

Leon Reinhart & Tim Rohrmann (2022)

Stimme

Sommerfestreden halten, Teamsitzungen effektiv gestalten,
Kinder fördern, motivieren, sie trösten, etwas erklären, anleiten, singen,
auffällige Kinder im Griff haben, Streit schlichten,
Elterngespräche zu aller Zufriedenheit führen –
diesen Herausforderungen stellen Sie sich jeden Tag.
(Gutzeit, 2014, S. 9)

Der Stimme von pädagogischen Fachkräften kommt im Berufsalltag eine große Bedeutung zu. In den von Gutzeit angesprochenen, aber auch vielen weiteren Situationen, wird eine funktionsfähige Stimme vorausgesetzt. Doch was, wenn die Stimme nicht funktioniert wie sie soll? „Wie bedeutsam die Stimme ist, merkt häufig erst derjenige, dem sie versagt“, stellt Beushausen fest (2018, S. 5). Wird die Stimme dauerhaft unphysiologisch verwendet, so kann eine Stimmstörung entstehen, die sich in etwa durch eine Klangveränderung der Stimme, zumeist eine dauerhafte Heiserkeit sowie Missempfindungen (generelles Anstrengungsgefühl, Kratzen im Hals oder Räusperbedürfnis) äußert (Tormin 2018, S. 71).

Durch die hohen stimmlichen Anforderungen werden pädagogische Fachkräfte zunehmend als Berufssprecher:innen verstanden. Nur Schauspieler:innen und Sänger:innen scheinen beruflich noch mehr auf ihre Stimme angewiesen zu sein (Schneider-Stickler & Bigenzahn 2013, S. 5). Während letztere jedoch im Rahmen ihrer Ausbildung umfassend auf die stimmlichen Belastungen vorbereitet werden, gehen pädagogische Fachkräfte zumeist (stimmlich) völlig unvorbereitet in die Berufstätigkeit: „Tatsache ist, dass in keinem Beruf die Schere zwischen stimmlicher Vorbereitung während der Ausbildung (denkbar gering) und stimmlicher Belastung im Arbeitsalltag (denkbar hoch) so weit auseinanderklafft, wie in diesem“ (Tormin 2018 S. 79). Ein möglicher Grund dafür könnte sein, dass der Fokus hauptsächlich auf den Bedürfnissen der Kinder liegt und die eigenen Bedürfnisse dadurch in den Hintergrund geraten (Barthel et al. 2014, S. 136).

Das fehlende Bewusstsein für die eigene Stimme kann zu schwerwiegenden Problemen nicht nur für die pädagogischen Fachkräfte selbst führen, sondern auch die pädagogische Arbeit mit Kindern insbesondere im Kontext der Sprachbildung beeinträchtigen. Pädagogische Fachkräfte haben nicht nur eine Sprachvorbildfunktion Kindern gegenüber, sondern auch eine Stimmvorbildfunktion. Eine Stimmstörung bei einer pädagogischen Fachkraft kann daher auch eine Stimmstörung bei Kindern begünstigen (vgl. Schneider-Stickler 2012, S. 590).

Einflussfaktoren auf die Stimme

Die Stimme ist ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Körperfunktionen und unterliegt diversen Einflussfaktoren. Jede Stimme ist, gleich einem Fingerabdruck, völlig individuell. Die Einflussfaktoren der Stimme lassen sich an dem Modell eines Autos verständlich erklären. Damit ein Auto funktionstüchtig ist und sein Ziel erreicht, ist es von vielen Faktoren abhängig. Gleichermaßen verhält es sich mit der Stimme. Einer besonderen Bedeutung kommt hierbei dem Motor zugute, ohne den das Auto nicht fahren könnte. Der Motor der Stimme ist im übertragenen Sinne die Atmung, ohne die unsere Stimme nicht funktionieren kann (vgl. Gutzeit 2014, S. 16).

Die Atemmuskulatur steht über Muskelketten im Körper in Verbindung zu den an der Stimmgebung beteiligten Muskeln, wodurch eine Veränderung der Atmung unmittelbar am Klang der Stimme hörbar wird. In der Ausatmung strömt die Luft entlang der Stimmlippen, die im Kehlkopf liegen, sodass diese in Schwingung versetzt werden, wodurch ein Ton entsteht. Der Kehlkopf hat die gleiche Bedeutung, wie es das Getriebe beim Auto hat: „Der Kehlkopf legt den richtigen Gang ein“ (Gutzeit 2014, S. 20). Ein komplexes Gerüst aus Knorpel-, Binde- und Muskelgewebe sorgt somit dafür, dass die Stimme einer Person einerseits einen unvergleichbaren Klang besitzt, gleichzeitig jedoch auch beliebig moduliert werden kann (vgl. Hammer 2009). Die Körperhaltung ist für die Stimme, was die Karosserie für das Auto ist. Der gesamte Körper hat einen entscheidenden Einfluss auf die Stimme, da sich der Spannungszustand einzelner Muskelgruppen des Körpers über Muskelketten unmittelbar auch auf die Kehlkopfmuskulatur und somit auf den Klang der Stimme auswirkt.

Ein weiterer wichtiger Einflussfaktor ist die psychosoziale Befindlichkeit. Je nach emotionaler Gestimmtheit klingt unsere Stimme anders. Der Einfluss von Emotionen lässt sich zum einen auf anatomisch-physiologischer Ebene durch entsprechende neuronale Vernetzungen erklären (vgl. Lang & Saatweber 2020). Zum anderen lässt sich die Stimmung einer Person durch die Differenziertheit des Stimmklanges deuten, sodass sich Müdigkeit in etwa anders äußert als Trauer, die sich wiederum durch andere stimmliche Parameter von dem Gefühl der Wut abgrenzt (Gutzeit 2014, S. 32). Dies ist nicht nur bedeutsam für die Kommunikation mit unserer Umwelt. Gleichzeitig lernen Kinder durch Explorationsverhalten mit der eigenen Stimme auch, mit den eigenen Gefühlen umzugehen und diese nach außen zu kommunizieren (Tormin & Bock 2018, S. 23). Vor dem Hintergrund des Einflusses unseres Befindens auf unsere Stimme vergleicht Gutzeit (2014) die Stimmung mit der Straßenlage eines Autos: „Wenn da etwas nicht stimmt, wirft es das Auto aus der Bahn“ (ebd.).

Stimmbelastungen in Kindertageseinrichtungen

Die Stimme unterliegt also vielen verschiedenen Einflüssen, die sich unmittelbar auswirken. Bei pädagogischen Fachkräften lassen sich im beruflichen Alltag dementsprechend stimmbelastende Faktoren wie Lärm, Stress oder unergonomische Voraussetzungen feststellen (Barthel et al. 2014, S. 130). Alle genannten Faktoren bewirken führen zu einer Erhöhung der Körperspannung, was sich unmittelbar auf die Stimme auswirkt. So führt Lärm zu einer Erhebung der Stimme, was die Stimmuskulatur auf Dauer überbeansprucht (vgl. Tormin 2018, S. 71). Gleichzeitig wird die körperliche Ausgangslage für eine belastungsfähige Stimme während der Interaktion mit den Kindern beeinträchtigt, wenn Fachkräfte z.B. auf einem Kinderstuhl sitzen. Stress drückt sich darüber hinaus in einer allgemeinen Spannungserhöhung im Körper aus, wodurch langfristig Verspannungen entstehen, die sich wiederum ungünstig auf die Stimme auswirken können (ebd., S. 74).

Etliche Studien belegen, dass pädagogische Fachkräfte in hohem Ausmaß von Stimmbelastungen betroffen sind und häufig Stimmstörungen entwickeln (Übersicht in Oelze 2015). Fachkräfte in Kitas berichten dabei oft noch stärkere Belastungen als Lehrkräfte. Dies wird insbesondere auf den höheren Lärmpegel in Kitas zurückgeführt (ebd., S. 99ff.). Darüber hinaus arbeiten Fachkräfte in Kitas mehr im Freien, was vermehrt lautes Sprechen und Rufen erfordert. Auch bei Kindern werden Stimmstörungen auf Lärm und den „daraus resultierende[n] unphysiologische[n] Stimmgebrauch“ zurückgeführt (ebd., S. 105).

Sowohl Lärm als auch Probleme mit der Stimme beeinträchtigen Kommunikation und Interaktion. „Wenn das Sprechen und Hören zu anstrengend wird, vermeiden Menschen Kommunikationssituationen oder beschränken sie auf ein Minimum: Imperative kommen zwangsläufig häufiger zum Einsatz“ (Rempsberger & Boll 2020, S. 56). Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass eine Reduktion von Lärm und ein bewusster Umgang mit der Stimme nicht nur für die Prävention von Stimmstörungen wichtig ist, sondern auch grundlegend für gelingende Sprachbildung in Kitas.

Die Stimme in der alltagsintegrierten Sprachbildung

Die Kiste „Stimme“ knüpft an die Sprachwerkstatt-Kiste „Hören und Lauschen“ an und stellt Angebote und Handlungsempfehlungen für einen bewussten Einsatz und Umgang mit der Stimme vor. Eine Handreichung enthält Übungen, mit denen Fachkräfte ihre Stimme auf die jeweiligen Herausforderungen im pädagogischen Alltag vorbereiten können, und gibt grundlegende Anregungen für einen bewussten Umgang mit der Stimme (vgl. Gutzeit 2014, Hinderer & Eberhart 2018).

Die in der Kiste enthaltenen Materialien eignen sich für den spielerischen Einsatz mit Kindern. Sie fördern das Bewusstsein für die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten der eigenen Stimme und beugen damit gleichzeitig möglichen Stimmstörungen vor. Bei auffälligen Beeinträchtigungen der Stimme sowohl bei Fachkräften als auch bei Kindern sollte allerdings immer fachlicher Rat eingeholt werden, um Langzeitschäden vorzubeugen.

Literatur

- Barthel, M.; Harth, D.; Scholz-Minkwitz, Esther; Endrulat, S.; Schröder, M. & Ehlert, H. (2014). Betätigung und Stimme von Erziehern in der Krippe. Ein interdisziplinärer primärpräventiver Ansatz. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 9 (2), 130-137.
- Beushausen U. (2018). Geleitwort. In Rittich, Elin, Tormin, Sibylle & Bock, Bernward (Hrsg.) (2018). *Prävention von Stimmstörungen* (S. 5). Stuttgart: Thieme.
- Gutzeit, Sabine F. (2014). *Alle mal herhören. Stimme als Werkzeug im Erzieher/innen-Alltag*. - Mit Stimmübungen als Download. Weinheim: Beltz.
- Hinderer, Marcel & Eberhart, Sieglinde (2018). *Gut gestimmt! Stimmtraining für Erzieherinnen*. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Hammer, Sabine S. & Teufel-Dietrich, Anna (2017). Grundlagen der Stimmfunktion. In Dies., *Stimmtherapie mit Erwachsenen. Was Stimmtherapeuten wissen sollten* (6. Aufl., S. 5-40). Berlin: Springer.
- Lang, Antoni & Saatweber, Margarete (2020). *Stimme und Atmung. Kernbegriffe und Methoden des Konzeptes Schlaffhorst-Andersen und ihre anatomisch-physiologische Erklärung* (3., komplett überarbeitete, aktualisierte und ergänzte Auflage). Idstein: Schulz-Kirchner.
- Oelze, Vera (2016). *Erzieherinnen im Lärm: Untersuchungen zu Stimme und Hören von pädagogischen Mitarbeiterinnen in Kindertagesstätten*. Dissertation. Martin-Luther-Universität, Halle-Wittenberg. Zugriff am 18.04.2022. Verfügbar unter <https://digital.bibliothek.uni-halle.de/hs/download/pdf/2309142?originalFilename=true>
- Remsperger, Regina & Boll, Astrid (2020). Wahrnehmen – Verstehen – Antworten Zur Entwicklung Sensitiver Responsivität in Zeiten besonderer Belastung. *Frühe Kindheit* (1), 54–59. Verfügbar unter <https://www.nifbe.de/fachbeitraege-von-a-z?view=item&id=943:wahrnehmen-verstehen-antworten&catid=42>
- Rittich, Elin, Tormin, Sibylle & Bock, Bernward (Hrsg.) (2018). *Prävention von Stimmstörungen*. (Forum Logopädie). Stuttgart: Georg Thieme Verlag.
- Schneider-Stickler, Berit (2012). Stimmstörungen im Kindesalter. *HNO*, 60 (7), 590–594.
- Schneider-Stickler, Berit (2013). *Stimmdiagnostik. Ein Leitfaden für die Praxis*. Wien: Springer.
- Tormin, Sibylle & Bock, Bernward (2018). Gegenstandsfeld Stimme. In Elin Rittich, Sibylle Tormin & Bernward Bock (Hrsg.), *Prävention von Stimmstörungen* (S. 23–38). Stuttgart: Thieme.
- Tormin, Sibylle (2018). Stimme und Beruf. In Elin Rittich, Sibylle Tormin & Bernward Bock (Hrsg.), *Prävention von Stimmstörungen* (S. 69–94). Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

Bewusster Umgang mit der eigenen Stimme

Handreichung für pädagogische Fachkräfte

Übungen für die Atmung

- Nimm dir einen Moment für dich, schließe deine Augen und lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung. Spüre, wo du Atembewegungen wahrnehmen kannst und lege deine Hände dort auf. Öffne die Augen wieder.
Tipp: beobachte deine Atmung in verschiedenen Körperpositionen, z.B. im Stehen, im Liegen oder beim Sitzen.
- Stell dir vor, dass deine Füße wie die Wurzeln eines Baumes fest im Boden verankert sind. Wind kommt auf, so dass du leicht vor und zurück schwingst. Begleite die Bewegung im Vor- und Rückschwung mit einem „sch“. Wenn deine Ausatmung vorbei ist, halte kurz inne und setze die Bewegung mit dem „sch“ fort. Lasse die Bewegung nach einiger Zeit zur Ruhe kommen.
- Gähne und seufze herzlich und lasse deiner Stimme dabei freien Lauf.
- Stell dir vor, du hältst eine duftende Blume in der Hand. Führe sie nah an deine Nase, nimm ein paar tiefe Atemzüge und zeige deine Begeisterung mit einem wohligen „mmm“.
- Stell dir vor, du riechst den Duft deines Lieblingsessens aus der Ferne. Schnuppere ein paar Mal genüsslich.

Übungen für den Körper

- Stelle dir vor, du bist ein König oder eine Königin. Beobachte, wie sich deine Aufrichtung dadurch verändert und versuche, das Gefühl im Körper beizubehalten.
- Spüre, wie sich dein Körper gerade anfühlt. Lasse nun deinen Oberkörper, deine Arme und deinen Kopf locker nach vorne hängen, bis deine Hände fast den Boden berühren. Bleibe ein paar Atemzüge in der Dehnung und richte dich langsam Wirbel für Wirbel wieder auf. Beobachte, ob sich etwas an deinem körperlichen Befinden verändert hat.
- Recke, strecke und dehne dich genüsslich und schüttele deinen Körper kräftig durch.
Tipp: spiele währenddessen ein Lied ab, das du magst.

- Lasse deine linke Schulter langsam rückwärts kreisen. Wechsle nach 3-5 kreisenden Bewegungen zu der rechten Schulter und kreise zum Abschluss mit beiden Schultern zusammen. Lasse die Schultern zum Abschluss entspannt neben dem Körper hängen
- Ziehe deine Schulter bis auf die Höhe deiner Ohren hoch. Halte die Spannung einen Moment und lasse die Schultern anschließend vollständig locker.

Übungen für die Stimme

- Beobachte, wo du Vibrationen spüren kannst, wenn du ein „mmm“ summst. Lege hierzu deine Hände auf dein Gesicht, deinen Hals, deinen Brustkorb usw. Spüre, wie sich die Vibrationen verändern, wenn du in der Tonhöhe variiert.
In einem nächsten Schritt kannst du einen Vokal anhängen (z.B. „mmmo“, „mma“) oder einen anderen Laut ausprobieren (z.B. „www“) und die Vibrationen vergleichen.
- Spiele Motorrad und lasse deine Lippen flattern. Spiele mit dem Gas und lasse deine Stimme immer wieder auf verschiedene Tonhöhen auf- und abgleiten.
- Stell dir vor, du pflückst dir frische Äpfel. Strecke dich dafür in die Höhe und pflücke einen Apfel mit einem „mmm“. Lasse dabei deine Stimme von oben nach unten gleiten.
Stelle dir nun vor, du beißt in den Apfel. Kaue genüsslich und nimm deine Stimme dazu (z.B. „mjom“, „mjam“).
- Stelle dir vor, du stehst auf einer Wiese im Sommer. Um dich herum schwirren verschiedene Insekten. Summe auf ein „sss“ und variiere dabei in der Tonhöhe, so dass es mal nach einer kleinen Fliege, ein anderes Mal nach einer dicken Hummel klingt.
- Schreibe verschiedene Gefühlszustände auf einem Blatt Papier auf.
Wähle nun ein einfaches Wort (z.B. „Ja“ oder „Nein“) und sprich es in den Gefühlszuständen. Wie ändert sich deine Stimme, je nach Gefühlszustand?
In einem nächsten Schritt kannst du einen beliebigen Satz wählen und ihm mit deiner Stimme gezielt emotionale Gewichtung verleihen.

- Um die Stimme langfristig gesund zu erhalten, können bereits wenige Minuten am Tag ausreichen. Überlege, wo du in deinem Alltag ein Ritual einbauen kannst, um deiner Stimme etwas Gutes zu tun (z.B. summen während des Zähneputzens oder Schulterkreisen unter der Dusche).

Weitere Empfehlungen zum bewussten Umgang mit der Stimme

- Achte darauf, über den Tag verteilt genug zu trinken, um deine Schleimhäute feucht zu halten. Dabei sollte eine Flüssigkeitsmenge von ca. 2 Litern angestrebt werden. Bei der Getränkewahl ist Selbstbeobachtung gefragt, da die körperlichen Reaktionen auf das jeweilige Getränk sehr individuell sein können. Während Wasser und Kräutertee ohne Bedenken konsumiert werden können, können säure- oder zuckerhaltige Getränke, Alkohol oder auch starker Kaffee unter Umständen die Schleimhäute reizen und ihnen zusätzlich Flüssigkeit entziehen. Beobachte also, was deiner Stimme guttut.
- Auch Giftstoffe wie Tabakprodukte und der Verzehr von kalten, heißen oder scharfen Speisen können einen entscheidenden Einfluss auf die Schleimhäute der Stimmlippen nehmen. Beobachte die jeweiligen Auswirkungen auf deine Stimme und passe deine Gewohnheiten hinsichtlich der stimmbelastenden Faktoren gegebenenfalls an.
- Die Stimme hängt stark von dem eigenen Wohlbefinden ab. Eine ausgewogene Lebensführung (z.B. regelmäßige Bewegung) und ein ausgeglichener Lebensrhythmus mit genügend Schlaf tragen somit gleichermaßen zu einer belastbaren Stimme bei, wie auch Kleidung, die nicht beengt und in der du dich wohl fühlst.
- Wenn du eine Heiserkeit oder andere Missempfindungen feststellst, die nach 10 bis 14 Tagen, spätestens jedoch nach drei Wochen, noch immer bestehen, so sollte dies schnellstmöglich fachärztlich überprüft werden (HNO oder Phoniatrie).
- Die Stimme transportiert nicht nur unbewusst die eigene Stimmung nach außen, sie lässt sich auch bewusst einsetzen, um Reaktionen bei dem Gegenüber hervorzurufen. So lässt sich die Stimme z.B. im pädagogischen Alltag gezielt nutzen, um Kinder zu warnen, zu trösten oder zu motivieren. Trau dich, die Facetten deiner Stimme kennenzulernen und auszuspielen!