

Stimmprobleme

Beitrag von „carla-emilia“ vom 6. Oktober 2005 18:52

Hallo,

heute ist zum ersten Mal das passiert, was ich immer gehofft hatte, irgendwie vermeiden zu können: Meine Stimme hat angefangen, mir den Dienst zu versagen. 😊

Ich muss dazu sagen, dass ich seit diesem Schuljahr auf voller Stelle mit mehreren großen und lebhaften bis sehr unruhigen Klassen arbeite. Nachdem ich heute früh in der ersten Stunde schon relativ laut reden musste, um meine eigene Klasse zu beruhigen, bekam ich dann in der zweiten Stunde in einer lauten Klasse wirklich Probleme. Ich musste husten, sobald ich etwas lauter redete und ich spürte bzw. spüre immer noch, dass meine Stimme deutlich angeschlagen ist.

Wenn ich Glück habe, ist es eine Erkältung (fühlt sich aber nicht so an), wenn ich Pech habe, dann habe ich jetzt ein Problem. 😕

Meine Stimmbänder (oder was auch immer ich da spüre) fühlen sich irgendwie gereizt an. Ich weiß jetzt schon, dass ich morgen wieder laut sprechen (nicht schreien!) muss - und zwar fast 5 Stunden am Stück!

Ich glaube, am Wochenende sitze ich stumm wie ein Fisch in der Gegend herum und schone meine Stimme. 😞

Wie geht es euch denn so mit eurem wichtigsten Arbeitsmittel? Was hilft bei Problemen wie den oben beschriebenen wirklich dauerhaft?

Im Voraus herzlichen Dank!

Liebe Grüße,
Carla-Emilia

Beitrag von „Bolzbold“ vom 6. Oktober 2005 18:56

Hallo Carla!

Da hilft am besten Stimmbildung. Mit dem Einsatz Deines Zwerchfells beim Reden kannst Du sehr laut reden, schonst aber Deine Stimmbänder.

Viele KollegInnen drücken zu stark im Hals bzw. mit der Kehle, wenn sie laut reden. Mit "gestützter Stimme" kannst Du sehr laut reden, läufst als Frau nicht Gefahr hysterisch zu wirken und schonst Deine Stimmbänder.

Hätte ich nicht Musik studiert und Gesangsunterricht gehabt, hätte ich möglicherweise dasselbe Problem bekommen. So aber kann ich bewusst meine Stimme schonen, indem ich quasi dieselbe Technik als wenn ich singe anwende. Klappt wunderbar und man hört mich bis in den letzten Winkel des Klassenraums.

(Und es ist immer wieder erstaunlich, dass ich als einzelner Säger eine ganze Klasse 6 mit 30 Leuten problemlos übertönen kann...).

Gruß

Bolzbold

Beitrag von „Mia“ vom 6. Oktober 2005 18:56

Ein ganz wichtiges Thema für Lehrer, das auch schon mehrmals hier im Forum angesprochen worden ist. Gib mal das Thema "Stimmprobleme" in die Suchfunktion ein und du wirst jede Menge Tipps zu lesen bekommen. 😊

LG

Mia

Beitrag von „Referendarin“ vom 6. Oktober 2005 18:59

- Tictac strong mint
- immer wieder Stillarbeitsphasen in den Unterricht einbauen
- alles, was von Schülern vorgelesen etc. werden kann, von Schülern machen lassen (Schüler lesen Arbeitsanweisung vor, Meldeketten schonen deine Stimme mehrere Minuten)
- bei den Kleinen nonverbale Ruhesignale (Glocke, Klangton - mir fällt gerade die genaue Bezeichnung nicht ein, Schild mit "Flüsterton" hochzeigen, "Stopp" nach Gruppenarbeit an die Tafel schreiben

Ich habe an einem Tag 8 Stunden hintereinander, davon 5 Stunden in der 5. Klasse, die

nachmittags verständlicherweise recht unruhig ist. Ich plane mir den Tag so, dass ich bewusst Stillarbeitsphasen in allen Klassen einbaue und mit den Kleinen nachmittags auch mal 10 Minuten nach draußen gehe.

@ Bolzbold:

Braucht man dafür Gesangsunterricht/Stimmbildungsunterricht oder kann man sich einfachste Grundtechniken auch selbst aneignen?

Beitrag von „Bolzbold“ vom 6. Oktober 2005 19:02

Zitat

@ Bolzbold:

Braucht man dafür Gesangsunterricht/Stimmbildungsunterricht oder kann man sich einfachste Grundtechniken auch selbst aneignen?

Nun grundsätzlich könnte man sich das auch autodidaktisch aneignen. Doch wer sagt einem dann, wann man es richtig macht? Meine Gesangslehrerin hörte jede noch so kleine Unsauberkeit heraus.

Lustig ist, dass es jeder (!) von uns automatisch beherrscht, wenn er/sie lacht - da passiert genau der Reflex, den man beim Sprechen auch bewusst einsetzen könnte, um seine Stimmbänder zu schonen.

Gruß

Bolzbold

Beitrag von „Ketfesem“ vom 6. Oktober 2005 19:03

Hallo!

Das Problem habe ich im Moment auch. Es ist zwar im Rahmen einer Erkältung, aber seit vorgestern kann ich nicht mehr reden, wirklich nur noch flüstern. Es ist so schlimm, dass ich inzwischen mich nicht mehr traue zu telefonieren, weil man mich kaum versteht.

Wie gesagt, ich habe eine starke Erkältung oder Grippe. Aber früher hatte ich diese Stimmprobleme auch bei Erkältungen nicht. Und im vergangenen Schuljahr war ich wegen so

etwas auch schon eine Woche krank geschrieben. Jetzt natürlich wieder, ich wäre im Moment überhaupt nicht in der Lage zu unterrichten, denn die Kinder kennen die Taubstummsprache leider nicht (ach ja, ich auch nicht).

Ist wirklich lästig. Und ich habe natürlich auch Angst, dass sich das Problem immer wieder wiederholen könnte...

Beitrag von „Mia“ vom 6. Oktober 2005 19:11

Zitat

aber seit vorgestern kann ich nicht mehr reden, wirklich nur noch flüstern

Und wenn du das in die Tat umsetzen solltest, wirst du deine Stimmprobleme verschlimmern! Wenn die Stimme angeschlagen ist, hilft nix außer einfach mal ein paar Tage absolute Stimmschonung (zu deutsch: Klappe halten 😊).

Wenn's irgendwie geht, lass dich krank schreiben. Wenn man Stimmprobleme über längere Zeit verschleppt, können sich ernsthafte Stimmstörungen entwickeln! Und Lehrer sind u.a. eine der Berufsgruppen, die am häufigsten von Stimmstörungen betroffen sind (unter den Lehrern ganz besonders gefährdet sind übrigens die Grundschullehrerinnen). Also geht vernünftig mit eurer Stimme um. (Tipps finden sich wie gesagt schon haufenweise hier im Forum, wenn man sich die entsprechenden Threads raussucht.)

LG

Mia

Beitrag von „Ketfesem“ vom 6. Oktober 2005 19:15

Ja, diese Woche bin ich ja krank geschrieben, aber natürlich macht man sich Sorgen, wie es in der Schule weitergeht, wenn man nicht da ist. Vor allem, wenn man eine Klassenleitung hat und noch dazu im Referendariat ist und weiß, dass man in drei Wochen eine Stunde vor dem ganzen Seminar vorführen muss und mit der Klasse auch noch nicht so ganz zurecht kommt.

Aber eins ist klar: Die Gesundheit kommt auf jeden Fall an erster Stelle!

Beitrag von „inschra“ vom 6. Oktober 2005 19:43

Zitat

Bolzbold schrieb am 06.10.2005 17:56:

(Und es ist immer wieder erstaunlich, dass ich als einzelner Säger eine ganze Klasse 6 mit 30 Leuten problemlos übertönen kann...).

Gruß

Bolzbold

Ich hab auch so einen Säger daheim, der alle anderen Geräusche übertönt und mir den Schlaf raubt



Aber ich kenne auch das Problem mit der Stimme - bin oft heiser und hab fast jeden Nachmittag Halsweh.

Stimmbildung wäre sicher nicht schlecht, auch für's Singen - da hab ich mit den hohen Tönen (schon ab a) Probleme.

Emser Pastillen sollen gut sein für Redner, schmecken aber nicht besonders.

LG, inschra

Beitrag von „Ketfesem“ vom 6. Oktober 2005 19:47

Wir hatten letztes Jahr (in meinem ersten Referendarjahr) die Möglichkeit zu einer Fortbildung "Sprechstimme und Körpersprache des Lehrers", aber ehrlich gesagt, hat mir das nicht viel gebracht...

Beitrag von „elefantenflip“ vom 6. Oktober 2005 20:57

Ich kann nur den RAt geben, gehe zum Logopäden. Mir hat es geholfen. Es ist zwar lästig, einmal in der Woche dort zu erscheinen und Übungen zu machen - dies machte ich immer vor

Ampeln, sehr zur Erheiterung von NEbenautos. Sie mich ja nur immer den Mund bewegen sahen.

flip

Übrigens, bei mir hat es die Krankenkasse bezahlt. Ich glaube aber, ich habe es nach dem Ref gemacht - ob sich so etwas auf die Verbeamtung auswirkt, weiß ich nicht.

Beitrag von „Ketfesem“ vom 6. Oktober 2005 20:58

Aber das müsste ich sicher selbst bezahlen, oder?

Beitrag von „NerD“ vom 6. Oktober 2005 21:03

Meinem Mitbewohner geht es ähnlich, gerade vor den Sommerferien hatte er ziemliche Kehlkopfbeschwerden und auch die Stimmbänder waren ziemlich angegriffen. Und jetzt hat er damit wieder Probleme, sodass ihm sein Hausarzt Sitzungen für einen Sprachtherapeuten verschrieben hat (okay, er ist auch Privatpatient). Langfristig gesehen ist dies die beste Möglichkeit, man trainiert die Stimmbänder und alles, was sonst noch damit zusammen hängt. Vielleicht auch mal zum Arzt gehen?

Grüße

N.

Beitrag von „Mayall“ vom 6. Oktober 2005 21:07

Hallo juditka!

ich hatte das Problem nach meinem ersten Halbjahr, in dem ich allerdings fast dauernd erkältet war und selbst die Erfahrung als Musiklehrerin und aus meinem Gesangsunterricht hat mir nichts gebracht.

Kann dir auch nur raten zum Logopäden zu gehen. War ich auch. Die Krankenkasse und Beihilfe haben alles ohne Probleme übernommen (erst nach Absprache mit beiden und laut meinem Beihilfe-Sachbearbeiter hat das auch keine Auswirkungen auf die Verbeamtung)

Suche dir deinen Logopäden allerdings gut aus, mein erster war total sch...
die ersten 10 Stunden haben überhaupt nichts gebracht, danach wechselte ich und plötzlich
ging´s Berg auf.

liebe Grüße, Maya

Beitrag von „Tina34“ vom 6. Oktober 2005 21:13

Hallo,

... und versuche leiser zu sprechen, denn oft schaukelt sich das gegenseitig hoch. Je lauter man spricht, desto lauter wird doch die Klasse. 😊

LG
Tina

Beitrag von „indidi“ vom 6. Oktober 2005 21:17

Thermoskanne mit Tee, hab ich gerade jetzt im Herbst immer mit.

Und , wie Referendarin, schon sagte,
im Unterricht möglichst wenig reden.

Geht nämlich auch. 😊

Schriftliche Arbeitsanweisungen haben außerdem den Vorteil, dass du nur auf die Folie oder an die Tafel zeigen musst und nicht alles zig-mal wiederholen musst. Und sie trainieren hervorragend das sinnerfassende Lesen und die Selbständigkeit der Schüler.

Beitrag von „Ketfesem“ vom 6. Oktober 2005 21:23

Ja, das ist sicher richtig...

Aber machen da auch Kinder mit, die sonst immer wieder "schlafen" und gar nicht mitbekommen, dass sie etwas tun sollen, bis ich es nicht mindestens 5mal gesagt hab?
Ich befürchte, da wäre die Stunde vorbei und mein Schüler würde fragen: "Hatten wir heute

Unterricht?"  Denn es kommt öfter vor, dass ich einen Arbeitsauftrag zigmals wiederholt habe, die meisten Kinder ihn schon ausgeführt haben, bis er irgendwann mal fragt: "Was sollen wir tun?"

Sowas nervt wirklich!

Aber manchmal denke ich, dass ich was falsch mache, aber wie soll ichs anders machen? Sonst bekommt er gar nichts mit..

Beitrag von „indidi“ vom 6. Oktober 2005 22:48

@juditka

Ich glaub nicht, dass sie mehr oder weniger mitkriegen, wenn man sie 10 mal erinnern muss. Wie wärs mit einem Überaschungseffekt:



Licht (fast) aus, Overhead mit Arbeitsanweisung an und die "Einschlafgefährdeten" vorlesen lassen.

Ich hab auch gute Erfahrungen mit Hingehen und kurze, persönliche Ansprache gemacht. Oder Hinalten einer "Arbeitskarte" (mit Kind, das schreibt drauf oder Ähnliches)

Beitrag von „klavichtel“ vom 10. Oktober 2005 18:14

Gesangsunterricht oder ähnliches hilft wirklich und macht dazu noch Spaß! Ist aber nicht billig.

Aus der Apotheke hilft isla-Moos. Kostet 3€ pro Packung und ist ein Sänger-nicht-mehr-so-Geheimtipp.

Starke Pfefferminz-Bonbons betäuben ein bisschen, helfen aber nicht wirklich.

Beitrag von „Powerflower“ vom 10. Oktober 2005 19:09

Zitat

juditka schrieb am 06.10.2005 20:23:

Aber machen da auch Kinder mit, die sonst immer wieder "schlafen" und gar nicht mitbekommen, dass sie etwas tun sollen, bis ich es nicht mindestens 5mal gesagt hab?

An meiner Schule sind einige Lehrer rigoros und sagen, dass sie Anweisungen nur einmal wiederholen, wer dann immer noch nicht verstanden hat, ist selbst schuld und muss die Konsequenzen tragen (und dann fragen die Mitschüler meist ihren Banknachbarn).

Ich selbst löse das Problem so, dass ich größere Aufgaben, die man selbstständig macht, nach einer kurzen mündlichen Anweisung zusätzlich schriftlich an der Tafel fixiere oder auf Folie präsentiere.

In einem Arbeitsblatt für eine Stillarbeit schrieb ich auch schon am Ende: "Wenn du fertig bist, schaue, ob du anderen helfen kannst." Das hat wunderbar geklappt und kein Schüler musste sich langweilen und ich hatte noch etwas Ruhe. 

Beitrag von „Finni“ vom 10. Oktober 2005 20:37

Hallo!

Ich kann auch isla-moos (gegen Husten und Heiserkeit)empfehlen. Habe ich letztes Jahr vom Arzt empfohlen bekommen, und es hat mir gut geholfen. Ich habe es mir gerade vorhin wieder gekauft.

LG, Finni