

Stimmprobleme

Beitrag von „Annika“ vom 12. Dezember 2007 14:10

Hallo ihr Lieben,

ich bin noch ganz neu im Forum und weiss nicht ob das Thema in dieser Rubrik richtig ist.

Ich möchte Euch gerne von einer bedeutenden Wende in meinem Berufsalltag berichten.

Ich habe in den letzten 4 Jahren unter heftigen Stimmproblemen gelitten. Zunächst trat die Heiserkeit nur abends auf, dann schon während des Unterrichts und vor ca. 5 Monaten konnte ich zum Teil nur noch flüstern. Meinen Kollegen sagte ich, ich sei erkältet. Zum Schluss hatte ich große Angst, meinen Beruf nicht mehr ausüben zu können. Ich musste mich ständig "krank" schreiben lassen. Mein Arzt empfahl mir den Besuch bei einem Stimmlehrer.

Seit 4 Monaten gehe ich zu einer Stimmlehrerin und - ich bin ein neuer Mensch. Ich habe meine Stimme zurück- und nicht nur das, sie klingt schöner (voll-tönender) als je zuvor. Auch inhaltlich profitiert mein Deutschunterricht von der Therapie. Denn ich habe sogar gelernt, wie man Gedichte oder Prosatexte "professionell" vorträgt. Meine Schüler waren so begeistert, dass sie einen Workshop bei meiner "Stimmlehrerin" (eigentlich ist sie Sprecherzieherin) gebucht haben. Darin üben Sie "chorisches Sprechen". Ich bin auf das Ergebnis sehr gespannt und werde hier vielleicht darüber berichten.

Allen Berliner Lehrern mit ähnlichen Stimmproblemen gebe ich gerne die Adresse weiter.

Liebe Grüße,

Annika

Beitrag von „Mia“ vom 13. Dezember 2007 11:39

Finde ich klasse, dass du darüber berichtest. 

Stimmprobleme bei Lehrern sind ja leider keine Seltenheit. Ich hab damals meine Examensarbeit über das Thema geschrieben und war richtig erschrocken, wie wenig bekannt das Problem den meisten angehenden und fertigen Lehrern war.

Und obwohl die Stimme eigentlich das wichtigste Arbeitswerkzeug eines jeden Lehrers ist, wird sie leider im Studium oder Referendariat gar nicht oder nur mal ansatzweise ausgebildet. Eigentlich kann man den Besuch eines Sprecherziehers ja wirklich jedem Lehrer empfehlen, auch wenn noch keine Probleme aufgetaucht sind. Ist halt nur wieder eine Sache mehr, die man

dann aus der eigenen Tasche finanzieren muss. Aber bestimmt eine Investition, die sich lohnt.
(Ach ja, wer noch auf der Suche nach Weihnachtsgeschenken für Lehrer ist - das wär ja vielleicht was.... 😊)

Wäre wirklich schön, wenn du weiter berichtest, wie der Workshop bei deinen Schülern ablief.
Würde mich auch interessieren! 😊

LG

Mia

Beitrag von „lissis“ vom 13. Dezember 2007 18:25

Annika

Gibt es paar generelle Tipps, die du uns weitergeben kannst?

Beitrag von „Brotkopf“ vom 13. Dezember 2007 20:19

ich geh momentan auch zur logopädin, zwar erst seit einigen wochen, aber folgende sachen fallen mir spontan ein:

- vor demunterricht den körper auf die stimmlichen strapazen vorbereiten :), d.h. den brustkopf und die schultern und der hintere obere rücken beklopfen, mit gespreizten fingern abklopfen (z.b. morgens vor der roten ampel)
- aufpassen, dass die stimme nicht hoch richtung kehlkopf rutscht, also versuchen sie unten richtung bauch zu halten (versteht ihr was ich meine?)
- viel trinken, für gute luft sorgen
- so wenig wie möglich sprechen, z.b. ab und zu mal ein hörspiel vorspielen anstatt etwas vorzulesen (in der GS), meldeketten bilden lassen etc.

falls mir in den nächsten wochen noch mehr tips begegnen die nicht schwer zu erklären sind dann stell ich sie hier ein!

übrigens: bei mir zahl die therapie die krankenkasse (aok). ich war leicht heiser und wegen einer anderen sache beim hausarzt - er hat mich drauf angesprochen und mir direkt logopädie aufgeschrieben - ein bisschen heiser ist man ja immer 😊

Ig

Beitrag von „ellipirelli1980“ vom 17. Dezember 2007 22:16

Mal ne Frage:

Habt ihr Sprecherziehung im Studium oder Ref gehabt?

Bei uns gibts das eben nur 1 Semester lang und da auch nur ein paar Stunden wegen dem großen Interesse.

Elli

Beitrag von „Annika“ vom 20. Dezember 2007 11:43

Hallo ihr Lieben,

ich war auch kurz bei einer Logopädin, das hat es leider nicht gebracht - war eher frustrierend. Bei der Sprecherzieherin habe ich vor allem gelernt, dass jeder Mensch eine persönliche Sprechstimmlage hat, in der er auch sprechen sollte. Ich habe zu hoch gesprochen und damit meine Stimmbänder überstrapaziert. Außerdem habe ich falsch geatmet und meinen Körper verkrampft. Ich kann Euch leider nicht sagen wie ihr Eure Sprechstimme finden könnt. Meine Sprecherzieherin hat das einfach gehört und mich zu meiner Stimme "hingeführt". Wir haben auch viele Körperübungen gemacht, damit der Körper "durchlässig" für den Atem und die Stimme wird. Durchgedrückte Knie sind z.B. ein Tabu. Am Ende der Stunde besprechen wir immer die richtige Bildung der Vokale und Konsonanten (dts. Hochlautung). Eine deutliche Artikulation entlastet die Stimmbänder zusätzlich.

Wenn Ihr "vocalis-berlin" in Euer Browserfenster eingebt, findet Ihr die Webadresse meiner Stimmlehrerin. Sie gibt auch Kompaktkurse- das könnte für alle Nicht-Berliner interessant sein. Auf der Seite gibt es auch ein kleines Forum mit Tips zum Thema Stimmgesundheit.

Ich werde bald berichten, wie das "chorische Sprechen" mit meinen Schüler gelaufen ist.

Liebe Grüße,
Annika

Beitrag von „tacobella“ vom 10. Januar 2008 19:24

Ich überlege auch schon seit längerem mal zu einem Sprecherzieher zu gehen... Habe mich nur noch nicht aufraffen können.

Annika, wie häufig gehst du denn dahin? Und über welchen Zeitraum zieht sich das hin? Ein paar Mal, oder Wochen bis Monate?

Und bezahlst du das denn aus eigener Tasche oder zahlt es die Krankenkasse? Weißt du etwa wie teuer es wäre, nur mal so grob?

Thx

Beitrag von „dieLisa“ vom 28. Januar 2008 14:59

Hallihallo!

Wir haben bei uns im Studium in Sprecherziehung und auch in Musik einige Tips gelernt.

Ich würde mich glaube ich, jeden Tag vor der Arbeit "einsingen". Danach ist die Stimme top vorbereitet auf den anstrengenden Tag.

Vorgehen, zB.

- lockerungsübungen, zB strecken, recken, dehnen, auschütteln, körperteile abklopfen...
- tonleitern in mittellage (da wos bequem ist): summen auf mmmm oder nnnn
- in die tiefe gehen: zB durch Dreiklänge
- erst danach in die Höhe: aber nicht überanstrengen, nur so weit wie geht ohne dass irgendwas weh tut oder die stimme bricht / quietscht / dünn wird / gepresst wird....
- zum schluss noch ein kinderlied singen und der Tag kann kommen 😊

Achja, was man vermeiden sollte:

zB

Flüsstern bei Heißerkeit, das macht noch schlimmer, lieber leise in angenehmer tonlage sprechen

niemals Räuspern wenns mal im Hals kratzt, das macht die Stimmbänder nur kaputt...stattdessen Luft in den Mund nehmen und so tun als würde man kauen, dabei summen...viel schlucken.

Viel Spaß beim Anwenden 😊

Beitrag von „hannalein_schmies_1955“ vom 3. März 2011 12:16

Prima, dass bei dir alles wieder im Lot ist!!!

Für alle die dauerhafte Probleme mit der Stimme haben ist vielleicht die Klinik für Stimm- und Spracherkrankungen in Weilmünster ein Ansprechpartner.

Beitrag von „Panama“ vom 3. März 2011 16:40

Ich hatte auch fast 2 Jahre Stimmprobleme. Ich war bei einer super ausgebildeten Logopädin, die gleichzeitig Stimmtherapeutin ist und Lehrer, Erzieherinnen, Opernsänger u.ä. betreut.

Jetzt war ich in Elternzeit und meiner Stimme gehts natürlich blendend (trotz kleinem 7-jährigem "Kampfmacho" zu hause 😊)

aber ich bin gespannt, wie es Ende des Kalenderjahres aussieht....leider wird im Studium viel zu wenig auf das Thema eingegangen!

Hier noch ein paar Tipps, die mir echt geholfen haben:

Morgens nach dem Aufstehen mit Wasser gurgeln

Unter der Dusche gurgeln

Wichtig: RÄUSPERN verboten! Wenn möglich kurz ab husten

Bei Stimmproblemen NIE flüstern. Lieber Mund halten (auch wenns schwer fällt *gggg*)

Ganz schlimm für mich ist die Heizungsluft im Klassenzimmer im Winter....

LG Panama

Beitrag von „franziska98“ vom 8. November 2023 10:29

Würdest du mir die Kontaktdaten bzw. Namen weitergeben? LG, eine Berlinerin 😊

Beitrag von „Bolzbold“ vom 8. November 2023 10:37

Zitat von franziska98

Würdest du mir die Kontaktdaten bzw. Namen weitergeben? LG, eine Berlinerin 😊

Der Thread ist 12,5 Jahre alt. Da hättest Du auch eine PN an die Userin schreiben können.

Beitrag von „CDL“ vom 8. November 2023 12:55

Zitat von franziska98

Würdest du mir die Kontaktdaten bzw. Namen weitergeben? LG, eine Berlinerin 😊

Panama- aus BW, nicht aus Berlin- hat vor über 12 Jahren geschrieben bei einer Logopädin gewesen zu sein und war das letzte Mal vor zwei Jahren online. Selbst wenn die Logopädin aus BW also noch aktiv wäre, würde dir das in Berlin mutmaßlich nichts bringen einerseits und andererseits wird Panama deine Nachfrage vermutlich gar nicht lesen, da eben länger nicht mehr aktiv gewesen.

An deiner Stelle würde ich meine Gewerkschaft anrufen und nachfragen ob diese Logopäden im eigenen Bundesland kennen, die sich mit berufsspezifischen Stimmproblemen auskennen (oft bieten Gewerkschaften ja auch Workshops an zur Stimmarbeit, haben also Leute, mit denen sie zusammenarbeiten in diesem Bereich). Alternativ könntest du einen Termin vereinbaren bei einem Phoniater, um dir von diesem dann einen Logopäden/ eine Logopädin empfehlen zu lassen.

Beitrag von „fossi74“ vom 8. November 2023 13:26

Zitat von CDL

An deiner Stelle würde ich meine Gewerkschaft anrufen

Gibt's eigentlich irgendein berufsbezogenes Thema, bei dem du nicht zuerst die Gewerkschaft kontaktieren würdest? Ernst gemeinte Frage. Bei medizinischen Problemen käme mir die Gewerkschaft so ziemlich als letztes in den Sinn.

Beitrag von „CDL“ vom 8. November 2023 13:55

Zitat von fossi74

Gibt's eigentlich irgendein berufsbezogenes Thema, bei dem du nicht zuerst die Gewerkschaft kontaktieren würdest? Ernst gemeinte Frage. Bei medizinischen Problemen käme mir die Gewerkschaft so ziemlich als letztes in den Sinn.

Jede Menge. In dem Fall fiel mir die Gewerkschaft nur deshalb ein, weil ich zuletzt mal von meiner Gewerkschaft eine Einladung zu einem Stimmbildungsseminar erhalten habe. Ginge es um BW hätte ich noch die Stimmbildung an den PHs als Ansprechpartner: innen für weitere Hinweise ergänzt. Der Phoniater wäre tatsächlich mein erster Ansprechpartner des Vertrauens.

Bei rechtlichen Fragen wäre aber- und nur deshalb schreibe ich eigentlich hier im Forum ständig, man möge doch seine Gewerkschaft kontaktieren- ein Internetforum eher meine letzte Anlaufstelle, weil man dort eben viel Meinung bekommt, aber nicht immer weiß, wie viel juristischer Sachverstand hinter Aussagen steckt. Meine erste Anlaufstelle ist bei dem Thema zwar auch nicht die Gewerkschaft, sondern der Schulrechtler meines Vertrauens. Nachdem einen solchen aber eher eine Minderheit haben dürfte, taugt das als Hinweis deutlich weniger.

Beitrag von „Sissymaus“ vom 8. November 2023 13:59

Zitat von Annika

Wenn Ihr "vocalis-berlin" in Euer Browserfenster eingebt, findet Ihr die Webadresse meiner Stimmlehrerin. Sie gibt auch Kompaktkurse- das könnte für alle Nicht-Berliner interessant sein. Auf der Seite gibt es auch ein kleines Forum mit Tips zum Thema Stimmgesundheit.

franziska98 Hier hat die TE den Tipp gegeben, wie man googeln kann. Viel Erfolg.

Beitrag von „Plattenspieler“ vom 8. November 2023 15:35

Zitat von CDL

ob diese Logopäden im eigenen Bundesland kennen, die sich mit berufsspezifischen Stimmproblemen auskennen

Grundsätzlich ist jeder Logopäde/Sprachtherapeut auch im Bereich Stimmstörungen ausgebildet und sollte helfen können. Aber klar gibt es manche, die spezialisierter sind und mehr Erfahrung haben als andere.

Zitat von CDL

einen Termin vereinbaren bei einem Phonologen

Zitat von CDL

Der Phonologe wäre tatsächlich mein erster Ansprechpartner des Vertrauens.

Du meinst einen Phoniater?!

Beitrag von „Meer“ vom 8. November 2023 16:55

Gesangslehrkräfte bieten auch oft Stimmtraining an.

Mir persönlich hilft das, was ich durch das Singen in all den Jahren gelernt habe, auch in der Schule sehr.

Beitrag von „CDL“ vom 8. November 2023 18:42

Zitat von Plattenspieler

Grundsätzlich ist jeder Logopäde/Sprachtherapeut auch im Bereich Stimmstörungen ausgebildet und sollte helfen können. Aber klar gibt es manche, die spezialisierter sind und mehr Erfahrung haben als andere.

Du meinst einen Phoniater?!

Meine ich und habe mich eben gewundert, warum da etwas anderes steht, aber da hat mein Hirn mir einen kleinen Streich gespielt. Danke für die Nachfrage/ den Hinweis, das ändere ich gleich.