



STIMME

STIMMHYGIENE

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen [1], dass sich eine gestörte Stimme der Lehrperson nachteilig auf den Verstehensprozess bei Schülerinnen und Schülern auswirkt.

Du solltest daher im eigenen Interesse und im Interesse deiner SuS darauf achten, dass du selber stimmlich gesund bleibst, indem du beispielsweise die folgenden Tipps für eine **stimmchonende Unterrichtsgestaltung** beachten:

- Sprich in passender Lautstärke, d. h. angepasst an den Raum und die Situation.
- Sprich in deiner natürlichen Sprechstimmlage.
- Sprich nicht dauerhaft gegen Lärm an, nutze alternative Strategien, um die Aufmerksamkeit herzustellen.
- Wechsel nach laut gesprochenen Passagen wieder zur Normallautstärke.
- Achte auf ein ruhiges Sprechtempo und ausreichende Sprechpausen.
- Überprüfe und reduziere deine Sprechanteile im Unterricht.
- Sorge für ausreichende Luftfeuchtigkeit (regelmäßig lüften).
- Vermeide Räuspern, besser ist Trinken, Schlucken und lockeres Husten.
- Nimm Kräuterbonbons.
- Trinke regelmäßig (am besten Wasser und Kräutertees), das hält die Stimmlippen und Schleimhäute im Kehlkopf feucht.

- Erwärme deine Stimme vor dem Sprechen im Unterricht (vor allem morgens und besonders nach den Ferien).
- Entspann dich immer wieder am Tag den Unterkiefer (auch mit geschlossenen Lippen möglich).
- Sorge für dein körperliches und psychisches Wohlergehen.
- Alkohol und Nikotin reizen die Schleimhäute der Stimmlippen. Verzichte besonders bei angeschlagener Stimme darauf.
- Wenn du erkältet bist, schone deine Stimme.
- Bei länger andauernden stimmlichen Beschwerden (Räusperzwang, Heiserkeit, Halsschmerzen) suche frühzeitig eine Fachärztin bzw. einen Facharzt auf (HNO/Phoniatrie).

ERSTE ANZEICHEN EINER BELASTETEN STIMME ODER EINER STIMMSTÖRUNG

- ! Heiserkeit
- ! Trockenheit im Hals
- ! ständiges Räuspern
- ! eingeschränkte stimmliche Leistungsfähigkeit (Tonhöhe, Dauer, Lautstärke)
- ! Spannungs- und Druckgefühl im Hals
- ! vorzeitige Stimmermüdung
- ! Brennen/Schmerzen im Kehlkopf

Literatur

- 1 Voigt-Zimmermann, S. (2010): Zum Einfluss gestörter Lehrerstimmen auf den Verstehensprozess von Schülern. In: Bose, I. u. Neuber B. (Hrsg.): Interpersonelle Kommunikation: Analyse und Optimierung. Hallesche Schriften zur Sprechwissenschaft und Phonetik Bd. 39. Lang. 269–275.
- 2 Aderhold, E. / Wolf, E. (2009): Sprecherzieherisches Übungsbuch. De Gruyter.
- 3 Brügge, W. / Mohs, K. (2014): Therapie funktioneller Stimmstörungen: Übungssammlung zu Körper, Atem, Stimme. Reinhardt.
- 4 Hamann, C. (2011): Fitness für die Stimme. Körperhaltung – Atmung – Stimmkräftigung. Reinhardt.
- 5 Lemke, S. (Hrsg.) (2012): Sprechwissenschaft/Sprecherziehung. Ein Lehr- und Übungsbuch. Lang.