

# Stimmprobleme im Referendariat

**Beitrag von „Mayall“ vom 16. Oktober 2004 14:21**

Hello Jenny!

Habe die gleichen Probleme wie du. Bin seit Februar im Ref, und schleppen seitdem auch dauernd irgendwelche Erkältungen mit mir mit. Gerade auch, aber in den Herbstferien kann man sich erholen. War in den Sommerferien beim HNo Arzt, er schickte mich zur Logopädin. Habe ab November 20 Stunden á 45min Behandlung verschrieben bekommen, weil das scheinbar doch sehr ernst ist. Das Atmen aus dem Bauch ist sehr wichtig, da ich keine Ahnung hab wie es funktioniert, obwohl ich 3 Jahre lang im Chor gesungen habe, wird sie mir einige Übungen machen.

Erste Tipps die sie mir schon geben konnte (vgl. auch oben):

-&gt; nie räuspern (husten oder schlucken)

-&gt; mind. 3 Liter am Tag trinken (bei mir ist es nicht mal die Hälfte), Bonbons aber ohne Menthol

-&gt; nie flüstern

Und so oft wie es geht schweigen, da musste ich lachen (32 Erstklässler und schweigen, das klappt niemals)

Ja, bin gespannt wie es im November weitergeht und hoffe dass es hilft, denn ich kann gar nicht mehr singen, laut reden geht auch nicht dann gleitet die Stimme weg.

bin etwas besorgt. Warten wir mal ab.

Auf jeden Fall mußt du etwas unternehmen.

Gruß, Maya