

Klaus-Heinz Poßner



Vermeidung und Besserung von Stimmstörungen in stimmintensiven Berufen

Stimme und Sprache sind von entscheidender Bedeutung für Wirkung und Ausstrahlung einer Persönlichkeit. Gerade die Stimme des Lehrers – weiterhin das wichtigste Unterrichtsmedium – sollte unter Beachtung des notwendigen und richtigen Ausdrucks Informationen eindrucksvoll vermitteln und gerade bei affektiven Lernzielen auch Gefühle übertragen können, dabei tragfähig, ermüdungsfrei und wohlklingend sein.

Das Problem „Voice disorder“ in stimmintensiven Berufen spielt heute in der Fachliteratur eine wesentliche Rolle (1). Ein jahrzehntelanger intensiver Einsatz der Stimme führt aber keineswegs notwendigerweise zu deren Schädigung. Bei richtiger Benutzung behält sie nicht nur ihre volle Funktion während eines langen Lehrer-Tages, sondern sie verschleißt auch nicht während eines ganzen stimmintensiven Lebens. Gerade Sänger und Schauspieler, die technisch vorbildlich gearbeitet haben, können hier beispielhaft genannt werden: Teresa Berganza – Erna Berger – Dietrich Fischer-Dieskau – Nicolai Gedda – Ernst Haefliger – Will Quadflieg usw. Ein mit dem Verfasser befreundeter international tätiger Kammersänger steht beinahe täglich auf der Bühne und ist seit über 30 Jahren (!) erster Bassist an einer Staatsoper, ohne dass irgendeine Abnutzung erkennbar ist. **Der ständige und richtige Gebrauch der Stimme und deren konsequentes, fachgerechtes Training verhindert nämlich deren Schwächung, übt und bewahrt im Gegenteil die Stimmleistung.** Gut ausgebildete Sänger und Sprecher zeichnen sich – im Gegensatz zur Normalbevölkerung – meistens auch durch eine jugendlich-frische, modulationsfähige und ausdrucksstarke Sprechstimme bis in höchste Lebensalter aus; gerade das technisch richtige Singen fördert auch die Sprechstimme. Sänger aus dem Bereich der E-Musik bekommen im Allgemeinen nur bei zu großem Ehrgeiz Probleme, namentlich beim Überschreiten ihres Stimmfachs oder durch Belastung der Stimme trotz entzündlicher Vorgänge (Laryngitis) – Caruso vermied das Absagen von Vorstellungen und musste deshalb mehrfach Stimmbandknötchen abtragen lassen. (2)

Die Benutzung der Stimme kann sehr gut mit sportlichen Aktivitäten verglichen werden: Für den unvorbereiteten, ungeübten Skifahrer besteht auf der Piste eine viel größere Gefahr der Verletzung als für den trainierten Profi, der zudem viel größere Leistungen erbringen kann, ohne sich dabei zu überfordern.

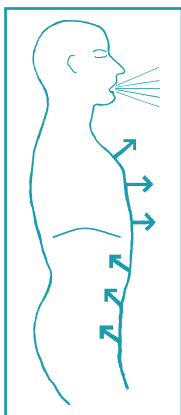
Probleme gibt es aber tatsächlich in Hülle und Fülle – nämlich durch unbekümmerten, ja leichtsinnigen Gebrauch der Stimme in Berufen, wo höchste Professionalität gefordert wäre. Das trifft vor allem bei Lehrern (und bei Schlager-Sternchen!) zu. Gerade im Beruf des Lehrers werden von der Stimme üblicherweise Höchstleistungen ohne die mindesten fachlichen Kenntnisse und ohne jede Vorbereitung verlangt (in der DDR gab es immerhin Sprecherziehung für Lehramtsstudenten mit entsprechender Fachliteratur) (3). Balser-Eberle fordert – ebenso wie für Schauspieler, Prediger, Rechtsanwälte u. a. – besonders beim Lehrer eine „gut geschulte Stimme“ (4). Ein entsprechendes Training erfolgt hier jedoch nur punktuell und eher zufällig, zumeist in Form von zu seltenen Veranstaltungen im Rahmen pädagogischer Fortbildungstage. Der Verfasser weiß aus seiner langen Reihe von derartigen Stimmseminaren, dass ein Großteil der Lehrer nicht in der Lage ist, der Stimme die notwendige Atemstütze zu geben (was sich

durch entsprechende Anleitung durchaus ändern lässt). Erreichte Verbesserungen halten aber möglicherweise nicht lange vor, da nur permanente Stimm-Arbeit zu dauerhaften Erfolgen führt und rasch erlernte Übungen ohne weitere Anleitung evtl. falsch ausgeführt werden und dann Schaden verursachen können.

Und noch ein sehr wesentlicher Aspekt: Schauspieler und Sänger bereiten sich vor Proben und Aufführungen auf die stimmlichen Belastungen vor – aber welcher Lehrer führt am Morgen vor dem Unterricht das notwendige und fachgerechte „Warm-up“ der Stimme durch?

Soweit nicht rein organische Ursachen (Rauchen, Infektionen, Schäden nach Intubationsnarkosen, anlagebedingte Schwächen u. a.) oder besondere psychische Probleme vorliegen, treten folglich Stimm Schäden in erster Linie dort auf, wo das Stimmorgan wegen mangelhafter Vorbereitung falsch belastet und damit überfordert wird. Ein erfahrener Stimmbildner sieht (und hört) leider oft schon auf den ersten Blick die übliche insuffiziente Atemtechnik und die enge (hohe) Kehlkopfstellung mit den Begleiterscheinungen von unschönem (scharfem, auch gepresstem) Stimmklang, geringem Dynamikbereich, rascher Ermüdbarkeit, Räusper-zwang u. a. Dieser falsche Stimmgebrauch führt zu funktionellen Stimmstörungen, also rascher Heiserkeit (v. a. durch mangelhaften Stimmbandschluss, harten Stimmeinsatz im Rahmen der hyperfunktionalen Dysphonie), damit zu einem Circulus vitiosus aus Existenzangst, Psychostress und damit weiterer Verstärkung der Probleme, schließlich zum Auftreten sekundärer morphologischer Veränderungen. Frauenstimmen sind allgemein wesentlich häufiger gefährdet als Männerstimmen. (5) Das hängt auch damit zusammen, dass die weibliche Sprechstimme in einem ungünstigerem, relativ tieferen Bereich liegt als die Männerstimme – mit zunehmender Tendenz. (6)

Wenn eine Stimme großen Belastungen unterworfen wird, wäre also eine rechtzeitige Ausbildung der Stimme und eine ständige Pflege notwendig. Die Funktion des Kehlkopfs kann aber auch noch bewahrt und verbessert werden, wenn erste Störungen auftreten – der Berufssprecher muss lernen, seinen (ganzen!) Körper richtig zu benutzen, **bevor** die Stimme ernsthaften Schaden erleidet: Vorbeugen ist besser als Heilen. An der Singstimme gewonnene Erkenntnisse lassen sich im Übrigen ohne weiteres auf die Sprechstimme übertragen. (7)

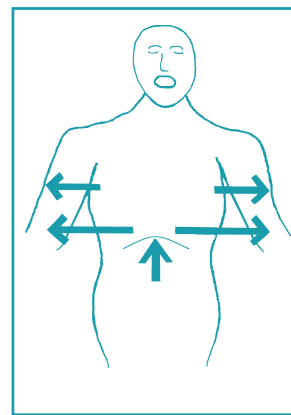


Bewegung von Bauch und Brustkorb bei der Tonstütze (vereinfachte Darstellung)

Zwei besonders wesentliche Voraussetzungen für eine gesunde Stimme seien hier in aller Kürze darstellt:

1. Tiefatmung und Atemstütze

„Jene Atmungsmuskulaturen, durch die sich affektive Ausströmungen ... stimmhaft nach außen fortpflanzen ..., werden durch eine ziemlich allgemein herrschende Anstandslehre beim Kleinkind schon reglementiert oder sogar fast außer Aktion gesetzt ...“. (8) Hyperfunktionelle Stimmstörungen – das sind die häufigeren – hängen primär mit Störungen der Atmung zusammen. (9) Als primäre Therapie wird deshalb allgemein Atemtraining angesehen, (10) also das Erreichen einer kosto-abdomina-



Weitung des Brustkorbs bei der Tonstütze (vereinfachte Darstellung)

len Tiefatmung. Das **Zwerchfell**, geradezu das Vitalitätszentrum des Menschen, ist der Motor der Stimme. Absolut entscheidend für eine belastbare, kräftige und dabei wohlklingende Stimme ist deshalb die richtige Atemtechnik. Schon bei einem kurzen Gespräch sollte ein Stimm-Arzt erkennen, ob die übliche Hochatmung vorliegt – sie führt bei der Tongebung zwangsläufig zu einem Einsinken des Brustbeins, zu einer wenig tragfähigen, kraftlosen Stimme, die rasch ermüdet. Beim richtigen Einatmen senkt sich das Zwerchfell, (11) v. a. die Bauchdecke wird gedehnt und herausgedrückt – am deutlichsten sichtbar in der Gürtellinie.

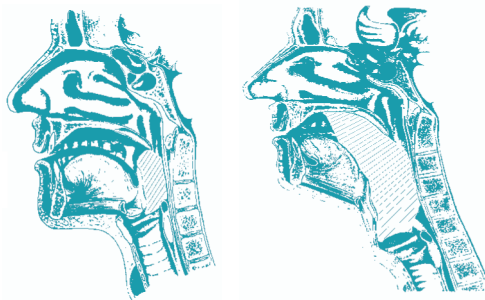
Bei der Tongebung (auch bei den Konsonanten) zieht sich der Bauch vom Unterleib her wieder etwas ein, es **weitet sich der Brustkorb**, statt zusammenzufallen. E. Caruso beschrieb dies mit „vom Unterleib her ansetzen.“ (12) Die Bewegung ist umso deutlicher, je größer die Lautstärke gewünscht wird. Die „Tonstütze“ wird durch die „Zwerchfellstütze“ am wirksamsten erreicht. (13)

Man sollte einmal einem Hund beim Bellen zusehen: Die natürliche Tiefatmung führt hier zur perfekten Atemstütze, bei jedem Ton dehnt sich der gesamte Brustkorb – Heiserkeit ist deshalb bei Hunden auch bei vielstündiger „Stimmarbeit“ bekanntlich (leider) kein Thema! „Im Zweifelsfalle halte man sich ... an das Vorbild der Tiere“ – „An jeder brüllenden Kuh (ist) eindeutig zu sehen, wie es gemacht werden sollte“. (14)

Eine einfache Atemübung sollte beim kurzen Ausströmen von Luft (z. B. mit Konsonant „f“) zum Einziehen des Bauches, Heben des Brustbeines, zur Verbreiterung des Rippenbogens führen – die übliche falsche Atemtechnik zeigt genau den gegenteiligen Effekt. Die geschilderte Technik fördert – automatisiert – den richtigen Körpereinsatz beim lauten Sprechen.

2. Stellung des Kehlkopfs

Flache Hochatmung, wie sie oft auch unter Stress erfolgt, hat negative Auswirkungen auf die Lage des Kehlkopfs: Die Einatmung soll „den Grund der Kehle öffnen“ (15) – in der italienischen Tradition „inalare la voce“. (16) Gemeint ist damit der Effekt, dass bei richtiger Atmung der Kehlkopf eine Tiefstellung einnimmt, zu der er bei jedem Vokal – unabhängig von der Tonhöhe! – immer wieder zurückfinden sollte (Einhängmechanismus). Bei guter Technik und entsprechender Grundeinstellung erfolgt nämlich die Absenkung auch ohne Atmung bei jedem einzelnen gesprochenen Vokal in Sekundenbruchteilen stets aufs Neue, wenn der zuvor gesprochene Konsonant eine höhere Kehlkopfstellung mit sich bringt. Man kann das z.B. beim Aussprechen der Wörter „komm“ oder „Tag“ testen. Die richtige Stimm-Atmung erreicht man über die psychische Einstellung „Erstauen“ (17) oder vielleicht noch besser durch die Vorstellung, „freudig überrascht“ zu sein (18) – der Kehlkopf senkt sich bei richtiger Einatmung deutlich ab. (19) Bei optimaler Kehlkopf-Stellung vergrößert sich damit das Ansatzrohr beträchtlich und damit der Resonanzraum, der weiche Gaumen hebt sich, die Stimme wird vom einengenden Kehldeckel



Vergrößerung des Ansatzrohrs (Resonanzraums) durch Tiefstellung des Kehlkopfs (nach Barth, verändert) (21)

befreit und kann offen strömen, die enge, scharfe Tongebung mit ihren ungesunden Funktionen wird damit vermieden – für Sänger ist die Tiefstellung gerade bei hohen Tönen absolut entscheidend. Die Tiefstellung des Kehlkopfs entstand in einem langen Entwicklungsprozess und ermöglicht erst die menschliche Stimme und Sprache! (20)

Weitere wesentliche Gesichtspunkte, die im Rahmen der Stimmbildung eine große Rolle spielen und ebenfalls unabdingbar für das gute Funktionieren der Stimme sind (Resonanzen und Stimmsitz, Randstimme/Stimm-Mischung, Balance von Atemdruck/Stimmbandschluss, Indifferenzlage u. a.), müssen hier ebenso unerörtert bleiben wie die vielen psychischen Komponenten als Auslöser von Stimmstörungen (21) – die Stimme als Spiegelbild der Seele! Auch soll hier nur andeutungsweise auf die Notwendigkeit des richtigen stimmlichen Ausdrucks hingewiesen werden, der nicht nur die Unterrichtsarbeit entscheidend verbessert, sondern auch zur Gesunderhaltung der Stimme beiträgt – ein Lehrer sollte auch Schauspieler sein; Übungsmöglichkeiten bietet jeder literarische Text.

Zum Ende sei noch mit Franziska Martienssen-Lohmann eine der bedeutenden Gesangslehrerinnen des 20. Jahrhunderts zitiert: Sie warnt Lehrer vor ungestütztem und unresonanzierendem Sprechen, mangelhaftem Stimmbandschluss bei „Schonungsbestreben mit lascher Gesamteinstellung und möglichst sanften Sprechversuchen in möglichst tiefer Lage“ und empfiehlt den durch Heiserkeit möglicherweise in ihrer gesamten Existenz bedrohten Lehrern „körperliche und klangliche Ertüchtigung in Hinblick auf Haltung, Atem, Sprechtonhöhe und Vordersitz.“ (22)

Anmerkungen

- (1) Vgl. z. B. rdg in HNO aktuell, 11. Jahrgang, Heft 1/2003, S. 22
- (2) Vgl. Günther Habermann, Stimme und Sprache, Stuttgart 1978, S. 243
- (3) Genannt sei das Werk „Sprecherziehung für Studenten pädagogischer Berufe“ von Otto Preu, Ursula Stölzer, Volk und Wissen – Volkseigener Verlag Berlin 1977
- (4) Vera Balsler Eberle, Sprechtechnisches Übungsbuch, Wien o. J. (1950), 26. Auflage 1998, S. 7
- (5) Vgl. Habermann, a. a. O., S. 196, 198
- (6) Vgl. Ursula Nuber (Redaktion), Warum Frauenstimmen immer männlicher werden, in: Psychologie heute, Heft 6/2000, S. 8
- (7) Vgl. Habermann, a. a. O., Vorwort
- (8) Frederick Husler, Yvonne Rodd-Marling, Singen – die physische Natur des Stimmorgans, Mainz o. J. (1965), 2. Aufl. 1978, S. 17
- (9) Vgl. Habermann, a. a. O., S. 198
- (10) Vgl. Erhard Miethe/Marion Hermann-Röttgen, Wenn die Stimme nicht stimmt ..., Stuttgart o. J. (1993), S. 71, 73
- (11) Scheufele-Osenberg zeigt in einer Röntgenaufnahme zwischen Einatmungs- und Ausatemungsstellung eine vertikale Verschiebung von 9,5 cm, vgl. Margot Scheufele-Osenberg, Die Atemschule, Mainz o. J. (1998), S. 28
- (12) Zit. aus Franziska Martienssen-Lohmann, Der wissende Sänger, Zürich und Freiburg i. Br. 1956, 2. Aufl. 1963, S. 40, vgl. hierzu auch Helge Rosvaenge, Leitfaden für Gesangsbeflissene, München 1964, S. 34 f. sowie Bernd Weikl, Vom Singen und von anderen Dingen, Wien o. J. (1998), S. 54
- (13) Coblenzer/Muhar verstehen unter „Tonstütze“ „die Summe aller Kräfte, die dem Ausströmen der Luft bei der Phonation entgegenwirken“, Horst Coblenzer, Franz Muhar, Atem und Stimme – Anleitung zum guten Sprechen, o. J. (1976), 14. Aufl. 1995, S. 109
- (14) Julius Parow, Stimmschulung, 2. Aufl., Stuttgart 1975, S. 114

- (15) Martienssen-Lohmann, a. a. O., S. 37
- (16) Husler, Y. Rodd-Marling, a. a. O., S. 139, hier in anderer Schreibweise
- (17) Martienssen-Lohmann, a. a. O., S. 100
- (18) Esther Salaman, Die befreite Stimme, Wilhelmshaven o.J. (1989), S. 25
- (19) Vgl. Husler, Rodd-Marling, a. a. O., S.139
- (20) Vgl. Weikl, a. a. O., S. 56
- (21) S. hierzu z. B. Miethe, a. a. O., S. 40
- (22) F. Martienssen-Lohmann, a. a. O., S. 144

Neuerscheinung 2004!



Mitter

Interpretationsimpulse:
Klassenarbeits- und Prüfungsvorbereitung

Theodor Fontane: Effi Briest

Die Inhalte des klassischen Dramas werden in konzentrierter Form dargelegt. Die wesentlichen thematischen Aspekte (u. a. Herrschaft, Gerechtigkeit) sowie die Merkmale der formalen Gestaltung (z. B. Formen des Dramas) werden in aufschlussreichen Strukturbildern veranschaulicht. Auf diese Weise verwirklicht der Autor sein Ziel, die Verstehens- und Behaltensleistung von Schülerinnen und Schülern, die kurz vor einer Prüfung stehen, zu fördern. Prüfungsrelevante literarische und literaturgeschichtliche Begriffe werden zudem erläutert.

Hinweis zur CD-ROM: Die CD-ROM enthält die Strukturbilder des Arbeitsheftes mit zahlreichen Hyperlinks (Power-Point-Dateien).

1. Auflage 2004
44 Seiten, A4
6,60 EUR ■
ISBN 3-8120-0849-1

CD-ROM
Version 1.0
10,00 EUR ■
ISBN 3-8120-2849-2

Merkur 
Verlag  iteln

Neuerscheinung 2004!



Steidl

Europäisches Umweltschutzrecht

1. Auflage 2004
588 Seiten, 32,40 €
ISBN 3-810055-5

Dieses Buch richtet sich in erster Linie an Studierende und Lehrende sowie Praktiker aus allen Bereichen, die sich mit den Grundlagen des Umweltschutzes und den damit im Zusammenhang stehenden allgemeinen Verwaltungsvorgängen auseinandersetzen müssen.

Angesprochen sind daher auch Auszubildende und Lehrende mit dem Ziel

- Umweltechnik,
- umweltschutztechnisches Amt,
- Verwaltungsfachangestellte sowie
- betriebliche Umweltschutzbeauftragte.

Inhaltliche Einführung in die Thematik | Allgemeine Grundsätze des Umweltschutzes | Umweltschutzrecht | Finanzierung des Umweltschutzes | Rechtsgrundlagen | Einführung in das allgemeine Verwaltungsrecht | Einführung in das Immissionsrecht | Einführung in das Abfallrecht.

Merkur

Verlag Berlin

31735 Berlin
Fon: 05751 9503-23
Fax: 05751 9503-44
Mail: info@merkur-verlag.de
Net: www.merkur-verlag.de