

Heute schon gestimmt?!

Ein Stimmkalender zur Prävention von
Stimmbeschwerden bei Lehrern

Vorgelegt von:

Jennifer Rombach (0731978)

Sabrina Zeike (0738964)

Interner Begleiter: Rudi Verfaillie

Abgabedatum: 13.12.2011

© Dieses Werk, einschließlich aller Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Autoren und der Hogeschool Zuyd, Heerlen (NL) unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Hogeschool Zuyd.

Danksagung

Ohne die Hilfe einiger Personen wäre es nicht möglich gewesen, dieses Projekt zu verwirklichen. An dieser Stelle möchten wir uns bei den Menschen bedanken, die uns bei diesem Projekt unterstützt haben:

Joachim Herbrik und Stefan Pietraszak für die Umsetzung unseres Comicmännchens,
Peter Reuter für die Mithilfe beim Entwurf des Designs.

Rudi Verfaillie für seine Begleitung und Unterstützung.

Alfons Rombach, der uns bei allen Formatierungsproblemen stets zur Seite gestanden hat.

Weiterhin danken wir unseren Eltern, Geschwistern und Freunden dafür, dass sie unseren Kalender ausprobiert und Korrektur gelesen haben.

Letztendlich sagen wir „Danke“ an alle, die uns während der stressigen Zeit auf unterschiedlichste Weise unterstützt haben, uns Mut zugesprochen und motiviert haben.

Zusammenfassung

Heute schon gestimmt?!

Ein Stimmkalender zur Prävention von Stimmbeschwerden bei Lehrern

Lehrer nutzen ihre Stimme berufsbedingt durchschnittlich 7 Stunden pro Tag. Dabei müssen sie dauerhaft gegen viel Lärm anreden. Die Kombination des langen und lauten Sprechens führt bei Lehrern zu einer besonderen Stimmbelastung. Es gibt verschiedene Übungsprogramme und Workshops für Lehrer zur Prävention von Stimmbeschwerden. Diese sind allerdings nur kurzweilig und auf Dauer keine effektive Präventionsmaßnahme. Um Stimmbeschwerden dauerhaft zu vermeiden reicht es nicht kurzweilig etwas für die Stimme zu tun. Es ist wichtig am besten täglich stimmhygienische Regeln zu befolgen und die Stimme dauerhaft auf bevorstehende Anstrengung vorzubereiten. Um eine tägliche Aufmerksamkeit und Pflege für eine gesunde und gesund bleibende Stimme zu erreichen, haben wir einen Tagesabreißkalender zur Prävention von Stimmbeschwerden bei Lehrern entwickelt. Der Kalender bietet Lehrern eine Hilfestellung, Maßnahmen zur Prävention von Stimmbeschwerden in den Alltag zu integrieren. Diese primären Präventionsmaßnahmen richten wir speziell auf die Bedürfnisse von berufstätigen und angehenden Lehrern.

Schlüsselwörter:

Prävention - Stimme - Dysphonie - Lehrer – Kalender

Samenvatting

Heute schon gestimmt?!

Ein Stimmkalender zur Prävention von Stimmbeschwerden bei Lehrern

Leraren gebruiken hun stem professioneel gemiddeld 7 uur per dag. Ze moeten voortdurend spreken in lawaaierige situaties. De combinatie van lang en luid spreken leidt bij leraren tot een bijzondere stembelasting. Er bestaan verschillende oefenprogrammas en workshops voor preventie van stemklachten voor leerkrachten. Deze programmas zijn weliswaar kortdurend en op lange termijn geen effectieve preventiemaatregel. Om stemklachten langdurig te voorkomen is het niet voldoende om kortdurend iets voor de stem te doen. Het is belangrijk om dagelijks aandacht te geven aan stemhygiënische maatregelen en de stem voor een aanstanade belasting op te warmen. Met het oog op dagelijkse aandacht en dagelijkse zorg voor een gezond en gezond blijvende stem, hebben wij een stemscheurkalender voor leraren ontwikkeld. Onze stemkalender biedt leraren hulp bij het voorkomen van stemklachten. De aangewende primaire preventiemaatregelen zijn specifiek gericht op de behoeften van werkende leraren en leraren in opleiding.

Sleutelwoorden:

Preventie - stem - dysfonie - leraren - kalender

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	1
1.1 Stimme im Leben: immer wichtiger, immer mehr gefährdet?!	1
1.2 Problemstellung	4
1.3 Zielsetzung.....	6
1.4 Zielgruppe des Kalenders.....	7
1.5 Relevanz für Logopädie und Volkswirtschaft.....	8
2 . Theoretischer Hintergrund	9
2.1 Lehrer als Berufssprecher	9
2.2 Stimmbelastung und Stimmbelastbarkeit.....	12
2.3 Prävalenz von Stimmstörungen bei Lehrern.....	14
2.4 Prävention von Stimmbeschwerden.....	15
2.5 Studien und Programme zur Prävention von Stimmstörungen	17
3. Methode.....	26
3.1 Zielstellungen des Kalenders	26
3.2 Methodische Strukturierung des Kalenders	27
3.3 Methodik für den Inhalt des Kalenders.....	33
3.4 Design des Kalenders.....	36
3.5 Risikofaktoren für Stimmüberbelastung	37
3.6 Spezifische Risikofaktoren bei Lehrern.....	42
3.7 Mögliche Auswirkungen von Stimmstörungen bei Lehrern.....	44
3.8 Suchstrategien für die Literaturrecherche.....	45
4. Resultate	57
4.1 Verantwortung der methodischen Strukturierung.....	57
4.2 Inhaltliche Verantwortung	59
4.2.1 Übungen	59
4.2.2 Wissenswertes	59
5. Diskussion	60
5.1 Kritische Betrachtung der methodischen Strukturierung.....	60
5.2 Kritische Betrachtung des Inhalts	61
5.3 Fazit und Vorausblick.....	62

6. Referenzen.....	63
6.1 Artikel.....	63
6.2 Bücher.....	68
6.3 Internet.....	72
6.4 Abbildungen.....	73
6.5 Tabellen.....	73
7. Anhang	74
7.1 Anhang 1: Übungssammlung.....	75
7.2 Anhang 2: Sammlung Wissenswertes.....	112
7.3 Anhang 3: Sammlung Comicmännchen	189

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 2.1: Beispiel relative Wiedergabe von Stimmbelastung und Stimmbelastbarkeit (Houben, Ruers, 2010).....	13
Abbildung 3.1: Basispfeiler.....	27
Abbildung 3.2: Vorderseite Wochentag.....	28
Abbildung 3.3: Rückseite Wochentag.....	30
Abbildung 3.4: Vorderseite Wochenende.....	31
Abbildung 3.5: Übungskategorien.....	33
Abbildung 3.6: Unterkategorien Wissenswertes.....	34
Abbildung 3.7: Unterkategorien Verweise.....	35
Abbildung 3.8: Comicmännchen.....	36
Abbildung 3.9: Risikofaktoren bei Lehrern (Dreßler, 2004).....	43
Abbildung 3.10: Mögliche Auswirkungen im Überblick (Dreßler, 2004).....	44
Abbildung 4.1: Übungsstruktur.....	57
Abbildung 4.2: Comicmännchen.....	57

Tabellenverzeichnis

Tabelle 2.1: Aufteilung der Sprechergruppen (Koufman, Isaacson, 1991).....	10
Tabelle 2.2: Klassifikation von Sprechberufen anhand der Kriterien Stimmqualität und Stimmbelastung (Vilkman, 2000).....	11
Tabelle 2.3: Studien zur Prävention von Stimmstörungen.....	18
Tabelle 2.4: Programme und Bücher zur Prävention von Stimmstörungen.....	23
Tabelle 2.5: Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Studien.....	25
Tabelle 3.1: Literaturrecherche Google.....	45
Tabelle 3.2: Literaturrecherche Pubmed.....	48
Tabelle 3.3: Literaturrecherche Science Direct.....	50

1. Einleitung

1.1 Stimme im Leben: immer wichtiger, immer mehr gefährdet?!

Die Stimme ist unser Kommunikationsmittel schlecht hin. Sie ist außerdem Ausdruck unserer Befindlichkeit und nicht von ungefähr haben Stimme und Stimmung den gleichen Wortstamm. „Es hat mir die Stimme verschlagen“ oder „bei diesem Thema bekomme ich einen Kloß im Hals“ – wir alle kennen diese Redewendungen und haben sie schon oft am eigenen Leib erfahren. Gute und gut eingesetzte Stimmen können Dramatik, Spannung, Freundlichkeit und Atmosphäre schaffen. Und im Beruf kann eine gute Stimme Hilfe und Mittel für zusätzliche Erfolge, Präsentationen oder Durchsetzung von Autorität sein. Für viele Berufsgruppen ist die Stimme das wichtigste Medium um ihren Beruf auszuführen (Becker, 2003; De Jong, et al., 2010; Mönch-la-Dous, Riehl, 2001; Vilkman, 2000). Leider werden berufsbedingte Veränderungen der Stimme in zunehmenden Maße beobachtet, so dass der Begriff der „professionellen Stimmstörungen“ (professional voice disorder) häufiger verwendet wird (Böhme, 2003; De Jong, 2010; Amon, 2009). Der Schwerpunkt hat sich von manuellen Tätigkeiten zu Berufen verlagert die abhängig sind von der Kommunikation (Böhme, 2003; Steiger, 2009). Am Anfang des letzten Jahrhunderts waren mindestens 80% der amerikanischen Arbeitskräfte mit Aufgaben beschäftigt, die von manuellen Fähigkeiten abhingen. Der Rest war in Berufen tätig, die kommunikative Fähigkeiten fordern. Innerhalb der letzten 100 Jahre hat sich dieses Verhältnis umgekehrt, „ungefähr ein Drittel der Arbeitskräfte in modernen Gesellschaften sind in solchen Berufen tätig in denen die Stimme als das wichtigste Werkzeug gilt“ (Vilkman, 2000). Dieser Trend wird sich im 21. Jahrhundert noch weiter fortsetzen (Böhme, 2003).

Lehrer sind Berufssprecher, sie sind täglich auf ihre Stimme angewiesen. Oft können Lehrer auf Grund von Stimmbeschwerden den Unterricht nicht ausführen (Amon, 2009; Dreßler, 2004; De Jong et al., 2003; Gutenberg, 2005; Steiger, 2009; Smith et al, 1997). In einer Studie nach Epidemiologie und Risikofaktoren von Stimmstörungen bei Lehrern, fanden de Jong et al. (2003) heraus, dass die Hälfte aller Menschen die in den Niederlanden an den Stimmbändern operiert werden, einen stimmbelastenden Beruf haben (Postma, 2005).

Eine Untersuchung von Lemke (2006) ergab, dass von 5357 untersuchten Lehramtsanwärtern aus zehn Bundesländern über 37% stimmlich „deutlich auffällig“ waren. Bei 15 % aller Probanden bestand sofortiger Therapiebedarf (Lemke, 2006). In Folge dessen können viele Lehrer ihren Beruf nicht mehr ausüben (De Jong, 2003). Stimmbeschwerden bei Lehrern und

der damit oftmals verbundene Unterrichtsausfall stehen zunehmend im Mittelpunkt des öffentlichen Interesses. So titelt eine Pressenachricht 2009 „Stimmbelastung: Lehrer leisten so viel wie Sänger“ (diepresse, 2009). Weiterhin heißt es in dem Artikel: „Was ein Opernsänger am Abend leistet, leistet ein Lehrer vier – bis fünfmal pro Woche“.

„Der Lautstärke-Spitzenwert im Klassenzimmer beträgt bis zu 86 Dezibel – das entspricht in etwa dem Lärm einer stark befahrenen Hauptstraße“ (Ebtsch, Karschnick, 2008).

Lehrer nutzen ihre Stimme berufsbedingt durchschnittlich 7 Stunden pro Tag (Martin et al., 1999). Dabei müssen sie dauerhaft gegen viel Lärm anreden (Dreßler, 2004). Die Kombination des langen und lauten Sprechens führt bei Lehrern zu einer besonderen Stimmbelastung (Postma, 2005).

Die hohe Belastung führt auch dazu, dass viele Lehrer nicht bis zum regulären Pensionsalter arbeiten, wobei hier ein positiver Trend festzustellen ist. Mittlerweile halten 35 Prozent bis zum Ende durch, 2000 waren es nur sechs Prozent. Allerdings liegt dies vermutlich auch an den inzwischen eingeführten Pensionskürzungen für Lehrer, die wegen Dienstunfähigkeit ausscheiden. Während es 2000 noch 64 Prozent waren, waren es 2008 noch knapp ein Drittel, das sich deshalb pensionieren ließ (Ebtsch, Karschnick, 2008).

Es ist kein Wunder, dass die Anzahl von Stimmstörungen bei Lehrern stetig steigt (Steiger, 2009; Ruben 2000). 60% der Lehrer erkranken einmal im Leben an einer Stimmstörung, die sie arbeitsunfähig macht (Amon, 2009; Hammer, 2005; Gutenberg, 2005). Die Häufigkeit einer ausgeprägten Stimmerkrankung liegt in dieser Berufsgruppe bei etwa elf Prozent - in der übrigen Bevölkerung liegt der Wert bei ca. sechs Prozent. Trotz stimmlicher Einschränkungen suchen jedoch nur ca. die Hälfte der betroffenen Lehrer einen Arzt auf (Dreßler, 2004). Aus einer Studie der Universität Saarland kam heraus, dass im Saarland aus Stimmgründen jedes Jahr mindestens 11200 Zeitstunden Unterricht ausfallen - ein Schaden, der sich auf 8.892.000 Euro beziffern lässt; rechnet man die mindestens anfallenden Behandlungskosten von 233.000 Euro hinzu, kommt man gar auf über zehn Millionen Euro (Gutenberg, 2005). Die Ergebnisse zeigen, dass Berufsdysphonien bei Lehrern nicht als individuelle Probleme, sondern als Thema mit hoher gesellschaftspolitischer und ökonomischer Relevanz zu betrachten sind (Helfert, 2009; Sonnenberg, 2005).

Es wundert darum nicht, dass die Notwendigkeit von präventiven Programmen schon länger erkannt wurde (Gundermann 1983, Lotzmann 1997). In den letzten Jahren ist die Pflege, Diagnostik, Behandlung und Prävention von Berufsstimmen immer wichtiger geworden (de Jong, 2003). Leider jedoch bekommen diese Berufsgruppen trotz allem immer noch zu wenig Aufklärung darüber wie sie ihre Stimme richtig gebrauchen und schonen können. In der Ausbildung zum Lehrer wird dem Thema „Sprecherziehung“ und der Prävention von

Stimmbeschwerden leider zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt (Amon, 2009; Dreßler, 2004; Gutenberg, 2005; Becker, 2003; Heylen et al, 2001; Mönch-la-Dous, Riehl, 2001; Sonneberg, 2005, Wirth, 1995). Aus einer Umfrage von Skupio et al (2000) kam heraus, dass lediglich an 9 von 48 Universitäten in Deutschland Sprecherziehung Teil des Curriculums ist. In dem Buch „Sprechwissenschaft und Schule“ heißt es wörtlich: „Seit über 80 Jahren steht die Sprecherziehung draußen vor dem Schultor. Warum ist die Schwelle so hoch?“ (Naumann in Gutenberg, 2004).

Deutschlandweit gibt es keine Bestimmung, die die stimmliche Ausbildung während des Lehrerstudiums regelt, in der ehemaligen DDR war eine stimmliche Eignungsprüfung gesetzlich festgelegt (Boettcher, Rehring, 2008). Da es in Deutschland keine stimmliche Eignungsprüfung mehr gibt, können auch stimmlich nicht geeignete Studenten Lehrer werden. (Skupio et al, 2000).

Viele angehende Lehrer haben bereits im Studium eine auffällige Stimme (Bergemann, 2008, Dreßler, 2004; Lemke 2006). Die meisten Lehrer sind sich nicht bewusst über den Zusammenhang zwischen Stimme und Gefühlen und den Effekt von Stress auf die Stimme (Martin, Darnley, 1996; Mönch-la-Dous, Riehl, 2001). Sie reagieren meistens zu spät auf Stimmprobleme. Oft erst so spät, dass bereits eine Störung vorhanden ist, die dann zu Unterrichtsausfall führt. Leider gibt es zur Prävention von Stimmstörungen auch nur wenig wissenschaftliche Untersuchungen (Timmermans et al., 2005).

1.2 Problemstellung

Berufsbedingte Veränderungen der Stimme nehmen zu, sodass die Begriffe des „professional voice users“ und der „professional voice disorder“ (professionellen Stimmstörung) in der Literatur stets mehr an Bedeutung gewinnen (Böhme, 2003). Trotz der bekannten Problematik der Stimmbeschwerden im Lehreraltag, werden Lehrer unzureichend aufgeklärt über die Risiken von Stimmbeschwerden im Sprecherberuf (Amon, 2009, Dreßler, 2004, Gutenberg, 2004). Das Fach „Sprecherziehung“ wird nur an wenigen Universitäten angeboten und ist meist kein Pflichtfach (Gutenberg, 2004). Lehrer wissen deshalb meistens nicht, wie sie ihre Stimme schonen können und wie wichtig es ist, den Stimmapparat auf die bevorstehende Anstrengung vorzubereiten.

Die hohe Stimmbelastung des Lehreraltags, kombiniert mit der mangelnden Sprecherziehung in der Ausbildung zum Lehrer/in an deutschen Universitäten, führt häufig zu Stimmbeschwerden. Durch häufigen Unterrichtsausfall entsteht ein beachtlicher volkswirtschaftlicher Schaden (vgl. Dreßler, 2004, Gutenberg, 2005). Die Forderungen nach Präventionsprojekten sind deshalb groß (Gutenberg, 2004, Gundermann, 1983, Lotzmann 1997).

Einige Projekte zur Prävention von Stimmstörungen bestehen bereits. Es gibt auch Programme die speziell auf Lehrer oder Berufssprecher ausgerichtet sind. Diese werden in Paragraf 2.6 „Studien und Programme zur Prävention von Stimmstörungen“ erläutert. Die meisten Präventionsprojekte bestehen aus Kursen, welche die Betroffenen belegen können. Kennzeichnend ist, dass diese Kurse meist kurzzeitig sind und dass die Effektivität von solchen Kursen und Programmen nicht immer wissenschaftlich bewiesen ist (Ruotsalainen, 2008, Timmermans, 2005).

Es ist wichtig, am besten täglich, stimmhygienische Regeln zu befolgen und die Stimme dauerhaft auf bevorstehende Anstrengung vorzubereiten. Denn ähnlich wie bei Topsportlern, die sich vor dem Training aufwärmen, ist es auch für Berufssprecher wichtig die Sprechorgane auf die bevorstehende Anstrengung vorzubereiten (Amon, 2008).

Um eine tägliche Aufmerksamkeit und Pflege für die Belange der Stimme zu erreichen, entwickeln wir ein Präventionsprojekt in Kalenderform. Die Kalenderform mit einer täglichen Blattseite ermöglicht es, dass Lehrer täglich an ihre Stimme erinnert werden und eine Anleitung bekommen, was sie für ihre Stimme tun können. Das Programm ist speziell auf die Bedürfnisse von Lehrern angepasst und macht die Betroffenen täglich darauf aufmerksam, was sie für ihre Stimme tun können um Stimmbeschwerden dauerhaft entgegen zu wirken. Entscheidend ist

dabei, dass sich das Präventionsprogramm gut in den Berufsalltag von Lehrern integrieren lässt. Lehrer werden täglich motiviert ihr Verhalten hin zu einem gesunden Stimmverhalten zu ändern.

Die entscheidende Frage, die Kernpunkt unserer Problemstellung bildet ist:

Wie können Präventionsmaßnahmen für eine gesund bleibende Stimme in den Alltag eines/r Lehrers/Lehrerin integriert werden?

1.3 Zielsetzung

Unsere Zielsetzung ist es, mit unserem Stimmkalender einen effektiven Beitrag zur Prävention von Stimmbeschwerden bei Lehrern zu leisten. Aus der Literatur konnten wir entnehmen, dass Lehrer häufig unter Stimmbeschwerden oder Stimmstörungen leiden (siehe 2.4 Prävalenz von Stimmstörungen) (Amon, 2009, Böhme, 2003, Dreßler, 2004, Gutenberg, 2004). Wir geben mit unserer Arbeit Lehrern eine Hilfestellung den Stimmbeschwerden vorzubeugen. Diese Präventionsmaßnahmen richten wir speziell auf die Bedürfnisse von berufstätigen und angehenden Lehrern. Wir möchten mit unserem Stimmkalender erreichen, dass diese Präventionsmaßnahmen für eine gesunde und gesund bleibende Stimme in den Alltag von Lehrern integriert wird. Wir hoffen, dass durch eine regelmäßige Ausübung des Programms die Risikofaktoren dauerhaft vermindert werden. Es soll eine Einstellungsänderung und Verhaltensänderung im Sinne eines stimmschonenden Verhaltens erreicht werden, um eine dauerhafte Verringerung von Risikofaktoren für Stimmbeschwerden zu erreichen. Der Kalender dient als Mittel um diese Integration in den Alltag zu ermöglichen. Außerdem ist es uns wichtig, ein Bewusstsein für die Problematik von Stimmstörungen bei Berufssprechern, speziell bei Lehrern zu schaffen. Da die Ausarbeitung eines ganzen Jahres zu viel Arbeit für zwei Personen bedeutet, haben wir uns dafür entschieden nur ein halbes Jahr zu erstellen.

1.4 Zielgruppe des Kalenders

Unsere Zielgruppe sind Berufssprecher und im engeren Sinne berufstätige und angehende Lehrer. Lehrer sind Berufssprecher des Levels 3, nach der Aufteilung der Sprechergruppen von Koufman und Isaacson (1991) (siehe Kapitel 2.1). Sie sind im Berufsalltag sehr auf ihre Stimme angewiesen. Durch hohe Lärmbelastung im Lehreralltag, sind Lehrer besonders anfällig für Stimmbeschwerden. Unser Präventionsprojekt beugt bei Lehrern, die noch keine Stimmbeschwerden haben, diesen vor (primäre Prävention).

1.5 Relevanz für Logopädie und Volkswirtschaft

Stimmstörungen bei Berufssprechern formen einen Bereich in der Logopädie, der stets mehr Aufmerksamkeit fordert (Böhme, 2003). Eine große Anzahl von Patienten mit Stimmstörungen oder Stimmbeschwerden sind Lehrer bzw. Berufssprecher.

Zu den Kompetenzen eines Logopäden gehört neben der Therapie von Störungen auch die Prävention von diesen (Leijenaar, 2005). Es ist wichtig Präventionsmaßnahmen zu entwickeln und anzubieten (De Bodt et al., 2008, De Jong et al, 2010). Dennoch wird im Bereich der Logopädie immer noch zu wenig an Präventionsmaßnahmen angeboten (Timmermans et al., 2005). Hier knüpfen wir mit unserer Arbeit an. Wir leisten mit unserem Kalender einen Beitrag an die Prävention von Stimmbeschwerden bei Lehrern. Diese Arbeit ist von großer logopädischer Relevanz, da bei Berufssprechern das Bewusstsein darüber, dass Stimmprobleme im Beruf eines Lehrers schnell auftreten bisher leider nicht immer vorhanden ist. Der volkswirtschaftliche Schaden, der auf Grund von Unterrichtsausfall wegen Stimmproblemen entsteht, wird durch Präventionsprojekte wie unserem Kalender ebenfalls gemindert. Der Unterrichtsausfall und die entstehenden Behandlungskosten werden gesenkt. Unser Stimmkalender hat demnach neben einer logopädischen Relevanz auch noch eine sozioökonomische Relevanz.

2 . Theoretischer Hintergrund

2.1 Lehrer als Berufssprecher

Lehrer sprechen beruflich bedingt im Durchschnitt 35 Stunden die Woche. Diese 35 Stunden sprechen Lehrer manchmal bis zu 16 Wochen am Stück, ohne die Anzahl der Stunden die ein Berufssprecher privat spricht. Diese Fakten machen deutlich, warum Lehrer zur Gruppe der Berufssprecher (professional voice user) gezählt werden.

Zu den Berufssprechern zählen noch weitere Berufsgruppen wie zum Beispiel Sänger, Schauspieler, Fernseh- und Radiosprecher. Bei den sozialen Berufen zählen ErzieherInnen, Pfarrer und BeraterInnen zu den Berufssprechern. Ärzte, Logopäden und Therapeuten gehören zu der Gruppe der medizinischen Heilberufe (Bestgen, 2009). Es gibt verschiedene Klassifikationen für diese Berufssprecher. Die Klassifikation von Koufman und Isaacson (1991) und die Klassifikation von Vilkmann (2000) werden im Folgenden beschrieben. Die Klassifikation von Koufman und Isaacson ist in vier Level eingeteilt, basierend auf der ökonomischen Abhängigkeit von der Stimme um den Beruf auszuüben (siehe Tabelle 2.1).

Tabelle 2.1: Aufteilung der Sprechergruppen (Koufman, Isaacson, 1991)

Level 1	„Elite vocal performers“ Schauspieler, Sänger	Personen bei denen das kleinste Stimmproblem große Auswirkungen auf den Job hat.
Level 2	„Professional voice users“ Pfarrer, Dozent/Vortraggebender	Bei dieser Gruppe wird die Ausführung von ihrem Beruf in bedeutendem Maße durch ein Stimmproblem beeinträchtigt.
Level 3	„Nonvocal professionals“ Lehrer, Juristen	Diese Gruppe ist weniger von einer guten Stimme abhängig als Berufe des Levels 2, kann aber dennoch ihre Arbeit nicht zufriedenstellend ausführen bei Stimmproblemen.
Level 4	„Nonvocal nonprofessionals“ Arbeiter, Angestellter	Diese Gruppe ist durch ein Stimmproblem nicht an der Ausführung ihres Jobs gehindert.

10

Die Berufsgruppe des Level 1 ist am meisten auf ihre Stimme angewiesen. Selbst kleine Stimmbeschwerden können bei der Ausübung des Berufes hinderlich sein. Lehrer gehören nach dieser Aufteilung zu Level 3. Sie sind demnach weniger abhängig von ihrer Stimme als Pfarrer und Dozenten, können aber dennoch bei Stimmproblemen ihren Beruf nicht zufriedenstellend ausführen.

Die Klassifikation von Vilckman (2000) teilt die Berufsgruppen nach Stimmqualität und Stimmbelastung ein (siehe Tabelle 2.2).

Tabelle 2.2: Klassifikation von Sprechberufen anhand der Kriterien Stimmqualität und Stimmbelastung (Vilkman, 2000)

Qualität	Belastung	Berufsgruppen
Hoch	Hoch	Schauspieler, Sänger (0,3%)
Hoch	Mäßig	Radio- und Fernsehmoderatoren (0,2%)
Mäßig	Hoch	Lehrer und Erzieher (16%), Telefonsprecher (0,9%), Telemarketing, Militär (1,4%), Geistliche (0,3%), Kantoren
Mäßig	Mäßig	Bank-, Geschäfts- und Krankenkassenpersonal (50%), Ärzte, Anwälte und Pflegepersonal
Niedrig	Hoch	Feuerwehrmänner, Schweißer, Maschinenschlosser
Der prozentuale Anteil an der Gesamtanzahl von Berufssprechern ist in Klammern angegeben, nach Laukkanen, Pekkarinen et al. Angepasst von Vilkman (2000)		

Nach der Klassifikation von Vilkman (2000) ist bei Lehrern die Stimmqualität mäßig, die Stimmbelastung jedoch hoch. Diese Klassifikation zeigt die Differenz unzureichender Vorbereitung auf den Sprecherberuf und die Stimmbelastung im Lehreralltag. Sänger und Schauspieler haben ebenso wie Lehrer eine hohe Stimmbelastung, werden jedoch im Gegensatz zu Lehrern in ihrer Ausbildung auf die Stimmanforderungen des Berufs vorbereitet.

2.2 Stimmbelastung und Stimmbelastbarkeit

Die Fähigkeit zu sprechen wird oft als selbstverständlich angesehen. Dabei entsteht durch lange Sprechzeiten eine enorme physiologische Belastung. Wer einige Zeit lange und laut spricht wird merken, dass dies viel Anstrengung kostet. Der professionelle Stimmgebrauch wie bei Lehrern, formt eine größere Arbeitsbelastung als allgemein angenommen wird.

Die Stimmbelastung wird definiert als die Belastung, die die Stimme in Bezug auf Dauer, Volumen, Tonhöhe und Qualität erfährt (de Bodt et al., 2008; Buekers, 2000; Heylen et al., 2001). Nach etwa 4-6 Stunden Sprechbelastung tritt bei Erwachsenen eine physiologische Stimmermüdung auf. Die Sprechbelastung ist weitgehend vom Lärmpegel abhängig (Böhme, 2003). Durch vermehrte quantitative und qualitative Beanspruchung ist die Stimme oder das Stimmorgan eines Lehrers hohen Belastungen ausgesetzt. Unter quantitativ versteht man das lange und viele Reden, qualitative Beanspruchung bedeutet, dass Lehrer viel gegen Lärm in lauten Klassen anreden müssen. Sie sind darum oftmals gezwungen dauerhaft laut und in akustisch ungünstigen Räumen (z.B. Sporthalle) zu sprechen. Dieses lange und laute Sprechen wird für eine wichtige Ursache von Stimmbelastung gesehen (de Jong, 2003). Die Stimmbelastung kann weiterhin durch eine zu hohe Sprechtonlage oder vermehrtes Schreien bzw. Rufen und andere Risikofaktoren, negativ beeinflusst werden.

Laut Roy et al. (2004) steigt das Risiko an Stimmproblemen zu erkranken mit der Anzahl Jahren die der Beruf ausgeübt wird. Heylen et al. (2001) beschreibt, dass die Berufswahl oft nicht angepasst ist auf die individuellen Stimmöglichkeiten. Die Stimmbelastbarkeit einer Person ist individuell unterschiedlich. Die Stimmbelastbarkeit kann außerdem durch personsgebundene und nicht personsgebundene Faktoren beeinflusst werden (de Bodt et al., 2008). Dabei spielen vor allem konstitutionelle Faktoren als auch psychische Faktoren eine Rolle. Konstitutionelle Faktoren betreffen die Organbeschaffenheit des Stimmorgans und deren Funktionsfähigkeit. Die psychischen Faktoren können die stimmliche Leistungsfähigkeit beeinflussen.

Der Zusammenhang zwischen Stimmbelastbarkeit und Stimmbelastung wird in Abbildung 2.1 verdeutlicht. Verschiedene Personen können ihre Stimme unterschiedlich stark belasten. Wenn die Stimmbelastung die Stimmbelastbarkeit einer Person überschreitet können Stimmbeschwerden auftreten. Wer eine gute Balance zwischen Stimmbelastbarkeit und Stimmbelastung findet wird wenig Probleme mit der Ausübung des Sprecherberufes haben (de Bodt et al., 2008).

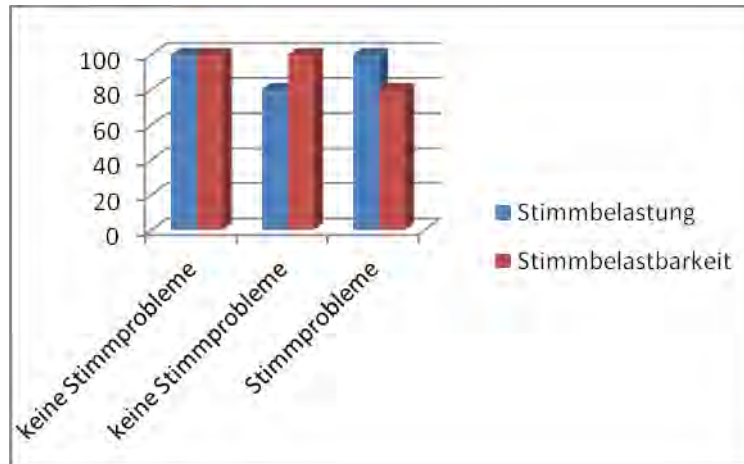


Abbildung 2.1: Beispiel relative Wiedergabe von Stimmbelastung und Stimmbelastbarkeit (Houben, Ruers, 2010).

2.3 Prävalenz von Stimmstörungen bei Lehrern

Nach Böhme (2003) wird die Häufigkeit von Stimmstörungen wie folgt angegeben: insgesamt sind 6 % der Gesamtbevölkerung von Stimmstörungen betroffen (Smith et al, 1997), davon sind 16 % Lehrer (Russel et al, 1998). Niederländische Untersucher fanden weiterhin heraus, dass von allen neuen Patienten mit Stimmstörungen 48 bis 57 % Berufssprecher sind. Hiervon sind ungefähr die Hälfte Lehrer (Heylen et al, 2001). In einer Studie der Universität Leipzig wurde nachgewiesen, dass gerade angehende Lehrer unter Stimmbelastungen leiden. Es wurde festgestellt, dass 40 % von 5.357 Lehramtstudenten aus zehn Bundesländern Stimmauffälligkeiten haben und 17 % ärztlich untersucht werden mussten (Bergemann, 2008). Allerdings gibt es mehrere Studien zur Prävalenz von Stimmstörungen. Diese kommen meist zu unterschiedlichen Ergebnissen. So ergibt zum Beispiel eine Studie von Roy et al (2004) eine Prävalenz von Stimmstörungen bei Lehrern von 11%. Wissenschaftler der Universität des Saarlandes fanden heraus, dass fast 60% der Lehrer im einmal im Leben an einer Stimmstörung erkranken, die sie arbeitsunfähig macht (Hammer, 2005). Die Ergebnisse aus den verschiedenen Studien zeigen alle, dass Lehrer bzw. Berufssprecher häufiger an Stimmproblemen leiden als Menschen ohne sprechintensiven Beruf. Diese Tatsache kann durch das erhöhte Risiko an Stimmbeschwerden zu leiden, bei sprechintensiven Berufen erklärt werden. Hier setzen wir mit unserem Stimmkalender an.

2.4 Prävention von Stimmbeschwerden

Prävention ist ein Überbegriff dafür, die Gesundheit zu fördern und Krankheiten, Unfälle und Folgen davon zu verhindern (Grohnfeld, 2002). Hierbei wird zwischen drei Arten der Prävention unterschieden: primäre, sekundäre und tertiäre Prävention. Die meist gebrauchte Einteilung von Prävention bei Kommunikationsstörungen ist die CPLOL (Standing Liaison Committee of E.U. Speech and Language Therapists and Logopedists) Einteilung, der American-Speech-Language-Hearing-Association (ASHA). Diese beschreibt Prävention als folgt:

- (1) „Das Eliminieren oder Lindern der Entstehungsphase und Entwicklung einer Kommunikationsstörung, durch das Verändern der Sensibilität der Person zu oder durch die Bloßstellung gemessen an den ätiopathogenetischen Faktoren.“
- (2) „Bei der sekundären Prävention beschäftigt man sich damit, Beeinträchtigungen und Krankheiten rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln, so dass diese nicht weiter fortschreiten und frühzeitig gestoppt werden.“
- (3) „Die tertiäre Prävention ist die Reduzierung eines Handicaps durch die Wiederherstellung der effektiven Funktionen. Das Hauptziel der tertiären Prävention ist es die betroffene Person wieder zu rehabilitieren und der Person den richtig Umgang mit der Störung zu vermitteln.“ (ASHA, 1988)

Die primäre Form der Prävention ist meistens an die gesamte Bevölkerung oder bestimmte Bevölkerungsgruppen (z.B. anfällige Gruppen) gerichtet. Folgendes fällt unter primäre Prävention von Stimmbeschwerden bei Berufssprechern:

- Aufklärung rund um Stimme und Stimmhygiene
- Verbesserung von Umweltfaktoren
- Stimmscreenings vor Beginn des Lehrerstudiums zur Überprüfung der Stimmfähigkeit und Eignung für den Sprecherberuf
- Stimmschulung

Die sekundäre Prävention bei Berufssprechern beschreibt man als “frühzeitige Erkennung und Behandlung von Stimmbeschwerden”. Eine frühzeitige Behandlung kann die Beschwerden

aufheben oder zu einer Verzögerung des weiteren Verlaufs der Beschwerden helfen, wodurch weiteren Komplikationen vorgebeugt wird.

Die sekundäre Form der Prävention bei Berufssprechern beinhaltet:

- Stimm screenings zur Identifizierung von Stimmproblemen
- Stimmtherapie zur Verbesserung der stimmlichen Leistungsfähigkeit
- Screenings zur Identifizierung von eventuellen Stimmproblemen und Risikopatienten
- Fragebögen und Enqueten zur Identifizierung von eventuellen Stimmproblemen und Risikopatienten

Die tertiäre Stimmprävention bei Berufssprechern mit einer Stimmstörung besteht aus:

- Trainingskursen die Hilfe und Übungen bieten, damit die Stimmstörung nicht schlimmer wird.
- Logopädische Gruppen- und Einzeltherapie um Verschlechterungen entgegen zu wirken

Bei unserem Stimmkalender zur Prävention von Stimmbeschwerden bei Lehrern handelt es sich um primäre Prävention. Mit Hilfe von Stimmtraining und Aufklärung über Risikofaktoren und Stimmhygiene werden vorbeugende und aufklärende Maßnahmen für eine Gruppe geschaffen, die besonders anfällig ist Stimmprobleme zu bekommen. Diese Maßnahmen können auch Lehrern mit bereits bestehenden Stimmbeschwerden helfen wieder eine gesunde Stimme zu bekommen, dies wäre dann sekundäre Prävention.

2.5 Studien und Programme zur Prävention von Stimmstörungen

Wir haben uns im Rahmen unserer Literaturrecherche auf die Suche gemacht nach bereits bestehenden Präventionsprogrammen und Studien die die Effektivität von solchen Programmen untersucht haben. Im Folgenden beschreiben wir die verschiedenen Programme und Studien die wir zu diesem Thema finden konnten. Bei den beschriebenen Studien sind uns nur die Resultate und groben Trainingsinhalte bekannt, die konkreten Übungen jedoch nicht. Trotz mehrfachem Bemühen, durch Kontaktaufnahme, konnten wir die Übungen der Studien nicht bekommen. Bei den beschriebenen Programmen aus verschiedenen Büchern, sind alle Übungen vorhanden.

Tabelle 2.3: Studien zur Prävention von Stimmstörungen

	Studie (Titel, Autoren)	Studiendesign + Level der Beweiskraft	Zielgruppe	Ziel dieser Studie	Studienverlauf	Fazit
1.	Vocal problems among teachers: Evaluation of a Preventive Voice Program (Bovo, et al, 2006)	Randomisiert kontrollierte Studie (264 Teilnehmer) Level 2	Erzieher, Lehrer	Ziel dieser Studie war es, herauszufinden ob ein Präventionsprogramm bei Stimmstörungen von Lehrern effektiv ist	Die Probanden nahmen an einem Kurs für Stimmpflege teil, dieser Kurs bestand aus einem theoretischen Teil (120 Minuten) und einer kurzen Stimmgruppentherapie (180 Minuten, kleine Gruppen von 20 Leuten). Die Teilnehmer mussten nach dem Kurs die Übungen und das Gelernte über drei Monate täglich anwenden und ihr Befinden und ihre Probleme aufschreiben.	Das Fazit von dieser Studie war, dass ein Präventionsstimmkurs mit zwei Lehrgängen, einer kurzen Gruppentherapie, Übungen für zu Hause und Stimmhygiene, eine gute Grundlage für eine effektive und kostengünstige primäre Präventionsmaßnahme ist. Hierbei ist eine Voraussetzung, dass die Lehrer motiviert sein müssen, diese Übungen täglich zu machen und zu protokollieren.
2.	Impact and Prevention of Voice Problems in the teaching profession: Embracing the Consumers view (Yiu, Dr., 2002)	Survey (161 Teilnehmer) Level 4	Ausführende Lehrer, angehende Lehrer und Probanden mit Stimmproblemen die keine Berufssprecher sind	Ziel war es, herauszufinden inwiefern Lehrer von Stimmproblemen betroffen sind und was aus ihrer Sicht nützliche Informationen sind um Stimmprobleme zu vermeiden.	Alle Probanden wurden gebeten, zu beschreiben inwiefern Stimmprobleme ihre Kommunikation, soziales Leben, persönliches Empfinden und das Berufsleben beeinflussen.	Beide Gruppen, sowohl angehende als auch ausführende Lehrer gaben nach dem Studienverlauf an, dass Informationen zu Atemübungen und Stimmhygiene ihnen helfen würden Stimmprobleme zu vermeiden.
3.	Analysis and Evaluation of a Voice-Training Program in Future Professional	Quasi-Experiment (23 Teilnehmer) Level 3	Zukünftige Berufssprecher	Diese Studie wurde 2005 von Timmermans et al. durchgeführt um die Effektivität von einem	Das Stimmtraining bestand aus Unterricht, Workshops und Stimmcoaching. Insgesamt bekamen die Probanden 2 Jahre Stimmtraining und 1 Jahr Stimmhygieneunterricht . Inhalte	Zusammenfassend konnte mit dieser Studie nachgewiesen werden, dass ein gut organisiertes Stimmtraining die Stimmqualität von zukünftigen Berufssprechern signifikant verbessert.

	Studie (Titel, Autoren)	Studiendesign + Level der Beweiskraft	Zielgruppe	Ziel dieser Studie	Studienverlauf	Fazit
	Voice Users (Timmermanns et al, 2005)			Stimmtrainingsprogramm für zukünftige Berufssprecher zu analysieren	des Workshops waren unter anderem Anatomie und Physiologie des Stimmapparates, Stimmhygiene und Artikulationsübungen. Das Stimmtraining bestand in den ersten 2 Monaten (2 Stunden pro Woche) aus Übungen zur Entspannung, korrekten Körperhaltung, und Atmung. Weiterhin wurde an den Stimmparametern Tonhöhe, Volumen und Resonanz gearbeitet. Das Trainingsprogramm ist basiert auf Coblenzer und Muhar und den Erfahrungen der ausführenden Logopäden. In dem Stimmhygieneprogramm wurden die Konsequenzen von Rauchen, spätem Abendessen (Gefahr von Reflux), Stimmmissbrauch (zu laut und zu hoch sprechen) und Stress erklärt.	
4.	The impact of preventive voice care programs for training teachers: A longitudinal	Randomisierteklinische Studie (55 Teilnehmer) Level 2	Lehrer einer Universität	Ziel hierbei war es die Effektivität von verschiedenen Präventionsprojekten bei Lehrern zu testen.	Die Teilnehmer wurden randomisiert in 3 Gruppen eingeteilt. Eine Kontrollgruppe, eine indirekte und eine direkte Gruppe. 23 kamen in die Kontrollgruppe, 20 in die	Die Ergebnisse dieser Studie zeigen, dass ein direktes Stimmtraining in folgenden Bereichen: Haltung, Körperspannung, Stimmeinsatz, Atmung und Resonanzübungen erfolgreich ist.

	Studie (Titel, Autoren)	Studiendesign + Level der Beweiskraft	Zielgruppe	Ziel dieser Studie	Studienverlauf	Fazit
	study (Duffy, Hazlett, 2003)				indirekte Gruppe und 12 in die direkte Gruppe. Die Lehrer bekamen für ein Jahr Training. Die indirekte Gruppe bekam indirektes Training, in dem sie Informationen zu Stimmproduktion, Risikofaktoren etc. bekamen. Die Teilnehmer der direkten Gruppe bekamen Stimmtraining in dem unter anderem Haltung, Körperspannung, Stimmeinsatz, die korrekte Atmung und Resonanzübungen gemacht wurden	
5.	Systematic review of the treatment of functional dysphonia and prevention of voice disorders (Ruotsalainen, et al.2008)	Literaturstudie Level 1	Lehrer und Lehrer in Ausbildung	Inventarisierung von verschiedenen Studien zur Prävention von Stimmbeschwerden und zur Effektivität von Therapie bei Stimmstörungen	Hierbei wurde ein systematischer Rückblick über verschiedene Studien erstellt. Die Literaturstudie umfasst 6 Studien zur Effektivität von Therapie bei Stimmstörungen und 2 Studien zur Prävention von Stimmbeschwerden.	Die Ergebnisse dieser Studie zeigen, dass eine umfangreiche Stimmtherapie Effekt hat bei Lehren mit Stimmstörungen. Es wurde nicht wissenschaftlich belegt, dass Präventionsmaßnahmen bei Stimmbeschwerden effektiv sind.
6.	Three Treatments for Teachers With Voice Disorders: A Randomized	Randomisierte, klinische Studie (64 Teilnehmer) Level 2	Lehrer mit Stimmbeschwerden	Evaluieren von drei verschiedenen Behandlungsprogrammen um die Effektivität dieser Programme zu testen	64 Lehrer mit Stimmproblemen durchliefen verschiedene Programme in einer Periode von 6 Wochen. Die Lehrer wurden in 3 Gruppen unterteilt, die erste Gruppe wurde mit dem	Die Resultate zeigen, dass die erste und zweite Gruppe (ChatterVox portable amplifier & Resonanz Therapie) eine leichte Verbesserung in den Untersuchungen und Tests aufweisen. Bei der dritten Gruppe (respiratorisches Muskel Training) konnte

	Studie (Titel, Autoren)	Studiendesign + Level der Beweiskraft	Zielgruppe	Ziel dieser Studie	Studienverlauf	Fazit
	Clinical Trial (Roy et al, 2004)				ChatterVox portable amplifiziert, die zweite mit einer Resonanz Therapie und die dritte Gruppe mit einem respiratorischem Muskel Training trainiert. Vor und nach der Therapie wurden die folgenden Tests bei den Probanden abgenommen: der Voice Handicap Index, ein Test zur Einschätzung der psychosozialen Konsequenz der Stimmbeschwerden und eine Selbsteinschätzungsskala der Stimmbeschwerden.	keine signifikante Veränderung festgestellt werden. Daraus ist zu sehen, dass Resonanz Übungen einen Erfolg bei Stimmbeschwerden haben.
7.	Frequency and Effects of Teachers Voice Problems (Smith et al., 1997)	Survey (420 Teilnehmer) Level 4	Lehrer, Lehrerinnen	Vergleichen von Frequenz und Effekt von Stimmbeschwerden bei Lehrer und anderen Berufstätigen	Hierbei bekamen 242 Lehrer und 178 andere Berufstätige einen Fragebogen. In diesem Fragebogen mussten verschiedene Fragen zu folgenden Bereichen beantwortet werden: typische Symptome für eine Stimmstörung, Jobänderung bei Stimmbeschwerden, Auswirkungen auf den Job, soziale und demographische Charakteristiken.	Die Resultate zeigen, dass Lehrer im Vergleich zu anderen Berufsgruppen ein deutlich höheres Risiko haben in ihrer Berufslaufbahn an einer Stimmstörung zu erkranken. Das hat sowohl berufsbedingte Auslöser, als auch ökonomische Effekte.
8.	A Study of the Effectiveness of Voice Therapy in the Treatment	Randomisierte, kontrollierte Studie	Probanden mit Stimmbeschwerden	Das Testen der Effektivität einer neuen Stimmtherapie bei 45 Patienten mit	Bei dieser Studie wurden die Probanden in 3 Gruppen unterteilt. Gruppe 1 diente als Kontrollgruppe und bekam keine	Die Resultate waren eindeutig. Patienten der ersten Gruppe zeigen keine Verbesserung, Patienten der zweiten Gruppe zeigten eine Steigerung und leichte Verbesserungen der

	Studie (Titel, Autoren)	Studiendesign + Level der Beweiskraft	Zielgruppe	Ziel dieser Studie	Studienverlauf	Fazit
	of 45 Patients With Nonorganic Dysphonia (Carding et al., 1999)	(45 Teilnehmer) Level 2		einer funktionellen Dysphonie	Therapie, Gruppe 2 bekam indirekte Therapie und Gruppe 3 indirekte und direkte Therapie.	Stimmstörung, Gruppe 3 verbesserte sich signifikant, daraus lässt sich ableiten, dass die Kombination von indirekter und direkter Stimmtherapie den größten Erfolg bringt.
9.	Is Voice Therapy an Effective Treatment for Dysphonia? A Randomized controlled trial (MacKenzie et al., 2001)	Randomisierte, kontrollierte Studie (204 Teilnehmer) Level 2	Ambulante Krankenhauspatienten mit Stimmbeschwerden	Das Testen der Effizienz einer Stimmtherapie bei Dysphonie	Hierbei wurden die Probanden (insgesamt 204) mit Stimmstörungen in zwei Gruppen aufgeteilt, eine Gruppe bekam Stimmtherapie und die andere Gruppe bekam als Kontrollgruppe keine Stimmtherapie. Beim der letzten Therapiestunde nach 12 bis 14 Wochen gab es noch 70 Probanden in der Gruppe mit Stimmtherapie und noch 63 Probanden in der Gruppe ohne Stimmtherapie.	Die Ergebnisse dieser zwei Gruppen wurden miteinander verglichen und es kam zu dem Ergebnis, dass eine Stimmtherapie effektiv ist, bei selbstbewerteten und objektiv gemessenen Stimmbeschwerden.
10.	The effectiveness of a Voice Treatment Approach for Teachers with self-reported voice problems (Gillivan-Murphy et al., 2006)	Randomisierte, kontrollierte Studie (20 Lehrer) Level 2	Lehrer, Lehrerinnen	Der Effekt einer neuen Stimmtherapie bei Lehrern mit selbstdiagnostizierten Stimmbeschwerden	Bei dieser Studie wurden die Lehrer in zwei Gruppen aufgeteilt, eine Gruppe die eine Therapie aus Stimmhygiene und Stimmübungen bekam und eine Kontrollgruppe.	Die Ergebnisse waren eindeutig, die Lehrer die einer Therapie folgten und Wissen über ihre Stimme bekamen, verbesserten ihre Stimmbeschwerden und die Kontrollgruppe hatte keinen spürbaren Effekt.

Tabelle 2.4: Programme und Bücher zur Prävention von Stimmstörungen

	Programm/Buch (Titel, Autor)	Zielgruppe	Aufbau
1.	Übungsprogramm für eine gesunde Stimme (Hammann, 2005)	Berufssprecher: Lehrer, Dozenten etc.	Hierbei wird mit der Körperhaltung angefangen, über die Atmung, Federung und Atemwurf, Stimmkräftigungsübungen kommen wir zu Entspannungs- und Lockerungsübungen. Diese Übungen werden fortgesetzt mit: emotionalen Übungen, Kauübungen, Resonanzübungen, Sprechstimmlage, Stimm- oder Vokaleinsatz, Akzentmethode, Schwingübungen, Artikulationsförderung. Damit enden die Übungen und es folgt noch eine Erläuterung dazu wie man das tägliche Stimmtraining am besten anpackt und in den Alltag integriert. Den Abschluss dieses Programmes bilden Stimmhygiene mit Tipps und ein Kapitel darüber wie ich am besten eine Rede vorbereite, sodass ich den Inhalt dieser Rede möglichst gut mit meiner Stimme und meinem Stimmverhalten unterstütze.
2.	Therapie funktioneller Stimmstörungen – Übungssammlung zu Körper, Atem, Stimme (Brügge, Mohs, 1994)	Patienten mit funktionellen Stimmstörungen und Stimmbeschwerden funktioneller Art	Dieses Buch ist so aufgebaut, dass zunächst körperorientierte Übungen gemacht werden, danach Stimmübungen und darauf folgt die Übertragung in den Alltag. Die Kapitel gehen von Selbstwahrnehmung, Tonusregulierung, Haltungsaufbau, Atmung über Federung, Abspannen und atemrhythmisch angepasste Phonation, Resonanz, Vokaleinsatz zur Anwendung der erarbeiteten Techniken im Text und der Übertragung in den Alltag.
3.	Stimme und Stimmhygiene – Ein Ratgeber zum Umgang mit der Stimme- (Tesche, 2006)	Berufssprecher: Lehrerinnen, Erzieher/innen, Rechtsanwälte/innen etc.	Dieses Buch befasst sich zuerst mit den anatomischen Voraussetzungen für die Stimme und das Sprechen und den Merkmalen einer gesunden Stimmgebung. Danach geht es über Tipps zur Stimmhygiene zu Trainingseinheiten, die die stimmliche Leistungsfähigkeit steigern. Das letzte Kapitel dieses Buches befasst sich mit Stimmproblemen und wie man dann handeln sollte.
4.	Wie bleibe ich bei Stimme? (Knie, 2008)	Lehrerinnen und Lehrer	Dieses Buch enthält einen großen Fundus an Übungen und Übungstechniken, außerdem wird in einem Kapitel Hintergrundwissen zu Stimme und Kommunikation vermittelt. Das Buch geht aus von Grundübungen und Stimmhygiene, danach werden Entspannungsübungen gemacht um Übungen zur Atmung einzuleiten. Wenn diese Übungen gemacht worden geht es weiter mit der Körperhaltung und Körpersprache und den Abschluss der Übungen bilden Übungen zur Stimme. Das letzte Kapitel befasst sich mit Hintergrundwissen rund um die Stimme.

	Programm/Buch (Titel, Autor)	Zielgruppe	Aufbau
5.	Singen und Stimme – Ein Ratgeber für Singende, Chorleiterinnen, Pädagoginnen und Therapeutinnen- (Haupt, 2009)	Singende, Chorleiterinnen, Pädagoginnen, Therapeutinnen	In diesem Ratgeber geht es speziell um die Singstimme. Hier drin findet man Tipps zum Singen in allen Lebensaltern, eine Beratung zur Stimmlage und dem Atemtyp, außerdem bekommt man hier Tipps was man tun kann, wenn es Probleme mit der Singstimme gibt.
6.	30 Minuten für eine wirkungsvolle Stimme (Lauten, 2010)	Alle die ihren Stimmgebrauch verbessern möchten	In diesem Buch geht es als erstes um den Zusammenhang von Haltung-Atem-Stimme, nachdem diese Themen erläutert sind geht es über zur Sprache, hierbei werden dem Leser unterschiedliche Übungen zum Beispiel zur Artikulation angeboten. Dieses Buch richtet sich auch auf die richtigen Vortragstechniken und wie man seine Stimme vor und während einem Auftritt richtig einsetzt und gebraucht. Zum Schluss bekommt der Leser noch Anregungen und Übungen zu verschiedenen Stimmereichen.
7.	Gut Bei Stimme – Richtig sprechen im Unterricht – (Amon, 2009)	Lehrer und Lehrerinnen	Dieses Buch wird mit einer Audio Cd geliefert. Anhand des Buches bekommt man zuerst ein grundlegendes Wissen rund um die Stimme erklärt. Dies umfasst die Bereiche Atmung, der Kehlkopf-Tongebung, die Lautbildung, die Ohren, die Körperhaltung, Leistungsfähigkeit der Stimme, Redekultur, Sprech-Lehre, Warm-up und Basics zum Stimmmanagement. Die CD enthält Stimmproben, Übungen usw., und dient dazu den Lehrern und Lehrerinnen eine gute Orientierung für ihre Hörfähigkeit und eine Unterstützung für die Übungen zu geben.
8.	So stimmt es mit der Stimme – Übungen zur Sprech- und Stimmbildung für Lehrer- (Thömmes, 2011)	Lehrer und Lehrerinnen	In diesem Buch werden zu verschiedenen Themenbereichen zuerst immer Grundlagen vermittelt und danach Übungen beschrieben, die man gut ausführen kann. Die folgenden Themenbereiche werden angesprochen: Entspannung& Lockerung, Haltung, Atmung, Stimme, Artikulation, Sprechausdruck, Stimmhygiene und Stimmbildung im Schulalltag.

Synthese

Die obengenannten Artikeln und Büchern sind der Ausgangspunkt unserer Bachelorthesis. Durch diese Artikel und Bücher ist unsere Bachelorthesis wissenschaftlich belegt und wir eine gute Grundlage für den daraus entstehenden Kalender.

In der folgenden Tabelle sind die größten Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Studien zu sehen.

Tabelle 2.5: Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Studien

Unterschiede	Gemeinsamkeiten
<ul style="list-style-type: none"> - Anzahl der Teilnehmer an der Studie - Studiendesign (Buch, Literaturstudie, Effektivitätstudie etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufbau des Übungsprogramms - Stimmhygiene in jeder Studie dabei, aber nicht im Aufbau des Programmes involviert - Bei 10 Studien sind es Lehrer und zukünftige Berufssprecher - Ähnliche Ergebnisse: Übungsprogramme sind effektiv

25

Fazit aus den Studien:

Ein Beleg dafür, dass präventive Maßnahmen gegen Stimmbeschwerden, sinnvoll sind und Effekt haben, konnte nicht nachgewiesen werden. (Ruotsalainen, et al.2008)

Stimmtherapie bei Stimmbeschwerden dagegen wurde in mehreren Studien als effektiv befunden.

In den Studien konnte herausgefunden werden, dass sich die Stimmqualität verbessert hat. (MacKenzie et al., 2001)

Auch die Stimmbeschwerden wurden besser und die Therapie zeigte in dieser Hinsicht Effekt. (Ruotsalainen,et al., 2008,Timmermanns et al, 2005).

In der Studie von Yiu, Dr. (2002) wurde nachgewiesen, dass Lehrer es wünschenswert finden, wenn sie mehr Informationen zu präventiven Maßnahmen gegen Stimmprobleme bekommen würden.

3. Methode

In diesem Kapitel werden wichtige Aspekte zur Erarbeitung des Kalenders besprochen.

3.1 Zielstellungen des Kalenders

Bei regelmäßigem Lesen des Kalenders und Durchführen der Übungen sollen die Lehrer nach Möglichkeit folgende Ziele erreicht haben:

„Die Lehrer haben ein grundlegendes Wissen über die Funktionen der Stimme als Kommunikationsinstrument.“

Da in der Ausbildung zum Lehrer die Sprecherziehung vernachlässigt wird, vermitteln wir den Lehrern auf der Rückseite Informationen zu diesem Thema. Für diejenigen, die schon Erfahrungen bei der Sprecherziehung haben, dient die Rückseite zur Auffrischung und Vertiefung.

„Die Lehrer kennen die stimmhygienischen Maßnahmen, wissen um deren Wichtigkeit und wenden diese im Alltag an.“

In unserem Kalender bauen wir, passend zu den jeweiligen Übungen, Tipps zur Stimmhygiene mit ein. Wir geben Möglichkeiten die stimmhygienischen Maßnahmen in den Alltag zu integrieren und betonen die Wichtigkeit.

„Die Lehrer können ihre Stimme physiologisch richtig und ökonomisch effizientt gebrauchen.“

Durch Grundwissen über Physiologie und Anatomie der Stimme und Tipps zum ökonomischen Gebrauch der Stimme, geben wir den Lehrern eine Hilfestellung wie sie ihre Stimme physiologisch richtig und ökonomisch effizient gebrauchen. Durch Bilder geben wir den Lehrern außerdem Kontrollmöglichkeiten.

3.2 Methodische Strukturierung des Kalenders

Im folgenden Kapitel wird die methodische Strukturierung des Kalenders beschrieben. Zur Verdeutlichung der Struktur haben wir Beispiele der Seiten eingefügt. Nach jeder Abbildung wird diese erklärt.

Der Kalender ist ein Tagesabreißkalender für 2013 mit Vorder- und Rückseite, nur am Wochenende gibt es keine zusätzlichen Informationen auf der Rückseite. Der Kalender ist im DIN A5 Format. Die Ferienzeiten und Feiertage sind angepasst an Nordrhein-Westfalen. Die Ferien sind nur kalendarisch mit aufgenommen.

Als Grundlage für die Struktur des Kalenders haben wir uns an 3 Basispfeilern orientiert: Risikofaktoren, Stimmhygiene und Stimmtraining. Diese Basispfeiler sind noch weiter unterteilt (siehe Abbildung 3.1).



Abbildung 3.1: Basispfeiler

Vorderseite Wochentag

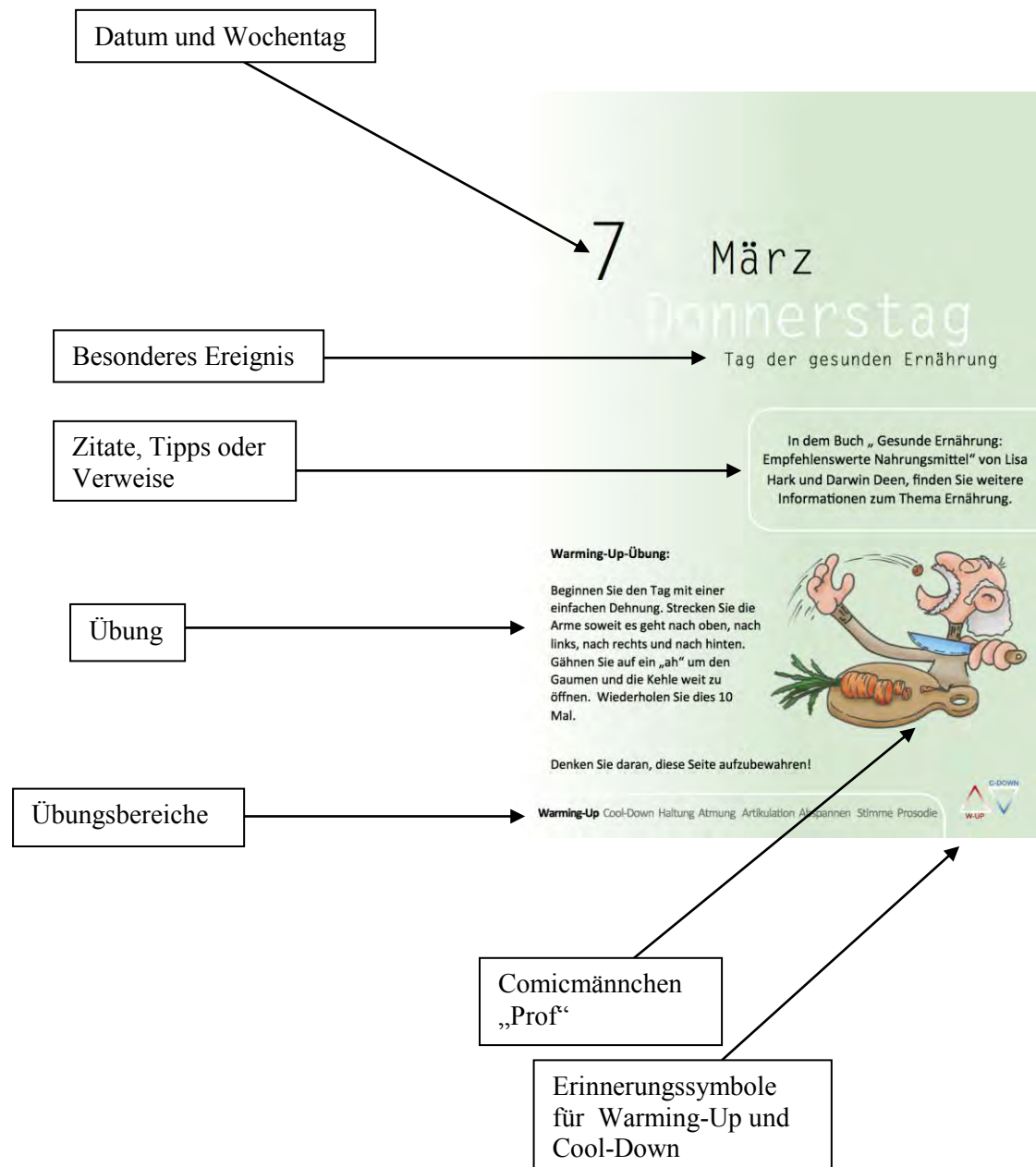


Abbildung 3.2: Vorderseite Wochentag

- **Besonderes Ereignis:** Auf der Vorderseite stehen neben dem Datum und dem Wochentag, noch besondere Ereignisse, wie zum Beispiel: Karneval, Tag der Logopädie oder Tag der gesunden Ernährung
- **Zitate, Tipps oder Verweise:** Auf der Vorderseite, unter dem Datum, befindet sich ein weißer Kasten. In diesem Kasten stehen Zitate, Tipps oder Verweise. An manchen Tagen ist der Kasten rausgenommen.
- **Übung:** An den Wochentagen steht eine tägliche Übung.
- **Übungsbereiche:** In der unteren Spalte der Kalenderseite sind die Übungsbereiche angegeben. Der Übungsbereich der an diesem Tag bearbeitet wird, ist markiert.
- **Comicmännchen „Prof“:** Unser Comicmännchen dient zur Unterstützung und begleitet die Lehrer durch den Kalender. Es macht Übungen vor, gibt gute und schlechte Vorbilder und ist ein immer wiederkehrender „Eye-Catcher“.
- **Erinnerungssymbole für Warming-Up und Cool-Down:** Rechts unten sind an den Wochentagen Erinnerungssymbole. Diese Symbole erinnern den Leser daran vor und nach der Sprechbelastung eine Warming-Up- und Cool-Down-Übung auszuführen.

Rückseite Wochentag

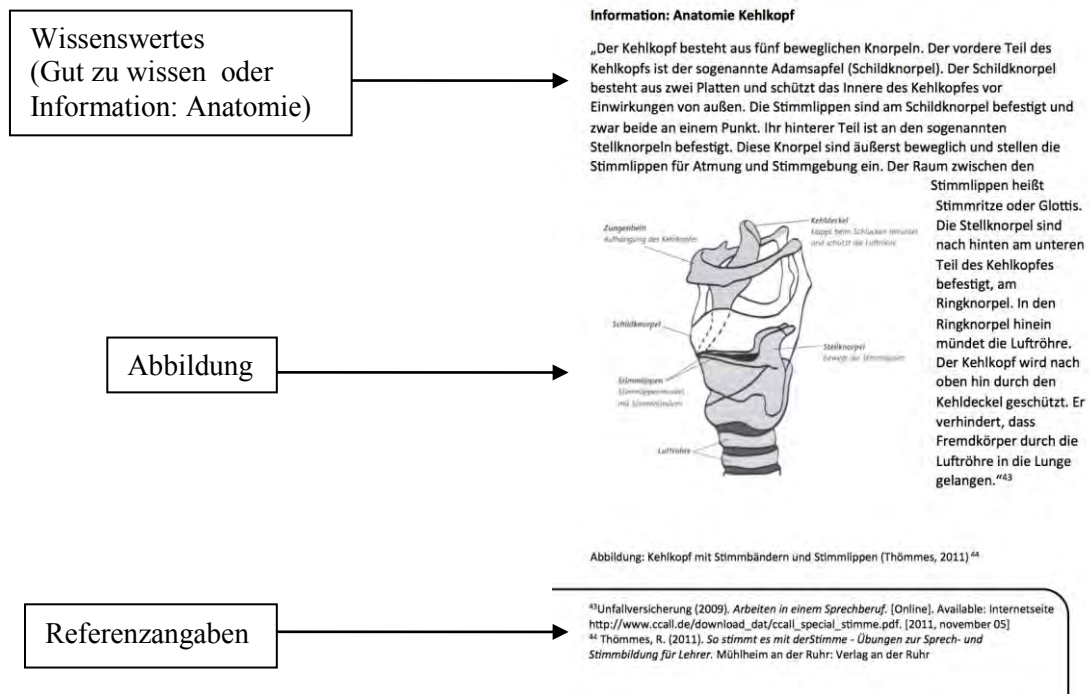


Abbildung 3.3: Rückseite Wochentag

- **Wissenswertes (Gut zu wissen oder Information: Anatomie):** Das „Wissenswertes“ auf der Rückseite dient zur Unterstützung der Thematik der Vorderseite. Dies beinhaltet Informationen über anatomische Strukturen oder „Gut zu wissen“.
- **Abbildung:** Das „Wissenswertes“ auf der Rückseite wird oft von einer Abbildung unterstützt.
- **Referenzangaben:** Bei Zitaten oder Abbildungen wird im unteren Teil der Rückseite die APA-Quelle angegeben.

Vorderseite Wochenende

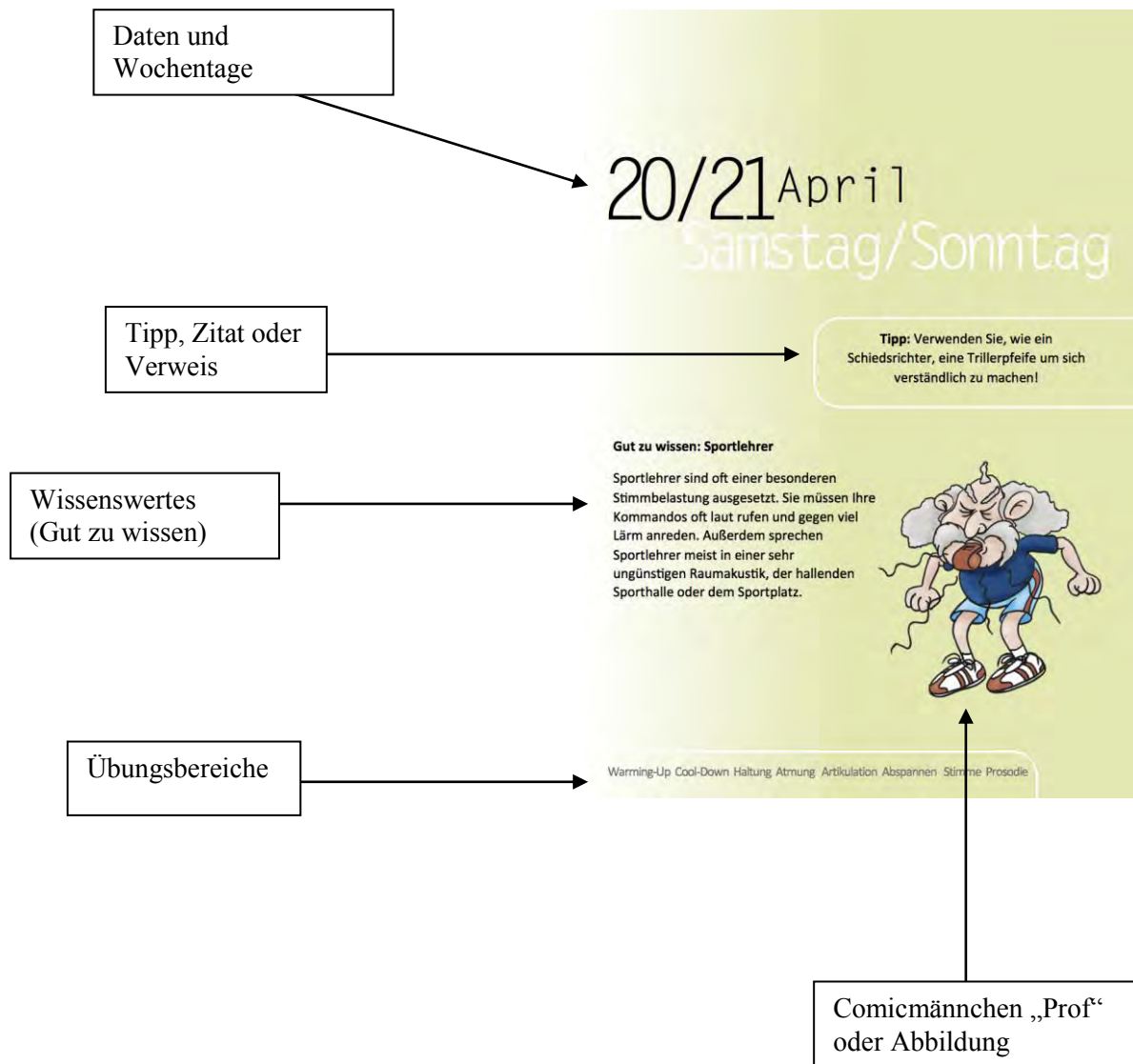
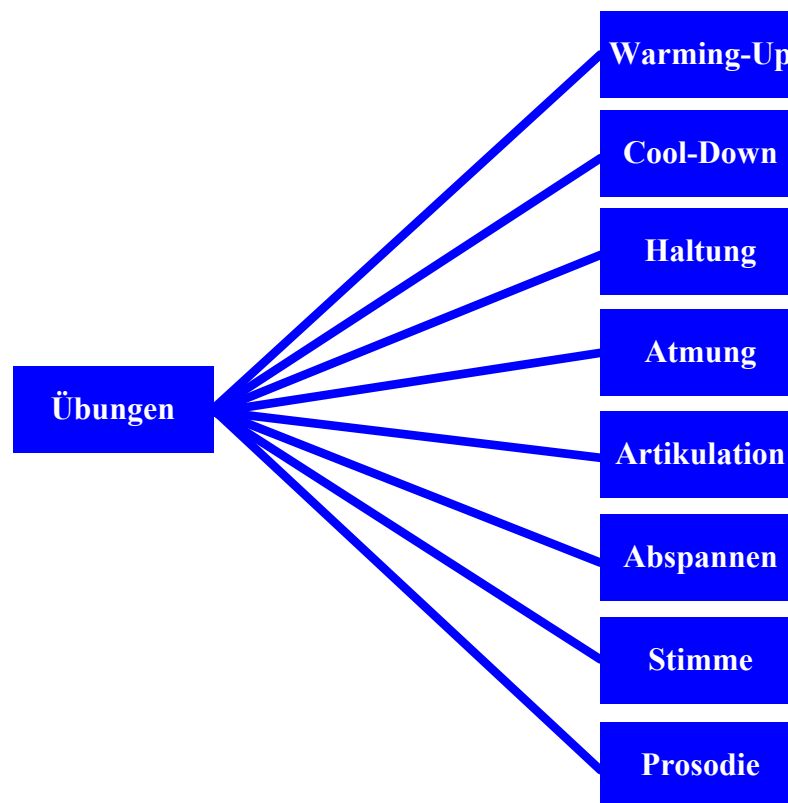


Abbildung 3.4: Vorderseite Wochenende

- **Daten und Wochentage:** Das Wochenende besteht aus einem Kalenderblatt. Es gibt keine Unterteilung in Samstag und Sonntag.
- **Tipp, Zitat oder Verweis:** Auf der Vorderseite, unter dem Datum, befindet sich ein weißer Kasten. In diesem Kasten stehen Zitate, Tipps oder Verweise. An manchen Wochenenden ist der Kasten rausgenommen.
- **Wissenswertes (Gut zu wissen):** Am Wochenende geht das „Gut zu wissen“ um Stimmhygiene.
- **Übungsbereiche:** In der unteren Spalte der Kalenderseite sind die Übungsbereich angegeben. Diese Struktur wird auch am Wochenende angegeben, allerdings ist kein Bereich markiert, da es am Wochenende keine Übung gibt.
- **Comicmännchen „Prof“ oder Abbildung:** Das Comicmännchen gibt Vorbilder und ist ein immer wiederkehrender „Eye-Catcher“. Das Wissenswerte und die Tipps werden teilweise zusätzlich von einer Abbildung unterstützt.

3.3 Methodik für den Inhalt des Kalenders

Der Inhalt des Kalenders besteht aus den drei Unterteilungen: Übungen, Wissenswertes und Verweise. Diese sind weiter verzweigt, was die folgenden Abbildungen verdeutlichen. Nach jeder Abbildung wird diese erläutert.



33

Abbildung 3.5: Übungskategorien

- Die Übungen sind in 8 verschiedene Übungsbereiche unterteilt: Warming-Up, Cool-Down, Haltung, Atmung, Artikulation, Abspannen, Stimme, Prosodie.
- Prosodie-Übungen werden erst im zweiten Kalenderhalbjahr angeboten.
- Alle Übungen kommen aus relevanter, möglichst aktueller Literatur.
- Die Übungen sind gut verständlich und alltagstauglich.
- Nach Möglichkeit, sind die Übungen mit Selbstkontrollmöglichkeit.

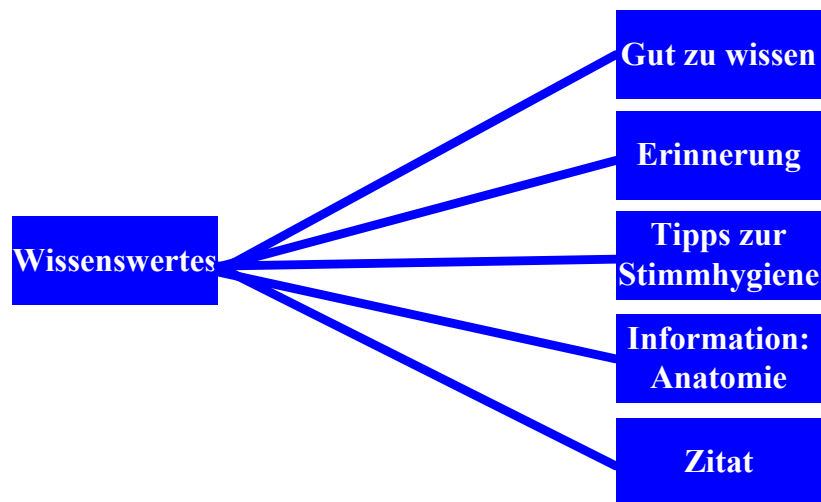


Abbildung 3.6: Unterkategorien Wissenswertes

- Das „Wissenswertes“ ist in folgende Bereiche unterteilt: „Gut zu wissen“, „Erinnerung“, „Tipps zur Stimmhygiene“, „Information: Anatomie“, „Zitat“.
- Das „Wissenswertes“ ist nach Möglichkeit an die Übung gekoppelt.
- „Gut zu wissen“: Interessante Informationen rund um die Stimme.
- „Erinnerung“: Die Sticker und der Magnet erinnern die Lehrer daran, den Kalender zu gebrauchen. Die Erinnerungssymbole für Warming-Up und Cool-Down machen darauf aufmerksam, diese Übungen täglich auszuführen.
- „Tipps zur Stimmhygiene“: Hierunter werden für Lehrer relevante Ratschläge zur Stimmpflege angeboten.
- „Information: Anatomie“: Hierbei werden, für den Stimmvorgang wichtige, anatomische Strukturen erklärt und durch Bilder unterstützt.
- „Zitat“: Hierunter fallen interessante Zitate von verschiedenen Autoren.

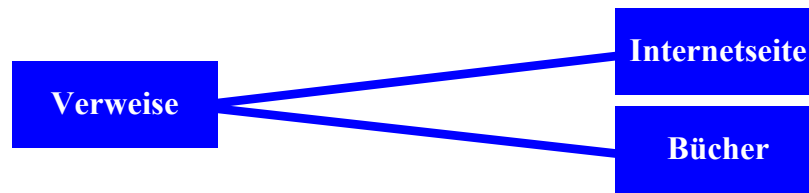


Abbildung 3.7: Unterkategorien Verweise

- In dem Kalender geben wir Verweise zu interessanten Büchern und Internetseiten
- die Verweise sind leicht zugänglich und auf Lehrer abgestimmt

3.4 Design des Kalenders

- Es gibt ein Comicmännchen „Prof.“ der durch den Kalender führt und bei den Lehrern einen Wiedererkennungseffekt hervorruft.



Abbildung 3.8: Comicmännchen

- Das Design des Kalenders ist farbig und die einzelnen Monate setzen sich farbig voneinander ab.
- Im Design sind verschiedene Kästen angeordnet. Diese Kästen gliedern das Kalenderblatt in verschiedene Bereiche, zum Beispiel: Übungsbereiche oder Referenzangaben.
- Elemente aus der Methodik werden im Design wiedergespiegelt, zum Beispiel befinden sich im unteren Kasten täglich die Übungsbereiche.

3.5 Risikofaktoren für Stimmüberbelastung

Wie wir bereits im theoretischen Teil unserer Arbeit beschrieben haben, haben sprechintensive Berufe spezifische Risikofaktoren. Die Prävention von Stimmbeschwerden wie wir sie mit unserem Kalender erreichen wollen enthält auch das Vermindern von Risikofaktoren. In diesem Paragraph gehen wir näher darauf ein welche Risikofaktoren bestehen. Die Risikofaktoren sind unterteilt in exogene und endogene Faktoren.

Endogene Faktoren sind Faktoren, die von innen heraus entstehen. Zu den endogenen Faktoren zählen zum Beispiel Alter, Stimmfunktion und abweichendes Stimmverhalten. Endogene Faktoren sind von außen einwirkende Faktoren. Hierzu zählen Umgebungsfaktoren, wie zum Beispiel Luftqualität und Lärmpegel. Manche dieser Risikofaktoren lassen sich beeinflussen, manche nicht.

Endogene Faktoren:

- Falscher Stimmgebrauch und Stimmmissbrauch

Allgemein ist abweichendes Stimmverhalten Verhalten, das abweicht von einer optimalen Stimmgebung. Es können verschiedene Bereiche der Stimme von der Norm abweichen. Zum Beispiel kann durch eine zu hohe Sprechtonlage der Druck auf die Stimmbänder erhöht werden. Weiterhin kann ein erhöhter Muskeltonus im Hals-Nackebereich einen negativen Einfluss auf die Stimmfunktion haben. Stes unterscheidet in seinem Buch „Stemmstoornissen“ zwischen Stimmmissbrauch und fehlerhaften Stimmgebrauch. Unter Stimmmissbrauch versteht man zum Beispiel lautes Rufen, Schreien, Rauchen etc. Falscher Stimmgebrauch hingegen bezeichnet zum Beispiel eine falsche Angewohnheit des Sprechens. Zum Beispiel durch zu viel Druck der auf die Stimmbänder gegeben wird.

- Allergien und Infektionen

Eine Allergie ist eine erhöhte Sensibilität des Körpers auf einen bestimmten Stoff. Wenn sich eine Allergie in der Nase, der Kehle und der Lunge festsetzt, kann die Phonation dadurch beeinträchtigt werden. Das Sprechen mit einer heiseren Stimme während einer Infektion kann bleibende Schäden verursachen (Heylen et al., 2001 & 2006).

- Alter

Beim Älterwerden verändern sich auch die Stimmerkmale. Das ist vor allem die Folge aus Veränderungen im Bau und Funktion des Stimmapparates (Heylen et al., 2001 & 2006). Durch die Alterung kann gegebenenfalls eine Presbysphonie entstehen.

- Asthma

Durch Kurzatmigkeit, Atemnot und Hustenanfälle kann ein Asthmapatient an Stimmermüdung leiden. Die Leistungsfähigkeit und Stärke der Stimmgebung kann vermindert sein (Heylen et al., 2001 & 2006).

- Reflux

Reflux (Sodbrennen) ist das Zurückströmen von Magensäure in die Speiseröhre und die Kehle. Einige Berufssprecher leiden an einer Entzündung der Stimmbänder und einem bitteren, sauren Geschmack im Mund, der durch die aufsteigende Magensäure verursacht wird. Ursachen hierfür können Berufsstress und ungesunde Ess- und Lebensgewohnheiten sein (Heylen et al., 2001 & 2006).

- Hormonelle Veränderungen

Hormonelle Veränderungen können einen Einfluss auf die Stimme haben. Hiervon sind vor allem Frauen betroffen. Beispielsweise während einer Schwangerschaft, der Menstruation oder nach der Menopause können Veränderungen der Tonhöhe stattfinden. Während einer Schwangerschaft treten oft allgemeine Schwellungen der Schleimhäute auf. Durch eine Zunahme der Masse der Stimmbänder kann es deshalb vorkommen, dass die Tonhöhe sinkt. Außerdem kann die Resonanz verändern wenn sich die Durchlässigkeit der Nase verändert. In der prämenstrualen Phase können Symptome wie Instabilität der Stimme, Stimmermüdung und eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit der Stimme auftreten. Während der Menopause werden Stimmveränderungen wie Ermüdung oder ein verkleinerter Stimmbereich wahrgenommen. Diese Probleme können zum Teil durch Stimmtherapie, regelmäßiges Stimmtraining und

allgemeines physisches Training vermindert oder eingedämmt werden (Heylen et al., 2001 & 2006).

- Müdigkeit

Allgemeine Ermüdung durch zu wenig Schlaf, Krankheiten oder ähnliches, hat einen Einfluss auf die Stimme (De Bodt et al., 2008). Bei Ermüdung ist die Stimme nicht so kräftig wie sie normal ist. Sie ist allgemein etwas höher und unstabiler. Die optimale Stimmqualität ist meistens nicht gegeben (Heylen et al., 2001 & 2006).

- Medikamente

Viele Medikamente haben oft Nebenwirkungen die sich auf die Stimme auswirken. Der meist vorkommende Effekt ist der, dass die Schleimhäute austrocknen, was wiederum einen Effekt auf die Stimmgebung hat. Folgende Medikamente können einen Einfluss auf die Stimme haben (Vgl. Heylen et al, 2001& 2006; T. Nawka, G. Wirth, 2008):

- Anti-hypertensiva (gegen Bluthochdruck)
- Diuretica (Feuchtigkeitabstoßend)
- Hormone (contraceptiva)
- Sprays für Nase und Lungen
- Schlafmittel und Anti-Depressiva
- Aspirin und gleichartige Schmerzmittel
- Blutverdünner (Gefahr für Stimmbandblutung)
- Antihistaminica (bei Allergien)
- Analgetica (z.B. Aspirin, Gefahr für Stimmbandblutung)
- Antibiotika
- Corticosteroiden und Anabolika (Muskelstärker)

- Rauchen, Alkohol und Koffein

Lebensgewohnheiten wie Rauchen, und der Konsum von Alkohol und Kaffee sind ungünstig für die Stimme (De Bodt et al, 2008). Rauchen verursacht oft Entzündungen an den Schleimhäuten, dem Kehlkopf und den Luftwegen. Viele Stimmbandabweichungen haben Rauchen als Ursache. Für Berufssprecher ist Rauchen absolut abzuraten. Alkohol hat einen austrocknenden Effekt auf die Schleimhäute und das Stimmorgan. Außerdem kann Alkohol Stimmmissbrauch verursachen. Übermäßiger Konsum von Koffein ist zusätzlich schädlich für die Stimme. Koffein hat einen feuchtigkeitsabweisenden Effekt und vermindert die Befeuchtung der Schleimhäute und der Stimmbänder (Heylen et al., 2001 & 2006).

- Angst und Stress

Stress gehört oft zum Berufsalltag. Dies kann einen direkten Einfluss auf die Stimmgebung haben. Bei Stress und Angst alarmiert unser Nervensystem physische Systeme um auf Gefahr reagieren zu können. Angstgefühle und Stress zählen deshalb zu den Risikofaktoren (De Bodt et al., 2008). Die Atmung wird hierbei erhöht, der Herzschlag verschnellt sich und der Kehlkopf neigt dazu eine höhere Position an zu nehmen. Die Muskelspannung steigt und die Stimmbänder werden meistens zu verspannt geschlossen. Als Folge davon klingt die Stimme mehr gespannt und höher. Außerdem können weniger Worte per Atemzug gesprochen werden. Wenn Angst und Stress dominieren ist der Einfluss auf die Stimmgebung groß und kann die Stimmgebung dauerhaft gestört sein (Heylen et al., 2001 & 2006).

40

Exogene Faktoren:

- Lärm

Wenn wir in einer unruhigen, lauten Umgebung sind, bemerken wir oft nicht wie laut wir sprechen um gegen den Lärm anzukommen (Heylen et al., 2001 & 2006). Wir sprechen meistens nicht nur lauter sondern auch höher als normal. Lange Sprechen in einer lauten Umgebung ist sehr belastend für die Stimme (De Bodt et al, 2008). Dadurch kann schnell eine Stimmermüdung auftreten. Die meisten Lehrer haben mit diesem Phänomen zu tun.

- Akustik

Sprechen und Singen in ungünstigen akustischen Räumen kann sehr belastend für die Stimme sein. Die akustischen Eigenschaften eines Raumes werden durch das Echo der Geräusche und dem Hintergrundlärm beeinflusst. In einem Klassenraum reflektieren vor allem die Wände das Echo und der Boden die Geräusche. Wenn die Reflektion des Echos langsam verläuft wird es

schwieriger Sprache zu verstehen. Wenn zusätzlich noch Lärm in einem Raum herrscht, wie es in den meisten Klassenzimmern der Fall ist, fordert es viel Konzentration um das Gesprochene zu verstehen (Heylen et al, 2001 & 2006).

- Luftfeuchtigkeit

Sprechen in Räumen mit einer unzureichenden Luftfeuchtigkeit kann einen negativen Einfluss auf die Stimme haben (De Bodt et al., 2008). Eine Luftfeuchtigkeit von 40 bis 50 % ist ideal für die Stimme (Heylen et al, 2001& 2006). Wenn die Luftfeuchtigkeit zu niedrig ist kann dies eine Reizung der Stimmbänder als Folge haben.

- Airconditioning

Es werden heutzutage vermehrt Klimaanlage eingesetzt. Das Arbeiten in Räumen mit Klimaanlage kann jedoch ein Risikofaktor für Stimmstörungen sein (De Bodt et al., 2008). Klimaanlage bringen ein erhöhtes Risiko von Schimmeln in der Luft mit sich. Schimmelpilze die sich im System einer Klimaanlage entwickeln können werden durch die ausströmende Luft leicht im Raum verteilt. Diese Schimmel können wiederum eine Infektion des Stimmorgans als Folge haben. Zusätzlich haben Klimaanlage einen austrocknenden Effekt auf die Stimmbänder (Heylen et al., 2001 & 2006).

3.6 Spezifische Risikofaktoren bei Lehrern

In diesem Absatz möchten wir noch einmal genauer auf die Risikofaktoren eingehen, die sich speziell für Lehrer ergeben.

Stress: Lehrer haben während der Arbeitszeit wenige Rückzugsmöglichkeiten, Während der Pausen müssen sie häufig noch Aufsicht führen. Insgesamt haben Lehrer im Berufsalltag wenige Ruhepausen. Die Stimme hat dadurch wenige Möglichkeiten sich auszuruhen und zu regenerieren.

Lärm: Die Schulklassen sind groß und bestehen oft aus bis zu 30 Kindern. Daraus ergibt sich viel Lärm in den Klassenräumen. Lehrer müssen täglich gegen diesen Lärm anreden und sich mit ihrer Stimme durchsetzen können. Für die Lehrerstimme bedeutet das eine doppelte Belastung. Zum einen müssen sie dauerhaft laut sprechen und zum zweiten kann sich Lärm in Stress bemerkbar machen, der sich häufig in Verspannungen und Unwohlsein äußert. Diese Verspannungen haben wiederum einen negativen auf die Stimmgebung.

Schlechte Raumakustik: In vielen Klassenzimmern ist die Schallisolierung unzureichend. Durch eine schlechte Schallisolierung wird der Schall nicht eingefangen sondern bleibt im Raum. Dadurch entsteht eine schlechte Raumakustik. Dadurch ist es in Klassenräumen besonders laut.

Ausbildungsdefizit: Wenn ein Betroffener sich nicht über die Problematik von Berufsdysphonien im Klaren ist, so fehlt meist die nötige Einsicht um Stimmprobleme zu vermeiden. Wenn der Betroffene die Komplexität der Phonation versteht, so ist es einfacher für ihn einzuschätzen wie belastbar die Stimme ist (Heylen et al., 2001 & 2006). Lehrer sind jedoch meistens sehr schlecht auf die stimmlichen Anforderungen im Lehreralltag vorbereitet. Das Fach „Sprecherziehung“ wird in Deutschland nicht an allen Universitäten angeboten. Lehrer werden in ihrer Ausbildung nicht ausreichend auf die Stimmbelastungen vorbereitet.

Schlechtes Raumklima: In Klassenzimmern sitzen viele Leute. Die Fenster sind meist geschlossen und es ist deshalb oft eine schlechte Luft in den Klassenzimmern. Zusätzlich ist es oft warm und stickig bei einer hohen Luftfeuchtigkeit.

Wie sich einige der oben genannten Risikofaktoren auf die Lehrerstimme auswirken können, verdeutlicht das folgende Schema:

große Klassen/mehr "Problemkinder"	täglich bis zu 6 Unterrichtsstunden	schlechte Raumakustik
+	+	+
höheres Stundenpensum	Pausenaufsicht	große Klassen
↓	↓	↓
Stress	wenige Ruhepausen	hoher Lärmpegel
↓	↓	↓
allgemeine Anspannung	wenig Möglichkeit zur stimmlichen Regeneration	Durchsetzungsversuch durch lautes Sprechen
↓	↓	↓
körperliche Verspannung/ Veränderung des Stimmklangs	schnellere Stimmermüdung/ eingeschränkte Belastbarkeit	Sprechanstrengung/ Anheben der Sprechstimmlage
↓	↓	↓
erhöhtes Risiko einer Stimmstörung		

Abbildung 3.9: Risikofaktoren bei Lehrern (Dreßler, 2004)

3.7 Mögliche Auswirkungen von Stimmstörungen bei Lehrern

Stimmstörungen können sich nicht nur auf die Betroffenen auswirken, sondern haben oft auch Einfluss auf das Umfeld. Die Stimmstörung eines Lehrers kann auch das Stimmverhalten der Schüler beeinflussen (Amon, 2009; Dreßler, 2004; Haupt, 2004). Zusätzlich entstehen durch Unterrichtsausfälle und Behandlung der Stimmstörung, Kosten die von der Allgemeinheit getragen werden (Amon, 2009; Dreßler, 2004; Gutenberg, 2005).



Abbildung 3.10: Mögliche Auswirkungen im Überblick (Dreßler, 2004)

3.8 Suchstrategien für die Literaturrecherche

Problemstellung:

Wie können Präventionsmaßnahmen für eine gesund bleibende Stimme in den Alltag eines/r Lehrers/Lehrerin integriert werden?

Suchstrategien und Analyse:

Brunnen:

Pubmed, online Datenbank

Science Direct, online Datenbank

Google, online Datenbank

Bücher

Auswahl der Treffer:

Die Begriffe wurden aus dem Titel der Bachelorthesis genommen. Durch die Resultate kamen wir auf neue Suchbegriffe und konnten dadurch mit unserer Suche detaillierter fortfahren.

Resultate:

Folgende Suchbegriffe wurden auf Deutsch/Englisch und teilweise auf Niederländisch gesucht

45

Tabelle 3.1: Literaturrecherche Google

Suchmaschine Google

<u>Suchbegriff</u>	<u>Anzahl Treffer</u>
Stimmstörung UND Prävention UND Lehrer	Ungefähr 309.000 Treffer
Stimmstörung UND Prävention	Ungefähr 373.000 Treffer
Stimmstörung UND Lehrer	Ungefähr 320.000 Treffer
Stimmstörung UND Lehrer UND Prävalenz	Ungefähr 5.940 Treffer
Stimmstörung UND Lehrer UND Stimmprogramme	Ungefähr 505.000 Treffer
Stimmstörung UND Lehrer UND Präventionsprogramme	Ungefähr 310.000 Treffer
Stimmstörung UND Lehrer UND	Ungefähr 594 Treffer

<u>Suchbegriff</u>	<u>Anzahl Treffer</u>
Stimmbelastung	
Stimmstörung UND Lehrer UND Stimmbelastbarkeit	Ungefähr 466 Treffer
Stimmstörung UND Lehrer UND logopädische Relevanz	Ungefähr 49.100 Treffer
Stimmstörung UND Lehrer UND Berufssprecher	Ungefähr 856 Treffer
Stimmstörung UND Berufssprecher	Ungefähr 2.050 Treffer
Prävention UND Berufssprecher	Ungefähr 2.090 Treffer
Prävention UND Lehrer	Ungefähr 1.220.000 Treffer
Stimmstörung UND Lehrer UND Risikofaktoren	Ungefähr 1.830 Treffer
Stimmstörung UND Lehrer UND Arbeitsbelastung	Ungefähr 49.800 Treffer
Studien UND Prävention UND Stimmstörung	Ungefähr 85.300 Treffer
Programme UND Prävention UND Stimmstörung	Ungefähr 69.300 Treffer
Übungen UND Atem	Ungefähr 1.370.000 Treffer
Übungen UND Entspannung	Ungefähr 3.120.000 Treffer
Übungen UND Entspannungsreise	Ungefähr 22.400 Treffer
Übungen UND Autogenes Training	Ungefähr 339.00 Treffer
Übungen UND Haltung	Ungefähr 2.020.000 Treffer
Übungen UND Abspannen	Ungefähr 324.000 Treffer
Übungen UND Warming-UP	Ungefähr 3.380.000 Treffer
Übungen UND Cool-Down	Ungefähr 106.000 Treffer
Übungen UND Stimme	Ungefähr 2.710.000 Treffer
Übungen UND Artikulation	Ungefähr 168.000 Treffer
Übungen UND Stimmhygienetipps	Ungefähr 4.130 Treffer
Tipps UND Ernährung	Ungefähr 19.800.000 Treffer
Tipps UND Stimme	Ungefähr 5.460.000 Treffer
Kalender UND Design	Ungefähr 62.700.000 Treffer
Kalender UND Comicmännchen	Ungefähr 15.900.000 Treffer

<u>Suchbegriff</u>	<u>Anzahl Treffer</u>
Comic UND Eye-catcher	Ungefähr 635.000 Treffer
Lehrer UND Lehrkreislauf	Keine Treffer
Kalender UND Formen	Ungefähr 69.300 Treffer
Kalender UND Tageskalender	Ungefähr 417.000 Treffer
Kalender UND Abreißkalender	Ungefähr 906.000 Treffer

Folgende Internetseiten wurden mit den oben genannten Suchbegriffen gefunden und verwendet:

Babylon Wörterbuch (n.d.). *Definition Arbeitsbelastung*. [Online]. Available: www.woerterbuch.babylon.com/arbeitsbelastung. [2011, September 09]

Dreßler, G., Jedrzejek, N. (2004). Vocalis-projekt. [Online]. Available: <http://www.vocalis-projekt.de/html/index2.htm> [2011, September 09].

Ebitsch, S. & Karschnick, R. (2008). *Lehrer - der Beruf im Überblick*. [Online]. Available: www.vlwn.de/10/index.php/themen-mainmenu-38/lehrausbildung-mainmenu-42/379-lehrer-der-beruf-im-erblick. [2011, february 25].

Gutenberg, Norbert. (2005, November 14). *Wenn dem Lehrer die Stimme wegbleibt...Früherkennung von Stimmstörungen bei Lehrern* [Online]. Available: www.uni-protokolle.de/nachrichten/id/108967/ [2010, july 21].

Heines, Ariane (2011). *Stichwortverzeichnis [online]*. Available: www.logopaedie-am-niederrhein.de/index.php?action=stichwortverzeichnis. [2011, february 05]

Steiger, S. (2009). *Stimmstörungen – wenn die Stimme versagt*. [Online]. Available: www.sifatipp.de/fachwissen/fachartikel/arbeitsmittel/arbeitsmittel-stimme/ [2011, February 25]

Postma, G. (2005). *De relatie tussen spreektoonhoogte en stemklachten bij leraren in opleiding*. [Online]. Available: www.straksvoordeklas.nl/CMS/uploads/20070513173941.pdf [2011, September 07]

Tabelle 3.2: Literaturrecherche Pubmed

Suchmaschine Pubmed

<u>Suchbegriff</u>	<u>Anzahl Treffer</u>	<u>Gebrauchte Treffer</u>
Stimmstörung UND Prävention UND Lehrer (voice disorder AND prevention AND teacher)	7 Treffer	3 gebrauchte Treffer
Stimmstörung UND Lehrer (voice disorder AND teacher)	54 Treffer	4 gebrauchte Treffer
Stimmstörung UND Lehrer UND Prävalenz (voice disorder AND teacher AND prevalence)	22 Treffer	3 gebrauchte Treffer
Stimmstörung UND Lehrer UND Stimmprogramme (voice disorder AND teacher AND voice programme)	0 Treffer	0 gebrauchte Treffer
Stimmstörung UND Lehrer UND Präventionsprogramme (voice disorder AND teacher AND prevention programme)	1 Treffer	1 gebrauchter Treffer
Stimmstörung UND Lehrer UND Stimmbelastung (voice disorder AND teacher AND vocal impact)	2 Treffer	1 gebrauchter Treffer
Stimmstörung UND Lehrer UND Stimmbelastbarkeit (voice disorder AND teacher AND vocal capacity)	1 Treffer	0 gebrauchte Treffer
Stimmstörung UND Lehrer UND logopädische Relevanz (voice disorder AND teacher AND logopedical relevance)	0 Treffer	0 gebrauchte Treffer
Stimmstörung UND Lehrer	2 Treffer	2 gebrauchte Treffer

<u>Suchbegriff</u>	<u>Anzahl Treffer</u>	<u>Gebrauchte Treffer</u>
UND Berufssprecher (voice disorder AND teacher AND vocal user)		
Stimmstörung UND Berufssprecher (voice disorder AND vocal user)	23 Treffer	2 gebrauchte Treffer
Prävention UND Berufssprecher (prevention AND vocal user)	5 Treffer	1 gebrauchte Treffer
Prävention UND Lehrer UND Stimmstörung (prevention AND teacher AND voice disorder)	7 Treffer	3 gebrauchte Treffer
Stimmstörung UND Lehrer UND Risikofaktoren (voice disorder AND teacher AND riskfactors)	11 Treffer	4 gebrauchte Treffer
Stimmstörung UND Lehrer UND Arbeitsbelastung (voice disorder AND teacher AND pressure of work)	1 Treffer	0 gebrauchte Treffer
Studien UND Prävention UND Stimmstörung (study AND prevention AND voice disorder)	154 Treffer	3 gebrauchte Treffer
Programme UND Prävention UND Stimmstörung (programmes AND prevention AND voice disorder)	2 Treffer	0 gebrauchte Treffer

Tabelle 3.3: Literaturrecherche Science Direct

Suchmaschine Science Direct

<u>Suchbegriff</u>	<u>Anzahl Treffer</u>	<u>Gebrauchte Treffer</u>
Stimmstörung UND Prävention UND Lehrer (voice disorder AND prevention AND teacher)	1836 Treffer	21 gebrauchte Treffer
Stimmstörung UND Lehrer (voice disorder AND teacher)	6.197 Treffer	24 gebrauchte Treffer
Stimmstörung UND Lehrer UND Prävalenz (voice disorder AND teacher AND prevalence)	1.744 Treffer	4 gebrauchte Treffer
Stimmstörung UND Lehrer UND Stimmprogramme (voice disorder AND teacher AND voice programme)	4.076 Treffer	2 gebrauchte Treffer
Stimmstörung UND Lehrer UND Präventionsprogramme (voice disorder AND teacher AND prevention programme)	1.499 Treffer	5 gebrauchte Treffer
Stimmstörung UND Lehrer UND Stimmbelastung (voice disorder AND teacher AND vocal impact)	711 Treffer	4 gebrauchte Treffer
Stimmstörung UND Lehrer UND Stimmbelastbarkeit (voice disorder AND teacher AND vocal capacity)	542 Treffer	5 gebrauchte Treffer
Stimmstörung UND Lehrer UND logopädische Relevanz (voice disorder AND teacher AND logopedics relevance)	19 Treffer	16 gebrauchte Treffer
Stimmstörung UND Lehrer UND Berufssprecher (voice disorder AND teacher AND	456 Treffer	14 gebrauchte Treffer

<u>Suchbegriff</u>	<u>Anzahl Treffer</u>	<u>Gebrauchte Treffer</u>
vocal users)		
Stimmstörung UND Berufssprecher (voice disorder AND vocal users)	1.286 Treffer	12 gebrauchte Treffer
Prävention UND Berufssprecher (prevention AND vocal users)	1.122 Treffer	10 gebrauchte Treffer
Prävention UND Lehrer UND Stimmstörung (prevention AND teacher AND voice disorder)	1.836 Treffer	14 gebrauchte Treffer
Stimmstörung UND Lehrer UND Risikofaktoren (voice disorder AND teacher AND riskfactors)	0 Treffer	0 gebrauchte Treffer
Stimmstörung UND Lehrer UND Arbeitsbelastung (voice disorder AND teacher AND pressure of work)	2.113 Treffer	5 gebrauchte Treffer
Studien UND Prävention UND Stimmstörung (study AND prevention AND voice disorder)	7.550 Treffer	11 gebrauchte Treffer
Programme UND Prävention UND Stimmstörung (programmes AND prevention AND voice disorder)	5.501 Treffer	12 gebrauchte Treffer

51

Die folgenden Artikel wurden bei den oben genannten Suchbegriffen gefunden und verwendet:

Bestgen, J., Schimkus, K. (2009). "Stimmt's? –Ein Paket zur Prävention von Stimmstörungen im Callcenter" Bachelorarbeit an der Hogeschool Zuyd. Heerlen

Blaylock, T.R. (1999). *Effects of Systematized Vocal Warm-Up on Voice With Disorders of Various Etiologies*. Journal of Voice, 13, 43-50

Bovo, R. Et al. (2006). *Vocal Problems Among Teachers Evaluation of a Preventive Voice Program*. Journal of Voice, 21,705-722.

Böttcher, N., Rehring, B. (2008). *Simm dich ein! Wie kann ich als Lehrer bei Stimme bleiben*. Bachelorarbeit an der Hogeschool Zuyd. Heerlen

Carding, P. N. et al (1999). *A study of the effectiveness of voice therapy in the treatment of 45 patients with nonorganic dysphonia*. Journal of Voice,13, 72-104

Chen Hwa Sheng (2009). *Risk Factors and Effects of Voice Problems for Teachers*. Journal of Voice, 24,183-192.

Duffy, O., Hazlett, D. (2003). *The impact of preventive voice care programs for training teachers: A longitudinal study*. Journal of Voice, 18, 63 -70.

Elliot, N. et al (1995). *What Happens During Vocal Warm-Up?*. Journal of Voice 9, 37-44

Gillivan-Murphy, P. et al. (2006). *The Effectiveness of a Voice Treatment Approach for teachers with self-reported Voice Problems*. Journal of Voice, 20, 423-431

Gish, A. et al. (2010). *Vocal Warm-Up Practices and Perceptions in Vocalists: A Pilot Survey*. Journal of Voice,

Hazlett D. E. et al (2010). *Review of the Impact of Voice Training on the Vocal Quality of Professional Voice Users: Implications for Vocal health and recommendations for further Research*. Journal of Voice, article in press

Helfert, C. (2009). *Effektivität präventiver Stimmschulung bei Grundschullehrerinnen*. Bachelorarbeit an der Hogeschool Zuyd. Heerlen

- Houben, E., Ruers, S. (2010). *Gestemd voor de klas? Een inventarisatie van het ervaren van symptomen van stemproblemen bij muziekdocenten in Nederland*. Bachelorarbeit an der Hogeschool Zuyd. Heerlen
- Heylen, L., Mertens, F. (2003). *Factoren die de stem belasten*. Symposium: De stem in het onderwijs, 56 - 63
- Jong, de F.I.C.R.S. et al (2010) *The necessity of preventive plans and educational programs in the education for voice demanding profession. A concept towards multidimensional voice coaching in female students*. Nijmegen: 2010
- Jong, de F.I.C.R.S. (2003) *Epidemiologie en risicofactoren van stemstoornissen in het onderwijs*. Symposium: De stem in het onderwijs, 7 – 31
- Jong, de F.I.C.R.S. (2003) *De vorming van het stemgeluid in de larynx*, Symposium: De stem in het onderwijs, 174 - 185
- Jong, de F.I.C.R.S. et al (2006) *Epidemiology of Voice Problems in Dutch Teachers*. Folia Phoniatica et Logopaedica, 58, 186 - 189
- Jong, de F.I.C.R.S., et al (2003). *Epidemiology of voice problems in Dutch teachers*, in press
- Kamprolf, A. (2006). *Prävalenz von Stimmstörungen bei Lehrern einer Aachener Schule*. Heerlen: Hogeschool Zuyd
- Koufman, J., Isaacson, G. (1991). *The Spectrum of Vocal Dysfunction*. Otolaryngologic Clinics of North America, 24, No.5, 985-988
- Lemke, S. (2006). *Die Funktionskreise Respiration, Phonation, Artikulation- Auffälligkeiten bei Lehramtsstudierenden*. Sprache, Stimme, Gehör, 30, 24-28
- Lierde, Van K. M. (2009). *The Impact of Vocal Warm-Up Exercises on the Objective Vocal Quality in Female Students Training to be Speech Language Pathologists*. Journal of Voice, 11, 1-7

- Lierde, Van K. M. et al. (2010). *The Vocal Quality in Female Teachers During the 3 Years of Study*. *Journal of Voice*, 24,5, 599-605
- MacKenzie, K. et al. (2001) *Is voice therapy an effective treatment for dysphonia? A randomized controlled trial*. *British Medical Journal*, 323, 1-6
- Mattiske, J.A et al (1998). *Vocal problems among teachers: a review of prevalence, causes, prevention, and treatment*. *Journal of Voice*, 12, 489-499.
- Menzel, M., Beushausen, U. (2004). *Prävention von Stimmstörungen bei Berufssprechern: Entwicklung eines situationsspezifischen Gruppentrainings*. *Forum Logopädie*, 4 (18), 6-10
- Motel, T., et al. (2003). *Vocal Warm-Up Increases Phonation Threshold Pressure in Soprano Singers at High Pitch*. *Journal of Voice*, 17, 160-167
- Motel, T. et al. (2002). *Vocal Warm-up Increases Phonation Threshold Pressure in Soprano Singers at High Pitch*. *Journal of Voice*, 17, 160-167.
- Nawka, T, Wirth, G. (2008). *Stimmstörungen-für Ärzte, Logopäden, Sprachheilpädagogen und Sprechwissenschaftler*. Krefeld: Deutscher Ärzte Verlag
- Niebudek-Bogusz, E. et al. (2008). *The Effectiveness of Voice Therapy for Teachers with Dysphonia*. *Folia Phoniatica et Logopaedica*, 60, 134-141.
- Roy, N. et al. (2003). *Three treatments for teachers with voice disorders: a randomized clinical trial*. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*. 46, 670-688
- Ruben, R. J. (2000). *Redefining the survival of the fittest: communication disorders in the 21st century*. *Laryngoscope* 110, 751-757.
- Ruotsalainen, J. et al. (2008). *Systematic review of the treatment of functional dysphonia and prevention of voice disorders*. *Otolaryngology- Head and Neck Surgery*, 138, 557-565.

Russell, A., et al. (1998). *Prevalence of Voice Problems in Teachers*. Journal of Voice, 12, 467-479.

Schutte, H. K.. (2003). *Stem en akoestiek van het klaslokaal*. Symposium: De stem in het onderwijs, 66 - 79

Seifert, E. et al. (2005). *Stress and distress in non-organic voice disorders*. Swiss medical weekly, 135, 387-397

Skupio, V., Hamann, C. (2000). *Stimm- und Sprecherziehung an deutschen Universitäten – eine Untersuchung der dgs*. Die Sprachheilarbeit, 45, 26-28.

Simberg, S. et al. (2006). *The Effectiveness of Group Therapie for Students With Mild Voice Disorders: A Controlled Cliical Trial*. Journal of Voice, 20, 1, 97-109.

Simberg, S. et al. (2004). *A Comparison of The Prevalence of Vocal Symptoms Among Teacher Students and Other University Stdents*. Journal of Voice, 18, 3, 363-368

Smith, E., et al. (1997). *Frequency and Effects of Teachers' Voice Problems*. Journal of Voice, 11, 81-87.

Sonnenberg, L. (2005). *Therapeutic Approach for Improved Vocal Performance in Individuals in Teaching Occupations*. Masterarbeit an der University of North Carolina

Thomas, G. et al. (2006). *The Voice Handicap of Student Teachers and Risk Factors Perceived to have a Negatieve Influence on the Voice*. Journal of Voice, 21,325-336.

Timmermans et al (2010). *Stemtraining in de lerarenopleiding: een noodzak?*, Tijdschrift voor lererenopleiders, 31 (1), 23-26.

Timmermans et al (2005). *Analysis and evaluation of a voice training program in future professional voice users*. Journal of Voice, 19, 202-210.

Vilkman E. (1996). *Occupational risk factors and voice disorders*. Logopedica et Phoniatica, 21(3-4),137-141.

- Vilkman E. (2000). *Voice problems at work: A challenge for occupational safety and health arrangement*. *Logopedica et Phoniatria*, 52 (1-3), 120-125
- Vinturri, J. et al. (2001). *Objective Analysis of Vocal Warm-Up With Special Reference to Ergonomic Factors*. *Journal of Voice*, 15, 1, 36-53
- Wellens, W.A.R., Van Opstal, M.J.M.C. (2003). *Stress, Stem en stemstoornissen*. Nijmegen: Afdeling Keel-, Neus- en Oorheelkunde Universitair Medisch Centrum St Radboud.
- Wilson B.A., Frederick A. L. (2008). *Considerations for Maintenance of Postural Alignment for Voice Production*. *Journal of Voice*, 22, 90-99.
- Wingate, J.M. et al. (2007). *Treatment Outcomes for Professional Voice Users*. *Journal of Voice*, 21, 4, 433-449
- Yiu , E. Dr. (2001) *Impact and prevention of voice problems in the teaching profession embracing the consumer's view*. *Journal of Voice*, 16, 215-229.

4. Resultate

In diesem Kapitel wird die methodische Strukturierung und der Inhalt des Kalenders kritisch verantwortet.

4.1 Verantwortung der methodischen Strukturierung

Bei der Entwicklung des Kalender wurde davon ausgegangen, dass es noch keine vergleichbare Präventionsmaßnahme gegen Stimmbeschwerden gibt, die optimal in den Alltag eines Lehrers zu integrieren ist. Wegen des enormen Arbeitsaufwandes war es uns nur möglich ein halbes Jahr auszuarbeiten.

Die Alltagstauglichkeit spiegelt sich in mehreren Punkten der Kalenderstruktur wieder. Es handelt sich um einen Tagesabreißkalender, um auf die täglichen Belange der Stimme aufmerksam zu machen. Da es um die Integration in den Berufsalltag geht, sind die schulfreien Zeiten rausgenommen. Um die Integration in den Alltag zu unterstützen, haben wir ein „Erinnerungsmännchen“ entwickelt (siehe Abbildung 4.2).

Dieses Männchen ist in der Beilage als Sticker und Magnet zu finden. Dieses Männchen können sich die Lehrer zum Beispiel aufs Lehrerpult kleben oder an den Kühlschrank heften, um an die tägliche Übung erinnert zu werden. Die untere Zeile des Kalenderblatts zeigt die Struktur der Übungen an, dadurch weiß man immer an welchem Bereich man heute übt.

Warming-Up Cool-Down Haltung Atmung Artikulation Abspannen Stimme Prosodie

Abbildung 4.1: Übungsstruktur



Abbildung 4.2: Comicmännchen

Die Wochenenden bestehen aus einem Blatt, mit Tipps und Wissenswertem zur Stimmhygiene. Das Präventionsprogramm fängt am ersten Januar mit einem Selbstbeobachtungsbogen an, der sich in der Beilage befindet. Die Lehrer werden durch den Selbstbeobachtungsbogen dazu angeregt, ihre Stimme zu beobachten und auf Stimmbeschwerden so früh wie möglich

aufmerksam zu werden. Die Symptome werden im Laufe des Kalenders weiter erklärt und Problemlösungen angeboten. Auf der Vorderseite von jedem Wochentag, steht eine Übung und auf der Rückseite „Wissenswertes“ rund um die Stimme. Zusätzlich werden auf der Vorderseite Tipps, Zitate und Verweise, für weiterführende Information, gegeben. Bei Zitaten ist auf der Rückseite die genaue Quelle angegeben.

Die Übungen laufen in einer festen Reihenfolge ab (siehe Abbildung 4.1). Der entsprechende Übungsbereich ist jeden Tag markiert. Da für Prosodieübungen einige Vorkenntnisse nötig sind, werden diese Übungen erst im zweiten Kalenderhalbjahr angeboten. Der Vollständigkeit halber, haben wir Prosodie mit in die Übungsstruktur aufgenommen. Die Übungsstruktur basiert auf Übungsprogrammen, die wir in unserer Recherche gefunden haben (siehe 2.5). Unter „Wissenswertes“ fallen folgende Bereiche: „Gut zu wissen“, „Erinnerung“, „Tipps zur Stimmhygiene“, „Information: Anatomie“, „Zitat“. Die Stimmhygienischen Maßnahmen wurden nach Wichtigkeit an den Wochenenden aufgeführt. Die Rückseiten sind nach Möglichkeit thematisch an die Übung auf der Vorderseite angepasst.

4.2 Inhaltliche Verantwortung

4.2.1 Übungen

Die meisten Übungsbereiche sind nach einem aufsteigenden Schwierigkeitsgrad aufgebaut. Teilweise werden die Übungen wiederholt. Die Übungen sind alltagstauglich, zum Beispiel nehmen sie nicht viel Zeit in Anspruch, sie können alleine ausgeführt werden und man benötigt wenig bis keine Hilfsmittel. Die Formulierungen sind auf Lehrer abgestimmt und es werden präzise Anweisungen zur Durchführung der Übungen gegeben. Fremdwörter oder fachspezifische Wörter wurden vermieden oder bei Gebrauch erklärt. Die Übungen stammen aus relevanter Literatur, die meistens speziell für Lehrer oder Berufssprecher geschrieben wurden. Das Ziel der Übung wird öfters angegeben und es werden Tipps gegeben, wie die Lehrer die Übungen in den Alltag integrieren können.

4.2.2 Wissenswertes

Das „Wissenswertes“ ist auf die Zielgruppe abgestimmt. Bei den Wochentagen wurde das „Wissenswertes“ thematisch auf den Übungsbereich abgestimmt. Am Wochenende wurden ausschließlich stimmhygienische Maßnahmen behandelt, diese sind nach ihrer Wichtigkeit für Lehrer sortiert.

Die berufsbedingten Risikofaktoren, denen Lehrer ausgesetzt sind, werden am Wochenende unter Stimmhygiene thematisiert, zum Beispiel Hintergrundlärm und Raumklima. Da der Kalender eine primäre Präventionsmaßnahme ist, wird nicht auf Stimmstörungen eingegangen, sondern lediglich auf Stimmbeschwerden, wie „Frosch im Hals“ und „Heiserkeit“. Im Kalender sind die Informationen kurz und knapp gehalten, da sie sich sonst nicht gut einprägen. Einige Inhalte werden wiederholt, damit man sich die Grundlagen besser merkt und sein Wissen wieder auffrischt, da oft ein großer Zeitraum zwischen den Informationen liegt.

5. Diskussion

In diesem Kapitel werden das Konzept und der Inhalt des Kalenders diskutiert. Es wird über die vorab beschriebenen Resultate reflektiert und es werden Tipps für die Weiterentwicklung und nachfolgende Projekte zu dieser Bachelorthesis gegeben.

5.1 Kritische Betrachtung der methodischen Strukturierung

Da es sich um einen Abreißkalender handelt und die Warming-Up- und Cool-Down-Übungen täglich wiederholt werden müssen, ergibt sich die Schwierigkeit, dass die Übungen entweder jeden Tag auf dem Blatt stehen müssen, oder dass die entsprechenden Seiten aufbewahrt werden. Aus Platzgründen haben wir uns dafür entschieden, die Lehrer mit einem Erinnerungssatz darauf aufmerksam zu machen, die Seiten zu Warming-Up und Cool-Down aufzuheben. Zusätzlich haben wir zwei Symbole entwickelt, die den Leser täglich darauf aufmerksam machen, diese Übungen auszuführen. Dies wird den Benutzern im Vorwort des Kalenders erklärt. Am Anfang hatten wir das Problem, dass wir keine Idee hatten, wie wir den Lesern die Übungsstruktur verdeutlichen können. Wir haben eine Einteilung in verschiedene Übungsbereiche gemacht und diese im Vorwort des Kalenders erklärt. Dazu haben wir auch noch eine Grafik erstellt, die jeden Tag angegeben wird und den Übungsbereich anzeigt (siehe Abbildung 4.1). Eine unlösbare Aufgabe war das Erstellen eines Kalenders für das ganze Jahr. Durch die immense Arbeit haben wir uns von Beginn an dafür entschieden, nur ein halbes Jahr auszuarbeiten. Es war zeitlich nicht möglich den Kalender an einer größeren Gruppe zu testen. Zu einigen Übungsbereichen, wie zum Beispiel Cool-Down war es schwierig Übungen zu finden, deshalb haben wir einige Übungen wiederholt. Im theoretischen Teil haben wir Studien beschrieben, die die Effektivität von Stimmtherapien belegen. Es ist sehr schwer, wissenschaftliche Belege zur Effektivität präventiver Programme und einzelner Übungen zu finden. Deshalb können wir nicht belegen, dass die einzelnen Übungen effektiv sind. Wir können auch nicht kontrollieren, ob die Übungen täglich ausgeführt werden und die stimmhygienischen Maßnahmen befolgt werden.

Es wurde versucht Kontrollmöglichkeiten zu den Übungen einzubauen, dies hat sich bei vielen Übungen als schwierig erwiesen.

Trotz mehrmaligen Korrekturlesens durch mehrere Personen, sind im Nachhinein kleine Fehler im Kalender aufgefallen, zum Beispiel: Rechtschreibfehler oder Vertauschung einer Übung.

5.2 Kritische Betrachtung des Inhalts

Übungen könnten falsch gelesen und verstanden werden, was zu einer falschen Anwendung führen kann. Oft fehlen Kontrollmöglichkeiten, es konnte nicht zu jeder Übung eine Methode angegeben werden, um sich selbst zu kontrollieren. An den meisten Tagen geschieht dies durch das Comicmännchen, das einige Übungen vormacht. Es ist schwer Stimmübungen ohne direktes Dabeisein eines Therapeuten anzubieten. Dadurch können sich Fehler einschleichen und man kann nicht auf die individuellen Bedürfnisse der einzelnen Personen eingehen. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass nicht alle Lehrer denselben Wissensstand zum Thema Stimme haben. Deshalb kann es passieren, dass das „Wissenswerte“ für einige Lehrer nur eine Wiederholung bedeutet und für andere vollkommen neu ist.

5.3 Fazit und Vorausblick

Das Ziel dieser Bachelorthesis war es, eine Präventionsmaßnahme für Lehrer gegen Stimmbeschwerden zu entwickeln, die gut in den Alltag zu integrieren ist. Dieses Ziel wurde mit dem Kalender erreicht. Ob dieser Kalender effektiv ist, konnte auf Grund des kurzen Zeitraums, nicht getestet werden. Dies wäre eine Möglichkeit für ein weiteres wissenschaftliches Projekt. Da der Kalender nur für ein halbes Jahr ausgearbeitet ist, wäre es eine Möglichkeit, das zweite Kalenderhalbjahr auszuarbeiten. Wir hoffen mit unserem Kalender zu erreichen zu, dass in Zukunft mehr Lehrer präventiv etwas für ihre Stimme tun.

Folgendes Ziel hatten wir uns vor Entwicklung des Kalenders gestellt:

„Die Lehrer haben ein grundlegendes Wissen über die Funktionen der Stimme als Kommunikationsinstrument.“

Das Grundwissen wird im Kalender vermittelt. Wenn man diesen täglich gebraucht, hat man nach Ablauf des Kalenders einen guten Grundstock an Wissen zum Thema Stimme. Wir können nicht garantieren, dass die Informationen für alle gleich relevant sind.

Mit der Entwicklung des Kalenders, wurde dieses Ziel erfüllt.

62

„Die Lehrer kennen die stimmhygienischen Maßnahmen, wissen um deren Wichtigkeit und wenden diese im Alltag an.“

Alle wichtigen stimmhygienischen Maßnahmen für Lehrer werden im Kalender behandelt. Außerdem werden auch Tipps zur Integration in den Lehreralltag gegeben. Ob die Lehrer die stimmhygienischen Maßnahmen wirklich im Alltag anwenden, kann jedoch nicht kontrolliert werden.

„Die Lehrer können ihre Stimme physiologisch richtig und ökonomisch effizient gebrauchen.“

Es wird ein Grundwissen zum Gebrauch der Stimme vermittelt, jedoch stellt sich bei diesem Ziel wieder die Schwierigkeit, dieses zu kontrollieren.

6. Referenzen

6.1 Artikel

Bestgen, J., Schimkus, K. (2009). *“Stimmt’s? –Ein Paket zur Prävention von Stimmstörungen im Callcenter”* Bachelorarbeit an der Hogeschool Zuyd. Heerlen

Blaylock, T.R. (1999). *Effects of Systematized Vocal Warm-Up on Voice With Disorders of Various Etiologies*. Journal of Voice, 13, 43-50

Bovo, R. Et al. (2006). *Vocal Problems Among Teachers Evaluation of a Preventive Voice Program*. Journal of Voice, 21,705-722.

Böttcher, N., Rehring, B. (2008). *Simm dich ein! Wie kann ich als Lehrer bei Stimme bleiben*. Bachelorarbeit an der Hogeschool Zuyd. Heerlen

Carding, P. N. et al (1999). *A study of the effectiveness of voice therapy in the treatment of 45 patients with nonorganic dysphonia*. Journal of Voice,13, 72-104

Chen Hwa Sheng (2009). *Risk Factors and Effects of Voice Problems for Teachers*. Journal of Voice, 24,183-192.

Duffy, O., Hazlett, D. (2003). *The impact of preventive voice care programs for training teachers: A longitudinal study*. Journal of Voice, 18, 63 -70.

Elliot, N. et al (1995). *What Happens During Vocal Warm-Up?*. Journal of Voice 9, 37-44

Gillivan-Murphy, P. et al. (2006). *The Effectiveness of a Voice Treatment Approach for teachers with self-reported Voice Problems*. Journal of Voice, 20, 423-431

Gish, A. et al. (2010). *Vocal Warm-Up Practices and Perceptions in Vocalists: A Pilot Survey*. Journal of Voice,

- Hazlett D. E. et al (2010). *Review of the Impact of Voice Training on the Vocal Quality of Professional Voice Users: Implications for Vocal health and recommendations for further Research*. Journal of Voice, article in press
- Helfert, C. (2009). *Effektivität präventiver Stimmschulung bei Grundschullehrerinnen*. Bachelorarbeit an der Hogeschool Zuyd. Heerlen
- Houben, E., Ruers, S. (2010). *Gestemd voor de klas? Een inventarisatie van het ervaren van symptomen van stemproblemen bij muziekdocenten in Nederland*. Bachelorarbeit an der Hogeschool Zuyd. Heerlen
- Heylen, L., Mertens, F. (2003). *Factoren die de stem belasten*. Symposium: De stem in het onderwijs, 56 - 63
- Jong, de F.I.C.R.S. et al (2010) *The necessity of preventive plans and educational programs in the education for voice demanding profession. A concept towards multidimensional voice coaching in female students*. Nijmegen: 2010
- Jong, de F.I.C.R.S. (2003) *Epidemiologie en risicofactoren van stemstoornissen in het onderwijs*. Symposium: De stem in het onderwijs, 7 – 31
- Jong, de F.I.C.R.S. et al (2006) *Epidemiology of Voice Problems in Dutch Teachers*. Folia Phoniatica et Logopaedica, 58, 186 - 189
- Kamprolf, A. (2006). *Prävalenz von Stimmstörungen bei Lehrern einer Aachener Schule*. Heerlen: Hogeschool Zuyd
- Koufman, J., Isaacson, G. (1991). *The Spectrum of Vocal Dysfunction*. Otolaryngologic Clinics of North America, 24, No.5, 985-988
- Lemke, S. (2006). *Die Funktionskreise Respiration, Phonation, Artikulation- Auffälligkeiten bei Lehramtsstudierenden*. Sprache, Stimme, Gehör, 30, 24-28
- Lierde, Van K. M. (2009). *The Impact of Vocal Warm-Up Exercises on the*

- Objective Vocal Quality in Female Students Training to be Speech Language Pathologists.*
Journal of Voice, 11, 1-7
- Lierde, Van K. M. et al. (2010). *The Vocal Quality in Female Teachers During the 3 Years of Study.* Journal of Voice, 24,5, 599-605
- MacKenzie, K. et al. (2001) *Is voice therapy an effective treatment for dysphonia? A randomized controlled trial.* British Medical Journal, 323, 1-6
- Mattiske, J.A et al (1998). *Vocal problems among teachers: a review of prevalence, causes, prevention, and treatment.* Journal of Voice, 12, 489-499.
- Menzel, M., Beushausen, U. (2004). *Prävention von Stimmstörungen bei Berufssprechern: Entwicklung eines situationspezifischen Gruppentrainings.* Forum Logopädie, 4 (18), 6-10
- Motel, T., et al. (2003). *Vocal Warm-Up Increases Phonation Threshold Pressure in Soprano Singers at High Pitch.* Journal of Voice, 17, 160-167
- Motel, T. et al. (2002). *Vocal Warm-up Increases Phonation Threshold Pressure in Soprano Singers at High Pitch.* Journal of Voice, 17, 160-167.
- Nawka, T, Wirth, G. (2008). *Stimmstörungen-für Ärzte, Logopäden, Sprachheilpädagogen und Sprechwissenschaftler.* Krefeld: Deutscher Ärzte Verlag
- Niebudek-Bogusz, E. et al. (2008). *The Effectiveness of Voice Therapy for Teachers with Dysphonia.* Folia Phoniatica et Logopaedica, 60, 134-141.
- Roy, N. et al. (2004). *Three treatments for teachers with voice disorders: a randomized clinical trial.* Journal of Speech, Language, and Hearing Research. 46, 670-688
- Ruben, R. J. (2000). *Redefining the survival of the fittest: communication disorders in the 21th century.* Laryngoscope 110, 751-757.

- Ruotsalainen, J. et al. (2008). *Systematic review of the treatment of functional dysphonia and prevention of voice disorders*. *Otolaryngology- Head and Neck Surgery*, 138, 557-565.
- Russell, A., et al. (1998). *Prevalence of Voice Problems in Teachers*. *Journal of Voice*, 12, 467-479.
- Schutte, H. K.. (2003). *Stem en akoestiek van het klaslokaal*. Symposium: De stem in het onderwijs, 66 - 79
- Seifert, E. et al. (2005). *Stress and distress in non-organic voice disorders*. *Swiss medical weekly*, 135, 387-397
- Skupio, V., Hamann, C. (2000). *Stimm- und Sprecherziehung an deutschen Universitäten – eine Untersuchung der dgs*. *Die Sprachheilarbeit*, 45, 26-28.
- Simberg, S. et al. (2006). *The Effectiveness of Group Therapie for Students With Mild Voice Disorders: A Controlled Clinical Trial*. *Journal of Voice*, 20, 1, 97-109.
- Simberg, S. et al. (2004). *A Comparison of The Prevalence of Vocal Symptoms Among Teacher Students and Other University Students*. *Journal of Voice*, 18, 3, 363-368
- Smith, E., et al. (1997). *Frequency and Effects of Teachers' Voice Problems*. *Journal of Voice*, 11, 81-87.
- Sonnenberg, L. (2005). *Therapeutic Approach for Improved Vocal Performance in Individuals in Teaching Occupations*. Masterarbeit an der University of North Carolina
- Thomas, G. et al. (2006). *The Voice Handicap of Student Teachers and Risk Factors Perceived to have a Negative Influence on the Voice*. *Journal of Voice*, 21, 325-336.
- Timmermans et al (2005). *Analysis and evaluation of a voice training program in future professional voice users*. *Journal of Voice*, 19, 202-210.
- Timmermans et al (2010). *Stemtraining in de lerarenopleiding: een noodzak?*, *Tijdschrift voor lererenopleiders*, 31 (1), 23-26.

Vilkman E. (1996). *Occupational risk factors and voice disorders*. Logopedica et Phoniatria, 21(3-4),137-141.

Vilkman E. (2000). *Voice problems at work: A challenge for occupational safety and health arrangement*. Logopedica et Phoniatria,52 (1-3), 120-125

Vinturri, J. et al. (2001). *Objective Analysis of Vocal Warm-Up With Special Reference to Ergonomic Factors*. Journal of Voice, 15, 1, 36-53

Wellens, W.A.R., Van Opstal, M.J.M.C. (2003). *Stress, Stem en stemstoornissen*. Nijmegen: Afdeling Keel-, Neus- en Oorheelkunde Universitair Medisch Centrum St Radboud.

Wilson B.A., Frederick A. L. (2008). *Considerations for Maintenance of Postural Alignment for Voice Production*. Journal of Voice, 22, 90-99.

Wingate, J.M. et al. (2007). *Treatment Outcomes for Professional Voice Users*. Journal of Voice, 21, 4, 433-449

Yiu , E. Dr. (2002) *Impact and prevention of voice problems in the teaching profession ebramcing the consumer's view*. Journal of Voice, 16, 215-229.

6.2 Bücher

- Amon, Ingrid (2008). *Die Macht der Stimme-Persönlichkeit durch Klang, Volumen und Dynamik*. München: Redline Verlag
- Amon, I. (2009). *Gut bei Stimme*. Linz: Veritas Verlag
- Bergemann, E. (2008). *Stimmstörungen bei Lehrern- Die Behandlung von funktionellen Stimmstörungen*. München: Grin Verlag
- Becker, F. (2003). *Täglich im Einsatz und doch kaum beachtet - ein Konzept zur Sensibilisierung der Lehrer für ihren Stimmeinsatz*. Düsseldorf: Studienseminar für das Lehramt für Sonderpädagogik
- Bodt de, M. et al. (2009). *Stemstoornissen*. Garant:Antwerpen-Apeldoorn
- Bodt de, M. et al. (2008). *Werken aan stem*. Garant: Antwerpen-Apeldoorn
- Böhme, G. (2003). *Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen. Band 1: Klinik. 4.Auflage*. München, Jena: Urban & Fischer Verlag
- Brügge, W., Mohs, K. (1994) *Therapie funktioneller Stimmstörungen – Übungssammlung zu Körper, Atem, Stimme*. München: Ernst Reinhardt Verlag
- Buekers, R. (2000). *Belasting en belastbaarheid van de stem. Handboek Stem-, Spraak- en Taalpathologie, 7, 1 – 5*.
- Coblenzer, H., Muhar, F. (1999) *Atem und Stimme – Anleitung zum guten Sprechen*. Wien: Österreichischer Bundesverlag für Unterricht, Wissenschaft und Kunst
- Corsini, R.J., (1994). *Handbuch der Psychotherapie Band 1&2*. Weinheim: Beltz, Psychologie-Verlag-Union

- De Bekker-Grob, E.W. et al. (2003). *Kosten voor preventie in Nederland 2003 - Zorg voor euro's 4*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
- Eldar, A.M. (2003) *Spreken en Zingen*. Assen: Koninklijke Van Gorcum
- Grohnfeld, M. (2002). *Lehrbuch der Sprachheilpädagogik und Logopädie*. Stuttgart: W. Kohlhammer
- Grol, R. et al. (2006). *Implementatie – Effectieve verbetering van de patientenzorg*. Maarssen: Elsevier gezondheidszorg
- Gundermann, H. (1983). *Heiserkeit und Stimmchwäche. Ein Leitfaden zur Selbsthilfe*. Gustav Fischer: Stuttgart
- Gutenberg, N. (2004). *Sprechwissenschaft und Schule. Sprecherziehung-Lehrerbildung-Unterricht*. München: Ernst Reinhardt Verlag
- Hamann, C. (2005). *Übungsprogramm für eine gesunde Stimme*. München: Ernst Rheinhardt, GmbH&Co KG, Verlag
- Hammer, S.S. (2005). *Stimmtherapie mit Erwachsenen*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Haupt, E. (2009). *Singen und Stimme – Ein Ratgeber für Singende, Chorleiterinnen, Pädagoginnen und Therapeutinnen* - Idstein, Schulz-Kirchner Verlag -
- Haupt, E. (2010). *Stimmt's? Stimmtherapie in Theorie und Praxis*- Idstein, Schulz-Kirchner Verlag
- Heylen, L. et al. (2001). *Factoren die de stem belasten*. Garant: Leuven- Appeldorn
- Heylen, L. et al. (2006). *Mijn stem mijn beroep*. Garant: Leuven- Appeldorn
- Jackson, B. (1999). *More care for your voice*. Kenilworth: Voice Care Network UK

Jungen, J. et al. (2002). *Gesundheit und Optimismus GO: Trainingsprogramm für Jugendliche*. Weinheim: Beltz Verlag

Knie, F. (2008). *Wie bleibe ich bei Stimme? Praktisches Stimmtraining für Lehrerinnen und Lehrer*. Donauwörth: Auer Verlag GmbH

Kutej, W. (2010). *Prävention von Stimmstörungen-Die Stimme als wichtiges Arbeitsinstrument in Sprecherberufen-*. Idstein.Schulz-Kirchner-Verlag

Lauten, A. (2010). *30 Minuten für eine wirkungsvolle Stimme*. Offenbach: Gabal Verlag GmbH

Leijenaar, B. (2005). *Kompass – Eine Synthese aus Kompetenz Passion Assessment und Kompass*. Nederland: SRO Logopedie

Lotzmann, G. (Hrsg.) (1997). *Die Sprechstimme. Entstehung – Bildung – Gestaltung*. Gustav Fischer: Ulm Stuttgart

Martin, S., Darnley, L. (1999). *The teaching voice*. London: Whurr Publishers Ltd.

Mönch la-Dous, W., Riehl H.J. (2001). *Richtiges Sprechen - Lehr- und Übungsbuch für Sprechunterricht und Selbststudium*. Aachen

Ploumen, J. (2010). *Prevalentie van stemklachten bij het onderwijsgevend personeel van de Hogeschool Zuyd: een beschrijvend onderzoek*. Bachelorarbeit der Hogeschool Zuyd

Schneider, S. Dr.Prof., et al. (2009). *Lehrbuch der Verhaltenstherapie Band 3*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag

Stes, R. (2002). *Stemstoornissen: Stemmisbruik en verkeerd stemgebruik*. Leuven: Acco.

Tesche, B. (2006). *Stimme und Stimmhygiene – Ein Ratgeber zum Umgang mit der Stimme*, Idstein: Schulz-Kirchner Verlag

Thömmes, R. (2011). *So stimmt es mit der Stimme*. Mülheim: Verlag an der Ruhr

Wirth, G. (1995). *Stimmstörungen – Lehrbuch für Ärzte, Logopäden, Sprachheilpädagogen und Sprechtherapeuten*. Köln: Deutscher Ärzteverlag

6.3 Internet

- American Speech-Language-Hearing Association.(1988) *Prevention of Communication Disorders* [Online] Available: <http://www.asha.org> [2011, November 09].
- Babylon Wörterbuch (n.d.). *Definition Arbeitsbelastung*. [Online]. Available: www.woerterbuch.babylon.com/arbeitsbelastung. [2011, September 09]
- Die Presse (2009). *Stimmbelastung: Lehrer leisten so viel wie Sänger* [Online]. Available: www.diepresse.com/home/bildung/schule/506558/stimmbelastung_lehrer-leisten-so-viel-wie-saenger. [2010, September 09]
- Dreßler, G., Jedrzejek, N. (2004). *Vocalis-projekt*. [Online]. Available: <http://www.vocalis-projekt.de/html/index2.htm> [2011, September 09].
- Ebitsch, S. , Karschnick, R. (2008). *Lehrer - der Beruf im Überblick*. [Online]. Available: www.vlwn.de/10/index.php/themen-mainmenu-38/lehrausbildung-mainmenu-42/379-lehrer-der-beruf-im-erblick. [2011, february 25].
- Gutenberg, N. (2005). *Wenn dem Lehrer die Stimme wegbleibt...Früherkennung von Stimmstörungen bei Lehrern* [Online]. Available: www.uni-protokolle.de/nachrichten/id/108967/ [2010, july 21].
- Heines, A. (2011). *Stichwortverzeichnis* [online]. Available: www.logopaedie-am-niederrhein.de/index.php?action=stichwortverzeichnis. [2011, february 05]
- Steiger, S. (2009). *Stimmstörungen – wenn die Stimme versagt*. [Online]. Available: www.sifatipp.de/fachwissen/fachartikel/arbeitsmittel/arbeitsmittel-stimme/ [2011, February 25]
- Postma, G. (2005). *De relatie tussen spreektoonhoogte en stemklachten bij leraren in opleiding*. [Online]. Available: www.straksvoordeklas.nl/CMS/uploads/20070513173941.pdf [2011, September 07]

6.4 Abbildungen

Abbildung 2.1: Houben E., Ruers, S.. (2010). *Gestemd voor de klas? Een inventarisatie van het ervaren van symptomen van stemproblemen bij muziekdocenten in Nederland*. Heerlen: Hogeschool Zuyd

Abbildung 3.9: Dreßler, G., Jedrzejek, N. (2004). *Vocalis-projekt*. [Online]. Available: <http://www.vocalis-projekt.de/html/index2.htm> [2011, September 11].

Abbildung 3.10: Dreßler, G., Jedrzejek, N. (2004). *Vocalis-projekt*. [Online]. Available: <http://www.vocalis-projekt.de/html/index2.htm> [2011, September 11].

6.5 Tabellen

Tabelle 2.1: Koufman, J., Isaacson, G. (1991). *The Spectrum of Vocal Dysfunction*. Otolaryngologic Clinics of North America, 24, No.5, 985-988

Tabelle 2.2: Vilkmann E. (2000). *Voice problems at work: A challenge for occupational safety and health arrangement*. Logopedica et Phoniatria, 52 (1-3), 120-125

7. Anhang

Verzeichnis Anhang

- Anhang 1: Übungssammlung
- Anhang 2: Sammlung Wissenswertes
- Anhang 3: Sammlung Comicmännchen
- Anhang 4: Konzeptkalender

7.1 Anhang 1: Übungssammlung

Übungen Warming-Up

Warming-Up 1:

Legen Sie die Lippen locker aufeinander und bringen Sie diese durch kräftiges Ausatmen zum Flattern. Die Wangen sind dabei leicht aufgebläht. Wenn Ihre Lippen anfangen zu kribbeln, machen Sie die Übung richtig. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal.

(angepasst nach Amon, 2008)

Warming-Up 2:

Stimme ist Schwingung. Und Schwingung setzt sich am besten in einem lockeren Körper fort. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und strecken Sie die Fingerspitzen zur Decke aus. Dehnen Sie sich ganz genüsslich. In Ihrer Vorstellung berühren Sie die Decke abwechselnd einmal mit der rechten und einmal mit der linken Hand. Stellen Sie sich wieder auf die ganze Sohle, die Beine hüftbreit auseinander, lassen Sie die Arme kreisen wie große Windräder – beide Arme gleichzeitig oder einzeln. Lassen Sie jetzt die Schultern kreisen, beide etwa drei Mal nach vorne und drei Mal nach hinten und dann auch einzeln die rechte und die linke Schulter. Nun kreisen Sie auch Ihr Becken im Uhrzeigersinn und danach einige Male in die andere Richtung.

Anschließend die Pobacken kurz und fest zusammenkneifen und schließlich wieder los lassen. Und jetzt lassen Sie Ihre Knie schlottern, ganz weich. Wippen Sie einige Male locker in den Knien, sodass der ganze Körper durchgeschüttelt wird. Zum Schluss hüpfen Sie noch ein-, zweimal. Locker und federnd abspringen. Sie sollten sich jetzt locker und entspannt fühlen. Wiederholen Sie diese Übung zwei Mal.

(angepasst nach Amon, 2008)

Warming-Up 3:

Entspannen Sie Ihre Schultern und halten Sie Ihren Kopf aufrecht. Drehen Sie bewusst und langsam Ihren Kopf, führen Sie das Kinn zuerst zur linken Schulter und dann zur rechten Schulter. Halten Sie diese Stellung 5 Sekunden. Drehen Sie ihren Kopf nur soweit wie es keine Schmerzen verursacht. Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal.

(angepasst nach Amon, 2008)

Warming-Up 4:

Atmen Sie ein und summen Sie stetig und sanft beim Ausatmen. Wiederholen Sie dies 15 Mal. Fühlen Sie die Vibration von Resonanz im Mund und Brust. Wiederholen Sie dies etwas fester. (angepasst nach Jackson, 1999)

Warming-Up 5:

Summen Sie mit voller Stimme und fühlen Sie dabei ein leichtes Vibrieren in Ihren Resonanzräumen. Ob Sie die Töne treffen ist nicht wichtig. Summen Sie zu einer beliebigen Melodie ein weiches lockeres „Mmmm“. Das „Mmm“ soll auf den Lippen kitzeln. Nehmen Sie die Vibrationen im Kopfbereich möglichst genau wahr. Summen Sie circa fünf Minuten. Diese Übung kann man mehrmals täglich zwischendurch ausführen. (angepasst nach Amon, 2008)

Warming-Up 6:

Kauen Sie mit der Vorstellung etwas besonders Leckerer im Mund zu haben Kauen Sie übertrieben und genüsslich. Begleiten Sie das Kauen jetzt mit folgenden Silben:

Mjam - mjam - mjam

Mjom - mjom - mjom

Mjum - mlum - mjum

Wiederholen Sie diese Übung pro Silbenabfolge fünf Mal.

(angepasst nach Brügge, 1994)

Warming-Up 7:

Beginnen Sie den Tag mit einer einfachen Dehnung. Strecken Sie die Arme soweit es geht nach oben, nach links, nach rechts und nach hinten. Gähnen Sie auf ein „ah“ um den Gaumen und die Kehle weit zu öffnen. Wiederholen Sie dies 10 Mal.

(angepasst nach Jackson, 1999)

Warming-Up 8:

Stellen Sie sich hüftbreit hin. Beobachten Sie für eine Weile den Rhythmus Ihres Atems. Ohne Absicht, ohne Ziel, ohne ihn beeinflussen zu wollen. Ihr Körper soll ganz leicht hin und her schwanken - wie ein Grashalm im Wind. Atmen Sie in Ihrem eigenen Rhythmus ein und aus. Nun lassen Sie den Atem hörbar auf >>FFFFFF << ausströmen.

Legen Sie die Hände an Ihre Flanken, unterhalb der letzten Rippe, und pusten Sie kurz und heftig auf >>FFF – FFF – FFF<<., als würden Sie drei Kerzen ausblasen. Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal.

(angepasst nach Böttcher, 2008)

Warming-Up 9:

Legen Sie die Lippen locker aufeinander und bringen Sie diese durch kräftiges Ausatmen zum Flattern. Die Wangen sind dabei leicht aufgebläht. Wenn Ihre Lippen anfangen zu kribbeln, machen Sie die Übung richtig. Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal. Danach führen Sie diese Übung fünf Mal auf ein /b/ (mit Stimme) aus.

(angepasst nach Amon, 2008)

77

Warming-Up 10:

Summen Sie mit voller Stimme und fühlen Sie dabei ein leichtes Vibrieren in Ihren Resonanzräumen. Ob Sie die Töne treffen ist nicht wichtig. Summen Sie zu einer beliebigen Melodie ein weiches lockeres >>m <<. Wiederholen Sie diese Übung mit den Lauten : w, n, l, s. Summen Sie insgesamt circa drei Minuten.

(angepasst nach Böttcher, 2008)

Warming-Up 11:

Kreisen Sie mit der Zunge im Mundvorhof, also zwischen Lippen und Schneidezähnen, langsam 10 Mal rechtsherum und 10 Mal linksherum. Drücken Sie die Zunge kräftig rechts und links jeweils fünf Mal in Ihre Wangen. Streichen Sie dann mit der Zunge langsam 10 Mal vom Zahndamm, hinter den Schneidezähnen, Richtung Zäpfchen. Nach einigen Wiederholungen muss man in der Regel gähnen. Tun Sie das ausgiebig.

(angepasst nach VBG Unfallversicherung, 2009)

Warming-Up 12:

Jeder Stimmeinsatz sollte leicht sein. Beginnen Sie in einer relativ hohen Stimmlage leise und behutsam ein >>U<< zu produzieren. Werden Sie mit ihrer Stimme langsam tiefer.

Achten Sie darauf, dass der Kopf gerade bleibt. Sie können mit der Hand das >>U<< gleichzeitig von der Decke zum Boden ziehen.

Wiederholen Sie diese Übung drei Mal.

(angepasst nach Amon, 2009)

Warming-Up 13:

Machen Sie im Wechsel Ihre Lippen rund und breit. Wiederholen Sie dies erst 10 Mal mit geschlossenen Lippen und dann 10 Mal mit offenen Lippen. Danach machen Sie einen Fischmund, das heißt Sie machen eine Schnute und öffnen und schließen die Lippen.

Wiederholen Sie diese Übung auch 10 Mal.

(angepasst nach VBG Unfallversicherung, 2009)

Warming-Up 14:

Strecken Sie sich und gähnen Sie dabei. Beklopfen Sie Ihren Körper und schütteln Sie ihn elastisch durch und lassen Sie die Lippen dazu flattern, so als kämen Sie gerade aus kaltem Wasser. Beugen und Strecken Sie sich. Machen Sie dies zwei bis drei Minuten.

(angepasst nach Spiecker-Henke, 2009)

Warming-Up 15:

Um Ihre Stimme aufzuwärmen produzieren Sie zuerst ein stimmloses /f/ und gehen dann in einem über zu einem stimmhaften /v/. Wiederholen Sie dies fünf Mal und gehen Sie dann über zu /s-z/.

(angepasst nach Bodt de, 2008)

Warming-Up 16:

Singen Sie kleine Melodien. Variieren Sie in der Lautstärke und der Tonhöhe. Machen Sie dies fünf Minuten, zum Beispiel morgens im Badezimmer oder im Auto.

(angepasst nach Spiecker-Henke, 2009)

Warming-Up 17: Wiederholung

Legen Sie die Lippen locker aufeinander und bringen Sie diese durch kräftiges Ausatmen zum Flattern. Die Wangen sind dabei leicht aufgebläht. Wenn Ihre Lippen anfangen zu kribbeln, machen Sie die Übung richtig. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal.

(angepasst nach Amon, 2008)

Übungen Cool-Down

Cool-Down 1:

Lassen Sie die Zunge entspannt im Mund liegen und den Kiefer entspannt hängen. Summen Sie nun mit geschlossenem Mund ein /m/ und beginnen Sie mit großen Unterschieden in der Tonhöhe und Lautstärke zu Summen. Werden Sie jetzt immer leiser und lassen Sie die Unterschiede in der Tonhöhe immer kleiner werden, bis Sie zu der Tonhöhe und Lautstärke finden die Sie am wenigsten Mühe kostet. Wiederholen Sie diese Übung drei Mal.

(angepasst nach Decoster, 2008)

Cool-down 2:

Setzen Sie sich gerade und entspannt auf einen Stuhl. Spannen Sie Ihre Beinmuskulatur fest an und lassen Sie diese wieder los. Heben Sie Ihre Schultern und lassen Sie diese wieder fallen. Atmen Sie einige Male tief und langsam ein und aus. Lassen Sie beim Ausatmen Ihren Kiefer entspannt fallen. Lassen Sie die Lippen entspannt und den Mund geöffnet. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und Grinsen Sie mit einem langen zufriedenen Seufzer. Machen Sie diese Übung drei Mal.

(angepasst nach Jackson, 1999)

Cool-down 3:

Schütteln Sie Ihre Arme aus. Rollen Sie Ihre Schultern. Ihre Arme hängen schwer am Körper. Lassen Sie ihren Körper nach vorne kippen und schwingen Sie ihn von links nach rechts, nicht nach hinten! Gucken Sie über Ihre linke und dann über Ihre rechte Schulter. Gähnen Sie.

Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal.

(angepasst nach Jackson, 1999)

Cool-Down 4 :

Stellen Sie sich mit beiden Knien leicht gebeugt hin. Die Füße stehen hüftbreit, der Rücken ist gerade und der Kopf ist aufgerichtet. Verteilen Sie Ihr Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße. Schlagen Sie abwechselnd mit der linken und danach mit der rechten Hand leicht auf Ihren Bauch. Schlagen Sie locker aus dem Handgelenk raus mit der ganzen Hand. Nachdem Sie einen guten Rhythmus gefunden haben, lassen sie Ihre Stimme mitschwingen. Tun Sie das ungefähr zwei Minuten. Sie können auch Variationen einbringen, indem Sie die Tonhöhe oder den Rhythmus verändern. Am Ende der Übung lassen sie Ihre Stimme gleichmäßig ausklingen. (angepasst nach Nauta, 2005)

Cool-Down 5:

Atmen Sie ein und summen Sie stetig und sanft beim Ausatmen. Wiederholen Sie dies einige Male und fühlen Sie die Vibration von Resonanz im Mund- und Brustraum. Lassen Sie das Summen langsam ausklingen. Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal. (angepasst nach Jackson, 1999)

Cool-Down 6:

Entspannen Sie Ihre Schultern und halten Sie Ihren Kopf aufrecht. Drehen Sie bewusst und langsam Ihren Kopf, führen Sie das Kinn zuerst zur linken Schulter und dann zur rechten Schulter. Halten Sie diese Stellung fünf Sekunden. Drehen Sie ihren Kopf soweit bis Sie eine leichte Spannung fühlen. Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal. (angepasst nach Amon, 2008)

Cool-Down 7:

Stellen Sie sich vor Sie halten circa 20 Zentimeter entfernt eine Kerze in Ihrer Hand. Pusten Sie diese Kerze auf ein /f/ sanft und vorsichtig aus. Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal. Gehen Sie danach zu folgenden Lauten über: /s/ und /h/. (angepasst nach Bodt,de, 2008)

Cool-Down 8:

Gehen Sie in aufrechter Haltung im Raum umher. Zählen Sie, in einer für Sie angenehmen Tonlage, von 20 bis 0 runter. Fangen Sie laut an und werden Sie immer leiser. Wiederholen Sie diese Übung drei Mal.

(angepasst nach Bodt de, 2008)

Cool-Down 9:

Produzieren Sie ein /m/. Fangen Sie mit einem hohen Ton an und werden Sie langsam tiefer, so als würden Sie seufzen. Wiederholen Sie dies 10 Mal, zum Beispiel morgens im Auto oder in der Pause.

(angepasst nach Bodt de, 2008)

Cool-Down 10:Wiederholung

Lassen Sie die Zunge entspannt im Mund liegen und den Kiefer entspannt hängen. Summen Sie nun mit geschlossenem Mund ein /m/ und beginnen Sie mit großen Unterschieden in der Tonhöhe und Lautstärke zu Summen. Werden Sie jetzt immer leiser und lassen Sie die Unterschiede in der Tonhöhe immer kleiner werden, bis Sie zu der Tonhöhe und Lautstärke finden die Sie am wenigsten Mühe kostet. Wiederholen Sie diese Übung drei Mal.

(angepasst nach Decoster, 2008)

Cool-Down 11:Wiederholung

Setzen Sie sich gerade und entspannt auf einen Stuhl. Spannen Sie Ihre Beinmuskulatur fest an und lassen Sie diese wieder los. Heben Sie Ihre Schultern und lassen Sie diese wieder fallen. Atmen Sie einige Male tief und langsam ein und aus. Lassen Sie beim Ausatmen Ihren Kiefer entspannt fallen. Lassen Sie die Lippen entspannt und den Mund geöffnet. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und Grinsen Sie mit einem langen zufriedenen Seufzer. Machen Sie diese Übung drei Mal.

(angepasst nach Jackson, 1999)

Cool-Down 12: Wiederholung

Schütteln Sie Ihre Arme aus. Rollen Sie Ihre Schultern. Ihre Arme hängen schwer am Körper. Lassen Sie ihren Körper nach vorne kippen und schwingen Sie ihn von links nach rechts, nicht nach hinten! Gucken Sie über Ihre linke und dann über Ihre rechte Schulter. Gähnen Sie.

Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal.

(angepasst nach Jackson, 1999)

Cool-Down 13:Wiederholung

Stellen Sie sich mit beiden Knien leicht gebeugt hin. Die Füße stehen hüftbreit, der Rücken ist gerade und der Kopf ist aufgerichtet. Verteilen Sie Ihr Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße. Schlagen Sie abwechselnd mit der linken und danach mit der rechten Hand leicht auf Ihren Bauch. Schlagen Sie locker aus dem Handgelenk raus mit der ganzen Hand. Nachdem Sie einen guten Rhythmus gefunden haben, lassen sie Ihre Stimme mitschwingen. Tun Sie das ungefähr zwei Minuten. Sie können auch Variationen einbringen, indem Sie die Tonhöhe oder den Rhythmus verändern. Am Ende der Übung lassen sie Ihre Stimme gleichmäßig ausklingen.

(angepasst nach Nauta, 2005)

82

Cool-Down 14: Wiederholung

Atmen Sie ein und summen Sie stetig und sanft beim ausatmen. Wiederholen Sie dies einige Male und fühlen Sie die Vibration von Resonanz im Mund- und Brustraum. Lassen Sie das Summen langsam ausklingen. Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal

(angepasst nach Jackson, 1999)

Cool-Down 15: Wiederholung

Atmen Sie ein und summen Sie stetig und sanft beim ausatmen. Wiederholen Sie dies einige Male und fühlen Sie die Vibration von Resonanz im Mund- und Brustraum. Lassen Sie das Summen langsam ausklingen. Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal

(angepasst nach Jackson, 1999)

Cool-Down 16: Wiederholung

Atmen Sie ein und summen Sie stetig und sanft beim Ausatmen. Wiederholen Sie dies einige Male und fühlen Sie die Vibration von Resonanz im Mund- und Brustraum. Lassen Sie das Summen langsam ausklingen. Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal.

(angepasst nach Jackson, 1999)

Cool-Down 17: Wiederholung

Stellen Sie sich vor Sie halten circa 20 Zentimeter entfernt eine Kerze in Ihrer Hand. Pusten Sie diese Kerze auf ein /f/ sanft und vorsichtig aus. Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal. Gehen Sie danach zu folgenden Lauten über: /s/ und /h/.

(angepasst nach Bodt,de, 2008)

Übungen Haltung

Haltung 1

Stellen Sie sich hüftbreit und locker in den Knien hin. Geben Sie nun nach und nach der Schwere des Kopfes, der Schultern, der Arme und des Rumpfes nach, bis der Oberkörper in den Hüftgelenken leicht federnd abgefangen wird und auspendelt. Richten Sie sich danach Wirbel für Wirbel wieder auf. Zuletzt wird der Kopf ausgerichtet. Sie befinden sich nun in einer aufrechten Haltung. Es kann hilfreich sein, wenn Sie sich nun vorstellen, Sie seien eine Marionette. Ihr Puppenspieler zieht Ihre Fäden nach oben, und ihr Kopf richtet sich auf. Wichtig ist dabei, dass Sie Ihre Schultern nicht hochziehen

(angepasst nach Mönch-la-Dous, 2001)

Haltung 2:

Stellen Sie sich gerade hin. Legen Sie nun ein Buch auf Ihren Kopf und versuchen Sie dieses Buch auf dem Kopf zu balancieren. Damit das Buch nicht herunterfällt, müssen Sie eine aufrechte Haltung bewahren. Auch die Vorstellung, Sie seien ein König, der seine Krone voller Stolz auf dem Kopf trägt, kann Ihnen zu einer aufrechten Haltung verhelfen. Versuchen Sie das Buch mindestens 30 Sekunden auf dem Kopf zu balancieren. Wiederholen Sie das drei Mal.

(angepasst nach Mönch la Dous, 2001)

Haltung 3:

Laufen Sie ca. eine Minute im aufrechten Gang durch den Raum. Wechseln Sie danach in Gedanken den Ort, und passen Sie Ihre Haltung und Ihren Gang den unten stehenden Situationen an. Wechseln Sie nach jeder Situation wieder in den aufrechten Gang (ca. 30 Sekunden), bevor Sie sich in eine neue Situation hineinversetzen. Beobachten Sie, wie sich Ihre Haltung verändert, wenn Sie beispielsweise auf einem anderen Untergrund laufen. Vergleichen Sie diese Haltung mit der aufrechten Haltung.

Sie können sich folgende Situationen vorstellen:

Sie sind im Wald und schleichen sich an ein paar Rehe heran.

Sie gehen auf einer belebten Straße inmitten von hektischen Menschen.

Sie laufen über eine Wiese. Die mit hohem Schnee bedeckt ist.

Sie laufen durch eine nur 1,10 m hohe Höhle.

Sie laufen barfuß am Strand, der mit vielen Steinen und Muscheln bedeckt ist.

Sie können sich natürlich auch weitere Situationen und Gangarten ausdenken.

(angepasst nach Mönch la Dous, 2001)

Haltung 4:

Suchen Sie sich ein paar Momente am Tag, wo Sie auf Ihre Haltung achten können, zum Beispiel beim Zähneputzen, beim Kochen oder beim an die Tafel schreiben. Stellen Sie sich gerade hin. Lassen Sie die Knie los und nicht durch gedrückt. Ihre Knie sollten leicht gebeugt und entspannt sein. Versuchen Sie Ihre Knie solange wie möglich in dieser Stellung zu halten. Wenn Sie diese Übung über einen längeren Zeitraum mehrmals täglich ausführen, werden Sie merken, dass es bald ganz automatisch geht.

(angepasst nach Nauta, 2005)

Haltung 5:

Achten Sie heute darauf wie Ihr Gewicht auf Ihre Füße verteilt ist. Wenn Sie sich darüber bewusst sind, tun Sie das folgende:

Stellen Sie beide Füße in hüftbreite

Die Füße stehen gerade nach vorne

Beugen Sie dann langsam beide Knie

Kommen Sie auf Ihre Ballen hoch und strecken Sie gleichzeitig Ihre Knie

Danach beugen Sie die Knie wieder und Ihre Fersen kommen wieder auf den Boden
Achten Sie bei dieser Übung darauf, dass beim hochkommen die Zehen gleichmäßig auf den Boden gedrückt werden.

Machen Sie diese Übung so oft wie möglich, zum Beispiel beim Warten an der Bushaltestelle oder in der Schlange an der Supermarktkasse.

(angepasst nach Nauta, 2005)

Haltung 6:

Um die Funktionsweise Ihrer Nackenmuskeln zu erfahren, setzen Sie sich einen Blumentopf auf den Kopf. Halten Sie diesen mit beiden Händen fest. Ihre Ellenbogen weisen dabei zur Seite. Fühlen Sie nun, wie sich Ihre Rücken- und Nackenmuskeln dehnen. Sorgen Sie dafür, dass der Blumentopf auf der Mitte Ihres Kopfes steht. Stellen Sie sich vor einen Spiegel und singen Sie ein Lied. Nehmen Sie danach den Topf von Ihrem Kopf und singen Sie das Lied noch einmal. Hören Sie einen Unterschied im Klang Ihrer Stimme?

(angepasst nach Nauta, 2005)

Haltung 7:

Diese Übung dient zur Stärkung der Nackenmuskulatur. Sie können diese Übung im Sitzen oder im Stehen ausführen. Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf, als würden Sie den Kopf in die verschränkten Hände legen. Drücken Sie jetzt mit dem Kopf gegen die Hände und ziehen Sie mit den Armen nach vorne dagegen. Halten Sie das acht Sekunden und lassen Sie dann wieder locker. Wiederholen Sie das drei Mal.

(angepasst nach Gutzeit, 2008)

Haltung 8:

Setzen Sie sich in eine physiologische Haltung. Lassen Sie die Arme seitlich am Körper herabhängen und beginnen Sie langsam mit den Schultern zu kreisen. Das können erst große Kreise sein, die dann kleiner werden oder umgekehrt. Wechseln Sie die Drehrichtung zwischendurch (nach vorne oder nach hinten kreisen). Als Vorstellungshilfe können Sie sich denken, Sie hätten einen Pinsel an der Schulter befestigt, mit dem Sie Kreise an die Wand malen. Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal in jede Drehrichtung.

(angepasst nach Gutzeit, 2008)

Haltung 9:

Stellen Sie sich mit lockeren Knien hin, die Füße stehen hüftbreit auseinander. Geben Sie nacheinander der Schwere des Kopfes, der Schultern, der Arme und des Rumpfes nach vorne unten nach. Lassen Sie Ihren Oberkörper soweit nach unten sinken, bis der er in den Hüftgelenken leicht federnd abgefangen wird und auspendelt. Die Knie bleiben weiterhin locker und werden etwas stärker gebeugt. Rollen Sie nun sehr langsam, an der Lendenwirbelsäule beginnend, die gesamte Wirbelsäule wieder auf, bis Rumpf, Schultergürtel, Hals und zuletzt der Kopf wieder aufgerichtet sind. Stellen Sie sich dabei vor, dass sich die Wirbelsäule aufrichtet wie ein „sich entrollendes Farnblatt“. Überprüfen Sie nun, ob Sie richtig stehen. Wiederholen Sie diesen Vorgang zwei Mal.

(angepasst nach Brügge, 1994)

Haltung 10:

Stellen Sie sich locker hin, die Füße stehen etwas weniger als hüftbreit auseinander. Verlagern sie ihren Körperschwerpunkt vor und zurück, bzw .nach rechts und links. Pendeln Sie soweit wie es geht, der Körper schwingt im rechten Moment von selbst zurück. Bleiben Sie dabei locker in Beinen, Becken und Schultern. Wiederholen Sie diese Übung zwei Mal.

(angepasst nach Brügge, 1994)

Haltung 11:

Nehmen Sie einen Luftballon und blasen Sie diesen ungefähr bis zur Hälfte auf. Legen Sie den auf einen Stuhl, setzen Sie sich vorsichtig auf den Luftballon und nehmen Sie eine gerade Sitzhaltung ein. Bewegen Sie sich hin und her und balancieren Sie Ihr Gewicht aus. Nehmen Sie den Luftballon jetzt weg und setzen Sie sich ohne Luftballon in eine gerade Haltung. Spüren Sie Ihre Sitzhöcker und Ihre eutone Haltung.

Haltung 12: (Wiederholung)

Stellen Sie sich mit lockeren Knien hin, die Füße stehen hüftbreit auseinander. Geben Sie nacheinander der Schwere des Kopfes, der Schultern, der Arme und des Rumpfes nach vorne unten nach. Lassen Sie Ihren Oberkörper soweit nach unten sinken, bis der er in den Hüftgelenken leicht federnd abgefangen wird und auspendelt. Die Knie bleiben weiterhin locker

und werden etwas stärker gebeugt. Rollen Sie nun sehr langsam, an der Lendenwirbelsäule beginnend, die gesamte Wirbelsäule wieder auf, bis Rumpf, Schultergürtel, Hals und zuletzt der Kopf wieder aufgerichtet sind. Stellen Sie sich dabei vor, dass sich die Wirbelsäule aufrichtet wie ein „sich entrollendes Farnblatt“. Wiederholen Sie diesen Vorgang zwei Mal.

(angepasst nach Brügge, 1994)

Haltung 13: Wiederholung

Stellen Sie sich locker hin, die Füße stehen etwas weniger als hüftbreit auseinander. Verlagern sie ihren Körperschwerpunkt vor und zurück, bzw .nach rechts und links. Pendeln Sie soweit wie es geht, der Körper schwingt im rechten Moment von selbst zurück. Bleiben Sie dabei locker in Beinen, Becken und Schultern. Wiederholen Sie diese Übung zwei Mal.

(angepasst nach Brügge, 1994)

Haltung 14:

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Hocker oder Stuhl. Achten Sie auf Ihr Becken. Sie können dieses nach vorne und nach hinten kippen. Suchen Sie die Ausgangsposition, in der Ihr Becken gerade aufgerichtet steht. Als Unterstützung legen Sie Ihre Handflächen unter Ihr Gesäß und fühlen Ihre Sitzhöcker. Wenn Sie direkt darauf oder kurz davor sitzen, haben Sie die richtige Ausgangsposition Ihres Beckens gefunden. Es erfolgt nun eine Dehnung, in dem Sie mit der Einatmung das Becken langsam und leicht nach hinten kippen, in eine Position, in die wir gerne bei längerem Sitzen am PC kommen. Das Becken hängt nach hinten. Wir sitzen etwas „bucklig“. Mit der Ausatmung gehen Sie anschließend langsam in die Ausgangsposition zurück. Kippen Sie das Becken nicht zu weit nach vorne, da sonst das Hohlkreuz unterstützt würde. Sie können diese Übung auch vorm Spiegel durchführen. Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal.

(angepasst nach Gutzeit, 2010)

Haltung 15: Wiederholung

Diese Übung dient zur Stärkung der Nackenmuskulatur. Sie können diese Übung im Sitzen oder im Stehen ausführen. Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf, als würden Sie den Kopf in die verschränkten Hände legen. Drücken Sie jetzt mit dem Kopf gegen die Hände und ziehen Sie mit den Armen nach vorne dagegen. Halten Sie das acht Sekunden und lassen Sie dann wieder locker. Wiederholen Sie das drei Mal.

(angepasst nach Gutzeit, 2008)

Haltung 16: Wiederholung

Stellen Sie sich mit lockeren Knien hin, die Füße stehen hüftbreit auseinander. Geben Sie nacheinander der Schwere des Kopfes, der Schultern, der Arme und des Rumpfes nach vorne unten nach. Lassen Sie Ihren Oberkörper soweit nach unten sinken, bis der er in den Hüftgelenken leicht federnd abgefangen wird und auspendelt. Die Knie bleiben weiterhin locker und werden etwas stärker gebeugt. Rollen Sie nun sehr langsam, an der Lendenwirbelsäule beginnend, die gesamte Wirbelsäule wieder auf, bis Rumpf, Schultergürtel, Hals und zuletzt der Kopf wieder aufgerichtet sind. Stellen Sie sich dabei vor, dass sich die Wirbelsäule aufrichtet wie ein „sich entrollendes Farnblatt“. Wiederholen Sie diesen Vorgang zwei Mal.

(angepasst nach Brügge, 1994)

Übungen Atmung

Atmung 1:

Legen Sie die Hände ganz locker an die Hüften, Daumen nach hinten und atmen Sie ganz ruhig und tief: Einatmung, Ausatmung, Pause. Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal.

(angepasst nach Mönch la Dous, 2001)

Atmung 2:

Insbesondere Spaziergänge eignen sich zu Atemübungen. Dabei kann man seinen Rhythmus zwanglos selbst bestimmen. Bei ruhigem Gehen 2 oder 3 Schritte einatmen, die gleiche Schrittzahl für die Ausatmung und einen Schritt für die Pause. Wiederholen Sie dies auf ihrem Spaziergang so oft wie möglich.

(angepasst nach Thömmes, 2011)

Atmung 3:

Um die Atembewegung sichtbar zu machen und zu verdeutlichen, eignet sich die nachfolgende Übung sehr gut. Besorgen Sie sich einen Strohhalm. Stellen Sie sich nun vor, Sie schlürfen einen leckeren Milchshake. Nehmen Sie den Strohhalm dazu in den Mund und schlürfen Sie laut und genüsslich an Ihrem Shake. Beim Schlürfen sollte sich die Bauchdecke nach außen bewegen, danach geht die Bauchdecke wieder in ihre Ausgangslage zurück.

Wiederholen Sie diese Übung 15 Mal.

(angepasst nach Thömmes, 2011)

Atmung 4:

Lassen Sie die Luft ganz normal einströmen, d.h., holen Sie nicht extra tief Luft. Atmen Sie dann tonlos, also ohne Stimme, möglichst lange und gleichmäßig dosiert auf folgende Laute aus:

„f“

„s“

„sch“

Achten Sie darauf, dass Sie keine Spannungen aufbauen. Wiederholen Sie diese Übung pro Laut fünf Mal.

(angepasst nach Tesche, 2006)

Atmung 5:

Machen Sie einen Ausfallschritt nach vorne. Stellen Sie sich vor, Sie halten einen Bogen in der Hand. Spannen Sie nun mit der anderen Hand langsam die fiktive Sehne des Bogens. Wenn Sie die Übung mit der entsprechenden Vorstellung ausführen, kommt es beim Spannen der Sehne zur Einatmung. Geben sie dann langsam der Sehne nach (nicht einfach wegschnipsen lassen) und atmen Sie auf „s“ aus. Führen Sie diese Übung fünf Mal aus.

Nun führen Sie diese Übung umgekehrt aus, d.h. Sie atmen beim Spannen der Sehne auf „s“ aus. Bei dieser Übung darf keine zusätzliche Spannung entstehen.

(angepasst nach Tesche, 2006)

Atmung 6:

Setzen Sie sich auf einen Hocker oder quer auf einen Stuhl. Sie sollten in jedem Fall die Möglichkeit haben, sich gut nach hinten zu bewegen. Winkeln Sie ein Bein an und umfassen Sie es mit beiden Händen. Beginnen Sie zu schaukeln, als ob Sie ein Schaukelstuhl wären. Nehmen Sie Ihre Atmung wahr. Bewegung und Atmung sind im Einklang. Auf die Vorwärtsbewegung atmen Sie aus, es folgt eine minimale Pause und auf die Rückwärtsbewegung atmen Sie ein. Sie können es auch einmal umgekehrt versuchen. Atmen Sie auf die Rückwärtsbewegung ein und auf die Vorwärtsbewegung aus. Merken Sie wie schwierig und unangenehm das ist?

Wiederholen sie diese Übung 15 Mal hin und zurück

(angepasst nach Tesche, 2006)

Atmung 7:

Legen Sie sich bequem auf eine gerade Liegefläche. Schließen Sie die Augen. Begeben Sie sich gedanklich an einen Ort, wo sie gut entspannen können. Legen Sie nach einer Weile des Abschaltens eine Hand in Bauchnabelhöhe und fühlen Sie die Bewegung Ihrer Bauchdecke. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihre Bauchdecke hebt und senkt. Beobachten Sie nun diese Bewegung in Zusammenhang mit der Atmung. Normalerweise hebt sich Ihre Bauchdecke bei

der Einatmung und senkt sich bei der Ausatmung. Danach entsteht eine kurze Atempause und der Atemvorgang beginnt von neuem. Beobachten Sie Ihre Atmung circa fünf Minuten.
(angepasst nach Tesche, 2006)

Atmung 8:

Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme liegen entspannt an den Seiten. Atmen Sie ganz ruhig und tief. Legen Sie sich ein dickes Buch auf den Bauch (unterhalb der Magengegend), so kann man die Atembewegung sehen und fühlen. Beobachten Sie Ihre Atmung circa fünf Minuten.
(angepasst nach Mönch la Dous, 2001)

Atmung 9:

Setzen Sie sich in der geraden Sitzhaltung auf einen Stuhl. Legen Sie Ihre Hand auf den Bauch und spüren Sie, wie sich Ihr Bauch hebt und senkt. Kontrollmöglichkeit zur Atemwahrnehmung: Kontrollieren Sie sich bei dieser Übung im Spiegel. Es dürfen keine Mitbewegungen der Schultern zu sehen sein. Sollten sich die Schultern nach oben bewegen, ist Ihre Atmung noch nicht korrekt. Beginnen Sie dann noch einmal im Liegen Ihre Atmung zu beobachten. Beobachten Sie Ihre Atmung drei Minuten.
(angepasst nach Tesche, 2006)

Atmung 10:

Stellen Sie sich schulterbreit und mit lockeren Knien hin. Schließen Sie die Augen und legen Sie eine Hand auf den Bauch. Atmen Sie einige Minuten ruhig ein und aus. Die Bauchdecke sollte sich bei der Einatmung heben und bei der Ausatmung senken. Danach kommt es wieder zur Atempause.

Was beobachten Sie? Was passiert mit Ihrem Körper, mit Ihrem Stand und mit Ihrer Bauchdecke?

(angepasst nach Thömmes, 2011)

Atmung 11:

Haben Sie schon mal die Atmung von einem Hund beobachtet, nachdem er schnell gelaufen ist? Sein Körperrumfang erweitert sich beim Einatmen und beim Ausatmen zieht sich der Umfang wieder zusammen. Ahmen Sie diese Atmung nach. Versuchen Sie wie ein Hund zu hecheln. Beobachten Sie nun, was mit Ihrer Bauchdecke passiert. Sie sollte sich auf und ab bewegen. Machen Sie während der Übung immer wieder kleine Pausen, da Sie sonst hyperventilieren können! Wiederholen Sie das Hecheln 3 Mal. Ziel der Übung ist die Lockerung des Zwerchfells und der Bauchmuskulatur.

(angepasst nach Thömmes, 2011)

Atmung 12:

Stellen Sie sich in eine aufrechte Körperhaltung. Neigen sie während der Ausatmung Ihren Oberkörper nach vorne und atmen dann wieder tief ein.

Da durch die Verneigung der Bauch zusammengedrückt ist, wird die Atmung deutlich spürbar in die Rückenpartie gedrängt. Richten Sie sich jetzt wieder auf. Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal.

(angepasst nach Mönch - la- Dous, 2011)

Atmung 13:

Machen Sie einen Ausfallschritt nach vorne. Stellen Sie sich vor, Sie halten einen Bogen in der Hand. Spannen Sie nun mit der anderen Hand langsam die fiktive Sehne des Bogens. Wenn Sie die Übung mit der entsprechenden Vorstellung ausführen, kommt es beim Spannen der Sehne zur Einatmung. Geben sie dann langsam der Sehne nach (nicht einfach wegschnipsen lassen) und atmen Sie auf „s“ aus. Führen Sie diese Übung fünf Mal aus.

Nun führen Sie diese Übung umgekehrt aus, d.h. Sie atmen beim Spannen der Sehne auf „s“ aus. Bei dieser Übung darf keine zusätzliche Spannung entstehen.

(angepasst nach Tesche, 2006)

Atmung 14:

Nehmen Sie eine physiologische Haltung im Stehen ein und legen Sie eine Hand auf den Bauch. Stellen Sie sich nun vor, Sie halten in der anderen Hand eine duftende Blume. Machen Sie parallel dazu auch die passende Bewegung, das heißt, Ihre Hand hält die Blume so, dass Sie daran riechen können. Die Übung läuft folgendermaßen ab:

- Atmen Sie durch den Mund aus
- Halten Sie eine kurze Pause
- Schnüffeln Sie (mit kurzen Unterbrechungen) drei Mal kurz ein, ohne zwischendurch ein zu atmen. Bei jedem Atemzug sollte sich der Gürtelumfang ein wenig erweitern.
- Halten Sie eine kurze Pause
- Atmen Sie wieder durch den Mund aus
- Wiederholen Sie diese Übung drei Mal.

Durch die Vorstellung einer gut riechenden Blume (oder eines anders gut riechenden Gegenstandes) wird die Einatmung verstärkt und die Tiefenatmung aktiviert. Diese Übung können Sie gut in den Alltag integrieren, indem Sie sie zum Beispiel während Unterrichtspausen ausführen.

(angepasst nach Thömmes, 2011)

93

Atmung 15:

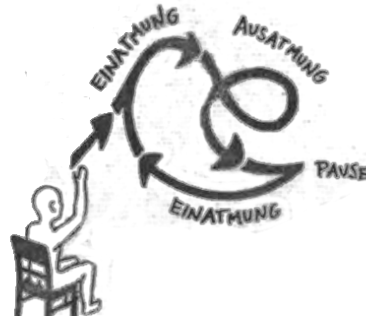
Besorgen Sie sich einen Luftballon und pusten Sie diesen auf. Werfen Sie den Ballon in die Luft und versuchen Sie diesen durch schnelles Pusten in der Luft zu halten. Versuchen Sie den Luftballon fünf Mal hintereinander hoch zu pusten. Machen Sie danach eine halbe Minute Pause und versuchen Sie es noch einmal.

(angepasst nach Hammann, 2011)

Atmung 16:

Diese Übung hilft Ihnen einen Atemrhythmus zu finden, indem Sie eine Achterbahn mit der Hand in die Luft malen und dabei entsprechend atmen. Machen Sie die Ausatmung auf /f/ hörbar. Bei der Einatmung fährt die Achterbahn hoch, geht nahtlos in die verlängerte Ausatmung über, hat dann eine Atempause, einen Stillstand, bevor sie sich einatmend wieder auf den Weg nach oben macht. Die Länge der Wege ist individuell unterschiedlich. Das Verhältnis von Ein- zu Ausatmung sollte aber entsprechend der Abbildung sein. Bei der

Einatmung werden Brustkorb und Bauchraum durch den nach oben gehenden Arm geweitet. Bei der Ausatmung geht der Arm seitlich vom Körper nach unten. Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal.



(angepasst nach Gutzeit, 2008)

Übungen Artikulation

Artikulation 1:

Bei dieser Übung geht es vor allem um die Beweglichkeit und Lockerheit im Bereich der Lippen. Wichtig sind hierbei eine gute Stülpung der Lippen bei „o“ und „u“, der Breitzug bei „i“ und „e“, wobei die Lippen nicht übertrieben breit gezogen werden dürfen.

Sprechen Sie im Wechsel:

He ho he ho he ho – ho he ho he ho he

Hi hu hi hu hi hu – hu hi hu hi hu hi

Sie können danach auch mit „ö“ und „ü“ arbeiten sowie mit „a“. Steigern Sie das Tempo, ohne in der Deutlichkeit der Artikulation nachzulassen.

(angepasst nach Thömmes, 2011)

Artikulation 2:

Neigen Sie ihren Kopf nach vorne und produzieren Sie ein /a/. Schütteln Sie beim Produzieren des Tones ihren Kopf von links nach rechts.

Die Lippen und Wangen sollen dabei hin und her wabbeln. Zum Abschluss sollten Sie einmal kräftig gähnen. Wiederholen Sie diese Übung drei Mal.

(angepasst nach Amon, 2008)

Artikulation 3:

Um die Lippen für die Artikulation geschmeidig zu machen, ist folgende Übung empfehlenswert.

Schnauben Sie wie ein Pferd und schütteln Sie dabei den Kopf. Wiederholen Sie diesen fünf Mal, machen Sie dann eine halbe Minute Pause und wiederholen Sie die Übung noch ein Mal.
(angepasst nach Amon, 2008)

Artikulation 4:

Schließen Sie Ihre Lippen. Pusten Sie Ihre Wangen mit Luft auf, dadurch wird Druck an den Lippen aufgebaut. Halten Sie dies fünf Sekunden. Geben Sie dem Druck nach und sprechen Sie dabei ein kurzes „PA“, als ob das „P“ explodierte. Wiederholen Sie das drei Mal.

(angepasst nach Amon, 2008)

Artikulation 5:

Strecken Sie Ihre Zungenspitze bei leicht geöffnetem Mund raus und ziehen Sie diese wieder ein. Machen Sie dies im raschen Wechsel, so schnell es Ihnen gelingt. Wiederholen Sie dies 15 Mal.

Dann strecken Sie Ihre Zunge weit heraus und lassen diese von links nach rechts zwischen den Mundwinkeln hin und her schnellen. Wiederholen Sie diese Übung auch 15 Mal.

(angepasst nach Amon, 2008)

Artikulation 6:

Stecken Sie einen Weinkorken (circa daumendick) zwischen die Schneidezähne und halten diesen so fest, dass nur ein Stück des Korkens im Mundraum ist. Lesen Sie einen kurzen Text laut vor (z.B. Zeitungsartikel) und bemühen Sie sich dabei möglichst deutlich zu sprechen.

Danach nehmen Sie den Korken aus dem Mund und sprechen den Text noch einmal. Achten Sie beim zweiten Lesen des Textes auf Unterschiede bei der Artikulation. Wiederholen Sie diese Übung zwei Mal.

(angepasst nach Brügge, 1994)

Artikulation 7:

Ziehen Sie beide Wangen ganz fest ein. Es entsteht ein Fischmäulchen. Versuchen Sie es zu öffnen und zu schließen. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal.

(angepasst nach Amon, 2008)

Artikulation 8:

Spitzen Sie Ihre Lippen zum „U“ nach vorne. Kreisen Sie mit Ihrer Zunge zwischen Zähnen und Lippen bei weit geöffnetem –aber nicht aufgerissenem- Mund langsam und kräftig von der unteren Zahnreihe über die Wange zurück zum Ausgangspunkt. Diesen Kreis gehen Sie drei Mal mit Ihrer Zunge entlang und dann wiederholen Sie dies in umgekehrter Richtung.

(angepasst nach Amon, 2008)

Artikulation 9:

Sprechen Sie den Zungenbrecher: „Der Potsdamer Postkutscher putzt den Potsdamer Postkutschenkasten“. Versuchen Sie immer schneller zu werden und dabei aber deutlich zu artikulieren. Wiederholen sie den Zungenbrecher fünf Mal.

(angepasst nach Tesche, 2006)

Artikulation 10:

Diese Übung dient der Beweglichkeit der Artikulationsorgane und der deutlichen Artikulation der Laute. Beginnen Sie immer langsam und sehr deutlich zu sprechen. Steigern Sie dann allmählich das Tempo, ohne dass die deutliche Artikulation nachlässt. Wiederholen sie folgende Silben jeweils zwei Mal hintereinander:

Ptk-ptk-ptk-ptk

Tkp-tpk-tpk-tpk-tpk

Ktp-ktp-ktp-ktp-ktp

(angepasst nach Tesche, 2006)

Artikulation 11:

Sprechen Sie die folgenden Wortpaare erst langsam und dann immer schneller. Artikulieren Sie dabei sehr exakt.

Beispiele:

haben – Hiebe

Wagen – Wiege

Lager – liegen

Gabel – Giebel

baden – bieten

Schale – Schild

Gatter – Gitter

Ratte – Ritter

(angepasst nach Brügge, 1994)

Artikulation 12:

Sagen Sie folgendes Gedicht auf. Achten Sie dabei auf eine genaue Aussprache. Wiederholen Sie dies einmal und werden bei der Wiederholung schneller.

Durch die weite, weißverschneite Heide reiten heiter

Drei kleine Reiter.

Über einen Graben geht es – hopp!

Und dann weiter, weiter, weiter, weiter

Reiten die drei kleinen Reiter heiter

Durch die weite, weißverschneite Heide im Galopp.

(angepasst nach Brügge, 1994)

Artikulation 13:

Sagen Sie folgendes Gedicht auf. Achten Sie dabei auf eine genaue Aussprache. Wiederholen Sie dies einmal und werden bei der Wiederholung schneller.

Im Frühling

Felder sind wie neugeboren,

Und du gehst auf blanken Wegen,

Fährt der Wind dir um die Ohren,
Ist noch feucht vom Frühlingsregen.

Und du geht's und singst im Gehen,
Tropfen sprühen dir um die Nase,
Laß den Wind nur fröhlich wehen,
Immer vorwärts führt die Straße.

Und die fetten Saaten grünen,
Pfützen blinken auf den Wegen,
Und du gehst dem jungen kühnen,
Frühling unverzagt entgegen.
(nach G.Deicke)

Artikulation 14:

Sprechen Sie den folgenden Zungenbrecher und achten Sie dabei auf eine deutliche Artikulation:

„In Ulm und um Ulm und um Ulm herum“

Versuchen Sie immer schneller zu werden und dabei aber deutlich zu artikulieren. Wiederholen sie den Zungenbrecher fünf Mal.

(angepasst nach Gutzeit, 2008)

Artikulation 15:Wiederholung

Stecken Sie einen Weinkorken (circa daumendick) zwischen die Schneidezähne und halten diesen so fest, dass nur ein Stück des Korkens im Mundraum ist. Lesen Sie einen kurzen Text laut vor (z.B. Zeitungsartikel) und bemühen Sie sich dabei möglichst deutlich zu sprechen. Danach nehmen Sie den Korken aus dem Mund und sprechen den Text noch einmal. Achten Sie beim zweiten Lesen des Textes auf Unterschiede bei der Artikulation. Wiederholen Sie diese Übung zwei Mal.

(angepasst nach Brügge, 1994)

Artikulation 16: Wiederholung

Sprechen Sie den Zungenbrecher: „Der Potsdamer Postkutscher putzt den Potsdamer Postkutschenkasten“. Versuchen Sie immer schneller zu werden und dabei aber deutlich zu artikulieren. Wiederholen sie den Zungenbrecher fünf Mal.

(angepasst nach Tesche, 2006)

Übungen Abspannen

Abspannen 1:

Stellen Sie sich vor Sie pusten eine Geburtstagskerze aus. Atem Sie tief ein und pusten Sie die Kerze mit einem langen und heftigen Atemstoß aus. Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal.

(angepasst nach Amon, 2009)

Abspannen 2:

Husten Sie ein paar Mal hintereinander. Spüren Sie die Kontraktion des Zwerchfells als heftige Bewegung in der Bauchmitte. Außerdem fällt die erstaunliche Tatsache auf, dass wir nach jedem Hustenstoß ganz schnell zum nächsten bereit sind. Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal.

Zur Gegenprobe ziehen wir ganz bewusst nach einem Hustenstoß die Luft selber ein. Das wird uns unnötig und störend vorkommen.

Gegenprobe zwei: Husten Sie und unterdrücken Sie das Einatmen bewusst und husten Sie direkt wieder. Ihnen geht die Luft aus.

(angepasst nach Amon, 2009)

Abspannen 3:

Produzieren Sie auf einen kräftigen Atemstoß ein kurzes und kräftiges /SCH/. Sie werden merken, dass sich das Zwerchfell zusammenzieht, wodurch Luft für den nächsten Atemstoß da ist. Dann produzieren Sie das nächste kurze und kräftige /SCH/, ebenso wie Kinder beim Eisenbahn spielen. Wiederholen Sie die Übung 20 Mal.

(angepasst nach Thömmes, 2011)

Abspannen 4:

Wenn wir im Team gemeinsam in der Vorstellung einen Karren an einem Seil aus dem Dreck ziehen oder beispielsweise gemeinsam eine Last hochhieven wollen, sagen wir oft im Chor: „Hoooooo-ruCK..... Hoooooo-ruCK..... hoooooo-ruCK.“ Wenn wir rhythmisch ziehen und sprechen, müssen wir niemals aktiv Luft holen.

Stellen Sie sich nun vor Sie würden an einem Seil ziehen (Sie können dabei tatsächlich an etwas ziehen). Sagen Sie dabei 10 Mal hintereinander „Hoooooo-ruCK“ und achten Sie auf Ihre Bauchbewegung. Ihr Bauch sollte nach dem „...CK“ nach vorne kommen und sich Ihre Lungen automatisch mit Luft füllen
(angepasst nach Amon, 2009)

Abspannen 5:

Kinder prellen oft spielerisch mit dem Ball und rufen dabei jedes Mal „hopp“. Dazu müssen sie nicht extra Luft holen. Versuchen Sie dies auch einmal. Nehmen Sie sich einen Ball (falls Sie keinen haben, können Sie sich auch einen vorstellen) und werfen Sie diesen auf den Boden. Rufen Sie dabei jedes Mal „hopp“ und achten Sie auf Ihre Atmung. Ihr Zwerchfell sollte sich anspannen und nach dem „pp“ wieder entspannen. Dadurch strömt automatisch wieder Luft in Ihre Lungen. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.
(angepasst nach Coblenzer, 1997)

100

Abspannen 6:

Stellen Sie sich vor, Sie wären eine Dampflokomotive. Beugen Sie die Arme und ballen Sie Ihre Hände zusammen, als ob Sie etwas festhalten. Die Arme befinden sich auf der Höhe Ihrer Rippen. Bewegen Sie nun Ihre Ellenbogen abwechselnd nach hinten und wieder zurück, während Sie „scht, scht“ sagen. Wenn die Arme wieder zurückgehen, öffnen Sie Ihre Hände. Finden Sie einen Rhythmus, der die Bewegung unterstützt und vereinfacht. Wiederholen Sie diese Übung sieben Mal, machen Sie 30 Sekunden Pause und wiederholen Sie das Ganze nochmal.
(angepasst nach Coblenzer, 1997)

Abspannen 7:

Sprechen Sie folgende Wörter laut und deutlich. Achten Sie dabei auf Ihre Bauchbewegung. Halten Sie den Endlaut kurz fest und spüren Sie, wie die Luft danach automatisch in Ihre Lunge strömt. Wiederholen Sie diese Übung pro Wort zwei Mal.

Bund

Punkt

Blond

Bast

Geld

Gold

Abspannen 8:

Sprechen Sie folgende Wörter laut und deutlich. Achten Sie dabei auf Ihre Bauchbewegung. Halten Sie den Endlaut kurz fest und spüren Sie, wie die Luft danach automatisch in Ihre Lunge strömt. Wiederholen Sie diese Übung zwei Mal pro Wort.

Blick

Block

Schock

Rock

Drink

Glück

101

Abspannen 9:

Sprechen Sie folgende Wörter laut und deutlich. Achten Sie dabei auf Ihre Bauchbewegung. Halten Sie den Endlaut kurz fest und spüren Sie, wie die Luft danach automatisch in Ihre Lunge strömt. Wiederholen Sie diese Übung zwei Mal pro Wort.

Zopf

Paff

Kopf

Dampf

Dorf

Doof

Abspannen 10:

Sprechen Sie folgende Wörter laut und deutlich. Achten Sie dabei auf Ihre Bauchbewegung. Halten Sie den Endlaut kurz fest und spüren Sie, wie die Luft danach automatisch in Ihre Lunge strömt. Wiederholen Sie diese Übung zwei Mal pro Wort.

Pass

Tipps

Bass

Das

Eis

Kuss

Abspannen 11:

Sprechen Sie folgende Mini-Sätze laut und deutlich. Achten Sie dabei auf Ihre Bauchbewegung. Halten Sie den Endlaut kurz fest und spüren Sie, wie die Luft danach automatisch in Ihre Lunge strömt. Wiederholen Sie diese Übung zwei Mal pro Mini-Satz.

Bis bald!

Back Brot!

Bert brüllt!

Abspannen 12:

Sprechen sie folgende Mini- Sätze laut und deutlich. Achten Sie dabei auf Ihre Bauchbewegung. Halten Sie den Endlaut kurz fest und spüren Sie, wie die Luft danach automatisch in Ihre Lunge strömt. Wiederholen Sie diese Übung zwei Mal pro Mini- Satz.

Denk dran!

Drück drauf!

Gut gemeint!

Abspannen 13:

Sprechen Sie folgende Sätze laut und deutlich. Achten Sie dabei auf Ihre Bauchbewegung. Halten Sie den Endlaut kurz fest und spüren Sie, wie die Luft danach automatisch in Ihre Lunge strömt. Wiederholen Sie diese Übung zwei Mal pro Satz.

Bis bald sagt Bert!

Fritz backt Brot!

Eva spielt Ball!

Abspannen 14:

Sprechen Sie folgende Sätze laut und deutlich. Achten Sie dabei auf Ihre Bauchbewegung.

Halten Sie den Endlaut kurz fest und spüren Sie, wie die Luft danach automatisch in Ihre Lunge strömt. Wiederholen Sie diese Übung zwei Mal pro Satz.

Oma ist krank!

Gut bei Stimme!

Ball im Tor!

Abspannen 15:

Sprechen Sie folgenden Text laut und deutlich. Achten Sie dabei auf Ihre Bauchbewegung.

Halten Sie den Endlaut des Satzes kurz fest, zum Beispiel: Zei-**t**, Ehre-**n**.

Spüren Sie, wie die Luft danach automatisch in Ihre Lunge strömt. Sprechen Sie diesen Text ein Mal.

Was verkürzt mir die Zeit?

Tätigkeit!

Was macht sie unerträglich lang?

Müßiggang!

Was bringt in Schulden?

Harren und Dulden!

Was macht Gewinnen?

Nicht lange besinnen!

Was bringt zu Ehren?

Sich wehren!

(J.W.v. Goethe)

Abspannen 16:

Sprechen Sie folgenden Text laut und deutlich. Achten Sie dabei auf Ihre Bauchbewegung.

Halten Sie den Endlaut des Satzes kurz fest, zum Beispiel: Zei-**t**, Ehre-**n**.

Spüren Sie, wie die Luft danach automatisch in Ihre Lunge strömt. Sprechen Sie diesen Text ein Mal.

Was verkürzt mir die Zeit?

Tätigkeit!

Was macht sie unerträglich lang?

Müßiggang!

Was bringt in Schulden?

Harren und Dulden!

Was macht Gewinnen?

Nicht lange besinnen!

Was bringt zu Ehren?

Sich wehren!

(J.W.v. Goethe)

104

Übungen Stimme

Stimme 1:

Diese Übung ist relativ einfach und lässt sich im Alltag immer wieder zwischendurch anwenden. Sie dient auch dazu, das bei manchen zur Gewohnheit gewordene Räuspern abzubauen, das nur vorübergehend den Stimmklang verbessert, ansonsten aber die Schleimproduktion noch mehr anregt. Summen Sie locker auf „m“ und klopfen dabei sanft mit den Fingerspitzen oder leicht geöffneten Fäusten den Brustkorb ab. Verändern Sie dabei die Tonhöhe! Summen Sie mal von tiefen zu hohen Tönen und mal von hohen zu tiefen.

Wiederholen Sie diese Übung vier Mal 20 Sekunden lang.

Bei dieser Übung löst sich auch eventueller Schleim besser von den Stimmlippen, so dass Sie sich nicht räuspern müssen, sondern den Schleim einfach weg schlucken können.

(angepasst nach Tesche, 2006)

Stimme 2:

Summen Sie in einer Ihnen angenehmen Tonlage ein /m/. Hängen Sie dann ein /ö/ daran und versuchen Sie wie ein Martinshorn lauter zu werden, ohne die Tonhöhe zu verändern.

Versuchen Sie dann wieder leiser zu werden und auch dabei die Tonhöhe nicht zu verändern.

Wenn Ihnen das gelingt, können Sie die Übung auf anderen Ausgangstönen beginnen sowie andere Vokale benutzen, zum Beispiel auf /ma/. Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal.

(angepasst nach Tesche, 2006)

Stimme 3:

Brummen Sie mit leichtem Kopfnicken und mit bejahender Stimmung ein „Mmmm“. Etwa so, wie wir am Telefon zwischendurch Zustimmung signalisieren. Das Mmm nur etwa länger halten. Meist wird die Melodie am Ende des Mmm etwas in die Höhe gehen, wenn Sie das mehrmals hintereinander machen. Dann beginne Sie aus dem Mmm heraus langsam und entspannt zu zählen: „mmmeins, mmmzwei, mmmdreie, mmmvier ...“. Wenn diese Töne ungefähr gleich hoch klingen, sind Sie in Ihrer Indifferenzlage. Wundern Sie sich nicht, wenn dieser Ihnen anfangs etwas tiefer vorkommt, als Sie im Unterricht üblicherweise sprechen. Dann erweitern Sie die Übung und sprechen nach dem Mmmm jeweils mehrere Wörter und schließlich ganze Sätze aus dem Mmmm kommend. Den wohligen Brummtönen auf Mmmm sollen Sie zwischendurch etwa 50 Mal täglich produzieren (z.B. als Mini-Übung auf jede richtige Schülerantwort).

(angepasst nach Amon, 2009)

Stimme 4:

Winkeln Sie die Arme seitlich an und ballen Sie die Hände in Brusthöhe zu Fäusten. Stoßen Sie die Arme dann kräftig neben dem Körper nach unten. Öffnen Sie die Hände, wenn sie fast unten sind. Lassen Sie dann die Arme locker. Beim Stoßen sprechen Sie kräftig jeweils eine Silbe:

pa, pe, pi, po, pu, ta, te, ti, to, tu, ka, ke, ki, ko, ku

Ihre Stimme sollte dabei tief und voll klingen. Wiederholen Sie diese Übung mit jeder Silbe zwei Mal.

(angepasst nach Tesche, 2006)

Stimme 5:

Legen Sie Ihre Lippen locker aufeinander und summen Sie auf ein „mm“. Fühlen Sie wie Ihre Lippen vibrieren. Summen Sie dann auf andere Laute wie „n“ und „ng“. Arbeiten Sie ohne Kraftanstrengung! Das Vibrationsempfinden sollte immer im vorderen Mundbereich bleiben. Wiederholen sie diese Übung zwei Mal pro Laut.

Gehen Sie dann zu Lautverbindungen über:

Mom, mo, möm, mum, müm, mü, mim, mem, me, mam, ma,

Wiederholen Sie diese Lautverbindungen mit „n“ und „ng“. Wiederholen sie diese Übung auch zwei Mal pro Laut.

(angepasst nach Tesche, 2006)

Stimme 6:

Stellen Sie sich vor, Sie essen etwas, was Ihnen besonders gut schmeckt. Sie genießen die Speise sehr. Sie können zu Beginn auch wirklich einmal Ihre Liebesspeise essen. Äußern Sie Ihr Wohlbefinden, wie es zum Beispiel auch kleine Kinder tun, indem Sie dabei genüsslich „m--“, summen und weiterhin kauen. Ihre Stimme sollte dabei leicht und locker klingen, Sie dürfen keinerlei Anstrengung empfinden. Wenn Ihnen das gelingt, gehen Sie zur Silbe „mnjom“ über. Machen Sie relativ große Kaubewegungen, während Sie summen, und wiederholen Sie die Silbe mehrmals hintereinander. Legen Sie die Fingerspitzen der einen Hand einmal an die Nasenflügel und die andere Hand auf das Brustbein. Spüren Sie an beiden Stellen ein deutliches Vibrieren? Diese Schwingungen sind Ausdruck von Resonanz. Nehmen Sie nun Silben wie „mnejem“, „mnjim“, „mnjam“, „mnjum“ hinzu. Kontrollieren Sie zwischendurch immer die Schwingungen Ihrer Nasenflügel und des Brustbeins. Machen Sie diese Übung drei Minuten. (angepasst nach Tesche, 2006)

106

Stimme 7:

Diese Variante zur Erzeugung des festen Stimmeinsatzes geht davon aus, zunächst einmal mit Wörtern zu arbeiten, bei denen ein „h“ vor dem Vokal steht. Sprechen Sie zuerst das gesamte Wort und trennen Sie es dann zwischen „h“ und dem Vokal, zum Beispiel „Hort“, dann „H-ort“ oder „Haus“, „H-aus“. Setzen Sie dabei sehr sanft mit dem Vokal ein. Wiederholen Sie das mit 10 beliebigen Wörtern, die mit H beginnen.

(angepasst nach Tesche, 2006)

Stimme 8:

Bei dieser Übung machen wir Gebrauch von weichen Stimmeinsätzen (Wörter mit /h/) um zu einem festen Stimmeinsatz zu kommen. Sprechen Sie die Wortpaare nacheinander und hören Sie auf den Unterschied im Stimmeinsatz. Sprechen Sie langsam und atmen Sie dabei regelmäßig. Wiederholen Sie diese Übung pro Wortpaar zwei Mal.

Hort - Ort

Halle - alle

Hals - als

Hund - und

Heiß - Eis

Halt - alt

(angepasst nach Bodt, de, 2008)

Stimme 9:

Sprechen Sie untenstehende Wörter und stellen Sie sich dabei vor, dass vor dem Vokal ein „h“ kommt, zum Beispiel „H-Abend“. Wiederholen Sie diese Übung pro Wort drei Mal.

Abend

oben

unten

Affe

Onkel

Ufo

Ameise

(angepasst nach Tesche, 2006)

Stimme 10:

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien in einen stabilen Stand. Rollen Sie eine imaginäre, schwere Kugel über den Boden, als ob Sie bowlen würden. Begleiten Sie die Bewegung mit /do/. Hören Sie dabei wie weit die Kugel rollt. Die Kraft der Stimme kommt aus dem Bauch.

Bleiben Sie in einem sicheren Stand und achten Sie darauf beide Füße ganz am Boden zu lassen. Wiederholen Sie diese Übung drei Mal und gehen Sie dann zu /so/ über.

(angepasst nach Knie, 2008)

Stimme 11:

Jaulen Sie durchgehend ein /u/ (das muss nicht schön sein) von Ihrem höchstmöglichen Ton bis zu Ihrem tiefstmöglichen Ton. Sie spüren an einem bestimmten Punkt eine Art „Umschalten“ im Halsbereich. Dies ist der Stimmbruch. Die Körperwahrnehmung verändert sich. Sie nehmen die tiefen Töne mehr im Brustraum wahr und die hohen Töne mehr im Kopfbereich. Gleiten Sie jetzt von Ihrem tiefstmöglichen Ton zu Ihrem höchstmöglichen Ton. Wiederholen Sie diese Übung drei Mal.

(angepasst nach Amon, 2009)

Stimme 12:

Beginnen Sie damit, in physiologischer Sitzhaltung einen Ton auf /m/ von hoch nach tief sinken zu lassen. Das soll wie ein Ausseufzen klingen. Wichtig ist, dass die Töne nicht springen sondern sich langsam steigern, locker und unangestrengt. Wiederholen Sie das fünf Mal.

(angepasst nach Gutzeit, 2008)

Stimme 13:

Beginnen Sie damit, in physiologischer Sitzhaltung einen Ton auf /m/ von tief nach hoch steigen zu lassen. Wichtig ist, dass die Töne nicht springen sondern sich langsam steigern, locker und unangestrengt. Wiederholen Sie das fünf Mal.

(angepasst nach Gutzeit, 2008)

Stimme 14:

Setzen Sie sich in eine physiologische Haltung. Produzieren Sie einen Ton auf /m/ von hoch nach tief. Das soll wie ein Ausseufzen klingen. Das Gleiche machen Sie dann von tief nach hoch. Verbinden Sie anschließend beides zu einer Art Sirene, das heißt, beginnen Sie tief, ziehen Sie den Ton hoch und senken ihn dann wieder ab. Wichtig ist, dass die Töne nicht springen sondern sich langsam steigern, locker und unangestrengt. Trainiert wird die Stimme in ihrer gesamten Breite. Wiederholen Sie das fünf Mal.

(angepasst nach Gutzeit, 2008)

Stimme 15:

Stellen Sie sich in eine stabile Haltung. Stellen Sie sich vor, Sie würden Dart spielen. Stellen Sie sich in Schrittposition und fixieren Sie einen entfernten Punkt. Konzentrieren Sie sich auf den imaginären Pfeil in Ihrer Hand und begleiten Sie den Flug mit einem „dooooo...t“. Seien Sie präzise in der Ausführung der Bewegung. Fixieren Sie genau das Ziel und probieren Sie es wirklich zu treffen, dann folgt Ihre Stimme mit einem klaren Ton. Wiederholen Sie diese Übung fünf Mal.

(angepasst nach Knie, 2008)

Stimme 16:

Setzen oder stellen Sie sich bequem hin und gähnen Sie laut mit geöffnetem Mund. Drücken Sie Ihre Zungenspitze an Ihren Gaumen und lassen diese von vorne nach hinten wandern. Beobachten Sie vor dem Spiegel und mit Hilfe Ihrer Hand am Kehlkopf, wie sich dieser während des Gähnens senkt und anschließend wieder hebt.

(angepasst nach Gutzeit, 2010)

109

Referenzliste

Artikel

Spiecker-Henke, M. (2009). *Meine Stimme aufwärmen? Patienteninformation*. Sprache Stimme Gehör, 33, 48

Bücher

Amon, I. (2008). *Die Macht der Stimme-Persönlichkeit durch Klang, Volumen und Dynamik*. München: Redline Verlag

Amon, I. (2009). *Gut bei Stimme*. Linz: Veritas Verlag

Bodt de, M. et al (2008). *Werken aan stem*. Garant: Antwerpen-Apeldoorn

Böttcher, N., Rehring, B. (2008). *Simm dich ein! Wie kann ich als Lehrer bei Stimme bleiben.* Bachelorarbeit an der Hogeschool Zuyd. Heerlen

Brügge, W., Mohs, K. (1994). *Therapie funktioneller Stimmstörungen – Übungssammlung zu Körper, Atem, Stimme.* München: Ernst Reinhardt Verlag

Coblencer, H., Muhar, F. (1997) *Atem und Stimme – Anleitung zum guten Sprechen.* Wien: Österreichischer Bundesverlag für Unterricht, Wissenschaft und Kunst

Decoster, W., De Jong, F. (2008). *De Nachtegaal en de Kraai – Een optimale stem binnen ieders bereik-* Antwerpen-Apeldoorn: Garant

Gutzeit, S. (2008). *Die Stimme wirkungsvoll einsetzen - Das Stimm-Potenzial erfolgreich nutzen.* Weinheim, Basel, Berlin: Beltz Verlag

Gutzeit, S., Neubauer, A. (2010). *Auf Ihre Stimme kommt es an! Das Praxisbuch für Lehrer und Trainer.* Weinheim und Basel: Beltz Verlag

Hammann, C. (2011). *Bei Stimme bleiben – ein Ratgeber für Lehrer und Berufssprecher.* Idstein: Schulz-Kirchner Verlag

Jackson, B. (1999). *More care for your voice.* Kenilworth: Voice Care Network UK

Knie, F. (2008). *Wie bleibe ich bei Stimme? Praktisches Stimmtraining für Lehrerinnen und Lehrer.* Donauwörth: Auer Verlag GmbH

Mönch-la-Dous, W.;Riehl, H. (2001). *Richtiges Sprechen. Lehr- und Übungsbuch für Sprechunterricht und Selbststudium.* Aachen

Nauta, T. (2005). *Goed gestemd voor de klas. Praktijkboek voor natuurlijk stemgebruik.* Groningen/Hoouten: Wolters-Noordhoff

Tesche, B. (2006). *Stimme und Stimmhygiene – Ein Ratgeber zum Umgang mit der Stimme,* Idstein: Schulz-Kirchner Verlag

Thömmes, R. (2011). *So stimmt es mit der Stimme*. Mülheim: Verlag an der Ruhr

Internet

VBG Unfallversicherung (2009). *Stimmtraining im Call Center: Tipps zur Pflege der Stimme am Arbeitsplatz* [Online]. Available: www.ccall.de/download_dat/ccall_pocketinfo.pdf. [5 november 2011]

7.2 Anhang 2: Sammlung Wissenswertes

Gut zu wissen 1: Definition Stimme

„Stimme ist das Hervorbringen von Lauten bestimmter Höhe, Klangfarbe und Lautstärke. Die Höhe des Tones hängt von Spannung, Länge und Dicke der Stimmlippen ab. Die Lautstärke hängt von der Stärke des Luftstromes und die Klangfarbe von den sogenannten Resonanzräumen (Mundhöhle, Rachenhöhle, Nasenhöhle) ab.“
(Bergauer, 2011)

Gut zu wissen 2: Prävention

Prävention ist ein Überbegriff dafür, die Gesundheit zu fördern und Krankheiten, Unfälle und Folgen davon zu verhindern. Hierbei wird zwischen drei Arten der Prävention unterschieden: primäre, sekundäre und tertiäre Prävention.

Die Primärprävention setzt vor Eintreten einer Krankheit an, die Sekundärprävention im Frühstadium einer Krankheit und die Tertiärprävention nach Manifestation bzw. Akutbehandlung einer Krankheit.

Dieser Kalender ist eine primäre Präventionsmaßnahme. Der Kalender hat zum Ziel, Risikofaktoren abzubauen und das Auftreten von Stimmbeschwerden zu verhindern.
(angepasst nach Kutej, 2011)

112

Gut zu wissen 3:

Vor allem nach Feiertagen ist es wichtig morgens vor der ersten Stimmbelastung die Stimme aufzuwärmen.

Achten Sie darauf, dass Sie entspannt sind. Nehmen Sie sich morgens die Zeit um sich „einzustimmen“. Sie können hierzu verschiedene, bereits vorgekommene Aufwärmübungen benutzen.

- Einige Regeln sollten Sie dabei beachten:
- Üben Sie besser kurz und öfters, als selten und lang. Am besten drei Mal 5-10 Minuten über den Tag verteilt.
- Machen Sie sich feste Zeitpunkte, wann Sie Ihre Übungen machen. Zum Beispiel morgens im Bad, in der Mittagspause, vor dem zu Bett gehen.
- Üben Sie in gut gelüfteten Räumen

- Manche Übungen können sehr einfach in den Alltag integriert werden. Zum Beispiel „Lippenflattern“ morgens im Auto oder sich strecken und räkeln in der Mittagspause.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden.

Vorsicht: Bei den geringsten Anzeichen von Stimmmüdigkeit oder rauem Hals müssen die Übungen beendet werden.

(angepasst nach Bergauer, 2011)

Gut zu wissen 4: Warum sollte man Warming-Up und Cool-Down täglich machen?

Um Stimmbeschwerden dauerhaft zu vermeiden reicht es nicht kurzweilig etwas für die Stimme zu tun. Bei der hohen Sprechbelastung die Sie in Ihrem Berufsalltag haben, ist es wichtig, am besten täglich Stimmhygiene zu befolgen und die Stimme dauerhaft auf bevorstehende Anstrengung aufzuwärmen. Denn ähnlich wie bei Topsportlern, die sich ihre Muskeln vor dem Training aufwärmen, ist es auch für Ihre Sprechorgane wichtig für die bevorstehende Anstrengung aufgewärmt zu werden. Um effektiv Stimmbeschwerden vorzubeugen, sollten Sie also täglich auf die Zeichen Ihrer Stimme achten und sich vor längeren Sprechzeiten aufwärmen.

Genauso wichtig wie das Aufwärmen vor der Anstrengung ist auch das „Cool-Down“. Das bedeutet, dass Sie auch nach Stimmbelastung etwas für Ihre Stimme tun können. Beim Abkühlen ihrer Stimme bereiten Sie Ihre Stimmorgane langsam auf das Ende der Beanspruchung vor.

Nur wenn diese Übungen regelmäßig gemacht werden können sie effektiv sein.

(angepasst nach Amon, 2009, Haupt, 2010)

Gut zu wissen 5: Grundlagen Haltung

Die verschiedenen Elemente für eine gute Körperhaltung im Stehen sind:

Ein guter Stand:

Um einen guten Stand zu haben, brauchen wir genügend Boden unter den Füßen. Optimal ist es, wenn die Füße gerade und ungefähr hüftbreit auseinander stehen. Entwickeln Sie ein Fußsohlengefühl und achten Sie besonders bei langen Schultagen auf bequemes Schuhwerk.

Flexible Knie:

Die Knie sind unsere flexibelsten Gelenke im ganzen Körper. Sie sollten während des Sprechens locker und nicht überstreckt sein.

Beckenstabilität:

Die Unterkante des Beckens sollte in einer aufrechten Körperhaltung leicht nach vorne gekippt sein. So verhindern Sie ein Hohlkreuz und beugen überstreckten Knien vor.

Brustkorb:

Für eine optimale Atmung ist es wichtig, dass sich der Brustkorb frei und groß anfühlt. Richten Sie Ihren Brustkorb auf, das gibt Ihnen „Platz“ zu atmen und erhöht gleichzeitig die Präsenz.

Schultern:

Die Schultern sollten entspannt sein. Achten Sie darauf, dass sie Ihre Schultern nicht nach vorne oder nach oben ziehen.

Hände:

Unterstützen Sie das Gesagte durch Gestikulieren mit Ihren Armen.

Kopf:

Der Kopf liegt in der Körpergeraden. Er ist weder nach vorne noch nach hinten gestreckt.

(angepasst nach Amon, 2009)

Gut zu wissen 6: Definition Stimmhygiene

„Hygiene kommt aus dem Griechischen. „Hygienios“ bedeutet so viel wie heilsam, der Gesundheit zuträglich. Hygiene beinhaltet somit alle Bestrebungen und Maßnahmen, die zur Verhütung von Krankheiten und gesundheitlichen Schäden beitragen.“

(Tesche, 2006)

Stimmhygiene bedeutet, dass wir Maßnahmen ergreifen um unsere Stimme vor Krankheiten und gesundheitlichen Schäden zu beschützen und dem entgegen zu wirken.

Gut zu wissen 7: Was versteht man unter physiologischer Atmung?

Die physiologische Atmung ist die beste Grundlage für eine gesunde Stimme. Sie wird auch als Bauchatmung (Abdominal- oder Zwerchfellatmung) bezeichnet. Hier übernimmt hauptsächlich das Zwerchfell die Atemarbeit. Der Bauch wölbt sich sichtbar vor. Physiologisch tritt sie besonders bei Männern und Säuglingen auf. Eine vorwiegende Bauchatmung hat eine tiefere und ruhigere Atmung zur Folge.

(angepasst nach Schindelmeiser, 2005)

Gut zu wissen 8:

„Diese Übungen [...] dienen der Geschmeidigkeit, der Beweglichkeit und der Aktivierung der Sprechmuskulatur. Bei den meisten dieser Übungen sieht man nicht besonders intelligent aus. Manche werden Sie vielleicht zum Lachen bringen. Sie werden sich komisch dabei vorkommen. In jedem Fall sind sie für viele von Ihnen ungewohnt. Die dringende Empfehlung lautet deswegen, Training ist Training und Wettkampf ist Wettkampf. Sie machen diese Übungen nicht vor Publikum, sondern wenn Sie für sich alleine sind.“

(Amon, 2008)

Gut zu wissen 9: Was bedeutet Abspannen?

Abspannen ist der Schlüssel dazu, um die reflektorische Atemergänzung zu aktivieren.

„Wenn am Ende einer Sprechphase der letzte Laut exakt abgesetzt wird, so federt das Zwerchfell normalerweise nach kurzer Entspannung blitzschnell wieder reflektorisch in die Ausgangsstellung, d.h. wie zu Beginn der Einatmung, zurück.

Der >>abgespannte<< Laut setzt mit leicht dumpfem Beiklang von der spontan sich entladenden Restluft ab. Gleichzeitig spürt man im Gürtelbereich eine Bewegung mit rückfedernder Weitung: der Atem schießt wieder ein.“

(Bergauer, 2011)

115

Gut zu wissen 10: Warum summen? Was bewirkt das?

„Folgende Ziele und Wirkung hat Summen für die Stimme:

- Dosierte Luftabgabe
- Lockerheit in Atem- und Artikulationsmuskulatur
- Steigerung der Atemkraft (Zwerchfellstütze)
- Resonanzerschließung von Kopf, Brust und Leib
- „Durchlässigkeit“ im Organismus, Gefäße werden erweitert
- Die Durchblutung wird angeregt
- Schwingungsfähige Stimme
- Verlängerung der Phonation
- Weicher Stimmeinsatz
- Klangverbesserung

- Verbesserter Stimmlippenschluss
- Spannungen werden gelöst: Beruhigung – Entspannung – Eutonus
- Mikromassage der Thoraxmuskulatur, Verschleimungen lösend
- Resonanzraum schaffen, Seiten in sich zum Schwingen bringen
- Resonanzwahrnehmung an Kopf, Gesicht, Brust, Nacken, Rücken“

(Bergauer, 2011)

Gut zu wissen 11: Warum ist ein Aufwärmen der Stimme wichtig?

Haben Sie schon mal gesehen, dass ein Sportler ohne sich aufzuwärmen an einem Wettkampf teilnimmt?!

Nein.....

So ist das auch mit der Stimme, wer seine Stimme gut aufwärmt bevor ein Tag mit Sprechen beginnt, ist der Sieger im Stimmwettkampf! Das Aufwärmen bewirkt, dass die Stimme viel geschmeidiger ist, man sich wohler fühlt und seine Stimme besser kontrollieren kann⁴.

Außerdem werden die Stimmbänder und Muskeln nicht überfordert, sondern können sich langsam an das Sprechvolumen gewöhnen.

116

Die Stimme ist erst zwei Stunden nach dem Aufstehen auf 100 % „Gebrauchstemperatur“.

Gut zu wissen 13: Was bedeutet Stimmfitness?

„Für die Stimme gilt, was auch für die allgemeine körperliche Verfassung gilt: Ausdauer ist eine Sache des Trainings! Um dauerhaft Spitzenleistungen zu erbringen müssen Sportler hart trainieren. Da Sie als Lehrer zu der Gruppe der Berufssprecher gehören wird von Ihrer Stimme viel Fitness verlangt und diese muss trainiert werden!

Stimmlich fit sein heißt:

die Stimme jederzeit wirkungsvoll einsetzen zu können

ohne Anstrengung auch länger laut sprechen zu können

nach einem sprechintensiven Arbeitstag abends noch bei Stimme zu sein.“

(Fischbacher, 2010)

Gut zu wissen 14: Was bedeutet Cool-Down und warum ist es wichtig?

Neben dem Aufwärmen der Stimme ist auch ein „Cool-Down“ wichtig. Die Muskulatur des Stimmapparates ist nach einer stimmlichen Leistung oft verspannt und angestrengt. Es ist erforderlich die Muskeln im Hals- und Kehlkopfbereich zu entspannen und Ihnen die Zeit zu geben sich zu regenerieren.

Cool-Down besteht meist aus Lockerung und Dehnung. Dazu kommen gegebenenfalls einfache Übungen, die dieselben Muskeln ansprechen, wie im vorangegangene Training, dabei aber weniger beansprucht werden.

Ein Cool-Down gehört genau wie das Aufwärmen zu einem guten Stimmtraining dazu. Der Körper kann sich dann besser auf das Ende der Belastung vorbereiten.

(angepasst nach Haupt, 2010)

Gut zu wissen 15: Warum ist eine gute Haltung wichtig?

Die Haltungskorrektur bildet Bestandteil jeder klassischen Stimmtherapie. Eine gute Gesamtkörperhaltung unterstützt in vielerlei Hinsicht die Stimmgebung und steigert die Qualität der Stimme:

- Sie erleichtert die Atmung, da die Atemorgane genug Platz haben sich frei zu bewegen
- Die Körperspannung ist ausgeglichen
- Der Körper kann optimal als „Resonanzkasten“ funktionieren
- Die Körperhaltung und auch Stimme wirkt selbstbewusster und lauter.

(angepasst nach Amon, 2009)

Gut zu wissen 16: Warum in Bewegung bleiben?

In Bewegung bleiben und immer mal die Haltung verändern ist wichtig, damit die Knochen und Muskeln nicht einschlafen und geschmeidig bleiben. Nur so kann unser ganzer Körper entspannt bleiben und unsere Stimme normal und gesund klingen.

Gut zu wissen 17 : Inwiefern hat die Lippenbewegung Einfluss auf die Artikulation?

Die Lippen sind ein entscheidendes Artikulationsorgan. Der von den Stimmbändern produzierte Ton wird von den Lippen verändert. Dabei spielt die Mundöffnung, der Lippenstand und der Zungenstand eine Rolle.

(angepasst nach Schindelmeiser, 2005)

Gut zu wissen 18:

„Abspannen kann nur, wer Spannung hat. Es ist kaum zu erwarten, dass der Anfänger schon beim ersten Üben die ideale Arbeitsspannung erreicht. Abspannen braucht Training.“ Trainieren Sie ihre Abspannmuskulatur, indem Sie die Abspannübungen regelmäßig machen. Ein gutes, gestärktes Zwerchfell hilft Ihnen bei Stimme zu bleiben. Machen Sie sich keine Gedanken, wenn die Abspannübungen nicht direkt hundertprozentig funktionieren.

(Coblenzer, 1997)

Gut zu wissen 19: Heiserkeit

118

„Wenn alle Bemühungen versagen und durch Erkältung oder Überanstrengung die Stimme wegbleibt- was tun gegen Heiserkeit?

- Die wichtigste Regel zuerst: Wenn Sie heiser sind, halten Sie Stimmruhe! Durch Überbelastung haben sich Ihre Stimmuskeln verkrampft und können nun nicht mehr frei schwingen. Wenn Sie trotz Heiserkeit versuchen weiterzusprechen, leidet Ihre Stimme immer mehr.
- Flüstern belastet die Stimme am meisten! Verständigen Sie sich vorübergehend durch Gesten oder kurze Notizen. Wenn unbedingt nötig, sprechen Sie „normal“, auch wenn dabei phasenweise nur „heiße Luft“ ertönt.
- Stimmärzte warnen: kein ASS (Aspirin© etc.) bei akuter Kehlkopfentzündung! Durch den Blutverdünnungseffekt ist die Gefahr einer Stimmlippen-Schleimhautblutung gegeben, speziell wenn Sie die Stimme trotz Entzündung belasten.
- Wenn Sie längere Zeit heiser sind, vertrauen Sie sich unbedingt einem Stimmarzt oder Phoniater an.“

(Fischbacher, 2010)

Gut zu wissen 20: Was ist der berühmte Frosch im Hals?

„Wenn Sie im Hals ein Enge-Gefühl spüren, verleitet das häufig dazu sich zu räuspern.

Räuspern verstärkt aber den Effekt, den Sie damit beheben wollen!

Wenn Sie sich räuspern, pressen Sie dabei Ihre Stimmlippen fest zusammen und drücken zusätzlich den Grund der Zunge gegen den hochgehobenen Kehlkopf. Zusammengefasst kann man sagen: Durch Räuspern verspannen Sie all Ihre Stimmuskeln!“

(Fischbacher, 2010)

Alternativen zum Räuspern sind Abschlucken oder etwas Wasser trinken.

Gut zu wissen 21: Nackenschmerzen – eine Zivilisationskrankheit

Ein verspannter Nacken ist ein häufiges Symptom in unserer Gesellschaft, fast jeder kennt das. Stress, Unausgeglichenheit und zu wenig Bewegung sind oft der Grund für Nackenschmerzen. Da sich Stress jedoch oft nicht vermeiden lässt, ist es wichtig auf seinen Körper zu achten und bei längeren Zeiten vorm PC oder nach einem langen Arbeitstag die Muskeln zu entspannen und sich zum Beispiel zwischendurch zu dehnen. Achten Sie auf Ihren Körper und dehnen Sie Ihre Nackenmuskulatur zwischendurch. Sie sollten allerdings nie gegen den Schmerz arbeiten. Sollten Sie andauernde Schmerzen haben, suchen Sie Hilfe beim Arzt.

(angepasst nach Zauner, 2004)

Gut zu wissen 22: Warum sollte man diese Übungen regelmäßig machen?

Diese Übungen sollten regelmäßig gemacht werden, damit eine größere Wirkung erzielt werden kann. Die meisten Übungen haben erst Effekt und beugen vor, wenn Sie regelmäßig gemacht werden. Dies ist, wie ein Konditionstraining, dabei muss man seine Kondition auch langsam aufbauen um über einen längeren Zeitraum einen Effekt zu erzielen.

Gut zu wissen 23:

Ziel dieser Übung ist es, Veränderungen der Körperspannung wahrzunehmen. Mit dieser Übung wird das Bewusstsein für eine aufrechte Haltung gestärkt.

Die Vorstellung unterschiedlicher Situationen verändert die Körperspannung und somit die Haltung des Körpers. Durch diese Übung bekommen Sie ein Gespür für unterschiedliche Haltungen und nehmen Unterschiede zu einer aufrechten Haltung besser wahr.

(angepasst nach Mönch-la-Dous, 2001)

Gut zu wissen 24: Was ist Atemwahrnehmung?

Atemwahrnehmung soll uns bewusst machen, wie wir in verschiedenen Situation atmen und wie unser Atem in verschiedenen Situationen reagiert. Hierbei sollten wir uns viel selbstbeobachten und schauen wann schnaufe ich, wann bin ich aus der Puste, wann ist mein Atem normal, was passiert wenn ich ein- und ausatme?

Erst wenn wir ein Bewusstsein für unsere Atmung haben, sind die Grundlagen für eine gute Stimmgebung geschaffen.

(angepasst nach Lauten, 2010)

120

Gut zu wissen 25: Was ist ein gesundes Raumklima?

In Klassenzimmern sitzen viele Leute. Die Fenster sind meist geschlossen und es ist deshalb oft eine schlechte Luft in den Klassenzimmern. Ein schlechtes Raumklima kann Einfluss auf unsere Stimme haben. Die Atmung ist ausschlaggebend bei der Stimmproduktion. Ist die Luft jedoch schlecht in einem Raum, wirkt sich dies auf die Atmung und auf die Stimme aus. Wir kriegen dann zum Beispiel schlecht Luft und atmen zu schnell. Die Stimme kann dann auch nicht richtig funktionieren.

(angepasst nach Tesche, 2006)

Gut zu wissen 26: Was bedeutet Artikulation und warum sollte man Artikulationsübungen machen?

„Als Artikulation bezeichnet man alle im Ansatzrohr ablaufenden Bewegungsvorgang, die zum Hervorbringen oder Ausformen von Lauten führen.“

Artikulation hat mit der Bewegung der Sprechorgane zu tun, die dazu notwendig ist um Sprache zu formen.

Artikulationsübungen sollten ausgeübt werden, um eine möglichst tragfähige, gut verständliche und zuhörfreundliche Sprechweise zu bekommen. Außerdem sollte man mit möglichst wenig Aufwand, die bestmögliche Artikulation verwenden können.

(Bergauer, 2011)

Gut zu wissen 27: Abspannen

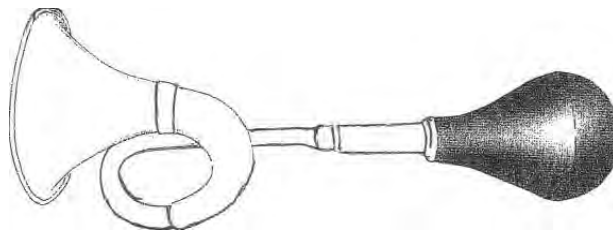


Abbildung 2: Autohupe (Amon, 2009)

Anhand einer Autohupe ist es einfach den Reflex zu erklären, der beim abspannen abläuft (siehe Bild). Drückt man den Gummiballon zusammen, wird Luft ausgestoßen und der Ton erklingt. Lässt man den Ballon los, füllt er sich automatisch wieder mit Luft und die Hupe ist wieder bereit für den nächsten Ton.

Unser Zwerchfell funktioniert ähnlich. Das Zwerchfell kann uns in ganz kurzer Zeit automatisch mit Luft versorgen. Wenn wir sprechen erzeugen wir dabei einen Ton und das Zwerchfell hebt sich. Danach lassen wir das Zwerchfell los. Das Zwerchfell schnell in die Einatemstellung zurück und unsere Lunge füllt sich automatisch wieder mit Luft. Wir sind dann bereit für die nächsten Worte, Sätze und Töne.

„Ein gut trainiertes Zwerchfell kann in 0,2 Sekunden bis zu 400 Milliliter Luft automatisch ergänzen. In der Sprechtechnik hinlänglich bekannt als Abspannen.“

(Amon, 2009)

Gut zu wissen 28: Was ist die Indifferenzlage?

Die Indifferenzlage ist die Stimmtonlage in welcher man am ökonomischsten spricht, d.h. in der man anhaltend und mühelos mit dem geringsten Kraftaufwand spricht. Je mehr man von der Indifferenzlage abweicht, desto größer ist das Risiko der Stimmbelastung, die sich stimmschädigend auswirken kann.

(angepasst nach Bergauer, 2011)

Gut zu wissen 29: Ziele von Warming-Up-Übungen

Aktivierung einer aufgerichteten Körperhaltung
Aktivierung einer ausgeglichenen Muskelspannung
Aufmerksamkeit für unsere Stimme
Gefühl für die stimmlichen Anforderungen gerüstet zu sein
(angepasst nach Spiecker- Henke, 2009)

Gut zu wissen 30: Definition Cool-Down

Cool-Down ist das langsame Abkühlen nach der Stimmbelastung.
Man sollte sich nach jeder Belastung genügend Zeit lassen, um physisch und psychisch wieder die „Normaltemperatur“ zu erreichen. Dadurch regeneriert sich Ihr Stimmapparat schneller und es führt zu mehr Wohlbefinden.
(Dober)

Gut zu wissen 31: Luftfeuchtigkeit

Idealerweise sollte die optimale Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60% liegen.
Ist die Luft zu feucht, besteht die Gefahr von Schimmelbildung, ist sie zu niedrig wird die trockene Luft als unangenehm empfunden.
Die optimale Temperatur in den Klassenräumen sollte bei 20°C liegen.
(Huisman)

122

Gut zu wissen 32: Grundlagen Haltung im Sitzen

Die verschiedenen Elemente für eine gute Körperhaltung im Sitzen sind:

Füße:

Die Füße stehen hüftbreit auseinander und feste auf dem Boden.

Beine:

Die Beine stehen in einem Winkel von ungefähr 90° und die Kniegelenke sind locker.

Gesäß:

Die Sitzhöcker haben einen guten Kontakt zum Stuhl.

Beckenstabilität:

Die Unterkante des Beckens sollte leicht nach vorne gekippt sein. So verhindern sie ein Hohlkreuz.

Brustkorb:

Das Brustbein sollte aufgerichtet sein.

Schultern:

Die Schultern sollten entspannt sein. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Schultern nicht nach vorne oder nach oben ziehen.

Kopf:

Der Kopf liegt in der Körpergeraden. Er ist weder nach vorne noch nach hinten gestreckt. (angepasst nach Nauta, 2005)

Gut zu wissen 33: Warum Atemübungen?

Die Atemluft ist Grundvoraussetzung für den Klang der Stimme. Durch die ausgeatmete Luft werden im Kehlkopf die Stimmlippen in Schwingung gebracht. Diese Schwingungen erzeugen einen Ton, der anschließend durch Resonanzräume im Mund-, Nasen- und Rachenraum verändert wird. Dieses Phänomen ist mit dem Funktionieren einer Gitarre zu vergleichen. Durch das Schwingen der Saiten entsteht ein Ton, der durch den Hohlkörper der Gitarre verstärkt wird. Wenn man die Bedeutung des Atems für die Stimme versteht, liegt auf der Hand, dass Atemübungen in der Stimmtherapie eine entscheidende Rolle spielen. (angepasst nach Haupt, 2010)

123

Gut zu wissen 34:

„Artikulation (lateinisch articulatio): Gelenk, aber auch gegliederter Vortrag, Gliederung des Gesprochenen, Lautbildung.“
(Schindelmeiser, 2005)

Gut zu wissen 35: Warum schädigt Alkohol der Stimme?

Beim Trinken klappt der Kehldeckel über die Luftröhre und verhindert, dass Flüssigkeit in die Lungen gerät. Allerdings gelangen ein paar Tropfen bis zu den Stimmbändern. Im Gegensatz zu Wasser und Tee, die einen positiven Einfluss auf die Stimmbänder haben, da sie diese befeuchten, schädigen alkoholische Getränke der Stimme. Alkohol hat nämlich einen austrocknenden Effekt auf die Schleimhäute und das Stimmorgan. Wenn die Stimmbänder

etwas ausgetrocknet sind, können diese nicht mehr optimal schwingen was die Stimmgebung beeinflusst.

(angepasst nach Tesche, 2006)

Gut zu wissen 36: Erkältung und Heiserkeit

„Problem:

Erkältungen oder generell alle Erkrankungen der oberen Atemweg schlagen auf die Stimme. Eine temporäre oder andauernde Heiserkeit folgt. In Sprechberufen sollten diese Erkrankungen deshalb ernst genommen werden. Wird die Stimmbeanspruchung nicht reduziert, so drohen andauernde Stimmbeschwerden.

Lösung:

Generell gilt, bei Erkältungen die Stimme schonen. Wenn Sie als Lehrer erkältet sind, sollten Sie möglichst wenig sprechen. Nutzen Sie hierfür zum Beispiel Stillarbeiten oder bleiben Sie nach Möglichkeit ein bis zwei Tage zu Hause. Eine unverändert hohe Stimmbelastung kann ohne entsprechende Schonung unter Umständen zu einer länger andauernden Erkrankung führen.“

(VBG Unfallversicherung, 2009a)

124

Gut zu wissen 37: Sprechvorgang und Stimmgebung

„Der Sprechvorgang besteht aus drei Teilen: der Respiration (Atmung)), der Phonation (Stimmgebung) und der Artikulation (Aussprache). Bei diesen drei Vorgängen ist der ganze Körper beteiligt und eine Vielzahl von Muskeln wirken zusammen, wobei die Koordination zentral, also vom Gehirn, gesteuert wird.

Die Stimmgebung erfolgt im Kehlkopf, der sich am oberen Ende der Luftröhre befindet. Im Kehlkopf befinden sich die Stimmlippen, zwei Gewebelappen, die mit einer Schleimhaut umgeben sind und in denen feine Muskelstränge verlaufen. Um einen stimmlichen Laut zu erzeugen, ist die Einatmung nötig (Respiration). Die Luft wird aus der Lunge durch die Lunge zum Kehlkopf gedrückt, in dem sich die Stimmlippen befinden. Diese werden durch den Ausatemdruck zum Schwingen gebracht (Phonation). Der Ton, der hier entsteht, erhält seinen Klang durch die Resonanzräume, die oberhalb des Kehlkopfes liegen (Rachen-, Mund- und Nasenhöhle) und durch die Artikulation.“

(VBG Unfallversicherung, 2009b)

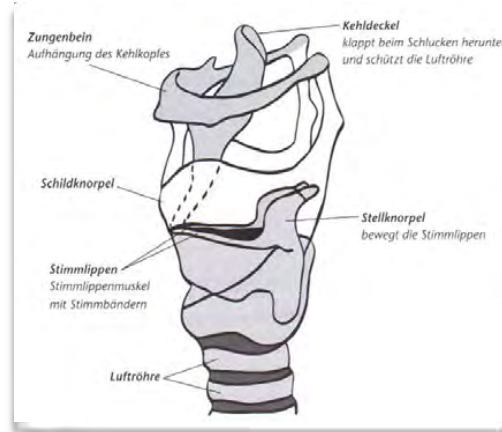


Abbildung: Kehlkopf mit Stimmbändern und Stimmklappen (Thömmes, 2011)

Gut zu wissen 38 :

Summen regeneriert die Stimme und verstärkt Ihre Vibrationsempfindung.

Gut zu wissen 39: Was ist Resonanz? Welchen Bezug hat Resonanz zur Stimme?

Zwischen den Stimmklappen und der Mundöffnung befindet sich der Resonanzraum der menschlichen Stimme. Diesen Resonanzraum kann man in drei Teile unterteilen: Kehlrachen, Mundrachen und Nasenrachen. Die Funktion des Resonanzraumes ist zu vergleichen mit dem Funktionieren einer Gitarre. Die Saiten produzieren einen Ton. Dieser Ton wird durch den Hohlkörper der Gitarre verstärkt und verändert.

Jeder Mensch ist in seinem Bau etwas unterschiedlich. So besitzt jeder Mensch einen individuellen Hohlkörper und damit bestimmte Eigenresonanzen.

Der entstehende Ton ist jedoch lediglich das „Rohmaterial“ der Sprache. Durch Veränderung des Resonanzraumes, z. B. das Absenken des Kehlkopfes und das Vorwölben der Lippen vergrößert den Raum, entsteht unsere komplexe Sprache mit vielen verschiedenen Tönen. (angepasst nach Amon, 2008)

Gut zu wissen 40: Hintergrundlärm

„Problem:

In Klassenräumen ist es häufig zu laut. In einer lauten Umgebung wird auch lauter gesprochen. Dies hat zur Folge, dass der Geräuschpegel permanent steigt. Das Ansprechen gegen

Hintergrundlärm belastet die Stimme massiv. Wer ständig laut spricht, erzeugt Druck auf seine Sprechorgane, das Sprechen wird anstrengend, die Stimmlippen können geschädigt werden.

Lösung:

Es gibt verschiedene Hilfsmittel für Lehrer um die Lautstärke im Klassenraum zu mindern. Zum Beispiel eine „Anti-Lärm-Ampel“, die den Lärmpegel im Klassenraum anzeigt und mit rot einen zu hohen Lärmpegel anzeigt. Außerdem gibt es eine Silentium-Glocke speziell für Pädagogen, die Ihnen hilft Ihre Stimme zu schonen.“

(VBG Unfallversicherung, 2009a)

Gut zu wissen 41: Ziele von Cool-Down-Übungen

- Das Cool-Down bringt den Stimmapparat wieder auf Normaltemperatur
- Es erleichtert die Regeneration des Stimmapparats
- Es beugt Stimmbeschwerden vor

Gut zu wissen 42: Checkliste Haltung

Stand Füße hüftbreit auseinander Füße stehen fest auf dem Boden	
Knie Locker und nicht überstreckt	
Becken Unterkante des Beckens leicht nach vorne gekippt	
Brustkorb Aufgerichtet	
Schultern entspannt nicht nach vorne oder nach oben gezogen	
Kopf liegt in der Körpergeraden	

126

(angepasst nach Amon, 2009)

Gut zu wissen 43: Phasen der Atmung

Die Atmung hat für uns zwei Bedeutungen, primär ist die Atmung dazu da um den lebensnotwendigen Sauerstoffaustausch zu sichern, sekundär ist die Atmung zur Stimmerzeugung da.

Der Atemvorgang der Ruheatmung besteht aus drei Phasen:

1. Einatmung (Inspiration): hierbei wird die sauerstoffreiche Luft aufgenommen
2. Ausatmung (Expiration): hierbei wird kohlendioxidhaltige Luft abgegeben, hierbei entspannen sich die bei der Einatmung beteiligten Muskeln, insbesondere das Diaphragma
3. Ruhepause

Eine gute Atmung ist die Voraussetzung für das Sprechen.

(angepasst nach Bergauer, 2011, Gutzeit, 2008)

Gut zu wissen 44: Atemspannung

„Mit dem Begriff „Atemspannung“ wird der Spannungszustand der Atemmuskulatur beschrieben.

Ziel ist ein eutones Spannungsgefüge aller Atemmuskeln, welches sowohl in Ruhe- als auch in Leistungssituationen

eine physiologische, ökonomische, rhythmische und flexible Atembewegung zulässt physiologische und ökonomische Stimm- und Sprechfunktionen ermöglicht sowie die Ökonomie der Aufrichtungs- und Bewegungsfunktionen unterstützt.“

(Lang, 2011)

127

Gut zu wissen 45: Was bedeutet „euton“?

„Euton bedeutet gut gespannt, wohlklingend. Der Begriff setzt sich zusammen aus „eu“ und „ton“. „eu“ (gr.) bedeutet gut oder wohl.

„ton“ ist abgeleitet von „tonus“ (gr.-lat.) und beschreibt in der Medizin den normalen Spannungszustand eines Muskels. [...]“

Der Begriff „euton“ steht somit für ein gesundes Mittelmaß an Spannung.

(Leibrecht)

Gut zu wissen 46: Tees

Tees für die Stimme werden nach bewährter Weise mit Fenchel, Salbei, Königskerze, Thymian, Johannisbeeren, Bertram, Zitrone, Rosenholz, Süßholzwurzel, Mineralsalzen und Eibisch zubereitet. Sie sollten bei Stimmproblemen von diesen Tees mindestens 1 Liter täglich trinken. Eine Faustregel ist, auf 1 Liter Wasser kommt 1 Esslöffel Kräuter. Lassen Sie dies eine Minute ziehen.

(angepasst nach Amon, 2009)

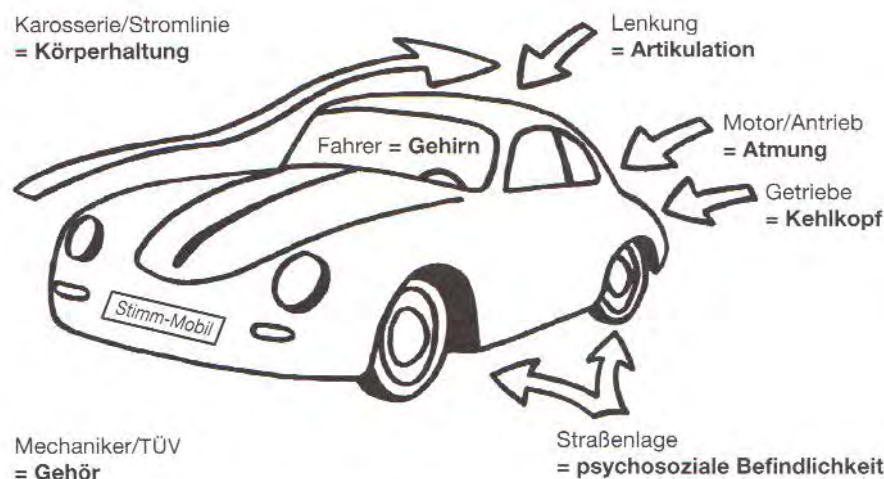
Gut zu wissen 47: Stimm-Mobil®

Abbildung: Stimm-Mobil®: (Gutzeit, 2010)

Die Stimmgebung kann mit einem Automobil verglichen werden. Die Atmung ist der Motor, der Kehlkopf legt den Gang ein, die Artikulation ist die Lenkung, die Stromlinie der Karosserie ist die Körperhaltung, das Gehör ist der TÜV und unsere Stimmungslage wird durch die Straßenlage wiedergegeben. Das Stimm-Mobil® spiegelt das komplexe Zusammenspiel unserer Stimme wieder.

(angepasst nach Gutzeit, 2010)

Gut zu wissen 48: Ziel der Kauübung

Die Kauübung eignet sich zur Lockerung der Kiefermuskulatur und unterstützt dadurch die Artikulation beim Sprechen. Durch die Kombination mit Silben, geben wir Töne mit dazu. Die Stimm Lippen schwingen und es entsteht ein Ton, der anschließend im Mundraum verformt wird.

Der Resonanzraum im Mund verändert durch die Kaubewegung und damit auch der Klang der Stimme.

(angepasst nach Brügge, 1994)

Gut zu wissen 49: Stimmüde

Nur wenige wissen, dass die menschlichen Stimmorgane nur für drei Stunden tägliche Sprechbelastung ausgelegt sind. Die untrainierte Stimme länger unter schwierigen Bedingungen zu nutzen, führt leicht zur Überbelastung.

Deshalb ist für Sie als Lehrer eine tägliche Stimmhygiene und Stimmtraining besonders wichtig.
(angepasst nach Fischbacher, 2010)

Gut zu wissen 50:

Bei dieser Übung erfahren Sie die Funktionsweise Ihrer Nackenmuskeln. Damit der Blumentopf auf dem Kopf stehen bleiben kann, müssen Sie sich besonders gerade hinstellen. Ihre Nackenmuskulatur wird dabei verlängert. Dadurch hört sich Ihre Stimme freier und entspannter an.

(angepasst nach Nauta, 2005)

Gut zu wissen 51: Atemunterstützung durch Bewegung

Dr.phil. Horst Coblenzer hat mit seinem Kollegen Prof.Dr.med. Franz Muhar ein Konzept entwickelt, indem der Atem durch Bewegung unterstützt wird. Hierbei bringt man die Bewegung mit dem Atem in Einklang, bis man automatisch im natürlichen Atemrhythmus atmet. Dabei ist das Ziel, ein Gespür für den eigenen natürlichen Atemrhythmus zu bekommen.

(angepasst nach Coblenzer, 1997)

Gut zu wissen 52: Warum ist trinken so wichtig?

Trinken ist so wichtig, da es die Schleimhaut pflegt und feucht hält. Trinken Sie am besten Tee (außer schwarzen Tee), Wasser und Saftschorlen. Alkohol und Kaffee werden zur Flüssigkeitszufuhr nicht mitgerechnet, da diese dem Körper Flüssigkeit entziehen (pro Tasse Kaffee sollten 2-3 Tassen Wasser getrunken werden).

(angepasst nach Gutzeit, 2010)

Gut zu wissen 53:

Das Korkensprechen ist eine klassische Artikulationsübung. Ziele dieser Übung sind:

- Das Bewusstsein für die deutliche Artikulation zu steigern
- Die präzise Aussprache zu fördern
- Die Geschmeidigkeit der Sprechmuskulatur zu erhöhen und damit die Klangqualität zu steigern
- Die Konzentration zu fördern

(angepasst nach Gutzeit, 2008)

Gut zu wissen 54: Was beinhaltet Logopädie?

Logopädie kommt aus dem altgriechischen logos „Sprechen“ sowie paideuein „erziehen“ und bedeutet wörtlich „Sprecherziehung“. 1913 wurde dieser Begriff erstmals benutzt und 1924 durch den Wiener Mediziner Emil Fröschels als Begriff für die Stimmheilkunde eingeführt. Die Logopädie beschäftigt sich mit der Diagnostik, Behandlung und Beratung von Patienten mit Sprach-, Sprech-, Stimm-, Schluck- und Hörstörungen. Sie beinhaltet auch Maßnahmen zur Prävention und ist Teil der medizinischen Grundversorgung. Behandelt werden Menschen jeden Alters.

Logopädie beschäftigt sich in Theorie und Praxis mit Prävention und Forschung auf den Gebieten der Stimme, Stimmstörungen und Stimmtherapie, des Sprechens, Sprechstörung und Sprechtherapie, der Sprache, Sprachstörung und Sprachtherapie sowie des Schluckens, Schluckstörung und Schlucktherapie.

(angepasst nach Grohnfeldt, 2002)

Gut zu wissen 55: 10 Tipps zur gesunden Ernährung

Genuss und Gesundheit müssen nicht unbedingt Feinde sein. Wer mit frischen Zutaten schonend umgeht, tut nicht nur dem Gaumen Gutes, sondern auch dem Körper. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) veröffentlichte 10 Tipps, für eine gesunde Ernährung und zum Wohlfühlen:

1. Vielseitig essen
2. Getreideprodukte - mehrmals am Tag und reichlich Kartoffeln
3. Gemüse und Obst - Nimm "5" am Tag...

4. Täglich Milch und Milchprodukte, einmal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit (Wasser, keine koffein- und alkoholhaltigen Getränke)
8. Schmackhaft und schonend zubereiten
9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen
10. Achten Sie auf Ihr Wunschgewicht und bleiben Sie in Bewegung

(angepasst nach Sachse, 2003)

Gut zu wissen 56: Traumreise für Kinder/Jugendliche

Bei einer Traumreise wird man auf eine gedankliche Reise geschickt, deren Ziel es ist sich zu entspannen und ruhig zu werden. Hierbei kann es zum Strand gehen oder in die Berge oder man schwebt mit einem Luftballon davon usw... der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Die folgende Reise ist für Kinder und Jugendliche gemacht, diese können Sie mit ihrer Klasse machen. Wenn die Kinder entspannter und ruhiger sind, wirkt sich dies positiv auf ihre Stimme aus.

„Stell dir vor, du bist auf einen hohen Apfelbaum geklettert.

Du sitzt hoch oben im höchsten Ast des Baumes.

Von da aus kannst du alles sehen, was du willst.

Es ist schön hier oben und du wünschst dir,

nie wieder hinunter klettern zu müssen. Fühlst du die Sonnenstrahlen,
die der warme Wind in dein Gesicht trägt?

Du blickst dich um.

Ist das nicht eine tolle Landschaft? Du pflückst einen roten Apfel, der genau unter dir hängt.

Wie süß er doch schmeckt.

Genau so süß wie die Rehe, die dir mit freundlichen Augen zuzwinkern.

Und wie zwei Hasen, die im Gras herum hoppelnd.

Siehst du da drüben, ganz viele andere Tiere,
die miteinander spielen.

Kannst du sie sehen? Der Wind schaukelt den Apfelbaum sanft
von links nach rechts, von links nach rechts... .

Es ist ein angenehmes Gefühl.

Da- ein Regenbogen am Horizont.

So viele Farben, so bunt war es noch nie in deinem Leben. All diese Eindrücke haben dich müde gemacht.

Du suchst dir ein bequemes Plätzchen in einer Astgabel und schläfst ein.“

(Hilbert, 2011)

Gut zu wissen 57: Flüstern

Vermeiden Sie zu Flüstern. Beim Flüstern bildet sich zwischen den Stimmlippen ein sogenanntes Flüsterdreieck, bei dem die empfindlichen Stimmlippenmuskeln ungünstig belastet werden.

(angepasst nach Gutzeit, 2008)

Gut zu wissen 58: Was ist der Zusammenhang zwischen Haltung und Stimme?

Eine gute Körperhaltung verbessert nicht unsere Präsenz, sondern unterstützt auch die Stimmgebung. Bei der Stimmgebung dient unser Körper als Resonanzkasten, dies wird durch eine aufrechte Körperhaltung bevorzugt. Außerdem ist die Stimme abhängig von Spannungsverhältnissen in unserem Körper. Ist die Körperhaltung „schlapp“, d.h. zum Beispiel gekrümmter Oberkörper, herabhängende Schulter etc., dann klingt auch unsere Stimme kraftlos und leise. Eine nachlässige Körperhaltung kann außerdem die Atmung beeinflussen. Denn wenn wir gekrümmt stehen, dann hat das Zwerchfell (unser Atemmuskel Nr. 1) nicht genug Platz sich frei zu bewegen.

(angepasst nach Fischbacher, 2010)

Gut zu wissen 59: Was ist die Tiefenatmung?

„Bei der „Voll- oder Tiefenatmung“ kann der Atem stets frei fließen, d.h. ungehindert ein- und ausströmen, wobei wir feststellen, dass sich Bauchdecke, Flanken, Rücken und Brustraum bewegen: Sie ziehen sich zusammen und dehnen sich aus. Die Schultern sollen stets locker zu den Seiten herabhängen und sich bei der Atembewegung nicht heben.“

(Lauten, 2010)

Gut zu wissen 60: Aufkommende Erkältung

Jeder kennt dieses Gefühl, ein leichtes Kratzen im Hals, die Nase läuft, etwas Husten... eine Erkältung ist im Anmarsch. Was soll man jetzt nur tun? Krank sein findet ja keiner schön. Aber verfallen Sie deshalb nicht in Panik, meistens bekommt man eine aufkommende Erkältung mit ein paar Tricks in den Griff. Machen Sie sich eine heiße Zitrone und gönnen sich etwas Ruhe. Hilfreich ist auch ein warmer Halswickel und inhalieren Sie. Achten Sie darauf, dass Sie über den Tag verteilt genug trinken und Reden Sie so wenig wie möglich.

Sollten sie merken, dass es gar nicht besser wird oder sich verschlimmert, dann suchen Sie bitte einen Arzt auf, um weitere Hilfe zu bekommen.

(angepasst nach Gutzeit, 2008)

Gut zu wissen 61: Fakten Fakten Fakten

„Eine Untersuchung, die 1994 mit 470 Lehrern durchgeführt wurde, zeigt, dass bei etwa 60 - 70 % der Befragten gelegentlich bis regelmäßig Stimmbeschwerden auftreten. Diese machen sich meist nach den ersten Schulstunden durch Heiserkeit, Räusperzwang oder Schmerzen im Halsbereich bemerkbar. Lehrerinnen sind häufiger betroffen als ihre männlichen Kollegen. Trotz dieser stimmlichen Einschränkungen suchen jedoch nur etwas mehr als die Hälfte der stimmlich auffälligen Lehrer einen Arzt auf.

So ist Ihnen bestimmt im Kollegium auch schon jemand stimmlich aufgefallen, oder vielleicht macht Ihre eigene Stimme manchmal einfach nicht mit. Die o. g. Zahlen sprechen dafür.“

(Dreßler, 2004)

Gut zu wissen 62: Was ist der Zusammenhang von Atmung und Stimme?

Der Atem ist sozusagen der Treibstoff unserer Stimme. Genauer gesagt trägt die ausgeatmete Luft den Stimmklang. Wenn aber zum Beispiel der Ausatem spannungslos und dünn ist, klingt auch die Stimme dünn und ohne Spannung. Der Stimmklang hängt in seiner Qualität also von der Qualität des Ausatemstroms ab.

(angepasst nach Amon, 2009)

Gut zu wissen 63: Der Einfluss der Tonlage

Die Tonlage unserer Stimme hat Einfluss darauf wie wir auf jemanden wirken. Hohe Melodien und Signale nehmen wir intensiver wahr als tiefe. Bei gleicher Lautstärke nehmen wir einen hohen Ton intensiver wahr als einen tiefen Ton. Als Zuhörer schließen wir aus dem Stimmklang auf Charakter, Aussehen, soziale Herkunft und sogar Beruf!

Hat jemand eine sehr hohe und piepsige Stimme neigen wir zum Beispiel dazu denjenigen nicht ernst zu nehmen. Hat jemand jedoch eine angenehme Tonlage nehmen wir diesen mehr ernst.

Für das Stimmtraining gilt es Ihre eigene Stimmlage zu finden. Denn nicht jeder hat die gleiche Sprechstimmlage.

(angepasst nach Amon, 2008)

Gut zu wissen 64:

„Ich sitze in der Bahn und lausche den Gesprächen der anderen Passagiere. Hinter mir sitzt ein Pärchen, das in einer mir fremden Sprache heftig miteinander diskutiert. Die Frau ist sehr aufbrausend und ihre Stimme wird immer lauter und höher. Ich bemerke an ihrer Stimme, dass sie sehr wütend ist. Auf der anderen Seite sitzen zwei Mädchen, die sich über ihren Uni-Alltag unterhalten. Eines der Mädchen hat eine sehr hohe durchdringende Stimme. Sie erfüllt damit den ganzen Wagon. Beim Zuhören schnürt sich mir der Hals zu. Und mir geht durch den Kopf, dass ich dieses Mädchen sehr nervig und aufgesetzt finde.“

Diese beiden Beispiele verdeutlichen, was Ihre Stimme alles ausdrücken kann und wie sie auf den Zuhörer wirkt. [...] Mit Ihrer Stimme teilen Sie Ihre Gedanken und Gefühle mit, die Sie durch den Einsatz von Gestik und Mimik unterstreichen. Sie geben mit Ihrer Stimme dem Gesagten unterschiedliche Bedeutungen. Es ist also nicht nur wichtig was Sie sagen, sondern auch wie Sie es sagen. Neben der bewussten Vermittlung von Inhalten, gibt Ihre Stimme auch einen für Sie nur indirekt steuerbaren Einblick in Ihre Gefühlswelt. [...] So können Charakterzüge wie Introvertiertheit oder Extrovertiertheit durch die Stimme herausgehoben werden. Wesentlich für den ersten Eindruck einer unbekannt Person sind neben dem Aussehen besonders stimmliche Eigenschaften. Sie entscheiden oft unbewusst über Sympathie oder Antipathie gegenüber einer Person nur aufgrund ihrer Stimme. Ein weiteres Phänomen, das Vielen nicht bewusst ist, ist die „innere Spiegelung“. Das heißt, dass sich Spannungsgegebenheiten im Kehlkopf eines Sprechers auf die des Zuhörers übertragen. So empfinden Sie beispielsweise beim Hören einer sehr heiseren und gepressten Stimme das Gefühl, dass Sie selbst verspannt sind. Ihr Kehlkopf schmerzt, und es fühlt sich so an, als würde

sich alles in diesem Bereich zusammenziehen. Es kann sich aber nicht nur negatives Stimmverhalten auf Sie auswirken. Ein guter Sprecher mit einer angenehmen Stimme bewirkt, dass Sie ihm gerne zuhören und sich Ihre innere Verspannung lockert. Sie werden durch seine Stimme entspannt, ruhig und fühlen sich wohl.“

(Dreßler, 2004)

Gut zu wissen 65: Individualität der Stimme

„Oftmals ist uns gar nicht bewusst, dass die Stimme mehr als alles andere unsere Visitenkarte ist. [...]

Die meisten machen sich wohl deshalb darüber keine Gedanken, weil sie glauben, dass man für die Qualität der Stimme sowieso nichts tun kann. Doch das ist ein Irrtum. Wie Sie Ihre Stimme zum Juwel machen, deren Glanz alles andere überstrahlt, zeigen nachfolgende sieben

Praxistipps:

1. Achten Sie darauf, nicht zu hoch zu sprechen. „Pieps“-Stimmen wirken wenig überzeugend. Je dunkler und tiefer, desto angenehmer und glaubwürdiger wirkt Ihre Stimme.
2. Was das Ohr beleidigt, findet keinen Einlass in die Seele. Verbessern Sie deshalb die Resonanz Ihrer Stimme! Je resonanzreicher nämlich Ihre Stimme ist, desto wärmer klingt sie.
3. Sprechen Sie sauber und klar. Eine nachlässige Aussprache zeugt von wenig Selbstdisziplin. Je deutlicher Sie sprechen, desto leichter fällt Ihren Zuhörern das Verstehen.
4. Der Ton macht Musik! An Ihrer Stimme erkennen Ihre Gesprächspartner und Zuhörer, in welcher Stimmung Sie sind. Vermeiden Sie deshalb monotones Sprechen. Versuchen Sie durch die Modulation Ihrer Stimme so viel Abwechslung wie möglich zu erzeugen.
5. Achten Sie auf die richtige Lautstärke. Ihr Vortrag darf keine Lärmattacke auf das Trommelfell sein. Wer schreit, hat meistens Unrecht. Verändern Sie deshalb die Lautstärke je nach Bedeutung der Aussage. Leises Sprechen erzeugt Spannung.
6. Vermeiden Sie zu schnelles Reden. Meist verbirgt sich Nervosität und Unsicherheit dahinter! Ihre Wortflut erschlägt Ihre Zuhörer. Aber Vorsicht: Auch zu langsames Reden kann ermüden. Deshalb: Wechseln Sie das Sprechtempo. Scheuen Sie sich vor allem nicht, wirkungsvolle Sprechpausen einzulegen.
7. Ihre Sprache darf vom Dialekt gefärbt sein. Ob leicht oder stark, hängt ganz von Ihrem Publikum ab.“

(Reichel, 2008)

Gut zu wissen 66: Merkblatt Haltung

Die folgenden Dinge sind für eine gesunde Haltung zu beachten:

- Eine lockere Körperhaltung unterstützt die Stimme.
- Es ist wichtig, dass der gesamte Körper locker und entspannt ist.
- Nehmen Sie Über- und Unterspannungen wahr und streben Sie eine mittlere Spannungslage an.

(angepasst nach Bergauer, 2011)

Gut zu wissen 67:

„ Im Grunde glaubt zwar jedermann
Dies, dass er richtig atmen kann.
Jedoch, das geht nicht so bequem:
Gleich bringt ein Mensch uns ein System!
Erklärt, dass unsrer Atemseele,
Der gottgewollte Rhythmus fehle.
Auch hätten wir, so sagt er kühl,
Noch keinen Dunst von Raumgefühl
Und wüssten unsere Atemstützen
In keiner Weise auszunützen.
Er lockert uns und festigt uns,
kurzum der Mensch belästigt uns
mit dem System, dem überschlaun,
bis wir uns nicht mehr atmen trauen.“

(Eugen Roth)

Gut zu wissen 68: Was bedeutet Abspannen?

Abspannen ist der Schlüssel dazu, um die reflektorische Atemergänzung zu aktivieren.

„Wenn am Ende einer Sprechphase der letzte Laut exakt abgesetzt wird, so federt das Zwerchfell normalerweise nach kurzer Entspannung blitzschnell wieder reflektorisch in die Ausgangsstellung, d.h. wie zu Beginn der Einatmung, zurück.“

Der >>abgespannte<< Laut setzt mit leicht dumpfem Beiklang von der spontan sich entladenden Restluft ab. Gleichzeitig spürt man im Gürtelbereich eine Bewegung mit rückfedernder Weitung: der Atem schießt wieder ein.“

(Bergauer, 2011)

Gut zu wissen 69: Was bedeutet Stimmeinsatz?

„Der Begriff Stimmeinsatz bezeichnet den akustischen Eindruck, der sich aus der Art und Qualität des Stimmlippenschlusses, des Schwingungsverhalten und des Umgangs mit der Atemluft zu Beginn der Phonation ergibt. Man unterscheidet sechs Arten: behauchter, weicher, fester, harter, gepresster und geknarrter Stimmeinsatz.“

(Bergauer, 2011)

Gut zu wissen 70: stimmhaft und stimmlos?

Man unterscheidet zwischen stimmhaften und stimmlosen Konsonanten.

Stimmlos bedeutet, dass bei der Artikulation eines Lautes kein Stimmtone produziert wird. Der Luftstrom fließt ungehindert durch die Stimmritze. Bei stimmhaften Lauten kann der Luftstrom nicht ungehindert fließen, die Stimmlippen schwingen und erzeugen dadurch eine bestimmte Klangfarbe. Stimmhafte Laute sind durch diesen Klang geprägt, während bei stimmlosen Lauten Geräusche den Klang prägen. Stimmlose Laute sind nur Konsonanten, zum Beispiel /f/, /s/, /p/. Stimmhafte Laute sind, zum Beispiel: /d/, /b/ und die Vokale.

(angepasst nach Rietveld, 2001)

Gut zu wissen 71: Was ist ein Gleitton (Glissando)?

Ein Gleitton ist ein gleichmäßiges Auf- oder Abwärtsgleiten der Stimme über eine Anzahl von Tönen, idealerweise ohne einen hörbaren Bruch.

(angepasst nach Bergauer, 2011)

Gut zu wissen 72: Grundlagen Haltung

Die verschiedenen Elemente für eine gute Körperhaltung im Stehen sind:

Ein guter Stand:

Für einen guten Stand brauchen wir genügend Boden unter den Füßen. Optimal ist es wenn die Füße gerade und ungefähr Hüftbreit auseinander stehen. Entwickeln Sie ein Fußsohlengefühl und achten Sie besonders bei langen Schultagen auf bequemes Schuhwerk.

Flexible Knie:

Die Knie sind unsere flexibelsten Gelenke im ganzen Körper. Sie sollten während des Sprechens locker und nicht überstreckt sein.

Beckenstabilität:

Die Unterkante des Beckens sollte in einer aufrechten Körperhaltung leicht nach vorne gekippt sein. So verhindern Sie ein Hohlkreuz und beugen überstreckten Knien vor.

Brustkorb:

Für eine optimale Atmung ist es wichtig, dass sich der Brustkorb frei und groß anfühlt. Richten Sie ihren Brustkorb auf, das gibt Ihnen „Platz“ zu atmen und erhöht gleichzeitig die Präsenz.

Schultern:

Die Schultern sollten entspannt sein. Achten Sie darauf, dass sie Ihre Schultern nicht nach vorne oder nach oben ziehen.

Hände:

Unterstützen Sie das Gesagte durch Gestikulieren mit Ihren Armen.

Kopf:

Der Kopf liegt in der Körpergeraden. Er ist weder nach vorne noch nach hinten gestreckt.
(angepasst nach Amon, 2009)

Gut zu wissen 73: Mittel gegen Stimmüdigkeit

„[...]Überprüfen Sie unnötige Geräuschquellen. Eine laute Umgebung kostet Sie viel Energie. Wenn Sie länger sprechen müssen, dann schalten Sie störende Umgebungsgeräusche aus. Wenn das nicht möglich ist, legen Sie häufigere Hörpausen ein. Halten Sie inne und horchen Sie bewusst für einige Sekunden in den Raum. Unterscheiden Sie dabei neugierig zwischen den verschiedenen Geräuschen. Sie ermöglichen dadurch Ihrem Gehör – und somit auch Ihrer Stimme – sich neu anzupassen.

Nehmen Sie Ihre Empfindungen ernst. Ihr Organismus sendet Ihnen Warnsignale. Meist genügen kleine Veränderungen des Sprachverhaltens und/oder ein kurzes Aufwärmprogramm, um die Herausforderungen des Sprechalltags gesund zu bewältigen.“

(Fischbacher, 2010)

Gut zu wissen 74: Was ist Brust- und Bauchatmung?

Der Unterschied zwischen Brustatmung und Bauchatmung ist oft missverständlich, da wir immer mit den Lungen atmen.

Die Brustatmung und die Bewegung des Brustkorbs geschieht über die Atemhilfsmuskulatur. Es sind zwei gegensätzliche Bewegungen: die Einatmung und die Ausatmung. Die Weitung des Brustraums geschieht durch die Einatmung und das Zurückschwingen des Brustraums durch die Ausatmung. Die Einatmung ist muskulär gesehen ein rein aktiver Vorgang, die Ausatmung erfolgt passiv.

Von Bauchatmung spricht man, wenn sich bei der Einatmung das Zwerchfell spannt und in die Tiefe des Bauchraumes senkt. Durch diese Bewegung werden die Bauchorgane in günstiger Weise massiert. Sie schieben dabei die elastisch gespannten Bauchmuskeln nach vorne und zur Seite, Bauch und Taille werden rund. Ohne Anstrengung wird der untere Lungenbereich gut geöffnet und mit Luft gefüllt. Bei einer reinen Bauchatmung werden allerdings die oberen Lungenbereiche zu wenig durchlüftet.

(angepasst nach Fischbacher, 2010)

Gut zu wissen 75: Zungenbrecher

Zungenbrecher bestehen aus Wortfolgen, deren schnelle, wiederholte Aussprache schwierig ist. „Oft handelt es sich um ähnliche Wörter, die aufeinander folgen, sich aber in bestimmten Silben unterscheiden.“ Es erfordert eine hohe Konzentration Zungenbrecher schnell und präzise auszusprechen. „Zungenbrecher werden einerseits zur Belustigung aufgesagt, dienen aber [...] auch als Artikulationsübung.“

(Wikipedia, 2011)

Gut zu wissen 76: Rezept Stimmkräuter-Wein

Der Stimmkräuter-Wein nach Hildegard von Bingen hilft bei Heiserkeit, Erkältungen, bei starker Beanspruchung der Stimme und bei Stimmbandproblemen. Kochen Sie ¼ Liter Rotwein mit einem Esslöffel Kräutermischung vier Minuten. Durch das Kochen verdampft der Alkohol. Die Kräutermischung ist in der Apotheke erhältlich und besteht aus Königskerze und Fenchelsamen. Sieben Sie die Kräuter ab und geben Sie einen Teelöffel Honig hinzu. Füllen Sie das Ganze in eine Thermoskanne und nehmen Sie pro Stunde einen Teelöffel warm ein. (angepasst nach Amon, 2009)

Gut zu wissen 77: Vokale und Konsonanten

Vokale sind stimmreiche, tönende Laute. Sie werden auch Öffnungslaut oder Selbstlaut genannt.

Konsonanten sind mitlautend, das bedeutet es schwingt ein Vokal mit. Sie werden auch Hemmlaut und Mitlaut genannt. Der Atemluftstrom wird hierbei durch eine Verengung des Stimmtraktes ganz oder teilweise blockiert.

(angepasst nach Rietveld, 2001)

140

Gut zu wissen 78: Sportlehrer

Sportlehrer sind oft einer besonderen Stimmbelastung ausgesetzt. Sie müssen Ihre Kommandos oft laut rufen und gegen viel Lärm anreden. Außerdem sprechen Sportlehrer meist in einer sehr ungünstigen Raumakustik, der hallenden Sporthalle oder dem Sportplatz.

(Amon, 2009)

Gut zu wissen 79: Was tun bei Hohlkreuz?

„Oft hilft die Vorstellung, den Bauchnabel wenige Zentimeter nach oben, also nasewärts zu ziehen; oder das Steißbein an einem unsichtbaren Faden nach unten zu ziehen. Fühlen Sie weniger Druck im Kreuz, haben Sie das Hohlkreuz erfolgreich vermindert! Der Oberkörper bleibt dabei aufgerichtet. Üben Sie diese Wahrnehmung, wann immer Sie irgendwo warten müssen. Es funktioniert auch im Gehen, Sitzen und Liegen.“

(Larsen, 2009)

Gut zu wissen 80:

„Sie werden wahrscheinlich beobachten, dass Ihr Körper während des Atems nicht stillsteht, sondern nach vorne und hinten und/oder zur Seite schwankt. Atmung ist also auch immer mit Körperbewegung verbunden. [...]

Die Bauchbewegung können Sie sichtbar machen, indem Sie einen aufgeblasenen Luftballon zwischen Ihren Bauch und eine Wand klemmen. Wenn Sie tief einatmen, drückt sich der Ballon zusammen, da sich die Bauchdecke nach vorne bewegt. Bei der Ausatmung erlangt der Luftballon wieder seine ursprüngliche Form.“

(Thömmes, 2011)

Gut zu wissen 81: Warum Lockerungs- und Geschmeidigkeitsübungen?

Die Stimme ist abhängig von den gesamten Spannungsverhältnissen in unserem Körper. Lockerungs- und Geschmeidigkeitsübungen helfen die Muskeln zu entspannen. Außerdem müssen auch die Stimmbänder vor einer Anstrengung gelockert werden, damit sie optimal Schwingen können. Um optimal Schwingen zu können müssen die Stimmbänder auch geschmeidig sein. Das bleiben sie durch regelmäßiges Aufwärmen und genug Feuchtigkeit. (angepasst nach Amon, 2008)

141

Gut zu wissen 82: Risikofaktoren für Stimmbeschwerden bei Lehrern

Sie sind als Lehrer neben den normalen Risikofaktoren wie zum Beispiel Nikotin, Angst und Müdigkeit auch noch berufsbedingten Risikofaktoren ausgesetzt:

Lärm: Die Schulklassen sind groß und bestehen oft aus bis zu 30 Kindern. Daraus ergibt sich viel Lärm in den Klassenräumen. Lehrer müssen täglich gegen diesen Lärm anreden und sich mit ihrer Stimme durchsetzen können

Schlechte Raumakustik: In vielen Klassenzimmern ist die Schallisolierung unzureichend. Durch eine schlechte Schallisolierung wird der Schall nicht eingefangen sondern bleibt im Raum. Dadurch entsteht eine schlechte Raumakustik. Dadurch ist es in Klassenräumen besonders laut.

Ausbildungsdefizit: Wenn ein Betroffener sich nicht über die Problematik von Berufsdysphonien im Klaren ist, so fehlt meist die nötige Einsicht um Stimmprobleme zu vermeiden. Wenn der Betroffene die Komplexität der Phonation versteht, so ist es einfacher für

ihn einzuschätzen wie belastbar die Stimme ist. Lehrer/in werden jedoch in Ihrem Studium zum Lehrer/in meistens schlecht auf die stimmlichen Anforderungen im Lehreralltag vorbereitet. Das Fach „Sprecherziehung“ wird in Deutschland nicht an allen Universitäten angeboten.

Schlechtes Raumklima: In Klassenzimmern sitzen viele Leute. Die Fenster sind meist geschlossen und es ist deshalb oft eine schlechte Luft in den Klassenzimmern. Zusätzlich ist es oft warm und stickig bei einer hohen Luftfeuchtigkeit.

Stress: Lehrer haben während der Arbeitszeit wenige Rückzugsmöglichkeiten, Während der Pausen müssen sie häufig noch Aufsicht führen. Insgesamt haben Lehrer im Berufsalltag wenige Ruhepausen. Die Stimme hat dadurch wenige Möglichkeiten sich auszuruhen und zu regenerieren.

(angepasst nach Böttcher, 2008, Dreßler, 2004, Heylen, 2001&2006)

Gut zu wissen 83: Wie viel Schlaf brauche ich?

Das Schlafbedürfnis eines gesunden Menschen ist sehr individuell.

Zunächst bezeichnet man als Schlafbedürfnis die Schlafzeit in Stunden die jemand benötigt um sich frisch und ausgeruht zu fühlen. Wir brauchen statistisch gesehen im Durchschnitt 7-8 Stunden Schlaf pro Tag. Dies kann allerdings von Person zu Person stark variieren. Es gibt auch Kurzschläfer mit 4 Stunden oder Langschläfer mit 10 Stunden Schlaf pro Tag.

Der Schlaf schafft physiologisch Erholung und Ausgleich zur Aktivität des Tages. Die körperliche Regeneration findet dabei in den Tiefschlafphasen statt.

Jeder Mensch sollte sein individuelles Schlafbedürfnis in etwa kennen und respektieren. Ein längeres abweichendes Verhalten kann zu einer Schlafstörung führen, die sich z.B. durch abendliches Nicht-Einschlafen-Können, nächtliches Wachliegen, häufige kurze Wachphasen, zu frühes Erwachen am Morgen, Probleme wälzen oder die mit Angst verbundene Erwartung wieder nicht schlafen zu können, äußern kann.

Am Tage kommt es dann oft zu Müdigkeit und Erschöpfung, verminderte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, allgemeines Unwohlsein oder Antriebslosigkeit.

Entgegenwirken kann man durch einen verlässlichen Lebensrhythmus. Aktive und passive Phasen sollten genauso geregelt sein, wie die Ernährung, die zudem ausgewogen sein sollte.

(Böhning, 2004)

Gut zu wissen 84: Gut zu wissen: Kopf-, Mittel- und Brustregister

Die Stimme kann, sowohl bei Frauen als auch bei Männern, in drei Register unterteilt werden:

1. Brustregister
2. Kopfreister
3. Mittelregister

Die Stimmregister kommen durch verschiedene Masse und Spannungsverhältnisse in den Stimmlippen zustande.

Das Brustregister ist das Register, in dem wir am meisten sprechen. Die Stimmlippen werden in diesem Register in Vollschiwingung versetzt. Dieses Register ist zuständig für volle, kräftige Töne. Die Bruststimme klingt tief und rau.

Das Kopfreister kommt überwiegend bei Frauen- und Kinderstimmen vor. Hierbei schwingen die Stimmlippen nur am Rande. Die Stimme klingt, hoch, rund und flötenähnlich

Das Mittelregister liegt zwischen Kopf- und Brustregister und umfasst Töne von beiden Registern. Dieses Register findet man hauptsächlich bei ausgebildeten Stimmen. Sie klingt hell und kräftig.

(angepasst nach Hammer, 2009)

143

Gut zu wissen 85: Rezept Salbeilikör

Zaubertrank aus dem Donaumoos

Zutaten:

- 1 Liter klarer Schnaps
- 30 Salbeiblätter (am besten frische)
- 300 Gramm Zucker

Eventuell Zitronenschale

Alle Zutaten in ein großes Glasgefäß geben. Wer möchte, kann noch zusätzlich die abgeriebene Schale einer Zitrone dazugeben. Das Glas mit einem Deckel abdichten. Sechs Wochen hell und warm lagern, zum Beispiel auf einer gut belichteten Fensterbank über der Heizung. Regelmäßig einmal pro Tag schütteln. Nach sechs Wochen abseihen und in kleine, mit einem Korke verschließbare Flasche abfüllen.

(angepasst nach Gutzeit, 2010)

Gut zu wissen 86: Gut zu wissen: Grundlagen Haltung im Sitzen

Die verschiedenen Elemente für eine gute Körperhaltung im Sitzen sind:

Füße:

Die Füße stehen hüftbreit auseinander und feste auf dem Boden.

Beine:

Die Beine stehen in einem Winkel von ungefähr 90° und die Kniegelenke sind locker.

Gesäß:

Die Sitzhöcker haben einen guten Kontakt zum Stuhl.

Beckenstabilität:

Die Unterkante des Beckens sollte leicht nach vorne gekippt sein. So verhindern sie ein Hohlkreuz.

Brustkorb:

Das Brustbein sollte aufgerichtet sein.

Schultern:

Die Schultern sollten entspannt sein. Achten Sie darauf, dass sie Ihre Schultern nicht nach vorne oder nach oben ziehen.

Kopf:

Der Kopf liegt in der Körpergeraden. Er ist weder nach vorne noch nach hinten gestreckt.
(angepasst nach Nauta, 2005)

144

Gut zu wissen 87: Atemarten

Man unterscheidet drei Atemarten: Ruheatmung, Leistungsatmung und Stimmatmung.

Ruheatmung: Der Vorgang der Ruheatmung erfolgt passiv und unbewusst. Man spricht von Ruheatmung, wenn man sich nicht körperlich betätigt, nicht spricht oder wenn man schläft.

Leistungsatmung: Bei Leistungsatmung ist der Atemvorgang tiefer und bewusster. Dies ist bei körperlicher oder psychischer Belastung der Fall.

Stimmatmung: Beim Sprechen und Singen, spricht man von Stimmatmung. Ein- und Ausatmung sind meist vertieft.

(angepasst nach Gutzeit, 2008)

Gut zu wissen 88: Rauchen

Aktives und passives Rauchen führt dazu, dass die Schleimhaut beschädigt wird und austrocknet. Rauchen verändert außerdem den Stimmklang.

Sie sollten sich möglichst wenig in verrauchten Räumen aufhalten. Falls Sie Raucher sind, versuchen Sie den Zigarettenkonsum einzuschränken oder aufzuhören.

(Tesche, 2006)

Gut zu wissen 89: Pädagogische Vorbildfunktion

„Kinder sind Meister der Imitation. Sie ahmen nach, was sie hören, und vergessen es nicht.“

(Nitsche in Haupt, 2004)

Der Erwerb des Stimm- und Sprachgebrauchs verläuft ebenso. Kinder hören die Stimmen ihrer Bezugspersonen und nehmen diese zum Vorbild.

Sie prägen mit Ihrer Stimme, das Sprechen Ihrer Klassen. Je länger Sie mit den Schülern zusammen sind, desto mehr prägen Sie deren Stimmverhalten. Sie prägen damit eine heutzutage unverzichtbare Kommunikationsfähigkeit. Seien Sie sich dessen bewusst und gehen Sie achtsam mit Ihrer Stimme um. Stimme macht Stimmung und bereichert den Unterricht!

(angepasst nach Amon, 2009)

Gut zu wissen 90: Ziele von Abspannübungen:

- Keine Luft verschwenden
- Stimme bleibt tragfähig
- Schnelle, geräuschlose Atemergänzung

Gut zu wissen 91: Wie finde ich einen Stimmtherapeuten in meiner Nähe?

Namen und Adressen von Therapeuten in Ihrer Nähe erhalten Sie von Ihrem Phoniater oder Hals-, Nasen-, Ohrenarzt. Im Internet finden Sie auf folgenden Seiten die Adressen von Stimmtherapeuten, die zum Teil nach Regionen und/oder Therapieschwerpunkten sortiert sind.

www.dbl-ev.de

www.dbks.net

www.dbe-ev.de

www.dgs-ev.de

www.dvaap.de

Gut zu wissen 92: Gut zu wissen: Stimmlich fit in den Tag

„Nutzen Sie das Aufwachen, um mit einem morgendlichen „Warming up“ Ihre stimmlichen Ressourcen zu wecken. Es funktioniert einfach:

Gähnen Sie herzhaft und lassen Sie dabei mit dem typischen „uaaah“ der Stimme freien Lauf!

[...]

Verbinden Sie es mit einem Sich-Strecken und Recken!

Weiter werden Ihre Resonanzräume angeregt, das Gaumensegel aktiviert, der Kehlkopf entlastet, die Stimme aufgewärmt und außerdem gekräftigt.

Nützen Sie für das stimmliche „Warming up“ die Dusche!

Die Argumente sind vielfältig:

- Durch die hohe Luftfeuchtigkeit im Badezimmer kommt es zu einer optimalen Befeuchtung der Schleimhäute.
- Sie können sich frei bewegen, denn es gibt keine beengende Kleidung.
- Das fließende, meist warme Wasser wirkt wohltuend. Darüber hinaus regt es in vielen Fällen den Stimmfluss an.
- Die gute Raumakustik in nahezu allen Badezimmern lässt Sie Ihre Stimme intensiv wahrnehmen und erleben
- ... und Sie sparen Zeit!“

(Widhalm, 2011)

Gut zu wissen 93: Wechseljahre

„Während der Wechseljahre, etwa zwischen 45 und 55, verschiebt sich das Gleichgewicht der Hormone bei Frauen. [...]Die Folgen für die Stimme sind:

Ein rauerer Klang

Ein Tieferwerden der mittleren Sprechstimmlage

Der Verlust der Höhe in der Gesangsstimme und oft

auch der Tragfähigkeit

Größere Behauchtheit

Der Stimmumfang erweitert sich nach unten“

(Bergauer, 2011)

Gut zu wissen 94: Rufstimme

Eine gesunde Stimme verfügt über eine gute

Steigerungsfähigkeit der Lautstärke. Die Stimme sollte

dabei nicht wegfallen, zu fest werden oder wesentlich

in der Ton- oder Stimmlage steigen. Das gilt für lautes

Sprechen und für Rufen. Lautes Rufen ist anstrengend

für die Stimme und erfordert Kondition.

(Schindelmeiser, 2005)

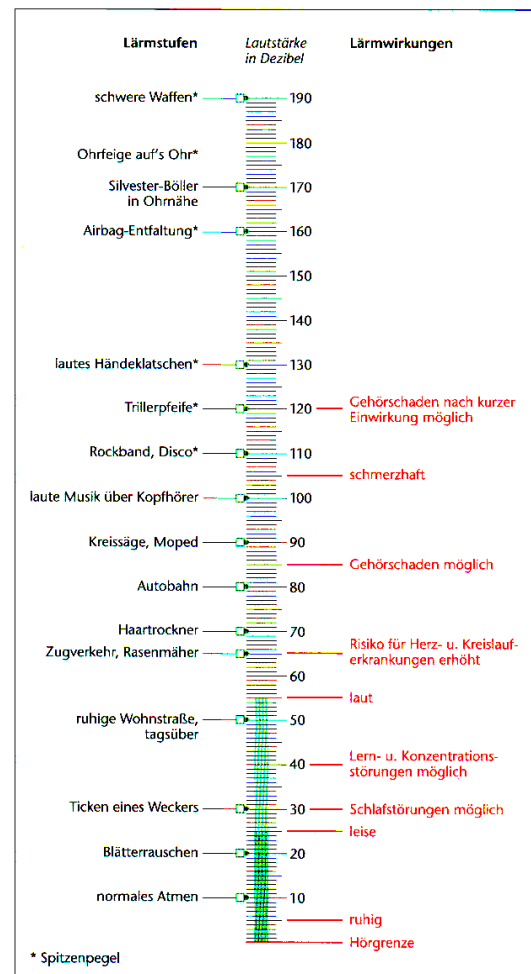


Abbildung: Lärmstufen (Schindelmeiser, 2005)

L47

Gut zu wissen 95: Merkblatt Haltung

Die folgenden Dinge sind für eine gesunde Haltung zu beachten:

- Eine lockere Körperhaltung unterstützt die Stimme.
- Es ist wichtig, dass der gesamte Körper locker und entspannt ist.
- Nehmen Sie Über- und Unterspannungen wahr und streben Sie eine mittlere Spannungslage an.

(angepasst nach Bergauer, 2011)

Gut zu wissen 96: Merkblatt Atmung

Die folgenden Dinge sind für eine gesunde Atmung zu beachten:

- „Bauchatmung ist die Voraussetzung für eine belastbare Stimme.
- Lange Sprechphasen sind anstrengend; teilen Sie Ihren Atem ein und machen Sie öfter Sprechpausen.
- Schnappen Sie nicht nach Luft.
- Hals- und Körpermitte sollten nicht eingeschnürt sein; tragen Sie deshalb bequeme und lockere Kleidung.
- Es gilt nicht mehr: Brust raus, Bauch rein!“

(angepasst nach Bergauer, 2011)

Gut zu wissen 97: Merkblatt Artikulation

Die folgenden Dinge sind für eine gute Artikulation zu beachten:

- „Eine deutliche Artikulation fördert die Verständlichkeit und erleichtert die Stimmgebung.
- Diese ist erreichbar durch lockeres Zusammenspiel von Lippen, Unterkiefer und Zunge.
- Gähnen schafft Weitung und Entspannung.
- Auch hier gilt nicht mehr: Zähne zusammen und durchhalten.“

(Bergauer, 2011)

Gut zu wissen 98: Chemielehrer

„Staub (Metall, Holz), Rauch, Dämpfe (Farben, Benzin...), Abgase, chemische oder organische Substanzen („Wohngifte“, Schimmelpilze.....) sind Stoffe, die in größeren Mengen schädlich für den Menschen werden können und auch Ursache für Stimmerkrankungen sein können.

Vermeiden Sie möglichst die tiefe und lange Einatmung solcher Stoffe.“

Aus diesen Gründen sollten Chemielehrer bei Experimenten im Unterricht aufpassen, damit keine Stimme zu Schaden kommt. Beim Riechen muss der Geruch vorsichtig zugefächelt werden. Diesen Vorgang nennt man "auf chemische Art riechen". Die Nase sollte dabei niemals über eine Flasche gehalten werden.

(Tesche, 2006)

Gut zu wissen 99: Merkblatt Stimme

- Die folgenden Dinge sind für eine gesunde Stimme zu beachten:
- „Stimme übermittelt Stimmung, Stimmung beeinflusst Stimme.
- Für eine klare, belastungsfähige Stimme ist folgendes wichtig: nicht flüstern, nicht schreien, nicht zu hoch, nicht zu tief sprechen und singen ; sprechen Sie in passender Lautstärke, d.h. raum-, situations- und partnerbezogen.
- Klang und Resonanz geben der Stimme Fülle und Tragfähigkeit.
- Ein gesunder Stimmeinsatz ist weich/fest , nicht gehaucht oder gepresst.
- Vermeiden Sie Räuspern und Husten, besser ist Summen und dabei Abklopfen des Brustbeins, etwas trinken; „sanfte“ Bonbons oder Isla-Moos sowie Emser-Salz-Pastillen helfen ebenfalls.“

(Bergauer, 2011)

Gut zu wissen 100: Stress

„Die Hälfte der deutschen Lehrer klagt über besonderen Stress, jeder dritte ist unzufrieden, resigniert und zeigt "Burn-out"-Symptome - vor allem wegen schwieriger Schüler und zu großer Klassen.“

(Leffers, 2003)

Gut zu wissen 101: Welche Stimme passt zu mir?

- Versuchen Sie so natürlich wie möglich zu sprechen, verstellen Sie nicht Ihre Stimme
- Akzeptieren Sie, dass die Stimme tagesformabhängig ist.
- Lernen Sie wie belastbar Ihre Stimme ist und schöpfen Sie die Möglichkeiten maximal aus.
- Ihre Stimme ist etwas Einzigartiges das Sie auszeichnet.

(Gutzeit, 2008)

Gut zu wissen 102: Was passiert bei Schluckauf?

„Schnelles Essen oder Trinken kann zu einem Schluckauf führen. Er entsteht, weil der Körper befürchtet, es könne Flüssigkeit oder Nahrung in die Luftröhre gelangen. Das Zwerchfell zieht sich ruckartig zusammen, Luft strömt ebenso ruckartig in die Lunge und verschließt dabei die Stimmritze, die sich im Kehlkopf befindet und die Luftröhre abdichtet. Dieses Verschlussgeräusch hört und empfindet man als Schluckauf.“

(Flessner, 2011)

150

Gut zu wissen 103: Merkblatt zur Erhaltung einer gesunden Wirbelsäule

- „Halten Sie sich im Lot!
- Der aufrecht gehende Mensch bewältigt die Anziehungskraft der Erde am besten, wenn er sich im Lot befindet. Katzenbuckel, Hängeschultern und andere „Sünden“ belasten die Muskulatur zu stark.
- Korrigieren Sie Ihre Haltung!
- Nicht immer gelingt der aufrechte Gang. Aber: wer den Rücken ständig krumm hält und damit vom Körperlot abweicht, belastet die tragenden und haltenden Teile des Körpers zu stark. Fehlhaltung und Fehlbelastung führt schließlich zum Dauerschaden.
- Bewegen Sie sich!
- Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder, Bandscheiben und etwa hundert gelenkige Verbindungen der Wirbelsäule wollen etwas zu tun haben. Nur durch Bewegung bleiben Sie gesund.
- Halten Sie Ihren Rücken stabil!
- Durch die Kraft und Anspannung der Muskeln wird die Wirbelsäule in Form gehalten. Beim Heben etwa übernehmen Arme und Beine die Hebefunktion.

- Entlasten Sie Ihren Rücken!
- Nur beim richtigen Liegen kommt es zur absoluten Entspannung.
- Sitzen Sie wenig!
- Beim Sitzen wird die Wirbelsäule grundsätzlich mehr belastet als beim Stehen. [...]
- Trainieren Sie Ihren Rücken!
- Ihr Rücken braucht regelmäßiges Training, wenn er viel belastet wird.“

(Bergauer, 2011)

Gut zu wissen 104: Warum sollten Atempausen eingehalten werden?

Die Atempause nach dem Ausatemungsvorgang sollte eingehalten werden, da dadurch Sprechen und Singen erst richtig ermöglicht wird. Die Pause ist die Energiequelle für weiteres Sprechen und zur Entspannung des Stimmapparates gedacht.



Abbildung: Atemtechnik (Gaymann, 2011)

Gut zu wissen 105: Warum präzise artikulieren?

„Unsere Aussprache muss klar und deutlich sein. Ob unser Gesprächspartner uns ohne Mühe verstehen können, hängt auch davon ab, wie präzise wir artikulieren. Einige können das nicht gut, nuscheln immer und müssen sich dauernd sagen lassen: "Sprich doch etwas deutlicher!". Wer so artikuliert, wirkt nicht sicher und überzeugend.

Wie das Beispiel Nachlässige Artikulation verdeutlicht:

Gerade die nachlässige Lautangleichung "p-b" oder "d-t" führt oft zu Missverständnissen.

Man sagt: "... und denkbar wäre es".

Doch der Zuhörer oder die ZuhörerIn versteht "... undenkbar wäre es".

Wer spricht, muss darauf achten, dass die Konsonanten eindeutig voneinander unterschieden werden. Der oder die ZuhörerIn muss jede Silbe vernehmen und jedes Wort verstehen können.

Ebenso sollte sich der Sender vor einer abgehackten Sprechweise hüten. Im Extremfall klingt das dann wie ein "zackiger" Militärton. In der Stimm- und Sprachheilkunde bezeichnet man das als "krampfartige Ausdrucksneurose".

Der Sender sollte fließend, gebunden und langsam sprechen, so dass die Sinneinheiten der Wortgruppen wie aus einem Guss wirken.“

(Waschmann, 2008)

152

Gut zu wissen 106: Reflux

Beim Reflux (von lat. *refluxus* „Rückfluss“) fließt Magensäure, die stark salzsäurehaltig ist zurück in die Speiseröhre. Im Kehlkopf greift die Magensäure die empfindlichen Stimmlippen an. Das hat Einfluss auf die Stimmleistung. Stimmliche Symptome von Reflux können sein:

- Verringerte Belastungsfähigkeit
- Häufiges Räuspern
- Brennen im Hals
- Verlängertes morgendliches Anspringen der Stimme
- Veränderung des Stimmklangs
- Eine Veränderung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten führt oft zu einer positiven Veränderung:
- Rauchen Sie nicht
- Trinken Sie wenig bis kein Alkohol
- Vermeiden Sie zu viel Kaffee oder schwarzen Tee
- Essen Sie keine scharfen Sachen

- Vermeiden Sie Übergewicht
 - Bewegen Sie sich ausreichend und gönnen Sie sich Entspannung und Erholung
- (angepasst nach Bergauer, 2011)

Gut zu wissen 107: Geschlechterkampf

Männer haben einen größeren Kehlkopf als Frauen. Deshalb stellt sich oft die Frage, ob die männliche Stimme leistungsfähiger ist als die weibliche?! Frauen haben oft die schlechte Angewohnheit, bei größeren Lautstärken mit der Stimme höher zu werden. Männer dagegen halten die Tonhöhe. Frauen weisen auch noch einige andere stimmschädigende Verhaltensweisen auf. So haben Frauen eine schlechtere Atmung und einen schlechteren Stimmeinsatz als Männer. Aus diesen Gründen ist es nicht verwunderlich, dass Frauen häufiger unter Stimmbeschwerden leiden. Ein kleiner Trost für die Frauen: Sie suchen bei Stimmbeschwerden schneller einen Facharzt auf. Dadurch können die Beschwerden schneller wieder geheilt werden, als beim Mann.

(angepasst nach Hammann, 2011)

Gut zu wissen 108: Singstimme

Der Unterschied von einer Sprech- und einer Singstimme ist, dass ein Sänger von einem zum anderen Laut gleitet und der Sprecher springt von Laut zu Laut. Eine Singstimme bekommt durch die Partitur die Eigenschaften zugeschrieben. In der Partitur wird beschrieben, wie man artikulieren soll, welche Veränderungen man in Tonhöhe und Intensität machen soll und welche Bedeutung und Emotion man dem Stimmklang geben soll. Beim Gesang wird oft die Grenze zwischen den Lauten so verwischt, dass das Gesungene unverständlich wird. Die Singstimme hat eine überragende Intensität. Um eine gute und kraftvolle Singstimme zu bekommen ist eine tiefe Atmung und eine große Atembeherrschung notwendig.

(angepasst nach Heylen, 2006)

Gut zu wissen 109: Warum ist Dehnung wichtig für unsere Stimme?

Da eine zu hohe Spannung des Körpers und der Muskeln die Stimme verändert und uns einen anderen Stimmklang hören lässt, ist es wichtig die Muskeln zu dehnen und aufzuwärmen. Dehnung der Muskeln erzielt einen lockeren Körpertonus. Wenn die Muskeln des Stimmapparats gezielt gedehnt werden ist dies auch eine Lockerungsübung und vereinfacht das Sprechen.

Gut zu wissen 110: Warmer Halswickel mit Zitrone

„Dieser Wickel dient zur Schleimlösung oder ist bei Heiserkeit und beginnender Halsentzündung empfehlenswert, wenn Ihnen Wärme angenehm ist.

Zutaten:

½ ungespritzte Zitrone

Heißes Wasser

Innentuch aus Leinen (in der Apotheke erhältlich)

Zwischentuch aus Baumwolle (in der Apotheke erhältlich)

Wärmendes Außentuch

Zubereitung:

Den Saft der halben Zitrone in heißes Wasser geben, das Leinentuch darin tränken, sehr gut auswringen und so warm wie angenehm auf den Hals legen. Darüber das Zwischentuch legen und das Ganze mit dem Außentuch fixieren. Dauer der Anwendung: maximal fünf Minuten; danach den Hals noch mit einem Schal oder Rollkragenpullover warmhalten. Kann zwei- bis dreimal täglich durchgeführt werden.“

(Gutzeit, 2010)

154

Gut zu wissen 111: Rückenschmerzen – Vorbote einer Berufskrankheit

„Rückenschmerzen sind sehr häufige Erkrankungen, auf die Mitarbeiter krankgeschrieben werden. Gerade hier können die Ursachen sowohl in der psychischen als auch in der körperlichen Ursache gesucht werden. In beiden Fällen kann Abhilfe geschaffen werden. Rückenschmerzen können ihre Begründung in einer falschen Sitzhaltung am Arbeitsplatz haben. Ein weiterer Grund kann aber auch in Konflikten am Arbeitsplatz liegen. Oft erhalten Mitarbeiter widersprüchliche Arbeitsanweisungen von verschiedenen Vorgesetzten, keine oder wenig Anerkennung für ihre Arbeit und nicht selten auch keinerlei Unterstützung für die Aufgabenbewältigung. Auch übermäßige Kontrollen durch Vorgesetzte können zu Verspannungen im Rückenbereich führen, die sich aus der Anspannung heraus ergeben. Abhilfe schaffen können hier folgende Maßnahmen:

Ist der Rückenschmerz psychischer Ursache, können transparente Arbeitsprozesse, regelmäßige Rücksprachen und Rückmeldungen im Bereich der Arbeitsergebnisse gute Lösungen sein, das betriebliche Klima zu beeinflussen und die Anspannung der Mitarbeiter zu reduzieren.“

(Dühmke, 2004)

Gut zu wissen 112: Verschiedene Einflussfaktoren

Sabine Gutzeit verdeutlicht mit dem Stimm-Mobil® die Funktionsweise der Stimme. Die folgende Abbildung verdeutlicht verschiedene Einflussfaktoren auf die Stimme.

(Gutzeit, 2008)



Abbildung: Einflussfaktoren (Gutzeit, 2008)

Gut zu wissen 113: Wie atme ich richtig?

„Die richtige Atmung ist ein koordiniertes Zusammenspiel aller Atemmuskeln.

Gesteuert wird die Ein- und Ausatembewegung durch das Atemzentrum im verlängerten Rückenmark (medulla oblongata), welches die Atmung laufend an die aktuelle Stoffwechsellage anpasst.

Beim gesunden Atemvorgang vergrößert sich bei der Einatmung der Brustkorb, weil das Zwerchfell, der Hauptatemmuskel, sich spannt und in den Bauchraum senkt. Gleichzeitig werden die Rippen durch die Aktivität der äußeren Zwischenrippenmuskeln wie eine Handorgel auseinander gezogen. Die Lunge wird passiv gedehnt und entfaltet sich dreidimensional. Bei der Ausatmung entspannt sich das Zwerchfell, tritt wieder höher in den Brustraum (hebt sich wie eine Kuppel). Gleichzeitig ziehen die inneren Zwischen-Rippenmuskeln den Brustkorb zusammen und verkleinern das Volumen. Die Luft wird gleichmäßig hinausgeschoben. Vom Vergrößern und Verkleinern des Brustkorbvolumens hängt die lebenswichtige Sauerstoffsättigung des Bluts ab.

Eine gute Atmung hat auch mit den Druckunterschieden zwischen Brust- und Bauchraum zu tun. Vergrößert sich der Brustraum, dann sinkt der Druck in den Alveolen unter den Atmosphärendruck, dadurch strömt die Atemluft passiv ein. Verkleinert sich der Brustraum, dann wird der Druck im Brustraum grösser, die Luft wird wieder hinausgeschoben. [...]“⁶⁹
(Dühmke, 2004)

Gut zu wissen 114: Zungenruhelage

Wenn Sie nicht sprechen, liegt die Zunge mit der Spitze hinter den oberen Schneidezähnen, die Lippen sind geschlossen und die Backenzähne sind leicht geöffnet und Sie atmen durch die Nase. Das ist anfangs vielleicht ungewohnt, doch es ist die beste Ruhestellung um danach wieder locker ins Gespräch zu kommen.

(angepasst nach Gutzeit, 2010)

Gut zu wissen 115: Symptome für Stimmbelastung

Die folgende Abbildung zeigt, welche Symptome eine Stimmbelastung mit sich bringen kann:



Abbildung: Symptome für Stimmbelastung (Hammann, 2011)

156

Gut zu wissen 116: Was ist Stimme?

- „Stimme ist in erster Linie ein Instrument der Kommunikation und trägt entscheidend zum positiven Eindruck bei.
 - Sie ist ein Persönlichkeitsmerkmal. Jede Stimme ist ein Original, und ein Mensch kann durch Sie identifiziert werden.
 - Stimme ist Ausdrucksmittel für Stimmungen und Gefühle, also für all das, was >>zwischen den Zeilen steht<<. Sie können Sie erleben, sich bewusst machen.
 - Sie ist etwas Selbstverständliches, etwas Faszinierendes, ein Phänomen, etwas zum Genießen.
 - Im Grunde allerdings ist sie zunächst nichts weiter als warme, ausströmende Atemluft.“
- (Gutzeit, 2008)

Gut zu wissen 117: Tonhöhe

Die Tonhöhe entsteht durch die Spannung der Stimmlippen. Werden diese stark gespannt, produzieren wir einen hohen Ton. Sind die Stimmlippen wenig gespannt, produzieren wir einen tiefen Ton. Schwingen die Stimmlippen gleichmäßig, ist der Ton klar und gleichmäßig.
(angepasst nach Heylen, 2006)

Gut zu wissen 118: Ernährung

„Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wichtig für das allgemeine Wohlbefinden und hat auch positive Auswirkungen bezüglich der Gesunderhaltung, der an Stimme und am Sprechen beteiligten Organe.

Unvernünftige Ess- und Trinkgewohnheiten, aber vermutlich auch in der Ernährung enthaltene Stoffe wie z.B. Konservierungsmittel, können zur Übersäuerung des Magens und zum Rückfluss des sauren Mageninhalts führen (Sodbrennen, Reflux), was Schädigungen der Schleimhäute der Stimmlippen zur Folge haben kann.

Wenn Sie solche Beschwerden haben sollten Sie diese beim Arzt abklären lassen. Oftmals sind die Probleme leicht mit Medikamenten zu beheben. Sehr kalte/heiße bzw. scharfe Speisen und Getränke sind mit Vorsicht zu genießen, da sie, indem sie zu Schleimhautreizungen führen, ebenfalls schädigenden Einfluss auf die Stimmlippen haben können. Zu reichliche und blähende Speisen sollten insbesondere vor Sprechbelastung gemieden werden, da hierdurch die Atmung behindert wird.“

(Tesche, 2006)

Gut zu wissen 119: Warum summen? Was bewirkt das?

„Folgende Ziele und Wirkung hat Summen für die Stimme

dosierte Luftabgabe

Lockerheit in Atem- und Artikulationsmuskulatur

Steigerung der Atemkraft (Zwerchfellstütze)

Resonanzerschließung von Kopf, Brust und Leib

„Durchlässigkeit“ im Organismus, Gefäße werden erweitert

Die Durchblutung wird angeregt

Schwingungsfähige Stimme

Verlängerung der Phonation

Weicher Stimmeinsatz

Klangverbesserung

Verbesserter Stimmlippenschluss

Spannungen werden gelöst: Beruhigung – Entspannung – Eutonus

Mikromassage der Thoraxmuskulatur, Verschleimungen lösend

Resonanzraum schaffen, Seiten in sich zum Schwingen bringen

Resonanzwahrnehmung an Kopf, Gesicht, Brust, Nacken, Rücken“

(Bergauer, 2011)

158

Gut zu wissen 120: Richtiges Heben und Tragen

So heben Sie richtig:

1. Stellen Sie sich so dicht wie möglich an den Gegenstand heran.
2. Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander.
3. Der Rücken muss gerade bleiben: das heißt gehen Sie in die Knie und beugen Sie dabei nur die Hüft- und Kniegelenke.
4. Umfassen Sie den Gegenstand mit gestreckten Armen.
5. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur dabei an.
6. Tragen Sie den Gegenstand körpernah.
7. Halten Sie den Oberkörper gerade.
8. Schieben Sie Ihr Brustbein nach vorne und halten Sie Ihren Kopf gerade.
9. Als letztes gehen Sie beim Abstellen in die Knie und halten Ihren Rücken dabei gerade.

(Berufsfachschule Gesundheit, 2004)

Gut zu wissen 121: Positive Effekte von Atemübungen

„Die erhöhte Sauerstoffzufuhr erfrischt mehr als eine Tasse Kaffee
Atmen bringt den Kreislauf in Schwung, erhöht den Energieverbrauch (Entschlacken) und
entspannt.

Der Atem ist eine immerwährende Energiequelle.

Atmen hilft bei emotionaler Erregung, zum Beispiel Lampenfieber, Wut, Angst. Durch gezieltes
Atmen wird man wieder ruhiger.“

(Gutzeit, 2008)

Gut zu wissen 122: Stimme und Dialekt

Stimme und Dialekt hängen zusammen. Regional werden verschiedene Laute anders gebildet.
Grundsätzlich ist Dialekt nichts Negatives. Für den Unterricht sollten Sie jedoch einige Punkte
berücksichtigen:

Das Hochdeutsch gilt allgemein als sachlicher.

Dialekt bietet mehr emotionale Ausdrucksmöglichkeiten.

Versuchen Sie nicht auf Biegen und Brechen gestochenes Hochdeutsch zu reden, wenn es Ihnen
schwerfällt.

Ihr Deutsch sollte für alle Schüler verständlich sein, auch für Kinder deren Muttersprache nicht
Deutsch ist.

(Gutzeit, 2008)

Gut zu wissen 123: Trugschluss: Tiefere Stimmen wirken immer attraktiv

„Nach einer Studie der Phonetikerin Vivien Zuta vom Frakfurter Institute for Advanced Studies sind tiefe Stimmen, wie häufig behauptet, nicht immer attraktiv. Sowohl für Männer- als auch für Frauenstimmen sind eine mittlere Sprechstimmlage und eine angemessene Sprechgeschwindigkeit ausschlaggebend dafür, ob sie attraktiv und positiv auf den Zuhörer wirkt. Dagegen stehen nach der Phonetikerin die Komponenten Stimme und Aussehen in keinem Zusammenhang zueinander. In verschiedenen Versuchen ist festgestellt worden, dass sich Probanden bei tieferen Stimmen größere Menschen vorstellen. Aber Tatsache ist, dass zwischen Körpergröße und Stimmlage keine Verknüpfung besteht. Jedoch ist die Sprechgeschwindigkeit bei Männern im Gegensatz zu Frauen herabgesenkt, wenn sie einen voluminöseren Körperbau besitzen.“

(Gutzeit, 2010)

Gut zu wissen 124: Dampfbad statt Sauna

Gehen Sie lieber in ein Dampfbad, anstatt in die Sauna. In der Sauna trocknen durch die heiße, trockene Luft Ihre Stimmbänder und Stimmlippen aus. Im Dampfbad besteht eine Luftfeuchtigkeit von mindestens 60% und dadurch werden die Stimmbänder und -lippen befeuchtet. Außerdem können Sie dabei wunderbar entspannen.

(angepasst nach Amon, 2008)

Gut zu wissen 125: Der persönliche Stimmeindruck

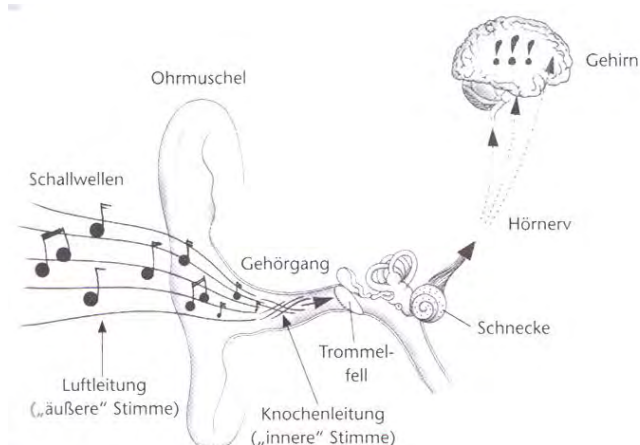


Abbildung: Luft- und Knochenleitung (Amon, 2009)

Haben Sie schon mal eine Tonaufnahme von sich gehört? Haben sie sich auch gewundert, dass sich Ihre Stimme so fremd anhört?

Das ist ganz normal und hängt damit zusammen, dass wir uns beim Sprechen doppelt hören. Man unterscheidet zwischen Luftleitung („äußere Stimme“) und Knochenleitung („innere Stimme“). Als Luftleitung bezeichnet man das Gesprochene, dass von außen in Ihr Ohr dringt. Sie hören sich allerdings auch, wenn Sie sich die Ohren zuhalten. Sie hören sich innerlich über die Knochenleitung (Kopfesonanz). Man selbst hört also eine Kombination aus Luft- und Knochenleitung. Hier raus ergibt sich ein persönlicher Eindruck der Stimme. Andere hören nur die Luftleitung von uns. Wenn sie sich auf Band aufnehmen, hören Sie Ihre Stimme nur über die Luftleitung.

(angepasst nach Amon, 2009)

Gut zu wissen 126:

Diese Übung sorgt für Elastizität und Kräftigung der Stimmlippen.

(angepasst nach Spiecker-Henke, 2009)

Gut zu wissen 127: Medikamente

Manche Medikamente haben eine negative Wirkung auf die Stimme, sie wirken austrocknend auf die Schleimhäute oder blutverdünnend, was eine Blutung in den Stimmlippen hervorrufen kann. Aus diesen Gründen ist ein vernünftiger Umgang mit Medikamenten anzuraten. Sollten Sie sich bei den Nebenwirkungen nicht sicher sein, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker um Rat.

(angepasst nach Heylen, 2006)

Gut zu wissen 128: Komponenten einer positiven persönlichen Ausstrahlung

In folgendem Diagramm ist zu sehen, wie wichtig Stimme für eine positive Ausstrahlung ist. Während einer Studie wurde getestet, inwiefern Stimme, Sprachinhalt und optische Signale Einfluss auf eine positive persönliche Ausstrahlung haben. Hierbei war das Ergebnis, dass es viel wichtiger ist wie man seine Stimme verwendet und was für optische Signale gesendet werden, als das der Sprachinhalt gut ist. Also frei nach dem Sprichwort: „Der Ton macht die Musik.“

(angepasst nach Amon, 2008)

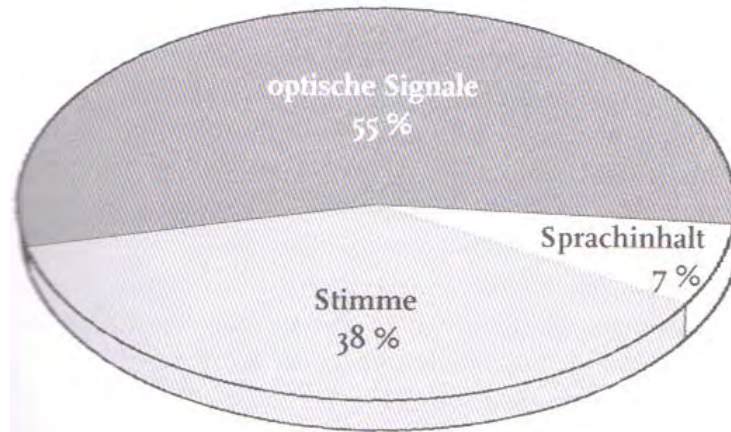


Abbildung: Komponenten einer positiven persönlichen Ausstrahlung (Amon, 2008)

Gut zu wissen 129: Grundlagen Haltung im Sitzen

Die verschiedenen Elemente für eine gute Körperhaltung im Sitzen sind:

Füße:

Die Füße stehen hüftbreit auseinander und feste auf dem Boden.

Beine:

Die Beine stehen in einem Winkel von ungefähr 90° und die Kniegelenke sind locker.

Gesäß:

Die Sitzhocker haben einen guten Kontakt zum Stuhl.

Beckenstabilität:

Die Unterkante des Beckens sollte leicht nach vorne gekippt sein. So verhindern sie ein Hohlkreuz.

Brustkorb:

Das Brustbein sollte aufgerichtet sein.

Schultern:

Die Schultern sollten entspannt sein. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Schultern nicht nach vorne oder nach oben ziehen.

Kopf:

Der Kopf liegt in der Körpergeraden. Er ist weder nach vorne noch nach hinten gestreckt.

(angepasst nach Nauta, 2005)

Gut zu wissen 130: Ausgewogene Mund-und Nasenatmung

„Die Nasenatmung hat die Aufgabe, die Atemluft zu reinigen, zu befeuchten und zu erwärmen. Der Mund tut das nur in geringem Maße. Vor allem die Reinigung durch die Nasenhärchen entfällt, selbst wenn böse Zungen behaupten, es gäbe Menschen mit Haaren auf den Zähnen.“
(Gutzeit, 2010)

Wenn die Luft nicht gereinigt wird, werden wir schneller krank und Fremdkörper können in den Mund- und Rachenraum eindringen und sich an wichtigen Teilen für die Stimmgebung festsetzen. Versuchen sie deshalb durch die Nase zu atmen. In manchen Situationen, zum Beispiel beim Sprechen fällt das schwer, Sie sollten aber trotzdem versuchen, kleine Sprechpausen einzulegen, damit sie durch die Nase atmen können.
(angepasst nach Gutzeit, 2010)

Gut zu wissen 131: In vier Schritten in die Entspannung

„Erster Schritt: Achten Sie in Ihrer gewohnten Entspannungssituation (zum Beispiel auf dem Sofa liegend) auf Verspannungen. Spüren Sie in Gedanken einzelne Körperpartien (Beine, Bauch, Rücken, Arme, Schultern, Nacken, Gesicht) nach, welche verspannt beziehungsweise welche locker sind.

Zweiter Schritt: Beenden Sie die Entspannungsübung anders, indem Sie am Ende, wenn Sie zum Beispiel von fünf abwärts zählen, die Augen schon geöffnet haben. So setzen Sie sich bewusster mit der Außenwelt auseinander und verbinden dies sogleich mit einem >>entspannten Gefühl<<. Probieren sie diese Übung auch im Sitzen aus. Maximal drei Minuten Übungszeit genügen.

Dritter Schritt: Wenn Sie im Sitzen angenehm entspannen konnten, versuchen Sie, aus dem Sitzen heraus langsam in einen aufrechten stand zu gelangen und das Gefühl beizubehalten. Konzentrieren Sie sich weiterhin auf Ihren Körper und die einzelnen Körperpartien.

Vierter Schritt: Gleich an das Stehen aus Schritt drei können Sie die Änderung des Gehens anschließen. Sie befinden sich kurze Zeit im Stand und gehen dann ganz langsam aus dem Stand heraus in die Bewegung über und laufen los. Achten Sie dabei wieder gezielt auf einzelne Körperpartien. Welche sind angespannt, welche sind locker, welche sind schwer und welche fühlen sich leicht an?“

(Gutzeit, 2010)

Gut zu wissen 132: Alternativen zum Lautstärkemachtkampf

Einige Tipps, damit Sie auch morgen noch kraftvoll sprechen können:

- Schweigen, Blickkontakt und die Gruppendynamik wirken lassen
- Akustische Signale setzen
- Signale vereinbaren
- Gehen Sie während des Sprechens durch den Raum
- Sprechen Sie so wenig wie möglich zur Tafel oder zu den Präsentationsmedien
Leinwand oder Flipchart
- Kommunikationsregeln vereinbaren
- Handeln Sie konsequent

(angepasst nach Gutzeit, 2010)

Gut zu wissen 133: Klimaanlage

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Hals wie ausgetrocknet ist wenn die Klimaanlage läuft? Der Gebrauch wächst stetig an und wird immer populärer. Um eine Klimaanlage kommt man im Auto, in der Wohnung und in öffentlichen Gebäuden nicht mehr rum. Bei Klimaanlagen muss man vorsichtig sein, da diese die Schleimhaut des Stimmorgans austrocknen. Daher auch das Gefühl, dass der Hals ausgetrocknet ist.

(Hamann, 2011)

Gut zu wissen 134: Was die Stimme über die Persönlichkeit verrät

„Dass die gehauchte Schlafzimmerstimme zu einer Pop-Moderatorin passt, wird wohl jeder bejahen. Wenn aber die Rechtsanwältin den Richtern ihre Verteidigungsrede leise entgegenhaucht, wirkt das fehl am Platz.

Und einer gestandenen Unternehmerin nimmt man das ganze Know-how und die Autorität nicht ab, wenn sie sich am Telefon mit Kleinmädchenstimme meldet. Einem Wirtschaftsprüfer, der mit hoher Fistelstimme Zahlen raunt, unterstellt man unbewusst Inkompetenz und mangelnde Selbstsicherheit. Nicht von ungefähr werden weise und mächtige Männer in Film und Oper mit Bass- oder mindestens Baritonstimmen besetzt. Und auch die einflussreiche Staatsanwältin in der abendlichen Fernsehserie hat eine tiefe und tragende Stimme.

Stimmen sind Moden unterworfen

In den 50er-Jahren durften Frauen hierzulande noch säuseln und piepsen, denn das war der perfekte Sound zum rauschenden Petticoat und schwingenden Pferdeschwanz. Aber auch Stimmen sind Moden unterworfen, und heute empfinden wir hohe, schrille Stimmen schnell als hysterisch und trauen ihrer Besitzerin nicht allzu viel zu. Eine wohl klingende, voll tönende Stimme dagegen kommt viel selbstbewusster und überzeugender daher. Australische Wissenschaftlerinnen haben nachgewiesen, dass Frauenstimmen in den vergangenen 60 Jahren zunehmend an Tiefe gewonnen haben. [...]“

(Frühauf, 2007)

Gut zu wissen 135: Räuspern

Häufiges Räuspern ist für die empfindlichen Strukturen der Stimmlippen sehr schädigend. Ideal wäre es, sich gar nicht zu Räuspern. Beim Räuspern schlagen die Stimmlippen mit bis zu 120km/h aneinander, dieses starke Aneinanderschlagen schädigt vor allem die Schleimhaut der Stimmlippe. Räuspern führt also zu Mikroverletzungen der Schleimhaut, die dadurch noch mehr Schleim produziert. Der Teufelskreis beginnt!

Alternativen zum Räuspern:

Klopfen Sie Ihr Brustbein mit einer lockeren Faust ab und summen sie dabei einen sanften, nicht zu lauten Ton. Husten Sie und schlucken Sie den Schleim ab.

Trinken Sie viel Wasser oder warmen Kräutertee. Kaffee und schwarzer Tee reizen die Schleimhäute und sind daher nicht geeignet.

Lutschen Sie Bonbons um die Speichelproduktion anzuregen. Achten Sie darauf, dass die Bonbons ohne Eukalyptus und/oder Menthol sind. Diese wirken auf Dauer austrocknend und bewirken, dass noch mehr Schleim produziert wird

(angepasst nach Bergauer, 2011)

Tipp 1:

„Um das Raumklima so gut wie möglich zu halten, sollte in den Pausen der Klassenraum gelüftet werden. Bei entsprechenden Temperaturen sollte, wenn möglich, sowieso ein Fenster offen sein, sodass frische Luft herein kann.“

(Böttcher, 2008)

Tipp 2:

Wenn die Luft zu trocken ist, hilft es wenn Sie eine Schale mit Wasser oder ein nasses Handtuch in Heizungsnahe legen!

Tipp 3:

Trinken Sie 1,5 bis 2 Liter täglich!

Tipp 4:

Wenn Sie Ihre Stimme schonen wollen, sollten Sie besser gar nicht oder entspannt leise sprechen, aber keinesfalls flüstern!

Tipp 5:

Verwenden Sie, wie ein Schiedsrichter, eine Trillerpfeife um sich verständlich zu machen!

Tipp 6:

Versuchen Sie, sich Auszeiten zu nehmen, in denen Sie Zeit für sich haben. Auch sportliche Aktivitäten können dazu dienen, Aggressionen abzubauen und ein inneres Gleichgewicht aufzubauen. Bei komplizierten Problemen, die stark belasten, ist es sinnvoll, sich an entsprechende Fachleute zu wenden.

(angepasst nach Dreßler, 2004)

Tipp 7:

Bei Heiserkeit und Hustenreiz hilft ipalat® Halspastillen, erhältlich in der Apotheke.

Tipp 8:

Für zu Hause ist ein Luftbefeuchter ratsam, der die Luftfeuchtigkeit bei optimalen 50 – 60 % hält!

Tipp 9:

Bei laufender Klimaanlage viel trinken, um dem Austrocknungseffekt vorzubeugen!

Information 1: Anatomie Artikulationsorgane

Sprechorgane bestehen aus beweglichen und unbeweglichen Teilen. Zu den beweglichen gehören das von den Kaumuskeln bewegte Kiefergelenk, die mimischen Muskeln der Mund- und Wangenregion, die Zunge, das Gaumensegel mit dem Zäpfchen und die Gaumenbögen an der hinteren Öffnung der Mundhöhle.

Zu den unbeweglichen Teilen der Sprechorgane gehören die Zähne, Teile des Ober- und Unterkiefers, sowie der harte Gaumen.

(angepasst nach Schindelmeiser, 2005)

Information 2: Anatomie Zunge

Die Zunge hat mehrere Aufgaben zu übernehmen: die Nahrungsaufnahme und –verarbeitung, als Sinnesorgan und bei der Lautbildung ist die Zunge auch mit involviert.

Die Zunge hilft bei der Lautbildung den richtigen Artikulationsplatz zu machen. Wie zum Beispiel die Laute s, d usw. werden alle dadurch gebildet, dass die Zunge zu den oberen Zähnen hochgeht und somit den Luftstrom verändert und ein Hindernis hinzukommt.

Außerdem schmecken wir mit der Zunge, wir können folgende Geschmacksrichtungen unterscheiden:

süß (Zungenspitze), salzig (vorderer und hinterer Zungenrand), sauer (mittlerer Zungenrand), bitter (hintere Zungenplatte). (angepasst nach Schindelmeiser, 2005)



Abbildung: Zunge (<http://www.gastlichkeit.at/zunge-geschmack.jpg>)

Information 3: Anatomie Zwerchfell

Das Zwerchfell ist der wichtigste Atemmuskel. Das Zwerchfell, auch Diaphragma genannt, ist ein dünner Muskel der die Brusthöhle und Bauchhöhle voneinander trennt. Das Zwerchfell ist an der Lendenwirbelsäule, den unteren Rippenpaaren und am vorderen Brustbeinabschnitt befestigt. Von den Befestigungen ausgehend bildet das Zwerchfell eine linke und eine rechte Kuppel in den Thorax hinein.

Kontrahiert das Zwerchfell, wird durch das Senken dieser Kuppel das Volumen des Brustraumes vergrößert. Dieser Vorgang geschieht bei der Einatmung. Bei der Ausatmung, erschlafft das Zwerchfell und durch den hohen Druck innerhalb des Brustraums dehnt es sich wieder nach oben aus, wodurch sich das Volumen des Brustkorbs wieder verringert. (angepasst nach Schindelmeiser, 2005)

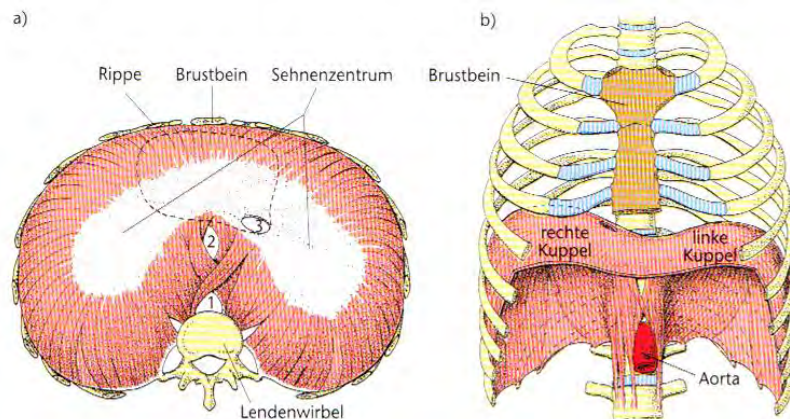


Abbildung: Zwerchfell a) in der Sicht von oben und b) in der Sicht von vorne (Schindelmeiser, 2005)

Information 4: Anatomie Zähne

Die Zähne gehören zu den unbeweglichen Teilen der Sprechorgane. Sowohl der Ober- als auch der Unterkiefer bilden bogenförmige Fortsätze (Alveolarfortsätze) aus, in denen sich Fächer für die Zahnwurzeln befinden. Der diese Fächer umgebende Knochen wird als Alveolarknochen bezeichnet. Durch den Zahnhalteapparat sind die Zähne federnd in die Zahnfächer eingebaut. Der die Alveolarfortsätze bedeckende Teil der Mundschleimhaut ist fest mit dem Alveolarknochen verbunden, enthält keine Drüsen und wird als Zahnfleisch bezeichnet. Das menschliche Gebiss umfasst 32 bleibende Zähne. (angepasst nach Schindelmeiser, 2005)

Information 5: Resonanzräume

Die entscheidenden Artikulationsorgane für die Bildung der Vokale sind die Lippen, die Zunge und der weiche Gaumen mit dem Zäpfchen. Dadurch wird die Mundhöhle als Resonanzraum unterschiedlich geformt. Zusätzlich unterscheidet sich bei der Bildung der einzelnen Vokale auch noch die Position des Kehlkopfs, der zum Beispiel bei /i/ hoch und bei /u/ tief steht. (angepasst nach Schindelmeiser, 2005)

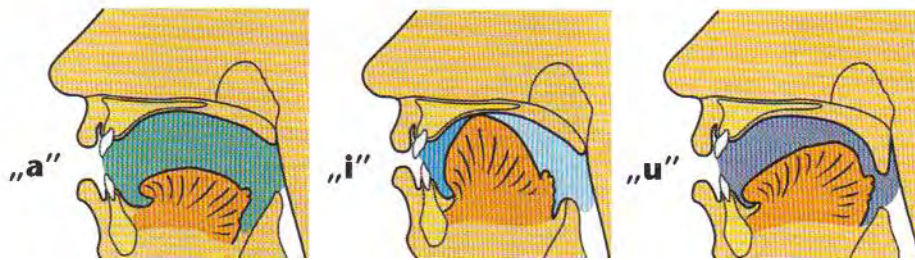


Abbildung: Änderung der Resonanzräume bei den Vokalen „a“, „i“, „u“ (Schindelmeiser, 2005)

Information 6: Anatomie Kehlkopf

„Der Kehlkopf besteht aus fünf beweglichen Knorpeln. Der vordere Teil des Kehlkopfs ist der sogenannte Adamsapfel (Schildknorpel). Der Schildknorpel besteht aus zwei Platten und schützt das Innere des Kehlkopfes vor Einwirkungen von außen. Die Stimmlippen sind am Schildknorpel befestigt und zwar beide an einem Punkt. Ihr hinterer Teil ist an den sogenannten Stellknorpeln befestigt. Diese Knorpel sind äußerst beweglich und stellen die Stimmlippen für Atmung und Stimmgebung ein. Der Raum zwischen den Stimmlippen heißt Stimmritze oder Glottis. Die Stellknorpel sind nach hinten am unteren Teil des Kehlkopfes befestigt, am Ringknorpel. In den Ringknorpel hinein mündet die Luftröhre. Der Kehlkopf wird nach oben hin durch den Kehldeckel geschützt. Er verhindert, dass Fremdkörper durch die Luftröhre in die Lunge gelangen.“ (VBG Unfallversicherung, 2009b)

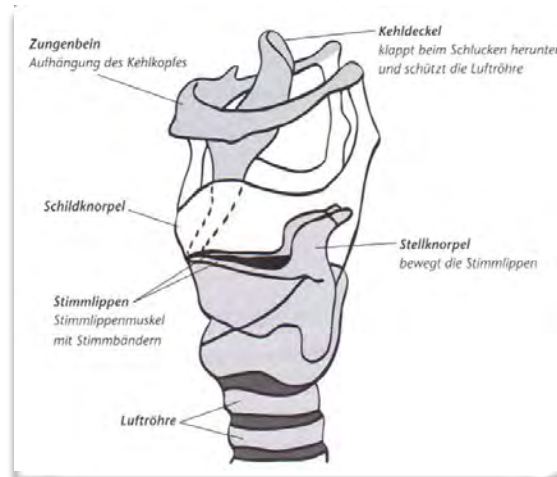


Abbildung: Kehlkopf mit Stimmbändern und Stimmlippen (Thömmes, 2011)

Information 7: Anatomie Stimmlippen

Die Stimmlippen befinden sich im Kehlkopf. Sie bestehen aus dem Stimmlippenmuskel mit den Stimmbändern. Es handelt sich bei den Stimmlippen um Schleimhaut, die sich in Falten um den Stimmuskel legt. Zwischen den Stimmlippen befindet sich die Stimmritze, diese wird auch als Glottis bezeichnet. (angepasst nach Thömmes, 2011)

171

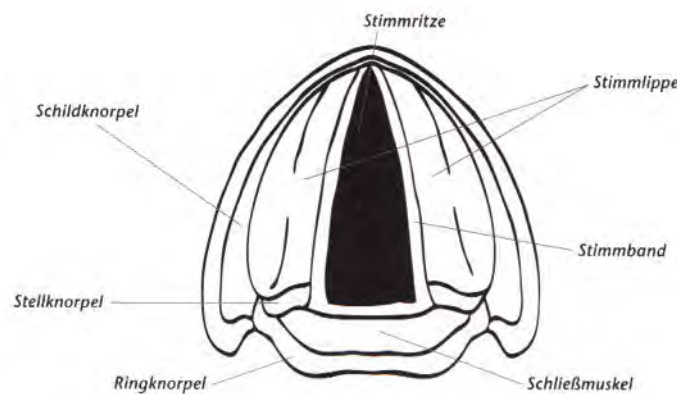


Abbildung: Stimmlippen (Thömmes, 2011)

Information 8: Anatomie Stimmlippen

Die Stimmlippen erzeugen gemeinsam mit der Atemluft den Stimmton. Die Stimmlippen liegen im Kehlkopf und bestehen aus zwei Muskelsträngen, die mit Schleimhaut überzogen sind. Diese Muskelstränge sind circa 11 bis 20 Millimeter lang, abhängig von Geschlecht und Alter. Beim Sprechen liegen die Stimmlippen parallel und sind geschlossen (siehe Bild oben).

Bei der Einatmung sind die Stimmlippen geöffnet, damit die Luft ungehindert zur Luftröhre strömen kann (siehe Bild unten). (angepasst nach Thömmes, 2011)

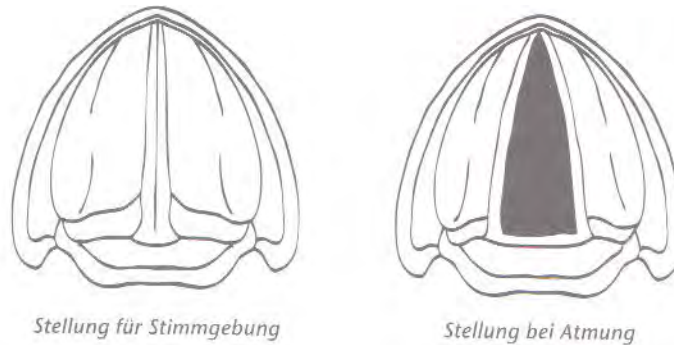


Abbildung: Stellungen der Stimmlippen (Thömmes, 2011)

Information 9: Anatomie Lippen

Die Lippen (labia oris) bestehen aus zwei Teilen: Ober- und Unterlippe. Diese beiden Lippenteile begrenzen die Mundhöhle, die direkt hinter den Lippen beginnt. Oberhalb der Lippen ist eine Einbuchtung (Längsfurche/Philtrum), die aus der Zusammenschmelzung von Nasenwülsten entstanden ist. Im alten Griechenland wurde diese Spalte als „Liebeszauber“ oder „Amorbogen“ angesehen. Bei dieser Namensgebung war der Gott der Liebe „Amor“ mit seinem Bogen beteiligt.

(angepasst nach Schindelmeiser, 2005)

Verweis 1:

In dem Buch „Atem und Stimme“ von Coblenzer und Muhar finden Sie weitere Informationen und Übungen zum Thema „Abspannen“.

Verweis 2:

Unter dem folgenden Link finden Sie weiter nützlich Informationen für Lehrer zum Thema Stimme: www.project-vocalis.de

Verweis 3:

Unter dem folgenden Link gibt es Unterrichtshilfen um den Lärmpegel im Klassenzimmer zu vermindern: www.timetex.de/Unterrichtshilfen/

Verweis 4:

In dem Buch „Gesunde Ernährung: Empfehlenswerte Nahrungsmittel“ von Lisa Hark und Darwin Deen, finden Sie weitere Informationen zum Thema Ernährung.

Verweis 5:

Unter dem folgenden Link finden Sie weitere nützlich Informationen zum Thema Stimme: www.stimme.at

Verweis 6:

Unter dem folgenden Link finden Sie weitere nützliche Informationen zum Thema Rauchen: www.rauchen.gesund.org

Verweis 7:

In dem Ratgeber „Bei Stimme bleiben“ von Claudia Hammann, finden Sie weitere Informationen rund um das Thema Lehrer und Stimme.

Zitat 1:

„Was ein Opernsänger am Abend leistet, leistet ein Lehrer vier – bis fünfmal pro Woche“
(Ebitsch, 2008)

Zitat 2:

„So wie ohne Atmung kein Leben möglich ist, gibt es ohne Atmung auch keine Stimme.“
(Thömmes, 2011)

Zitat 3:

„Abspannen schenkt Atem, Federung gibt Sitz und Fülle für die Stimme.“
(Bergauer, 2011)

Zitat 4:

„Ähnlich wie bei Topsportlern, die sich vor dem Training aufwärmen, ist es auch für Berufssprecher wichtig die Sprechorgane auf die bevorstehende Anstrengung vorzubereiten.“
(Amon, 2008)

175

Zitat 5:

„Atmung ist Lebensäußerung. So verändert jede Empfindung, jedes Gefühl und jeder Gedanke sofort unseren Atem.“
(Bergauer, 2011)

Zitat 6:

„Lachen ist für das Zwerchfell eine wahre Erholung.“
(Bergauer, 2011)

Zitat 7:

„Atemarbeit ist immer Arbeit mit unserem Körper: spürbar, fühlbar, erlebbar“
(Bergauer, 2011)

Zitat 8:

„Stimme ist in umfassendem Sinne das Ja zum Leben, die Antwort auf die Herausforderung
Leben.“
(Bergauer, 2011)

Zitat 9:

„Präzise Artikulation bedeutet: Bewegliche Lippen, lockerer Unterkiefer, elastische Zunge und
entspannte Halsmuskulatur“
(Bergauer, 2011)

Zitat 10:

„Das Stimm-Mobil® bedarf für den optimalen Lauf einer gewissen Wartung und eines
achtsamen Umgangs“
(Gutzeit, 2010)

Zitat 11:

„Sprich, damit ich dich sehe, atme damit ich dich erkenne!“
(Sokrates)

Zitat 12:

„Wer so spricht, dass er verstanden wird, spricht immer gut“
(Molière)

Zitat 13:

„Die Stimme das „hörbare Äußere“.“
(Amon, 2008)

Zitat 14:

„Der Ton macht die Musik“
(deutsches Sprichwort)

Zitat 15:

„Alles ins Lot bringen: Man spricht von Kopf bis Fuß oder auch von Fuß bis Kopf“
(Bergauer, 2011)

Zitat 16:

„Haltung bringt Atem – schlechte Haltung stiehlt Atem!“
(Bergauer, 2011)

177

Zitat 17:

„Nachlässiges Artikulieren strapaziert den gutwilligsten Hörer“
(Coblenzer in Bergauer, 2011)

Zitat 18:

„Stimme übermittelt Stimmung: Stimme, Stimmung und Stimmigkeit hängen direkt voneinander ab“
(Bergauer, 2011)

Zitat 19:

„Stimme ist die beste Musik“
(englisches Sprichwort)

Zitat 20:

„Der Lautstärke-Spitzenwert im Klassenzimmer beträgt bis zu 86 Dezibel – das entspricht in etwa dem Lärm einer stark befahrenen Hauptstraße“

(Ebitsch, 2008)

Zitat 21:

„Nachlässiges Artikulieren strapaziert den gutwilligsten Hörer“

(Coblenzer in Bergauer, 2011)

Zitat 22:

„Solange der Mensch redet, solange kann er nicht einatmen, dann opfert er den Atem in die Rede; und solange ein Mensch einatmet, solange kann er nicht reden, da opfert er die Rede in den Atem“

(italienisches Sprichwort)

178

Zitat 22:

„Der Mensch kann nur Sprechen was er hört“

(Amon, 2009)

Sonstiges**Vorwort**

Die Stimme ist für Sie als Berufssprecher ein äußerst wichtiges Instrument um Ihren Beruf auszuüben. Als Lehrer sprechen Sie berufsbedingt im Schnitt 4 bis 8 Stunden täglich. Daraus ergibt sich eine enorme Sprechzeit und eine hohe Sprechbelastung. Sehr viele sind sich über diese Belastung nicht bewusst. Die Fähigkeit zu sprechen gilt als selbstverständlich, den Meisten wird die tatsächliche Bedeutung der Stimme erst bewusst, wenn diese nicht mehr alles mitmacht. In der Ausbildung zum Lehrer sollte die Stimme geschult werden, denn vor einer Klasse zu sprechen verlangt mehr als bei einem Privatgespräch. Lehrer müssen lernen, ihre Stimme bewusst und vor allem schonend einzusetzen.

Warum wir diesen Kalender entwickelt haben

Wir wollten ein Präventionsprogramm speziell für Lehrer entwickeln, dass sich in den Berufsalltag integrieren lässt. Lehrer sind häufig von Stimmproblemen betroffen. 60% der Lehrer erkranken einmal im Leben an einer Stimmerkrankung die sie arbeitsunfähig macht. Die Anzahl der Lehrer die an einer sogenannten „Berufsdysphonie“ (berufsbedingte Stimmstörung) leiden, nimmt stetig zu. Der damit verbundene Unterrichtsausfall und der volkswirtschaftliche Schaden der dadurch entsteht, stehen zunehmend im öffentlichen Interesse. Dem Thema „Sprecherziehung“ wird in der Ausbildung zum Lehrer leider noch zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Das muss nicht sein! In diesem Kalender haben wir Wissenswertes, Übungen und Stimmhygiene rundum das Thema Stimme zusammen gestellt. Der Kalender gibt Lehrern eine Anleitung ihre Stimme gesund zu halten.

Risikofaktoren für Stimmbeschwerden bei Lehrern

Sie sind als Lehrer neben den normalen Risikofaktoren Stimmbeschwerden zu bekommen, auch noch berufsbedingten Risikofaktoren ausgesetzt. Wie zum Beispiel:

Lärm

Schlechte Raumakustik

fehlende Sprecherziehung im Studium

Schlechtes Raumklima

Stress

Was wir erreichen möchten

Eine tägliche Aufmerksamkeit für die Belange der Stimme ist sehr wichtig, wenn man als Berufssprecher dauerhaft bei Stimme bleiben möchte. Wir möchten Ihnen eine Anleitung geben, wie Sie Präventionsmaßnahmen in den Alltag integrieren können.

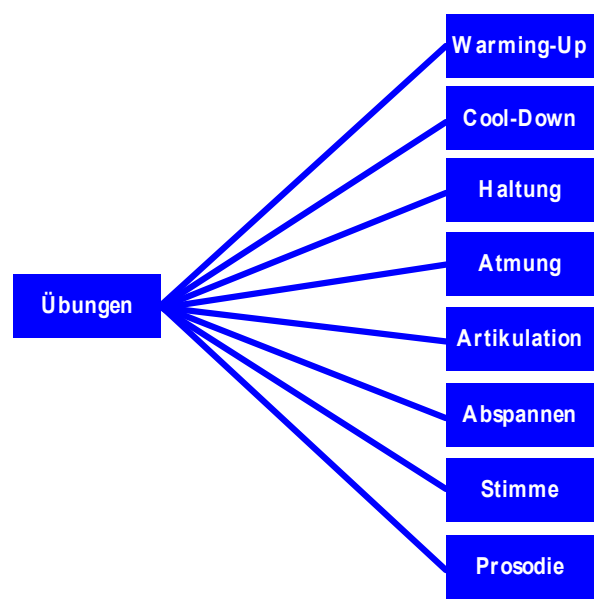
Bei bereits bestehenden Stimmstörungen kann dieses Übungsprogramm jedoch keine Stimmtherapie ersetzen, da hier individuelle Betreuung durch einen Arzt und Therapeuten notwendig ist!

Gebrauch des Kalenders

Der Kalender ist speziell für Sie als Lehrer entwickelt worden. Die Übungen wurden sorgfältig ausgesucht und dauern (ähnlich wie Zähne putzen) meist nur wenige Minuten. Dadurch lassen sich die Übungen gut in den Alltag integrieren. Nehmen Sie sich täglich die paar Minuten um sich und Ihrer Stimme etwas Gutes zu tun. In der Beilage finden Sie einen Magneten und Sticker. Diese können Sie als Erinnerungshilfe verwenden, zum Beispiel am Kühlschrank oder auf dem Lehrerpult. Der Kalender besteht aus mit Vorder- und Rückseite. Auf der Vorderseite steht eine tägliche Übung, sowie Wissenswertes rund um die Stimme. Auf der Rückseite finden Sie Erklärungen und Informationen zu den jeweiligen Übungen sowie weiterführendes Wissen zum Thema Stimme und Stimmhygiene. In den Ferien müssen Sie keine Übungen ausführen, nutzen Sie die Ferienzeit um sich zu entspannen und Ihre Stimme zu schonen. Sie können während der schulfreien Zeit auch Übungen wiederholen. An den Wochenenden erfahren Sie mehr darüber, wie Sie Ihre Stimme pflegen können und was Sie noch für eine gesunde Stimme tun können.

Die Grafik verdeutlicht, in welche Kategorien die Übungsbereiche unterteilt sind. Die Übungsbereiche wiederholen sich in einer festen Reihenfolge. Im unteren Teil des Kalenders ist die Reihenfolge angegeben und markiert an welchem Übungsbereich Sie gerade arbeiten. Unter Prosodie fallen Übungen zur

Rhetorik, mit Betonung, Intonation und Sprachrhythmus. Da für Prosodie einige Vorkenntnisse nötig sind, werden diese Übungen erst im zweiten Kalenderhalbjahr angeboten.

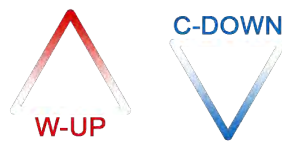


Warming-Up- und Cool-Down-Übungen

Diese Übungsbereiche sind für Sie als Berufssprecher besonders wichtig. Sie sollten vor jedem Schultag Ihre Stimme aufwärmen und nach der Sprechbelastung abkühlen. Die folgenden Zeichen erinnern Sie täglich daran:

Jede Woche kommt eine neue Warming-Up- und Cool-Down-Übung. Da Sie diese Übungen täglich ausführen sollten, empfiehlt es sich die entsprechenden Seiten aufzubewahren.

(angepasst nach Amon, 2009, Böhme, 2003, Gutenberg, 2004, Hammer, 2005)



Selbstbeobachtungsbogen/1. Januar:

In der Beilage finden Sie einen Selbstbeobachtungsbogen. Nehmen Sie sich heute die Zeit diesen in Ruhe auszufüllen. Dieser Selbstbeobachtungsbogen hilft Ihnen einzuschätzen, welche Stimmbeschwerden Sie im Berufsalltag erfahren und welche Risikofaktoren Ihre Stimme besonders gefährden. Wenn Sie sich bei einem Punkt unsicher sind, nehmen Sie sich die Zeit darüber nachzudenken und beobachten Sie dies auch eine Zeit lang im Schulalltag.

181

Selbstbeobachtungsbogen

Dieser Selbstbeobachtungsbogen hilft Ihnen, einzuschätzen welche Stimmprobleme Sie im Berufsalltag erfahren und welche Risikofaktoren Ihre Stimme besonders gefährden. Kreuzen Sie bei jedem Punkt nur eine Antwort an und lassen Sie keinen Punkt aus. Falls Sie sich bei einem Punkt nicht sicher sind, nehmen Sie sich die Zeit hierauf zu achten.

Risikofaktoren	Trifft zu	Trifft nicht zu
Ich fühle mich im Berufsalltag gestresst		
Ich bin häufig verspannt		
Während der Arbeitszeit habe ich wenig Ruhepausen		
Ich trinke weniger als 2 Liter Wasser oder Tee (kein schwarzer Tee) am Tag		
Ich rauche		
Ich bin oft erkältet		
Ich flüstere um meine Stimme zu schonen		
Ich treibe weniger als zwei Stunden Sport in der Woche		
Ich trinke mehrmals in der Woche Alkohol		
Ich lutsche Menthol haltige Bonbons		
Der Lärm in der Klasse stresst mich		
Das Klima in meinem Klassenraum ist schlecht		
Meine Haltung ist während meines Berufsalltags schlecht		
Ich fühle mich durch diese Probleme im Beruf eingeschränkt		

182

Je mehr Aussagen auf Sie zutreffen, desto höher ist Ihr Risiko Stimmbeschwerden zu bekommen.

Häufigkeit von Stimmbeschwerden

Symptom/Stimmbeschwerde	Nie	Selten (1-2 mal) pro Monat	mehrmals (2-3 mal) die Woche	täglich
Meine Stimme klingt heiser				
Meine Stimme ist nicht belastbar/ macht nicht so mit wie ich will				
Ich habe Halsschmerzen				
Ich muss mich häufig räuspern				
Beim Sprechen muss ich mich anstrengen				
Meine Stimme fühlt sich müde an				
Mein Hals fühlt sich verschleimt an				
Ich muss ständig husten				
Meine Stimme versagt beim Sprechen				
Ich fühle ein Brennen im Hals				
Ich habe das Gefühl, dass ich ständig schlucken muss				
Mein Hals ist wie ausgetrocknet				
Ich fühle einen Kloß im Hals				
Ich habe Probleme laut zu sprechen				
Hohe Töne bereiten mir Schwierigkeiten				
Ich kann nur kurze Sätze mit einem Atemzug sprechen				
Wenn ich gestresst bin klingt meine Stimme hoch und angestrengt				

183

Je häufiger Sie ein Kreuz bei „täglich“ oder/und „mehrmals die Woche“ gemacht haben, desto mehr Stimmbeschwerden erfahren Sie. Wenn die Kreuze in den Spalten „täglich“ und „mehrmals die Woche“ überwiegen, sollten Sie Kontakt zu Ihrem Hausarzt aufnehmen.

Referenzen

Artikel

Spiecker-Henke, M. (2009). *Meine Stimme aufwärmen? Patienteninformation*. Sprache Stimme Gehör, 33, 48

Bücher

Amon, Ingrid (2008). *Die Macht der Stimme-Persönlichkeit durch Klang, Volumen und Dynamik*. München: Redline Verlag

Amon, I. (2009). *Gut bei Stimme*. Linz: Veritas Verlag

Bergauer, U., Janknecht, S. (2011). *Praxis der Stimmtherapie*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag

Böhme, G. (2003). *Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen. Band 1: Klinik. 4. Auflage*. München, Jena: Urban & Fischer Verlag

Brügge, W., Mohs, K. (1994) *Therapie funktioneller Stimmstörungen – Übungssammlung zu Körper, Atem, Stimme*. München: Ernst Reinhardt Verlag

Böttcher, N. und Rehring, B. (2008). *Simm dich ein! Wie kann ich als Lehrer bei Stimme bleiben*. Bachelorarbeit an der Hogeschool Zuyd. Heerlen

Coblenzer, H., Muhar, F. (1999) *Atem und Stimme – Anleitung zum guten Sprechen*. Wien: Österreichischer Bundesverlag für Unterricht, Wissenschaft und Kunst

Fischbacher, A. (2010) *Geheimer Verführer Stimme-77 Antworten zur unbewussten Macht in der Kommunikation*. Paderborn: Junfermann Verlag

Flessner, B. (2011). *Frag doch mal die Maus?! Mein Kalender für jeden Tag 2012*. München: cbj

- Gaymann, P. (2010). *Der große Gaymann*. München: Mosaik Verlag
- Grohnfeld, M. (2002). *Lehrbuch der Sprachheilpädagogik und Logopädie*. Stuttgart: W. Kohlhammer
- Gutenberg, Norbert (2004). *Sprechwissenschaft und Schule. Sprecherziehung-Lehrerbildung-Unterricht*. München: Ernst Reinhardt Verlag
- Gutzeit, S. (2008). *Die Stimme wirkungsvoll einsetzen - Das Stimm-Potenzial erfolgreich nutzen*. Weinheim, Basel, Berlin: Beltz Verlag
- Gutzeit, S., Neubauer, A. (2010). *Auf Ihre Stimme kommt es an! Das Praxisbuch für Lehrer und Trainer*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag
- Hammann, C. (2011) *Bei Stimme bleiben – Ein Ratgeber für Lehrer und Berufssprecher*. Idstein: Schulz-Kircher Verlag
- Hammer, S. (2009). *Stimmtherapie mit Erwachsenen: Was Stimmtherapeuten wissen sollten*. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag
- Haupt, E., (2010) *Stimmt's? Stimmtherapie in Theorie und Praxis*. Idstein: Schulz-Kirchner Verlag
- Heylen, Louis et al (2001). *Factoren die de stem belasten*. Garant: Leuven- Appeldorn
- Heylen, Louis et al (2006). *Mijn stem mijn beroep*. Garant: Leuven- Appeldorn
- Kutej, W. (2010). *Prävention von Stimmstörungen-Die Stimme als wichtiges Arbeitsinstrument in Sprecherberufen*. Idestein.Schulz-Kirchner-Verlag
- Lang, A., Saatweber, M. (2010). *Stimme und Atmung*. Idstein: Schulz-Kirchner-Verlag
- Lauten, A. (2010). *30 Minuten für eine wirkungsvolle Stimme*. Offenbach: Gabal Verlag GmbH

- Nauta, T. (2005). *Goed gestemd voor de klas. Praktijkboek voor natuurlijk stemgebruik*. Groningen/Hoouten: Wolters-Noordhoff
- Rietveld, A., Heuven, van, J., (2001) *Algemene Fonetiek*. Bussum: Uitgeverij Coutinho
- Tesche, B. (2006). *Stimme und Stimmhygiene – Ein Ratgeber zum Umgang mit der Stimme*, Idstein: Schulz-Kirchner Verlag
- Thömmes, R. (2011). *So stimmt es mit der Stimme – Übungen zur Sprech- und Stimmbildung für Lehrer*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr
- Larsen, C., Miescher, B., (2009). *Stabiles Kreuz. Beschwerden einfach wegtrainieren / Die besten Übungen aus der Sprialdynamik*. Stuttgart: Trias Verlag.
- Mönch-la-Dous, W.; Riehl, H. (2001). *Richtiges Sprechen. Lehr- und Übungsbuch für Sprechunterricht und Selbststudium*. Aachen
- Schindelmeiser, J., (2005). *Anatomie und Physiologie für Sprachtherapeuten*. München: Elsevier GmbH
- Zauner, R. (2004). *Zeit für mich-Rückenschule*. Bindlach: Gondrom Verlag

Internet

- Berufsfachschule Gesundheit (2004). *Richtiges Heben und Tragen*. [Online]. Available: http://www.hh.schule.de/g20/bfg_31/richtiges_heben_und_tragen.htm [2011, October 15]
- Böhning, N. (2004). *Wieviel Schlaf braucht der Mensch?*. [Online]. Available: http://www.schlaf.de/was_ist_schlaf/1_40_wieviel_schlaf.php?navid=15. [2011, November 05]
- Dober, R. *Warm-up und Cool-down – Aufwärmen und Abkühlen*. [Online]. Available: <http://www.sportunterricht.de/aufwaermen/warmcool.html>. [2011, September 29]
- Dreßler, G., Jedrzejek, N. (2004). *Vocalis-projekt*. [Online]. Available: www.vocalis-projekt.de/html/index2.htm [2011, september 28].

- Dühmke, R. (2004). *Berufskrankheiten – Statistik, Vorbeugung und Leistungen der Berufsgenossenschaft*. [Online]. Available: www.100-gesundheitstipps.de/berufskrankheiten-statistik-vorbeugung-leistungen-berufsgenossenschaft.html#rueckenschmerzen. [2011, September 17]
- Ebitsch, S., Karschnick, R. (2008). *Lehrer - der Beruf im Überblick*. [Online]. Available: www.vlwn.de/10/index.php/themen-mainmenu-38/lehrausbildung-mainmenu-42/379-lehrer-der-beruf-im-erblick. [2011, february 25].
- Frühauf, C. (2007). *Stimmtraining-Was die Stimme über die Persönlichkeit verrät*. [Online] Available: www.focus.de/finanzen/karriere/management/rethorik/tid-5346/ [2011, september 05]
- Hilbert, J. (2011). *Der Apfelbaum-eine Phantasiereise für Kinder* [Online]. Available: www.planetsenior.de/apfelbaum/. [2011, may 05]
- Huisman, M. *Kampf den Energiefressern*. [Online]. Available: http://www.bildung-plus.de/lernraumschule/sites/Kampf_den_Energiefressern.html [2011, August 13]
- Leibrecht, O. *Euton- Was bedeutet euton?!* [Online]. Available: www.euton.de [2011, November 10]
- Leffers, J. (2003). *Jeder dritte Lehrer ist ausgebrannt*. [Online]. Available: www.spiegel.de/schulspiegel/0,1518,244095,00.html. [2011, November 14]
- Reichel, G., Reichel, O. (2008). *Stimmung durch Stimme*. [Online]. Available: www.zwp-online.info/archiv/pub/gim/zwl/2008/zwl0208/zwl0208_008_009_reichel.pdf [2011, november 18]
- Sachse, C. (2003). *10 Tipps zur gesunden Ernährung*. [Online]. Available: http://www.medizinauskunft.de/artikel/gesund/Tipps/27_10_dgetipps.php. [2011, August 20]
- VBG Unfallversicherung (2009a). *Stimmig arbeiten im Call Center- Lösungen für Stimmbeschwerden*. [Online]. Available: www.aushang.at/Prot/Infomat/vbg/f19_010.pdf. [2011, november 05]

VBG Unfallversicherung (2009b). *Arbeiten in einem Sprechberuf*. [Online]. Available: www.ccall.de/download_dat/ccall_special_stimme.pdf. [2011, november 05]

Waschmann, B. (2008). *Kommunikationsarten*. [Online]. Available: www.wigbit.voegb.at/index.php/Kommunikationsarten. [2011, november 08]

Widhalm, B. (2011). *Stimmlich fit in den Tag*. [Online]. Available: www.stimme.at/ics/cn_service/stimmTipps.asp?mn=2&th=445&ti=68. [2011, September 09]

Wikipedia (2011). *Zungenbrecher*. [Online]. Available: <http://de.wikipedia.org/wiki/Zungenbrecher> [2011, october 06]

7.3 Anhang 3: Sammlung Comicmännchen



gähndes Männchen



Erinnerungsmännchen



Männchen das Kerze auspustet



Falsch stehendes Männchen



richtig stehendes Männchen



Männchen mit Pfeil und Bogen

189



Männchen das über den Kasten schaut



Internetverweismännchen



Buchverweismännchen



Wochenendmännchen



Karnevalsmännchen



Stehende Männchen



falsch sitzendes Männchen



richtig sitzendes Männchen



Männchen mit Zungenbrecher



summendes Männchen



zu Laut Männchen



Kopf drehendes Männchen



Wangen aufpustendes Männchen



hechelndes Männchen



Männchen mit Buch auf Bauch



Männchen mit Buch auf Kopf



schlürfendes Männchen



Männchen mit Pustebblume



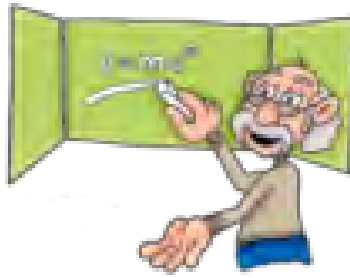
Männchen mit Weinkorken



Yoga-Männchen



Männchen das Schild hochhält



Männchen das an Tafel schreibt



Männchen das Gemüse isst



Männchen das aus Karaffe trinkt



Vibrierende Lippen Männchen

Anhang 4: Konzeptkalender

Januar 2013

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1 Neujahr Entspannungsübung 1	2 Warming-Up-Übung 1	3 Cool-Down-Übung 1	4 Haltungsübung 1	5	6
7 Atemübung 1	8 Artikulationsübung 1	9 Abspannübung 1	10 Stimmübung 1	11 Warming-Up-Übung 2	12	13
14 Cool-Down-Übung 2	15 Haltungsübung 2	16 Atemübung 2	17 Artikulationsübung 2	18 Abspannübung 2	19	20
21 Stimmübung 2	22 Warming-Up-Übung 3	23 Cool-Down-Übung 3	24 Haltungsübung 3	25 Atemübung 3	26	27
28 Artikulationsübung 3	29 Abspannübung 3	30 Stimmübung 3	31 Warming-Up-Übung 4			

Februar 2013

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1 Cool-Down-Übung 4	2	3
4 Haltungsübung 4	5 Atemübung 4	6 Artikulationsübung 4	7 Weiberfastnacht	8 Ferien	9	10
11 Ferien	12 Ferien	13 Aschermittwoch Abspannübung 4	14 Stimmübung 4	15 Warming-Up-Übung 5	16	17
18 Cool-Down-Übung 5	19 Haltungsübung 5	20 Atemübung 5	21 Artikulationsübung 5	22 Abspannübung 5	23	24
25 Stimmübung 5	26 Warming-Up-Übung 6	27 Cool-Down-Übung 6	28 Haltungsübung 6			

März 2013

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1 Atemübung 6	2	3
4 Artikulationsübung 6	5 Abspannübung 6	6 Tag der Logopädie Stimmübung 6	7 Tag der gesunden Ernährung Warming-Up-Übung 7	8 Cool-Down-Übung 7	9	10
11 Haltungsübung 7	12 Atemübung 7	13 Artikulationsübung 7	14 Abspannübung 7	15 Stimmübung 7	16	17
18 Warming-Up-Übung 8	19 Cool-Down-Übung 8	20 Haltungsübung 8	21 Atemübung 8	22 Artikulationsübung 8	23	24
25 Osterferien	26 Osterferien	27 Osterferien	28 Osterferien	29 Osterferien	30	31

April 2013

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Osterferien	2 Osterferien	3 Osterferien	4 Osterferien	5 Osterferien	6	7
8 Abspannübung 8	9 Stimmübung 8	10 Warming-Up-Übung 9	11 Cool-Down-Übung 9	12 Haltungsübung 9	13	14
15 Atemübung 9	16 Artikulationsübung 9	17 Abspannübung 9	18 Stimmübung 9	19 Warming-Up-Übung 10	20	21
22 Cool-Down-Übung 10	23 Haltungsübung 10	24 Atemübung 10	25 Artikulationsübung 10	26 Abspannübung 10	27	28
29 Stimmübung 10	30 Warming-Up-Übung 11					

Mai 2013

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1 Cool-Down-Übung 11	2 Haltungsübung 11	3 Atemübung 11	4	5
6 Artikulationsübung 11	7 Abspannübung 11	8 Stimmübung 11	9 Warming-Up-Übung 12	10 Cool-Down-Übung 12	11	12
13 Haltungsübung 12	14 Atemübung 12	15 Artikulationsübung 12	16 Abspannübung 12	17 Stimmübung 12	18	19
20 Warming-Up-Übung 13	21 Cool-Down-Übung 13	22 Haltungsübung 13	23 Atemübung 13	24 Artikulationsübung 13	25	26
27 Abspannübung 13	28 Stimmübung 13	29 Warming-Up-Übung 14	30 Cool-Down-Übung 14	31 Haltungsübung 14		

Juni 2013

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3 Atemübung 14	4 Artikulationsübung 14	5 Abspannübung 14	6 Stimmübung 14	7 Warming-Up-Übung 15	8	9
10 Cool-Down-Übung 15	11 Haltungsübung 15	12 Atemübung 15	13 Artikulationsübung 15	14 Abspannübung 15	15	16
17 Stimmübung 15	18 Warming-Up-Übung 16	19 Cool-Down-Übung 16	20 Haltungsübung 16	21 Atemübung 16	22	23
24 Artikulationsübung 16	25 Abspannübung 16	26 Stimmübung 16	27 Warming-Up-Übung 17	28 Cool-Down-Übung 17	29	30