



**Praxis für Stimm- und Sprachtherapie  
Dr. Iris Eicher**

Akademische Lehrpraxis der LMU München  
Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2000

Weißburger Str. 25  
81667 München  
Telefon +49 (0)89 - 48 74 26  
Telefax +49 (0)89 - 48 49 45

praxis@stimm-und-sprachtherapie.de  
www.stimm-und-sprachtherapie.de

## **Stimmtraining-Sprecherziehung-Sprechwirkung**

### **Präventionsprogramm für Berufssprecher**

#### **Forschungsstudie der Akademischen Lehrpraxis der LMU**

#### **München zum Thema Wirksamkeitsüberprüfung von stimmtherapeutischen Maßnahmen**

Eine lehrende Tätigkeit gehört mit zu den stimmintensivsten Berufsgruppen. Lehrer, Dozenten und auch Trainer müssen tagtäglich vor mehreren Personen unterrichten und lehren. Oft wird den Anzeichen wie Trockenheitsempfindungen, Halsschmerzen oder Veränderungen im Stimmklang nicht genug Beachtung geschenkt und so die Stimme über Jahre hinweg im täglichen Berufsalltag überstrapaziert.

Die aktuelle Entwicklung zeigt deutlich, dass auf dem Gebiet der Prävention von Stimmstörungen in der Berufsgruppe der Lehrer dringender Handlungsbedarf besteht. Das vorgestellte Fortbildungsprogramm Stimmtraining – Sprecherziehung – Sprechwirkung leistet hier einen entscheidenden Beitrag. Es richtet sich an alle Berufssprecher. [www.sprecher-coaching.de](http://www.sprecher-coaching.de)  
Inhaltlich setzt sich das Programm aus den Grundbausteinen Wahrnehmung, Tonusregulation, Atmung, Stimmgebung und Sprechen zusammen, die jeweils stufenweise aufgebaut sind. Hinzu kommen die Bausteine Reflexion des eigenen kommunikativen Verhaltens und Bewusstmachung des Agierens im Wechsel von Hörer- und Sprecherperspektive. Es wird also verstärkt auch auf kommunikative Aspekte eingegangen, da für den Berufssprecher auch die sprecherische Interaktion neben der Stimme eine besonders wichtige Rolle spielt.

Das Programm Stimmtraining – Sprecherziehung – Sprechwirkung wurde im Rahmen einer Forschungsarbeit an der Ludwig-Maximilians-Universität evaluiert. Bestandteil der Evaluation waren sowohl die Inhalte des Trainingsprogramms, als auch die objektive Veränderung der Stimmqualität und die subjektive Einschätzung des Trainingsteilnehmers.

Die subjektive Einschätzung erfolgte anhand eines Belastungsfragebogens, den die Teilnehmer ausfüllten. Die objektiven Messdaten wurden mithilfe der Stimmfeldmessung nach LingWaves erhoben.

Die Ergebnisse zeigen, dass die Stimmbelastung nach dem ersten Teil der Fortbildung deutlich abnahm. Die Erkenntnisse nach dem ersten Nachmittag wurden erfreut aufgenommen und wirkten als enorme Hilfestellung im Berufsalltag.

Ebenso zeigt auch die Stimmfeldmessung nach LingWaves im Vorher-Nachher-Vergleich eine deutliche Verbesserung der Messdaten Jitter (Maßzahl für die Stabilität der Grundfrequenz) und DSI (Dysphonia Severity Index).

Auch die Fähigkeit für lautes Sprechen ohne Anstrengung hat sich bei den untersuchten Lehrern deutlich verbessert, die Stimmfelder wiesen höhere db-Zahlen auf, ohne gleichzeitige Frequenzerhöhung, was sehr entscheidend ist. Die Teilnehmer konnten die gewonnenen Erkenntnisse gleich im Berufsalltag anwenden, was auch zu einer Minderung des Leidensdrucks beitrug. Denn oft sind Lehrer und andere Berufssprecher durch jahrelangen Fehlgebrauch der Stimme bereits auf dem Weg, eine funktionelle Dysphonie zu entwickeln, nehmen Beschwerden aber als „berufsgegeben“ hin und leiden so, ohne Hilfe zu erhalten.

Hier bietet das Programm Stimmtraining-Sprecherziehung-Sprechwirkung eine wichtige und entscheidende Fortbildungsmaßnahme für Lehrer, um Stimmschädigungen vorzubeugen.

Eine Erkenntnis, die allen Studien gemeinsam ist, ist die Tatsache, dass Lehrer einem hohen Risiko für Stimmstörungen ausgesetzt sind und Stimmprobleme in dieser Berufsgruppe im Vergleich zu anderen auch deutlich gehäuft auftreten.

*De Jong et al.* (2006) fanden im Rahmen ihrer Untersuchung mit 1.878 holländischen Lehrern und 239 Kontrollpersonen heraus, dass über die Hälfte der Lehrer während ihrer Laufbahn unter Stimmbeschwerden leiden.

Stimmprobleme, die bereits während der Ausbildung bestehen, können nach *de Jong et al.* als Risikofaktor für Stimmprobleme während der Berufsausübung gelten. Deshalb richtet sich das vorgestellte Programm ebenso auch an Referendare, um rechtzeitig präventive Maßnahmen zu vermitteln.

*Hammann* (1996) führte eine Umfrage unter 470 Lehrern durch, die zeigte, dass 76% der Befragten gelegentlich bis chronisch unter stimmlichen Beeinträchtigungen leiden. Heiserkeit stellte dabei mit 60% das am häufigsten genannte Symptom dar. Nur 24% gaben an, nie in ihrem Leben stimmliche Probleme gehabt zu haben. Wie auch in anderen Studien waren hier die befragten Frauen stärker betroffen als die Männer.

Als bedenklich muss angesehen werden, dass 40% der von Stimmproblemen betroffenen Lehrer wegen ihrer diesbezüglichen Beschwerden keinen Arzt konsultierten, obwohl es sich hier um eine in diesem Beruf so weit verbreitete Problematik handelt. *Hammann* deutet dies als einen Hinweis darauf, dass Stimmstörungen bei Lehrern ein Stück weit als „normal“ gelten, als eine Sache, mit der man sich als Lehrer eben abzufinden hat und gegen die man nichts machen kann. Der Krankheitswert, den Stimmbeschwerden besitzen, wird offensichtlich recht häufig gar nicht erkannt.

Gerade deshalb sind fundierte Informationen und Prävention im Vorfeld so wichtig!

Für weitere Informationen:

Eicher, Iris: [www.sprecher-coaching.de](http://www.sprecher-coaching.de)

Eicher, Iris: [www.stimm-und-sprachtherapie.de](http://www.stimm-und-sprachtherapie.de)

Eicher, Iris: [www.intervoice.de](http://www.intervoice.de)

Literatur:

Eicher, I. (2000): Intervoice – das Therapeutennetzwerk. In: Homburg, Iven, Maihack (Hrsg.): Qualitätsmanagement in der Sprachtherapie. Prolog Verlag

Eicher, I. (2001): Intervoice: Entwicklung eines Qualitätsmanagementsystems für Praxen der Stimmtherapie. Inaugural-Dissertation

*Hammann, C. (2004): Die Lehrerstimme im Ausbildungsnotstand: Problemevaluation und Lösungsdiskussion. In: Zimmermann, S., Iven, C., Maihack, V. (Hrsg.): Hauptsache Stimme. Neues aus der Praxis und Forschung. Tagungsbericht zum 5. Wissenschaftlichen Symposium des dbs e.V. am 23. und 24. Januar in Bochum (161-195). Köln: ProLog.*

*Hammann, C. (1996): Stimmstörungen im Lehrberuf – eine unumgängliche Berufserkrankung? Die Sprachheilarbeit 41, 75-88.*

*de Jong, F.I.C.R.S., Kooijman, P.G.C., Thomas, G., Huinck, W.J., Graamans, K., Schutte, H.K. (2006): Epidemiology of Voice Problems in Dutch Teachers. Folia Phoniatrica et Logopaedica 58, 186-198.*

*Nagl, L. (2006): Qualitative Evaluierung eines berufsbegleitenden Stimmtrainingsprogramms für Berufssprecher. Hausarbeit zur Erlangung des Grades Magister Artium im Fach Sprachheilpädagogik. Ludwig-Maximilians-Universität München. Forschungsinstitut für Sprachtherapie und Rehabilitation.*

*van Thiel, I. (2006): Stimmeurteilung – ein Vergleich zwischen einer objektiven Messung und der subjektiven Einschätzung durch Patient und Therapeut. Hausarbeit zur Erlangung des Grades Magister Artium (M. A.). Ludwig-Maximilians-Universität München. Forschungsinstitut für Sprachtherapie und Rehabilitation.*

*Veicht, M. (2007): Diagnostik funktioneller Stimmstörungen. Eine Untersuchung der Aussagekraft diagnostischer Parameter bezüglich der Wirksamkeit von Stimmtherapie. Hausarbeit zur Erlangung des Grades Magister Artium (M. A.). Ludwig-Maximilians-Universität München. Forschungsinstitut für Sprachtherapie und Rehabilitation.*