

-

### **Beitrag von „Andran“ vom 14. November 2011 20:33**

-

---

### **Beitrag von „Friesin“ vom 14. November 2011 20:39**

Hast du schon mal in einer Praxis für Logopädie nachgefragt wegen Stimmtraining? Vielleicht kann dir das auch dein Arzt verschreiben.

Zum Unterricht:

Ich beginne den Unterricht erst, wenn es ganz leise geworden ist.

Auch wenn es zwischendurch mal zu laut wird, verstumme ich. Stemme die Arme in die Hüften und schaue die größten Störenfriede starr und mit gerunzelten Augenbrauen an.

Das sind manchmal gefühlte 1000 Minuten, pendelt sich aber recht schnell ein. Und hilft! 😊

Flüstern soll übrigens schädlicher sein als Sprechen in normaler Lautstärke.

---

### **Beitrag von „Trantor“ vom 14. November 2011 20:39**

Du gibst ja leider kein Bundesland an: Die Unfallkasse Hessen bietet immer wieder mal Kurse zur Stimmschulung (manchmal in Verbindung mit Lärmschutz in Klassen) --->

<http://www.ukh.de>

---

### **Beitrag von „annasun“ vom 14. November 2011 20:43**

Hallo Andran

Hats Du das Problem bei bzw. nach einer Erkältung oder davon unabhängig?

Wenn es ohne Erkrankung auftritt, kann das in der Tat gefährlich werden! Arzt aufsuchen, würde ich sagen und Stimmtraining beginnen.

Gruß  
Anna

---

### **Beitrag von „Andran“ vom 14. November 2011 20:55**

-

---

### **Beitrag von „nashorn“ vom 14. November 2011 20:58**

Ich hatte während des Studiums häufig Stimmprobleme meistens bei Erklärungen. Als der HNO-Arzt gehört hat, dass ich Lehrerin werden will, hat er mir sofort Logopädie verschrieben und ich muss sagen, dass mir das wirklich geholfen hat.

Wenn man einige Dinge beachtet, kann man seine Stimme wirklich entlasten.

---

### **Beitrag von „ritterin\_rost“ vom 14. November 2011 21:51**

[Andran:](#)

z.B.:

<http://www.judith-heinemann.de/>

(Stimm- und Sprechtraining)

Würde ich dir empfehlen- gibt es bestimmt auch in deiner Nähe! Ob die "Behandlung" allerdings übernommen wird, müsste man abklären. Alles Gute!

---

### **Beitrag von „manu1975“ vom 15. November 2011 06:36**

Ich kann mich dem nur anschließen. Ich hatte schon im Studium ein Stimmtraining mitgemacht, gerade auch, weil man als Musiklehrerin die Stimme noch zusätzlich beansprucht. Es hat mir sehr geholfen für meinen weiteren beruflichen Weg. Ansonsten helfen im akuten Fall wirklich

nur noch Lutschtabletten, viel trinken (mir hilft da immer warmer Tee sehr gut), ein Tuch/Schal um den Hals und möglichst wenig reden.

---

### **Beitrag von „heureka“ vom 15. November 2011 06:48**

also ich muss sagen, dass ich dank lautem sprechen anfangs ständig stimmprobleme hatte - bis ich mich geweigert habe, laut zu sprechen. ich beginne erst bei absoluter ruhe und höre auch auf, sobald es zu laut wird und gebe dann einfach aufgaben, die ich dann einsammle und benote - ohne der klasse etwas zu erklären, sondern nur einzelnen schülern bei nachfrage. das system verstehen sie. entweder ruhig sein und arbeiten ist mehr gesprächslastig oder sie sind laut, dann gibt es viel zu schreiben... das ist einfach eine frage der geduld. man muss es aushalten, bis die schüler es verstehen - oder bis zum ende weitermachen. und habe dafür auch vollste bestätigung von alteingesessenen kollegen!

---

### **Beitrag von „FuchsiHasi“ vom 15. November 2011 17:22**

Hallo,

auch ich habe immer wieder Stimmprobleme. Kann dafür Logopädie empfehlen, da lernt man wirklich einiges..

Die Umsetzung erfordert halt viel Durchhaltevermögen (bin noch dabei).. ansonsten viiiel Trinken, Isla Moos (auch lecker) und Gelorevoice (in Cassis oder Grapefruit, die normale Sorte fand ich bäh).. Morgens die Stimme aufwärmen (leicht auf mmm summen), Gesicht leicht massieren, Schultern lockern.. Ein guter Stand ist sehr wichtig! Immer wieder Stillarbeit einbauen.. Am besten, du gehst zum HNO u lässt dir ein Logopädierezept ausstellen (sei ruhig penetrant, als Lehrer ist die Stimme wichtig!!).

Bei Fragen kannst du auch gerne ne PN schreiben 😊

---

### **Beitrag von „Andran“ vom 15. November 2011 22:09**

-

---

## Beitrag von „Plattenspieler“ vom 16. November 2011 00:52

Ein wichtiges Thema - es gibt ja auch den Terminus "Lehrerdysphonie". 🤔

Aber war bei euch allen Stimmprävention und -hygiene kein Teil des Studiums? Bei uns ist Sprecherziehung Pflicht für alle Lehramtsstudenten und in Sprachbehindertenpädagogik werden diese Aspekte auch immer wieder betont und behandelt.

---

## Beitrag von „Trantor“ vom 16. November 2011 10:58

Also bei mir nicht, allerdings ist der "Lehramtsteil" bei den Dipl-Handelslehrern auch eher eingeschränkt.

---

## Beitrag von „Friesin“ vom 16. November 2011 14:22

### [Zitat von Plattenspieler](#)

Aber war bei euch allen Stimmprävention und -hygiene kein Teil des Studiums?

weder im Studium noch im Ref.  
Leider !!

---

## Beitrag von „DeadPoet“ vom 17. November 2011 01:45

Wir hatten im Ref einen Mann vom Theater, der uns die Grundlagen der Stimmbildung und des "richtigen" Sprechens erklärte. Ich denke, dem hab ich zu verdanken, dass ich auch längere Zeit wenn nötig laut reden kann, ohne dass es meine Stimme anstrengt. Er meinte damals, jeder Mensch hätte eine "natürliche" Stimmhöhe, in der er am besten reden kann (auch was Lautstärke betrifft). Man findet sie, wenn man ganz tief laut ausseufzt. Ich mach mir das im

Unterricht häufiger bewusst und das holt meine Stimme auch wieder von für Schüler evtl. unangenehmen Frequenzen auf tiefere Frequenzen runter, die auch die Stimme nicht so anstrengen.

---

## Beitrag von „Lehrkraft A“ vom 17. November 2011 22:22

### Zitat von Andran

Was ich bis jetzt versucht habe ist leiser zu sprechen; dann hört jedoch die halbe Klasse nicht zu und wird noch lauter

Die andere Hälfte scheint doch aber zuhören zu wollen. Nutzen Sie das. Halten Sie durch. Reden Sie leise weiter. Werden Sie noch leiser. Und wenn Sie meinen, Sie sind zu leise, geht's noch mal leiser. Irgendwann werden die Zuhörenden intervenieren. Lassen Sie die Diskussion laufen.

Etwas schwarze Pädagogik gefällig? Kündigen Sie einen Test an, wenn kaum jemand zuhört. Oder geben einen Klausurtermin an oder einen Tipp für die bereits angekündigte Klausur.

Und wenn überhaupt keiner zuhört, gehen Sie. Nicht vergessen, ins Klassenbuch einzutragen, was man gemacht hätte.

Viel Spaß.

L. A