommunikative Vorbilder, an denen sich die Schüler in gewissem Maße orientieren. Lehrer/-innen wirken daher immer, bewusst oder unbewusst, als Multiplikatoren.
- von 5357 Lehramtsstudierenden in zehn Bundesländern zeigten 40 % stimmliche Auffälligkeiten. 15% mussten sich nach der Untersuchung durch einen Facharzt einer längeren stimmlichen Therapie unterziehen! (Aus einer Studie in Leipzig, Dr. Sigrun Lemke)

Deutsche Gesellsch. für Sprechwissenschaft und Sprecherziehung e.V.: [www.dgss.de](http://www.dgss.de)  
Besonders: Heft 1, Juni 2007 ([www.dgss.de/newsletter/dgssaktuell2007-1.php3](http://www.dgss.de/newsletter/dgssaktuell2007-1.php3)) und Heft 2 2006 (über das Archiv)

### **Ob eine hohe Stimmbelastung zu Dysphonie führt, wird von folgenden Faktoren bestimmt:**

- Konstitutionell gegebene, individuell unterschiedliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit des Stimmapparates
- Sprech- und Stimmtechnik
- Psychovegetative Faktoren, Konflikte
- Ungünstige Raumverhältnisse: Störgeräusche, trockene Luft

### **Als Ursachen für die hohen Erkrankungen bei Lehrern sind zu suchen in:**

- fehlenden stimm- und sprachlichen Eingangsuntersuchungen vor Beginn des Studiums
- ungenügender Stimm- und Sprecherziehung während des Studiums
- der Gesamtpersönlichkeit des Lehrers, also psychischen Momenten

(Vgl. Nawka/Wirth: Stimmstörungen, S.199ff)

## **Hilfestellung bei der Berufswahl und der Entscheidung, Lehrer zu werden:**

### **Fragebogen für Lehramtsanwärter**

Interessant ist in diesem Zusammenhang auch der von Susanne Herlt und Uwe Schaarschmidt entwickelte Fragebogen, um wesentliche, wünschenswerte Fähigkeiten und Einstellungen von Lehramtsanwärtern zu hinterfragen! So dient dieser Fragebogen der Vorbeugung, um Lehramtsanwärter rechtzeitig mit eventuell krankmachenden Anforderungen des künftigen Berufes zu konfrontieren.

### **Hierbei sollten vornehmlich Studierende vor einem unglücklichen Berufsleben und Schüler vor überforderten und gestressten, eben unglücklichen Lehrern geschützt werden!**

„Es ist vollkommen unverständlich, dass eine gesunde Stimme und eine korrekte Artikulation nicht Zulassungsbedingungen für Lehramtsstudierende sind“ (Hirschfeld, Ursula: Ausspracheprobleme nicht deutschsprachiger Schülerinnen und Schüler; in Gutenberg, Norbert (Hg): Sprechwissenschaft, S. 162)

Immerhin steht hier von insgesamt 21 Bereichen mit jeweils drei Fragen die *Stimme* an siebter Stelle, **Ausdrucksfähigkeit** an 15. Stelle.

Die anderen Bereiche sind:

- Freude am Umgang mit Kindern und Jugendlichen,
- Fähigkeit zur offensiven Misserfolgsverarbeitung,
- Verantwortungsbereitschaft,
- Humor,
- Frustrationstoleranz,
- Wissens- und Informationsbedürfnis,

#### **Stimme**

- Durchsetzungsfähigkeit in sozial-kommunikativen Situationen,
- Flexibilität,
- Soziale Sensibilität,
- Anstrengungs- und Entbehrungsbereitschaft,
- Didaktisches Geschick,
- Sicherheit im öffentlichen Auftreten,
- Erholungs- und Entspannungsfähigkeit,

#### **Ausdrucksfähigkeit,**

- Stabilität bei emotionalen Belastungen,
- Begeisterungsfähigkeit,
- Freundlichkeit und Warmherzigkeit,
- Fähigkeit zum rationellen Arbeiten,
- Stressresistenz,
- Beruflicher Idealismus.

Interessant wird dieser „Eignungs-Test“ dadurch, dass eine zweite Person ebenfalls für die künftige Studenten diesen Fragebogen ausfüllt und dann die Eigen- und Fremdbeurteilung miteinander verglichen werden können.

Veröffentlicht vom Deutschen Beamtenbund unter ([www.dbb.de](http://www.dbb.de), aktuell, Projekte: Fragebogen: Fit für die Schule; vgl. auch: Potsdamer Lehrstudie [www.dbb.de/dbb-beamtenbund-2006/dbb-pdf/Fragebogen\\_Fit.pdf](http://www.dbb.de/dbb-beamtenbund-2006/dbb-pdf/Fragebogen_Fit.pdf))



### **Eine spezielle Überprüfung der Stimme scheint ebenfalls angezeigt!**

„... mehr als ein Drittel aller Lehramtsstudenten muss als stimmgefährdet gelten... Die Überprüfung der stimmlich-sprecherischen Eignung aller Lehramtsanwärter vor Studienbeginn und die Erweiterung ihrer stimmlichen-sprecherischen Ausbildung würde die Arbeit im Fach unbestreitbar effektivieren, wesentlich entlasten ...“

(S. Lemke, S. Thiel, S. Zimmermann: Zur Notwendigkeit der Überprüfung stimmlich-sprecherischer Eignung für den Lehrerberuf; in: Sprechwissenschaft und Schule, Hg. Gutenberg, Norbert; S. 170)

### **Auswirkungen der Stimme auf die Zuhörer:**

*„Der Lehrer hat die Doppelaufgabe des Pädagogen und des Vermittlers von Fachkenntnissen. (...) dass viele Lehrer mehr mit der Disziplin ihrer Klassen zu kämpfen haben, als mit den Stoff, den sie vermitteln. Das macht nervös und gereizt: die Stimme wird lauter, .. Räuspern, das den Schülern die Nervosität des Lehrers entlarvt und ihr Verhalten meistens noch renitenter macht ... Die gestörte Stimme vermag noch weniger eine angemessene Autorität auszustrahlen. (...) Statistiken zeigen, dass eine sonore kräftige Stimme, die ohne Anstrengung laut klingt ... von vornherein disziplinarische Schwierigkeiten einschränkt und, wenn alles übrige stimmt, sogar weitgehend ausschließt“.*

Miethe/Hermann-Röttgen: Wenn die Stimme nicht stimmt, S. 128ff)

Im Folgenden wird ein Teufelskreis aufgezeigt, wenn nicht in der physiologischen Sprechstimmlage - Indifferenzlage, liegt etwa im unteren Drittel des Stimmumfangs, die Stimme ist hier modulationsfähig und ausdrucksstark - gesprochen wird:

„ Außerdem beeinträchtigt eine überhöhte Stimme den Kontakt zum Hörer massiv. Durch unbewussten funktionellen Nachvollzug ahmt er innerlich die ungesunde, angespannte Sprechweise nach, wodurch auch bei ihm Verspannungen im Kehlkopf u. U. verbunden mit Räusperzwang ... entstehen können: Das Zuhören wird als anstrengend und unangenehm empfunden. Die Konzentration des Hörers lässt nach, er wird unaufmerksam. Das ist besonders problematisch für die Lehrsituation (Schule). Die Schüler sind unaufmerksam, die Lautstärke steigt. ... Die Anspannung des Lehrers nimmt zu. Viele Lehrende versuchen, durch noch lauteres Sprechen die Klasse zur Aufmerksamkeit zu zwingen, was wiederum mit einer weiteren Stimmerhöhung verbunden ist.“ (Lemke, Sigrun; Sprechwissenschaft, S. 54f)

### **Beitrag zur Sprachentwicklung der Kinder:**

Bedenkenswert ist auch die Tatsache, dass die Sprachentwicklung mit der Fähigkeit des Hörens und der Fähigkeit Töne nachzusingen zusammenhängt. Wichtig ist dies besonders im Kindergarten deshalb, da hier die Fähigkeit des differenzierten Hörens bezüglich Tonhöhen und Klangfarben sowie das stimmliche Umsetzen des Gehörten (Töne und Melodien nachsingen) noch sehr gut trainierbar sind.

(Vergleiche hierzu: S. Lemke: Sprechwissenschaft/Sprecherziehung, S. 33ff /

A. Nienkerke-Springer/W. Beudels: Komm, wir spielen Sprache, S. 20f

Lutz Christian Anders: Sprach-, Sprech- und Stimmstörungen als Gegenstand der Lehrerbildung; in: Sprechwissenschaft und Schule, Hg Gutenberg Norbert, S. 137ff)

„Alle Lehrerinnen und Lehrer einschließlich Kindergärtnerinnen und Erwachsenenpädagogen sollten Grundkenntnisse und entwickelte Hörfähigkeiten in der Erkennung pathologischer Abweichungen der Sprechkommunikation besitzen, um die notwendigen Empfehlungen zum Besuch eines Phoniaters bzw. zur Aufnahme einer Therapie erteilen zu können, da die genannten Störungen im Anfangsstadium im Alltag oftmals in ihren physischen, psychischen und sozialen Folgen für den Patienten unterschätzt werden bzw. lange Zeit unerkannt bleiben.“ (Lemke Sigrun: Sprechwissenschaft, S. 24)

Sprechkommunikation bedeutet hier: Störungen des Artikulationsprozesses, phonetisch-phonologische Störungen, Redefluss-Störungen (Poltern, Stottern), organische und funktionelle Stimmstörungen.

Vgl. hierzu auch: Anders, Lutz Christian: Sprach-, Sprech- und Stimmstörungen als Gegenstand der Lehrerbildung in: Gutenberg, Norbert (Hg): Sprechwissenschaft und Schule, S. 138 und 142 und Pezenburg, Michael: Stimmbildung, S. 144)

### **Begleitung und Unterstützung von nicht deutschsprachigen Schülern:**

Ausspracheprobleme beeinträchtigen nicht nur die Kommunikationsfähigkeit der Schüler, sondern haben eine direkte Wirkung auf die schulischen Leistungen im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Bezüglich der Aussprache und Artikulation können auch deutschsprachige Kinder Probleme mitbringen (Sprachentwicklungsstörung, mangelnde Kommunikationserfahrung in Kindergarten und Familie, schlechte sprachliche Vorbilder). Deshalb sollten „Lehrende Ausspracheabweichungen erkennen, bewusst machen und korrigieren“. Dies sollte feinfühlig und motivierend, trotzdem wirkungsvoll geschehen. Sie sollten den Schülern altersgemäß Regeln und Kenntnisse vermitteln über die „Laut-Buchstaben-Beziehungen und phonetischen Merkmale und Strukturen“ der deutschen Aussprache. „Sie sollten die Kinder motivieren und ihnen helfen, die oft langwierigen Prozesse bei Erlernen der Aussprache zu bewältigen“ (Hirschfeld, Ursula: Ausspracheprobleme nicht deutschsprachiger Schülerinnen und Schüler; in Gutenberg, Norbert (Hg): Sprechwissenschaft, S. 161)

**Erwähnenswert sind auch die Anregungen aus der Wirtschaft** – inwieweit sollten wir diese Gedanken auch in der Schule berücksichtigen?

Aus einem Seminar für Existenzgründer in Mittelwerda, Sachsen (gefördert im Rahmen der Technologieförderung mit Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) 2000 - 2006 ...):

- Der Erfolg in sogenannten Menschenbeeinflussungsberufen (Damit sind hier Unternehmer gemeint) hängt immer von drei Kriterien ab: menschliche Verbindlichkeit (Empathie), persönliche Überzeugungskraft und Fach- und Sachkenntnis!
- Der Kunde/Gesprächspartner will sich verstanden wissen als Mensch und in der Person und erst dann in der Sache.
- Korrigieren sie den Kunden nie direkt! Grundsätzlich gilt immer: Danken/Loben – Widersprechen/Korrigieren!

(Nach: Kommunikation und Körpersprache im Umgang mit Kunden und Geschäftspartnern, Dr. Reinhard Babik, Dresden/ <http://www.tpm-mw.de/projekte/mi2ex/download/Mi2Ex21052003%20Kommu.pdf>

Besser: „Kommunikation und Körpersprache im Umgang mit Kunden“ in Suchmaschine eingeben!)

(Ich bitte um Entschuldigung: Männliche Personen- und Berufsbezeichnungen stehen stets auch für weibliche.)

## **Allgemeine Übungen, teils schnell durchzuführen, teils gut in den Alltag zu integrieren**

**Möglichkeiten, die Stimme auf einen anstrengenden Unterrichtstag vorzubereiten.**

Das **bestmögliche Stimmergebnis** (Klang, Ausdruck...) soll mit dem **geringstmöglichen Kraftaufwand** (Einsatz, Anstrengung) erreicht werden!

Durchzuführen nach dem Aufstehen, einige Übungen auch während des Frühstücks, während der Autofahrt, zwischen Unterrichtsstunden ... – Viel Erfolg!

**Wichtig und bei den Körperübungen stets beachten:**

- **Den ruhig fließenden Atem NICHT vergessen!**
- **Die gedehnte Position kurz oder höchstens sieben Sekunden – nach neuesten Studien ist diese Dauer ausreichend – halten, je nach Bedürfnis!**

**Für die allgemeine Körperspannung (Etonus)**

Verschiedene Streck- und Dehnübungen – z.B. den Katzen abgeschaut (!): Katzenbuckel;

Stehen oder liegen und beide Hände nach oben strecken, dann eine Dehnspannung aufbauen zwischen rechter Fußsohle und der rechten Hand, dann links, dann diagonal.

**Im Sitzen:**

Zifferblattübung (nach Feldenkrais, für die Lendenwirbelsäule und die Zwerchfellaktivität): Die Bewegung langsam ausführen, den Atem dabei langsam und ruhig fließen lassen. Dabei in die Dehnung hinein ausatmen – auch mit Einatmen ausprobieren. In der Zeigerposition angekommen, immer nachspüren und die Atmung beobachten:

1. Auf die zwei Sitzhocker setzen (Zeigerposition); nach hinten bewegen – Rundrücken (06.00 Uhr), zurück, nach vorne bewegen – Hohlkreuz (12.00 Uhr) – Abrollen der Sitzhocker. Die Bewegung langsam ausführen, den Atem dabei langsam und ruhig fließen lassen.
2. Ausgehend von der Zeigerposition: nach rechts bewegen (03.00 Uhr), ohne dabei den Kopf zu bewegen (!); zurück, nach links (09.00 Uhr).
3. Ausgehend von der Zeigerposition: von 12.00 nach 01.00 Uhr bewegen – zurück nach 12.00 zurück zur Zeigerposition. Dann von 12.00 nach 02.00 Uhr / nach 03.00 Uhr // 12.00 nach 11.00 / 12.00 nach 10.00 zurück bis 09.00
4. dann rechts weitermachen: nach 04.00 ... bis zur vollständigen Kreisbewegung, rechts und links herum!

Nach jeder Position etwas nachspüren und den Atem beobachten.

Die zweite bis vierte Übung erfordern etwas Zeit, die erste ist für „zwischendurch“!

Im Sitzen – Kurzentspannung I:

Auf die Stuhlkante setzen, beide Füße aufstellen, dann den rechten Fuß unter den Stuhl zurück gleiten lassen, bis die Fußoberfläche in einer Linie mit dem Unterschenkel ist, das Knie zeigt nach unten, dann den Oberkörper mit gerader Wirbelsäule (Kein Hohlkreuz!) nach hinten bewegen bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie ergeben. Einige Sekunden halten – höchstens sieben Sekunden. Lösen.

Auch hier den Atem fließen lassen! Dann die linke Seite dehnen.

Im Sitzen – Kurzentspannung II:

Sitzen wie oben, dann kurz die Gesäßmuskulatur anspannen – lösen

Im Sitzen – Kurzentspannung III:

Sitzen wie oben, dann kurz die Schulter Spitzen hinter dem Rücken nach unten bewegen – lösen

Im Sitzen – Kurzentspannung IV:

Sitzen wie oben, dann kurz beide Knie anheben (wollen) – lösen

Im Sitzen – Kurzentspannung V:

Sitzen wie oben, dann die Übungen II bis IV beliebig kombinieren.

Im Sitzen für die Hände (besonders nach Tätigkeiten wie Schreiben, Schreiben auf der Computertastatur, Klavier Spielen ..., um dem „Mausklicksyndrom“ vorzubeugen):

Handflächen aufeinanderlegen und dann die Fingerspitzen nach oben – dann nach unten bewegen. Die Schultern dabei tief lassen. Den fließendem Atem dabei nicht vergessen!

Die Hände hinter dem Rücken auf die Stuhlkante legen, dann a: falten – Handflächen zusammen – (oder b: Handrücken zusammen) und etwas anheben. Kein Hohlkreuz und den Oberkörper nicht nach vorne ausweichen lassen.

Im Sitzen mit den Beinen:

Das rechte Bein mit leicht geöffnetem (gestrecktem) Knie anheben

Den rechten Fuß etwas nach außen drehen, ca. 60-80 Grad, und anheben.

Das linke Bein ...

Für den Nacken (Halswirbelsäule):

An einen Türrahmen stellen, Becken, Schultern und Kopf anlehnen, dann den Kopf nach unten – dabei geht die Nase nach oben – und weit nach oben führen – die Nase geht dabei nach unten: in dieser Position etwas verharren und diese Dehnung genießen; den Kontakt mit dem Türrahmen während der gesamten Bewegung nicht verlieren. Mehrmals ausführen. Dabei beobachten, wie sich dabei das Brustbein bewegt; hierbei auf die Weitung des Brustkorbs achten.

Einen kleinen Schritt nach vorne gehen und den Kopf über eine gedachte Achse unterhalb der Ohren eine nach oben „gehen“ lassen, bis die durch die Dehnung aufgebaute Spannung unter der Zunge verschwunden ist. Diese Kopfhaltung etwas genießen und – vergessen.

Mehrmals täglich ausführen wenn der Kopf zu weit vorne ist, wenn das Kinn zu weit vorgestreckt ist – die Halswirbelsäule ist dabei leider nicht aufrecht!

Auch im Stehen möglich: Gedachte „Schiene“ auf der das Kinn nach vorne und wieder zurück gleitet. Immer weiter das Kinn zum Körper (Richtung Brustbein) heranbringen, ohne den Kopf dabei zu senken. Dann wie oben, den Kopf über eine gedachte Achse ...

## **Für die Stimme:**

**Summen**, dabei Kauen mit verschiedenen Lippenbewegungen bzw. Vokalformen, die Lippen sind dabei geschlossen. Mit oder ohne Nahrung im Mund / Auch in verschiedenen, bequemen Tonhöhen ausführen. (Nach Froeschels)

Summen in verschiedenen Tonhöhen,  
beginnend in mittlerer Tonlage, dann nach unten (glissando)

Auf „f“, „s“ oder „sch“ ausatmen; den Atemstrom dabei langsam und gleichmäßig geschehen lassen – stimmhaft und stimmlos ausführen

Summübungen auch mit mijumm, mjiomm, mijamm, mijemm, mijimm  
kurze Vokale, langes „m“

**Zungenbewegungen:** züngelnd (raus-rein), wedelnd (links-rechts),  
dabei auch phonieren mit den Vokalen: Schwa-Laut, A, Ä,

Lassen Sie Ihren Unterkiefer bei geschlossenen Lippen locker kreisen

Kinn nach rechts und links bewegen, vor und zurück

Fahren Sie mit der Zunge den gesamten Mundraum aus (Lippen sind ebenfalls geschlossen)

## **Lippen:**

Führen Sie Kaubewegungen durch und bewegen Sie dabei die Mundwinkel zusammen und auseinander – die Lippen dabei geschlossen oder geöffnet; stimmlos oder stimmhaft mit „nnn“, „mmm“ oder „lll“

Lassen Sie die Luft durch die Nase einströmen und dann die Lippen vibrieren (flattern, „sprudeln“); verschiedene Möglichkeiten, auch *schnauben*  
Stimmlos und stimmhaft ausprobieren, in der Tonhöhe variieren

## **Stimmumfang:**

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

## **Stimmklang/Vokale:**

„NG“ (Wie Kla“ng“) mit einem bequemen tiefen Ton singen, Mund geöffnet,  
dann vom a ausgehend mit der Zunge und den Lippen die Vokale a – o – u – o – a formen  
oder

mit vom a ausgehend mit der Zunge und den Lippen die Vokale a – ä – e – i – e – ä – a  
entstehen lassen.

## **Weitere Übungen siehe Teil II; Seite 31f**

Viel, ausgiebig und herzlich **gähnen!** Lockert den hinteren Rachenraum, weitet das Ansatzrohr und aktiviert die Zwerchfelltätigkeit.

Viel Spaß!

## **Fazit:**

**Die Stimme**        **bedeutet**  
                         **ermöglicht**  
                         **bewirkt**  
                         **zeigt**  
                         **enthüllt**  
                         **offenbart**  
                         **vermittelt:**

Die Stimme ist Spiegel der Persönlichkeit des Lehrers.

Stimmtraining fördert die Persönlichkeit.

Wechselwirkung:

*Stärkung der Stimme durch Entfaltung der Persönlichkeit*  
*Stärkung der Persönlichkeit durch Entfaltung der Stimme*  
(Haupt, Evemarie: Stimmt´s, S. 145)

In der Stimme zeigt sich die Persönlichkeit des Lehrers.

(personare – hindurchtönen; etymologisch leider fragwürdig)

Die Stimme ermöglicht und erweitert die Ausdrucksmöglichkeit und Mitteilungsfähigkeit.

Die Stimme des Lehrers muss

- höchsten Anforderungen genügen,
- ansprechend sein,
- bestimmt sein, verbindlich sein,
- ehrlich sein,
- sich behaupten können,

kurz: die jeweilige gewollte Wirkung unterstützen – dies auch in angespannten Situationen.

Von der Qualität der Stimme ist die Konzentrationsfähigkeit und Motivation der Zuhörenden in einem großen Maße beeinflussbar und abhängig.

Die Stimme wirkt sich auf die stimmliche Entwicklung der Kinder aus – bereits und gerade im Kindergarten!

Die Sprechweise wirkt sich auf die sprecherische Entwicklung aus.

Die Kinder lernen von dem stimmlichen Vorbild des Lehrers. (Lemke, Sigrun: Sprechwissenschaft, S. 25).

Die Kinder übernehmen die sprachlichen Vorbilder – Imitationslernen oder Nachahmungslernen.

Die Stimmen der anvertrauten Kinder sollen bestmöglich zur Entfaltung gebracht werden können.

(Vgl.: Pezenburg, Michael: Stimmbildung / Wissenschaftliche Grundlagen – Didaktik – Methodik; S. 143ff)

Wir sollten in Anbetracht dieser Tatsachen, die Stimmen der Lehrenden (in Kindergarten und Schule) qualitativ, also hinsichtlich des **Stimmklanges**, und quantitativ, das heißt hinsichtlich der **Belastbarkeit** optimal für den Beruf vorbereiten und dann gesund erhalten.

Die berufsbegleitende stimmliche Pflege ist besonders auch deshalb notwendig, da die Stimme dem Alterungsprozess mit den natürlichen Verschleißerscheinungen unterliegt. (vgl.: Lemke, Sigrun: Sprechwissenschaft, S. 25).

Weiter sollten die **Sprechweise**, **Artikulation** und **Ausdrucksfähigkeit** optimal studiert werden; auch etwas vom „dramatischen Sprechen“: Wie rezitiere ich ein Gedicht. Wie kann ich ausdrucksstark vortragen.

## **Empfehlenswerte Links:**

Mitteldeutscher Verband für Sprechwissenschaft und Sprecherziehung e.V.: [www.sprewi.de](http://www.sprewi.de)

Deutsche Gesellschaft für Sprechwissenschaft und Sprecherziehung e.V.: [www.dgss.de](http://www.dgss.de)  
Besonders: Heft 1, Juni 2007 ([www.dgss.de/newsletter/dgssaktuell2007-1.php3](http://www.dgss.de/newsletter/dgssaktuell2007-1.php3))

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin: [www.baua.de](http://www.baua.de)

Initiative Neue Qualität der Arbeit: [www.inqa.de](http://www.inqa.de)

Lange Lehren – Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Lehrberuf erhalten und fördern:  
[www.tu-dresden.de/medlefo/content/](http://www.tu-dresden.de/medlefo/content/)

Lehrergesundheit – eine sozialmedizinische und gesellschaftspolitische Herausforderung:  
[www.arbeitsmedizin.uni-erlangen.de/Weber\\_Erlangen.pdf](http://www.arbeitsmedizin.uni-erlangen.de/Weber_Erlangen.pdf)

Lehrergesundheit: [www.carsten-bangert.de](http://www.carsten-bangert.de)

Lehrergesundheit: [www.medienfakten.de/uherrmann/](http://www.medienfakten.de/uherrmann/) Prof. Dr. Ulrich Herrmann  
Von der Frühpensionierung zur Gesundheitsvorsorge; in: Gemeinschaft Evangelischer  
Erzieher in Baden, Beiträge pädagogischer Arbeit, Karlsruhe, 2007 Heft IV, Seite 34ff

Körpersprache: [www.neues-lernen.ch/neues-lernen/docssveb/koerpersprache.pdf](http://www.neues-lernen.ch/neues-lernen/docssveb/koerpersprache.pdf)

Kommunikation und Körpersprache im Umgang mit Kunden:  
<http://www.tpm-mw.de/projekte/mi2ex/download/Mi2Ex21052003%20Kommu.pdf>  
(Besser: „Kommunikation und Körpersprache im Umgang mit Kunden“ in Suchmaschine eingeben!)

Kommunikation allgemein:  
[www.schulz-von-thun.de](http://www.schulz-von-thun.de) und [www.stangl-taller.at/](http://www.stangl-taller.at/)

Fragebogen „Fit für die Schule“: ([www.dbb.de](http://www.dbb.de), aktuell, Projekte: Fragebogen: Fit für die  
Schule; Potsdamer Lehrerstudie  
[www.dbb.de/dbb-beamtenbund-2006/dbb-pdf/Fragebogen\\_Fit.pdf](http://www.dbb.de/dbb-beamtenbund-2006/dbb-pdf/Fragebogen_Fit.pdf))

Körper-Dehnübungen / Fitness:  
[www.swing-and-relaxx.de](http://www.swing-and-relaxx.de)

[www.vocalis-projekt.de](http://www.vocalis-projekt.de)

Arbeits- und Gesundheitsschutz in B-W:  
[www.kultusportal-bw.de](http://www.kultusportal-bw.de) – Informationen für Lehrer/Innen – Arbeits- und  
Gesundheitsschutz – Archiv – dann die gewünschte Themen anklicken  
oder: [www.arbeitsschutz-schule-bw.de](http://www.arbeitsschutz-schule-bw.de)



Teil II

**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

aktualisiert für das *Forum Lehrergesundheit* in Stuttgart am 31. März 2008

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](mailto:KaStMiHaCo@t-online.de)

**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.

Nicht sehen können trennt von Dingen, nicht hören können trennt vom Menschen.

(Immanuel Kant)

Das Auge führt den Menschen in die Welt, das Ohr führt die Welt in den Menschen ein.

(Lorenz Oken)

Wer das Ohr beleidigt, dringt nicht zur Seele vor.

(Quintilian, röm. Sprachlehrer)

Sprich, damit ich dich sehe! (Sokrates)

**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](http://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](http://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.  
Stimmssymptome 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; Hg 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 stimbildenden 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 – danach ausspucken!
- 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 klassische 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 individuelle Informationen benötigt werden, trägt diese Behandlungsmethode auch zur Steigerung der Selbst-Wahrnehmung bei. Der Hinweis auf die klassische Homöopathie soll weder als Kritik noch als Ablehnung der Schulmedizin verstanden werden, sondern eher die Möglichkeit der sinnvollen Ergänzung verschiedener Behandlungsmethoden aufzeigen.

(aus: Leitfaden Homöopathie; Dr. med. Geißler, Dr. 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 „Ventiltönen“ (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:

<a href="http://www.zwerch-fell.de">www.zwerch-fell.de</a>	(Atmung)
<a href="http://www.cantusfirmus.de">www.cantusfirmus.de</a>	(Funktionales Stimmtraining)
<a href="http://www.stimmbildung.com">www.stimmbildung.com</a>	(Funktionales Stimmtraining)
<a href="http://www.heptner.org">www.heptner.org</a>	(Funktionales Stimmtraining)
<a href="http://www.rabine-institut.de">www.rabine-institut.de</a>	(Funktionales Stimmtraining)
<a href="http://www.stimm-stoerungen.de/stimmtherapie">www.stimm-stoerungen.de/stimmtherapie</a>	
<a href="http://www.stimm-stoerungen.de/stimmklang">www.stimm-stoerungen.de/stimmklang</a>	
<a href="http://www.stimm-stoerungen.de/raeusperzwang">www.stimm-stoerungen.de/raeusperzwang</a>	
<a href="http://www.terlusollogie.de">www.terlusollogie.de</a>	(Ein- und Ausatemtyp / Solar, Lunar)
<a href="http://www.iamon.at">www.iamon.at</a>	Ingrid Amon: Die Macht der Stimme

Allgemein:

<a href="http://www.wartburgmedientraining.de">www.wartburgmedientraining.de</a>	(Bereiche: Notfallkoffer, Atmung, Stimme; Entspannung)
<a href="http://www.quarks.de">www.quarks.de</a>	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/](http://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](http://www.dgpp.de) hier *Service-Bereich für Eltern und Patienten* danach *Adressen Deutschland* anklicken.

<a href="http://www.dgpp.de">www.dgpp.de</a>	Deutsche Gesellschaft für Phoniatrie und Pädaudiologie
<a href="http://www.dbl-ev.de">www.dbl-ev.de</a>	Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V.
<a href="http://www.hno-aerzte.de">www.hno-aerzte.de</a>	Deutscher Berufsverband der Hals-, Nasen- und Ohrenärzte e.V.
<a href="http://www.gesangspaedagogik.de">www.gesangspaedagogik.de</a>	Bundesverband Deutscher Gesangspädagogen
<a href="http://www.bkhd.de">www.bkhd.de</a>	Bund klassischer Homöopathen Deutschlands
<a href="http://www.tomatis.de">www.tomatis.de</a>	Tomatis-Institute
<a href="http://www.vocalis-projekt.de">www.vocalis-projekt.de</a>	Ein Projekt zur Lehrerstimme an der Universität Dortmund
<a href="http://www.lfit.schule.at">www.lfit.schule.at</a>	Tag der Stimme 2005: Die Stimme als wichtigstes Werkzeug des Lehrberufes
<a href="http://www.upledger.de">www.upledger.de</a>	Cranio-Sacral-Therapie (Craniosacrale Biodynamik)

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

## 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.

<b>Sprechen</b>	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			

<b>Erkältungen</b>	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			

<b>Lebensstil</b>	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 <b>zwei</b> 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, ...)			

<b>Lehreralltag</b>	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.

## VHI (Voice Handicap Index) Fragebogen in deutscher Sprache für Patienten:

Deutsche Gesellschaft für Phoniatrie und Pädaudiologie e.V. (DGPP)

Vergleiche: [www.phoniatrie-paedaudiologie.com/Informationen/assets/vhi-dt.pdf](http://www.phoniatrie-paedaudiologie.com/Informationen/assets/vhi-dt.pdf)  
T. Nawka/G. Wirth: Stimmstörungen, S. 178f

Datum			
Name, Vorname			
Diagnose			
Beruf			
Ich brauche meine <b>Sprech</b> stimme vorwiegend für	Beruf	Freizeit	normale Unterhaltung
Ich brauche meine <b>Sing</b> stimme vorwiegend für	Beruf	Freizeit	ich singe nicht
Ich schätze meine Gesprächigkeit so ein (bitte ankreuzen):			
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10		
stiller Zuhörer	normaler Sprecher	äußerst geschäftig	
Dies sind Feststellungen, mit denen viele Leute ihre Stimme und die Wirkung ihrer Stimme auf ihr Leben beschreiben. Kreuzen Sie bitte die Antwort an, die anzeigt, wie häufig Sie dieselbe Erfahrung machen.			
Antworten: 0 = nie, 1 = selten (fast nie), 2 = manchmal, 3 = oft (fast immer), 4 = immer			

F1	Man hört mich wegen meiner Stimme schlecht	0	1	2	3	4
P2	Beim Sprechen geht mir die Luft aus	0	1	2	3	4
F3	Anderen fällt es schwer, mich in einem lauten Raum zu verstehen	0	1	2	3	4
P4	Der Klang meiner Stimme ändert sich im Laufe des Tages	0	1	2	3	4
F5	Meine Familie hört mich kaum, wenn ich zuhause nach ihnen rufe	0	1	2	3	4
F6	Ich benutze das Telefon seltener, als ich eigentlich möchte	0	1	2	3	4
E7	Wegen meiner Stimme bin ich angespannt, wenn ich mich mit anderen unterhalte	0	1	2	3	4
F8	Vielen Leuten geht meine Stimme anscheinend auf die Nerven	0	1	2	3	4
E9	Ich meide größere Gruppen wegen meiner Stimme	0	1	2	3	4
P10	Ich werde gefragt, was mit meiner Stimme los sei	0	1	2	3	4
F11	Wegen meiner Stimme spreche ich seltener mit Freunden, Nachbarn und Verwandten	0	1	2	3	4
F12	Im direkten Gespräch werde ich gebeten zu wiederholen, was ich gesagt habe	0	1	2	3	4
P13	Meine Stimme klingt unangenehm kratzig und rau	0	1	2	3	4
P14	Ich habe das Gefühl, dass ich mich anstrengen muss, wenn ich meine Stimme benutze	0	1	2	3	4
E15	Ich glaube, dass andere mein Stimmproblem nicht verstehen	0	1	2	3	4
F16	Meine Stimm Schwierigkeiten schränken mich in meinem Privatleben ein	0	1	2	3	4
P17	Bevor ich spreche, weiß ich nicht, wie klar meine Stimme klingen wird	0	1	2	3	4
P18	Ich versuche meine Stimme so zu verändern, dass sie anders klingt	0	1	2	3	4
F19	Ich fühle mich bei Unterhaltungen wegen meiner Stimme ausgeschlossen	0	1	2	3	4
P20	Ich muss mich beim Sprechen sehr anstrengen	0	1	2	3	4
P21	Abends ist meine Stimme schlechter	0	1	2	3	4
F22	Wegen meines Stimmproblems habe ich Einkommensverluste	0	1	2	3	4
E23	Mein Stimmproblem bedrückt mich	0	1	2	3	4
E24	Ich bin weniger kontaktfreudig wegen meines Stimmproblems	0	1	2	3	4
E25	Ich empfinde mein Stimmproblem als Behinderung	0	1	2	3	4
P26	Meine Stimme versagt mitten im Sprechen	0	1	2	3	4
E27	Ich ärgere mich, wenn man mich bittet, etwas zu wiederholen	0	1	2	3	4
E28	Es ist mir peinlich, wenn Leute mich bitten, etwas zu wiederholen	0	1	2	3	4
E29	Wegen meiner Stimme fühle ich mich unfähig	0	1	2	3	4
E30	Ich schäme mich wegen meines Stimmproblems	0	1	2	3	4
Wie schätzen Sie ihre Stimme HEUTE ein?		normal	leicht gestört	mittelgradig gestört	hochgradig gestört	

# Anregungen und Übungen zum Stimmtraining

## Körperbewusstsein / Balance-Übungen

- Bereiche:** Füße, Becken, Brust, Kopf
- Wechselwirkungen:** Lendenwirbel und Zwerchfell,  
Halswirbel und Kopfhaltung  
Balancierte Wirbelsäule und geweiteter Brustkorb  
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 Tonumfanges**
- 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 Nonsens-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.
- Glücklich 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, tdlm, tdlm (siebenmal!)

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

Kadratalo, kadratalu, kadratala, kadratale, kadratali

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

Gsk, gskt, gsktd, gsktdl, gsktdm, gsktdm

Gadalo, gadalu, ...  
Jawalajo, jawalalu, ...  
Jakanalaro, ...  
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! (Petra Ziegler)*

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  |

Thema: „Hände raus aus den Taschen!“ – **Körpersprache und Stimme bei der Präsentation**  
(Stephan Hoffmann)

## **Ein beeindruckender Auftritt lebt von dem harmonischen Zusammenspiel von Worten, Körpersprache und souveräner Ausstrahlung!**

### **Körpersprache**

**Mimik:** Bewegungen der Muskulatur des Gesichtes / Gesichtsausdruck  
**Gestik:** Körperbewegungen, hauptsächlich der Arme und Hände  
**Körperhaltung:** Stand, Kopfbewegungen, Arm- und Beinbewegungen, Haltung der Wirbelsäule (nicht: Wirbelkrümme)  
 Ziel: lockere, aufrechte Körperhaltung  
 Die äußere Haltung korrespondiert mit der inneren Haltung (!)  
 Wie steht jemand, der selbstbewusst, offen, mitteilungsfreudig ... ist?

Kurze Ergänzungen:

**Hände:** Sollten in einer guten Ausgangsposition sein, in die Sie nach einer Geste wieder zurückkehren können.  
 Die Arme sind locker hängend, die Hände sind entspannt oder liegen locker ineinander.  
 Redemanuskript oder Karteikarten bitte locker in der Hand halten

**Gestik:** Keine sich wiederholenden Gesten – wirkt langweilig und einfallslos  
 Auswählen, welche Aussagen durch Gesten unterstützt werden können  
 Die Geste muss zu dir passen, du musst dich dabei wohlfühlen

**Blickkontakt** zu verschiedenen Zuhörerinnen und Zuhörern suchen.  
 Beim Ablesen - wenn es nun schon einmal sein muss - z.B. eines Zitates, einer Definition: immer wieder vom Blatt aufschauen!

### **Stimme**

**Stimme:** laut und deutlich  
 langsam (!) und mit entspannter Stimmlage  
 dynamisch, d.h. inhaltsangemessen betont, laut-leise, schnell-langsam, mit Pausen an den richtigen Stellen (zum Mitdenken für die Zuhörer)

**Lautstärke:** Von Flüstern bis lautem Schreien (Dramatik ...)

**Geschwindigkeit:** Je schneller ein Sprecher spricht, desto aufgeregter ist er  
 langsames Sprechen steht für Ruhe, Gelassenheit und Konzentration

**Tonhöhe:** Jeder Mensch hat seine entspannte Sprechtonhöhe  
 ein Abweichen davon lässt Rückschlüsse auf sein Befinden zu

**Modulation:** Ein interessanter, die Aufmerksamkeit der Zuhörer erhaltender Vortrag benötigt Veränderungen der Stimme in der Tonhöhe:  
 Gewisse, wichtige Wörter mit gehobener Stimme vortragen, Sachverhalte verdeutlichen, Gefühle, Meinungen mitteilen ...

## **Der Vortrag / Die Präsentation**

### **Vortragen statt vorlesen!**

#### **Du musst nichts sagen müssen, aber du musst etwas sagen wollen!**

(Das heißt, du musst dich darauf freuen, deinen Zuhörern etwas Interessantes mitteilen zu dürfen! Du musst von deinem Thema begeistert sein! Freue dich auf deinen Vortrag!)

#### **Freies Sprechen:**

Hilfen dafür sind: Karteikarten / Stichwortgliederung / Medien-Trick (z.B. Powerpoint)

(Die Karteikarten

- enthalten das Schlüsselwort
- enthalten Regieanweisungen (Folie auflegen ..., aber auch besondere Vortragsart!)
- erhalten eine durchlaufende Nummerierung
- sind nur einseitig beschrieben
- sind mit großer, leserlicher Schrift beschrieben)

#### **Einige Anregungen zur Formulierung:**

- Das Publikum persönlich ansprechen: „Sie“ und „Wir“ – Formulierungen statt „man“ und anderer unverbindlicher Formulierungen
- Fachbegriffe und Fremdworte entsprechend dem Vorwissen des Publikums verwenden oder gleichzeitig erklären
- Sprich nicht so wie man schreibt, sondern so, dass die Zuhörer problemlos folgen können
- Formuliere nicht zu kompliziert
- Vermeide lange verschachtelte Satzkonstruktionen
- Pro Satz sollte nur ein Gedanke oder eine wichtige Information transportiert werden.
- Formuliere das Wesentliche konzentriert und kompakt
- Vermeide Füllwörter (echt, beispielsweise, natürlich, gewissermaßen, okay, richtig)
- Verwende bei Verben die Aktivform statt Passivform – das wirkt überzeugender.
- Bevorzuge positive Formulierungen

#### **Tipps zur Vorbereitung:**

- Den Vortrag einige Tage vor dem Termin einem Kassettenrekorder oder einer Videokamera „probe halten“ (bitte nicht vor dem Spiegel üben!)
- Die Aufnahmen ansehen und sich in der dritten Person wahrnehmen: Welche Ähnlichkeiten hat diese Person, die ich nun sehe, mit mir? Was gefällt mir, was überzeugt mich – was kann bzw. möchte ich ändern (kurzfristig, langfristig)?
- Die vorgegebene Zeit des Vortrages überprüfen!
- Danach den Vortrag vor einer kleinen, konstruktiv-kritischen Zuhörerschaft vortragen und besprechen.

**Zum Nachdenken:** Anteile an der Kommunikation haben  
das gesprochene Wort: 7%, Mimik und Gestik: 48-55% und Stimme: 38-45%

### **Dann wünsche ich viel Erfolg und Freude!**

Literatur:

Weidenmann, Bernd: Gesprächs- und Vortragstechnik, Weinheim und Basel, 2002

Mettenberger, Wolfgang: Tatort Theater, Offenbach/M, 1996

Lotzmann, Geert, Hrsg: Die Sprechstimme, Ulm, Stuttgart, Jena, Lübeck, 1997

Uhlenbrock, Karlheinz: Fit fürs Abi ..., Hannover 2001

Lemke, Sigrun: Sprechwissenschaft/Sprecherz., Ein Lehr- und Übungsbuch; Frankfurt, 2006

