

# Stimmprobleme im Referendariat

Beitrag von „leppy“ vom 13. Oktober 2004 10:26

Hi Jenny,

Wahrscheinlich ist es so, wie Petra schon andeutet.

Wenn Du heiser schnell wirst dann wirst Du wahrscheinlich nicht effektiv sprechen. Ich würde Dir auch raten, zum HNO-Arzt, möglichst einem, der sich auf die Stimmbänder spezialisiert hat, zu gehen, der kann Deine Stimmbänder auf Schäden überprüfen.

Du kannst aber auch selber etwas tun:

Überprüfe zuerst Deine Atmung. Atmest Du auch in den Situationen, in denen Du laut sprichst in den Bauch (kannst Du durch Hand auflegen überprüfen). Oder machst Du "Hochatmung", d.h. Du atmest in den Brustkorb und ziehst dabei vielleicht auch die Schultern hoch. Du solltest immer auf die Bauchatmung achten!

Sprichst Du vielleicht zu hoch oder zu tief, wenn Du laut wirst? Seufze einmal laut. Dabei merkt man normalerweise, in welcher Stimmlage man sich am wohlsten fühlt (normale: im unteren Bereich des Seufzers).

Vielleicht ist Dein Stimmapparat morgens vor der ersten Stunde noch nicht warm genug, da Du vielleicht erst vor kurzem aufgestanden bist und/oder wenig geredet hast.

Wärme Deine Stimme und Deinen Körper vor der ersten Stunde morgens auf. Strecke Dich und lockere die Mundwerkzeuge und die Stimmbänder (z.B. mit der Zunge die Zähne putzen, kauen, schnauben wie ein Pferd, Übungen wie "bloblobloblo" "blablabla" u.ä.).

Das sind alles Tipps, die mir eine Logopädin einmal gegeben hat. Vielleicht helfen sie auch Dir ein wenig.

Gruß leppy