

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 Stimmtrainingskurse? 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

Beitrag von „Petra“ vom 13. Oktober 2004 09:03

Hi Jenny,

ich weiß von einer Freundin, die im Ref. auch Probleme mit der Stimme bekommen hat. Sie war heiser, hatte Schmerzen und konnte sich am WE kaum erholen.

Sie hat dann ganz intensiv mit einer Logopädin trainiert. Sie hat mit einem "Teller" gearbeitet, auf den sie sich immer stellen musste. Ich meine das war so was in der Art wie diese Platten, unter denen ein halber Ball ist. Es ging wohl ums gerade Stehen.

Auf jeden Fall ist es wichtig, dass du früh was unternimmst!!

Ich glaube der HNO-Arzt ist der erste Ansprechpartner, oder?

Gruß

Petra

Beitrag von „snoopy64“ vom 13. Oktober 2004 09:43

Hi Jenny,

auch ich hatte andauernd Probleme mit der Stimme bzw. mit Halsentzündungen. Gegen "echte" Halsentzündungen, sprich der Vorstufe zur Erkältung 😊, helfen Umschläge mit essigsaurer Tonerde Essenz (Apotheke). Kein Witz!! Hat mir bei einer Mandelentzündung (ärztlich attestiert) schon Antibiotika erspart.

Zu der "üblichen" Lehrerheiserkeit: schonen! Man will ja noch 30 - 40 Jahre durchhalten. Ich gehe nicht (mehr) in die Schule, um die Schüler zu unterhalten. Geb`alles was eben geht (und es geht tatsächlich viel mehr als man es zu glauben vermag) in Schülerhand. Auch ganze Unterrichtsstunden - naja, in der Grundschule klappt das vielleicht doch nicht so gut, aber ab der 9. Klasse Realschule kann man Schüler zu Hilfslehrern machen. Denen macht es Spass, man sieht seinen eigenen Unterricht reflektiert und man schont seine Stimme sonst gibt es sowas nur beim Überraschungsei 😊
snoopy64

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

Beitrag von „robischo“ vom 13. Oktober 2004 11:30

also hno-arzt, stimmtraining, halsdragees...

und versuch, weniger zu reden,

versuch nicht, die kindergeräusche zu übertönen,

sprich einzelne kinder die weiter entfernt sitzen oder stehen persönlich an. das hören andere mit.

und schreib wichtige mitteilungen einfach an die rechte seitentafel, immer an die gleichen stellen.

versuch, gelassener zu werden.

früher hatte ich regelmäßig einmal im jahr für eine woche keine stimme

und jedesmal die angst, sie bliebe für immer weg.

und immer kam sie wieder und ich hab gelernt sie zu entlasten.

ich wünsch dir erfolg.

Beitrag von „philosophus“ vom 13. Oktober 2004 11:32

Als ich das Wort "Stimmprobleme" in die Suche eingegeben habe, ist mir folgender, nützlicher Thread untergekommen:

<https://www.lehrerforen.de/oldforum.php?topic=100681235410>

Beitrag von „elefantenflip“ vom 13. Oktober 2004 14:44

Ich habe auch Probleme gehabt. Eine Logopädiebehandlung hat mir sehr geholfen. Ich spreche zwar immer noch nicht durchgängig in der richtigen Technik, wenn ich aber lauter reden (auch mal schreien muss), kann ich die Technik anwenden, da ich das ja bewusst einsetze. Die Therapie hat im Übrigen die Krankenkasse bezahlt.
flip

Ps. Die Erfahrung kann ich gut an Eltern weitergeben, die oft meinen, die Empfehlung zu einer Logopädie-Therapie wäre ein Stigma.

Beitrag von „Sportkanone“ vom 13. Oktober 2004 17:15

Hallo JENNY,
vielleicht hilft Dir auch vorerst zum Reinschauen folgende Seite weiter:

http://www.vocalis-projekt.de/html/stimme/n_stimme.htm

Eine sehr nette Seite von zwei Studentinnen der Universität Dortmund!
Viel Glück, CHERRY

Beitrag von „Timm“ vom 13. Oktober 2004 18:12

Vielleicht hilft's ja auch, bevor man zu weiteren Mitteln greifen muss: Rachenraum feucht halten, viel trinken und Bonbons. Wenn's mal mit der Schülerzentrierung nicht so klappt, komme ich so ganz gut über den Tag (auch prophylaktisch).
Im Übrigen beobachte dich mal, ob du auch genügend modulierst (helfend auch zum Beobachten: Kamera, Kollege). Ich spreche tendenziell oft zu laut. Dabei sollte nicht zuletzt im Bemühen um eine gute Rhetorik dem Inhalt entsprechend moduliert werden...

Beitrag von „Jenny Green“ vom 13. Oktober 2004 21:12

Das wurde mir auch schon öfters gesagt, dass ich zu laut werde. Habe aber leider ziemlich unruhige Klassen und immer das Gefühl, dass ich die irgendwie übertönen müsste - egal ob bei schülerzentrierten oder weniger schülerzentrierten Aktivitäten. Werde wohl nicht umhin kommen, mal zum HNO-Arzt zu gehen und einen Stimmkurs zu machen. Wenn ich mir erst vorstelle, wie normale Lehrer/innen 25-27 Stunden die Woche die Stimme zu erheben! Jetzt als Ref sind's ja noch bedeutend weniger 🙄

Danke euch auf jeden Fall herzlich für eure Antworten, die mir sehr weitergeholfen haben!! 😄

Viele liebe grüße Jenny

Beitrag von „daru“ vom 13. Oktober 2004 21:42

Versuch, die Tipps von robis schon umzusetzen.

Auf keinen Fall immer lauter werden. Wenn die Stimme zu versagen droht, nicht räuspern.

Logopädische Übungen sind zeitaufwendig und bringen keinen kurzzeitigen Erfolg.

Viel wichtiger sollte für dich sein zu erkennen, in welchen Situationen du unter Stress stehst. Dann müsstest du versuchen - so schwer das in der Schule ist - dich zu entspannen. Ein Versagen der Stimme hat (häufig) mit Verspannungen der Muskulatur zu tun. Dann bringen einfache Atem- und Entspannungsübungen vielleicht Erfolg.

Beitrag von „Timm“ vom 13. Oktober 2004 21:52

Zitat

- egal ob bei schülerzentrierten oder weniger schülerzentrierten Aktivitäten.

Während schülerzentrierten Aktivitäten solltest du auch nicht das Plenum ansprechen. Wenn du merkst, du hast eine Arbeitsanweisung vergessen oder musst für alle Gruppen etwas konkretisieren: Geh zu den Gruppen, sag es lieber 5x einer Gruppe, als die Arbeit aller zu unterbrechen, für Ruhe zu sorgen, über einen Restlärm die Anweisung zu geben,... Sind die Klassen bei GA lauter, benutze ein Signal fürs Ende (Gong, Trillerpfeife...).

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

Hallo Jenny!

Habe die gleichen Probleme wie du. Bin seit Februar im Ref, und schleppe seit dem 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 mit mir einige Übungen machen.

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

-> nie räuspern (husten oder schlucken)

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

-> 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

Beitrag von „robischon“ vom 16. Oktober 2004 15:18

doch, das mit dem schweigen geht wirklich. ich hatte ganze schulstunden in denen ich so gut wie nix sagte. mitteilungen und informationen an die tafel, material ausbreiten, hinsetzen und zuhören. alles nur trainingssache.

Beitrag von „Sabi“ vom 16. Oktober 2004 17:14

ich habe auch schon einmal eine mathestunde ohne zu sprechen gehalten.

das war eine dritte klasse und ich hatte einfach keine lust mehr mir den mund fusselig zu

reden..

hat für die eine stunde auch gut geklappt 😎

ich würde halt nicht immer so arbeiten wollen, aber es hilft sicher schon viel, wenn man seine sprechzeiten drastisch reduziert.

organisatorisches kann sich einspielen, dazu muss man später eigentlich nichts mehr sagen. aufgaben grade bei erstklässlern möglichst so stellen, dass sie sich ohne lange vorreden oder langes anleitungslesen (können sie ja eh nicht) erschließen lassen.

und falls der hals schon angegriffen ist helfen durchaus die tipps von timm. wenn man es den kindern erklärt ist es durchaus in ordnung, ein bonbon zu lutschen oder zwischendurch immer mal einen schluck tee zu trinken. hilft wunder! 😊

sabi

Beitrag von „wolkenstein“ vom 16. Oktober 2004 19:16

In den lautereren Klassen habe ich eine Lärmglocke eingeführt, die nicht nur ich, sondern auch die SuS benutzen können, wenn es ihnen zu laut wird. Ansonsten hab ich gute Erfahrungen damit gemacht, beim Stundeneinstieg bereits "von laut nach leise" Übungen zu machen - also gemeinsam "Guten Morgen" sagen, Lehrer wird zuerst immer lauter, Klasse echot zurück, dann immer leiser, bis zum Schluss nur noch die Lippen bewegt werden (mit Handzeichen Lautstärke angeben). Wenn eine Klasse schon beim Reinkommen sehr hibbelig ist, machen wir auch manchmal eine stimmliche Achterbahnfahrt (auf einem Vokal lauter und leiser werden, Bewegungen mit Handzeichen angeben, natürlich auch mit ganz leise enden). Zwischendurch, z.B. beim Wechsel in die Gruppenarbeit, dann auch 1-Minuten-Schweigen einführen - die SuS nehmen Stühle, Stift und Heft mit in die Gruppenarbeit, aber keiner sagt was, bis alle richtig sitzen. Gruppenzugehörigkeit ggf. mit Handzeichen signalisieren - verhindert lästige Gruppeneinteilungsstreitigkeiten und die Gruppenphase fängt von vornherein viel leiser an. Insgesamt trainieren wir an der "Restaurantlautstärke", wo alle sich leise unterhalten und sich dabei gut verstehen können.

So viel man auch mit Ruhezeichen usw. erreichen kann - kann die Tipps zur Stimmbildung nur unterstreichen. Professionelles Sprechtraining sollte für einen professionellen Sprecher wie einen Lehrer eigentlich selbstverständlich sein, denn keiner hört jemandem, der ständig seine Stimme falsch einsetzt, gern zu. Drum: Auf zur Stimmbildung!

w.