

# **Stimmprobleme im Referendariat**

**Beitrag von „Jenny Green“ vom 13. Oktober 2004 01:35**

Hallo ihr,

was macht ihr, wenn euch die Stimme wegbleibt? Klingt jetzt vielleicht ein wenig lächerlich: ich bin im Ref und werde leider immer heiserer. Muss leider öfters ziemlich laut reden (manchmal auch fast schreien) , weil die Klassen nicht immer ganz leise sind, und habe das Gefühl, meine Stimme leidet immer mehr unter dieser großen Beanspruchung. Kennt ihr Rezepte zur Vorbeugung von Stimmproblemen, oder besondere Stimmtrainungskurse? Kann es sein, dass man sich als Lehrer die Stimme irgendwann komplett ruiniert? Oder gewöhnt sie sich vielleicht an die ständige (Über-)beanspruchung? Ich bin ein wenig besorgt, solche Probleme mit der Stimme hatte ich vorher nie. (Vom Kopfweh ganz zu schweigen)

Also, was kann man gegen Stimmprobleme tun? (Außer ein paar Wochen krank machen und die Stimme schonen

 ) Danke für ernstgemeinte Tipps! Viele Grüße Jenny