



„Frosch im Hals – Stimmprophylaxe im Lehrberuf“ (Autorin: Laura Schuster Camposeco)

Was hat der Lehrerberuf eigentlich mit der Stimme zu tun? Warum ist überhaupt Stimmprophylaxe so wichtig? Und wie wird man einen Frosch im Hals los, ohne sich zu räuspern?

Zu diesen Fragen gestalteten zwei Logopädinnen, Kim Adelaide und Valeska Fehrer, auf der Plattform Edudip einen Gastvortrag am 20.05.20, der mit bis zu 70 Teilnehmer*innen, bestehend aus Mitarbeitern und Studierenden der PH, großen Anklang fand. Schon nach kurzer Zeit des Vortrags wurde deutlich, dass die Stimme eines der wertvollsten Werkzeuge der Lehrenden ist und trotzdem oft stark vernachlässigt wird. Das bestätigen auch internationale Studien aus Brasilien, Polen, Belgien und Deutschland.

Die Stimme muss sich nicht nur an die vielen verschiedenen Gesprächssituationen anpassen, sie wird auch durch die unterschiedlichen Sprechumgebungen herausgefordert. Es ist demnach selbstverständlich, dass eine Lehrperson Ansagen für alle Schüler*innen, Gruppengespräche oder Einzelgespräche in Turnhallen, dem Klassenzimmer oder Pausenhof führen muss. Aber wie selbstverständlich macht das die Stimme mit? Gesunde Stimmbänder sind bis zu 6 Stunden am Tag belastbar. Danach treten die ersten Ermüdungsanzeichen, wie beispielsweise erhöhte Stimmlage auf. Bei einer einmaligen Überlastung können sich die Stimmbänder über die Nacht erholen.

Spricht man jedoch jeden Tag deutlich mehr als diese 6 Stunden, machen das die Stimmbänder nicht lange mit und es ist sinnvoll Stimmprobleme vorzubeugen. Dazu erklärten die Referentinnen erst einmal auf was man im Alltag achten kann: Wichtig ist hierbei die Bauchatmung und das Zwerchfell zu aktivieren (Costo-Abdominal-Atmung).

Anschließend zeigten sie eine Reihe von kurzen Übungen, welche die Stimmqualität verbessern und der Stimme im Lehrberufsalltag helfen besser mit den Herausforderungen zurecht zu kommen. Festzuhalten ist: Es lohnt sich mit der eigenen Stimme (gerade im Lehrberuf) mehr zu beschäftigen und durch kurze Übungen im Alltag das Potential seiner Stimme neu zu entdecken!