

1 Sprechen als Beruf

Eine gut funktionierende und gesunde Stimme ist für Lehrende eine der wichtigsten Grundlagen, um ihren Beruf ausüben zu können. Die Umsetzung von fachlichem und didaktischem Know-how im Unterricht erfolgt über Stimme und Sprechweise. Stellen Sie sich vor, Sie müssten einen Tag ohne Ihre Stimme auskommen und dennoch alle Aufgaben wie gewöhnlich meistern – eine schier unvorstellbare Situation.

Lehrkräfte werden bezüglich der stimmlichen Anforderungen als Berufssprecher („professional voice users“) eingestuft¹ – in der Rangfolge direkt nach Hochleistungsstimmberufen wie Schauspieler und Sänger.

Einteilung der Berufsgruppen nach stimmlichen Anforderungen¹

Level	Gruppe	Berufsbeispiele	Auswirkungen von Stimmstörungen
Level I	Hochleistungsstimmberufe	z. B. Sänger, Schauspieler	Bereits geringfügige Abweichungen der Stimmfunktion können zu schweren beruflichen Konsequenzen führen.
Level II	Berufssprecher	z. B. Lehrkräfte, Geistliche, Dozenten, Politiker	Moderate Belastungen können die berufliche Leistungsfähigkeit einschränken bzw. den beruflichen Einsatz unmöglich machen.
Level III	Nicht-Berufssprecher	z. B. Rechtsanwälte, Mediziner, Geschäftsleute, Rezeptionisten	Die Stimme wird zur Berufsausübung benötigt, schwere Stimmstörungen können dies unmöglich machen.
Level IV	Berufe ohne Stimmbedarf	z. B. Laboranten, Bibliothekare	Berufsausübung ist auch bei schwerer Stimmstörung möglich.

¹ Schneider-Stickler/Bigenzahn (2013)

² vgl. ebd., S. 5

Besonders für Lehrkräfte sind die stimmlichen Belastungen im Unterricht außerordentlich. Dies liegt zum einen an den durchschnittlich langen Sprechzeiten pro Tag und den eigenen Dispositionen, zum anderen an der Klassengröße und der Umgebungslautstärke.



Selbsttest

Zeitliche Stimmbelastung

Wie lange sprechen Sie täglich in verschiedenen Unterrichtskontexten? Stoppen Sie an einem Schultag die jeweilige Zeit mit.

Aktivitäten	Zeit in Minuten
Lehrervortrag/Frontalunterricht, Erklärungen und Anweisungen, Erläuterungen	
Unterrichtsgespräch	
Beantwortung von Fragen der Lernenden (außerhalb des Unterrichts)	
Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen und der Schulleitung	
Gespräche mit Eltern	
Sonstige Situationen mit eigenem Redeanteil (z. B. Pausenaufsicht)	

3 Die Stimme positiv beeinflussen

In den vorangegangenen Kapiteln ist deutlich geworden, wie viel die Stimme über uns verrät und wie sie, verbunden mit den verbalen sowie den übrigen nonverbalen Ausdrucksformen, unsere Wirkung auf andere mitbestimmt. Vielleicht haben Sie dadurch schon etwas mehr über Ihr eigenes Stimm- und Sprechverhalten herausgefunden und sind sich bewusster darüber, wie sich Ihre Stimme und Sprechweise in bestimmten Situationen und Rollen verändern und welchen Einfluss sowohl Persönlichkeitsmerkmale als auch eigene Haltung und Rollenverständnis haben.

Vermutlich sind Ihnen dabei auch Situationen in den Sinn gekommen, in denen Sie sich eine „andere“ Stimme wünschten, beispielsweise gerne lebendiger und ausdrucksstärker sprechen oder statt aufgebracht und „schrill“ lieber ruhig und resonant klingen würden. Sich seiner eigenen Stimmen bewusst zu werden und zu erkennen, welche Situationen und Bedingungen zu einer Stimmveränderung führen, ist ein sehr wichtiger Schritt. Eine gute Eigenwahrnehmung ist Voraussetzung dafür, die eigene Sprechtechnik zu verändern.

Sie haben bereits Möglichkeiten kennengelernt, wie Sie durch zielgerichtetes und kongruentes Sprechen, verbunden mit Authentizität, Ihre Wirkung auf andere positiv beeinflussen können. Möglicherweise sind folgende Fragen noch offen:

- Wie erreiche ich, dass meine Stimme generell lauter und voller klingt?
- Was macht eigentlich eine lebendige Sprechweise aus?
- Ist meine Stimme zu hoch?
- Warum werde ich oft schlecht verstanden bzw. nicht gehört?
- Was kann ich tun, wenn Sprechen anstrengend wird?
- Wie kann ich Heiserkeit vermeiden?

In diesem Kapitel werden Sie Antworten auf diese und weitere Fragen finden. Denn eine lebendige, volle und eine gesunde, belastbare Stimme kann man entwickeln.

Eine gute Orientierung in der Arbeit mit der Stimme bietet dieses Schaubild, das die körperlichen Aspekte der Stimmfunktion unter Berücksichtigung der Bereiche „Persönlichkeit“ und „Situation“ (siehe auch Stimmfunktionskreis, Seite 16) herausstellt:



Im Folgenden werden Sie mit praktischen Übungen durch die einzelnen Bereiche geführt, von der Wahrnehmung bis hin zur präzisen Artikulation.

4 Mit Stimmproblemen umgehen

Wie oft haben Sie sich in der letzten halben Stunde geräuspert? An wie vielen der letzten sieben Tage haben Sie beim Sprechen deutliche Anstrengung oder gar Halskratzen bis hin zu Schmerzen verspürt? Symptome wie diese weisen möglicherweise bereits auf eine Stimmstörung hin. Es kann sich jedoch auch um vorübergehende Beschwerden einer ansonsten gesunden Stimme handeln.

Häufige Beschwerden und Störungsbilder

Die folgende Tabelle enthält einige Symptome, die in sprechintensiven Berufen typischerweise auftreten, und dient zu einer ersten Selbsteinschätzung. Tragen Sie hierfür ein, wie häufig (ständig – täglich – wöchentlich – monatlich – situationsbedingt) und in welchem Ausmaß (leicht – mittelgradig – schwer) Sie bestimmte Symptome bei sich beobachten.¹ Beschreiben Sie auch, ob bzw. inwiefern Sie sich dadurch beim Sprechen, aber auch in Ihrer Lebensqualität eingeschränkt fühlen.

Die Grenze zwischen „ab und zu auftretenden“ Stimmbeschwerden und einer sich manifestierenden Stimmstörung ist dabei fließend. Sollten mehrere Symptome regelmäßig wiederkehren oder über eine Dauer von 2–3 Wochen hinaus auftreten, ohne dass Sie diese eindeutig auf einen Infekt zurückführen können, ist eine Abklärung beim HNO-Facharzt unbedingt angeraten². Auch wenn Sie sich insgesamt stimmlich eingeschränkt fühlen, ist es empfehlenswert, den Ursachen auf den Grund zu gehen und gegebenenfalls geeignete Maßnahmen zu ergreifen.

¹ in Anlehnung an Schürmann (2011), S. 227

² vgl. Brügge/Mohs (2011), S. 81

Selbsteinschätzung bei Stimmstörungen

Symptom	Häufigkeit*	Ausmaß**	persönliche Einschränkung
Räuspern			
Mundtrockenheit			
Kratzen im Hals/Rachen			
Fremdkörpergefühl im Hals/Rachen			
Schmerzen im Hals/Rachen			
Heiserkeit			
eingeschränkte Lautstärke			
Stimmanstrengung/-ermüdung			
erhöhte Sprechstimmlage			

* ständig – täglich – wöchentlich – monatlich – situationsbedingt

** leicht – mittelgradig – schwer

Über die Autoren

Miriam Festl M.A. (Sprechwissenschaftlerin) arbeitet als Sprechtrainerin und DaF-Lehrerin. Schwerpunkte ihrer Arbeit sind die Themen Aussprache, Stimme und Präsentationstechnik. Sie unterstützt Menschen dabei verständlich, mit stimmlicher Ausdruckskraft und persönlicher Note zu kommunizieren.

www.ausgesprochengut.com



Christian Gegner M.A. (Sprecherzieher Univ./DGSS) ist Lehrkraft für besondere Aufgaben am Lehrgebiet Mündliche Kommunikation und Sprecherziehung an der Universität Regensburg. Er leitet seit dem Wintersemester 2010/11 das individuelle Beratungsangebot „Stimmsscreening für Lehramtsstudierende“. Seit 2010 ist er 1. Vorsitzender der Berufsvereinigung Sprechkompetenzen – Rhetorik, Sprechkunst, Sprechtherapie und Sprechwissenschaft in Bayern e. V. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Lehrerstimme sowie Rede- und Gesprächspädagogik.



Dr. Brigitte Teuchert ist Leiterin des berufsbegleitenden Masterstudiums „Speech Communication and Rhetoric“ an der Universität Regensburg. Der anwendungsorientierte Masterstudiengang wird von Lehrerinnen und Lehrern, Führungskräften und allen an mündlicher Kommunikation und Rhetorik Interessierten genutzt. Als Dozentin zu Stimme und Rhetorik ist sie auch in der Lehrerfortbildung tätig. Von 2011 bis 2017 war sie erste Vorsitzende des Wissenschafts- und Berufsverbandes „Deutsche Gesellschaft für Sprechwissenschaft und Sprecherziehung“ (DGSS).

