



MASTERARBEIT

zum Abschluss des

Masterstudiums für das Lehramt Primarstufe

Die Stimme der Lehrperson - Stimmtraining

vorgelegt von

Sandra Gschwandtner, BEd

Betreuung

Dr. Susanne Oyrer, Mag. BEd

Allgemeine Bildungswissenschaften

Matrikelnummer:

41780598

Wortanzahl:

22 198

Linz, 24. März 2022

VORWORT

Das Thema Stimme übt für mich seit einigen Jahren eine Faszination aus, die ich nun im Schreiben dieser Arbeit festhalten kann.

Das „Werkzeug“ Stimme ist für die Lehrperson unentbehrlich und ein wichtiger Bestandteil des Unterrichtens. Bereits in meiner Bachelorarbeit beschäftigte ich mich mit dem Thema Stimme. Der eingehende Motivator die Stimme ausführlich zu betrachten und sich damit auseinanderzusetzen, verfestigte sich in meiner ersten Praxiswoche. In dieser ersten Woche des tatsächlichen Unterrichtens und dauerhaften und vor allem lauten Sprechens zeigte sich mein erstes Stimmproblem in Form von Heiserkeit. Dieses Stimmleiden hatte ich noch nie zuvor in meinem Leben, deshalb empfand ich großes Entsetzen als meine Stimme zur Gänze ausfiel. Aus diesem Grund entschied ich mich, mich selbst mit dem Thema zu befassen und mir Wissen anzueignen, wie ich diese Heiserkeit vermeiden beziehungsweise vermindern kann.

Die Selbstverständlichkeit des Sprechens zeigt sich so lange, bis einem diese Selbstverständlichkeit genommen wird. Vor allem leidet nicht nur der „verstimmte“ Mensch an Heiserkeit, sondern alle Menschen um sie oder ihn herum. Die zwischenmenschliche Kommunikation ist beeinträchtigt und im Angesicht des schulischen Settings auch das Vermitteln von Lerninhalten und Wissen. Ich stelle die Annahme, dass dieses Leiden im Lehrerkollegium weit verbreitet ist. Aufgrund dessen möchte ich durch die Abhandlung dieses Themas gesammeltes Wissen bereitstellen, welches für alle Interessierten zugänglich ist, um sich selbst der Wichtigkeit der Stimme bewusst zu werden.

Die Stimme ist und bleibt das Hauptinstrument im Orchester *Schule* und dieser Aspekt sollte in der Lehrerausbildung noch stärker untermauert werden. Diese Aussage beziehungsweise Annahme bestätigten bereits mehrere Kolleginnen und Kollegen, besser gesagt stimmten sie mir in meiner Ansichtswiese zu. In meiner Tätigkeit als Lehrerin konnte ich die Bedeutung einer funktionierenden Stimme erneut erkennen. Die Wichtigkeit, die Kommunikation mit den Schülerinnen und Schülern aufrechtzuerhalten und damit adäquaten Unterricht zu ermöglichen, bestätigt sich immer wieder auch in Gesprächen mit meinen Kol-

leginnen und Kollegen, aber auch an meiner eignen stimmlichen Wahrnehmung.

Die Stimme ist unser Weg des in Beziehungstretens, des einander Begegnens mit anderen Menschen, aber auch des Verstehens. Diese Wege zeigen sich in der Schule, im Unterricht und werden vor allem deshalb dringendst gebraucht. Sie zeigen sich im Kontext Schule und somit in Verbindung mit Schülerinnen und Schülern. Ich möchte durch das Schreiben dieser Arbeit und durch die Forschung an dieser Thematik die Wichtigkeit für den Lehrberuf verdeutlichen. Durch diese Forschung möchte ich meinem Kollegium einen Wissenszuwachs bieten, um sich selbst der Bedeutung dieser Thematik bewusst zu werden und für ihre Arbeit an den Schulen gestärkt zu sein.

Ich möchte *der Stimme eine Stimme geben*.

An dieser Stelle möchte ich mich bei all jenen Menschen bedanken, die mir bei der Vervollständigung dieser Masterthesis zur Seite gestanden sind.

Für die engagierte Unterstützung von Fr. Dr. Susanne Oyrer möchte ich mich zuerst bedanken.

Mein weiterer Dank gilt vor allem meinen Kolleginnen, die sich bereit erklärt haben, das Stimmtraining mitsamt Dokumentation im Stimmtagebuch durchzuführen und anschließend für Interviews zur Verfügung zu stehen.

Außerdem möchte ich mich bei allen bedanken, die mich auf meinem Weg unterstützt und begleitet haben.

ABSTRAKT

Der Fokus der vorliegenden Arbeit liegt auf der Stimme der weiblichen Lehrperson in Anbetracht der Präventionsmaßnahmen und somit der Thematik von Stimmproblemen.

Diese Themen wurden aufgegriffen und behandelt, da unzureichende Forschungen und Studien dazu vorliegen. Durch die Behandlung des Themas Stimme im Lehrberuf wird versucht die essentielle Bedeutung dieser Thematik zu unterstreichen.

Die Themen, die diese Forschungsarbeit aufgreift sind: die Stimme, die Stimme im Kontext des Lehrberufes und Präventivmaßnahmen in Form von Stimmtraining.

In dieser Arbeit werden für den empirischen Teil einfache und rasch anzuwendende Aktivitäten zum Training der Stimme aufgezeigt.

Der Hauptfokus dieser Forschung lag in der Durchführung des Stimmtrainings und die damit verbundenen aufkommenden Auswirkungen. Dies galt es zu dokumentieren und in Form von Stimmtagebüchern festzuhalten.

Die Empirie umfasste eine qualitative Forschung, welche zuerst die eigenständige Durchführung des Stimmtrainings der Teilnehmerinnen mit dem begleitenden Führen eines Stimmtagebuches, worin Erkenntnisse festgehalten wurden, beinhaltete. Und im Anschluss daran wurden mit den fünf Teilnehmerinnen Interviews geführt, die diese Erkenntnisse aufzeigen sollten.

Die Auswertung dieser Interviews und Stimmtagebuchdokumentationen erfolgte mit Hilfe einer inhaltsanalytischen Methode.

Die Ergebnisse dieser Forschung zeigten sich in unterschiedlicher Weise. Vor allem konnten wesentliche Veränderungen in der Wahrnehmung des eigenen Körpers und somit auch Veränderungen in der Stimme festgestellt werden. Diese Erkenntnisse zeigten sich in psychischer und physischer Form, aber auch in Verbindung mit sozialen Komponenten.

Das Wissen über die Thematik Stimme und Stimmprävention kann dazu verhelfen die eigene Stimme besser wahrzunehmen und somit zu einer gesunden, gestärkten und ausdauernden Stimme der Lehrperson beitragen.

ABSTRACT

The focus of this research is mainly dedicated to the voice of female teachers. Focusing on the prophylactic measurements and occurring voice problems.

This subject was chosen, because of the shortness of studies and researches on this topic.

In the course of this research awareness should be raised for this important subject, mostly for all of the teachers.

The topics this research contains are the voice, the voice within the context of teaching and the preventive measure in this case the so called *Stimmtraining*, which means the practice or training of the voice.

The empirical part of this research leads to the training and improvement of the voice, in order to prevent upcoming problems.

The main focus was clearly directed on conducting of the practice of the voice and the associated caused impacts. The insights of the practice were documented and written down in the provided daily diaries or journals of the attendees. The empirical part of this research comprises a qualitative research. First of all the attendees have to practice the voice on their own on a daily basis and document their experiences in their journals. After that all these experiences were brought up in an interview with these five attendees.

The utilization of the interviews and the daily journals occurs with a content analytical evaluation

The outcome of this research shows in different ways. The main realization refers to the changes of the perceptions of the own body and in particular to changes of the voice. These insights were shown in physical and emotional ways, often having social impacts such as the improvement of the communication and social interaction.

Good knowledge of voice training can help other teachers to improve their perception of their own voices and may strengthen their voices. A better usage of the voice in the educational work should provide a healthier, stronger, and long lasting voice.

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	3
ABSTRAKT	5
ABSTRACT	6
INHALTSVERZEICHNIS	7
EINLEITUNG	10
1 DIE STIMME	13
1.1 Atmung.....	13
1.2 Stimmeinsatz.....	14
1.3 Stimmlage – Stimmumfang	15
1.4 Indifferenzlage.....	16
1.5 Stimmstärke – Lautstärke.....	17
1.6 Sprechgeschwindigkeit – Sprechtempo.....	19
1.7 Resonanz - Stimmklang	19
1.8 Stimmcharakteristika	20
2 DIE STIMME IM KONTEXT DES LEHRBERUFES	23
2.1 Artikulation	24
2.2 Lautstärke	24
2.3 Haltung.....	25
2.4 Präsenz	25
2.5 Pausen	26
2.6 Akustik	26
2.7 Stimmgebrauch	27
3 PRÄVENTIONSMASSNAHMEN	28
3.1 Stimmhygiene – Gesunderhaltung der Stimme.....	30

4	STIMMTRAINING	32
4.1	Übungen zur Stimmpflege.....	33
4.2	Übung zur Haltung und Muskulatur	33
4.2.1	Dehnen und Strecken des Körpers.....	33
4.2.2	Gähnen	34
4.2.3	Grimassen schneiden	34
4.3	Übung zur Atmung	34
4.3.1	Tiefatmung.....	35
4.4	Übung: Stimme	35
4.4.1	Summen	35
4.4.2	Glissando	36
4.5	Übung: Artikulation	36
4.5.1	Lippenflattern.....	36
4.5.2	Kaubewegung	37
5	METHODISCHES VORGEHEN	38
5.1	Fallauswahl.....	39
5.2	Rekrutierung der Teilnehmerinnen	40
5.3	Datenerhebungsmethode.....	41
5.4	Stimmanalyse vor dem Stimmtraining	42
5.5	Das Stimmtraining.....	43
5.6	Interview	45
5.7	Transkription	50
5.8	Auswertungsmethode	52
6	ERGEBNISDARSTELLUNG.....	55
6.1	Durchführung.....	55
6.1.1	Integration.....	57
6.1.1.1	Integration von Schülerinnen und Schüler	58
6.1.1.2	Integration im Alltag	59
6.2	Einschätzung	60
6.3	Auswirkungen	62

6.3.1	Auswirkungen auf Stimme und Körper	62
6.3.2	Soziale Auswirkungen	64
6.4	Wahrnehmung.....	66
6.4.1	Eigenwahrnehmung.....	66
6.4.2	Stimmprobleme	68
6.5	Fremdwahrnehmung	71
7	DISKUSSION.....	76
8	CONCLUSIO.....	84
	LITERATURVERZEICHNIS.....	85
	INTERNETVERZEICHNIS.....	88
	ABBILDUNGSVERZEICHNIS	90
	ANHÄNGE.....	91

EINLEITUNG

Die vorliegende Masterarbeit beschäftigt sich mit dem Thema Stimme. Angesichts der umfassenden Komplexität des Themas bezieht sich diese Forschungsarbeit auf die Aspekte Stimmhygiene und Gesunderhaltung der Stimme. Um dies noch weiter einzugrenzen, wird hierbei die Stimme im Rahmen des Berufes der Lehrperson herangezogen und beleuchtet.

Die Forschungsfrage, die dieser Arbeit zugrunde liegt, lautet wie folgt: Welche Auswirkung hat Stimmtraining auf die Stimme von weiblichen Lehrpersonen und gibt es Unterschiede im Vorher-Nachher-Vergleich?

Die Beantwortung dieser Frage gründet sich hauptsächlich auf den empirischen Forschungsteil. Die schriftliche Vorarbeit dient zur Erläuterung etwaiger Fachbegriffe und Ausdrücke, die in der empirischen Forschung genutzt wurden.

Darüber hinaus werden im schriftlichen Teil die unterschiedlichsten Unterthemen aufgegriffen und erörtert. Dazu wird die Atmung kurz aufgegriffen, jedoch nicht ausführlich ausgearbeitet, da dies nicht das Hauptaugenmerk dieser Arbeit sein soll, jedoch essentiell für die Stimme ist und aufgrund dessen nicht außer Acht gelassen werden konnte.

Die phonatorischen Begriffe zur Stimme, beispielsweise Stimmeinsatz, Stimmstärke und Sprechstimmlage, werden infolgedessen aufgezeigt. Dabei dürfen die unterschiedlichsten Faktoren, wie Alter und Geschlecht der Sprechenden Person, nicht außen vorgelassen werden.

Weiterführend wird hierbei noch gezielt auf den Lehrberuf in Bezug zur Stimme eingegangen.

Für die Durchführung des empirischen Teiles der Forschung sind die Übungen, die im Kapitel „Übungen für die Stimmpflege“ erläutert werden, für Stimmhygiene von essentieller Wichtigkeit. Diese Übungen beziehen den gesamten Körper mit ein und zielen auf die unterschiedlichsten Bereiche, die die Stimme unterstützen, hierbei sind vor allem die Atmung und die Haltung zu erwähnen, ab. Im Vordergrund steht die kurze und einfache Durchführung dieser Übungen. Sie sollen präzise und adäquat gewählt werden, um somit in kürzester Durchführungszeit gezielte Aufwärmung und langfristige Gesunderhaltung der Stimme gewährleisten zu können.

Die Wichtigkeit der Stimme für Lehrpersonen und die damit verbundenen Aufgaben sprechen Hinderer und Eberhart (2018, S. 11-13) gezielt an – der Lehrberuf ist ein Sprechberuf, jedoch ist die Stimme in der Ausbildung noch zu wenig angeführt und vertreten, Stimmbildung und Sprecherziehung als Grundlage einer gesunden Stimme nicht ausgeprägt vorhanden.

Der Beruf der Lehrperson ist mit großen stimmlichen Herausforderungen verbunden, vor allem durch lautes Sprechen über einem längeren Zeitraum hinweg, das Übertönen von hohen Lautpegeln oder sogar durch Rufe oder Schreie, zum Beispiel während des Turnunterrichtes. Bleibt die Stimme aus, aufgrund von Heiserkeit oder anderen Stimmproblemen, wie oft beim Lehrberuf auftretende funktionelle Stimmstörungen (Nawka & Wirth, 2008, S. 199), kann der Unterricht nur eingeschränkt stattfinden. Dies kann zu erschwerten Bedingungen für die Lehrerin und den Lehrer sowie auch für die Schülerinnen und Schüler führen. Nicht nur die Lehrperson leidet unter auftretenden Stimmproblemen, sondern auch der Unterricht und die teilhabenden Schülerinnen und Schüler. Gundermann (1989, S. 1) spricht diese Problematik der Heiserkeit und des Stimmverlustes in Bezug auf die Lehrtätigkeit und den damit verbundenen Schwierigkeiten an. Nicht nur die Profession wird dadurch negativ beeinflusst, sondern vor allem auch der Mensch persönlich, denn das wichtigste Werkzeug einer Lehrperson und somit das wichtigste Mittel zur zwischenmenschlichen Kommunikation (Richter, Sandel, Schmid & Wienhausen, 2013, S. 91) ist die Stimme. Fuchs (2017, S. 53) weist in einer Studie darauf hin, dass die fortlaufende Stimm- und Sprecherziehung, die bereits während des Studiums stattfinden soll, das Risiko Stimmstörungen zu erleiden oder Krankheiten in Verbindung des Stimmapparates zu entwickeln, in dieser Hinsicht senken kann.

Bernhard (2014, S. 9) behauptet in ihrem Buch, dass Menschen ihre Stimme vernachlässigen, bis zu dem Zeitpunkt, zu dem sie versagt beziehungsweise nicht mehr funktioniert. Dieser Aussage kann zugestimmt werden, da der Stimme nicht die Bedeutung zugetragen wird, die sie bräuchte. Deshalb wurde diese Forschungsfrage aufgestellt, um die Bedeutung für den Lehrberuf in den Mittelpunkt zu rücken.

Stimmhygiene befasst sich nicht nur mit der Stimme, sprich Stimmlippen, Kehlkopf und so weiter, sondern mit dem gesamten Körper. Deswegen kann auch die Devise „Geht es dem Körper gut, geht es der Stimme gut“ als Leitsatz oder Richtlinie herangezogen werden. Ein rundum gesunder und fitter Körper kann die Stimme bekräftigen und somit stimmbezogene Probleme vermeiden (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 86).

Der empirische Teil der Forschung umfasst, wie bereits erwähnt, die Durchführung des Stimmtrainings und die begleitende Dokumentation in einem Stimmtagebuch sowie einer Stimmanalyse vor dem Start des Stimmtrainings und nach Beendigung des Stimmtrainings. Im Anschluss wurden Interviews mit den Teilnehmerinnen geführt, um damit die zentralen Erkenntnisse, die während dem Stimmtraining aufgetreten sind und in ihren Stimmtagebüchern dokumentiert wurden, festzuhalten. Dies diente als Grundlage zur Beantwortung der Forschungsfrage.

Im nächsten Abschnitt folgt nun der theoretische Teil der Arbeit, welcher die Bereiche Stimme, die Stimme im Kontext des Lehrberufes und die Präventivmaßnahmen sowie die Erklärung des Stimmtrainings umfasst.

1 DIE STIMME

Die Stimme und somit das Sprechen umfassen verschiedene Bereiche (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 37), vor allem sind zu nennen die Atmung, die Artikulation, die Körperhaltung (Widhalm, 2017, S. 17; Antosch-Bardohn, Beege & Primus, 2016, S. 175), die Sprechstimmlage, die Lautstärke, die Sprechgeschwindigkeit sowie viele weitere Zweige. Dabei wird der volle Körpereinsatz gebraucht. Die Stimme wird durch die Haltung, die Atmung und die Artikulation gesteuert, wobei die Intention, aber auch der Gefühlszustand (Haugeneder & Doss, 2009, S. 12-13) indem sich die sprechende Person gerade befindet, maßgeblich zur Steuerung beitragen. Ein müder und geschwächter Mensch spricht anders, als ein nervöser oder ein gut gelaunter, dabei sind die oben genannten Faktoren entscheidend (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 37). Unter anderem können Stimmlage und Tonhöhe bedeutungsvoll und entscheidend für die Sprecherin oder den Sprecher, aber auch für die Zuhörerinnen und Zuhörer sein. Weitere Faktoren wie das Alter oder das Geschlecht einer Person sowie deren allgemeine körperliche Tagesverfassung, sind nicht außer Acht zu lassen (Endres & Küffner, 2008, S. 93).

1.1 Atmung

Die Atmung ist wesentlich für die Produktion der Stimme (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 29). Die Atemmuskulatur, dazu zählen das Zwerchfell, welches auch als Hauptmuskel für die Atmung bezeichnet wird, die Zwischenrippenmuskeln, die Rücken- und Bauchmuskeln und auch die Beckenmuskeln, unterstützen und kräftigen die Stimme (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 26). Dabei werden unterschiedliche Atemweisen wie die Kombination aus Zwerchfell-, Bauch- und Flankenatmung gezielt eingesetzt, um der Stimme Kraft zu geben (Amon, 2017, S. 86; Richter, 2013, S. 30).

Widhalm (2017, S. 44) spricht von der Atmung als Grundlage des Stimmklanges – daraus erschließt sich die Auffassung: Ohne Atmung kann Stimmproduktion nicht entstehen.

Der ökonomische Einsatz der Atmung als Unterstützer der Stimme ist für die Stimmproduktion und Stimmhygiene von essentieller Bedeutung, daher soll dieser Aspekt nicht außer Acht gelassen werden (Triggeler, 2016, S. 53-55). Hierfür werden dementsprechende Übungen vorgesehen, die im Kapitel „Übungen zur Stimmpflege“ erörtert werden.

1.2 Stimmeinsatz

Der Einsatz der Stimme ist gekennzeichnet durch in Schwingung gebrachte Stimmlippen mittels Ausatemstrom. Dieser Stimmeinsatz erfolgt in jeder Sprech- und Atempause (Pabst-Weinschenk, 2016, S. 165). Die Stimmlippen werden immer aufs Neue in Schwingung gebracht, wodurch der Stimmeinsatz oder auch die Stimmgebung entstehen. Diese Erzeugung eines Tones beziehungsweise eines Lautes erfolgt im Kehlkopf, wo sich die Stimmbänder befinden. Die Stimmlippen sind zwei parallel zueinander liegende Gewebeschichten, wobei die oberste Schicht eine Schleimhaut, die mittlere Schicht das sogenannte Lippenband und die unterste Schicht eine Muskelschicht bilden (Gelorevoice, o.J.; Widhalm, B, 2017, S. 41).

Hammann (2014, S. 59) weist darauf hin, dass der Stimmeinsatz und aufkommende Stimmstörungen eng miteinander verbunden sind. Treten Sprechstörungen auf, werden sie als Erstes im Stimmeinsatz bemerkbar – die Stimme wirkt brüchig, heiser oder rau.

Hinsichtlich des Stimmeinsatzes ist die Stellung der Stimmlippen genauer zu betrachten. Diese wechseln von der Ruhestellung, wobei die Stimmlippen weit geöffnet sind und der Ausatemstrom frei fließen kann, in die Phonationsstellung. Diese Stimmlippenstellung ergibt sich durch das parallele Schwingen der beiden Stimmbänder, welche von der Ausatmung erzeugt wird (Pabst-Weinschenk, 2016, S. 164). Demzufolge bildet die Stimmritze einen sichtlich dünnen Spalt. Die Stellknorpel verschließen dabei den unteren Teil der Stimmlippen.

Im Angesicht der Stimmhygiene ist der Stimmeinsatz ebenfalls von großer Bedeutung (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 66). Erfolgt dieser Einsatz mit hoher

Anspannung (Antosch-Bardohn et al., 2016, S. 185-186), nicht nur der Stimmbänder, sondern auch der umliegenden Hals- und Nacken- beziehungsweise Schultermuskulatur, oder mit starkem Druck (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 66) und darüber hinaus über einen längeren Zeitraum hinweg, kann sich dies negativ beziehungsweise schädigend auf die Stimmlippen und somit ihre Gesundheit auswirken.

1.3 Stimmlage – Stimmumfang

Die Stimmlage eines Menschen wird durch viele Faktoren beeinflusst, unter anderem aufgrund der Länge der Stimmlippen, der Größe des Kehlkopfes und der Dicke beziehungsweise Breite der Stimmlippen. Weibliche Stimmen sind grundsätzlich höher (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 57; Pabst-Weinschenk, 2016, S. 169), was sich wiederum auf die Länge und Dicke der Stimmlippen zurückführen lässt. Außerdem ist die Stellung beziehungsweise Spannung der Stimmlippen und die Spannung der umliegenden Muskeln ausschlaggebend für die Tonhöhe. Längere, entspannte Stimmlippen erzeugen tiefe Töne, kürzere und somit breitere Stimmlippen erzeugen hohe Töne (Amon, 2012, S. 28). Der Umfang der Stimme ist der Bereich zwischen dem tiefsten und dem höchstmöglichen Ton, den die Stimme erzeugen kann (Friedrich, Bigenzahn & Zorowka, 2000, S. 56).

Pabst-Weinschenk (2016, S. 170) und Amon (2012, S. 28) gliedern die Stimme in zwei Bereiche: In die Brust- und in die Kopfstimme, wobei die Bruststimme voll und dunkel wirkt und die Kopfstimme im Gegensatz dazu hell und dünn.

Für die Stimmlage, so Pöchtrager, Duenbostl und Stockinger (2014, S. 54), ist vor allem der Charakter der Sprecherin oder des Sprechers ausschlaggebend. Außerdem, welches Thema behandelt wird und welchen Bedingungen die Sprecherin oder der Sprecher ausgesetzt sind.

1.4 Indifferenzlage

Die Indifferenzlage umfasst den unteren Bereich des Stimmumfangs, wobei dieser circa ein bis zwei Töne umfasst. Sie liegt ungefähr drei bis vier Töne oberhalb des tiefsten Tones unserer Stimme (Hammann, 2014, S. 57).

Diese Indifferenzlage (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 47) kann auch mit den Begriffen mittlere Sprechstimmlage (Friedrich, Bigenzahn & Zorowka, 2000, S. 56), Hauptsprechtonbereich (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 58) oder Eigenton (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 48) gleichgestellt werden. Dabei handelt es sich um die mühelose und ungespannte Stimmlage einer Sprecherin oder eines Sprechers, die meist während alltäglichen beziehungsweise gewöhnlichen Sprechanlässen gegeben ist.

Um übermäßige Anstrengung beim Sprechen vor allem über einen längeren Zeitraum hinweg, zum Beispiel bei Vorträgen oder bei der Einführung von neuen Lerninhalten in der Schule zu vermeiden, wird das Verwenden der Indifferenzlage empfohlen (Pabst-Weinschenk, 2016, S. 169; Eberhart & Hinderer, 2014, S. 57).

Dies ist die ökonomischste Form der Stimmproduktion (Blagusz, 2011, S. 70), wobei die umliegenden Muskelgruppen eine gute und wohlgeordnete Spannung erzeugen. Diese Sprechlage ermöglicht Ausdauer und Kraft über einen längeren Zeitraum zu halten (Amon, 2012, S. 32).

Wird der Stimmeinsatz erzwungen oder übertrieben eingesetzt, wirkt die Stimme verstellt, sie weicht vom Eigenton ab. Dies ist verbunden mit erhöhtem Kraftaufwand und Muskelspannung und somit mit einer Anstrengung für die Stimmlippen (Friedrich, Bigenzahn & Zorowka, 2000, S. 56).

Um in der mittleren Sprechstimmlage zu bleiben, muss auch der Körper natürlich gespannt bleiben. Liebe, Nervosität, Zorn oder Stress können dazu führen, dass dieser Stimmbereich verlassen und meist in eine höhere Stimmfrequenz verlagert wird, dies wirkt sich wiederum negativ auf die Umgebung, wie zum Beispiel auf die Schülerinnen und Schüler, aus. Der Sprechton wird als unstimmig oder auch als unangenehm wahrgenommen (Haugeneder & Doss, 2009, S. 24)

Amon (2012, S. 32) und Blagusz (2011, S. 71) zeigen in ihren Büchern, wie die eigene Indifferenzlage gefunden oder hervorgerufen werden kann. Dabei kann ein wohlgemeintes, zustimmendes /m/ angestimmt, ein sogenanntes Brummen oder Summen erzeugt werden. Dieser Vorgang kann beliebig oft wiederholt werden, um den Eigenton bewusst hervorzubringen. Dies kann bei längeren Sprechsituationen, wie bei Vorträgen oder während des Unterrichts gezielt eingesetzt werden, um die Stimme zu schonen und langfristig gesund zu halten (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 48).

1.5 Stimmstärke – Lautstärke

Die Lautstärke der Stimme kann mit den Begriffen Stimmodynamik (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 69) oder auch Stimmfeld (Friedrich & Bigenzahn, 1995, S. 42) gleichgestellt werden. Die Stimmstärke ist abhängig vom Gesundheitszustand der Stimme. Ist die Stimme gesund und kräftig, so ist sie imstande ihre Leistung zu steigern (Friedrich, Bigenzahn & Zorowka, 2000, S. 56). Je nach Stärke der Schwingung variiert auch die Lautstärke, je größer die Schwingungen, desto größer die Stimmkraft (Sataloff, 1993).

Des Weiteren kann die Steigerung der Lautstärke (Pöchtrager et al., 2014, S. 50; Amon, 2012, S. 109) durch einen bewussten Einsatz von Sprechtempo (Pöchtrager et al., 2014, S. 51; Amon, 2012, S. 109) und Pausen (Pöchtrager et al., 2014, S. 55) absichtlich herbeigeführt werden (Rossié, 2017, S. 122). Dies kann im Unterricht oder bei Vorträgen von großem Vorteil sein (Stark, 2021).

Die Stimmstärke, also die Lautstärke und Kraft der Stimme, wird durch das Ansatzrohr und dessen Ausrichtung sowie der Schwingungsamplitude verstärkt und beeinflusst (Nawka & Wirth, 2008, S. 51). Die Lautstärke, auch die der Stimme, wird in der Maßeinheit Dezibel, kurz dB, gemessen. Laut Eberhart und Hinderer (2014, S. 69) umfasst die leiseste Stimme den Bereich von 45 bis 50 dB und eine rufende beziehungsweise schreiende Stimme den Stimmbereich von 90 bis 110 dB. Dagegen legen Friedrich, Bigenzahn und Zorowka (2000, S. 56) den leisesten Wert mit 50 und den lautesten zwischen 100 und 110 dB fest.

Diese beiden Werte unterscheiden sich nur minimal, wobei die obere und die untere Grenze minimal voneinander abweichen.

Bezogen auf die Lautstärke der Stimme kann zwischen Flüstern, Sprechen, Rufen und Schreien unterschieden werden. Dabei sind die beiden Extreme, Flüstern und Schreien, schädlich für die Stimme und können somit auf lange Sicht gesundheitliche Schäden hervorrufen. Die unökonomischste Form dieser beiden Sprecharten ist das Schreien, dies wird meist durch übermäßigen Druck und Pressen erzeugt, wobei die Stimmlippen gereizt und beansprucht werden. Die Folgen sind meist Heiserkeit oder komplettes Stimmversagen, die als unnormale Sprech- beziehungsweise Stimmklänge wahrgenommen werden und die zwischenmenschliche Kommunikation einschränken beziehungsweise bei den Sprechpartnerinnen und Sprechpartnern für Unbehagen sorgen (Gundermann, 1989, S. 30).

Deshalb ist wichtig zu erwähnen, dass übermäßig lautes Sprechen oder Rufen nur mit einer aufgewärmten Stimme erfolgen soll. Hilfestellungen könnten zum Beispiel ein mit den Händen vor dem Mund geformter Trichter, oder das Langziehen und Dehnen von Vokalen und der Einsatz des Zwerchfelles und des Körpers sein (Amon, 2012, S. 109).

Amon (2004, S. 143) bezieht nicht nur die körperlichen Voraussetzungen für die Stärke der Stimme mit ein. Ebenfalls von Bedeutung für die Lautstärke sind die äußerlichen Bedingungen, die auf die Sprecherin oder den Sprecher und auch auf die Gesprächspartnerin oder den Gesprächspartner wirken. Hierbei ist vor allem die Distanz zwischen den sprechenden Personen zu nennen.

Pöchtrager et al. (2014, S. 50), Amon (2004, S. 143) und Endres und Küffner (2008, S. 89) weisen auf die Wirkung der Lautstärke hin.

Menschen, die zu laut sprechen, wirken abweisend oder auch unangenehm, wobei Menschen, die zu leise sprechen, eher als unsicher oder auch als befremdlich wahrgenommen werden.

1.6 Sprechgeschwindigkeit – Sprechtempo

Das bewusste Einsetzen von Pausen und das gekonnte Zeitnehmen während des Sprechvorganges sind ausschlaggebend für eine gute Kommunikation sowie für das Übermitteln von Inhalten (Endres & Küffner, 2008, S. 65, 88). Das Gesprochene in kleinen bewussten Portionen vorzutragen, ist für Zuhörerinnen und Zuhörer wesentlich angenehmer als das Überschütten von Informationen in einem endlosen Monolog. Vor allem Atempausen sind von großer Bedeutung (Stark, 2021). Der Wechsel in der Sprechgeschwindigkeit kann die Aufmerksamkeit erhöhen und der Zuhölerin und dem Zuhörer das Folgen des Gesprochenen erleichtern (Amon, 2012, S. 109).

1.7 Resonanz - Stimmklang

Der Begriff Resonanz (Friedrich, Bigenzahn & Zorowka, 2000, S. 56) kann durch die Beschreibung „ein Ton wird verstärkt“ oder auch „andere Körper, die zum Schwingen gebracht werden können, übertragen und verstärken die Schwingungen anderer Körper“ erklärt werden.

Betrachtet man die Resonanz in Bezug zur menschlichen Stimme, werden die Schwingungen, die vom Kehlkopf, sprich den Stimmlippen ausgehen, auf die anderen Bereiche oder Räume des Körpers übergeleitet und mit ihrer Hilfe verstärkt (Weinzierl, 2020). Der Bereich des Kopfes und des Halses, wo der Kehlkopf sitzt, ist trichterartig aufgebaut, wodurch ein adäquater und vor allem natürlich entstandener Resonanzkörper vorhanden ist. Das Ansatzrohr, welches sich oberhalb des Kehlkopfes befindet, dient als naturgegebener Verstärker (Abel, 2016).

Um diese Bereiche ins Schwingen zu bringen, müssen diese ungespannt, locker und weit geöffnet sein. Ein geschlossener Mund erzeugt wenig Resonanz, und somit auch wenig Klang, gegenüber einem weit offenem Mund-, Hals- und Rachenraum. Eine gute Resonanz entsteht im gesamten Körper, somit schwingt nicht nur der Hals beziehungsweise der Kopf, sondern auch sämtliche andere Körperteile schwingen mit (Hammann, 2014, S. 50; Endres & Küffner, 2008, S. 67). Dadurch kann ein besonders voller und tragfähiger Klang erzeugt werden.

Die Position des Kehlkopfes ist ausschlaggebend für die Resonanz. Wird er nach oben gezogen, verengen sich die Resonanzräume und die Stimme wirkt hart, sogar spröde (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 71). Bei der Verwendung der Indifferenzlage wird mehr Resonanz erzeugt (Blagusz, 2011, S. 70), wobei stets eine gute Balance zwischen Brust- und Kopfregeister verwendet werden soll (Endres & Küffner, 2008, S. 66).

1.8 Stimmcharakteristika

Die Stimme weist unterschiedliche Charaktere auf, wie auch der Mensch selbst. Diese können normal oder auch krankhaft beziehungsweise verstellt und unangenehm wahrgenommen werden (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 39).

Die Stimmlage oder auch -höhe ist einfach zu gliedern, in tief, durchschnittlich oder hoch. Die Stimmqualität oder die Stimmfarbe in gezielte Kategorien einzuordnen ist oftmals verbunden mit aussagekräftigen Adjektiven wie voll, warm, eng, hart, kehlig und viele mehr (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 39). Diese Stimmcharakterisierung wird in den nächsten Zeilen näher erläutert.

Die Stimme des Menschen ist einzigartig und somit nie völlig gleich (Schützeichel, 2011, S. 92-93). Sie übermittelt Informationen des jeweiligen Menschen wie Alter, Geschlecht und Abstammung (Weber, 2021; Bigenzahn, 2014).

Kah (2020) definiert die Stimme in ihren verschiedenen Facetten mit dem Begriff Stimmfarbe. Sie umfasst einige Faktoren, die oben bereits erfasst wurden, wie Lautstärke, Resonanz und Stimmklang.

Stimmfarben im Überblick von Ronald Kah

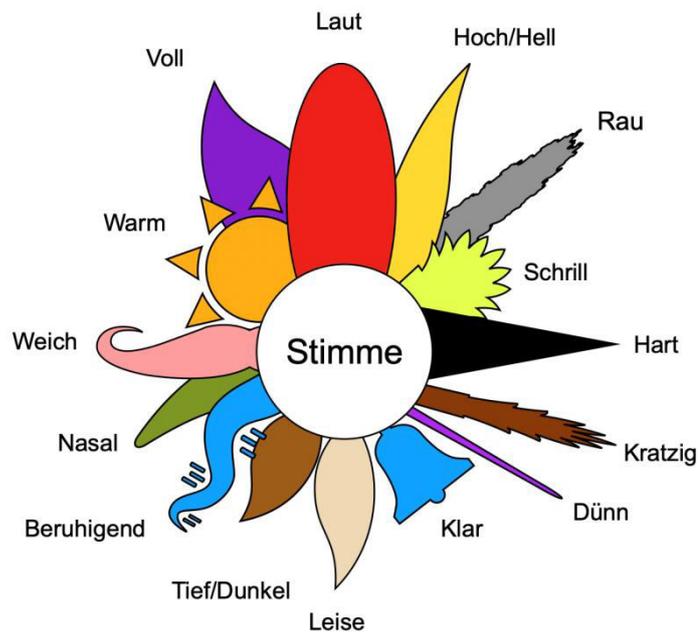


Abbildung 1: Stimmfarben im Überblick

(Kah, 2020)

Um eine einfache Gliederung zu gestalten, werden jeweils die normalen oder auch positiven Charakteristika gegenüber den krankhaften oder auch negativen gestellt.

Die oben gezeigte Abbildung soll die Definition der verschiedensten Charakteristika vereinfachen. Dabei wird laut – leise, voll – dünn, hoch beziehungsweise hell – tief beziehungsweise dunkel gegenübergestellt.

Weitere Stimmeigenschaften sind noch weich oder hart, schrill oder beruhigend, rau oder weich, klar oder kratzig (Kah, 2020).

Die Beschreibung und Eingliederung der Stimme umfasst eine große Variation von Definitionen wobei der auditive Charakter und die subjektive Wahrnehmung eine große Bedeutung haben. Meist wird die Verwendung von Adjektiven befürwortet, damit die Stimme und ihre Verfassung eingegrenzt werden können (Augsburg, 2018).

Ist die Stimme gesund, werden Beschreibungen verwendet wie kräftig, klar oder klangvoll. Im Gegensatz zu einer gesunden Stimme stehen Stimmerkrankungen. Dabei wirken sich Stimmstörungen auf den Klang und die Stimmfarbe

negativ aus. Dies ist deutlich hörbar und kann mit den folgenden Begriffen erläutert werden. Diese Stimmen zeigen sich rau, heiser, belegt oder gepresst, manchmal auch verhaucht oder kehlig (Wicker, 2021).

Um die Stimme einordnen und beschreiben zu können, werden verschiedenste Aspekte abgedeckt wie zum Beispiel die Atmung und somit die Verwendung von Luft. Wird Luft verstärkt zur Stimme hinzugefügt, entsteht ein gehauchter Effekt. Infolgedessen sind die Stimmstärke und der Stimmeinsatz bedeutungsvoll für die Gliederung der Stimme. Ist die Stimmstärke eher laut oder leise, wirkt sie weich oder hart. Dies lässt sich wiederum auf den Stimmeinsatz anwenden, ist der Einsatz klar, weich und kräftig oder eher dünn, kratzig und rau (Augsburg, 2018). Außerdem sind der Einsatz und die Verwendung von Pausen sowie die Geschwindigkeit beim Sprechen wichtig für die Definition (Stark, 2021).

2 DIE STIMME IM KONTEXT DES LEHRBERUFES

Die bisherigen Kapitel und Stimmkriterien umfassen alle wichtigen Bereiche, die die Stimme einer Lehrperson aufweisen sollte, um eine qualitative und repräsentative Stimme während des Unterrichts zu gewährleisten. Dabei ist äußerst wichtig zu erwähnen, dass diese Bereiche gesund und kräftig ausfallen sollen. Ist dies nicht der Fall, können schnell Stimmprobleme auftreten und somit eine negative Auswirkung auf die Psyche und infolgedessen auf die berufliche Leistung und Tragfähigkeit haben (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 12-13).

Aufgrund dessen sollten Stimmtraining und somit Stimmhygiene ein Fundament der Ausbildung (Schiller, 2017, S. 281) und auch ein Begleiter während des Berufslebens sein. (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 9).

Sprechen ist das Fundament des Lehrberufes (Schiller, 2017, S. 274; Hoegg, 2010, S. 23), nicht nur im Unterricht, wobei dies den größten Umfang und die wichtigste Bedeutung für die Lehrperson hat, sondern auch in Gesprächen mit Kolleginnen und Kollegen, mit den Kindern vor, während und nach dem Unterricht und auch in Gesprächen mit den Eltern und anderen Aufsichtspersonen. Dabei erfährt die Stimme große Beanspruchungen und Herausforderungen, die zu meistern sind. Hierbei wird Kraft, Ausdauer und Energie des gesamten Körpers gefordert. Die Verwendung der Stimme im pädagogischen Kontext geht weit über das normale Gesprächslevel hinaus. Dies hängt nicht nur in Abhängigkeit von der (Gesprächs-)Dauer, sondern vor allem von der Stimmkraft, aber auch von der Lautstärke ab. Um diese Anforderungen bewältigen zu können, sollte eine Lehrperson gezielte Maßnahmen einsetzen können, um ihre oder seine Stimme und somit den Körper gesund zu erhalten (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 12).

Die Stimme im Lehrberuf beinhaltet weitläufige Faktoren, die die Stimme tragen und ihr Kraft geben. Diese können durch gezielte Übungen gestärkt und gekräftigt werden. Zu diesen Faktoren zählen die Artikulation, die Atmung, die Haltung und die Stimme selbst, sprich die Stimmklappen sowie Halsmuskulatur und der Kehlkopf. Nebenbei sind noch die Präsenz der Lehrperson, ihr oder

sein Sprechtempo sowie gezielt eingesetzte Pausen und die Raumakustik von essentieller Bedeutung (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 91).

2.1 Artikulation

Die deutliche Artikulation der Lehrperson kann zum einen Verständnisproblemen vorbeugen und zum anderen entlastend und somit schonend auf die Stimme wirken. Erfolgt eine deutliche Artikulation, wobei die gesamte Mundpartie miteinbezogen wird, kann ein übermäßiger Druckaufbau vermieden werden (Bernhard, 2003, S. 30). Dies wirkt schonend auf die Stimme (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 94). Um im Unterricht dementsprechend artikulieren zu können, können Übungen durchgeführt werden, die die Muskulatur aufwärmen und somit die Ausführung erleichtern (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 95).

2.2 Lautstärke

Eine angemessene Lautstärke im Unterricht ist unabdingbar. Auch die hinterste Reihe sollte ohne Probleme die Inhalte, die eine Lehrperson behandelt, erfassen können. Dabei ist wichtig, dass Sprechen und vor allem mit erhöhter Lautstärke immer in Verbindung mit Aufwärmübungen, sprich Stimmtraining, stattfinden soll. Sollte eine Lehrperson im Unterricht einmal lauter als gewohnt sprechen oder sogar Schreien müssen, dann können Hilfsmittel wie das Formen eines Trichters mit den Händen vor dem Mund helfen. Weiters kann das Langziehen von Vokalen behilflich sein. Amon (2012, S. 109) bezieht sich in diesem Fall auf das Rufen oder auch Jaulen, da dies stimmschonender wirkt als Schreien.

Die Steigerung von Tempo und Lautstärke kann die Wissensübermittlung oder einen Monolog der Lehrperson interessanter gestalten (Rossié, 2017, S. 89). Ebenso wirken sich der Wechsel der Lautstärke und die Kraft der Stimme positiv auf die Aufmerksamkeit der Umgebung, in diesem Fall auf die Schülerinnen und Schüler, aus (Pöchtrager et al., 2014, S. 50).

2.3 Haltung

Die korrekte Haltung des Körpers ist ausschlaggebend für eine adäquate Stimmführung, sie gibt der Stimme ihre Fülle und Kraft.

Pabst-Weinschenk (2016, S. 180) unterscheidet die innere und die äußere Haltung, wobei sich diese beiden Faktoren wechselseitig beeinflussen. Die äußere Haltung bezieht sich auf Gesten und Körperausdruck, wobei die innere Haltung Absichten vermittelt, die sich beispielsweise auf den Ausdruck des Körpers und seine Gesten auswirkt (Lauten, 2012, S. 17).

Für eine adäquate Haltung ist eine angemessene Grundspannung erforderlich, mit Unterstützung der Atmung kann so die Stimme in voller Kraft genutzt werden (Amon, 2012, S. 61). Ebenso ist ein fester Stand mit aufgerichtetem Kopf substanziell für eine stimmige Sprechhaltung. Die offene Körperhaltung strahlt Aufmerksamkeit, Präsenz und Kraft aus, dabei hängen die Gliedmaßen locker, sie agieren während des Sprechens leicht und fließend (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 21), gepaart mit einem wachsamem Blick (Bernhard, 2003, S. 65; Pöchtrager et al., 2014, S. 31).

Um diese offene Körperhaltung bewusst einzunehmen, können reflektierende Beobachtungen von Nutzen sein zum Beispiel Filmaufnahmen während einer Unterrichtssequenz, wobei die eigene Haltung und die Körperspannung betrachtet werden oder bewusst Körpersignale wahrgenommen werden (Bernhard, 2003, S. 64). Dies kann sich in angespannten hochgezogenen Schultern oder auch im Gegenteil von spannungslosen herunterhängenden Schultern und Armen zeigen (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 22; Pramendorfer, 2007, S. 12).

2.4 Präsenz

Eine Person die präsent ist, wirkt wachsam mit ihrem oder seinem aufmerksamen Blick, kennt ihren Platz im Raum und beansprucht diesen auch (Bernhard, 2003, S. 91). Eine aufmerksame, präzente Lehrperson kann den Lerninhalt adäquat übermitteln, erkennt Fragen und Ungewissheiten und kann diese rascher beantworten, neu formulieren oder mit weiteren Beispielen bei Verunsicherung belegen. Der Blickkontakt ist ausschlaggebend und wirkt auf das Ge-

genüber, in diesem Fall auf die Schülerinnen und Schüler (Endres & Küffner, 2008, S. 63; Pöchtrager et al., 2014, S. 29). Die Körperhaltung kann sich positiv auf den Blickkontakt auswirken.

Die Lehrperson kann durch ihre oder seine Körperhaltung und dementsprechend Blickkontakt Aufmerksamkeit auf sich ziehen, gelingt dies nur bedingt, können gezielte Sprechpausen oder das Umhergehen zwischen den Sitzreihen zu Hilfe gezogen werden (Bernhard, 2003, S. 93; Endres & Küffner, 2008, S. 70).

2.5 Pausen

Pausen sind ein essentieller Bestandteil des Sprechvorganges. Ohne Pausen wären Denk- und Verarbeitungsprozesse für die Sprechpartnerin oder den Sprechpartner nicht möglich. Sie geben die Möglichkeit, über Gesagtes nachzudenken, mit eigenem Erlebten zu verknüpfen oder auch Fragen zu stellen (Pöchtrager et al., 2014, S. 55). Sie geben ebenfalls die Chance, Luft zu holen und zu entspannen, nicht nur für die Sprecherin oder den Sprecher, sondern auch für das Publikum, die Schülerinnen und Schüler (Endres & Küffner, 2008, S. 88). Pausen können auch bewusst eingesetzt werden, um die Aufmerksamkeit zu steigern und um neugierig zu machen (Lauten, 2012, S. 43).

2.6 Akustik

Die Raumakustik wirkt sich immens auf die Nutzung der Stimme in Verbindung mit deren Kraftaufwand aus (Schiller, 2017, S. 275; Amon, 2012, S. 9).

Klassenzimmer weisen oftmals eine schlechte Raumakustik auf, welche laut Bernhard (2003, S. 90) als „trockene Akustik“ bezeichnet wird, welche sich durch schlechten Widerhall äußert.

Ein akustisch schlechter Raum sollte nicht mit einer gepressten Stimme und gespannte Muskulatur erfüllt werden. Um der Stimme in solch einer Situation mehr Kraft zu geben, unterstützen Zwerchfell und Atemstrom. Das Übertönen von schlechter Akustik gepaart mit einer erhöhten Geräuschkulisse vieler Kin-

der sollte vermieden werden (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 73). Dabei können andere akustische Signale wie das Klingen einer Glocke oder einer Klangschale von Nutzen sein.

2.7 Stimmgebrauch

Der Stimmeinsatz oder Stimmgebrauch ist ebenfalls wichtig für den Unterricht. Dieser kann in verschiedenster Weise eingesetzt werden. Hierbei zählt Amon (2012, S. 13) unterschiedliche Arten des Gebrauches auf. Stimme kann auffordernd, ermahrend, aber auch besänftigend sein. Unsere Stimme ist Trägerin und Übermittlerin von Gefühlen. Dies sollte bewusst und gezielt eingesetzt werden können. Lehrpersonen soll bewusst sein, dass Stimme einen großen Einfluss auf die Umgebung hat und somit soll auch dementsprechend achtsam und fürsorglich damit umgegangen werden (Amon, 2012, S. 16). Wichtig ist noch auf die Tonfärbung, die Wortbedeutung, aber auch auf unterschwellige Aufforderungen zu achten. Diese Faktoren können einen Satz oder ein Gespräch lenken und verändern.

Unterricht, der nachhaltig und lehrreich sowie fördernd sein soll, sollte aktive Sprechkanäle bieten. Hierbei können Fragen an die Schülerinnen und Schüler gezielt gestellt werden, um somit Interesse zu wecken und Anregungen zum Mitdenken zu geben (Bernhard, 2003, S. 96).

Die Kommunikation untereinander, zwischen Schülerinnen und Schülern und Lehrerinnen und Lehrern, ist selbsterklärend wichtig. Die Abhandlung und Erläuterung dieses Themas würden jedoch den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Präventionsmaßnahmen umfassen den gesamten Körper, somit ist die Wichtigkeit eines gesunden Körpers abermals zu erwähnen (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 86). Nähere Übungen zu einer gesunden Stimmführung werden im folgenden Kapitel „Präventionsmaßnahmen“ erläutert.

3 PRÄVENTIONSMASSNAHMEN

Im folgenden Kapitel werden Präventionsmaßnahmen vorgestellt und näher in Bezug auf Lehrpersonen behandelt.

Dahingehend wird auf die Stimmhygiene, sprich die Gesunderhaltung der Stimme aber auch auf das Stimmtraining eingegangen. Im Anschluss werden Übungen aufgezeigt, die für die empirische Forschung von essentieller Bedeutung sind.

Unter Präventionsmaßnahmen, oder auch Prävention genannt, versteht man Vorsorgemaßnahmen, die getroffen werden, bevor eine Krankheit oder gesundheitliche Probleme auftreten (Spahn, 2011, S. 50; Widhalm, 2017, S. 63). Im Falle dieser Forschungsarbeit bezieht sich diese Thematik auf die Stimme und im erweiterten Sinne auf den gesamten Körper. Die Übungen, die im Abschnitt „Übungen zur Stimmpflege“ ausgewählt wurden, sollen dazu dienen, die Stimme zu pflegen, zu stärken und damit auftretende Krankheiten oder Entzündungen wie beim Lehrberuf auftretende berufsbedingte funktionelle Stimmstörungen durch übermäßig lautes und gepresstes Sprechen (Nawka & Wirth, 2008, S. 199) oder auch Stimmlippenknötchen (Nawka & Wirth, 2008, S. 192) zu vermeiden und dagegen vorzusorgen.

Meist werden Präventionsmaßnahmen bei physischen Problemen angewandt, dabei auch für den Stimmapparat (Gesundheitsportal, 2021; MSD Manuals, 2021). Dieser kann durch verschiedenste Übungen wie für die Atmung, die Haltung, aber auch gezielt für die Stimme selbst gestärkt, gekräftigt und somit gesunderhalten werden (Pabst-Weinschenk, 2016, S. 138). Der Körper sollte als Gesamtheit betrachtet und deshalb auch als solcher gestärkt werden (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 86-87). Demzufolge soll er durch regelmäßige Bewegung in der Natur oder durch verschiedenste Sportarten wie Reiten oder Nordic Walken fit gehalten werden.

Übungen zur Gesunderhaltung der Stimme können sich, wie oben bereits erwähnt, auf verschiedene Bereiche beziehen. Bernhard (2014, S. 10) und Hinderer und Eberhart (2018, S. 79) erörtern ein individuelles Einsprechprogramm, wobei Bernhard auf den Beruf der Schauspielerin und des Schauspielers eingeht und Hinderer und Eberhart auf den Lehrerberuf. Im empirischen Teil die-

ser Arbeit werden verschiedene Lehrpersonen ein solches speziell abgestimmtes Einsprechprogramm durchführen. Dieses Einsprechprogramm oder auch Stimmtraining genannt, wird im folgenden Kapitel „Übungen zur Stimmpflege“ erörtert.

Jede Lehrperson kann sich eine solche individuelle Reihenfolge für die jeweiligen Übungen zurechtlegen und wiederkehrend ausüben. Demzufolge werden der Körper und auch die Stimme aufgewärmt. Bernhard bezieht sich hierbei auf verschiedene Körperbereiche wie die Atmung, die Stimme, die Artikulation und auch die Stimme im Raum sowie den Partnerkontakt. Diese Bereiche werden in diesem Programm aufgewärmt und eingestimmt. Die Stimme im Raum bezieht sich in diesem Fall auf das Klassenzimmer, wie der Partnerkontakt auf den Kontakt mit den Schülerinnen und Schülern. Die Stimme erfüllt jeden Raum unterschiedlich, dabei ist die Akustik von großer Bedeutung. Die Behandlung dieses Aspektes würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen, er sollte jedoch nicht außer Acht gelassen werden. Die Stimme im Raum wird nicht nur durch die Akustik, sondern auch von den Schülerinnen und Schülern beeinflusst, sowohl die Anzahl als auch die Lautstärke sind von großer Bedeutung (Hoegg, 2010, S. 23). Der Partnerkontakt bezieht sich hierbei auf den Kontakt mit den Kindern, wobei solche Aufwärmübungen vor Unterrichtsbeginn gemeinsam mit ihnen durchgeführt werden können. Somit sind nicht nur die Lehrperson, sondern auch die Kinder auf das gemeinsame Arbeiten und Sprechen vorbereitet (Amon, 2012, S. 129).

Solch individuelle Einsprechprogramme, welche Bernhard (2014, S. 10) aber auch Hinderer und Eberhart (2018, S. 79) darlegen, sollen Grundlage des empirischen Forschungsteiles dieser Arbeit werden. Dabei werden unterschiedliche Übungen den jeweiligen Forschungskandidatinnen vorgelegt beziehungsweise sollen diese den Kandidatinnen beigebracht werden und anhand dessen soll überprüft werden, ob dieses Stimmtraining Veränderungen oder Verbesserungen in den Stimmen hervorbringen und somit festgestellt werden können.

3.1 Stimmhygiene – Gesunderhaltung der Stimme

Stimmhygiene, oder auch Gesunderhaltung der Stimme, bezieht sich nicht nur auf den Stimmapparat, wie Kehlkopf und Stimmlippen, sondern auch auf den gesamten Körper, die umliegende Muskulatur, die Atmung und die Haltung. Dabei ist wichtig zu sagen, dass Stimmhygiene in jedem Alter durchgeführt werden kann beziehungsweise sogar soll. Wichtig dabei ist nur, dass die Stimme wie auch der Körper Veränderungen durchlebt und diese in den unterschiedlichsten Übungen berücksichtigt werden sollten (Pabst-Weinschenk, 2016, S. 138; Friedrich & Bigenzahn, 1995, S. 91).

Die Maßnahmen zur Gesunderhaltung der Stimme beziehen sich in dieser Arbeit auf das junge Erwachsenenalter, welches das Alter von 19 bis 30 umfasst (Bundeskanzleramt für Frauen, Familie und Jugend, 2021). In diesem Lebensabschnitt haben der Körper und daher auch die Stimme ihre größte Leistungskapazität (Friedrich & Bigenzahn, 1995, S. 92).

Stimmliche Herausforderungen wie langes und überdauerndes Sprechen oder sogar gepresstes lautes Schreien können jedoch negative Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit haben. Dabei ist der Beruf der Lehrerin und des Lehrers ebenso als Herausforderung für die Stimme anzusehen, ihr werden große Belastungen zugemutet – wie das Sprechen über einem langen Zeitraum meist in erhöhter Lautstärke und unter Druck (Fuchs, 2017, S. 49). In diesem Fall soll durch Stimmbildungstraining die Kraft und Ausdauer der Stimme gestärkt und verbessert (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 8) und aber die Belastung der Stimme auf ein Minimum reduziert werden, wobei im Falle des Lehrerberufes diese Möglichkeit eher gering ausfallen kann (Friedrich & Bigenzahn, 1995, S. 93).

Um diese Herausforderungen meistern zu können, können verschiedenste Übungen gezielt eingesetzt werden. Einige wenige Übungen werden im empirischen Teil dieser Arbeit aufgezeigt und anhand einer qualitativen Forschung mithilfe von Lehrpersonen eruiert. Diese Übungen beziehen sich nicht nur auf die Stimme selbst, sondern auf den gesamten Körper. Wie bereits erwähnt, sollen der Körper und die Stimme im Einklang sein und somit als Gesamtheit betrachtet werden. Auflockerungs- und Entspannungsübungen sollen vermehrt in den Alltag integriert werden (Augendopler & Kirstein, 2015, S. 43), um

nicht nur eine gute Stimmhygiene gewährleisten zu können, sondern generell gesund und aktiv im Lehrberuf zu bleiben (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 79). Die größte Bedeutung für eine starke, kräftige und vor allem funktionstüchtige Stimme hat die Gesundheit des Körpers (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 86). Deshalb sind eine ausgewogene und gesunde Ernährung, sowie genügend Schlaf und Flüssigkeitszufuhr (Amon, 2012, S. 27; Kutscher, 2011, S. 100) als auch ausreichend Bewegung und Sport sowie eine gesunde geistige Verfassung (Friedrich & Bigenzahn, 1995, S. 94) von essentieller Wichtigkeit. Aufgrund dessen sind gesundheitsschädigende Einflüsse wie Rauchen (Lauten, 2012, S. 74; Bernhard, 2003, S. 27) oder Alkohol zu meiden, diese haben eine negative Auswirkung auf den Körper und daher auch auf die Stimme. Das Rauchen von Zigaretten kann Kehlkopfkrebs oder auch Stimmlippenödeme, verursachen und die Stimmlippen und ihre Schleimhäute werden wiederholt gereizt (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 88) und ein unangenehmes Kratzen kann aufkommen.

Daher ist die Wichtigkeit der Atemluft für die Stimme zu betonen, da sie ebenso eine negative Auswirkung haben kann (Richter, 2013, S. 205; Lauten, 2012, S. 74). Ein wohltuendes Raumklima, mit genügend frischer Luft und angemessener Luftfeuchtigkeit, sorgt für die bestmögliche Umgebung für die Stimme (Friedrich & Bigenzahn, 1995, S. 94). Dieser Zustand kann durch regelmäßiges Lüften (Lauten, 2012, S. 74) und nassen Tüchern auf Heizkörpern erlangt werden (Bernhard, 2003, S. 27).

Das wichtigste Instrument der Lehrperson ist die Stimme, ohne ihr ist Unterricht kaum vorzustellen, daher sollte das Thema Gesunderhaltung der Stimme für Lehrerinnen und Lehrer eine zentrale Bedeutung erlangen (Hoegg, 2010, S. 23; Hinderer & Eberhart, 2018, S. 11). Einfache Schritte, die die Stimme gesund halten können, sind zum Beispiel über den Tag verteilt viel trinken oder anstelle sich zu räuspern, zu husten. Diese Vorkehrungen können bereits eine wesentliche Besserung für die Stimme bringen (Gutzeit, 2013, S. 36-37).

Um die Stimme gesund zu halten, können nicht nur Maßnahmen wie oben bereits erwähnt, gefasst werden, sondern regelmäßige Stimmtrainings durchgeführt werden. Das Thema Stimmtraining wird im folgenden Kapitel näher dargestellt.

4 STIMMTRAINING

Das Stimmtraining umfasst Übungen, die die Stimme, aber auch den Körper aufwärmen und auf fordernde Stimmeinsätze vorbereiten. Diese Maßnahmen können vor allem vor alltäglichen oder herausfordernden Sprechsituationen regelmäßig durchgeführt werden und damit die Stimme nachhaltig gesundhalten (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 79; Amon, 2012, S. 129).

Wie der Körper vor sportlichen Aktivitäten aufgewärmt werden sollte, so muss auch die Stimme und die Artikulation in Schwung gebracht und mit verschiedenen Übungen aufgewärmt werden. Diese Übungen werden zu Beginn des Tages am besten gleich am Weg ins Badezimmer gestartet, wobei die Dauer dieser Übungen nicht lange sein muss (Amon, 2017, S. 15). Hierbei ist wichtig, abwechslungsreiche Übungen zur Auflockerung, zur Körperspannung, zur Atmung, zur Stimme und ebenfalls zur Artikulation zu integrieren. Eine durchdachte Gliederung oder Reihenfolge der Übungen kann beim Ablauf und Festigen der Schritte helfen (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 79). Dabei soll bedacht werden, dass dieses Training ebenso wie Muskeltraining im Fitnessstudio regelmäßig stattfinden soll, um die Stimme zu kräftigen und zu stärken (Pabst-Weinschenk, 2016, S. 138).

Stimmtraining erfolgt nicht nur durch gezielte Übungen für die Stimme, sondern auch durch das Training des gesamten Körpers. Bewegung in der freien Natur kräftigt die Stimme und auch den Körper, deshalb kann ein Spaziergang oder die Fahrt mit dem Rad zur Arbeit bereits die Stimme aufwärmen und für das Sprechpensum des Tages vorbereiten. Sportarten wie Nordic Walking oder Tanzen aber auch Reiten und Singen können die Stimme trainieren und ihre Ausdauer stärken. Ein starker, gesunder Körper gibt der Stimme ihre Kraft und hilft dabei, ihre Ausdauer zu halten (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 86-87).

Die Übungen, die für das Stimmtraining ausgewählt wurden und den Probandinnen gelehrt wurden, werden im folgenden Kapitel erläutert. Die genaue Abfolge und Durchführung werden im Kapitel „Das Stimmtraining - Abfolge“ aufgezeigt.

4.1 Übungen zur Stimmpflege

Wie bereits in Kapitel „3 Präventionsmaßnahmen“ erwähnt, sollen Übungen für den gesamten Körper durchgeführt werden, um hochwertiges Stimmtraining, aber auch eine angemessene Stimmpflege zu erlangen. Deshalb werden nun im Folgenden Übungen für den gesamten Körper aufgezeigt, vor allem zur Haltung, zur Atmung, zur Stimme und zur Artikulation. Die Reihenfolge der Übungen kann individuell gewählt werden, jedoch kann eine gezielte Kombination von zwei Übungen die Dauer des Trainings minimieren und somit unkomplizierter im Alltag integriert werden. Weiterführende Übungen für angemessenes Stimmtraining können der unten angeführten Literatur entnommen werden. Nun werden gezielte Übungen für Haltung und Muskulatur, Atmung, Stimme und Artikulation erörtert.

4.2 Übung zur Haltung und Muskulatur

Die nun anschließenden Kapitel umfassen Übungen, die den gesamten Körper und somit die gesamte Muskulatur und auch die Gesichtsmuskeln aufwärmen und auflockern sollen. Dabei fördern diese auch die Haltung und somit das adäquate Sprechen (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 15).

4.2.1 Dehnen und Strecken des Körpers

Um die Muskulatur zu lockern und für Entspannung zwischendurch zu sorgen, hilft am besten ein Dehnen und Strecken des Körpers und der Gliedmaßen. Diese Übung lässt sich gut in den Unterricht integrieren und kann somit für Lockerung zwischen Unterrichtssequenzen sorgen (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 58, 80). Es sollte nicht unerwähnt bleiben, dass dieser Vorgang viel Raum einnimmt. Das Strecken nach allen Seiten, nach oben und zur Seite ist von großer Wichtigkeit. Das erkennbare Ausdehnen in alle Richtungen lässt spürbar werden wie Weitung und Streckung der Muskulatur entstehen.

4.2.2 Gähnen

Hinderer und Eberhart (2018, S. 59, 80) unterstreichen die Wichtigkeit des Gähnens, dieser Drang sollte keinesfalls unterdrückt wird. Beim Gähnen wird Mund- und Rachenraum geöffnet und der Unterkiefer gelöst. Entweder entsteht das Gähnen von alleine, es kann aber auch „erzwungen“ werden, indem der Unterkiefer samt Zunge nach unten geöffnet wird, dazu wird ein stimmvoller Ton erzeugt. Das Ausatmen verstärkt diesen Ton, die geöffneten, weiten Räume geben Resonanz und Völle (Pabst-Weinschenk, 2016, S. 196).

4.2.3 Grimassen schneiden

Pabst-Weinschenk (2016, S. 196) zeigt in ihrem Buch einen Schnelldurchlauf mit verschiedensten Übungen zum Aufwärmen der Stimme. Dabei erwähnt sie den Begriff „Mundgymnastik“, welcher als „Grimassen schneiden und Lippenflattern“ verstanden wird. Das Schneiden von Grimassen verspannt kurz die Gesichtsmuskeln und im Anschluss lockert es diese wieder auf – dies findet bei der Muskelentspannung nach Jacobsen ebenfalls Anwendung. Das kurze Anspannen mit Folge der Entspannung lockert auf. Zwischen den verschiedenen Grimassen sollte das Gesicht mit Lippenflattern oder auch Summen gelockert werden. Beim Grimassenschneiden sind keine Grenzen gesetzt, am besten werden die gesamten Gesichtsmuskeln beansprucht, auch die Augen- und vor allem die Mundpartie. Die Ausführung kann als Zwischenübung gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern erfolgen und bringt somit gleich Auflockerung in den Unterricht mit ein.

4.3 Übung zur Atmung

Die Atmung unterstützt nicht nur unsere Stimme, sie gibt ihr auch Kraft und Ausdauer. Somit ist eine angemessene Atmung essentiell für eine gute Stimmführung (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 29).

4.3.1 Tiefatmung

Eine tiefe Atmung ist der Grundstein für eine wohlklingende und kräftige Stimme (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 27). Die Bauchatmung wird immer in Verbindung mit dem Zwerchfell hervorgebracht. Diese Atemform ist durch das deutliche Heben der Bauchdecke gekennzeichnet, wobei das Zwerchfell nach unten spannt und somit die Organe beiseiteschiebt, wodurch ein nach außen gewölbter Bauch entsteht (Amon, 2012, S. 17). Die Hände können bewusst dieses Heben und Senken verfolgen, um eine richtige Atmung sicherzustellen. Triggeler (2016, S. 53-55) und Hinderer und Eberhart (2018, S. 80) beschreiben eine adäquate Übung, um das Zwerchfell und die umliegende Atemmuskulatur zu aktivieren. Für diese Atemübung wird eine Hand auf die Bauchdecke gelegt und auf einen langen Ausatemstrom ausgeatmet. Hierbei ist es wichtig, dass die Bauchdecke nach innen gewölbt ist, das Zwerchfell nach oben gezogen wird und der Einatemstrom passiv erfolgt. Die Einatmung ist gepaart mit der Entspannung der Bauchdecke sowie der des Unterkiefers. Während dieser Übung kann auf ein lautgesprochenes /f/ ausgeatmet werden. Haugeneder und Doss (2009, S. 25) verbinden das Einatmen und Einziehen der Atemluft mit dem Gedanken an einen frisch aufgebrühten Kaffee, den Duft von frischgebackenem Kuchen oder Gebäck auch an den ganz persönlichen Lieblingsduft.

4.4 Übung: Stimme

Um die Stimme aufzuwärmen und somit auf Sprechakte vorzubereiten, können Übungen wie Summen oder das sogenannte Glissando durchgeführt werden.

4.4.1 Summen

Summen ist eine adäquate Übung, um Spannungen auszugleichen. Diese Übung erfolgt in aufrechter Position, sitzend oder stehend. Zu Beginn wird ruhig ein- und ausgeatmet. Nach wenigen Atemzügen wird auf den Ausatemstrom ein wohlgemeintes /m/ angestimmt. Diese Übung ist gekennzeichnet durch das klingende und entspannte /m/, hierbei sollte keine Spannung erzeugt werden. Lockerheit und Klangintensität werden gestärkt (Gutzeit, 2013, S. 61).

4.4.2 Glissando

Das Glissando ist eine spezielle Übung, die am besten im Stehen oder im Sitzen durchgeführt wird. Gutzeit (2013, S. 60) setzt diese Übung mit dem Signal einer Sirene gleich. Dabei wird auf /m/ ein tiefer Ton angestimmt der nach oben steigt. Hierbei sollte zuerst langsam begonnen und die Intensität gesteigert werden. Wichtig ist vor allem, dass diese Töne nicht von unten nach oben springen, sondern entspannt und ohne Anstrengung rauf und runter wechseln. Das Glissando erfolgt am besten in drei Schritten. Zuerst wird ein /m/ hoch angestimmt und nach unten gesenkt. Dies wird drei- bis viermal wiederholt. Danach wird gewechselt, das heißt es wird mit einem tiefen /m/ begonnen welches hoch endet, dies wird ebenfalls mehrmals wiederholt. Zum Schluss werden diese beiden Vorgänge kombiniert und es entsteht ein sogenannter „Sirenenklang“.

4.5 Übung: Artikulation

Eine deutliche Artikulation kann das Sprechen erleichtern und somit zu mehr Verständnis bei Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern führen (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 91). Dabei sind Übungen wie das Flattern mit den Lippen und übertrieben große Kaubewegungen geeignet.

4.5.1 Lippenflattern

Pabst-Weinschenk (2016, S. 196) spricht von Mundgymnastik, Gutzeit (2013, S. 65) von Lockerungsübungen für die Artikulationsmuskulatur. In beiden Fällen werden die Gesichtsmuskeln entspannt und gelöst. Dazu liegen die Lippen locker aufeinander, das Gesicht ist entspannt. Durch das Ausströmen der Atemluft schlagen die Lippen locker aufeinander – ein Schnauben entsteht. Dabei können die Finger behilflich sein, indem man einen Finger jeweils links und rechts neben die Lippen legt und die Lippen leicht zusammenschiebt. Außerdem kann die Kombination /brr/ angestimmt werden.

4.5.2 Kaubewegung

Die Kaubewegung, wie zum Beispiel beim Kaugummikauen, beschreibt Gutzeit (2013, S. 64) als die ideale Übung zur Lockerung der Sprechmuskulatur. Diese Übung erfordert nicht zwingend eine Mahlzeit oder das Kaugummikauen. Am besten sollte dies sehr übertrieben und mit großer Mimik verbunden sein. Zu Bedenken ist hier nur, dass die Ausführung locker und entspannt sein soll. Ist das Gegenteil der Fall, wird die Artikulation ins Negative beeinflusst. Eine verspannte Muskulatur verursacht verkrampte Sprechvorgänge.

Diese Übung kann sowohl im Alltag vor dem Unterricht als auch mit den Schülerinnen und Schülern gemeinsam durchgeführt werden. Des Weiteren können hilfreiche Einsinggeschichten, wobei solche Übungen gezielt in einer Geschichte verpackt wurden, gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern ausgeübt werden. Vor allem sollte die Stimme vor dem Singen aufgewärmt werden, nicht nur für die Stimmhygiene der Lehrperson, sondern auch für die der Schülerinnen und Schüler (Richter & Sandel, 2013, S. 208).

5 METHODISCHES VORGEHEN

Der empirische Teil der Forschung vollzieht eine qualitative Studie, da für die Beantwortung der Forschungsfrage, die subjektive Sichtweise der Lehrerinnen im Fokus steht. Die qualitative Forschung ermöglicht die Untersuchung nach Hussy, Schreier und Echterhoff (2013, S. 189) von einzelnen fallorientierten Objekten in ihrer natürlichen Umgebung, in diesem Fall die Befindlichkeiten der Teilnehmerinnen vor, während und nach dem Stimmtraining. Charakteristisch für die qualitative Forschung ist, dass die Forscherin oder der Forscher im Mittelpunkt stehen und das primäre Messinstrument sind. Das heißt, der Forschungsablauf vollzieht sich als interaktiver Prozess zwischen Forschenden und Untersuchungsgegenstand. In diesem Fall ist der zu untersuchende Gegenstand die Stimme der weiblichen Lehrperson, wobei die Forschenden die erhaltenen Eindrücke und Ergebnisse reflexiv betrachten müssen. Die Datenerhebung und Datenauswertung stehen in wechselseitiger Beziehung (Hussy et al., 2013, S. 189-192).

Da bisher wenige Studien zu dieser Thematik vorliegen, folgt das Forschungsdesign einer induktiven Vorgehensweise, um die subjektive Sichtweise der Lehrerinnen festzuhalten.

Der Verlauf der Forschung umfasst eine Vorbeobachtung der Stimme der Lehrperson, die Einführung des Stimmtrainings sowie die selbstständige Durchführung der Teilnehmerinnen in Verbindung mit dem Führen eines Stimmtagebuches sowie eine anschließende Beobachtung der Stimme, die mit Hilfe einer Audioaufnahme festgehalten wurde und ein Interviewgespräch im Anschluss.

Die folgenden Abschnitte zeigen im Kapitel „5.1 Fallauswahl“, wie die Auswahl der Teilnehmerinnen vorgenommen wurde. Im Kapitel „5.2 die Rekrutierung der Teilnehmerinnen“, wie der Titel besagt und im Anschluss daran zeigt Kapitel „5.3 Datenerhebungsmethode“ das verwendete Forschungsdesign sowie eine kurze Beschreibung der Stimmanalyse in Kapitel 5.4. Daran angeschlossen wird im Kapitel 5.5 der Ablauf des Stimmtrainings aufgezeigt, welche Übungen und wie Stimmtraining beziehungsweise welche Reihenfolge das Stimmtraining haben könnte.

Nach diesen vorangegangenen Vorbereitungen für das gemeinsame Gespräch erfolgte die Durchführung des Interviews, welches abschließend in Kapitel 5.6 erläutert wird. Kapitel „5.7 Transkription“ zeigt die wesentlichen Punkte, die während dem Transkribieren verfolgt wurden und Kapitel „5.6 Auswertungsmethode“ geht auf den Ablauf der Auswertung dieser Ergebnisse ein.

5.1 Fallauswahl

Im folgenden Abschnitt wird das theoretische Sampling aufgezeigt. Dabei handelt es sich um die bestimmte Auswahl und Beschränkung von Teilnehmerinnen anhand von im Vorhinein festgelegten Merkmalen (Häder, 2015, S. 67).

Die Beschränkung und Auswahl bezieht sich auf weibliche Lehrpersonen, da die weibliche Stimme von Lehrkräften näher erforscht werden sollte. Daraus ergibt sich das Top-down-Verfahren (Hussy et al., 2013, S. 196). Dieses Verfahren legt die Kennzeichen des Auswahlverfahrens der Teilnehmerinnen vor der Untersuchung fest. Im weiteren Sinne ergibt sich eine heterogene Stichprobe (Hussy et al., 2013, S. 195), da Lehrerinnen ausgewählt wurden, die bereits seit langer Zeit, sprich über 15 bis 20 Jahre im Schuldienst sind und Lehrerinnen, die erst vor einem Jahr in den Schuldienst eingetreten sind. Im Unterschied zur quantitativen Forschung ist bei der qualitativen Forschung die Anzahl an beobachteten Personen nicht ausschlaggebend. Essentiell in dieser Forschungsweise ist jedoch die Auswahl und Zusammensetzung der Stichprobe. In diesem Fall bedeutet es, dass minimal eine Lehrperson, die bereits ein höheres Dienstalter nachweisen kann, und eine Lehrperson, die erst seit kurzer Zeit ungefähr ein Jahr im Schuldienst tätig ist, für die Durchführung der Forschung ausgewählt werden müssen. Dies bedeutet eine Auswahl von mindestens zwei Teilnehmerinnen, eine Grenze nach oben kann dementsprechend nicht vorgegeben werden.

Die stimmliche Belastung lässt sich überwiegend gleich verteilen, da alle Teilnehmerinnen Klassenlehrerinnen sind und somit alle Fächer, wie in der Volksschule üblich auch Singen, Sportunterricht oder andere unterrichten. Somit

weist jede Teilnehmerin eine ähnliche stimmliche Nutzung auf, sprich ihre Stimmen werden in gleicherweise beansprucht oder auch strapaziert.

Das anschließende Kapitel beschreibt die Stichprobenrekrutierung.

5.2 Rekrutierung der Teilnehmerinnen

Die Stichprobenauswahl in dieser Forschung vollzieht sich, wie oben bereits erwähnt, aus einer heterogenen Stichprobe mit dem sogenannten Top-down-Verfahren (Hussy et al., 2013, S. 195-196).

Hierbei handelt es sich um fünf Lehrerinnen einer Volksschule in einer Stadt in Oberösterreich, welche verschiedenste Klassenstufen und Klassengrößen unterrichten. Diese Personen wurden aus dem Bekanntenkreis, sprich aus dem Kollegium, rekrutiert, dadurch konnten bei informellen Begegnungen die begleitende Unterstützung und ein projektbezogener Austausch stattfinden.

Die Klassenstufe und Klassengrößen wurden dabei nicht gezielt betrachtet, dies sollte nicht Teil des zu untersuchenden Objektes werden.

Es wurde darauf geachtet, dass junge Lehrerinnen, die erst in den Lehrberuf eingestiegen sind, aber auch Lehrerinnen, welche bereits seit mehreren Jahren berufstätig sind und seit einem längeren Zeitraum eine Klasse betreuen, ausgewählt wurden. Dies lässt sich damit begründen, dass hierdurch eine Heterogenität hergestellt wurde. Die unterschiedlichen Dienstjahre und Klassenstärken sollen somit die Verschiedenheiten abdecken.

Selbsterklärend ist jede Person individuell und somit unterschiedlich zu betrachten, in der Art zu sprechen und zu unterrichten, daher kann der explorative Charakter dieser Studie nicht außer Acht gelassen werden. Die teilnehmenden Lehrerinnen wurden ausgewählt, da sie Arbeitskolleginnen sind und aufgrund dessen die Regelmäßigkeit des Zusammentreffens sehr hoch war, um sie in ihrem Stimmtraining unterstützen zu können. Außerdem wurde die freiwillige Teilnahme an dieser Forschung mehrmals wiederholt, um somit den Teilnehmerinnen die freie Entscheidungsfähigkeit zu gewähren, an der Untersuchung teilzunehmen oder nicht.

Die jeweilige Einführung ins Stimmtraining und das daran anschließende Interview wurden in Einzelsituationen durchgeführt. Inwieweit die jeweiligen Teilnehmerinnen untereinander kommuniziert und sich ausgetauscht haben, liegt so weit nicht vor, dies hätte jedoch keinen Einfluss auf die Durchführung dieser Forschung.

Im weiteren Verlauf wird nun die Abfolge der Forschung dargelegt.

5.3 Datenerhebungsmethode

Die Studie begann jeweils mit einer kurzen Sprachaufnahme beziehungsweise einer Beobachtung der Stimme der Lehrerinnen von circa fünf bis zehn Minuten während des Unterrichts der Teilnehmerinnen. Dabei wurde auf die stimmliche Charakteristika geachtet und diese durch eine Aufnahme festgehalten. Diese Beobachtung vorab diente als Vergleichsprobe für den Vorher-Nachher-Vergleich der Stimme der jeweiligen Teilnehmerin. Dadurch sollte festgestellt werden, ob Stimmtraining einen Unterschied hervorrufen kann. Zum Vergleich wurden diese Aufnahmen nach der Vollziehung des Stimmtrainings nach circa fünf Wochen wiederholt und erneut aufgenommen.

Im Anschluss an diese „Vorab-Beobachtung“ bekamen die Lehrpersonen eine Einschulung in das Stimmtraining, welches sie über einen Zeitraum von ungefähr vier Wochen durchführen sollten. Dabei war es wichtig, dieses täglich zu vollziehen. Dazu wurde ein Tagebuch ausgehändigt, welches von den Teilnehmerinnen selbstständig geführt werden sollte. Impulsfragen dienten als Hilfestellung, welche die tägliche stimmliche Verfassung reflektieren sollten. Am Ende der Woche konnte ein kurzes Wochenfazit dokumentiert werden. Die Probandinnen wurden aufgefordert, ihre Meinungen, Gedanken und Erkenntnisse in diesen Tagebüchern festzuhalten, somit konnten diese subjektiven Erfahrungen ebenfalls miteinander verglichen werden.

Nach diesen vier Wochen erfolgte erneut eine kurze Unterrichts- beziehungsweise Stimmbeobachtung, welche wiederum die stimmlichen Charakteristika abdecken sollte. Diese Beobachtungen beziehungsweise Aufnahmen dienten darüber hinaus als Grundlage für das nachfolgende Interview mit den Proban-

dinnen. Dabei sollten sie sich selbst einschätzen und Rückmeldung geben, ob ihnen dieses Stimmtraining Veränderungen beziehungsweise Verbesserung oder andere Auswirkungen aufgezeigt hätte.

Diese Stimmbeobachtung oder auch Stimmanalyse wird nun im nächsten Kapitel genauer erläutert. Die Grundlage für diese Beobachtung ist vor allem die oben angeführte Theorie, sprich das gesamte Kapitel „1 Stimme“, aber vor allem das Unterkapitel „1.8 Stimmcharakteristika“. Durch den theoretischen Input wurden die Stimmen im Anschluss charakterisiert und ausgewertet.

5.4 Stimmanalyse vor dem Stimmtraining

Die jeweiligen Teilnehmerinnen wurden für eine kurze Zeit beobachtet und aufgenommen. Danach wurde versucht, die Stimme in den jeweiligen Kriterien einzuordnen, wobei der Fokus vor allem auf Stimmstärke und Kraft gelegt wurde.

Um eine möglichst objektive Analyse zustande zu bringen, wurde die Stimmbeobachtung von zwei Personen durchgeführt. Diese Analyse wurde unabhängig voneinander durchgeführt und festgehalten. Die Analyse umfasste die Atmung, den Sprechensatz, die Lautstärke, die Verwendung von Pausen und die Stimmlage sowie die Geschwindigkeit, die Resonanz und die Stimmqualität. Der theoretische Teil gibt dazu umfassende Erläuterung, um diese Analyse besser nachvollziehen zu können.

Die Lehrerinnen wurden vor und nach der Durchführung des Stimmtrainings beobachtet und anhand dieser Beobachtungen wurden ihre Stimmen analysiert und charakterisiert.

Dabei war es wichtig die Eigen- und die Fremdwahrnehmung sicherzustellen. Die Eigenwahrnehmung wurde durch die Führung des Stimmtagebuches und des Interviews festgehalten. Somit konnte durch die Einschätzung der eigenen Stimmen der Teilnehmerinnen mit den Ergebnissen der beiden Stimmanalysen ein Vergleich aufgestellt werden. Im nächsten Abschnitt erfolgt nun die Klärung der Abfolge des Stimmtrainings, welche die Teilnehmerinnen für einen Zeitraum von circa vier Wochen durchführen sollten.

5.5 Das Stimmtraining

Aus dem gesammelten Übungsrepertoire wurde ein adäquates Übungskonzept für den empirischen Forschungsteil zusammengestellt, welches sich in Anlehnung an Pabst-Weinschenk (2016, S. 196) sowie Hinderer und Eberhart (2018, S. 80-81) und Antosch-Bardohn et al., (2016) befindet. Die folgenden Übungen, welche die verschiedensten Bereiche des Körpers ansprechen und aktivieren, wurden von den Probandinnen in einem Zeitraum von vier Wochen durchgeführt.

Am Anfang der Übungsabfolge erfolgt eine Kombinationsübung, welche im besten Fall bereits morgens vor dem Aufstehen ausgeführt wird.

Die Abfolge der Übungen beginnt mit dem Dehnen und Strecken des Körpers in Verbindung mit einem künstlich hervorgebrachten Gähnen (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 80; Haugeneder & Doss, 2009, S. 25). Dieses Gähnen soll lautbehaftet und wohlwollend klingen, dabei sollen die Gesichtsmuskulatur und vor allem die Mundpartie aktiviert beziehungsweise gelöst werden. Durch das Öffnen des Mundes und das Hinunterklappen des Unterkiefers werden die Muskeln gelöst (Gutzeit, 2013, S. 63), dies wirkt befreiend und der Mund-, Rachen- und Halsraum werden geweitet, wodurch ein ausgiebiger Widerhall entsteht (Pabst-Weinschenk, 2016, S. 196). Dieses Gähnen sollte unbedingt mit der Stimme unterstrichen werden, die Erzeugung eines Lautes wird hier erwünscht, laute Gähn-Geräusche können dabei erzeugt werden (Blagusz, 2011, S. 83).

Danach beginnt die Forschungskandidatin ihren gesamten Körper von oben nach unten mit der Handfläche oder auch einer geballten Faust abzuklopfen, dies wirkt ebenfalls belebend auf den gesamten Leib. Hierbei erfolgt das Abklopfen von einer Seite zum Beispiel der linken Körperhälfte von oben nach unten und auf der rechten Seite wieder hinauf (Antosch-Bardohn, Beege & Primus, 2016, S. 181). Während dieser Übung wird die tiefe Bauchatmung vollzogen (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 80). Diese sollte bewusst wahrgenommen werden. Die Bauchdecke soll sich beim Einatmen sichtlich aufblähen und bei der Ausatmung tief nach innen wölben. Diese Atmung ist gekennzeichnet durch das deutliche Heben und Senken der Bauchdecke. Durch das

Abklopfen oder Abstreifen wird die Muskulatur aktiviert, der Atem fließt tief und gleichmäßig.

Im Anschluss erfolgt noch ein stimmhaftes Summen auf /m/. Das Summen wirkt aufwärmend und belebend auf den Kehlkopf und somit auf die Stimmlippen (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 81; Antosch-Bardohn et al., 2016, S. 186; Blagusz, 2011, S. 85). Danach werden mit einer lockeren Kaubewegung die Stimmlippen und wiederum die Lippen- und Mundmuskulatur aktiviert (Gutzeit, 2013, S. 64).

Eine weitere Stimulation der Gesichtsmuskulatur folgt nun. Dabei können die verschiedensten Grimassen geschnitten werden (Pabst-Weinschenk, 2016, S. 196), wichtig ist nur, dass sie für wenige Sekunden gehalten werden und danach das Gesicht und dessen Muskulatur wieder ausgelockert wird. Dies erfolgt am besten durch Lippenflattern (Gutzeit, 2013, S. 65), wobei tief seufzend ausgeatmet wird, die Lippen locker aufeinander liegen und durch die ausströmende Luft die Lippen schnell vibrierend aufeinanderschlagen.

Nun wird durch das Abspannen mit den folgenden Plosiven oder auch Verschlusslauten /p/ /t/ /k/ /s/, der Stimmeinsatz oder auch -absatz angeregt (Pabst-Weinschenk, 2016, S. 196; Lauten, 2012, S. 41). Die Bildung dieser Laute erfolgt durch den totalen Verschluss des Mundraumes sowie der Stimmlippen und durch das explosive Ausströmen der Atemluft. Durch die explosive Sprechweise dieser Konsonanten wird die Zwerchfellbewegung und somit die Atmung hinzugezogen (Brünjes, 2012).

Zum Schluss wird noch ein stimmvolles Glissando vollzogen. Dabei wird aus dem summenden /m/ eine Auf- und Abbewegung. Zuerst wird mit einem hohen /m/ begonnen, welches tief endet und umgekehrt, dies erfolgt so lange bis die Sprünge zwischen hohen und tiefen Tönen immer kürzer werden (Gutzeit, 2013, S. 60) und daraus ein deutlich erkennbarer Sirenen-Ton (Hammann, 2014, S. 37) oder auch eine Wellenbewegung (Hinderer & Eberhart, 2018, S. 81), die durch das Heben und Senken der Stimme erkennbar wird, entsteht.

Die Teilnehmerinnen sollen bereits mit dem Stimmtraining zu Tagesbeginn starten. Daher können die ersten Übungen bereits im Bett oder am Weg ins Bad erfolgen.

Die ausgewählten Übungen werden meist als Kombination ausgeführt, dabei wird meist eine Übung für die Artikulation oder Stimme mit einer Körper- oder Haltungsübung vereint. Dies hat den Anschein, dass nur wenige Übungen gemacht werden müssen, welches als Ansporn für die Kandidatinnen wirken kann, wie auch als generelle Zeitersparnis. Dabei gilt es aus minimalem Aufwand, sprich wenigen Übungen, die maximale Resonanz der Stimme und des Körpers herauszuholen.

Diese Übungen, die den Lehrerinnen vorgelegt werden, sind aus der unten angeführten Literatur entnommen, wobei besonders Pabst-Weinschenk (2016, S. 196), Hinderer und Eberhart (2018, S. 80-81) und Gutzeit (2013, S. 60) als Grundlagen dienten. Dieses Übungsrepertoire wurde immer wieder in der Literatur als wesentlich hervorgehoben und aufgrund dessen zusammengestellt. Wichtig zu bemerken sei nun, dass Stimmtraining ein durchaus individuelles Unterfangen ist, welches jede Person für sich selbst abstimmen sollte. Diese ausgesuchten Übungen wurden als äußerst gewinnbringend betrachtet und aufgrund dessen ausgewählt.

Der Ablauf der Übungen wurde in einem zusammenhängenden Text und in einer weiteren kleinen Auflistung für die Teilnehmerinnen bereitgestellt und mit dem Stimmtagebuch ausgehändigt.

Nach dem vollständig durchgeführten Stimmtraining wurde wiederum eine kurze Audioaufnahme der Stimmen durchgeführt, die für die Stimmanalyse im Nachhinein dient. Infolgedessen wurde das Interview durchgeführt.

5.6 Interview

Um in weiterer Folge Daten generieren und erheben zu können, wurde die Erhebungsmethode „Interview“ ausgewählt. Durch das Führen eines Interviewgespräches, das Stellen von Fragen und das daraus entstandene Interviewprotokoll können Daten, die für den Forschungsprozess notwendig sind, erhoben werden. (Hussy et al., 2013, S. 222). Das Interviewgespräch wurde mithilfe einer Audioaufnahme aufgezeichnet, um somit sicherstellen zu können, dass dadurch eine vollständige Transkription zustande kommt und infolgedessen

eine ordnungsgemäße Analyse erfolgen konnte (Kuckartz, Dresing, Rädiker & Stefer, 2008, S. 25-26).

Die Durchführung der Interviewgespräche erfolgte durch ein halbstandardisiertes, leitfadengestütztes Interview mit allen teilnehmenden Lehrerinnen, wobei diese in Einzelsituationen vollzogen wurden.

Die subjektiven Ansichten, Annahmen, sowie Auswirkungen und Befindlichkeiten wurden durch die Dokumentationen in den Stimmtagebüchern ergänzt, um die Forschungsfrage durch die individuellen Aussagen und Erkenntnisse beantworten zu können. Das halbstandardisierte Interview wurde ausgewählt, da die Befragung einem Leitfaden folgt, der Grad der Flexibilität und Einhaltung der Reihenfolge und Formulierung jedoch frei gewählt werden kann (Hussy et al., 2013, S. 224).

Diese Vorgehensweise wurde für diese Forschung am geeignetsten erachtet, da die Teilnehmerinnen ihre eigenen Gedanken, Worte und Erkenntnisse mitteilen sollten.

Dieses Zusammenstellen der Fragen zu bestimmten Themenbereiche stellt nun sicher, dass alle relevanten Betrachtungsweisen, die dieses Thema beinhaltet, abdeckt werden und die Interviewpartnerinnen dementsprechend antworten können. Außerdem ermöglicht es die Vergleichbarkeit der Interviews bei der Analyse.

Mittels eines Leitfadens wird das Interviewgespräch sozusagen in Form eines roten Fadens abgehalten. Die Fragen werden dabei offen, möglichst nicht suggestiv und immer in Bezug zu einem bestimmten Thema formuliert, damit die Antworten der interviewten Person nicht zu weit vom Thema abschweifen. (Hussy et al., 2013, S. 222-224). Die Erstellung eines Leitfadens gibt Hilfestellung bei der Strukturierung und Orientierung, während und auch nach den Interviews. Die Länge und somit die ausführliche und detailreiche Ausformulierung der Fragen, kann individuell abgestimmt werden und hängt damit zusammen, welchen Interviewstil die Forscherin oder der Forscher vorzieht (Bogner, 2014, S. 27-28). Der Leitfaden kann als Anhaltspunkt und somit als Orientierungsskript gesehen werden und muss nicht zwingend der vorgelegten Struktur und Reihenfolge entsprechend abgehandelt werden (Dresing & Pehl, 2018, S.

13). Außerdem gibt er direkte Hilfestellung und eine Art Anleitung oder Kontrollfunktion, ob alle wesentlichen Aspekte während des Gespräches, bereits besprochen wurden oder noch abgehandelt werden müssen. Die Interviewsituation sollte so natürlich wie möglich stattfinden. Das soll heißen, dass die Beteiligten in ein Gespräch kommen sollen, welches auch durch Nachfragen oder Zwischenfragen gezeichnet ist. Jedoch sollte die Interviewerin oder der Interviewer nicht zu sehr am Leitfaden festhalten oder sogar daran verfangen sein, da dies die ursprüngliche Gegebenheit eines Gespräches durchaus verändern kann. Der Leitfaden dient somit nur als Anhaltspunkt, falls Unsicherheiten aufkommen oder eventuell Thematiken noch nicht besprochen wurden, die der Beantwortung der Forschungsfrage dienen (Bogner, 2014, S. 27-28). Für die Durchführung der Interviews wurde der Leitfaden nicht vorab an die befragten Personen versendet, da dies nur in dringenden Fällen vollzogen werden sollte, zum Beispiel wenn die Befragten sich über ein spezielles Thema vorab auseinandersetzen müssen und keine Vorkenntnisse vorhanden sind (Bogner, 2014, S. 31). Neben einem Interviewprotokoll wurden die Interviews zudem mit einem Audioaufnahmegerät aufgezeichnet, um somit sicherstellen zu können, dass dadurch die Transkriptionen mit den geführten Gesprächen nahezu ident sind und infolgedessen ordnungsgemäße Analysen erfolgen konnten (Kuckartz, Dresing, Rädiker & Stefer, 2008, S. 25-26).

Das halbstandardisierte und leitfadengestützte Interview weist einen qualitativen Forschungscharakter auf, denn neben den wie bereits erwähnt eher offen formulierten Fragen wird eine Erhebung und Feststellung von subjektiven Ansichten, Annahmen sowie Auswirkungen und Befindlichkeiten der Lehrerinnen im Hinblick auf die Stimme im schulischen Setting möglich gemacht. Damit steht die Erhebungsmethode im Einklang mit dem in diesem Forschungsvorhaben entwickelten Forschungsfragen.

Für die Befragung wurde folgender Leitfaden erstellt:

Interview-Leitfaden Stimme und Stimmtraining

Wie würden Sie Ihre Stimme während des Unterrichts (vor dem Stimmtraining) einschätzen?

Wie würden Sie Ihre Stimme während des Unterrichts (nach dem Stimmtraining) einschätzen?

Wie haben sich die täglichen Stimmübungen auf Ihren Körper beziehungsweise Ihre Stimme ausgewirkt?

Welche Übungen haben Sie für sich selbst als gewinnbringend/effizient erachtet? Wie hat sich dies geäußert?

Konnten Sie Veränderungen (in Ihrer Stimme) erkennen, wenn ja woran?

Könnten Sie sich vorstellen, diese Übungen weiterhin in Ihren Alltag zu integrieren?

Wie nehmen Sie Ihre Stimme nach den vergangenen Wochen wahr?

Hatten Sie das Gefühl, dass Übungen fehlen? Hätten Sie Ergänzungen?

Eventuelle Ergänzungsfrage:

Sehen Sie in diesem Training einen Mehrwert für Ihre Tätigkeit im Lehrberuf?

Dieser Abschnitt soll nun die genauere Erklärung der gewählten Fragen darlegen, um somit das Verständnis aufzubringen, welchen Zweck diese Fragenstellungen erzielen wollten. Hier soll nun erläutert werden, warum die Fragen gestellt wurden und welche Antworten dabei herauskommen sollten beziehungsweise beabsichtigt wurden. Um noch einmal auf die allgemeine Forschungsfrage hinzuweisen, die als Grundlage dieser Forschung dient: Welche Auswirkungen hat Stimmtraining auf die Stimme der weiblichen Lehrpersonen und gibt es Unterschiede im Vorher-Nachher-Vergleich?

Wie würden Sie Ihre Stimme während des Unterrichts (vor dem Stimmtraining/nach dem Stimmtraining) einschätzen?

Diese Frage zielt darauf ab, die Eigenwahrnehmung der Lehrpersonen zu hinterfragen. Wie sie ihre eigene Stimme während des Unterrichtens wahrnehmen, vor und auch nach dem Stimmtraining. Dabei könnten schon eigene Befindlichkeiten ausgedrückt werden, wie zum Beispiel Stimmprobleme oder Ähnli-

ches. Des Weiteren wird versucht hierbei den Vorher-Nachher-Vergleich aufzugreifen.

Wie haben sich die täglichen Stimmübungen auf Ihren Körper beziehungsweise Ihre Stimme ausgewirkt?

Hierbei wurden gezielt die Auswirkungen hinterfragt, sei es jetzt direkt auf die Stimme oder auch den Körper allgemein, wobei zu bedenken ist, dass Stimme und Körper immer ineinandergreifen und nicht getrennt betrachtet werden können.

Welche Übungen haben Sie für sich selbst als gewinnbringend/effizient erachtet? Wie hat sich dies geäußert?

Die Übung, die sich für jede Lehrperson am meisten ausgewirkt hat, sollte hier erfragt werden. Dabei war es wichtig, dass wiederum die eigene Einschätzung der Lehrpersonen eingefangen wird. Außerdem sollte diese Frage die Lehrerinnen zur Reflexion anregen, welche Übungen für sie selbst etwas gebracht haben, um somit auch angeregt zu werden, die Übungen weiterzuführen.

Konnten Sie Veränderungen (in Ihrer Stimme) erkennen, wenn ja woran?

Diese Frage sollte ebenfalls wieder auf Auswirkungen oder Veränderungen abzielen, wobei auch wieder Stimme und Körper miteinbezogen wurden. In weiterer Hinsicht wurden auch Veränderungen im Umfeld, zum Beispiel beim Sprechen mit anderen Menschen oder auch mit den Schülerinnen und Schülern hinterfragt. Auch hier sollte der Vorher-Nachher-Vergleich aufgezeigt werden.

Könnten Sie sich vorstellen, diese Übungen weiterhin in Ihren Alltag zu integrieren?

Hiermit sollte festgestellt werden, ob sich nun das Stimmtraining positiv ausgewirkt hat und ob es für essentiell erachtet wird und auch weiterhin durchgeführt wird.

Wie nehmen Sie Ihre Stimme nach den vergangenen Wochen wahr?

Diese Frage dient wieder der Selbstreflexion und das Bewusstwerden der eigenen Stimme, wobei gezielt die Verbindung zum Stimmtraining hinterfragt

wird. Außerdem können hier wieder Äußerungen, die die Veränderungen und Auswirkungen auf Stimme und Körper der Lehrerinnen erkenntlich machen, festgehalten werden. Ebenfalls soll hier der Vergleich „vor dem Stimmtraining“ und „nach dem Stimmtraining“ aufgestellt werden.

Hatten Sie das Gefühl, dass Übungen fehlen? Hätten Sie Ergänzungen?

Die Lehrpersonen konnten hier noch Ergänzungen mitteilen, sei es zum Stimmtraining allgemein oder auch im Bezug zum Stimmtagebuch.

Dabei wollte auch hinterfragt werden, ob die Abfolge, die gewählt wurde, zu lange oder zu wenig umfangreich gewesen wäre.

Eventuelle Ergänzungsfrage:

Sehen Sie in diesem Training einen Mehrwert für Ihre Tätigkeit im Lehrberuf?

Ob das Stimmtraining auch für die Lehrertätigkeit essentiell ist, wollte hiermit hinterfragt werden. Dabei können wieder Auswirkungen des Stimmtrainings aufgegriffen werden.

Diese Fragestellungen, somit der Leitfaden, ermöglicht die halbstandardisierte Durchführung des Interviews, da, wie bereits oben erwähnt, der Verlauf des Gespräches individuell gesteuert und an den aufkommenden Gegebenheiten und individuellen Interviewgesprächen angeglichen werden können (Hussy et al., 2013, S. 225).

5.7 Transkription

Die Transkription bedeutet die Verschriftlichung der Äußerungen im Interview, welche durch Audioaufnahmen oder sogar durch Videoaufnahmen festgehalten werden (Dresing & Pehl, 2018, S. 16).

Dieses Vorgehen dient hauptsächlich als Grundlage das gewonnene Material niederzuschreiben, um somit eine verständliche Konstruktion zu erlangen, die auch im Nachhinein verstanden und nachvollzogen werden kann (Häder, 2015, S. 417).

Die Transkription folgt festgelegten Regeln, um eine überwiegende Generalisierung und Nachvollziehbarkeit zu erschaffen. Hierbei wurden folgende Richtlinien angewendet. Dabei wurde wortwörtlich zitiert, das heißt das Aussagen aus dem Interview nicht zusammengefasst oder lautsprachlich festgehalten wurden. Dialektale Färbungen oder Äußerungen wurden in die deutsche Schriftsprache versetzt. Des Weiteren wurden Aussprachekürzungen und Interpunktionen ebenfalls geglättet oder angepasst und längere Pausen mit Auslassungspunkten gekennzeichnet. Alle Erwähnungen von Personen oder persönliche Angaben wurden anonymisiert. Aussagen der Zustimmung oder der Bestätigung der Interviewerin, des Interviews wurden nicht transkribiert, außer sie unterbrachen den Redefluss der interviewten Person. Diese Einwürfe oder Unterbrechungen der Interviewerin oder des Interviewers, aber auch der Interviewperson wurden durch Klammern aufgezeigt. Die Person, die das Interview geführt hat, wurde durch das Kürzel /F/ gekennzeichnet und die befragte Person mit /A/ (Kuckartz et al., 2008, S. 27-28). Dabei liegt der Fokus darauf, die Äußerungen im Interview detailliert und genau zu verschriftlichen, damit die Gesprächssituation möglichst originalgetreu nachvollzogen werden kann und somit als Rekonstruktionsgrundlage dient (Dresing & Pehl, 2018, S. 16). Das Regelsystem, welches in dieser Forschung verwendet wurde, liegt der inhaltlich-semantischen Transkription laut Häder (2015, S. 21) zugrunde. Dabei wurde Wort für Wort transkribiert, wobei dialektale Färbungen oder Wortverschleifungen an die deutsche Schriftsprache angepasst wurden. Darüber hinaus wurden emotionale nonverbale Äußerungen wie Lachen oder Seufzen im Transkript festgehalten. Dies kann Rückschlüsse auf eventuelle Gefühlszustände der Interviewpartnerinnen und Interviewpartner aufzeigen.

Außerdem wurde eine vollständige Transkription erstellt (Hussy et al., 2013, S. 246), dies bedeutet, dass das gesamte Interview in seiner Vollständigkeit niedergeschrieben und keine Äußerungen, somit wertvolle Daten und Material ausgelassen wurden.

Für die Audioaufnahme wurde ein Smartphone verwendet, auf dem ein Diktiergerät installiert ist. Für die Transkription wurden die Interviews zuerst in niedriger Geschwindigkeit niedergeschrieben und in ein bis zwei weiteren

Durchgängen in Normalgeschwindigkeit überarbeitet, um somit feststellen zu können, dass alle Äußerungen detailgetreu festgehalten wurden.

5.8 Auswertungsmethode

Um die gewonnenen Daten aus den Interviews, aber auch aus den Stimmtagebüchern auswerten und einordnen zu können, wurde die qualitative Inhaltsanalyse (Mayring & Fenzl, 2014) durchgeführt.

Die qualitative Inhaltsanalyse ermöglicht eine Vielzahl an Daten, zum Beispiel in Form eines Transkriptes eines Interviewgespräches qualitativ-interpretativ auszuarbeiten, um somit Daten erheben zu können, die den Sinngehalten wiedergeben können (Mayring & Fenzl, 2014, S. 543).

Der Begriff Kategoriensystem umfasst alle inhaltlichen Aspekte, die notwendig für die Abhandlung zur Beantwortung der Forschungsfrage beziehenden Themen sind. Das heißt, dass Kategorien erstellt werden, die sich entweder aus der Theorie (deduktiv), sprich aus vorab festgestellten theoretisch fundierten Aspekten oder aus dem gewonnenen Material (induktiv), sprich aus den Transkripten der Interviews, ableiten lassen (Mayring, 2000). Somit ergibt sich, dass diese Kategorien eng mit den Aussagen aus den Interviews verknüpft sind und somit an den Inhalten der Gespräche. Die mögliche Anordnung der Kategorien kann sich in hierarchischer Weise zeigen, in Form von Oberkategorien und Unterkategorien.

Das erstellte Kategoriensystem, das heißt alle Kategorien zusammengefasst, bezieht alle wesentlichen Aspekte und Stellen aus dem Transkript mit ein. Dies ermöglicht es nun, alle essentiellen Textpassagen zu bearbeiten und somit in mögliche Ober- oder Unterkategorien zu kategorisieren (Mayring & Fenzl, 2014, S. 544).

Die qualitative Inhaltsanalyse (Mayring & Fenzl, 2014, S. 546) erzeugt keine Interpretationen des Textmaterials, sondern zeigt sich regelgeleitet, das heißt, sie folgt einem vorab festgelegten und geordneten Ablauf. Für die analytische Vorgehensweise werden inhaltliche Regeln fixiert und befolgt. Hierfür werden Analyseeinheiten, sprich Kodiereinheiten, Kontexteinheiten und Auswertungs-

einheiten formuliert. Die Kodiereinheit bestimmt den kleinsten Textbestandteil, zum Beispiel ein Wort oder einen Satz, der ausgewertet werden darf. Die Kontexteinheit legt fest, welches Material für die jeweiligen Kategorisierungen verwendet werden darf, zum Beispiel ein Satz, Absatz oder sogar zusätzliches Kontextwissen. Die Auswertungseinheit fixiert, welche Materialmenge aufgezeigt wird, zum Beispiel Teile des Materiales oder Mehrfachnennungen in den Kategorien.

Die Vorgehensweise, die diese Forschung nun befolgte, zeigt sich folgendermaßen: Alle Textteile des Transkriptes werden nun konkretisiert und in die jeweilige Kategorie oder auch in mehrere Kategorien festgelegt und eingeordnet.

Dabei kann unterschieden werden, wie diese Kategorien entwickelt werden, entweder induktiv oder deduktiv. Die induktive Kategorienentwicklung leitet sich aus dem gewonnenen Material der Interviewgespräche ab. Das heißt, dass Äußerungen oder Inhalte aus dem Transkript entnommen werden, um somit Kategorien entstehen zu lassen (Mayring, 2000; Mayring & Fenzl, 2014, S. 546). Die deduktive Systematisierung ergibt sich aus bereits theoretisch fundiertem Material, welches mit den Inhalten der Interviewgespräche abgeglichen und erweitert wird.

In dieser Forschung wurde die induktive Form der Kategorienerstellung durchgeführt. Dabei wurde aus dem gewonnenen Textmaterial, sprich den Transkripten, zuerst zitiert, generalisiert beziehungsweise gekürzt und daraus wurden Kategorien abgeleitet. Die Generalisierung oder Kürzung des Textmateriales bedeutet diesbezüglich, dass das zitierte Textmaterial auf wesentliche Kernfaktoren reduziert wurde. Diese Vorgehensweise wird auch als „zusammenfassende Inhaltsanalyse“ bezeichnet (Mayring & Fenzl, 2014, S. 547).

Dabei wurden die Aussagen auf auftretende Kernelemente untersucht, zum Beispiel auf den Faktor Stimmprobleme. Die einzelnen Interviewgespräche wurden anhand des Faktors Stimmprobleme analysiert und aufgrund des häufigen Vorkommens in den jeweiligen Aufzeichnungen, konnte die Kategorie *Stimmprobleme* aufgestellt werden. Diese Vorgehensweise wurde mit allen unten angeführten Kategorien vorgenommen. Daraus entstanden die Oberkate-

gorien *Durchführung, Auswirkungen* und *Wahrnehmung* und in weiterer Folge die Unterkategorien *Integration, Integration von Schülerinnen und Schülern* und *Integration im Alltag*, sowie *Einschätzung, Auswirkungen auf Stimme und Körper* und *soziale Auswirkungen* und *Eigenwahrnehmung* und *Stimmprobleme*.

Um die größtmögliche Objektivität und somit „Interkoderübereinstimmung“ (Mayring & Fenzl, 2014, S. 547) gewährleisten zu können, führte eine weitere Person diese Analyse der Kategorien durch. Daraus konnten etwaige Abweichungen der Kategorien, die durch individuelle Interpretation gefärbt sind, angeglichen und diskutiert werden.

Die erstellten Kategorien wurden danach kodiert, sprich jede einzelne Kategorie wurde mit einer Beschreibung mitsamt Ankerbeispiel und Kodierregel versehen. Daraus entstand das sogenannte Kategoriensystem, worin in weiterer Vorgehensweise jede Textpassage aus den Transkripten einer oder mehrerer Kategorien zugeteilt wurde. Aus dieser vollständigen Analyse konnten die Ergebnisse analysiert und aufgelistet und in weiterer Folge die Kapitelaufteilung vorgenommen werden.

Im folgenden Abschnitt werden die Ergebnisse und die daraus resultierenden Kategorien der Interviews und der Stimmtagebücher (i.A. Mayring & Fenzl, 2014) vorgestellt.

6 ERGEBNISDARSTELLUNG

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der Untersuchung dargestellt. Die nachkommende Auflistung der Kapitel zeigt die unterschiedlichen Auswertungen, die anhand des Kategorienschemas laut Mayring und Fenzl (2014) erstellt wurden. Dafür konnten folgende Oberkapitel festgehalten werden: die Durchführung, die Auswirkungen und die Wahrnehmungen. Der Vorgang zur Erstellung des Kategorienschemas wurde im vorhergehenden Kapitel detailliert beschrieben.

Die Kapitel und somit die Kategorien stehen in enger Verbindung zueinander und ergänzen sich gegenseitig beziehungsweise konnten Aussagen der Teilnehmerinnen nicht immer ausschließlich einer Kategorie zugeordnet werden. Das Interview und die Dokumentation im Stimmtagebuch waren Grundlage zur Erstellung des Kategorienschemas.

Die Aussagen, Erkenntnisse und Begründungen der Lehrerinnen aus den Interviews werden mit dem Kürzel /I/ für Interview und der dementsprechenden Nummerierung (I1, I2, I3, I4, I5) und der entsprechenden Stelle im Interview mit dem Kürzel A festgehalten, als Beispiel: Absatz 26 im Interview 2 lautet: I2/A26.

Um die Verschriftlichungen im Stimmtagebuch festzuhalten, wird das Kürzel /ST/ für Stimmtagebuch und /T/ für den jeweiligen Tag und /W/ für das jeweilige Wochenfazit verwendet.

Die Stimmanalyse der einzelnen Stimmen wurde durch den Input aus der Theorie abgeleitet und anhand dessen versucht, treffende Charakteristika zu erstellen. Diese Analyse ergab sich aus einer Audioaufnahme der jeweiligen Stimme vor und nach dem Stimmtraining. Im Anschluss wurden die verschiedenen Stimmen nun, wie oben bereits erwähnt, charakterisiert und interpretiert, um somit einen Vorher-Nachher-Vergleich anstellen zu können.

6.1 Durchführung

Die Kategorie *Durchführung* ergab sich aus den Antworten der Lehrerinnen, welche sich auf die generelle Durchführung des Stimmtrainings bezogen. Da-

bei stellte sich heraus, dass die Lehrpersonen das Stimmtraining in unterschiedlicher Weise in ihren Alltag integrierten. Daraus ließ sich die Kategorie *Integration* erstellen. In weiterer Folge wurden Äußerungen festgehalten, welche die unterschiedlichen Durchführungen des Stimmtrainings aufzeigten.

Die Durchführung des Stimmtrainings wurde von den Teilnehmerinnen unterschiedlich ausgeführt, daher kamen folgende Unterkapitel hervor. Die Unterkategorie *Integration* zeigt die Durchführung des Stimmtrainings im Allgemeinen. Diese Kategorie wurde festgelegt, um Aussagen einordnen zu können, die sich auf die Ausführung des Stimmtrainings beziehen.

In weiterer Folge stellte sich heraus, dass einige Lehrpersonen das Stimmtraining gemeinsam im Klassenverband durchgeführt haben, aufgrund dessen wurden weitere Unterkapitel aufgelistet, um nun diese Abspaltung darstellen zu können.

Zwei Teilnehmerinnen führten das Stimmtraining mit ihren Schülerinnen und Schülern durch, deshalb wurde das Unterkapitel *Integration von Schülerinnen und Schülern* kategorisiert. Als Gegenpol dazu führten drei Lehrpersonen das Stimmtraining alleine, oder sogar mit anderen Personen, wie zum Beispiel mit ihrer Schwester, durch. Daraus wurde das Unterkapitel *Integration im Alltag* erstellt. Diese Unterkapitel ermöglichen die Unterscheidung und Abspaltung der unterschiedlichen Durchführungsmethoden der Teilnehmerinnen und somit können die dementsprechend individuellen Aussagen unterschieden und eingeordnet werden.

Die Oberkategorie *Durchführung* umfasst ein weiteres Unterkapitel, die *Einschätzung*. In diesem Unterkapitel werden die Ergebnisse aufgezeigt, welche die Einschätzungen der Lehrpersonen beinhaltet. Diese Einschätzungen oder auch Wahrnehmungen beziehen sich auf die Durchführung des Stimmtrainings im Allgemeinen oder auch in Bezug zum Führen des Stimmtagebuches. Hierbei wurden Äußerungen kategorisiert, die sich auf die Beurteilung und Wahrnehmung der einzelnen Stimmübungen beziehen, sowie die unterschiedlichen Auffassungen zum Stimmtagebuch.

6.1.1 Integration

Diese Unterkategorie umfasst die Integration des Stimmtrainings in das tägliche Leben der Teilnehmerinnen, wobei die folgenden Unterkapitel *Integration von Schülerinnen und Schülern* und *Integration im Alltag* die Abspaltung der jeweiligen Lehrpersonen darstellen sollten, da zwei von ihnen die Übungen mit ihren Schülerinnen und Schülern gemeinsam gemacht haben. Die restlichen drei führten die Übungen nicht in der Klasse und somit nicht mit ihren Schülerinnen und Schülern durch.

Zuerst werden die allgemeingeltenden Ergebnisse aufgezeigt, welche die Integration umfassen. Die weitere Abspaltung, *Integration von Schülerinnen und Schülern* oder *Integration im Alltag*, wird danach vorgenommen.

Um dieses Kapitel besser verstehen zu können, wird vorab noch eine Begriffsklärung eingesetzt. Die Kategorie Integration wurde wie folgt abgeleitet: Die Äußerungen der Lehrerinnen, welche die Durchführung des Stimmtrainings in ihr tägliches Leben integriert haben, wurde durch diese Unterkategorie erfasst. Die Integration des Stimmtrainings erfolgte somit allgemein im Alltagsgeschehen oder sogar in der Klassengemeinschaft und somit gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern im schulischen Setting.

Die Integration des Stimmtrainings in den Alltag der Teilnehmerinnen erfolgte, wie bereits erwähnt, in unterschiedlichster Weise. Dabei stellte sich ein äußerst wichtiger Aspekt heraus, der öfters aufgetreten ist. Die Teilnehmerinnen erwähnten im Gespräch die Aufrechterhaltung der Regelmäßigkeit. Diese regelmäßige Durchführung des Stimmtrainings bereitete einigen Teilnehmerinnen Schwierigkeiten.

Um das regelmäßige Stimmtraining gewährleisten zu können, erstellten sie sich Hilfsmittel, um die tägliche Durchführung nicht zu vergessen. Am beliebtesten dafür waren Spickzettel, die an Badezimmerspiegel oder Türen geklebt wurden. Durch diese visuellen Hilfsmittel konnte die Erinnerung daran hervorgerufen werden und somit auch die Gewährleistung der Aufrechterhaltung der Durchführung (I1/A4; I2/A10/A30).

Außerdem erwähnte eine Teilnehmerin, dass sie Schwierigkeiten hatte, die eigene Motivation zum Stimmtraining aufrechtzuerhalten (I4/A4). Trotz des öfter

vorkommenden Motivationsmangels wurde das Stimmtraining fast täglich, bis auf ein zwei Ausnahmen, durchgeführt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt im Zusammenhang mit der Durchführung und Integration des Stimmtrainings äußerten alle Teilnehmerinnen ausnahmslos. Sie alle wiesen darauf hin, dass sie das Stimmtraining weiter praktizieren möchten und werden.

In Anbetracht der Integration der Übungen sprachen drei der Teilnehmerinnen davon, dass sich durch das Stimmtraining und das tägliche Üben ein gewisses Ritual ergeben hat. In Anbetracht beider Durchführungsvarianten mit, aber auch ohne Schülerinnen und Schülern erwähnten die Lehrpersonen eine Art Ritualisierung (I3/A58; I4/A35).

„Das hat so ein kleines Ritual in meinen Morgen hineingebracht, das war eigentlich ganz positiv. Irgendwie auch für das mentale Aufwachen so.“ (I5/A46)

6.1.1.1 Integration von Schülerinnen und Schüler

In diesem Unterkapitel wird nun auf die Integration der Stimmübungen in gemeinsamer Durchführung mit den Schülerinnen und Schülern eingegangen.

Zwei Lehrpersonen führten die Übungen im Unterricht ein und vollzogen das Stimmtraining gemeinsam mit ihren Schülerinnen und Schülern. Daraus ergaben sich weitere Auswirkungen, die auch den Aspekt „Schülerinnen und Schüler“ hervorbrachte. Diese Ergebnisse werden im Unterkapitel *Soziale Auswirkungen* genauer erläutert.

Nun folgen die Ergebnisse des Stimmtrainings in der gemeinsamen Durchführung mit den Schülerinnen und Schülern.

Das Miteinbeziehen der Schülerinnen und Schüler wurde von den Lehrpersonen selbst inszeniert und war nicht Teil des zu untersuchenden Aspektes. Jedoch ergaben sich positive Auswirkungen auf der Ebene der Lehrerinnen aber auch auf die der Schülerinnen und Schüler, daher sollen sie ebenfalls Bestandteil der Studie sein und nicht außer Acht gelassen werden.

Eine Teilnehmerin sprach davon, dass sie es als angemessen und gut empfand, die Übungen gemeinsam mit den Kindern im Unterricht durchzuführen. Sie begründete es dahingehend, dass sie dies als gute Kombination auffasst, positiv für sich selbst, aber auch für die Schülerinnen und Schüler. Somit profitiert nicht nur sie selbst, sondern auch ihre Schülerinnen und Schüler von diesem Training (I2/A126).

Beide Lehrpersonen erwähnten, dass ihre Schülerinnen und Schüler große Freude am Training hatten und mit Begeisterung mitmachten, jedoch sei erwähnt, dass diese Betrachtungsweise subjektiv ausfällt. Dies bestätigte eine Lehrerin in ihrer Aussage, dass alles was im Unterricht vorgenommen wird, einigen Kindern gefällt und einigen nicht so sehr gefällt (I2/A124/A130; I3/A32/A44/A52).

Während des Interviewgespräches mit einer Teilnehmerin, die das Stimmtraining nicht gemeinsam mit ihren Schülerinnen und Schülern durchgeführt hat, meinte diese, dass sie sich vorstellen könnte, diese Übungen in nächster Zeit auch in ihren Unterricht zu integrieren (I1/A30).

6.1.1.2 *Integration im Alltag*

Das Kapitel *Integration im Alltag* lässt sich als Gegenpol zur Durchführung gemeinsam mit den Schülerinnen und Schüler im Schulalltag betrachten.

Darunter fallen alle Äußerungen, die nicht in Zusammenhang mit den Kindern im Unterricht stehen. Dahingehend zeigen sich alle Ergebnisse, die die Lehrpersonen in der Durchführung des Stimmtrainings in ihrem alltäglichen Leben hatten.

Eine weitere Teilnehmerin hielt in ihrem Tagebuch fest, dass das Stimmtraining ein angenehmer Start in den Tag war und sie durch die tägliche Wiederholung bereits eine Routine, ein Art Ritual automatisiert hat (ST5/T4/T20/W3/W4).

Außerdem wurde der Aspekt „Zeit“ erwähnt. Die Teilnehmerin sprach davon, dass es gewisse Schwierigkeiten bereitete, das Training aus zeitlicher Sicht in ihren Alltag zu integrieren (I2/A6).

„Für mich war es eine Herausforderung, aber ich glaube, sowieso in der Früh, grad so mit Kind und irgendwie, dass man alles organisiert.“
(I2/A10)

Eine Lehrperson verwies darauf, dass sie die Übungen direkt vor dem Unterrichten durchgeführt hat, für sie war es somit ein stimmliches Vorbereiten und Aufwärmen auf und für den Unterricht (I4/A25).

6.2 Einschätzung

Die Unterkategorie *Einschätzung* ergab sich durch die Äußerungen, die die Lehrpersonen zu den einzelnen Übungen machten, aber auch daraus, wie sie das Stimmtraining durchführten und einsetzten. Dabei werden alle Wahrnehmungen sowie Einschätzungen festgehalten, die die Teilnehmerinnen zur Durchführung des Stimmtrainings äußerten. Als Beispiel kann hier „als Übung zwischendurch“ angebracht werden. Außerdem hält diese Kategorie fest, wie die Lehrpersonen die verschiedenen Übungen beurteilten und wahrnahmen. Ein weiterer Aspekt, der anhand dessen beleuchtet wurde, war die Dokumentation im Stimmtagebuch und die Einschätzung dessen.

Eine Wahrnehmung in Bezug zur Durchführung des Stimmtrainings wurde dahingehend festgestellt, dass die Übungen einfach und schnell und ohne übermäßigen oder zusätzlichen Aufwand durchzuführen waren (I1/A44).

„Aber die Übungen selber sind ja eigentlich ein Klacks, sind ja kein Aufwand. [...] Die Übungen selber waren wirklich einfach zu machen, das Tagebuch war mehr die Überwindung und das in der Früh.“ (I4/A4)

Eine Lehrperson erwähnte in diesem Zusammenhang, dass sie sich des Öfteren unsicher fühlte, ob sie die Übungen richtig ausgeführt hatte (I2/A140).

Eine weitere Einschätzung war, wie bereits oben erwähnt, dass die Motivation immer wieder nachgelassen hat. Außerdem wurden die Übungen, wenn sie am Wochenende durchgeführt wurden, als störend empfunden (ST4/W4).

Einerseits wurde die Dokumentation im Stimmtagebuch als gut empfunden (I1/A48) beziehungsweise als gutes Begleitmaterial und Unterstützung angesehen, andererseits empfanden einige Teilnehmerinnen das Tagebuch als Herausforderung oder gaben zu, eher nachlässig bei der Dokumentation gewesen zu sein (I2/A30; I4/A51).

Als Einschätzung zu den Übungen wurden die Teilnehmerinnen befragt, welche Übungen als gewinnbringend oder als am effizientesten erachtet wurden. Dabei stellte sich heraus, dass drei der Lehrpersonen allesamt die Übung „Glissando“ am effizientesten einschätzten (I1/A16; I4/A21; I5/A22/A24). Die beiden anderen Lehrerinnen erwähnten das Summen mit der Stimme (I2/A80) und die überaus deutlichen und übertriebenen Kaubewegungen als sehr effektiv (I3/A8/A12).

Daraus resümierend lässt sich sagen, dass die Durchführung und Integration des Stimmtrainings in den Alltag der Teilnehmerinnen gut vonstattenging. Jede Lehrperson fand ihren eigenen individuellen Weg, dieses Stimmtraining in ihr Tagesgeschehen zu inkludieren, in welcher Form, wurde im Vorhinein nicht festgelegt. Aufgrund der nun entstandenen Erkenntnisse kann betont werden, dass die Integration der Übungen in den persönlichen Alltag jede Person selbst entscheiden muss, damit festgestellt werden kann, dass das Stimmtraining durchgeführt werden.

Die begleitende Dokumentation im Stimmtagebuch wurde überwiegend positiv aufgefasst, jedoch war dies nicht zwingend für das Training der Stimme notwendig.

Die Beurteilung der Übungen und des Stimmtrainings im Allgemeinen wurde ebenfalls positiv bewertet. Die Übungen wurden als einfach oder leicht durchzuführen beurteilt und somit als leicht in den Alltag zu integrieren.

6.3 Auswirkungen

Eine weitere Kategorie, die sich aus den Äußerungen der Teilnehmerinnen während des Interviewgespräches herausgestellt hat, ist die Oberkategorie *Auswirkungen*.

Die Auswirkungen des Stimmtrainings sind das Hauptaugenmerk der Forschung, daher waren diese Erkenntnisse von großer Bedeutung. Im Wesentlichen wurden physische aber auch psychische Effekte sichtbar.

Die physischen und psychischen Aspekte wurden in der Unterkategorie *Auswirkungen auf Stimme und Körper* festgehalten.

Die Unterkategorie *Soziale Auswirkungen* zeigt die Auswirkungen auf das soziale Umfeld der Beteiligten, die das Stimmtraining bewirkt hat.

Da nicht nur die Teilnehmerinnen alleine das Stimmtraining vollzogen haben, sondern auch in Gemeinsamkeit mit Schülerinnen und Schülern oder Familienmitgliedern oder auch Lehrerkolleginnen und Lehrerkollegen, wurde jeweils die Unterscheidung der Auswirkungen festgelegt und in die weiteren Unterkapitel eingeordnet. Diese umfassen zum Großteil die Unterkategorie *Soziale Auswirkungen* und darin werden alle Erkenntnisse aufgezeigt, die in Verbindung mit anderen Menschen hervorgekommen sind.

6.3.1 Auswirkungen auf Stimme und Körper

Die Auswirkungen des Stimmtrainings auf Stimme und Körper wurden in physischer und auch psychischer Form erkennbar. Die Lehrerinnen sprachen davon, dass sie ihren Körper und auch die Stimme lockerer, entspannter und kräftiger wahrnahmen (I1/A16; I2/A68/A72; I3/A4; I4/A21).

Die physischen Auswirkungen wurden vor allem in Verbindung mit Verspannungen und Auflockerung des Körpers und der Muskulatur erwähnt. Die Teilnehmerinnen stellten fest, dass die Übungen dem gesamten Körper guttun (I1/A26; I2/A68; I3/A4/A26).

Die stimmlichen Auswirkungen zeigten sich in verschiedenster Ausprägung. Dabei wies eine Lehrerin darauf hin, dass sie ihre Stimme als gestützter und kräftiger wahrnimmt beziehungsweise eine gewisse Unterstützung und Kraft während des Sprechens empfindet (I1/A8).

Weiterhin schilderten sie, dass sie ihre Stimme klarer, beziehungsweise lauter wahrnimmt und sie bei der Stimmproduktion weniger Aufwand betreiben muss (I1/A10/A32).

Außerdem konnte durch die Übungen eine Verminderung des Stressfaktors am Morgen festgestellt werden (I2/A70).

Eine Lehrperson erzählte mit großer Freude, dass sie beim Singen eine erkennliche Veränderung feststellen konnte. Sie sprach davon im Interview, aber hielt dies auch im Stimmtagebuch fest. Ihr fiel auf, dass sie während des Singens „ein, zwei Töne“ höher hinaufsingen konnte als zuvor. (I5/A8/A36)

„Habe beim Gesang bemerkt, dass ich einen „ein klein wenig größeren“ Stimmumfang hatte als sonst, vielleicht liegt das ja am Stimmtraining.“ (ST5/T21)

In weiterer Betrachtungsweise sprachen die Lehrerinnen von einer besseren Präsenz oder einer präsenteren Stimme in der Klasse (I2/A80/ST2/T5; ST5/T22).

Außerdem wurde erwähnt, dass sie sich durch die Übungen am Morgen wacher und aufgeweckter fühlten (I1/A24/A26), beziehungsweise die Stimme gekräftigt und für den Unterricht aufgeweckt war (I4/A21; I5/A22/A24).

Eine Teilnehmerin war eher skeptisch, ob und welche Auswirkungen ein Stimmtraining auf den Körper haben kann. Sie drückte sich eher kontrovers in ihrem Interview aus, deutlich wurde dies in der Analyse. Sie erwähnte, dass sie „die richtige Wirkung“ noch nicht feststellen konnte (I2/A28), jedoch ging aus den vorangegangenen Aussagen hervor, dass sie ihre Stimme offener (I2/A2/A72) wahrnimmt und sich entspannter beziehungsweise sie sich lockerer fühlt (I2/A2/A68).

In ihrem Stimmtagebuch wird ersichtlich, wie sich Stimmtraining in ihrer Wahrnehmung zeigt. Am Beginn hielt sie fest, dass ihre Präsenz am Morgen verbessert wurde (ST2/T5). Des Weiteren dokumentierte sie, dass ihr die Übungen guttun, sie als Lockerung zwischendurch hilfreich findet und dies ihren Körper lockert und die Stimme kräftigt. Ebenfalls hält sie immer wieder

das Bewusstsein auf Stimme und Atmung fest und spricht zu allerletzt von einer positiven Auswirkung (ST2/W1/W3/W4). Sie sprach auch davon, dass sie das Stimmtraining zur Beruhigung, beziehungsweise zum Entspannen nach dem Schultag einsetzen möchte (I2/A16).

In der Dokumentation im Stimmtagebuch hielt sie zum Schluss fest, dass sie erkannt hat, dass sich der Fokus auf die Atmung positiv auf die Stimme auswirkte (ST2/W4).

6.3.2 Soziale Auswirkungen

Die Unterkategorie *Soziale Auswirkungen* umfasst alle Erkenntnisse und Ergebnisse, die in Anbetracht von sozialen Gefügen zustande kamen. Unter anderem durch die Integration der Schülerinnen und Schüler beim gemeinsamen Stimmtraining, aber auch beim Sprechen und der Verwendung der Stimme im Unterricht konnten Auswirkungen festgestellt werden.

Die sozialen Auswirkungen zeigten sich in Verbindung mit den Schülerinnen und Schülern und auch mit anderen Lehrpersonen und sind somit in enger Verbindung zum Kapitel „Integration von Schülerinnen und Schülern“ zu sehen.

Das Stimmtraining wurde von zwei Lehrerinnen gemeinsam mit ihren Klassen durchgeführt, wobei durch das gemeinsame Ausführen der Übungen unterschiedliche Erkenntnisse hervorkamen.

Durch das Stimmtraining konnten Lehrpersonen feststellen, dass sie durch die Lockerung und das Aufwärmen der Gesichtsmuskulatur deutlicher artikulieren und sprechen konnten und somit mehr Verständnis und Klarheit bei ihren Schülerinnen und Schülern sicherstellen konnten. Die Komponente des „leisen“ Sprechens wurde mehrmals erwähnt, dies wurde insofern aufgefasst, dass die Lehrerinnen leiser sprechen konnten und ihre Schülerinnen und Schüler sie trotz dessen gut verstanden. Dies könnte ebenfalls auf die deutlichere Artikulation hinführen (I1/A46, ST1/T4/W2; I5/A6/A18).

Bei zwei Teilnehmerinnen entwickelte sich über den projektbezogenen Austausch hinaus ein regelmäßiges gemeinsames Durchführen des Stimmtrainings. Dabei wurde erneut sichtbar, dass die Teilnehmerinnen unterschiedliche Formen der Durchführung verwendeten und nützten. Bei diesen zwei Lehrerinnen

stellte sich heraus, dass sie die individuelle Unterstützung beim Stimmtraining benötigten, andere wiederum durch den Stimmtrainingsleitfaden ausreichend informiert und geschult wurden.

Bei der gemeinsamen Durchführung sei es nun mit den Schülerinnen und Schülern, aber auch mit anderen Lehrerkolleginnen und Lehrerkollegen, kam das Thema Spaß bei den Teilnehmerinnen hervor (I2/A140; I3/A54).

„Insofern ist, wie vieles, halt das auch im Team lustiger.“ (I2/A142)

Eine Lehrperson führte das Stimmtraining am Wochenende gemeinsam mit ihrer Schwester durch.

„Stimmtraining macht mir richtig Spaß, habe mittlerweile meine Schwester schon teilweise mit angesteckt, schöne Routine fürs Aufwachen.“ (ST5/T20)

Die zwei Lehrerinnen, die das Stimmtraining gemeinsam mit ihren Schülerinnen und Schülern durchgeführt haben, stellten auch bei ihnen Veränderungen fest. Dabei wurde der Faktor „Spaß“ und eine verbesserte Konzentration festgestellt (ST3/T2/T12).

Dabei ging hervor, dass die Lehrpersonen die Übungen auch für die Kinder als profitabel einschätzen würden. Sie erwähnten hier die gemeinsame Durchführung als wesentliche soziale Komponente, aber auch auf physischer Ebene, hierbei wird die bewusste Aussprache und die Mundmotorik der Kinder angesprochen (I2/A124; I3/A32/A52/A54).

Zusammenfassend konnte festgestellt werden, dass Auswirkungen in physischer und psychischer Form ersichtlich wurden. Nicht nur bei den Teilnehmerinnen selbst, sondern auch in Verbindung mit anderen Menschen, die daran teilgenommen haben. Wichtige Aspekte, die angesprochen wurden, waren der Spannungsabbau beziehungsweise die Entspannung, das Auflockern sowie der Spaßfaktor beim gemeinsamen Ausführen der Übungen und das verstärkte Bewusstsein auf den eigenen Körper. Aufgrund der Teilnahme von weiteren Personen wurden soziale Auswirkungen erkennbar und somit Effekte, die das

Stimmtraining auch auf die Gemeinschaft haben kann. Hierfür wären das Miteinander in der Gemeinschaft, der Spaßfaktor und nicht zuletzt das erhöhte Verständnis durch die verständlichere Artikulation der Teilnehmerinnen anzuführen.

6.4 Wahrnehmung

Die Oberkategorie *Wahrnehmung* hat sich aufgrund von verschiedenen Aussagen und Anekdoten der Teilnehmerinnen herauskristallisiert. Wichtig zu erwähnen ist, dass die Wahrnehmung der Lehrpersonen für die Beantwortung der Forschungsfrage von großer Bedeutung ist. Diese individuelle Einschätzung der teilnehmenden Personen dient als Grundlage, die Auswirkungen und Veränderungen festhalten zu können.

Dabei lässt sich vor allem die Eigenwahrnehmung der Stimmen der Lehrpersonen festhalten. Die Fremdwahrnehmung wurde durch die Stimmanalyse festgestellt.

Vor allem die Stimmtagebücher zeigen die verschiedensten Wahrnehmungen der Lehrpersonen. Es zeigt auf, wie sie ihre Stimmen an den einzelnen Tagen beziehungsweise in den Wochenfazits wahrnahmen und wie sie dies in Bezug zum Stimmtraining setzten. Dabei gingen sie auf ihr eigenes körperliches beziehungsweise stimmliches Befinden ein. Im weiteren Verlauf sprachen die Lehrpersonen von ihren Problemen mit der Stimme.

Die Auflistung der Kategorien erfolgt mit dem Kapitel „6.4.1 Eigenwahrnehmung“, danach das Kapitel „6.4.2 Stimmprobleme“. Im Anschluss folgt das Kapitel „6.5 Fremdwahrnehmung“ in dem die Ergebnisse der Stimmanalysen aufgezeigt werden.

6.4.1 Eigenwahrnehmung

Die Unterkategorie *Eigenwahrnehmung* bezieht sich auf alle Äußerungen, die die Lehrpersonen im Bezug zu ihrer eigenen Stimme tätigten.

Die Einschätzung und die Wahrnehmung der eigenen Stimme wurden durch die Aufzeichnungen im Stimmtagebuch und dementsprechenden Fragestellungen versucht zu ermitteln.

Das Stimmtagebuch ist darauf ausgelegt, die Selbstwahrnehmung der Stimme festzuhalten beziehungsweise diese einschätzen zu können. Es wurde versucht, eine Selbstwahrnehmung der eigenen Stimme hervorzubringen, dies konnte von vier der fünf Teilnehmerinnen eingeholt werden. Eine Lehrerin wollte sich der tatsächlichen Selbsteinschätzung entziehen (I2/A48), trotzdem erwähnte sie im weiteren Interviewgespräch, dass sie ihre Stimme für den Klassenraum ausreichend empfindet, jedoch ihre Stimme für ausbaufähiger einschätzen würde (I2/A112).

Die anderen vier Teilnehmerinnen würden ihre Stimme als kräftig, „mittel“ oder laut einschätzen (ST1/T7/T20; I3/A14; I4/A6; I5/A4).

Die Lehrerinnen sollten, wenn möglich täglich ihre Stimme im Stimmtagebuch beurteilen und einschätzen, dabei fiel auf, dass alle Teilnehmerinnen an einem Punkt der Studie ihre Stimme als belegt, kratzig oder rau beziehungsweise heiser wahrnahmen (I1/A28, ST1/T1/T11; I2/A46/A86, ST2/T1; I3/A40, ST3/T7/T14; ST4/T7; ST5/T1).

Eine Frage im Interview zielte auf die Selbsteinschätzung der eigenen Stimme ab und sollte somit die Eigenwahrnehmung aufzeigen. Wie vorab bereits erwähnt, verwies eine Lehrperson darauf, dass sie ihre Stimme selbst schwer einschätzen könne beziehungsweise ihre eigene Stimme nicht so gut wahrnehmen kann, wie andere Personen (I2/A48).

Drei weitere Teilnehmerinnen konnte ihre eigene Wahrnehmung der Stimme adäquat mitteilen, wobei sie die Termini „mittel“, „grundsätzlich kräftig“ und „laut“ verwendeten (I3/A14; I4/A6, I5/A4).

Die vierte Lehrerin beschrieb ihre Stimme zu Beginn des Interviews in Bezug zu „vor dem Stimmtraining“ mit dem Wort „rau“. Im weiteren Interviewgespräch wies sie darauf hin, dass ihre Stimme klarer geworden ist und „nicht mehr so rau“ wie zuvor.“ (I1/A10/A32).

Hierbei konnte die Veränderung in der Selbstwahrnehmung aufgezeichnet werden. Die Stimme wurde zuerst rau wahrgenommen und nach den Übungen beziehungsweise nach dem Stimmtraining wurde die Stimme klar.

„Ich finde, dass die Stimme klarer geworden ist, eben nicht mehr so rau, sondern klarer und eben, dass ich lauter sprechen kann, ohne so viel Aufwand zu betreiben.“ (I1/A32)

Außerdem teilten die Teilnehmerinnen mit, dass sie sich mit dem Thema Stimme und Stimmtraining oder Übungen zur Stimme bisher wenig oder gar nicht befasst haben (I3/A42; I4/A49) beziehungsweise das Thema Stimme in der Ausbildung zu wenig vorkam (I2/A48).

Die Junglehrerinnen, die erst in den Beruf eingestiegen sind, wiesen auf die zusätzliche Belastung, die die Stimme durch das viele Sprechen erfährt, hin (I4/A6; I5/A38).

Aufgrund der Aussagen im Interview und auch in den Aufzeichnungen im Stimmtagebuch konnte ersichtlich werden, dass die Teilnehmerinnen ihre Stimmen bewusster wahrgenommen haben. Außerdem wurde deutlich, dass die Lehrpersonen ihre Stimmen als stärker wahrnahmen beziehungsweise schätzten drei Lehrpersonen ihre Stimmen als ausdauernder ein und das Sprechen fiel ihnen leichter. (I1/A28/A32/A46; I4/A43; I5/A44). Drei Teilnehmerinnen betonten mehrmals, dass das Bewusstsein für die Stimme durch die Übungen und ihr bewusstes Sprechen und Einsetzen der Stimmen verstärkt wurde (I2/A134; I4/A11/A43; I5/A12, ST5/W4).

6.4.2 Stimmprobleme

Die Kategorie *Stimmprobleme* wurde aufgrund der Kategorie *Auswirkungen* generalisiert, da die Stimme und die damit verbundenen Präventivmaßnahmen, in diesem Fall das Stimmtraining nicht ohne den Terminus *Stimmprobleme* zustande kommen kann. Die Stimme ist das Hauptinstrument der Lehrperson (I2/A48) und daher ist die Verwendung, aber auch die ökonomische Nutzung und Schonung essentiell. Aufgrund der großen Belastung im Lehrberuf können

Stimmprobleme auftreten. Diese Kategorie beschäftigt sich nicht damit, welche Stimmprobleme bei den Teilnehmerinnen aufkommen, sondern ob Stimmprobleme bereits aufgetreten sind und ob durch das Stimmtraining Veränderungen beziehungsweise Verbesserungen dieser Thematik entstanden sind.

Außerdem wurde beobachtet, ob Probleme bei der eigenen Stimme wahrgenommen werden und inwieweit diese durch das Stimmtraining beeinflusst beziehungsweise beseitigt werden konnten.

Deshalb kann wieder auf die vorhergehende Kategorie *Eigenwahrnehmung* verwiesen werden, worin die Teilnehmerinnen auf angeschlagene, raue und sogar heisere Stimmen hinwiesen. Darüber hinaus wurden in Interviews und auch in Stimmtagebüchern dementsprechende Aufzeichnungen festgehalten, worin Stimmprobleme beschrieben wurden. Die Beobachtung der Stimme im Stimmtagebuch und eventuell aufkommende Stimmprobleme wurden dokumentiert und auch im Interview bestätigt. Die Erwähnung von Heiserkeit wurde von allen fünf Teilnehmerinnen belegt (I1/A28; I2/A46; ST4/W2; I5/A34).

„Ja, eigentlich, also normalerweise, ist so im Herbst schon immer eine Phase, wo ich oft ein bisschen verkühlt bin oder so ein bisschen heiser bin und das war jetzt dieses Mal nicht, ob das jetzt genau mit dem Stimmtraining zusammenhängt, aber es könnte schon, sage ich mal positiv dazu beigetragen haben (...) Das könnte ich mir schon gut len.“ (I3/A40)

Eine Teilnehmerin sprach zu Beginn des Interviews von Heiserkeit und der aufkommenden Motivation aufgrund dessen das Stimmtraining regelmäßig durchzuführen. Im weiteren Verlauf erwähnte sie, dass der Aufenthalt am Meer, welcher während des Stimmtrainings stattfand, mehr Auswirkung auf die Genesung der Stimme hatte, als die Übungen. Im Vorhinein stellte sie fest, dass sie kaum mit Stimmproblemen zu kämpfen hatte und sie deswegen überrascht war, dass ihre Stimme dieses Jahr ausfiel.

In ihrem zweiten Wochenfazit im Stimmtagebuch hielt sie fest, dass ihre Heiserkeit nun beseitigt war. Ihre Schlussfolgerung war geprägt von Zweifel, ob

die Übungen dies bewirkt hätte oder doch der Urlaub am Meer (I2/A46/A48/A86, ST2/W1/W2).

In weiterer Betrachtungsweise konnten vier Teilnehmerinnen feststellen, dass das Stimmtraining positiv zu ihrer stimmlichen Verfassung und somit zur Bewältigung ihrer Heiserkeit beigetragen hat (I1/A28; I3/A40; I4/A17, ST4/W2; I5/A34/A44).

Die Lehrkräfte wiesen im weiteren Gespräch auf Veränderungen in der Stimme und damit verbundene Stimmprobleme hin:

„Ja wie gesagt ich war teilweise eben krank zwischendurch und da hat man dann schon gemerkt so eine aufgewärmte Stimme wird trotzdem nicht ganz so leicht heiser (lacht), wie eine nicht aufgewärmte Stimme [...] Also schon immer noch, dass wenn die Stimme jetzt angeschlagen ist und man trotzdem den ganzen Tag redet, dass das nicht gut ist für die Stimme, das kennt man natürlich schon, aber, aber, wie wenn es halt, eine kleine Schutzschicht hätte.“ (I5/A34)

Dabei kann festgehalten werden, dass die Lehrpersonen immer wieder mit schwachen oder kränkelnden Stimmen zu kämpfen hatten, diese jedoch durch das Stimmtraining gestärkter hervorgegangen sind und somit für den Unterricht besser gewappnet waren. Eine Lehrerin behauptete, dass ihre Stimme nach dem Stimmtraining eine „Schutzschicht“ aufweist, dies soll so viel heißen wie, dass ihre Stimme die Belastungen des Schulalltages besser standhalten würde (I5/A34).

Daraus lässt sich die Schlussfolgerung ziehen, dass ein Stimmtraining nicht nur die Stimme stärkt, sondern auch Veränderungen beziehungsweise Verbesserungen in der Stimme erkennen lässt. Die Teilnehmerinnen erwähnten in ihren Interviews, dass sich ihre Stimmen stärker oder kräftiger anfühlen. Außerdem ging hervor, dass sie durch die Übungen ein höheres Bewusstsein für ihren Körper und die eigene Stimme und auch für auftretende Stimmprobleme erlangt haben (I1/A28; I2/A30/A110/A134; I3/A38/A52; I4/A6/A11/A43, ST4/W2/W4; I5/A38/A40, ST5/W2).

6.5 Fremdwahrnehmung

Die Ergebnisse und Erkenntnisse aus den Stimmanalysen, die vor und nach dem Stimmtraining durchgeführt worden sind, werden nun in diesem Kapitel abgehandelt.

Als Gegensatz zur Eigenwahrnehmung steht die Fremdwahrnehmung, welche sich auf die Stimmebeobachtung vor und nach dem Stimmtraining bezieht. Diese Beobachtungen wurden durch Audioaufnahmen der Stimmen der Teilnehmerinnen festgehalten und im Anschluss von zwei Personen gegliedert und den stimmlichen Charakteristika aus Kapitel „1.8 Stimmcharakteristika“ zugeordnet. Des Weiteren beziehen sich die Zuordnungselemente auch auf die Kapitel „1 Die Stimme“ und „2 Die Stimme im Kontext des Lehrberufes“.

Um die Stimme charakteristisch einordnen zu können, wurde aus dem theoretischen Teil eine Zusammenfassung beziehungsweise Gliederung erstellt, um diese Analyse durchführen zu können.

Hierfür sind wesentliche Komponenten zu erwähnen:

- die Stimmqualität
- die Sprechstimmlage
- der Stimmumfang
- die Stimmstärke
- die Stimmproduktion
- der Klang/die Resonanz
- die Atmung
- die Sprechgeschwindigkeit
- der Stimmeinsatz

Diese Charakteristiken zur Beurteilung und Gliederung der Stimmen waren ausschlaggebend für die Einschätzung der Stimmen der Teilnehmerinnen. Diese wurden, wie bereits erwähnt, aus der Literatur entnommen und mit jeweiligen Komponenten, die zum Beispiel die Sprechgeschwindigkeit der Lehrerinnen beschreiben, versehen.

Zum Beispiel wurden folgende Festlegungen getroffen: schnell oder langsam, klar oder rau, wohlklingend oder eng, weich oder hart (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 67; Pabst-Weinschenk, 2016, S. 165).

Die Lehrpersonen erhielten hierzu keinen Input. Sie mussten ihre Stimme im Stimmtagebuch beziehungsweise im Interview nicht nach den oben angeführten Kriterien beurteilen beziehungsweise einschätzen. Ihre eigene persönliche Einschätzung ihrer Stimmen wurde nur durch ihre selbstgewählten Worte und Beschreibungen festgehalten. Diese äußerten sie entweder im Interview oder in ihren Beobachtungen im Stimmtagebuch.

Diese äußere Einschätzung, sprich die Stimmanalyse, erfolgte von zwei Personen, um die möglichst objektive Betrachtung und Beurteilung der Stimmen gewährleisten zu können. Dafür wurden die oben angeführten stimmlichen Merkmale, Stimmumfang oder Stimminsatz als Anhaltspunkt für die Fremdeinschätzung gewählt.

Dieser Punkt der Forschung lässt den Faktor „menschliche Interpretation“ nicht außen vor und zeigt somit den explorativen Charakter dieser Untersuchung auf. Dabei dürfen äußerliche Faktoren und Einwirkungen nicht außer Acht gelassen werden. Inwieweit die Personen durch Gefühlszustände oder Ähnliches beeinflusst wurden, konnte durch die Aufnahmen nicht festgestellt werden. Dies sollte trotz dessen erwähnt werden, da dies den Faktor „Mensch“ oder „Lehrperson“ beeinflusst und somit auch die Stimme.

Vorab wurden kurz die jeweiligen Begriffe erläutert und danach im Einzelsetting und unabhängig voneinander die Audioaufnahmen der Lehrerinnen angehört und versucht die jeweilige Stimme zu analysieren. Diese Analyse erfolgte, wie bereits oben erwähnt, vor dem Stimmtraining und im Anschluss an das Stimmtraining, also danach. Dies wurde deswegen so ausgewählt und durchgeführt, um den Vorher-Nachher-Vergleich der Stimme festhalten zu können.

Dabei wurde versucht, die Situationen, in denen die Audioaufnahmen erfolgten, möglichst gleich beziehungsweise ähnlich zu halten. Hierfür wurden die Aufnahmen immer zum selben Zeitpunkt und in einer möglichst ähnlichen Situation beziehungsweise Umgebung aufgenommen.

Die Analyse der einzelnen Stimmen wird nun im folgenden Abschnitt erläutert. Dabei wurde versucht, ein Vergleich von vorher und nachher anzustellen.

Um die jeweiligen Stimmen und Analysen gliedern zu können, werden die Teilnehmerinnen mit dem Begriff „Teilnehmerin 1“ und so weiter, anonymisiert.

Bei der Analyse der Stimme von Teilnehmerin 1 kam hervor, dass sie dem Alter und Geschlecht entsprechend eher tief und rau spricht, wobei ihr Sprechereinsatz elastisch bis mäßig hart ist. Im Nachher-Vergleich spricht sie ebenfalls tief, jedoch wirkt ihr Sprechereinsatz elastischer. Ihr Sprechtempo ist angemessen langsam, beziehungsweise nicht zu schnell und nicht zu langsam. Im Vergleich der Aufnahmen wurde ersichtlich, dass sie ihre Pausen bewusster und auch partnerorientierter einsetzt. Die Stimmqualität ist vor dem Stimmtraining, wie auch nachher präsent und kräftig, die Resonanz wohlklingend und voll. Die Lautstärke der Stimme wirkt raumfüllend und der Wechsel zwischen laut und leise gelingt gut. Ihre Stimme wirkt sehr angenehm und wohlklingend, wobei die Stimmlage gut variiert. Ihre Artikulation ist deutlich, wodurch das Verstehen dementsprechend gewährleistet ist. Sie betont Vokale und Konsonanten ausgeglichen und die Stimme hält die Spannung und die benötigte Lautstärke wird gehalten.

Die Analyse von Teilnehmerin 2 ergab folgende Erkenntnisse: Ihre Stimme wirkt kräftig und gut gespannt. Sie hält Lautstärke und Spannung über längere Dauer hinweg. Außerdem ist die Stimmlage angenehm und wirkt nicht verstellt. Die umfangreiche und ausgeprägte Artikulation erleichtert die Verständlichkeit.

Im Vorher-Nachher-Vergleich wurde sichtbar, dass die Stimme im Nachhinein voller und wohlklingender wahrgenommen wurde.

Die Stimme von Teilnehmerin 3 wird als tendenziell hoch beziehungsweise höher als die Stimmen der anderen Teilnehmerinnen eingeschätzt. Dabei spricht sie mühelos und eher langsam. Vor dem Stimmtraining wirkte die Stimme etwas flach und so als würde sie den Raum nicht völlig ausfüllen, dies hat sich in der Nachher-Aufnahme verändert. Die Stimme wirkte voller und

klarer. Derselbe Effekt stellte sich bei der Verwendung der Lautstärke ein. Diese wurde nach dem Stimmtraining als stärker wahrgenommen.

Die Stimme wirkt manchmal eingeschränkt und nicht so beweglich, da auch oftmals eine Art „Singsang“ verwendet wird. Dies bedeutet, dass die Stimme eher singend verwendet wird als sprechend. Der Stimmumfang ist daher nicht so ausgeprägt, es besteht kaum ein Wechsel zwischen laut und leise oder hoch und tief. Die Stimme wirkt daher nicht so frei und beweglich und daher auch bei Vorträgen vor der Klasse nicht so präsent. Im Vergleich der Aufnahmen wurde sichtbar, dass die Stimme nachher voller und klarer wirkt also zuvor.

Aus der Stimmanalyse von Teilnehmerin 4 kam hervor, dass die Person kräftig und mühelos spricht. Ihre Stimme wirkt voll und der Wechsel in der Stimmlage und im Stimmumfang wirkt gut eingesetzt. Das bewusste Einsetzen von Pausen könnte noch verstärkt angewendet werden. Die Stimmanalyse zeigte im Vorher-Nachher-Vergleich, dass die Stimme nach dem Stimmtraining wohlklingender erscheint. Außerdem konnte festgehalten werden, dass ihre Stimme im Gegensatz zur ersten Aufnahme klarer und nicht so belegt beziehungsweise verhaucht wirkt.

Die Stimme von Teilnehmerin 5 wirkt manchmal gepresst und eher belegt beziehungsweise verhaucht. Im Vorher-Nachher-Vergleich konnte festgestellt werden, dass sich der Klang der Stimme voller und weiter als vor dem Stimmtraining anhört.

Die Lautstärke ist vor dem Stimmtraining mäßig laut, wobei sie die Tendenz hat eher leiser zu sprechen und das Einsetzen von Lautstärkenwechsel eher monoton hält.

Die Stimmqualität wirkt klar und kräftig und wird phasenweise etwas schwächer.

Das bewusste Einsetzen von Pausen, somit auch der Atmung, wird nach dem Stimmtraining vermehrt eingesetzt. Außerdem wird in der zweiten Aufnahme ersichtlich, dass sie Sprechgeschwindigkeit und den Wechseln in der Sprachrhythmik bewusster einsetzt.

Bei den Analysen aller Stimmen der Lehrpersonen vor und nach dem Stimmtraining, ist herausgekommen, dass die Stimmen der Teilnehmerinnen im

Nachhinein allesamt voller, klarer oder wohlklingender wahrgenommen wurden. Bedeutende Unterschiede in der Verwendung der Stimme beziehungsweise der Stimmcharakteristika konnten nicht festgestellt werden. Jedoch können der bewusster Einsatz von Pausen und Lautstärke beziehungsweise die phasenweise unterschiedliche Sprechgeschwindigkeit erwähnt werden. Diese Effekte konnten bei mehr oder weniger jeder Teilnehmerin festgestellt werden.

Diese Fremdwahrnehmung diente als Grundlage zur Beantwortung des Vorher-Nachher-Aspektes der Forschungsfrage. Herausgestellt hat sich, dass im Anbetracht der umfangreichen Einsatzweise der Stimme die stimmlichen Charakteristika nicht ausschweifend verändert haben. Dies wollte diese Analyse und Studie nicht konkret hervorrufen und verursachen, trotzdem konnten einige fassbare Veränderungen aufgezeigt und festgehalten werden. Veränderungen konnten im bewussten Einsatz und Gebrauch der Stimme festgestellt beziehungsweise wahrgenommen werden.

Wird nun das Kapitel Wahrnehmung als Gesamtheit betrachtet, scheint auf, dass die Teilnehmerinnen Veränderungen in ihren Stimmen und ihren Körpern feststellen konnten. In weiterer Hinsicht anhand der Stimmanalysen wurde deutlich, dass auch die Fremdwahrnehmung der Stimmen eine Veränderung verdeutlichen kann.

Zusammenfassend kann nun festgestellt werden, dass ein Stimmtraining nicht nur bei den stimmtrainierten Personen für wahrnehmbare Veränderungen gesorgt hat, sondern auch bei den Menschen, die den trainierten Stimmen zugehört haben.

7 DISKUSSION

Im Folgenden werden die Ergebnisse noch einmal mit der Forschungsfrage in Einklang gebracht. Diese, der Forschungsarbeit zugrunde liegende Frage lautet: Welche Auswirkung hat Stimmtraining auf die Stimme von weiblichen Lehrpersonen und gibt es Unterschiede im Vorher-Nachher-Vergleich?

Dabei wurden wesentliche Limitationen gesetzt, um die Durchführung der empirischen Forschungsarbeit tätigen zu können. Eine bedeutende Limitation umfasst die Stimme der weiblichen Lehrperson, da sich die Forschung und daraus resultierenden Ergebnisse nur auf Frauen beziehen. Ein Hintergrund zu dieser Limitation beruht auf der überwiegenden Anzahl von Frauen im Primarstufenbereich, welcher laut Statistik Austria (2021) im Volksschulbereich in etwa bei 92 Prozent liegt.

Das Ziel dieser Forschung liegt darin zu untersuchen, ob und wie Stimmtraining auf die Stimme von Lehrpersonen wirkt und ob und welche Unterschiede ersichtlich werden. Dabei wurde im Vorhinein der Begriff „Unterschiede“ nicht gezielt auf einen Aspekt, wie zum Beispiel den Körper oder die Stimme beschränkt, um somit die Veränderungen im weiteren Sinn erfassen zu können. Für die empirische Forschungsarbeit wurde eine qualitative Forschung durchgeführt. Dafür wurden fünf Kandidatinnen herangezogen, die ein Stimmtraining über einen Zeitraum von circa vier Wochen vollzogen haben und begleitend zu diesem Stimmtraining in einem Tagebuch wesentliche Erkenntnisse oder Veränderungen beziehungsweise persönliche Wahrnehmung zu ihren Stimmen festhalten sollten. Unmittelbar vor und nach der Durchführung des Stimmtrainings wurden die Stimmen der Teilnehmerinnen mittels Audioaufnahme aufgenommen und mit Hilfe einer weiteren Person analysiert. Im Anschluss daran wurden leitfadengestützte Interviews geführt, transkribiert und anhand der qualitativen Inhaltsanalyse (Mayring & Fenzl, 2014) codiert beziehungsweise kategorisiert und ausgewertet.

In der induktiven Vorgehensweise des Auswertungsverfahrens der Interviewtranskripte ging hervor, dass für die Lehrerinnen drei wesentliche Bereiche von Bedeutung waren. Hierfür können die *Durchführung*, die *Auswirkungen* und die *Wahrnehmung* genannt werden.

Diese drei Bereiche brachten weitere Unterkategorien hervor. Für die Oberkategorie *Durchführung* wurden die beiden Unterkategorien *Integration* und *Einschätzung* ausgewertet. Die Oberkategorie *Auswirkungen* brachte die Unterkategorien *Auswirkungen auf Stimme und Körper* und *soziale Auswirkungen* hervor. Außerdem ergab die Oberkategorie *Wahrnehmung* die Unterkategorien *Eigenwahrnehmung* und *Stimmprobleme*. Die Stimmanalyse der teilnehmenden Personen zeigten ebenfalls wichtige Resultate im Forschungsverlauf, diese wurden im Kapitel *Fremdwahrnehmung* genauer erläutert. Hierbei lassen sich folgende Erkenntnisse und Ergebnisse dieser empirischen Untersuchung festhalten. Die Durchführung des Stimmtrainings umfasst den gesamten Bereich der Ausführung des Stimmtrainings. Das bedeutet, wie das Stimmtraining in den Alltag integriert wurde oder ob das Training in irgendeiner Form mit einer anderen Person durchgeführt wurde, sei es nun mit den Schülerinnen und Schülern gemeinsam oder auch mit anderen Lehrerkolleginnen und Lehrerkollegen. Die Integration in den Alltag der Teilnehmerinnen und somit auch das tägliche Training brachten wesentliche Herausforderungen mit sich. Die Lehrpersonen berichteten von Schwierigkeiten in der zeitlichen Integration im Alltag (I2/A6/A16), aber auch von motivationstechnischen Schwierigkeiten (I4/A4) beziehungsweise der Aufrechterhaltung der regelmäßigen Durchführung (ST1/W1; ST4/T11). Dies konnte jedoch nach längerer Durchführungsphase überwunden werden und das fast tägliche Training wurde bald als Ritual beziehungsweise als Routine angesehen (I5/A46, ST5/T18/T30/W4).

Zwei Teilnehmerinnen führten das Stimmtraining gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern in der Klasse aus. In dieser Hinsicht ergaben sich weitere zentrale Erkenntnisse, die auch in Bezug zu den Auswirkungen gesetzt werden können. Zentrale Ergebnisse bei den zwei Lehrpersonen, die die Durchführung gemeinsam im Unterricht machten, waren, dass sie es als Mehrwert betrachteten die Übungen gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern durchzuführen. Dabei profitierten sie selbst aber auch die Schülerinnen und Schüler davon (I2/A126). Außerdem wurde berichtet, dass die Kinder Spaß am gemeinsamen Tun hatten und dadurch eine gewisse Intimität und Gemeinsamkeit entstanden wäre. Trotz diesem Ausdruck der Freude an der Durchführung erklärte eine

Lehrperson, dass auch in dieser Hinsicht Unterschiede aufkommen. Manche Kinder führen das Stimmtraining lieber aus als andere (I2/A124/A130; I3/A32/A44/A52).

Eine weitere Teilnehmerin, die die Übungen nicht in der Klasse vorgenommen hatte, stellte fest, dass sie die Übungen in naher Zukunft gerne in ihren Unterricht integrieren möchte (I1/A30). Die aufkommenden sozialen Effekte in Bezug zur Integration der Schülerinnen und Schüler werden weiter unten angeführt.

Im weiteren Untersuchungsverlauf wurden die Einschätzungen zur Durchführung gesammelt und ausgewertet, dabei konnten folgende Erkenntnisse festgestellt werden. Die Lehrpersonen äußerten eigenständige Wahrnehmungen und Beurteilungen zu den Übungen. Des Weiteren wurden die Dokumentationen in den Stimmtagebüchern beleuchtet und diskutiert. Das Schreiben und Reflektieren im Stimmtagebuch erwies sich für einige Teilnehmerin als ähnliche Herausforderung wie die regelmäßige Durchführung des Trainings (I2/A30; I4/A51). Eine Teilnehmerin schätzte die Begleitung und Unterstützung, die das Stimmtagebuch mit sich brachte (I1/A48). Die allgemeine Einschätzung der Übungen erfolgte durchaus positiv. Die Lehrpersonen beurteilten die Ausführung der Übungen als einfach, schnell und ohne zusätzlichen Aufwand (I1/A44; I4/A4). Bei der richtigen Ausführung traten bei einer Lehrperson des Öfteren Unsicherheiten auf (I2/A140). Die regelmäßige Durchführung ließ sich bei einer Lehrperson oftmals mit ihrer intrinsischen Motivation kombinieren, weshalb die Übungen ihres Erachtens als störend, vor allem am Wochenende, empfunden wurden (ST4/W4). Um eine adäquate Einschätzung und Beurteilung der Übungen aufzuzeigen, wurde eine Fragestellung so formuliert, dass die Teilnehmerinnen die Übungen in der Hinsicht beleuchten, welche Übung für sie selbst am effizientesten erschien. Daraus ging bei drei Lehrpersonen die Übung „Glissando“ hervor (I1/A16; I4/A21; I5/A22/A24). Die anderen Teilnehmerinnen empfanden die Artikulationsübung „die gen“ (I3/A8/A12) und das „Summen“ (I2/A80) am für sie gewinnbringendsten. Zusammenfassend für die Kategorie Durchführung kann festgestellt werden, dass die Integration des Stimmtrainings in individueller Form stattfinden muss,

um auch die tägliche Durchführung sicherstellen zu können. Jeder Mensch ist verschieden und so soll auch die Durchführung, in welcher Form auch immer dies geschehen mag, stattfinden. Die Abfolge der Übungen und die Übungen im Allgemeinen wurden vorwiegend positiv wahrgenommen. Deswegen kann behauptet werden, dass diese auch in den Alltag gut zu integrieren sind. Die Lehrpersonen bemühten sich um eine angemessene Integration des Stimmtrainings in ihren Alltag. Nun wäre es erstrebenswert, wenn das Stimmtraining auch nach dieser Forschung weitergeführt wird.

Die Auswirkungen, die anhand des Stimmtrainings ersichtlich wurden, zeigten sich vor allem in den Interviewgesprächen mit den Teilnehmerinnen und durch die Dokumentationen in den Stimmtagebüchern. Der Hauptfokus der Forschung und somit auch der Forschungsfrage lag auf den Auswirkungen, die das Stimmtraining auf die Stimme der weiblichen Lehrperson hat. Daher sind die Ergebnisse, die nun folgen, von großer Bedeutung für die Beantwortung der Forschungsfrage. Die zentralen Effekte, die aufgetreten sind, zeigten sich in psychischen, physischen aber auch in sozialen Auswirkungen. Die physischen und psychischen Aspekte wurden in der Unterkategorie *Auswirkungen auf Stimme und Körper* erläutert. Die sozialen Auswirkungen kamen zustande, da die Teilnehmerinnen das Stimmtraining nicht immer alleine durchgeführt hatten, sondern auch gemeinsam mit Schülerinnen und Schülern im Unterricht oder anderen Lehrkolleginnen und Lehrerkollegen. Außerdem bezog eine Teilnehmerin ihre Schwester mit ein.

Die Ergebnisse, die aufgrund von Auswirkungen auf Stimme und Körper festgehalten werden konnten, werden nun genauer angeführt.

Auswirkungen direkt an der Stimme der Teilnehmerinnen konnten durch lockeren, entspannten und sogar kräftigeren Stimmeinsatz beziehungsweise Sprechvorgang gekennzeichnet werden. Die Lehrpersonen machten deutlich, dass sie ihren Körper und die Stimme entspannt und gekräftigt wahrnahmen (I1/A16; I2/A68/A72; I3/A4; I4/A21). Außerdem konnte festgehalten werden, dass die Übungen dem gesamten Körper guttun und die Muskulatur auflockern und somit Verspannungen gemindert oder vermieden wurden (I1/A26; I2/A68; I3/A4/A26).

Die Stimme erwies sich im Nachhinein als offener und kräftiger, mit einer gewissen Stützkraft während des Sprechens. Das Sprechen konnte mit weniger Aufwand oder Druckaufbau betrieben werden und die Stimme wirkte klarer und lauter (I1/A8/A10/A32; I2/A2/A72).

Ein durchaus positiver Aspekt war, dass die Lehrpersonen lockerer und vorbereitet in den Unterrichtstag starten konnten. Dabei erwähnte eine Lehrerin, dass sie eine Minderung des Stressfaktors wahrnehmen konnte (I2/A70). Die anderen Teilnehmerinnen sprachen von einer kräftigeren und aufgeweckten Stimme und vermehrte Wachsamkeit und Konzentration am Morgen (I1/A24/A26; I4/A21; I5/A22/A24).

Demnach fühlten sich die Teilnehmerinnen präsenter und aufgewärmt für den Unterricht und die damit einhergehenden fordernden Sprechphasen (I2/A80, ST2/T5; I4/A21; I5/A2/A24, ST5/T22).

Ein durchaus großer Effekt, den eine Lehrperson in ihrer Stimme feststellen konnte, war der erweiterte Stimmumfang. Sie erwähnte, dass sie in ihrer Freizeit gerne im Chor singt und während dem Singen erkannt hatte, dass sie *„ein klein wenig größeren“ Stimmumfang hatte als sonst*“ (I5/A8/A36, ST5/T21).

Die sozialen Auswirkungen zeigten sich vor allem in Verbindung mit den Schülerinnen und Schülern. Demnach konnten Auswirkungen beim Sprechen im Unterricht aufgezeigt werden. Diese zeigten sich in der deutlicheren Artikulation der Lehrpersonen und somit einem erhöhten Verständnis bei den Schülerinnen und Schülern. Die Lehrerinnen stellten fest, dass die Aufwärmübungen der Gesichtsmuskulatur für eine verständlichere Artikulation sorgten. Deshalb konnte leiser gesprochen werden und dennoch für ein gesichertes Verstehen der schulbezogenen Inhalte gesorgt werden (I1/A46, ST1/T4/W2; I5/A6/A18).

Zwei Teilnehmerinnen entschieden sich, die Kinder im Unterricht miteinzubeziehen. Außerdem verlangten sie weitere Unterstützung bei der richtigen Ausführung der Übungen. Die anderen Teilnehmerinnen wurden anhand der Einschulung und den Stimmtrainingsleitfaden vorbereitet, die Übungen alleine und selbstständig auszuführen. Darin zeigt sich wiederum die Individualität des Einzelnen.

Durch das gemeinsame Ausführen des Stimmtrainings entstanden soziale Gefüge, die durchaus den Faktor „Spaß“ mitbrachten (I2/A140/A142; I3/A54). Des Weiteren ging hervor, dass die Übungen positiv in Bezug zu den Schülerinnen und Schülern gesetzt wurden. Dahingehend, dass die Aussprache und Mundmotorik der Kinder geschult wird (I2/A124; I3/A32/A52/A54).

Eine weitere Abwandlung der möglichen Durchführung zeigte sich im Einbezug eines Familienmitgliedes. Dies wurde ebenfalls in Kombination mit Spaß festgehalten (ST5/T20).

In Hinblick auf die Auswirkungen auf physischer, psychischer und sozialer Ebene konnten zentrale Merkmale festgestellt werden. Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass ein Stimmtraining für mehr Lockerheit und Entspannung des Körpers sorgt aber auch für deutlichere Artikulation und weniger Aufwand beim Sprechen. Des Weiteren konnte dem Stimmtraining eine soziale Komponente hinzugefügt werden in der gemeinsamen Durchführung mit anderen Menschen.

Die Wahrnehmung der Teilnehmerinnen ist für die Beantwortung der Forschungsfrage ebenfalls von großer Wichtigkeit und soll nun abgehandelt werden. Die Selbsteinschätzung und Selbstwahrnehmung der Lehrerinnen sind unter anderem Grundlage die Auswirkungen und Veränderungen festhalten zu können. Deshalb ließen sich die Kapitel Eigenwahrnehmung und Stimmprobleme anhand der Transkripte ableiten. Im Gegensatz zur Eigenwahrnehmung steht die Fremdwahrnehmung, die durch die Stimmanalyse ausgebildet und herangezogen worden ist.

Das regelmäßige Reflektieren im Stimmtagebuch und das Festhalten der stimmlichen Wahrnehmung fungieren als Grundlage der Erkenntnisse zur Eigenwahrnehmung der Teilnehmerinnen. Die Lehrpersonen hielten in ihren Stimmtagebüchern ihre Erkenntnisse fest und schrieben auf, wie sie ihre Stimme wahrnahmen und welche Veränderungen sie bemerkten, welche sie in Verbindung mit dem Stimmtraining brachten. Dabei gingen sie auf den physischen und stimmlichen Zustand ein. Außerdem werden im weiteren Verlauf die Stimmprobleme der Lehrerinnen angesprochen.

Die Kategorie *Einschätzung* steht in enger Verbindung zur Kategorie *Auswirkungen auf Stimme und Körper*. Aufgrund dessen werden immer wieder Überschneidungen sichtbar.

Nicht nur im Stimmtagebuch, sondern auch im Interview konnten Wahrnehmungen zur Stimme festgehalten werden. Die Selbsteinschätzung der Stimme konnten vier der fünf Teilnehmerinnen adäquat mitteilen. Einer Lehrerin fiel es schwer ihre Stimme einzuschätzen. Die vier Teilnehmerinnen tätigten folgende Aussagen, um ihre Stimme zu beschreiben: kräftig, laut und „mittel“. Die Bezeichnung mittel wurde unter Anführungszeichen gesetzt, da vermutet wird, dass die Lehrperson meint, dass ihre Stimme nicht schwach, aber auch nicht allzu kräftigt erscheint (ST1/T7/T20; I3/A14; I4/A6; I5/A4).

Die fünfte Teilnehmerin erwähnte im weiteren Interviewverlauf, dass sie ihre Stimme für den Klassenraum ausreichend, jedoch ausbaufähiger erachtet (I2/A48/A112).

Während des Stimmtrainings hielten an einem Punkt der Durchführung alle Teilnehmerinnen fest, sei es im Stimmtagebuch oder bei Äußerungen im Interview, dass ihre Stimmen rau, kratzig oder belegt beziehungsweise heiser waren (I1/A28, ST1/T1/T11; I2/A46/A86, ST2/T1; I3/A40, ST3/T7/T14; ST4/T7; ST5/T1).

Eine Teilnehmerin erwähnte im Interview eine Veränderung in der Selbstwahrnehmung nämlich, dass sie ihre Stimme nach dem Training klarer als zuvor wahrnahm. Vor dem Stimmtraining empfand sie ihre Stimme als rau (I1/A10/A32).

Das Bewusstsein für die Stimme wurde durch das Stimmtraining verstärkt und das bewusste Einsetzen von Stimme im Unterricht wurde intensiviert (I2/A134; I4/A11/A43; I5/A12, ST5/W4).

Überdies zeigten die Teilnehmerinnen, dass sie ihre Stimmen als ausdauernder wahrnahmen und der Sprechvorgang entspannter verlief (I1/A28/A32/A46; I4/A43; I5/A44). Ein weiterer wesentlicher Aspekt zeigte sich bei den Junglehrerinnen. Diese äußerten, dass ihre Stimmen eine deutlich stärkere Belastung durch den großen Sprechaufwand im Unterricht standhalten müssen (I4/A6; I5/A38).

Im Gegensatz zur Eigenwahrnehmung wird die Fremdwahrnehmung gesetzt. Diese wurde durch die Stimmanalyse hervorgebracht. Diese Stimmanalysen wurden vor und nach dem Stimmtraining von zwei Personen durchgeführt, um somit eine erhöhte Objektivität herstellen zu können. Wesentliche Erkenntnisse dieser Analysen waren, dass die Stimmen im Vorher-Nachher-Vergleich klarer, voller oder auch wohlklingender wahrgenommen wurden. Dies könnte sich auf den bewussteren Einsatz der Stimmen zurückführen. Demnach konnte erwähnt werden, dass bewusste Pausen gesetzt und auch die Lautstärke und Sprechgeschwindigkeit angepasst wurden. Die allumfassende Wahrnehmung konnte sich in zentralen Aspekten verändern. Zusammenfassend kann betont werden, dass das Stimmtraining Veränderungen in der Wahrnehmung der eigenen Stimme hervorgebracht hat aber auch bei den Menschen im Umfeld der Teilnehmerinnen. Das Thema Stimmprobleme und dahingehende Erkenntnisse werden hier nur kurz umrissen. Dies erfolgte bereits im Kapitel „6.4.2 Stimmprobleme“. Jedoch können sie nicht außen vorgelassen werden, da sie wesentliche Implikationen für die Praxis bieten. Wie bereits erwähnt, wiesen alle fünf Teilnehmerinnen auf Stimmprobleme in Form von Heiserkeit hin. „Die Stimme ist des Lehrers Hauptinstrument“ (I2/A48) und somit ein wesentlicher Bestandteil des Unterrichtens. Somit sollte dieses Instrument in keiner Form beeinträchtigt sein. Im Laufe der Forschung wurde ersichtlich, dass Stimmtraining einen Teil zur Verminderung von Stimmproblemen beitragen kann. Vor allem durch das Bewusstsein der eigenen Stimme und das Erkennen von Schwächen und gezieltem Vermeiden von gepresstem und übermäßigem Sprechen.

Eine bedeutende Implikation dieser Studie soll die vorkommenden Stimmprobleme der Lehrpersonen aufzeigen und die Bedeutung und Wichtigkeit der Stimme für den Lehrberuf. Durch die Aufzeichnungen in den Stimmtagebüchern und den Interviewgesprächen kann behauptet werden, dass die Teilnehmerinnen mit zum Teil schwachen und kränkelnden Stimmen kämpfen. Das Stimmtraining bietet eine Möglichkeit dem entgegenzuwirken und zu vermindern. Der bewusste und richtige Einsatz von Stimme sollte einen größeren Standpunkt in der Lehrerinnen- und Lehrerausbildung sein und somit auf mehr Aufmerksamkeit für eine gesunde Stimme legen.

8 CONCLUSIO

Wie diese Forschungsarbeit gezeigt hat, konnten wesentliche Auswirkungen des Stimmtrainings auf weibliche Lehrpersonen festgestellt werden. Diese Auswirkungen zeigten sich in den Stimmen und den Körpern der Teilnehmerinnen in psychischer und physischer Form aber auch in sozialen Gegebenheiten wie im Umfeld der Lehrerinnen.

Im Vorher-Nachher-Vergleich konnten ebenfalls zentrale Erkenntnisse gesammelt werden. Dabei lässt sich vor allem die Wahrnehmung der eigenen Stimme und des Körpers erwähnen. Die Eigenwahrnehmung und Fremdwahrnehmung zeigten Unterschiede in den Stimmen der Lehrpersonen auf, Veränderungen im bewussten Einsatz der Stimme, der Lautstärke und der Pausen. Generell konnte durch das Stimmtraining das Bewusstsein für die eigene Stimme erhöht und verstärkt werden.

Diese Erkenntnisse beruhen auf einer qualitativen Forschung, wobei die gewonnenen Erkenntnisse aufzeigen, dass eine Veränderung der Lehrerausbildung anzustreben und wünschenswert wäre. Deutlich ersichtlich wurde, dass die Lehrperson selbst, aber auch ihr Umfeld und in diesem Sinne die Schülerinnen und Schüler von einer gestärkten und kräftigen Stimme profitieren.

Die Durchführung einer Langzeitstudie, welche weitere Faktoren der Stimme und des Stimmtrainings miteinbeziehen, wäre erstrebenswert.

In Anlehnung daran sollte diese Übungsabfolge bereits in der Lehrerausbildung herangezogen werden, um somit bereits Stimmprobleme bei angehenden Lehrerinnen und Lehrern vermeiden zu können.

Eine zentrale Implikation dieser Studie zeigt die Wichtigkeit der Stimme für die Lehrperson. Ebenfalls ist zu erwähnen, dass Stimmtraining positive Auswirkungen auf die Stimme hat und dementsprechend auf die Stimme der Lehrperson. Demzufolge ist die regelmäßige Durchführung des Stimmtrainings und der angeführten Übungen zu empfehlen.

LITERATURVERZEICHNIS

- Amon, I. (2004). *Die Macht der Stimme. Persönlichkeit durch Klang, Volumen und Dynamik*. Redline Wirtschaft.
- Amon, I. (2012). *Gut bei Stimme: Richtig sprechen im Unterricht* (2. Aufl.). Veritas Verlag.
- Amon, I. (2017). *Meine Stimme - Mein Erfolg*. Fischer & Gann.
- Antosch-Bardohn, J., Beege, B. & Primus, N. (2016). *Tutorien erfolgreich gestalten*. UTB.
- Augendopler, H. & Kirstein, N. (2015). *Gesund bleiben im Lehrerberuf: 99 Tipps für die Grundschule*. Cornelsen Vlg Scriptor.
- Bernhard, B. M. (2003). *Sprechen im Beruf*. Beltz Verlag.
- Bernhard, B. M. (2014). *Sprechtraining für Schauspieler: Ein Übungsprogramm für Körper, Stimme und Gehör*. Henschel Verlag.
- Blagusz, B. (2011). *Erfolgsfaktor Stimme: Positive STIMMung in Beratung und Verkauf*. Signum Verlag.
- Bogner, A., Littig, B. & Menz, W. (2014). *Interviews mit Experten: Eine praxisorientierte Einführung*. Springer VS.
- Bühler, P. & Schlaich, P. (2013). *Präsentieren in Schule, Studium und Beruf* (2., überarb. u. erw. Aufl.). Springer.
- Dresing, T. & Pehl, T. (2018). *Praxisbuch Interview, Transkription und Analyse Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende* (8. Auflage). Eigenverlag.
- Eberhart, S. & Hinderer, M. (2014). *Stimm- und Sprechtraining für den Unterricht*. Schöningh.
- Endres, W. & Küffner, M. (2008). *Methodenmagazin Rhetorik und Präsentation in der Berufsschule*. Beltz Verlag.
- Endres, W. & Küffner, M. (2008). *Methodenmagazin Rhetorik und Präsentation in der Sekundarstufe I*. Beltz Verlag.
- Endres, W. & Küffner, M. (2008). *Rhetorik und Präsentation in der Berufsschule*. Beltz Verlag.
- Endres, W. & Küffner, M. (2008). *Rhetorik und Präsentation in der Sekundarstufe I* (2. Auflage). Beltz Verlag.

- Friedrich, G. & Bigenzahn, W. (1995). *Phoniatrie: Einführung in die medizinischen, psychologischen und linguistischen Grundlagen von Stimme und Sprache*. Verlag Hans Huber.
- Friedrich, G., Bigenzahn, W. & Zorowka, P. (2000). *Phoniatrie und Pädaudiologie*. (2. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage). Hans Huber.
- Fuchs, M. (2017). *Die Stimme im pädagogischen Alltag (Kinder- und Jugendstimme)*. Logos Verlag Berlin.
- Gundermann, H. (1989). *Heiserkeit und Stimmchwäche*. Fischer.
- Gutzeit, S. F. (2013). *Die Stimme wirkungsvoll einsetzen* (3. Aufl.). Beltz Verlag.
- Häder, M. (2015). *Empirische Sozialforschung: Eine Einführung* (3. Auflage Aufl.). Springer vs.
- Hammann, C. (2014). *Fitness für die Stimme: Körperhaltung - Atmung - Stimmkräftigung* (5., aktualisierte Auflage. Aufl.). Reinhardt Ernst.
- Haugeneder, K. & Doss, G. (2009). *Stimme spüren!* Breuer & Wardin.
- Hinderer, M. & Eberhart, S. (2018). *Gut gestimmt!: Stimmtraining für Erzieherinnen*. Herder Verlag GmbH.
- Hoegg, G. (2010). *Den Schulalltag meistern*. Cornelsen Scriptor.
- Hussy, W., Schreier, M. & Echterhoff, G. (2013). *Forschungsmethoden in Psychologie und Sozialwissenschaften für Bachelor* (2., überarbeitete Auflage). Springer Publishing.
- Kuckartz, U., Dresing, T., Rädiker, S. & Stefer, C. (2008). *Qualitative Evaluation: Der Einstieg in die Praxis* (2., aktualisierte Aufl.). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Kutscher, P. P. (2011). *Stimmtraining: ... und plötzlich hört dir jeder zu!* (4. Aufl.). GABAL Verlag GmbH.
- Lauten, A. (2012). *30 Minuten Die wirkungsvolle Stimme* (3. Aufl.). GABAL.
- Mayring, P. & Fenzl, T. (2014). *Qualitative Inhaltsanalyse*. In Baur, N. & Blasius, J. (Hrsg.). *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung*. Springer Publishing, 543-556
- Mayring, P. (2000). *Qualitative Inhaltsanalyse*. Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research, 1(2), Art. 20, <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs0002204>.

- Nawka, T. & Wirth, G. (2008). *Stimmstörungen*. Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Pabst-Weinschenk, M. (2016). *Stimmlich stimmiger Unterricht*. Vandenhoeck & Ruprecht.
- Pöchtrager, S., Duenbostl, C. & Stockinger, B. (2014). *Ich spreche, du staunst: Präsentieren in Studium und Beruf*. Facultas Verlags- und Buchhandels AG.
- Richter, B. & Sandel, M. (2013). Gesunderhaltung, Hygiene, Prävention. In Richter, B. (Hrsg.). *Die Stimme: Grundlagen, künstlerische Praxis, Gesunderhaltung*. Henschel Verlag, 197-218.
- Richter, B. (2011). Phoniatrie. In Spahn, C., Richter, B. & Altenmüller, E. (2011). *MusikerMedizin: Diagnostik, Therapie und Prävention von musikspezifischen Erkrankungen*. Schattauer GmbH, 291-327
- Richter, B. (2013). *Die Stimme: Grundlagen, künstlerische Praxis, Gesunderhaltung*. Henschel Verlag.
- Richter, B., Sandel, M., Schmid, B. & Wienhausen, S. (2013). Stimmarten, Stimmgattungen, Stimmfächer. In Richter, B. (Hrsg.). *Die Stimme: Grundlagen, künstlerische Praxis, Gesunderhaltung*. Henschel Verlag, 91-131
- Rossié, M. (2017). *Frei sprechen: in Radio, Fernsehen und vor Publikum. Ein Training für Moderatoren und Redner (Journalistische Praxis) (German Edition)* (6. Aufl.) [E-Book]. Springer VS.
- Schützeichel, R. (2011). Soziologie der Stimme: Über den Körper in der Kommunikation. In R. Keller & M. Meuser (Hrsg.), *Körperwissen* (S. 85-106). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Spahn, C., Richter, B. & Altenmüller, E. (2011). *MusikerMedizin: Diagnostik, Therapie und Prävention von musikspezifischen Erkrankungen*. Schattauer GmbH.
- Tiggeler, N. (2016). *Mit Stimme zum Erfolg: Anklang finden, überzeugen und begeistern*. Verlag C.H. Beck.
- Widhalm, B. (2017). *Vielstimmig*. LIT.

INTERNETVERZEICHNIS

- Abel, J. (2016). Ansatzrohr. <https://www.logoabel.de/enzyklopaedie/ansatzrohr>
- Brünjes, L. (2012). Phonetik - Klassifikation der Konsonanten. <https://www.mediensprache.net/de/basix/phon-/phonetik/konsonanten/>
- Bundeskanzleramt für Frauen, Familie und Jugend. (2021). Der Jugendbegriff - Altersdefinition: Frauen, Familien und Jugend im Bundeskanzleramt. <https://www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at/jugend/jugendpolitik/faktenbegriffe/der-jugendbegriff-altersdefinition.html>
- Gelorevoice. (o. J.). Stimmbänder - Aufbau & Funktion. <https://www.gelorevoice.at/stimme/stimmbaender/>
- Gesundheitsportal. (2021). Prävention. <https://www.gesundheit.gv.at/lexikon/p/praevention-hk>
- Kah, R. (2020). Stimmfarbe - Definition und Tipps zum Training. <https://ronaldkah.de/stimmfarbe/>
- Medizin populär. (2014). Was die Stimme über uns verrät. <https://www.medizinpopulaer.at/archiv/seele-sein/details/article/was-die-stimme-ueber-uns-verraet.html>
- MSD Manuals. (2021). Präventionsmaßnahmen. MSD Manual Ausgabe für Patienten. <https://www.msmanuals.com/de/heim/grundlagen/vorbeugung/pr%C3%A4ventionsma%C3%9Fnahmen>
- Sataloff, R. T. (1993). Spektrum der Wissenschaft: Die menschliche Stimme. <https://www.spektrum.de/magazin/die-menschliche-stimme/821199>
- Schiller, I. (2017). Stimmstörungen bei Lehrkräften im Vorbereitungsdienst. Schneider Verlag, 274-282. <https://orbi.uliege.be/handle/2268/208865>
- Stark, J. (2021). Sprechrhythmus – Wie Sie zum Künstler der Pausen werden. Argumentorik. <https://argumentorik.com/blog/allgemeine-rhetorik-tipps/sprechrhythmus-wie-sie-zum-kuenstler-der-pausen-werden/>
- Statistik Austria. (2021). Lehrpersonen an Schulen. https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/bildung/schulen/lehrpersonen/index.html
- Voicefactory. (2018). Wie klinge ich? – Sprechen über den Sound der eigenen Stimme. <https://voicefactoryaugzburg.de/stimmbildung/wie-klinge-ich-sprechen-ueber-den-sound-der-eigenen-stimme/>

- Weber, M. (2021). Stimme und Identität - Unser akustischer Fingerabdruck.
https://www.deutschlandfunkkultur.de/stimme-und-identitaet-unser-akustischer-fingerabdruck.976.de.html?dram:article_id=487050
- Weinzierl, C. (2020). Musik: Singstimme. Musik - Kultur - Planet Wissen.
<https://www.planet-wissen.de/kultur/musik/singstimme/index.html>
- Wicker. (2021). Stimmklang - Sprachheilzentrum der Klinik am Osterbach.
<https://www.wicker.de/kliniken/klinik-am-osterbach/behandlungsschwerpunkte/erkrankungen-a-z/stimmklang/>

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abbildung 1: Stimmfarben im Überblick

17

ANHÄNGE

Übungsablauf des Stimmtrainings

Zu Beginn Dehnen und Strecken wir den Körper, dabei Gähnen wir ganz groß und künstlich, wir erzwingen sozusagen das Gähnen.

Dabei sollen die Gesichtsmuskulatur und vor allem die Mundpartie aktiviert beziehungsweise gelöst werden. Durch das Öffnen des Mundes und das Hinunterklappen des Unterkiefers werden die Muskeln gelöst, dies wirkt befreiend und der Mund-, Rachen- und Halsraum wird geweitet. Dieses Gähnen sollte unbedingt mit der Stimme unterstrichen werden, dabei können laute Gähn-Geräusche erzeugt werden

Danach wird der gesamte Körper mit der Handfläche oder auch einer geballten Faust abgeklopft, dies wirkt ebenfalls belebend auf den ganzen Leib.

Während dieser Übung wird die tiefe Bauchatmung vollzogen.

Im Anschluss erfolgt noch ein stimmhaftes Summen /mhm/ in Kombination mit einer lockeren Kaubewegung, dabei wird wiederum die Lippen- und Mundmuskulatur aktiviert, ebenso wie die Stimmlippen. Nun werden verschiedensten Grimassen geschnitten, wichtig ist nur, dass sie für wenige Sekunden gehalten werden. Zwischen den einzelnen Grimassen wird das Gesicht durch Lippenflattern, oder Schnauben aufgelockert und entspannt. Mit einem tiefen Seufzer, oder auch tiefes Ausatmen auf /f/, wird dieser Teil beendet.

Nun wird durch das Abspannen, mit den folgenden Plosive oder auch Verschlusslauten /p/ /t/ /k/ /s/ oder /sch/, der Stimmeinsatz oder auch –absatz angeregt. Durch die explosive Sprechweise dieser Konsonanten wird die Zwerchfellbewegung und somit die Atmung hinzugezogen

Zum Schluss wird noch ein stimmvolles Glissando vollzogen. Dabei wird aus dem summenden /mhm/ eine Auf- und Abbewegung. Zuerst wird mit einem hohen /m/ begonnen, welches tief endet und umgekehrt, dies erfolgt so lange bis die Sprünge zwischen hohen und tiefen Tönen immer kürzer werden und daraus ein deutlich erkennbarer Sirenen-Ton oder auch eine Wellenbewegung, die durch das Heben und Senken der Stimme erkennbar wird, entsteht

Hier nochmal die Kurzfassung:

Gähnen + Dehnen

Abklopfen + tiefe Bauchatmung

Summen + Kaubewegung

Gesichter/Grimassen schneiden + Lippenflattern = Mundgymnastik

Tiefer Seufzer / ausatmen auf /f/

p-t-k-s (Abspannen + Artikulation = Zwerchfell & Bauch mitnehmen)

Glissando

Stimmtagebucheinträge

Liebe ...,

ich habe hier einen Leitfaden für dich erstellt, der dir als Unterstützung für dein Stimmtraining dienen soll. Mach die folgenden Übungen am besten jeden Morgen vor dem Unterricht und reflektiere am Ende deines Unterrichtstages. Vielleicht kannst du stimmliche Veränderungen wahrnehmen.

Du kennst dich selbst am besten, daher reflektiere für dich selbst und versuch dich selbst einzuschätzen.

Hier Impulsfragen, die bei deiner Reflexion helfen können:

Wie hast du deine Stimme wahrgenommen, war sie klar und kräftig oder eher rau und heiser? Wurde sie mit der Zeit schwächer?

Hast du deine Stimme bewusst eingesetzt?

Ist dir heute etwas an deiner Stimme aufgefallen?

Wie würdest du deine Stimme in deiner heutigen Verfassung einschätzen?

Tag Name:

Allgemeine (stimmliche) Verfassung:

Was ist mir heute aufgefallen:

Wochenfazit 1

Wie ist es dir in der ersten Woche deines Stimmtrainings ergangen? Fühlst du dich gestärkt, kannst du Verbesserungen erkennen?

Fällt es dir leicht, die Übungen im Alltag zu integrieren?

Vielleicht kannst du die Übungen gemeinsam mit der Klasse durchführen?

Wochenfazit 2

Die zweite Woche deines Stimmtrainings ist vorbei, sind dir Veränderungen aufgefallen? Konntest du deine Stimme kräftigen? Wenn ja, halte deine Erkenntnisse fest:

Wochenfazit 3

Deine vorletzte Woche „Stimmtraining“ steht nun bevor, vielleicht machst du dich noch einmal gezielt darauf aufmerksam und vollziehst dein Stimmtraining nächste Woche einmal öfter als sonst. Nimm dir am besten vor in jeden Tag am Weg ins Bad bereits mit den Übungen zu beginnen, du wirst hier bereits einen Unterschied erkennen:

Wochenfazit 4

Nun ist deine letzte Woche Stimmtraining schon vorbei. Schreibe nun ein letztes Mal deine Gedanken und Erkenntnisse auf. Wie würdest du dich selbst einschätzen? Konntest du für dich selbst Verbesserungen erkennen und wahrnehmen? Lass mich wissen, ob du diese Übungen weiterhin in deinem Alltag integrieren möchtest.

Interview-Leitfaden Stimme und Stimmtraining

Wie würden Sie Ihre Stimme während des Unterrichts (vor dem Stimmtraining) einschätzen?

Wie würden Sie Ihre Stimme während des Unterrichts (nach dem Stimmtraining) einschätzen?

Wie haben sich die täglichen Stimmübungen auf Ihren Körper beziehungsweise Ihre Stimme ausgewirkt?

Welche Übungen haben Sie für sich selbst als gewinnbringend/effizient erachtet?
Wie hat sich dies geäußert?

Konnten Sie Veränderungen (in Ihrer Stimme) erkennen, wenn ja woran?

Könnten Sie sich vorstellen, diese Übungen weiterhin in Ihren Alltag zu integrieren?

Wie nehmen Sie Ihre Stimme nach den vergangenen Wochen wahr?

Hatten Sie das Gefühl, dass Übungen fehlen? Hätten Sie Ergänzungen?

Eventuelle Ergänzungsfragen:

Sehen Sie in diesem Training einen Mehrwert für Ihre Tätigkeit im Lehrberuf?

Eidesstattliche Erklärung

„Ich erkläre, dass ich die vorliegende Masterarbeit selbst verfasst habe und dass ich dazu keine anderen als die angeführten Behelfe verwendet habe. Außerdem habe ich ein Belegexemplar verwahrt.“

24. März 2022

A handwritten signature in black ink, reading "Sandra Gschwendtner". The signature is written in a cursive style with a large initial 'S'.

Datum

Unterschrift