

Stimmbelastung, Stimmtraining, Stimmtests

Beitrag von „franziska98“ vom 17. Januar 2022 18:39

Hallo ihr Lieben,

in meinem Bundesland gibt es (glücklicherweise) ein Seminar zur Sprecherziehung, in welchem mir mitgeteilt wurde, dass mein Sprechen wohl mehrere Probleme aufweist. Nach mehreren Besuchen bei Phoniatern und Logopäden steht fest, dass ein organisches Problem ausgeschlossen werden kann, aber der Stimmsitz und die Atmung falsch antrainiert wurden. Dadurch klingt meine Stimme oft gepresst.

Natürlich ist das hier keine ärztliche Beratung, aber da mir meine Ärztin natürlich auch keine endgültige Antwort darauf geben kann (es ist eben nicht absehbar, was mit Logopädie gelöst werden kann und was nicht), wollte ich hier gerne in die Runde fragen, ob jemand derartige Stimmprobleme durch Sprechtraining und Logopädie lösen konnte und stimmlich fit ist?

Lehramt ist zwar nicht mein Erst- aber dafür mein Traumberuf, allerdings hilft es mir wohl auch nicht, wenn ich im Schulalltag feststellen sollte, dass meine Stimme so nicht mitmacht. Und ob ich mit der Ausgangsstimme das "Go" von einem Amtsarzt bekomme, weiß ich natürlich auch nicht.

Ich freue mich über eure Erfahrungen!

Liebe Grüße

Franziska

Beitrag von „laleona“ vom 17. Januar 2022 19:02

Bundesland? Schulart?

Ich denke, Antworten kann dir da keiner geben, ein Logopäde, der deine Stimme hört, allerhöchstens eine Tendenz.

Ich weiß nur, dass du natürlich auch berufsbegleitend Logopädie machen kannst und damit a) ein schönes Hobby hast und b) deine Stimme trainieren kannst.

Beitrag von „karuna“ vom 17. Januar 2022 19:26

Ist deine Stimme denn so extrem auffällig, dass du Sorge hast, der Amtsarzt oder die Amtsärztin könnte dir die Berufseignung absprechen? Ich glaube nicht, dass es das schonmal gab.

Ich hatte eine Studienkollegin, der geraten wurde, sich zu überlegen, ob sie sich diesen Job antun will. Das war allerdings kein Verbot, sondern ein Rat, auf sich zu achten.

Ansonsten würde ich auch einen erfahrenen Logopäden bzw. Atem- und Stimmtherapeuten (mwd) zu Prognosen befragen.

Übrigens ist auch professioneller Gesangsunterricht eine schöne Weise, seine Stimme zu bilden.

Beitrag von „Bolzbold“ vom 17. Januar 2022 19:32

In NRW gibt es von den Verbänden dazu Fortbildungen - da muss man nur in das jeweilige Seminarprogramm schauen.

Beitrag von „CDL“ vom 17. Januar 2022 19:45

Bei mir wurde im Studium auch eine Empfehlung ausgesprochen zum Phoniater zu gehen, der teilweise eine falsche Atmung festgestellt hat, die zu einer manchmal gepressten Stimme geführt hat (in Stresssituationen). Die Logopädie, die er mir verordnet hat habe ich nie gemacht- meine Therapeutin war zuversichtlich, dass das eigentliche Problem meine andere Baustelle wäre, die ich bereits bearbeitete und die Stimmprobleme stressinduziert wären. Also habe ich mir die Zeit genommen die andere Baustelle zu bearbeiten und das Problem ist tatsächlich verschwunden. Also ja, derartige Probleme können verschwinden durch die eine oder andere Form der Arbeit daran. Manchmal kann es sich- wie mein Beispiel zeigt- lohnen nachzusehen, ob es eine tiefere Ursache gibt für die Fehlathmung, um anstelle des Symptoms die tatsächliche Ursache anzugehen.

Beitrag von „franziska98“ vom 17. Januar 2022 19:55

Danke für all eure Antworten! 😊 Tatsächlich klingt meine Stimme (wie bei vielen) in Stresssituationen deutlich gepresster als sonst. Einschätzungen habe ich mir bereits eingeholt, sowohl Phoniater als auch Logopädin haben mir nicht direkt davon abgeraten (da eben kein organisches Problem vorliegt), sehr wohl aber eine Sprechtherapie empfohlen (die ich bereits seit 6 Wochen mache) und darauf hingewiesen, dass ich scheinbar deutlich hörbare stimmliche Probleme habe (die mir zuvor nicht in dem Ausmaß aufgefallen sind). Meine Schulart ist GS, ich studiere in Leipzig.

Einen Stimmbelastungstest habe ich auch schon gemacht, danach waren keine organischen Auffälligkeiten erkennbar.

@karuna Weißt du, wie die Freundin aktuell mit ihrer Stimme zurecht kommt?

Zum Amtsarzt - gibt es denn keine gesonderte phoniatische Prüfung nach dem Referendariat? Davon bin ich immer stark ausgegangen.

Beitrag von „Bolzbold“ vom 17. Januar 2022 19:56

[Zitat von franziska98](#)

Zum Amtsarzt - gibt es denn keine gesonderte phoniatische Prüfung nach dem Referendariat? Davon bin ich immer stark ausgegangen.

Wieder für NRW: Nein. Es sei denn, der Amtsarzt oder die -Ärztin hätten bei der Vorstellung anlässlich der Verbeamtung wie auch immer geartete stimmliche Probleme sofort herausgehört.

Beitrag von „CDL“ vom 17. Januar 2022 19:57

[Zitat von franziska98](#)

(...)

Zum Amtsarzt - gibt es denn keine gesonderte phoniatische Prüfung nach dem Referendariat? Davon bin ich immer stark ausgegangen.

Sag niemals nie, bei 16 Bundesländern, aber zumindest habe ich noch nicht davon gehört, nein.

Beitrag von „franziska98“ vom 18. Januar 2022 17:08

Das heißt, es gab in euren Bundesländern keinerlei Stimmuntersuchung im Laufe der Ausbildung/des Refs oder danach?

Dabei wäre das ja wichtig, gerade bei so einem Sprechberuf...

Beitrag von „karuna“ vom 18. Januar 2022 17:24

Wir hatten (auch Sachsen) ein Semester Sprecherziehung, was ich eine gute Sache finde. Allerdings wurden wir mit den Informationen dann 'alleine gelassen'. Also wer Probleme hatte, hätte sich freiwillig selbst kümmern müssen. Alle nachfolgenden dienstlichen Untersuchungen sind nicht auf die Stimme eingegangen.

Beitrag von „Mimi_in_BaWue“ vom 18. Januar 2022 17:38

[Zitat von franziska98](#)

Das heißt, es gab in euren Bundesländern keinerlei Stimmuntersuchung im Laufe der Ausbildung/des Refs oder danach?

Dabei wäre das ja wichtig, gerade bei so einem Sprechberuf...

Nein, gab es nicht (Ba-Wü).

Beitrag von „CDL“ vom 18. Januar 2022 17:42

[Zitat von franziska98](#)

Das heißt, es gab in euren Bundesländern keinerlei Stimmuntersuchung im Laufe der Ausbildung/des Refs oder danach?

Dabei wäre das ja wichtig, gerade bei so einem Sprechberuf...

Doch, ein Semester Stimmbildung/Sprecherziehung mit ausführlicher Beratung am Ende, wer ggf. was wie weiterverfolgen sollte.

[Zitat von Mimi in BaWue](#)

Nein, gab es nicht (Ba-Wü).

Das stimmt so nicht ganz. Im Studium für gymnasiales Lehramt gibt es das in BW nicht, das ist wahr, an den PHs und den dort studierten Lehrämtern ist es dagegen seit vielen Jahrzehnten ein fester Bestandteil des Studiums, weil man dort eben anders als an der Universität gezielt Lehrkräfte ausbildet und insofern auch derartige Aspekte und Herausforderungen eines Sprechberufs mit im Blick hat.

Beitrag von „Friesin“ vom 18. Januar 2022 17:46

In Hessen damals im Studium gab es das nicht, in NDS im Ref auch nicht

Beitrag von „franziska98“ vom 18. Januar 2022 18:59

Und vor der Verbeamtung auch nicht?

Danke übrigens für all eure Antworten 😊

Beitrag von „Humblebee“ vom 18. Januar 2022 19:56

[Zitat von franziska98](#)

Das heißt, es gab in euren Bundesländern keinerlei Stimmuntersuchung im Laufe der Ausbildung/des Refs oder danach?

Nein.

Beitrag von „Avantasia“ vom 19. Januar 2022 10:37

[Zitat von franziska98](#)

Das heißt, es gab in euren Bundesländern keinerlei Stimmuntersuchung im Laufe der Ausbildung/des Refs oder danach?

Nur selbstorganisiert: 1 Tag von der GEW.

Hab mal ein paar Stunden Stimmtraining beim Logopäden gemacht, und unsere Schilf beinhaltet ca. alle zwei Jahre auch einen Workshop dazu, da konnte ich immer ein paar gute Tipps mitnehmen.

À+

Beitrag von „laleona“ vom 19. Januar 2022 10:54

Ich hatte Musik als Didaktikfach und dabei 5 (oder 4?) Semester Stimm- und Sprecherziehung.

Beitrag von „Humblebee“ vom 19. Januar 2022 15:52

In einer SCHILF, wo es um unsere "Lehrkräfte-Gesundheit" ging, habe ich auch mal einen Workshop zum Thema "Sprechen im Unterricht" belegt, fällt mir gerade ein. Da gab es einige Tipps, aber viel schafft man in einem 90minütigen Workshop natürlich auch nicht...

Beitrag von „amselnest“ vom 27. Januar 2022 23:25

Ich persönlich hab ein gutes Organ und noch nie Probleme gehabt zum Glück. Man sollte aber schauen, dass man im Unterricht Souveränität durch ruhig bleiben ausstrahlt. Kolleg*innen, die laut werden, um Ruhe zu kriegen, haben an meiner Schule oft mit Stimmproblemen zu kämpfen.

Beitrag von „DeadPoet“ vom 27. Januar 2022 23:48

Wir hatten im Referendariat einige Wochen eine Stunde "Stimmbildung" durch einen Theaterschauspieler. Ich fand das damals sehr gut, einige Mitrefis hielten es für verschwendete Zeit und kamen auch mit der Art des Schauspielers nicht klar.

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 28. Januar 2022 14:53

[Zitat von amselnest](#)

Man sollte aber schauen, dass man im Unterricht Souveränität durch ruhig bleiben ausstrahlt.

Kannst du bestimmt gut. 😊

Beitrag von „karuna“ vom 28. Januar 2022 14:59

[Zitat von kleiner gruener frosch](#)

Kannst du bestimmt gut. 😊

Klar, wenn man alle verf* sch* Wut im Auto rausgeschrien hat, dann ist man im Unterricht die Ruhe selbst.

Beitrag von „Bolzbold“ vom 28. Januar 2022 15:42

Zitat von karuna

Klar, wenn man alle verf* sch* Wut im Auto rausgeschrien hat, dann ist man im Unterricht die Ruhe selbst.

Benutzt Du dabei auch männerfeindliche Begriffe? Sonst macht es ja keinen Spaß...

Beitrag von „karuna“ vom 28. Januar 2022 16:29

Zitat von Bolzbold

Benutzt Du dabei auch männerfeindliche Begriffe? Sonst macht es ja keinen Spaß...

Gibt es die denn?!

Beitrag von „Baerle“ vom 29. Januar 2022 18:09

Hallo an alle,

ich hatte selber Stimmprobleme.

Ich fange mal von vorne an. Referendariat erfolgte in Nds. Schon während des Refs hatte ich bei Erkältungen immer wieder Probleme mit Heiserkeit, die im Laufe des Refs weiter zunahmen. Nach dem Ref und vor der festen Anstellung erfolgte die Untersuchung beim Amtsarzt. Da gab es keine Probleme bis auf den Hinweis, dass die Schilddrüse sich komisch anfühlte und ich sie einmal untersuchen lassen sollte.

Im Laufe der nächsten Jahre kamen andere Schwierigkeiten zur erkältungsbedingten Heiserkeit dazu. Die Stimme wurde rauher und ich musste mich ständig räuspern. Nach 2 Jahren Ärztemarathon, eine Logopädin unterstütze mich (sie konnte aber nur feststellen, dass ich beim Schreien die Bauchmuskulatur falsch einsetze), erfolgte dann die Horrordiagnose: riesiger Knoten mit Verdacht auf metastasierender Schilddrüsenkrebs an der Schilddrüse. Vorher hieß es immer, dass der riesige, singuläre Knoten, nicht die Ursache für die Stimmprobleme sein könnte. Im Nachhinein stellte sich heraus, dass die Ärzte die Größe und Lage des Knotens völlig falsch eingeschätzt hatten.

Die Stimmprobleme kamen durch einen Knoten, der auf die Nerven (Stimme und Atmung) im Hals drückte. Die Probleme wurden von den Ärzten allerdings als psychisch abgetan. Laut ihrer Aussage bildete ich mir die Atemnot nur ein. Wenn ich mich an diese Zeit zurückerinner, dann wurden die körperlichen Ursachen garantiert auch durch den nichtsbringenden Ärztemarathon psychisch verstärkt.

Kurze Rede, langer Sinn: Die Logopädie hat mir total gut geholfen. Ich kann heute meine Stimme richtig gut einsetzen. Während der Operation konnten alle Nerven, die im Hals entlanglaufen, geschont werden.

Die Logopädin hat mir auch viele andere gute Tipps geben können, die mit allgemeiner Körperspannung usw. zusammenhängen.

Momentan bemerke ich auch, dass die Stimme durch das Maskentragen zusätzlich beansprucht wird. Ich achte daher auf Stimmpausen (nach der Schule), versuche ausreichend zu trinken, damit der Hals nicht kratzig wird. Ich muss aber gestehen, dass ich das am Vormittag meistens vergesse.

Liebe Grüße

Baerle

Beitrag von „Humblebee“ vom 29. Januar 2022 18:22

Zitat von Baerle

Momentan bemerke ich auch, dass die Stimme durch das Maskentragen zusätzlich beansprucht wird. Ich achte daher auf Stimmpausen (nach der Schule), versuche ausreichend zu trinken, damit der Hals nicht kratzig wird.

Darauf sollte man auf jeden Fall achten! Und ich lutsche zwischendurch gerne Bonbons, z. B. mit Salbei oder Isländisch Moos (empfehlen kann ich besonders die Produkte von "Is.a" - will hier keine Werbung machen 😊). Ich muss nämlich auch darauf achten, nicht heiser zu

werden, gerade jetzt zur Zeit der Maskenpflicht.