

# unterrichtspraxis

Beilage zu „bildung und wissenschaft“  
der Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft Baden-Württemberg

## SPRECHWISSENSCHAFT

### Lehren ist Sprechen

Das Thema Stimm- und Sprechfähigkeit ist ein existenzielles Thema für Lehrende. Sie unterliegen lebenslang einer außergewöhnlich hohen stimmlichen Belastung. Das bezieht sich auf den zeitlichen Umfang und ungünstige akustische Bedingungen wie Raumverhältnisse, Lehrsituation, Lärm usw. Hinzu kommen die psychischen Belastungen im Schulalltag.

#### Die Stimme im Lehrer/innenberuf

Der folgende Beitrag befasst sich mit der „Stimme“, die ein wichtiges „Werkzeug“ von Lehrkräften ist, und gibt Tipps zum sorgsamem Umgang mit derselben. Lehren vollzieht sich immer noch wesentlich über Sprechen. Selbst ausgeprägte fachliche und didaktische Fähigkeiten gehen ins Leere, wenn die Stimme nicht gesund ist, wenn Lehrende nicht verständlich sprechen können. Stimme und Sprechweise von Lehrer/innen sind Träger ihrer Botschaften, sind Medium ihrer Wirkung, sind Mittel, mit deren Hilfe sie die Unterrichts-atmosphäre beeinflussen können. Sprecherische Wirkungsfaktoren beeinflussen den Unterrichtsprozess (Lemke 2017, 23) auf vielfältige Weise.

- Physiologischer (gesunder) oder unphysiologischer Gebrauch der Lehrer/innenstimme wirkt auf Grund des funktionellen Nachvollzugs auf die stimmliche Entwicklung der Lernenden, insbesondere der jüngeren. Schüler/innen vollziehen die ungesunden Sprechbewegungen unbewusst mit. Die Stimmqualität der Lehrenden wirkt damit auch auf das Wohlbefinden ihrer Schüler/innen und damit auf deren Motivation zum Zuhören.
- Eine klare, gut verständliche Aussprache hilft, die Stimme gesund zu



Quelle: imago

Lehren ist Sprechen.

erhalten, denn sie schließt Rückverlagerungen und Verspannungen aus. Lautstärke und Wiederholungen können gespürt werden. Sie erleichtert das Hörverstehen und damit den Lernprozess, verhindert Missverständnisse. Darüber hinaus erhöht eine klare Artikulation die Sprechwirkung. Die Sprecherin oder der Sprecher wirkt interessiert, engagiert, kompetent – die Überzeugungskraft ist höher.

- Differenzierter Einsatz sprecherischer Gestaltungsmittel, wie z. B. Gliederung, Akzentuierung, Melodieführung, Sprechtempo, erleichtert das

Verstehen und damit das Lernen. Die Unterrichtsinhalte werden nachvollziehbar vermittelt. Wiederum erhöht sich die Sprechwirkung. Schüler/innen hören motivierter zu.

- Schließlich sind noch die rhetorischen Wirkungsfaktoren zu bedenken, wie hörverständliches, nicht schriftsprachliches Formulieren, klare Konzeption und Strukturierung der Äußerungen, und natürlich hängt die Wirkung, hängt der Erfolg des Sprechens davon ab, wie sicher die situativen Bedingungen im Lehr-Lern-Prozess vorbedacht wurden.

Der Lehrer/innenberuf ist ein Sprechberuf. Eine uneingeschränkte Stimm- und Sprechfunktion stellt damit eine Schlüsselqualifikation für den Lehrer/innenberuf dar. In Deutschland beginnt die Mehrzahl angehender Lehrender das Berufsleben ohne oder mit unzureichender stimmlich-sprecherischer Beratung und Ausbildung. Vielen Lehrer/innen fehlen daher Grundkenntnisse, es mangelt an Sprechtechnik (Lemke 2006, 2017). Das führt zu typischen falschen Verhaltensmustern. Dazu zählen Atemfehleistungen, zu hohe oder geringe Sprechspannung, Rückverlagerungen, geringe Formung und Öffnungsweite. Letztere bezeichnet der Volksmund gern als Nuscheln. Schnelles undeutliches Sprechen führt zu erhöhter Stimmbelastung: Schüler/innen verstehen schlechter oder gar nicht, es kommen Rückfragen, Lehrer/innen müssen wiederholen – sie müssen mehr sprechen. Viele Lehrende sprechen zu laut, häufig zu hoch; sie versuchen, ihre Schüler/innen zu übertönen, wenn der Lärmpegel steigt. Insbesondere bei der Pausenaufsicht und im Sportunterricht bestehen da Gefahren. Störlärm bzw. akustisch ungünstige Situationen sind recht gut zu bewältigen, wenn bewusst geatmet, die physiologische Sprechstimmelage eingehalten (also die Stimme nicht überhöht wird), wenn betont langsam, deutlich gegliedert und präzise artikuliert gesprochen wird.

### **Möglichkeiten der Prophylaxe für die Stimme**

Der Lehrer/innenberuf ist einer der stimmintensivsten Berufe überhaupt. Viele Lehrer/innen erhalten während ihres Studiums keinerlei Anleitung für den Umgang mit ihrem wichtigsten Arbeitsinstrument. Untrainiertes, ungeübtes Sprechen kann jedoch zu schwerwiegenden Störungen führen. Um eine qualitativ hochwertige und nachhaltige stimmliche und sprecherische Ausbildung von Lehramtsstudierenden aufzubauen, gründeten im Mai 2005 Vertreter/innen der Sprechwissenschaft die Initiative Sprecherziehung im Lehramt. Die Gruppe erarbeitete Grundlagendokumente (lehrerstimme.info) für die Argumentation gegenüber Entscheidungs- und Kostenträgern. Denn letztlich ist es z. B. kostengünstiger, in ein gutes Stimmtraining zu investieren, als krankheitsbedingte Ausfälle auszugleichen, deren Ursache in falschem Stimmgebrauch liegt. Ausbildende, diagnostizierende und therapierende Berufsgruppen arbeiten auf diesem Gebiet intensiv zusammen. In einem Forderungskatalog wurden die Hauptziele formuliert:

1. Alle Lehramtsstudierenden erhalten in Kleingruppen künftig mindestens drei Semesterwochenstunden (SWS) Sprecherziehung: Sprechstimmtraining und Sprechbildung, Gesprächs- und Rederhetorik.

2. Künftige Deutschlehrer/innen erhalten zusätzlich eine SWS Dichtungssprechen als Beitrag zur schöpferischen Dichtungsvermittlung und -aneignung.

3. Studienbewerber/innen werden zu Beginn ihres Studiums hinsichtlich ihrer stimmlich-sprecherischen Eignung für den Lehrer/innenberuf individuell und fachgerecht beraten, um stimmliche, sprecherische und sprachliche Defizite frühzeitig erkennen und notwendige therapeutische Maßnahmen zielgerichtet einleiten zu können.

Langjährige intensive Bemühungen führten zur Entwicklung des „Leipziger Modells“, das Lehrkräfte auf die Anforderungen im Beruf vorbereiten soll. An der Universität Leipzig ist ein phoniatisches Gutachten Zugangsvoraussetzung zum Lehramtsstudium. Die Studierenden aller Fächer und Schulstufen erhalten eine individuelle stimmliche Beratung, obligatorisch zwei SWS Sprecherziehung sowie ein Seminar „Verbale und non-verbale Kommunikation“ (weitere zwei SWS). Die Studierenden können sich dabei auf ein speziell entwickeltes Lehrbuch (Lemke 2012) stützen. Sie werden stimmlich und sprecherisch so angeleitet, dass sie später eigenständig und kontinuierlich an ihrer Stimmbildung und Sprechwirkung weiterarbeiten können. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf dem verständlichen und variablen Sprechen, das vor allem Schüler/innen die Aufnahme des Lernstoffes erleichtern soll. Des Weiteren soll eine Sensibilität für kommunikationsungünstige Sprechweisen geschaffen werden. Stimme und Stimmung hat ja nicht von ungefähr den gleichen Wortstamm. Wenn zum Beispiel eine Lehrerin oder ein Lehrer mit einer negativen Emotion vor die Klasse tritt, kann das direkte Auswirkungen auf Stimme und Sprechweise haben. So hat schon das „Guten Morgen“ beim Betreten des Klassenraums einen Einfluss auf die Kommunikationsatmosphäre im Unterricht. Die Studierenden erfahren in vielfältigen Übungssituationen, welche Wirkung bestimmte sprecherische Verhaltensweisen hervorrufen können, so dass Schüler/innen nicht unnötig belastet oder gar demotiviert werden. Zudem kann es auch dem „Schutz“ der Lehrperson dienen, wenn ihre Stimmungslage für Schüler/innen nicht augenfällig ist.



Quelle: imago

*Pausenaufsichten belasten die Stimme.*

Bereits bei der Unterrichtsvorbereitung sollten Lehrer/innen darauf achten, den Stoff so aufzubereiten, dass sie nicht unausgesetzt, nicht zu viel selbst sprechen müssen. Häufig werden keine stimmlichen Ruhephasen eingeplant. Das gilt im Übrigen ebenfalls für die Pausen – sie sollten auch für die stimmliche Erholung genutzt werden. Die meisten Lehrer/innen verkennen die Bedeutung des Einsprechens für einen Unterrichtstag. Sie beginnen mit einem stimmlichen „Kaltstart“ (sofort viel und relativ laut) und wundern sich, dass sie Einschränkungen verspüren: Räusperzwang, den typischen „Frosch im Hals“, gelegentliches Wegbrechen der Stimme, eingeschränkte Modulations- und Steigerungsfähigkeit. Sprechen ist ein körperlicher Vorgang und unterliegt damit bestimmten Bedingungen. Sportler/innen kämen nicht auf die Idee, Leistungstraining ohne Erwärmung zu beginnen. Und Sprechen in der Schulsituation bedeutet stimmliche Hochleistung, zuweilen sogar Höchstleistung. Sinnvolle Prävention für die Lehrer/innenstimme bedeutet (Lemke 2017, 30, Meuret 2017, 51 f.):

- phoniatische Eignungsfeststellung Lehrer/innen ohne Stimmeignungsfeststellung erkranken signifikant häufiger an Stimmstörungen.
- stimmlich-sprecherische Schulung während des Studiums  
Das Risiko, an einer Stimmstörung zu erkranken, ist ohne stimmlich-sprecherische Ausbildung im Studium etwa verdoppelt.
- individuelles Stimmtraining während der Berufsausübung  
Stimmgesunde Lehrer/innen führen signifikant häufiger individuelle Stimmübungen durch.

Das bedeutet, Lehramtsstudierende im gesamten Bundesgebiet sollten vor Beginn ihres Studiums hinsichtlich ihrer stimmlich-sprecherischen Eignung untersucht und beraten, während ihres Studiums gezielt auf die stimmlichen und sprecherischen Anforderungen ihres zukünftigen Berufes vorbereitet werden, und Lehrer/innen sollten diesbezüglich qualitativ hochwertige berufsbezogene Fortbildungsangebote erhalten.

### **Anzeichen für eine belastete oder kranke Stimme**

Für stimmliche Beschwerden gibt es drei typische Symptome: die Klangveränderung (z. B. heiser, behaucht, rau, knarrend, belegt), die eingeschränkte Leistungsfähigkeit (z. B.: schnelle Stimmmüdigung, Stimmversagen, Sprechen strengt an) und die subjektive Empfindung (Trockenheits-, Fremdkörper-/Kloß-, Spannungsgefühl, Schmerzen, Räusperzwang). Die häufigste Ursache für Stimmbeschwerden bei Lehrkräften ist der ungesunde Stimmgebrauch, wenn z. B. gewohnheitsmäßig eine zu hohe Spannung aufgebaut wird, zu laut oder/und zu hoch gesprochen wird. Darüber hinaus können sich psychische Belastungen oder bestimmte Erkrankungen negativ auf die Stimme auswirken. Nicht selten kommen die Lehrenden dann in eine Teufelsspirale, weil sie sich bei stimmlichen Beschwerden nicht rechtzeitig oder auch – vielleicht aus Unsicherheit – keine Hilfe suchen. Im schlimmsten Fall können sich aus funktionellen Stimmstörungen organische Veränderungen entwickeln, wie Stimmlippenknötchen. Aus diesem Grund ist dringend zu empfehlen, frühzeitig Fachärzt/innen (Fachärzt/innen für Sprach-, Stimm- und kindliche Hörstörungen, für Phoniatrie und Pädaudiologie bzw. für HNO-Heilkunde mit der Subspezialisierung Stimm- und Sprachstörungen) zu konsultieren, wenn stimmliche Probleme länger als zwei bis drei Wochen bestehen und gegebenenfalls eine Stimmtherapie zu absolvieren. Auch wenn dieser Schritt im Berufsleben oftmals kein leichter ist, der Lehrer/innenberuf gehört zu den sprechintensivsten Berufen, und die Stimme als das wichtigste Werkzeug sollte hier besonders gepflegt werden.

### **Empfehlungen zur Stimmhygiene**

Hygienischer, also gesunder Stimmgebrauch, basiert auf dem ausgewogenen Zusammenspiel der Funktionskreise unseres Sprechens: der Atmung, der Stimmgebung, der Aussprache. Diese Funktionskreise arbeiten, bezogen auf ihre biologische Grundfunktion (Primärfunktion), weitgehend unabhängig voneinander. In ihrer Sekundärfunktion, beim Sprechen, müssen sie koordiniert und gesteuert werden,

um Fehlfunktionen zu vermeiden. Eine aufrechte unverspannte Körperhaltung ist Voraussetzung für eine freie Atmung (kombinierte Brust-Bauch-Atmung, Atemstütze). Diese wiederum bildet die Grundlage für eine unangestregte nicht rückverlagerte Stimmgebung und das Einhalten der natürlichen gesunden Sprechstimmlage. Eine klare Aussprache, das heißt gute Lautausformung und Öffnungsweite, beeinflusst Klang und Tragfähigkeit der Stimme. Die Stimme ist häufig Ausdruck der Stimmung des Sprechers oder der Sprecherin. Ein ausbalancierter psychisch-emotionaler Zustand begünstigt gesundes Sprechen.

Äußere Bedingungen können sich ebenfalls auf die Stimme auswirken. Die Kehlkopfschleimhaut ist sehr empfindlich und trocknet leicht aus. Trockene, verbrauchte Heizungsluft belastet; deshalb: regelmäßig lüften. Jeder sollte darauf achten, ausreichend zu trinken, aber das Richtige. Kaffee und Schwarztee können die Stimmlippen austrocknen, Milch kann verschleimen. Das müssen alle Berufssprecher/innen für sich testen. Auch die schnelle Zigarette in der Pause kann eine Gefahr darstellen.



Quelle: imago

Trinken hilft der Stimme.

Folgende Empfehlungen können helfen, den Berufsalltag stimmlich zu bewältigen:

- Achten Sie auf eine gute Körperhaltung und eine gesunde Atmung – immer in den Bauch, nicht in die Schultern.
- Verlassen Sie nicht Ihren gesunden Stimmbereich – viele Lehrkräfte sprechen zu hoch. Nehmen Sie dafür zwischendurch immer wieder Ihren „Eichthon“. Den finden Sie z. B., indem Sie sich bequem und aufrecht hinstellen oder –setzen und ganz entspannt mit Wohlbehagen sagen: „mmmhhhh, das tut gut“.
- Wärmen Sie Ihre Stimme jeden Morgen auf, noch bevor Sie das Haus verlassen. Das kann bequem nebenbei, z. B. unter der Dusche passieren.
- Achten Sie auch in angespannten Situationen auf eine langsame und ruhige Sprechweise, sprechen Sie nicht höher.
- Eignen Sie sich Entspannungstechniken an. Psychische Beeinträchtigungen können sich ungünstig auf die Stimme auswirken.
- Passen Sie Ihre Lautstärke der Situation an. Achten Sie in akustisch ungünstigen Situationen besonders auf eine deutliche Aussprache, sprechen Sie langsam, gliedern Sie Ihre Sätze deutlich und machen Sie ausreichend Pausen. Das erhöht die Verständlichkeit. Sprechen Sie nicht einfach lauter.
- Überprüfen und reduzieren Sie Ihre Sprechanteile im Unterricht.
- Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit. Überprüfen Sie, ob Kaffee, Schwarz-

tee, Milch sowie kohlenstoffhaltige Getränke Ihrer Stimme bekommen.

- Alkohol und Nikotin reizen die Stimmlippen. Verzichten Sie besonders bei belasteter Stimme auf reizende Substanzen.
- Sollte Ihre Stimme trotzdem einmal belegt sein, räuspern Sie sich nicht. Besser ist es, zu schlucken, vorsichtig zu husten oder etwas zu lutschen (ohne Menthol, z. B. Emser Salz, Salbeibonbons).
- Häufiges oder längeres Flüstern belastet die Stimme. Flüstern Sie keinesfalls, „um die Stimme zu schonen“ (z. B. bei Erkältung). Sprechen Sie dann so wenig wie möglich und mit geringer Lautstärke (Schonstimme).

Bedenken Sie stets: Ihre Stimme ist Ihr wichtigstes Handwerkszeug im Beruf. Versagt sie, ist der Lehrer/innenberuf in Frage gestellt. Darüber hinaus ist die Stimme ein wichtiges Wirkungsmittel. Wenn Schüler/innen eine Schulstunde oder länger einer Lehrperson ausgesetzt sind, die überhöht, vielleicht sogar relativ laut und schrill spricht, dann belastet die Kinder und Jugendlichen das. Es strengt sie an. Hinzu kommt - permanente stimmliche Beschwerden führen zwangsläufig zu Ausfallzeiten. Die angestrebten Lehrziele werden nicht bewältigt; die Folge: Die Schüler/innen werden benachteiligt. Noch einmal sei an den der funktionellen Nachvollzug erinnert: Hörer/innen (also die Schüler/innen) vollziehen die ungesunden Sprechbewegungen unbewusst mit. Das kann zur Gefährdung der normalen

stimmlichen Entwicklung Heranwachsender führen. Außerdem hört man einer kranken Stimme nicht gern zu. Sie ist nicht mehr variabel. Das Verstehen, das Lernen wird erschwert, und die Motivation der Schüler/innen sinkt (vgl. Voigt-Zimmermann 2011). Nicht zu vergessen: Situationsadäquates, hörerbezoogenes stimmliches und sprecherisches Verhalten kann Konflikte minimieren – bezogen auf den Schulalltag zweifellos ein gewichtiges Argument.

**Zusammengefasst:** Gesundes, wirkungsvolles situations- und hörerbezoogenes Sprechen erleichtert den Verstehensprozess, wirkt sich positiv auf die Lernatmosphäre aus, motiviert und aktiviert Schüler/innen. **■**

#### Literatur und Links:

- **Lemke, S. (2006):** Die Funktionskreise Respiration, Phonation, Artikulation – Auffälligkeiten bei Lehramtstudierenden. In: Sprache – Stimme – Gehör, 1/2006, 24-28.
- **Lemke, Siegrun (Hg.) (2012):** Sprechwissenschaft/ Sprecherziehung. Ein Lehr- und Übungsbuch, Frankfurt a.M., Berlin, u.a.: Peter Lang.
- **Lemke, S. (2017):** Stimmauffälligkeiten vor und nach Aufnahme der Berufstätigkeit als Lehrer/-in. In: Fuchs, M. (Hg.): Die Stimme im pädagogischen Alltag, Berlin: Logos GmbH, 23-35.
- **Meuret, Sylvie (2017):** Welche Faktoren beeinflussen die Gesundheit der Pädagogenstimme? In: Fuchs, M. (Hg.): Die Stimme im pädagogischen Alltag Berlin: Logos GmbH, 49-54.
- **Voigt-Zimmermann, S. (2011):** Zum Einfluss gestörter Lehrerstimmen auf den Verstehensprozess bei Schülern. In: Bose, I./Neuber, B. (Hg.): Interpersonelle Kommunikation, Frankfurt a. M.: Peter Lang, 269-275.
- <http://www.lehrerstimme.info/>



Quelle: imago

Leise sprechen – nicht flüstern!

#### Unsere Autorin



**Dr. Siegrun Lemke**  
ist Leiterin des Bereiches  
Sprechwissenschaft/  
Sprecherziehung der  
Universität Leipzig  
und Leiterin der  
Arbeitsgruppe „Initiative  
Sprecherziehung im Lehramt“  
Kontakt: siegrun.lemke@uni-leipzig.de

## SPRECHWISSENSCHAFT/INDIVIDUALISIERENDES LERNEN

**Flüstern – das große „Don`t“ in individualisierenden Lernphasen**

Durch Veränderungen im Unterricht entsteht eine neue stimmliche Herausforderung für Lehrkräfte und Schüler/innen: der Einsatz der leisen Stimme in den individualisierenden Lernphasen (IL). Oft wird empfohlen, sich flüsternd zu unterhalten, was aber der Stimme schaden kann, wie der folgende Beitrag genauer erläutert.



Quelle: imago

Flüstern im Unterricht schadet der Stimme.

**Problemstellung**

Vor einiger Zeit kam eine Lehramtsstudentin zu mir in die Sprecherziehung. Sie hatte gerade ihr Praktikumssemester (ISP) an einer Gemeinschaftsschule absolviert. Zum Wochenplan gehörten die individualisierenden Lernphasen von täglich zwei Stunden. Die Mentorin gab ihr die Anweisung, Fragen, die einzelne Schüler/innen an sie richten, flüsternd zu beantworten. Bereits nach einigen Wochen hatte die Studentin plötzlich Probleme, laut vor der Klasse zu sprechen. Auch Wochen nach dem Praktikum war die Stimme weder belastbar noch steigerungsfähig bezüglich der Lautstärke. Hinzu kam eine Kehlkopfentzündung, sodass sie bei einem HNO-Arzt vorstellig wurde, der ihr den dringenden Rat gab, ihre Sprechtechnik zu verändern.

In Baden-Württemberg ist die Sprecherziehung Teil des Lehramtsstudiums der Primar- und Sekundarstufe I sowie der Sonderpädagogik. Die vorrangige Aufgabe ist dabei die Schulung der personalen Kompetenz der ange-

henden Lehrer/innen bezüglich der mündlichen Kommunikation. Hierzu gehört auch der Bereich „Die Stimme im Sprechberuf“, in dem die Studierenden über die Analyse der eigenen Sprechstimme konkrete Übungen für die berufsbedingten Anforderungen erhalten. Ein wesentlicher Aspekt ist das Thema Lautstärke. Die „klassische“ Aufgabe hierbei ist das Ausbilden von Lautstärkefähigkeit. Oft kommen junge Studentinnen<sup>1</sup> mit einer leisen Stimme, die erst einmal zum Einsatz von Lautstärke ermutigt werden müssen.<sup>2</sup> Doch durch die Arbeit in IL muss zunehmend auch der Einsatz der leisen Stimme geübt werden.

1) Tatsächlich betrifft das Thema Lautstärke vor allem weibliche Studentinnen.

2) Je nach Kommunikationsbiografie wird Lautstärke oft mit Aggression assoziiert und entsprechend vermieden. Die Stimmübungen sind demzufolge immer auch eine Arbeit an der personalen Kompetenz, um mit Überzeugungskraft vor der Klasse stehen zu können.

**Was passiert beim Flüstern? – Medizinischer Teil**

Die Stimmlippen sind ein Teil des Kehlkopfs. Sie liegen waagrecht im Hals und bilden den oberen Teil der Luftröhre. In ihrer Primärfunktion sind sie am dreigliedrigen, lebensnotwendigen Schutzsystem beteiligt, welches beim Schlucken durch Verschluss des Kehlkopfs aktiv wird, um ein Eindringen von Speisen oder Getränken in die Atemwege zu verhindern. Ihre Sekundärfunktion ist die Stimmgebung (Phonation) und damit das Sprechen. Die Stimmlippen sind etwa 1,5 bis 2 Zentimeter lang<sup>3</sup> und bestehen aus dem Muskel *Musculus vocalis*, dem Stimmband (*Ligamentum vocale*) und der darüber liegenden Schleimhaut. An der Stimmbildung beteiligt sind noch eine Reihe weiterer Muskeln, Bänder und Nerven. Sie gewährleisten die Ansteuerung, die Spannung der Stimmlippen und deren Öffnen und Schließen. Beim Atmen sind die Stimmlippen geöffnet, sodass die Luft ungehindert den Weg über die Luftröhre in die Lunge passieren kann. Bei der Stimmgebung liegen die Stimmlippen in ihrer Gesamtheit locker und ohne Druck an der Mittellinie aneinander und werden mit der Ausatmung in Schwingung versetzt. Beim Flüstern kommt es hingegen nicht zu einem kompletten Stimmlippenschluss. Stattdessen liegen lediglich die vorderen beiden Drittel aneinander, während im hinteren Teil ein sogenanntes Flüsterdreieck offen bleibt. Dabei werden die Stimmlippen nicht in Schwingung versetzt. Das Flüstern ist demnach ein Geräusch<sup>4</sup>, das durch Reibung der Luft an dem verengenden Flüsterdreieck entsteht.

3) Bei Frauen 11-13 mm, bei Männern 13-16 mm. (Hammer 2012, 5)

4) Der in der Literatur häufig verwendete Begriff Flüsterstimme ist irreführend, weil keine Phonation stattfindet, sondern nur Geräuschanteile hörbar werden.

Aus medizinischer Sicht wird das Flüstern als unphysiologisch bewertet. Die Stimmlippen stehen unter einer erhöhten Spannung, zum einen, um den Spalt geschlossen zu halten und zum anderen, um nicht physiologisch in Schwingung zu geraten. Diese erhöhte Spannung kann eine funktionelle Stimmstörung<sup>5</sup> begünstigen und im Extremfall bis hin zur Bildung von Stimmlippenknötchen<sup>6</sup> führen. Beim Flüstern ist ein großer Kraftaufwand nötig, um trotz reduzierter Lautstärke gut verständlich zu bleiben. Dies geschieht meist über einen erhöhten Atemdruck, der aber zu Fehlformen wie Hochatmung und Kurzatmigkeit mit daraus resultierender Schnappatmung führen kann. Die Herausforderung für die Lehrperson, den Ansprüchen des Sprechberufs bis zur Pensionierung gerecht zu werden, ist groß und erhöht sich zudem durch das Flüstern in den individualisierenden Lernphasen. Deswegen „lohnt“ es sich, die IL sprecherzieherisch genauer unter die Lupe zu nehmen und mögliche Alternativen aufzuzeigen.

### Individualisierende Lernphasen sprecherzieherisch betrachtet

Dass IL einen hohen pädagogischen Wert für die Schüler/innen haben, wird in der Schulpädagogik häufig angenommen. Doch wie kann die Lehrperson diese Unterrichtsform stimmhygienisch sinnvoll gestalten? „Endlich mal Ruhe“ – der Unterricht an sich ist eine anspruchsvolle interkommunikative Leistung. Ab dem Moment, in dem die Lehrperson das Klassenzimmer betritt, hat sie die Gesprächsleitung und steht mit ihren Sprechimpulsen und als Zuhörer/in allzeit zur Verfügung. Das erfordert eine extrem hohe und kons-

### Stellung der Stimmlippen

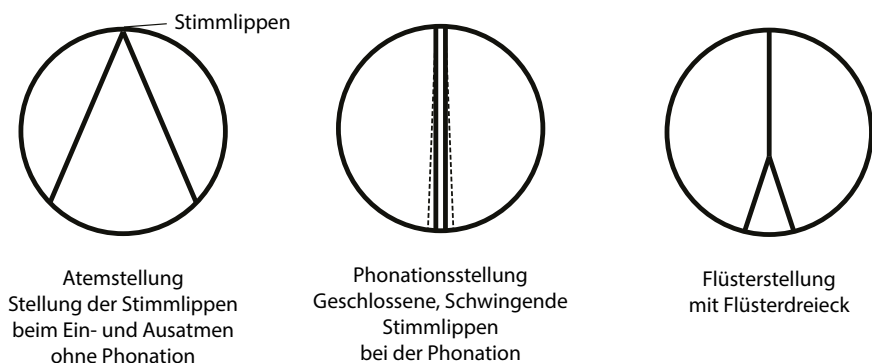


Abb.1 Hillegeist/Engelhardt

tante Präsenz. In den IL kann hingegen die Lehrperson in eine „stille Oase“<sup>7</sup> abtauchen: die hohe Präsenzspannung herunterfahren, Raum zur Selbstwahrnehmung<sup>8</sup> und stimmhygienische Maßnahmen wie Trinken, um die Schleimhäute<sup>9</sup> zu befeuchten, nutzen. Die IL bieten zudem eine Chance für die Lehrperson, gezielt mit Stille und Lautstärkeflexibilität im Klassenzimmer umzugehen. Eine dauerhaft gleichbleibende Lautstärke im Klassenzimmer führt zu einer Ermüdung und mangelnder Aufmerksamkeit von Seiten der Lernenden. Zum anderen wird bei gleichbleibender Lautstärke die Stimmuskulatur der Lehrperson nur einseitig trainiert. Durch den flexiblen Einsatz der Stimme wird hingegen die Muskulatur umfassend aktiviert, was stimmhygienisch empfehlenswert ist. Insgesamt sollten die Rahmenbedingungen für die individualisierenden Lernphasen als kommunikative Situation im Unterricht geklärt sein. Dazu gehört insbesondere die Aufteilung des Klassenraums hinsichtlich der

akustischen Gestaltung. Durch Regale können Nischen mit einer gewissen „akustischen Unabhängigkeit“ für Dialoge zwischen Schüler/innen und mit Schüler/innen entstehen. In einigen Klassenzimmern gibt es bereits Schilder mit der Aufschrift „Flüsterzone“, die zum einen den Raum abgrenzen, zum anderen aber auf den Einsatz des Flüsterns verweisen. Aus stimmhygienischer Sicht wäre eine Umbenennung auf „Bitte leise sprechen!“ eine sinnvolle Alternative. Zur Regulierung des Lärmpegels dienen zudem „Lärmampeln“, durch die die Lernenden, aber auch die Lehrperson, anzeigen können, ob sie sich in ihrer Konzentrationsfähigkeit gestört fühlen.

### Lautkraft statt Lautstärke: Stimmliche Alternativen zum Flüstern

Die Stimmgebung kann nicht isoliert, sondern immer nur im kommunikativen und ganzheitlichen Gefüge<sup>10</sup> betrachtet werden. Im Folgenden werden Einflussgrößen vorgestellt, die den physiologischen Einsatz der Stimme im IL begünstigen können. Wie oben erwähnt, kann bereits die Klärung der Rahmenbedingungen für die kommunikative Situation des IL die Stimmgebung positiv beeinflussen. Im Hinblick auf die

5) Funktionelle Stimmstörungen sind die häufigste Form (im Vergleich zu organischen Stimmstörungen) und treten meist bei Berufssprecher/innen wie Lehrer/innen auf. Sie entstehen durch eine unphysiologische, falsche Sprechweise, bei der das Schwingungs- und Schließverhalten der Stimmlippen gestört ist.

6) Der Teil zwischen den vorderen zwei Dritteln und dem hinteren Drittel der Stimmlippen ist der Teil, an dem sich speziell bei Frauen durch eine ineffiziente Stimmverwendung und zu hohe Belastung oft Stimmlippenknötchen bilden.

7) Auch für die Schüler/innen bedeutet der methodische Wechsel gleichzeitig einen kommunikativen Wechsel und kann genauso als „stille Oase“ genutzt werden.

8) Selbstwahrnehmung der eigenen aktuellen Sprechleistung (Atem-, Körper- und Stimmspannung) und eigenen Befindlichkeit mit etwaiger Regulierung für die nächste kommunikative Phase im Unterricht.

9) Je feuchter und weicher die Schleimhaut ist, umso besser schwingen die Stimmbänder. Deswegen liegt die Empfehlung bei 2-3 l Flüssigkeitszufuhr am Tag. (Hammer 2012, 262)

10) „Stimmen sind nicht nur Ausdruck der Person, sondern sind im Gesamtkontext der Kommunikation zu betrachten. Die Stimme kann sich verändern je nach Situation, nach Inhalt, dem Gesprächspartner und der eigenen situativen Befindlichkeit.“ (Hillegeist 2013, 19-20)

Proxemik finden die Gespräche in der persönlichen Zone (0,35-1,20 m)<sup>11</sup> statt, in denen sich die Sprecher/innen räumlich und akustisch aufeinander einstellen. Dabei entsteht eine Atmosphäre der Vertrautheit und Nähe, in der entsprechend mit einer leisen Lautstärke<sup>12</sup> gesprochen werden kann, was die anderen Lernenden nicht in ihrer Konzentration stört.

Dabei sollte die Stimme gezielt eingesetzt werden: ein leises Sprechen mit Tonkern bzw. Lautkraft<sup>13</sup>. Wichtig hierfür ist die Zielrichtung der Stimme nach vorne in den sogenannten vorderen Stimmsitz<sup>14</sup>. Indem man sich gedanklich auf den Bereich Nase, vorderer und oberer Gaumen zentriert, werden die entsprechenden Resonanzräume angeschlossen. Dadurch erhält die Stimme eine gewisse Prägnanz, die lautstärkeunabhängig ist und ohne Anstrengung durch den Raum dringt. Diese „Technik“ gilt sowohl für das leise Sprechen im IL wie auch für das laute Sprechen im Plenum. Unterstützt wird die Stimmgebung im vorderen Stimmsitz durch eine lockere, laut-entsprechende Artikulation. Die Artikulationsorgane sind Kiefer, Lippen und Zunge, die beim Sprechen wie „Essbesteck“<sup>15</sup> benutzt werden können, um die Sprache in verständliche

### Sprechen mit Tonkern in den Lautstärkeabstufungen:

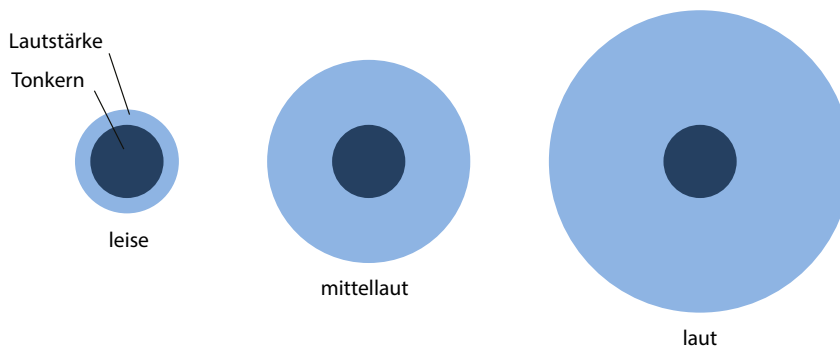


Abb.2 Hillegeist

„Häppchen“ zu portionieren. Die daraus resultierende präzise Bildung der Laute entlastet die Stimmspannung und führt zu einer erhöhten Verständlichkeit<sup>16</sup>. Neben den genannten Aspekten ist auch die Körperspannung im Gespräch mit einzelnen Schülern/innen im IL von Bedeutung. Ideal ist eine aufrechte und gleichzeitig lockere Aufrichtung, sowohl beim Sitzen, als auch beim Stehen. Auf diese Weise bleiben die Muskulatur in einem angemessenen Tonus und der Kehlkopf entspannt. Die Körperspannung hängt mit dem Faktor Atemspannung zusammen. Eine gute, lockere Aufrichtung wirkt sich positiv auf die

Atemräume<sup>17</sup> aus. Beim Einatmen werden die Atemräume als Resonanzräume für die Stimme geöffnet: Je mehr Räume angeschlossen sind, umso klangvoller und lautstärkeflexibler kann die Stimme eingesetzt werden. Insgesamt ist das Ziel, dass die Lehrperson ihre Stimme im IL leise, stimmhaft und mit wenig Druck, aber mit einer guten Lautkraft einsetzt. Dies wird durch eine deutliche Artikulation, angemessenen Körper- und Atemspannung und Präsenz begünstigt. Deswegen gilt die Empfehlung, das eigene Stimm- und Sprechverhalten in den IL zu überprüfen und entsprechende Alternativen zu üben.

11) Hall unterscheidet folgende proxemische Zonen in der Kommunikation: intim (< 0,35 m), persönlich (0,35-1,20 m), sozial (1,20-4m) und öffentlich (> 4 m). (Schuster 2001, 63-64)

12) Der am leisesten mögliche Ton, den die menschliche Stimme erzeugen kann, liegt bei etwa 40 dB (Ergänzung: wie das Hören leiser Musik), der Maximalpegel bei etwa 120 dB (Ergänzung: wie Donner, Presslufthammer). (Hammer 2012, 23). Die Lautstärke in der IL wäre bei etwa 50 dB.

13) „Die mit Lautkraft erzeugte Phonation (...) ist schwingungsreich, tragfähig bzw. durchschlagskräftig und zeichnet sich durch einen kräftigen Tonkern („Zugriff“) aus. Die Stimmlippen schließen und schwingen optimal und die für eine optimale Tonerzeugung notwendigen Resonanzräume sind angeschlossen.“ (Lang; Saatweber 2011, 161)

14) Auch Masken-Stimmsitz. Die entsprechenden Räume werden beispielsweise bei der Naturfunktion Niesen angeschlossen. Diese Vorstellungshilfe kann die Vorverlagerung des Stimmsitzes aktivieren, allerdings ohne in einen nasalen „Micky-Maus-Stimmklang“ zu führen.

15) Im Bild von Schneewittchen und die sieben Zwerge: Messerchen, Gabelchen, Löffelchen oder die Vorstellung, während des Sprechens in einen frischen Apfel zu beißen. Darüber wird die Artikulation präziser und „griffiger“.



Quelle: imago

Körperspannung unterstützt das Sprechen

16) „Für die Verständlichkeit wäre es wichtiger, deutlich artikulieren zu können, statt laut zu „nuscheln“. Leider ruft ein normales Publikum immer nur „lauter“ und nicht „deutlicher“, wenn es zu wenig versteht...“ (Wagner 2006, 114)

17) Kostoabdominalatmung (Brust-, Bauch- und Flankenatmung), auch „Vollatmung: Nutzung aller Atemräume.“

## Konkrete Stimmübungen für die Tragfähigkeit der Stimme und Lautstärkeflexibilität

### Präzise laut-entsprechende Artikulation

- Grimassieren: Alle Gesichtsmuskeln flexibel durchbewegen.
- „Lippentriller“: Die Lippen locker wie ein Pferd „schnauben“ lassen
- „Streichholz anmachen“: Ein fiktives Streichholz anmachen auf „sch-st“ und wieder auf „s-scht“ ausmachen. Dabei bewegt sich die Lippenmuskulatur von der Rundung zum Lächeln und zurück.
- Zungenbrecher präzise artikuliert sprechen: „Du wischst die Küche. Du wischst die schrecklich schmutzige Küche.“

### „Vorderer Stimmsitz“/ Tragfähigkeit und Lautkraft der Stimme

- Genussvoll kauen: Mit dem Kiefer locker kauen und dabei auf „mnjom, mnjam“ tönen.
- „Nasenstüber“: Zwei Finger halten die Nase zu. Der Luftstau wird impulshaft auf einen hohen, kurzen Ton mit „m“ entlassen. Dann wird der Ton zu Melodiebögen als Frage und Antwort verlängert.
- „John Wayne“: Zielgerichtetes Sprechen auf „bü, bi, bu, ba, weg, geh, go, weg da“. Dabei jeweils auf einen Fixpunkt in Augenhöhe zielen. Zur Unterstützung können die Hände als „Tröte“ im Dreieck an Nase/Wangen geformt werden, so dass die Stimme klar nach vorne in den vorderen Stimmsitz gerichtet wird.
- „Möbel ansprechen“<sup>18</sup>: Verschiedene Ziele im Raum in unterschiedlichem Abstand ansprechen. Die Lautstärke entsprechend des Abstands zu dem Zielpunkt variieren (Lautstärkeabstufung: leise, mittellaut, laut. Fortgeschritten: sehr leise, leise, mittellaut, laut, Rufstimme): „1, 2, 3,...“, „Guten Morgen Stuhl, wie geht’s?“, „Das hast du gut gemacht.“

## Fazit

Die individualisierenden Lernphasen umfassen täglich oft bis zu zwei Stunden, auf die Woche gesehen also etwa zehn Stunden. Durch den Einsatz des Flüsterns würde so eine stimmliche Fehlform „fleißig“ antrainiert. Das eingehende Beispiel der Studentin zeigt, dass daraus resultierende Stimmstörungen nur mit Hilfe von Stimmtherapie behoben werden können. Das Bewusstsein für die Anforderung der speziellen Situation im IL und das Wissen über die medizinischen Hintergründe der Stimmfunktion sind daher der erste Schritt. Im Alltag der Lehrperson geht es aber weiterführend um die Reflexion der eigenen Sprech- und Stimmleistung in den vielfältigen Sprechsituationen im Klassenzimmer. Hierzu gehören neben der Einschätzung der kommunikativen Situation auch die Wahrnehmung der Körper-, Atem-, Artikulations- und Stimmspannung in Bezug auf den Gesprächspartner. Folgende Fragestellungen können hierbei für die Selbstwahrnehmung helfen: Wie spreche ich im Moment? Wie ist meine Körperspannung? Sind meine Atemräume gut angeschlossen? Setze ich die Lautstärke entsprechend meiner Intention zu meinem Gegenüber ein? Und setze ich die Lautstärke auch in Bezug auf die Proxemik angemessen ein? Nutze ich den vorderen Stimmsitz? Ist meine Artikulation lautentsprechend?

Die Selbsteinschätzung und der bewusste Umgang mit der eigenen Stimme bilden die Basis für die Fremdwahrnehmung von Stimmen, die insbesondere für Lehrkräfte, wenn sie beobachten und beraten, eine wichtige Aufgabe darstellen. Lehramtsanwärter/innen und Studierende im Praktikum sollten auf nach Möglichkeit auf etwaige Probleme hingewiesen und an entsprechende Fachstellen<sup>19</sup> weitergeleitet werden. Vor allem sollten aber die Anweisung für die IL geändert werden: „Bitte flüstern Sie nicht, sondern sprechen Sie leise, aber mit Tonkern.“

<sup>19</sup> Fachärzte/innen für Phoniatrie, Hals-, Nasen-, Ohrenkunde. Stimmtherapie und -beratung: Logopäd/innen, Atem-, Sprech- und Stimmlehrer/innen, Sprecherzieher/innen.

## Literatur:

- **Hammer, Sabine (2012):** *Stimmtherapie mit Erwachsenen: Was Stimmtherapeuten wissen sollten.* Berlin: Springer.
- **Hillegeist, Kerstin (2013):** *Meine Stimme ist mokkabraun. Kreative Methoden der Stimmanalyse.* In: *Sprechen.* Heft 56/2013. Regensburg: bvs. S. 14-20.
- **Lang, Antoni; Saatweber Margarete (2011):** *Stimme und Atmung: Kernbegriffe und Methoden des Konzeptes Schlaffhorst-Andersen und ihre anatomisch-physiologische Erklärung.* Idstein: Schulz-Kirchner.
- **Schuster, Karl (2001):** *Mündlicher Sprachgebrauch im Deutschunterricht. Hohengehren: Schneider.*
- **Wagner, Roland W. (2006):** *Mündliche Kommunikation in der Schule.* Paderborn: Schöningh.

## Unsere Autorinnen



### Kerstin Hillegeist

ist Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, Sprecherzieherin (DGSS) Sprecherzieherin an der PH Weingarten in den Studiengängen Lehramt und BA Logopädie und in der Lehrer/innenweiterbildung. Sie hat diesen Beitrag verfasst.

Kontakt: [hillegeist@ph-weingarten.de](mailto:hillegeist@ph-weingarten.de)



### Simone M. Engelhardt

ist Yogalehrerin / -therapeutin, Logopädin mit den Schwerpunkten Neurologie und Stimme, Studentin im BA Logopädie an der PH Weingarten.

Sie hat an diesem Beitrag mitgearbeitet.

## Impressum

Die *Unterrichtspraxis* – Beilage zu „*bildung und wissenschaft*“, Zeitschrift der Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft Baden-Württemberg, erscheint unter eigener Redaktion achtmal jährlich.

Redaktion: Joachim Schäfer (verantwortlicher Redakteur), Karl-Heinz Aschenbrenner, Helmut Däubler und Nicole Neumeister  
 Anschrift der Redaktion: Joachim Schäfer, Meisenweg 10, 71634 Ludwigsburg, E-Mail: [unterrichtspraxis@gmx.de](mailto:unterrichtspraxis@gmx.de)  
 Dieses Heft kann auch online abgerufen werden: [www.gew-bw.de/unterrichtspraxis](http://www.gew-bw.de/unterrichtspraxis)

Gestaltung: Tomasz Mikusz, Süddeutscher Pädagogischer Verlag

Zur Mitarbeit sind alle Kolleginnen und Kollegen herzlich eingeladen. Manuskripte sollten direkt an die Redaktion der *Unterrichtspraxis* adressiert werden.

<sup>18</sup> Aber nur, wenn Sie alleine im Zimmer sind.