

## Marktplatz institutionalisierte Prävention

### Techniken für die Sprechstimme Stimmprävention

#### Kurzzusammenfassung

Es besteht ein grosser individueller und gesellschaftlicher Bedarf an präventiver Stimmarbeit.

Dem stehen überraschend wenige Angebote gegenüber.

Stimmverhalten ist veränderbar und im Sinne der „Kunden“ trainierbar.

Entwicklung der eigenen Stimme kann Spass machen und ist wirtschaftlich betrachtet sinnvoll.

#### Inhaltliche Darstellung

##### a) Ziele:

Über Risiken für Stimmstörungen aufklären.

Sich der Stimme bewusster werden.

Übungsrepertoire mit Freude erarbeiten.

##### b) Zielpublikum:

Alle Interessierten sind willkommen!

Besonders geeignet für Menschen, die einen sprechintensiven Beruf anstreben oder darin tätig sind.

##### c) Initiant des Projektes:

Rainer Roland, Lehrlogopäde für den Bereich Stimme, rief das Projekt 1999 ins Leben. Seitdem wurde es mittlerweile 22-mal von zwei Studierenden des Oberkurses an der Logopädieschule Insel Reichenau (Deutschland) unter Supervision eines Lehrlogopäden durchgeführt.

##### d) Förderansatz:

Die Kursinhalte sind Modifikationen aus gängigen „ganzheitlichen“ Stimmtherapiekonzepten (Auswahl siehe Literaturliste). Dies ist legitim, da die Übergänge gesund- krank und therapeutisch-pädagogisch fließend sind. Im Kurs können zusätzlich die Vorteile einer Gruppe genutzt werden.

##### e) Zeitdauer:

Das Projekt findet zweimal im Jahr statt, jeweils 8-mal an einem Mittwochabend von 18.15h – 19.45h mit maximal 12 Teilnehmern. Der nächste Kurs beginnt Oktober 2007. Die Angebote für 10/2006 und 02/2007 sind bereits ausgebucht.

##### f) Beispiel für das Vorgehen:

Um eine mühelose Atemlufteergänzung zu erlangen, kann man einen Übungsparcour mit mehreren Stationen/Hilfsmitteln einrichten (Impander, Theraband, Eutoniehölzer, Tischtennisschläger- in Anlehnung an das Abspannen nach Coblenzer).

Rainer Roland IB-medizinische Akademie Schule für Logopädie Schloßstr.1  
D-78479 Reichenau

g) Evaluation:

findet mittels eines Fragebogens statt, der in der letzten Stunde ausgefüllt oder ausgeteilt wird.

Fazit

Prävention insgesamt rückt immer mehr ins Zentrum der Ausbildungsberufe im therapeutischen Bereich. Um die Berufszufriedenheit in vielen Bereichen zu steigern und um hohe Folgekosten zu verhindern, sind Massnahmen zur Erhaltung einer wohlgespannten, klangvollen und leistungsfähigen Stimme sinnvoll und notwendig. Da Stimme etwas sehr Persönliches ist, sollten die Übungen motivierend sein und Spass machen.

Materialien

Matten für Entspannungssequenzen; Bälle, Bänder, Gleichgewichtstrainer zur Eutonisierung.

Literatur

Coblener, H. / Muhar, F. (2002). 19. Aufl. Atem und Stimme. Anleitung zum guten Sprechen. ÖBV Pädagogischer Verlag Wien.

Hammer, S. (2005). 2. Aufl. Stimmtherapie mit Erwachsenen. Was Stimmtherapeuten wissen müssen. Berlin, Heidelberg, New York Springer Verlag.

Stengel, I. / Strauch, T. (2005). 5. Aufl. Stimme und Person. Personale Stimmentwicklung. Personale Stimmtherapie. Klett-Cotta-Verlag Stuttgart.

7. Kontakt

Rainer Roland

IB-medizinische Akademie, Schule für Logopädie, Schloßstr.1,  
D-78479 Reichenau

[rainer.roland@med-akademie.de](mailto:rainer.roland@med-akademie.de)

[www.med-akademie.de](http://www.med-akademie.de)

Rainer Roland Konstanz / Winterthur, den 26.09.06

