

# Stimmprobleme bei Lehrer:innen



Die Stimme ist ein maßgebliches Werkzeug bei Ihnen im beruflichen Alltag als Lehrer:in. Über Jahrzehnte setzen Sie Ihre Stimme täglich im Beruf ein, um Wissen zu vermitteln, Schüler zu überzeugen und zum Beispiel zu diskutieren.

Wie Ihre Stimme der täglichen Belastung gewachsen ist, hängt von der Qualität der Stimmausbildung ab, die leider zumeist im Studium vernachlässigt wird. So starten viele Lehrer:innen mit einer unzureichenden Stimm- und Atemtechnik in den sehr belastenden stimmlichen Alltag.

Im Klassenzimmer, auf den Fluren und auch auf dem Schulhof herrscht ein hoher Hintergrundgeräuschpegel. Der Versuch, den Lärm mit der eigenen Stimme regelmäßig zu übertönen, ist auf Dauer sehr schädlich für die Stimmbänder. Aber

auch ein zu hohes oder tiefes Sprechen belastet die Stimme.

Über die Jahre Ihrer Lehrtätigkeit wird die Stimme oft falsch oder überbelastet. Dies führt zu organischen Veränderungen im Kehlkopf und besonders an

den Stimmlippen. Es kann z.B. zu Stimmlippenknötchen oder auch zu dauerhaften Vernarbungen kommen. Erkrankungen oder sogar Dienst- oder Berufsunfähigkeit können drohen. Daher ist es für Sprechberufler:innen wichtig, die Abläufe

der Stimmstehung zu verstehen und die richtige Technik zu beherrschen, um Überforderungen und Schädigungen zu vermeiden .

### Wie entsteht die Stimme in unserem Kehlkopf?

Unser Kehlkopf ist wie ein Trichter mit einer beweglichen Verengung im unteren Bereich (Stimmbänder/Stimmklappen) gebaut.

Durch Schwingung der Stimmbänder bzw. Stimmklappen entstehen Töne. Die beiden Bänder, die mit Schleimhaut überzogen sind, liegen waagrecht im Kehlkopf. Dieser befindet sich im Bereich oberhalb der Luftröhre.

Zwischen den Bändern und der Schleimhaut liegt eine gelige Verschiebeschicht, der sogenannte Reinke-Raum (benannt nach dem deutschen Anatomen Friedrich B. Reinke), der erst die Schwingung und somit die Tonerzeugung ermöglicht.

Beim Einatmen sind die Stimmklappen geöffnet und entspannt, damit die Atemluft einströmen kann. Wenn ein Ton erzeugt wird, so spannen sich die Stimmklappen an und stellen sich dementsprechend eng.

Der aufsteigende Luftstrom aus der Lunge drückt aus der oberen Luftröhre (Subglottis) dagegen (Subglottaler Druck). So geraten entsprechend die Stimmbänder in Schwingung.

Der Luftstrahl wird durch die Stimmklappen permanent „zerhackt“, es entstehen abwechselnd Luftscheiben mit mehr oder weniger Luftdruck. So entstehen Schallwellen. Wird der Ton verändert, läuft das Unterbrechen schneller oder langsamer ab.

Mehr Luftscheiben erzeugen eine höhere Frequenz, also einen höheren Ton. Dies geschieht ca. 300 Mal (!) pro Sekunde.

Die so erzeugten Töne werden durch die Luft im Rachen-, in der Mund- und der Nasenhöhle weiter geformt. Zunge und

Lippen bilden daraus Geräusche, Laute, Wörter und Melodien.

### Das Zusammenspiel zwischen Atemtechnik, Körperhaltung und Stimmklappen spielen also eine wichtige Rolle für die Tonerzeugung.

Die Resonanzräume in unserem Körper wirken dabei wie Lautsprecher.

Der primäre Kehlkopftone klingt eher wie ein raues, schnarrendes Geräusch. Im Körper wird es dann verstärkt und „geformt“, bekommt also sein Volumen, damit der Ton nun für das menschliche Ohr gut hörbar wird.

Solche wichtigen Resonanzräume sind zum Beispiel die Mundhöhlen, der Rachenraum und die Nasenhöhlen. Sie wirken wie Lautsprecher. Eigentlich wirkt der ganze Körper als Resonanzraum. Wenn man besonders laut singt oder spricht, kann man spüren, wie der ganze Körper zum Einsatz kommt. Die Resonanzräume verstärken den Klang und geben ihm seine individuelle Farbe.

### Das Klangbild der Stimme

Jeder Mensch hat ein unverwechselbares Timbre (Klangfarbe):

Rachenraum, Mund- und Nasenhöhle, Zahnstellung, Zunge, Lippenform: Die gesamte Anatomie der Resonanzräume bestimmt die eigene Klangfarbe.



Aber: man kann durch **gezielte Stimmbildung** auch viel für eine schönere Klangfarbe tun!

Erst, wenn das Zusammenspiel aller relevanten Muskeln in Einklang gebracht wird, kann das wahre, natürliche Timbre zum Vorschein kommen.

Stimmfarbe ist genetisch festgelegt. Je länger und je dicker die Stimmlippen sind, umso tiefer ist die Stimme (ähnlich wie bei Saiteninstrumenten).

Schmale und kürzere Stimmlippen weisen auf höhere Stimmen hin.

det ein Kloßgefühl und das Sprechen ist anstrengend. Auch kann der Hals trocken sein und schmerzen. Es kann zu einer Störung der Atmung und der Stimmtechnik kommen. Weiter können Veränderungen an den Stimmlippen wie Knötchen oder Vernarbungen

### Die wichtigsten Tipps für Ihre Stimmgesundheit im Überblick:

- Schonen Sie Ihre Stimme so oft und so gut es nur geht.
- Kein Schreien, Räuspern oder Husten!
- Achten Sie auf die richtige Atmung: durch die Nase und tief in Bauch und Brust.
- Vermeiden Sie trockene Luft und eliminieren Sie Störgeräusche, statt Sie zu übertönen.
- Achten Sie auf einen gesunden, ausgewogenen Lebensstil.
- Pflegen Sie Ihre Schleimhäute: Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter Wasser und halten Sie pflegende Pastillen bereit.
- Im Notfall helfen Dampfbäder, Halswickeln und Ruhe

Man kann sogar mit seiner Klangfarbe spielen. Es macht im Gesang einen großen Unterschied, ob man eine klassische Technik wählt, Pop, Jazz oder Musical singt.

Und trotzdem: Wenn zwei fertig ausgebildete Sänger mit der gleichen Technik singen, werden die gleichen Töne individuell klingen!

Längenbeispiele der Stimmlippen: die Stimmbänder von Babys sind ca. sechs Millimeter lang.

Eine Sopranistin besitzt ca. 15 Millimeter lange Stimmlippen, bei einem ausgewachsenen Mann können es sogar 25 Millimeter sein. Das wäre dann schon eine sehr tiefe Bassstimme.

hinzukommen und die Situation vorübergehend, schlimmstenfalls dauerhaft verschlechtern.

Daher gilt besonders für Lehrer:innen, **die ersten Symptome ernst zu nehmen!**

Sollten Symptome wie Heiserkeit, Engegefühl im Hals, Räusperzwang, Stimmanstrengung oder gar Reizhusten auftreten, muss man diese ernst nehmen und handeln.

### Entstehung der Stimme

Hohe und tiefe Stimmen

Die Anatomie des Kehlkopfes entscheidet, ob man eine hohe oder tiefe Stimme besitzt. Die

### Wie genau kommt es zu Stimmstörungen?

Eine Überlastung unserer Stimme (zum Beispiel durch zu lautes Sprechen oder Singen) kann zu Heiserkeit führen. Man fängt an zu räuspern, empfin-

Reagiert man nicht und schont die Stimme oder verbessert die eigenen Stimmtechnik, kann es zu einer langanhaltenden Stimmstörung kommen, die eine tägliche berufliche

Stimmbelastung nahezu unmöglich machen. Ein langanhaltender beruflicher Ausfall bis zur Arbeitsunfähigkeit drohen.

### **Untersuchung der Stimmtechnik und Stimmbandfunktion**

So sollten Sie sich bei den beschriebenen Symptomen bei einer auf Stimmstörungen spezialisierten Praxis vorstellen – wie z.B. bei uns.

Bei der erforderlichen Untersuchung werden viele Aspekte der individuellen Stimmensetzung beurteilt.

Ein Hauptaugenmerk wird auf die anatomische und funktionelle Situation der Stimmbänder/Stimmklappen gerichtet.

Daneben werden die Atemtechnik und auch die Anatomie der artikulationsrelevanten Bereiche des Mund-Rachenraumes beurteilt.

Natürlich ist aber auch ein wichtiger Bestandteil das Gespräch über das individuelle Arbeitsumfeld und die private Situation, da auch die „**Stimme ein Spiegel der Seele**“ ist.

Wir als HNOtal bieten Ihnen eine solche spezialisierte Beurteilung Ihrer Stimme sowie eine videogestützte Feinuntersuchung (Videostroboskopie) Ihrer Stimmbandfunktion an.

Dies ermöglicht uns, Fehler in Ihrer Stimmtechnik zu erkennen und in Zusammenarbeit mit spezialisierten Logopäden zu beheben.

Außerdem wird Ihr Arbeitsumfeld eruiert und analysiert.

Das gemeinsame Ziel besteht in der Optimierung Ihrer Stimmtechnik, was die richtige Atemtechnik und den dosierten Kraft Einsatz in den Stimmbändern bei der Stimmnutzung beinhaltet.

Dies soll Ihnen eine Grundlage für eine belastbare, beschwerdefreie Stimme in Ihrem beruflichen Alltag schaffen.

### **Gerne beraten wir Sie in unserer Praxis!**



### **Praxis für HNO-Heilkunde**

#### **Dr. med. Kai Lehnerdt**

Facharzt für HNO-Heilkunde  
Stimm- und Sprachstörungen  
Otoneurologie  
Allergologie n.BV.

Am Wall 18-20  
42103 Wuppertal  
Telefon 0202 - 45 13 31

[www.hnotal.de](http://www.hnotal.de)

