

Stimmprobleme?

Beitrag von „Mia“ vom 27. Juni 2004 19:48

Stimmbeschwerden und Heiserkeit kommen keineswegs nur durch Brüllen zustande. Eine Erkältung kann in der Tat Heiserkeit hervorrufen, ohne dass überhaupt ein einziges Wort gesagt wurde. Heiserkeit kann ebenso durch Rauch entstehen. Nur so als Beispiel. Oder einfach durch Sprechen in der falschen Stimmlage.

Daher haben übrigens auch Erzieherinnen und Grundschullehrerinnen überdurchschnittlich häufig Stimmbeschwerden. Nicht weil sie ständig am Rumbrüllen wären, sondern vielmehr, weil sie ihre eigene Stimmlage oft der Stimmlage der Kinder anpassen, d.h. zu hoch sprechen.

Stimmstörungen sind allerdings nahezu immer multifaktoriell bedingt und die Theorie, dass es in Deutschland so viele stimmgeschädigte Lehrer gibt, weil diese mehr als in anderen Ländern rumbrüllen, entbehrt jeglicher Grundlagen.

Grundschullehrerin: Auch wenn's schwierig ist, aber am Effektivsten, ist absolute Stimmschonung. So wenig, wie nur möglich reden. Und vor allem keinesfalls flüstern, weil das die Stimme noch mehr strapaziert als normales Reden. Wenn man um's Reden nicht drumherum kommt, einfach leise sprechen.

Eigentlich wäre es am Besten, sich mal ein paar Tage krank schreiben zu lassen und die Klappe zu halten, aber leider wird Heiserkeit von kaum jemandem ernst genommen, so dass man sich wahrscheinlich blöd vorkommt, deswegen zum Arzt zu gehen. 🙄 Aber eigentlich wär's schon sinnvoll.

Gruß,
Mia