



PRIVATE PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE DER DIÖZESE LINZ

MASTERARBEIT

zum Abschluss des Masterstudiums für

Lehramt Primarstufe

**Stimmgesundheit und Sprechgestaltung
von Lehrpersonen in der Primarstufe**

*Methoden zur Stimmgesundheit und zur Sprechgestaltung
aus den Kunstformen Schauspiel und Gesang*

vorgelegt von:

Daniel Leonhartsberger, BEd

Betreuung:

Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Judit Szabó, MBA
(Fachwissenschaften)

Matrikelnummer:

41801729

Wortanzahl:

26160 Wörter

Linz, 26. April 2023

Vorwort

Die Stimme und das damit verbundene Produzieren von Tönen und Gesprochenem stellen für mich spannende Funktionen des menschlichen Körpers dar, die nicht nur in der alltäglichen Kommunikation eine wesentliche Rolle spielen, sondern auch in den Kunstbereichen „Schauspiel“ und „Gesang“. Für beide der letztgenannten Kunstformen empfinde ich eine persönliche Leidenschaft. Aus diesem Grund ist für mich vor allem der kreative Gebrauch der Stimme im schulischen Kontext bedeutsam, denn die Stimme spielt im Lehramt eine große Rolle und ist ein essenzielles Unterrichtsmittel. Der Bereich „Stimme“ ist demnach vor allem praktisch zu bewerten. Daher kann diese Arbeit als Leitfaden für Lehrpersonen in der Primarstufe betrachtet werden.

Mein Dank gilt zum einen Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Judit Szabó, MBA, die mir im Prozess des Schreibens an dieser Arbeit und im Forschungsprozess als Betreuerin mit Ratschlägen und Hinweisen in fachlicher und struktureller Hinsicht zur Seite stand und die mich bereits in den anfänglichen Überlegungen mit konstruktiven Vorschlägen unterstützte.

Mein Dank gilt zum anderen auch Prof.ⁱⁿ Mag.^a Birgit Christine Kurtz, die mir mit ihrer Expertise aufgrund ihrer Funktion als professionelle Stimm- und Sprechtrainerin und Gesangspädagogin zur Seite stand und in die Vorbereitung der qualitativen Forschung involviert war.

Auch an Prof. habil. Mag. Dr. Alfred Weinberger geht mein Dank, der mir vor allem bei der Auswertung von Daten und bei Fragen in Bezug auf die statistische Auswertung behilflich war.

Abstract Deutsch

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit der Stimme von Lehrpersonen in der Primarstufe im Hinblick auf stimmphysiologische und prosodische Aspekte. Da Lehrpersonen in ihrer beruflichen Tätigkeit so wie Schauspieler:innen und Sänger:innen von deren Stimme abhängig sind, stellen die Gesunderhaltung und der sprechgestalterische Gebrauch der Stimme eine zentrale Bedeutung dar. Bereits durchgeführte Studien zeigen in diesem Zusammenhang, dass stimmliche Probleme bis hin zu Stimmstörungen gerade in der Berufsgruppe der Lehrpersonen auftreten und für Schwierigkeiten sorgen. Die Ausbildung der Stimme in Form von Sprecherziehung ist oftmals nicht Teil der Lehrer:innenausbildung und stimmliche Probleme sind dadurch ein mögliches Resultat.

Ziel dieser Arbeit war es, herauszufinden, inwiefern stimmliche Übungen aus den Kunstbereichen „Schauspiel“ und „Gesang“ zu einer nachhaltigen Stimmgesundheit und einer vielfältigen Sprechgestaltung von Lehrpersonen in der Primarstufe beitragen. Dafür wurden mit Hilfe eines Mixed Method Designs, bei dem quantitative und qualitative Forschungsmethoden zum Einsatz kommen, Untersuchungen durchgeführt. Mit Hilfe einer Online-Umfrage und einer Studie mittels wissenschaftlichen Tagebuchs konnte festgestellt werden, dass Stimmübungen einen essenziellen Beitrag zu einem bewussten, physiologischen Umgang mit der Stimme und zu einer vielfältigeren Sprechgestaltung beitragen. Daraus kann abgeleitet werden, dass eine solide Sprechausbildung fester Bestandteil in jeder Lehrer:innenausbildung sein sollte.

Schlüsselwörter: Stimme, Gesundheit, Stimmgesundheit, Sprechgestaltung, Sprechausbildung, Stimmübungen

Abstract English

This thesis examines the voice of primary school teachers with regard to voice-physiological and prosodic aspects. Since teachers, like actors and singers, depend on their voice in their professional work, maintaining voice health and using it in creative speech is of central importance. Furthermore, studies that have been carried out show that vocal issues up to voice disorders especially occur amongst teachers and cause difficulties. However, voice training in the form of speech training is often not part of teacher training and vocal issues are a possible result of that.

The aim of this work was to find out to what extent vocal exercises, that are used by artists like actors and singers, contribute to a sustainable voice health and a diverse ability to speak regarding teachers in primary education. For this purpose, investigations have been carried out using a mixed method design in which quantitative and qualitative research methods are used. With the help of an online survey and a study using a scientific diary, it was found that voice exercises essentially contribute to a conscious, physiological, vocal handling and to a more diverse, colourful way of speaking. Because of this, it can be deduced, that profound speech training should be an inherent part of every teacher training course.

Keywords: voice, health, voice health, speech formation, speech training, voice exercises

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	II
Abstract Deutsch.....	III
Abstract English.....	IV
1 Einleitung.....	1
2 Begriffsdefinitionen.....	4
2.1.1 Stimme.....	4
2.1.2 Sprechgestaltung.....	4
2.1.3 Stimmgesundheit.....	4
3 Die Physiologie der menschlichen Stimme.....	6
3.1 Die Bedeutung der Atmung.....	7
3.1.1 Funktionsweise der Atmung.....	7
3.1.2 Atmungsarten.....	9
3.1.3 Atemstütze.....	10
3.1.4 Formen der Atmung.....	10
3.1.5 Abspannen.....	12
3.2 Die Aufgabe des Kehlkopfes.....	12
3.3 Laut- und Tonbildung (Phonation).....	14
3.3.1 Das Ansatzrohr.....	15
3.3.2 Lautbildung und Resonanz.....	15
3.3.3 Stimmklang.....	16
3.3.4 Die Artikulationsorgane.....	17
3.3.5 Die Positionierung der Stimmlippen.....	17
3.3.6 Stimmsitz.....	18
3.3.7 Der Stimmeinsatz.....	18
3.3.8 Stimmabsatz.....	20
3.3.9 Stimmregister.....	20
3.3.10 Indifferenzlage.....	21
3.4 Die Aufgabe der Ohren.....	22
3.4.1 Wahrnehmung der eigenen Stimme.....	23
3.5 Die Bedeutung der Körperhaltung.....	24
3.5.1 Etonus.....	24
3.5.2 Ökonomisches Stehen.....	25

3.5.3	Ökonomisches Sitzen.....	26
3.6	Zusammenfassung	26
4	Die Sprechgestaltung und ihre Facetten	27
4.1	Atmung und Pausen	29
4.2	Sprechspannung und Sprechklänge	30
4.2.1	Sprechspannung.....	30
4.2.2	Sprechklänge	31
4.3	Betonung und Akzentuierung.....	32
4.4	Sprachmelodie und Kadenz.....	34
4.5	Tempo.....	36
4.6	Lautstärke.....	37
4.6.1	Sprechlautstärke in der Schule	38
4.7	Artikulation.....	39
4.7.1	Vokale, Umlaute und Diphthonge	40
4.7.2	Konsonanten.....	41
4.8	Von Standardlautung bis Idiolekt.....	43
4.8.1	Ausspracheformen	43
4.8.2	Ausspracheregeln	44
4.9	Nonverbales Sprechen.....	46
4.10	Spezialsituation – Vorlesen	48
5	Stimmstörungen und Lehrpersonen.....	49
5.1	Studien und Untersuchungen zu Stimmproblemen von Lehrpersonen	49
5.2	Physiologische Ursachen.....	50
5.2.1	Organische Stimmstörungen	51
5.2.2	Hormonelle Stimmstörungen.....	51
5.2.3	Funktionelle Stimmstörungen.....	52
5.2.4	Häufige Störungen der Stimme	53
5.3	Psychologische Aspekte	55
6	Maßnahmen zur Stimmgesundheit und zur vielfältigen Sprechgestaltung.....	57
6.1	Stimmhygiene	57
6.2	Prophylaktische Stimmübungen	59
6.2.1	Lockerung und Aktivierung des Körpers	60
6.2.2	Normalspannung des Körpers – Eutonie.....	61
6.2.3	Aktivierung der Tiefatmung durch Entspannung und Öffnung	61

6.2.4	<i>Abspannen und Atemführung</i>	61
6.2.5	<i>Kiefer lockern und Resonanz spüren</i>	62
6.2.6	<i>Mittlere Sprechlage finden</i>	62
6.2.7	<i>Aktivierung der Artikulationswerkzeuge</i>	63
6.3	Prosodische Stimmübungen	64
6.3.1	<i>Betonung</i>	64
6.3.2	<i>Betonung durch Lautstärke, Tonhöhe und Sprechtempo</i>	64
6.3.3	<i>Kadenzen und Melodieführung</i>	65
6.3.4	<i>Pausen</i>	66
6.3.5	<i>Sprecharten und Emotionen</i>	66
6.3.6	<i>Gestik</i>	67
7	Zusammenfassung der theoretischen Aspekte, spezifische Forschungsfragen und Hypothese	69
8	Methoden	71
8.1	Teilnehmer:innen und Kontext	71
8.2	Untersuchungsplan	74
8.3	Datenerhebungsmethoden und Durchführung	75
8.4	Analysemethoden	78
9	Resultate	84
9.1	Stimmliche Schwierigkeiten	84
9.2	Herausforderungen beim Sprechen.....	87
9.3	Stimmübungen im pädagogischen Alltag	91
9.3.1	<i>Sprechtechnik im pädagogischen Alltag</i>	92
9.3.2	<i>Durchführbarkeit der Stimmübungen</i>	94
9.3.3	<i>Auswirkungen der Stimmübungen</i>	97
9.4	Vielfältiges Unterrichten durch prosodische Elemente.....	100
9.5	Bewusster Stimmgebrauch	105
10	Diskussion	111
10.1	Bezug zur Forschungsfrage.....	111
10.2	Limitationen und Implikationen für weitere Forschungen	117
10.3	Implikationen für die Praxis.....	119
11	Fazit	121
12	Literaturverzeichnis	122
13	Internetverzeichnis	127

14	Abbildungsverzeichnis	129
15	Anhang.....	131
15.1	Quantitative Untersuchung.....	131
15.1.1	Fragebogen	131
15.1.2	Häufigkeitsanalysen – Sprechumstände (SU).....	136
15.1.3	Häufigkeitsanalysen – Sprechtechnik (ST).....	138
15.1.4	Häufigkeitsanalysen – Physische Gesundheit (PHG).....	139
15.1.5	Häufigkeitsanalysen – Psychische Gesundheit (PSG).....	146
15.1.6	Häufigkeitsanalysen – Prosodie	148
15.1.7	Häufigkeitsanalysen – Gewohnheiten.....	151
15.2	Qualitative Untersuchung	152
15.2.1	Forschungsgrundlagen und Tagebuchbeispiel	152
15.2.2	Kategorisierung	159
15.2.3	Fazit der Proband:innen.....	165
15.3	Weiterführende Stimmübungen	166
16	Eidesstattliche Erklärung	167

1 Einleitung

Lehrpersonen sind im pädagogischen Alltag in stimmlicher Hinsicht besonders gefordert. Die Stimme der Lehrer:innen kommt über einen längeren Zeitraum (Jahre), beinahe täglich zum Einsatz, wobei die räumlichen Gegebenheiten beim Sprechen nicht immer optimal sind und die Lehrpersonen außerdem oftmals unter einer Belastung stehen, die psychisch bedingt ist (Lemke, 2017, S. 23).

Die gegebenen, stimmlichen Herausforderungen der Lehrpersonen können zu Stimmproblemen führen. Eine Studie der Leuphana Universität Lüneburg, die von 2010 bis 2012 durchgeführt wurde, zeigte, dass der Unterricht jeder vierten Lehrperson (24,9 % der Befragten) aufgrund deren Stimmproblemen nicht abgehalten werden konnte und jede zehnte Lehrperson (10,8 % der Befragten) durch stimmliche Schwierigkeiten der Schule mehrmals fernblieb. Zu der Gruppe der Befragten zählten in etwa 600 Lehrpersonen (Dartelle, Puchalla & Roeßler, o.J., S. 2f). Durch eine weitere Studie der Universität Leipzig in Zusammenarbeit mit Professionellen aus dem Bereich der Stimmbildung im Jahr 2015 wurde ersichtlich, dass über 30 % der mehr als 200 untersuchten, aktiven Lehrpersonen an Stimmstörungen litten. Darüber hinaus konnte durch die Studie ermittelt werden, dass die Lehrpersonen, die an Stimmstörungen litten, „signifikant älter waren“ und vermehrt im Primarstufenbereich arbeiteten (Meuret, 2015, Absätze 2-15; Meuret, 2017, S. 52f).

Während Schauspieler:innen und Sänger:innen in ihrer beruflichen Ausbildung eine Schulung der Stimme erhalten, um auf das stimmliche Arbeiten vorbereitet zu sein, trifft das bei Studierenden des Lehramtes nicht immer zu, obwohl auch diese auf ihre stimmlichen Leistungen

angewiesen sind (Anton Bruckner Privatuniversität, 2020, S. 1; Anton Bruckner Privatuniversität, o.J., S. 1f; Amon, 2009, S. 9f; Lemke, 2017, S. 23).

Nicht nur die Gesundheit der Stimme, sondern auch der vielfältige Gebrauch dieser, ist ein wesentlicher Bestandteil des Unterrichts. Krenz weist in einem Zitat auf die hohe Bedeutung der Sprach- und Sprechkompetenz von Erwachsenen hin und schreibt (Krenz, o.J., S. 13): „Sprache ist ein alltägliches, lebendiges, entwicklungsförderliches Kommunikationserlebnis mit Kindern und Sprachbildung von Kindern versteht sich in erster Linie als eine Herausforderung an die hohe Sprachkompetenz von bindungsorientierten Erwachsenen!“

Unterschiedliche Unterrichtssituationen bieten Raum für stimmliches Gestalten, bzw. erfordern dies sogar. Viele Lehrpersonen sprechen beispielsweise oftmals sehr laut, um sich über den Lärmpegel hinwegzusetzen, obwohl durch ein leiseres Sprechen in Verbindung mit nonverbalen Gesten und Gesichtsausdrücken die Aufmerksamkeit der Schüler:innen auf eine wirkungsvollere Weise gebunden werden könnte (Aich, 2009, S. 79f; Pabst-Weinschenk, 2000, S. 107).

Auf Grundlage der angeführten, hohen und vielfältigen Anforderungen an die Stimme von Lehrpersonen, die sich durch den Unterrichtsalltag ergeben, soll in dieser Arbeit folgende Forschungsfrage untersucht werden:

Inwiefern tragen stimmliche Übungen aus den Kunstbereichen „Schauspiel“ und „Gesang“ zu einer nachhaltigen Stimmgesundheit und einer vielfältigen Sprechgestaltung von Lehrpersonen in der Primarstufe bei?

Der erste Teil der Arbeit befasst sich in hermeneutischer Weise mit dem theoretischen Hintergrund der Stimmbildung. Im ersten Abschnitt dieses Teils wird auf die *Physiologie der menschlichen Stimme* eingegangen. Der zweite Abschnitt beinhaltet die *Sprechgestaltung und ihre Facetten* und der dritte Abschnitt *Stimmstörungen in Bezug auf Lehrpersonen*. Im vierten Abschnitt werden *Maßnahmen zur Stimmgesundheit und zur vielfältigen Sprechgestaltung* vorgestellt. Den Abschluss des theoretischen Teils bilden eine *Zusammenfassung* der vorangegangenen Inhalte und *spezifische Forschungsfragen* sowie eine *Hypothese*.

Im zweiten Teil der Arbeit werden die empirischen Forschungsmethoden, die zum Einsatz kamen, genauer erläutert und Hintergrundinformationen zur Forschung gegeben. Im Zuge der Forschung kam ein Mixed Method Design zum Einsatz, bei dem auf quantitative und qualitative Ansätze zurückgegriffen wurde. Während im Verlauf der quantitativen Forschung eine Querschnittstudie mit Hilfe einer Online-Umfrage durchgeführt wurde, stellte bei der qualitativen Untersuchung das wissenschaftliche Tagebuch die zentrale Forschungsmethode dar.

Der dritte Teil beinhaltet die Forschungsergebnisse, welche Antworten auf die spezifischen Forschungsfragen geben.

Im vierten Teil erfolgt eine Diskussion der Resultate. Außerdem werden Limitationen der Forschung sowie Implikationen angeführt.

Das Fazit im fünften Teil stellt den Abschluss dieser Arbeit dar.

2 Begriffsdefinitionen

Im folgenden Teil werden Begriffe genauer definiert, die für das bessere Verständnis der Arbeit wesentlich sind.

2.1.1 *Stimme*

Unter der Stimme des Menschen wird ein Instrument verstanden, das keine organische Substanz an sich besitzt, sondern durch seinen Klang wahrgenommen werden kann, welcher durch die Zusammenarbeit von Atmung, Muskeln und anderen Teilen des Körpers entsteht und zur Kommunikation beiträgt (Thömmes, 2011, S. 6; Weinzierl, 2020, Absätze 2f).

2.1.2 *Sprechgestaltung*

Unter dem Begriff „Sprechgestaltung“ werden jene Elemente verstanden, welche dem Gesprochenen eine Struktur verleihen und dazu beitragen, dass es gut oder auch nicht gut verstanden werden kann. Geregelt sind dabei nur die Bereiche Satzmelodie, Gliederung und Akzentuierung, nicht aber ein Sprechen, das mit Emotionen erfolgt (Lemke, 2012, S. 123f).

2.1.3 *Stimmgesundheit*

Eine gesunde Stimme bedeutet, dass die Produktion der Stimme ohne Anstrengung, jedoch in einer klaren Art und Weise ohne Schmerzen und Verspannung erfolgt (Stoll, o.J., Absatz 4). Sie ist außerdem in der Lage, Töne in einem bestimmten Umfang und in unterschiedlichen Lautstärken wiederzugeben, auch in der Rufstimme, wobei ihr Klang klar ist und eine Tragfähigkeit besitzt (Stoll, o.J., Absatz 4; Tesche, 2012, S. 15). Der

Vorgang wird von der Sprechatmung unterstützt, welche funktionstüchtig sowie leichtgängig ist (Stoll, o.J., Absatz 4). Zur Leistungsfähigkeit der Stimme zählen sowohl stimmtechnische Kompetenzen als auch Voraussetzungen in organischer Hinsicht (Stoll, o.J., Absatz 8).

3 Die Physiologie der menschlichen Stimme

„Stimme wirkt und Stimme bestimmt. Stimme hat viele Facetten.“

(Amon, 2009, S. 13)

Sprechen, also das Einsetzen der Stimme, ist ein Geschehen, das die Zusammenarbeit von vielen Teilen des Körpers miteinschließt und erfordert (Amon, 2003, S. 33; Martini, 2004, S. 13). Werner (1998, S. 9) weist sogar darauf hin, dass das Sprechen die Arbeit des gesamten Körpers erfordert und nicht isoliert erfolgen kann.

Martini (2004, S. 13) beschreibt grundsätzliche Faktoren, welche notwendig sind, damit die Facetten der Stimme zum Vorschein kommen, und maßgeblich an der Stimmproduktion beteiligt sind. Dazu zählen zum einen das Gehirn und die Atmung (Zwerchfell) als auch das muskuläre Wirken des Kehlkopfs und der Luftröhre. Außerdem sind die Stimmlippen, die Resonanzräume und die Stimmbänder von zentraler Bedeutung (Amon, 2003, S. 33; Martini, 2004, S. 13). Für Werner (1998, S. 9) spielen zusätzlich noch die Körperhaltung und die Bewegung des Körpers eine wesentliche Rolle.

Im folgenden Abschnitt werden jene Teile des Körpers angeführt und erläutert, welche für die Produktion von Stimme und Sprache relevant sind. Außerdem werden die physiologischen Vorgänge, welche bei der Produktion von Stimme geschehen, genauer erklärt und analysiert.

3.1 Die Bedeutung der Atmung

Nach Dimon und Brown (2018, S. 1) ist das Atmen einer der essenziellen Prozesse des menschlichen Lebens und es dient nach Puffer (2010, S. 32) zur Erhaltung dessen. Durch die Atemluft werden nicht nur Zellen mit Sauerstoff versorgt, auch die Stimmlippen können durch sie in Bewegung versetzt werden, sodass in weiterer Folge gesprochen werden kann (Amon, 2009, S. 18; Dimon & Brown, 2018, S. 1).

3.1.1 Funktionsweise der Atmung

Die Steuerung der Atmung (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 40; Puffer, 2010, S. 32) erfolgt durch das Gehirn. Die Atmung wird von ihm überprüft und an die Rahmenbedingungen angepasst (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 40).

Eines der zentralen Atemorgane ist die Lunge. In ihr wird im Wesentlichen der Sauerstoff ausgetauscht (Amon, 2009, S. 17). Habermann (1978, S. 8) erklärt, dass dabei das Blut mit Sauerstoff angereichert und Kohlensäure wiederum mit Hilfe der Ausatemluft abtransportiert wird.

Damit geatmet werden kann, ist die Unterstützung durch das Zwerchfell (Diaphragma) notwendig (Habermann, 1978, S. 8). Es befindet sich in einer körperlichen Querlage, besteht aus einer flachen und schlanken Muskel-Sehnenplatte und ist kuppelartig (Habermann, 1978, S. 8; Puffer, 2010, S. 33). Das Zwerchfell schafft eine Trennung zwischen Brust- und Leibraum sowie den Rumpfhöhlen (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 40; Habermann, 1978, S. 8; Seidner, 2007, S. 23).

Auch die Zwischenrippenmuskeln tragen eine wichtige Funktion (Puffer, 2010, S. 33). Während die Zwischenrippenmuskeln, welche außen

liegen, beim Einatmen mitwirken, leisten die inneren Zwischenrippenmuskeln Unterstützung beim Prozess des Ausatmens (Seidner, 2007, S. 23).

Das Einatmen bezeichnen Eberhart und Hinderer (2014, S. 40) als *Inspiration*. Durch die Nase oder den Mund gelangt Luft von außen in die Lunge (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 41). Da die Lungenflügel sich beim Atmen nicht allein ausdehnen können, wird die Hauptarbeit dabei vom Zwerchfell sowie den Zwischenrippenmuskeln und der Schultermuskulatur übernommen (Amon, 2009, S. 17; Seidner, 2007, S. 23). Beim Einatmen wird das Zwerchfell aktiv gesenkt, wobei ein Zusammendrängen der Organe im Bereich des Bauches erfolgt, wodurch sich die Bauchdecke nach vorne hebt und der Brustkorb sich ausdehnt (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 40; Puffer, 2010, S. 33; Werner, 1998, S. 21). Durch diesen Vorgang kommt es dazu, dass ein Unterdruck im Bereich der Lunge auftritt, wodurch diese sich ausdehnt und Luft von ihr angesogen wird (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 40; Graubner, 2012, S. 45f). Der Prozess wird auch durch die Zwischenrippenmuskeln unterstützt (Puffer, 2010, S. 33).

Amon weist darauf hin, dass das Lungenvolumen etwa „vier bis sechs Liter Sauerstoff“ umfasst (Amon, 2009, S. 18). Seidner (2007, S. 28) schreibt davon, dass in etwa „500 ml Luft ein- und ausgeatmet“ werden.

Wenn eine Person ausatmet (*Expiration*), kommt es zu einer Verengung des Brustraumes, einem Einsinken der Rippen und einer gleichzeitigen Entspannung des Zwerchfells (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 41; Martini, 2004, S. 15; Puffer, 2010, S. 34). Dieses bewegt sich in einer passiven Art und wandert aufwärts, wodurch ein Überdruck in der Lunge erzeugt wird und es zu einem Ausströmen von Luft kommt (Eberhart & Hinderer,

2014, S. 41). Puffer (2010, S. 34) bezeichnet diese Form des Atmens als „Zwerchfellatmung“. Bei dem beschriebenen Prozess spielt auch die Bauchmuskulatur eine wichtige Rolle, weil diese eine Kontraktion („sich zusammenziehen“) durchführt. Der Luftstrom, der ausgeatmet wird, kommt schließlich bei der Stimmgebung zum Einsatz (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 41).

Eberhart und Hinderer (2014, S. 42) als auch Habermann (1978, S. 16) merken an, dass das Atmen durch Umstände in psychischer oder vegetativer Hinsicht beeinflusst werden kann. Wenn eine Person erschrickt, so kommt es zu einer Hemmung des Atems, während Aufregung zur Beschleunigung der Atmung führt. Empfindet eine Person Angst, dann ziehen sich die Brust- und die Zwerchfellmuskulatur zusammen und es kommt zu einer Verkrampfung (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 42).

3.1.2 Atmungsarten

Der Vorgang des Atmens ist abhängig von den Anforderungen. So gibt es den Zustand der stummen Atmung und den der Stimmatmung (Ehrlich, 2011, S. 231).

Zur stummen Atmung zählt zum einen die Ruheatmung, welche in Ruhephasen passiv zur Geltung kommt und bei der sich der Brustkorb mit Hilfe der Spannung, welche zwischen Zwerchfell und Zwischenrippenmuskulatur herrscht, dehnt und erweitert (Ehrlich, 2011, S. 231; Habermann, 1978, S. 16; Wirth, 2002, S. 30). Wird ausgeatmet, so kommt es zu einem Erschlaffen der Muskeln, wobei sie danach in ihre ursprüngliche Lage zurückkehren. Die Phasen des Ein- und des Ausatmens besitzen ungefähr die gleiche Dauer (Ehrlich, 2011, S. 231).

Zur stummen Atmung zählt zum anderen auch die Leistungsatmung, welche dann zum Einsatz kommt, wenn eine Person unter hoher Anstrengung steht. Hierbei dehnen sich die Muskeln, welche für das Einatmen benötigt werden, und auch die Lungenflügel, stärker aus (Ehrlich, 2011, S. 232; Wirth, 2002, S. 30).

Bei der Stimmatmung (*Phonationsatmung*) kommt es zu einer kürzeren Einatem- und längeren Ausatemzeit, wobei das Ausatmen sehr gleichmäßig erfolgt (Ehrlich, 2011, S. 232; Habermann, 1978, S. 16).

3.1.3 Atemstütze

Mit Hilfe der sogenannten Atemstütze soll ein Atemstrom geschaffen werden, der länger andauert und zugleich eine Kehlkopffunktion gewährleistet, die im optimalen Bereich liegt. Dies kann dadurch erreicht werden, indem einerseits die Einatemstellungen in muskulärer Hinsicht und andererseits die Spannungen, die dabei auftreten, beibehalten werden, so lange, bis zwei Drittel der Zeit des Ausatmens vorbei sind. Hierbei ist ein Zusammenwirken der Muskulatur im Bereich der Flanken und der Bauchdecke sowie des Zwerchfells wesentlich. Dieses Zusammenspiel kann durch Üben erlernt werden (Werner, 1998, S. 23).

3.1.4 Formen der Atmung

Es gibt unterschiedliche Arten, wie Personen atmen. Bei der Hochatmung, welche auch als „*Klavikularatmung*“ bezeichnet wird, setzen Personen vorwiegend Schulter- und Schlüsselbein sowie die Muskulatur im Hals- und Schulterbereich als auch die Atemhilfsmuskulatur ein (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 43; Puffer, 2010, S. 34; Werner, 1998, S. 22). Wirth (2002, S. 32) bezeichnet diese Form als „*pathologisch*“, denn durch

diese Fehlartmung kann es zu negativen Auswirkungen auf die Stimme und auch den Kehlkopf kommen (Puffer, 2010, S. 34; Wirth, 2002, S. 32).

Als „*Thorako-Kostal-Atmung*“ wird das Atmen aus der Brust- oder Rippenzone bezeichnet. Dabei kommt es weitgehend zu einer Erweiterung des Brustkorbes, während das Zwerchfell mit Hilfe der Rippen nach oben befördert wird. Es kommt zu keiner oder nur einer kleinen Bewegung der Bauchwand, wobei diese fallweise einsinken kann. In den meisten Fällen ist das Atmen hörbar (Wirth, 2002, S. 31).

Erfolgt die Atmung mit Hilfe des Zwerchfelles und des Bauches, wird von der „*Abdominalatmung*“ oder „*Bauchatmung*“ gesprochen (Wirth, 2002, S. 31). Dabei zieht sich das Zwerchfell zusammen, wobei die dabei ausgelösten Bewegungen an die Bauchwand weitergeleitet werden (Wirth, 2002, S. 31).

Bei der Flankenatmung werden die Bewegungen, die durch das Atmen entstehen, an den Bereich der Rippenbögen weitergeleitet, der sich im unteren Rippenbereich befindet (Wirth, 2002, S. 31). Diese Form der Atmung kann auch als „*Brust- oder Rippenatmungsvariation*“ bezeichnet werden (Ehrlich, 2011, S. 230). Wenn sie in Kombination mit anderen Formen erfolgt, ist sie physiologisch (Ehrlich, 2011, S. 230). Der Begriff „*physiologisch*“ bedeutet „körperliche Vorgänge betreffend, die dem gesunden Lebenszustand angehören oder der Abwehr von Gefahren für diesen Zustand dienen“ (Spektrum Akademischer Verlag, 1999, Absatz 1).

Um nachhaltig und ohne Anspannung sprechen zu können, ist es notwendig, von der „*Atemmittellage*“ („*Kosto-Abdominalatmung*“) Gebrauch zu machen (Amon, 2009, S. 18f; Werner, 1998, S. 21). Wirth

(2002, S. 31f) erklärt, dass bei dieser „Bauch-Zwerchfell-Flanken-Atmung“ der Brustkorb dadurch erweitert wird, indem das Zwerchfell sich zusammenzieht und nach unten bewegt. Darüber hinaus ist auch wesentlich, dass die Rippen dabei aktiv gehoben werden (Wirth, 2002, S. 32).

3.1.5 Abspannen

Amon (2009, S. 22) beschreibt die „reflektorische Atemergänzung“ als eine durch das Zwerchfell ausgelöste Atmung, bei der die Luftversorgung sehr rasch passiert. Die Abfolge dieses Reflexes, der bewusst ausgelöst werden kann und als „Abspannen“ bezeichnet wird, ist folgende: Nachdem eine Person gesprochen hat, hebt diese das Zwerchfell, um auszuatmen. Anschließend wird es losgelassen, wobei das Zwerchfell dann in dessen Stellung zum Zeitpunkt des Einatmens zurückschnellt und die Lunge automatisch mit Luft befüllt wird (Amon, 2009, S. 22; Werner, 1998, S. 18f). Amon weist auf die physikalische Ursache dieses Phänomens hin und erklärt, dass dies über ein System ermöglicht wird, das mit Unterdruck arbeitet (Amon, 2009, S. 22). Werner (1998, S. 19) appelliert, dass nach dem Prozess des Abspannens die Grundspannung herrschen sollte. Eine Unter- oder Überspannung kann bewirken, dass die Aussprache und die Stimmgebung eine negative Beeinflussung erfahren (Werner, 1998, S. 19).

3.2 Die Aufgabe des Kehlkopfes

Der Kehlkopf ist ein Gebilde, dessen Beschaffenheit aus Knorpeln besteht und mit Hilfe von Muskeln und Sehnen fixiert wird, wobei Ring-, Schild- und Stellknorpel sowie der Kehldeckel, essenzielle Bestandteile darstellen (Tesche, 2012, S. 12). Der Kehlkopf besitzt darüber hinaus die

Form eines Trichters und befindet sich unter dem Schlund (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 54; Riesch, 1972, S. 14). Während der Ringknorpel sich oberhalb der Luftröhre befindet, welche die Basis für den Kehlkopf darstellt und wie ein Siegelring aussieht, schützt der Schildknorpel den Kehlkopf vor Einflüssen, die von außen kommen (Seidner, 2007, S. 33; Tesche, 2012, S. 12). Als „Adamsapfel“ wird jener Teil des Schildknorpels bezeichnet, der nach vorne tritt (Wirth, 2002, S. 47). Seidner (2007, S. 33) erklärt außerdem: „Im gesunden Kehlkopf laufen alle Bewegungen in den Gelenken symmetrisch ab.“

Der Kehldeckel sorgt dafür, dass Speiseteilchen an der Luftröhre vorbeigekommen, indem er sie verschließt (Puffer, 2010, S. 52).

Die Stellknorpel haben die Aufgabe, die Stimmlippen zu spannen und sie zu bewegen, wobei dadurch auch die Tonhöhe beeinflusst werden kann (Riesch, 1972, S. 16; Tesche, 2012, S. 12). Es besteht eine Verbindung zwischen den Stellknorpeln, welche paarig angeordnet sind und den Stimmlippen (Tesche, 2012, S. 12).

Die Stimmlippen (Stimmbänder) befinden sich innerhalb des Kehlkopfes und setzen sich aus Bindegewebe, Schleimhaut und Muskeln zusammen (Seidner, 2007, S. 35; Tesche, 2012, S. 12). Sie sind für die Erzeugung des stimmlichen Grundschalls verantwortlich (Seidner, 2007, S. 35). Die Stimmbänder besitzen darüber hinaus eine Länge von ca. 1,5 cm und sind übereinander positioniert (Riesch, 1972, S. 16). Ihre Hauptaufgabe liegt laut Seidner (2007, S. 35) darin, beim Schluckvorgang den Luftweg im unteren Bereich zu verschließen, sodass Fremdkörper und Speichel nicht eindringen können. Eine Schleimhaut umgibt die Stimmbänder, damit der Verschluss dieser glatt verläuft (Amon, 2009, S. 27). Sie weist

eine Reaktion in Bezug auf die bestehenden Luftfeuchtigkeitsverhältnisse, die Luftqualität sowie die Temperatur auf (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 54). Amon (2009, S. 27) erklärt, dass das Trinken von Wasser ein wesentlicher Faktor dafür ist, dass die Schleimhäute ausreichend Sekret produzieren können. Der Grund, warum die Stimme am Morgen oftmals tiefer klingt, ist laut Amon, weil die Befeuchtung der Stimmbänder zu diesem Zeitpunkt sehr stark ist und diese gefüllter sind (Amon, 2009, S. 28).

Als Stimmritze wird der Spalt bezeichnet, den die beiden Stimmlippen bilden (Amon, 2009, S. 27). Diese Ritze öffnet sich beim Atemvorgang, sodass die Luft hindurch gelangen kann (Pramendorfer, 2007, S. 53).

3.3 Laut- und Tonbildung (Phonation)

Damit Töne oder Laute gebildet werden können (*Phonation*), müssen bestimmte Bedingungen erfüllt werden. Zum einen wird Ausatemluft – der sogenannte Phonationsatem – in ausreichender Menge benötigt, welche mit Hilfe von Druck zunächst den Kehlkopf, dann die Stimmlippen unterhalb erreicht und für eine „Sprengung“ sorgt (Amon, 2009, S. 27; Ehrlich, 2011, S. 208; Puffer, 2010, S. 53). Zum anderen sind Impulse erforderlich, welche nervaler Natur sind und die aufgrund von Sprechintentionen geschaffen werden (Werner, 1998, S. 31).

Durch das Erfüllen dieser Bedingungen, können die Stimmlippen in Schwingung versetzt werden, indem die Stimmritze andauernd geöffnet und geschlossen wird (Puffer, 2010, S. 53; Werner, 1998, S. 31). Während für den Öffnungsprozess zwei Muskelstränge sorgen, sind drei Muskelpaare für den Schließvorgang verantwortlich (Ehrlich, 2011, S. 208f).

Durch den Vorgang entsteht ein Unterdruck im Bereich der Lunge und es kommt zu einem Schließen der Stimmlippen, wodurch der Prozess erneut gestartet werden kann (Tesche, 2012, S. 13).

Als Primärton (Stimmlippenton) wird jener Ton bezeichnet, der durch die Berührung zwischen den Stimmlippen entsteht (Puffer, 2010, S. 53). Nur mit Hilfe der Resonanz im Bereich des Ansatzrohres, die ihn zum Laut transformiert, kann der Primärton hörbar werden (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 71; Ehrlich, 2011, S. 210; Jesch, 2013, S. 17).

3.3.1 Das Ansatzrohr

Wie bei einem Blasinstrument besteht auch im menschlichen Körper eine Verbindung zwischen der Schallquelle und den Resonanzräumen (Habermann, 1978, S. 53). Das Ansatzrohr ist oberhalb der Stimmlippen positioniert (Werner, 1998, S. 31). Dazu zählen der Keh- und Rachenraum, die Mundhöhle und der Mundboden, die Wangen, die Zähne, der Gaumen (hart/weich), die Zunge und ihre Muskulatur, der Unterkiefer, das Gaumensegel sowie die Nasen(neben)höhlen und der Nasenrachen (Amon, 2009, S. 35; Eberhart & Hinderer, 2014, S. 55; Tesche, 2012, S. 15; Werner, 1998, S. 31). Die Lautbildung erfährt jedoch keine Beteiligung von den Tubengängen, also von jenen Verbindungen, die zu den Ohren verlaufen. Führen diese Körperteile kontrollierte Bewegungen durch, können Schallwellen geformt werden (Amon, 2009, S. 35).

3.3.2 Lautbildung und Resonanz

Resonanz kommt laut Eberhart und Hinderer (2014, S. 71) aus der lateinischen Sprache und bedeutet „Widerhall“. Als Resonator werden der

Lautbildungstrakt und der Kehlkopfraum, der sich über den Stimmbändern befindet, bezeichnet (Amon, 2009, S. 36).

Um von diesem Widerhall Gebrauch zu machen, kommen verschiedene Resonanzbereiche zur Geltung (Martini, 2004, S. 26). Eine grobe Unterteilung kann in Kopf- und Brustresonanz erfolgen. Während für die Kopfresonanz der Rachen-, Mund-, Nasen- und Stirnhöhlenbereich sowie die Nasenneben- und Keilbeinhöhlen tragend sind, so sind für die Brustresonanz der Brustkorb und auch andere Organe maßgeblich, die beim Atmen mitschwingen. Die Resonanzwirkung von Menschen kann mit der von Musikinstrumenten verglichen werden. Wie der Ton bei einem Musikinstrument erfährt auch der Klang der menschlichen Stimme eine Verstärkung durch die Zirkulation der Luft (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 71; Gümmer, 1962, S. 10; Martini, 2004, S. 26).

3.3.3 Stimmklang

Der Stimmklang einer Person wird von der Stimmlippenlänge, der Art der Schwingung ihrer Stimmlippen und der Beschaffenheit ihrer Resonanzräume geprägt (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 71; Puffer, 2010, S. 53f). Er hängt also von der anatomischen Beschaffenheit eines Menschen ab, die von Person zu Person variiert (Puffer, 2010, S. 53). Die Lage eines Kehlkopfes beeinflusst nicht nur den Resonanzraum, welcher im Ansatzrohr gebildet wird, sondern auch die stimmliche Klangqualität (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 71).

Wenn der Kehlkopf nach unten abgesenkt wird, so kommt es dadurch zu einer Erweiterung des Resonanzraums. Der Klang der Stimme ist dabei satter, hohler und beinhaltet außerdem mehr „Dunkelheit“ (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 71). Zusätzlich klingt die Stimme tiefer, wenn die

Stimmlippen länger sind (Puffer, 2010, S. 54). Durch das Hochziehen des Kehlkopfes erfolgt eine Verkleinerung des Resonanzraumes und der Klang der Stimme kann mit den Begriffen „hart“ und „spröde“ beschrieben werden (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 71). Werden die Stimmlippen gespannt, wird der Klang der Stimme höher (Puffer, 2010, S. 54). Wenn das Hochziehen übertrieben wird, klingt die Stimme etwas „quäkig“ (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 71).

3.3.4 Die Artikulationsorgane

Artikulation (lateinisch „*articulatio*“) bedeutet im übertragenen Sinn (Martini, 2004, S. 33) „stückweise, gliedweise, klar und übersichtlich“. Laute werden gebildet, indem eine Person deren Sprechwerkzeuge bewegt und diese in gewisse Positionen versetzt (Martini, 2004, S. 33). Zu den Sprechwerkzeugen zählen vor allem die Zunge, das Gaumensegel, der Unterkiefer und die Lippen (Martini, 2004, S. 33; Tesche, 2012, S.15; Werner, 1998, S. 31). Weil der Mundraum vielseitig verformt werden kann, stellt er in Bezug auf die Lautbildung einen zentralen Bereich dar (Werner, 1998, S. 31).

3.3.5 Die Positionierung der Stimmlippen

Es gibt verschiedene Stellungen der Stimmlippen. Sind diese in der Ruhestellung, so kann die Atemluft ohne Hindernisse durchgelangen, weil die Stimmritze gänzlich offen ist. Wenn eine Person die Luft anhält, so kommt es zum Stimmlippenverschluss. Sollte die Luft entweichen, weil der Druck ein Aufsprengen der Stimmlippen bewirkt, können Knarr- oder Stöhngeräusche entstehen. In der *Phonationsstellung* (beim Sprechen) schwingen die Stimmlippen parallel zueinander im Strom der

Ausatemluft. Wenn eine Person flüstert, kommt es zwar zu einem Entweichen der Luft, da eine minimale Öffnung, die eine dreieckige Form besitzt, das ermöglicht, aber die Stimmlippen bleiben geschlossen (Pabst-Weinschenk, 2016, S. 164).

3.3.6 Stimmstutz

Ein stimmchonender Vordersitz der Stimme, bei dem die Artikulationsorgane aktiver sind und die Resonanz weitgehend in der Nase und in der Maske (Mund, Stirn) stattfindet, ist essenziell, denn durch ihn wird auch die Durchdringungskraft erhöht (Amon, 2009, S. 40; Eberhart & Hinderer, 2014, S. 72; Riesch, 1972, S. 16; Seidner, 2007, S. 50). Rossié und Linke (2004, S. 174) weisen darauf hin, dass der Klang einer Stimme, die weitgehend im Kehlkopf erzeugt wird, metallisch und hart klingt. Sie verwenden dabei den Begriff „knödeln“ (Rossié & Linke, 2004, S. 174).

3.3.7 Der Stimmeinsatz

Unter dem Begriff „Stimmeinsatz“ wird verstanden, auf welche Weise die Stimmlippen beim Prozess des Sprechens von einem Zustand ohne Schwingung in die Phonationsstellung befördert und in weiterer Folge mit dem Luftstrom, der durch das Ausatmen fließt, in Schwingung gebracht werden (Fiukowski, 1978, S. 61; Jesch, 2013, S. 19; Pabst-Weinschenk, 2016, S. 165). Drei Formen des Stimmeinsatzes, welche einen verschiedenen Klang aufweisen, können unterschieden werden:

Die erste Form kann mit der Bezeichnung „gehauchter Stimm- oder Schließeinsatz“ umschrieben werden (Habermann, 1978, S. 131; Pabst-Weinschenk, 2016, S. 165). Dabei werden die Stimmlippen erst geschlossen, wenn der Prozess der Luftabgabe bereits begonnen hat,

wodurch ein Hauchlaut zu vernehmen ist (Jesch, 2013, S. 19; Pabst-Weinschenk, 2016, S. 165). Durch diesen Prozess kommt es zu einem Luftverbrauch, der in seinem Ausmaß nicht gering ist (Habermann, 1978, S. 131).

Beim festen Stimm- oder Sprengeneinsatz („*Glottisschlageinsatz*“) wird der Stimmlippenverschluss durch den Luftstau aufgesprengt, nachdem zuvor bereits die Stimmlippen auf eine feste Weise verschlossen wurden (Habermann, 1978, S. 131; Jesch, 2013, S. 20; Pabst-Weinschenk, 2016, S. 165). Der Luftstau führt dazu, dass mehr Kraft notwendig ist, wenn der Stimmlippenverschluss das erste Mal geöffnet wird (Habermann, 1978, S. 131). Durch diese Form entsteht ein Knacklaut, welcher besonders in der deutschen Sprache zur Geltung kommt (Habermann, 1978, S. 131f; Pabst-Weinschenk, 2016, S. 165).

Ein weicher Stimmeinsatz bedeutet, dass die Schwingung der Stimmlippen zur gleichen Zeit erfolgt, wie der Vorgang des Ausatmens (Jesch, 2013, S. 19; Pabst-Weinschenk, 2016, S. 165). Der Klang ist dabei leise und nach Jesch (2013, S. 20) „am günstigsten“ (Jesch, 2013, S. 19f).

Eberhart und Hinderer (2014, S. 66) erklären, dass ein unterschiedlicher Einsatz der Stimme auch für das Bilden von Vokalen oder Konsonanten verantwortlich ist. So erfolgt die Bildung der Konsonanten mit Hilfe eines „*Schließensatzes*“, während für die Bildung von Vokalen der „*Sprengeneinsatz*“ von Bedeutung ist (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 66f; Pabst-Weinschenk, 2016, S. 165).

3.3.8 *Stimmabsatz*

Wenn eine Person ihr Sprechen beendet, kommt es zum sogenannten „*Stimmabsatz*“, wobei die Stimmlippen ihr Schwingen beenden und danach in einer ruhenden Position verharren, bis sie erneut zum Einsatz kommen und somit kein Klang mehr zu vernehmen ist (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 69; Fiukowski, 1978, S. 64). Der *Stimmabsatz* ist nur hörbar, wenn Vokale oder Konsonanten, welche stimmhaft sind, gesprochen wurden und der Klang ist dann stimmschonend, wenn er ohne Geräusche und in einer weichen, aber festen Art und Weise erfolgt (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 69). Auch beim *Stimmabsatz* kommen drei Formen zum Einsatz: Dazu zählen der feste, der weiche und der gehauchte *Stimmabsatz* (Fiukowski, 1978, S. 64).

3.3.9 *Stimmregister*

Die Höhe eines Tones ist von der Stimmlippenspannung abhängig, denn je höher die Spannung ist, desto höher klingt ein Ton, während die Entspannung der Stimmlippen dazu führt, dass der Ton tiefer klingt (Seidner, 2007, S. 41). Darüber hinaus können Stimmlippen gänzlich oder nur anteilig ins Schwingen versetzt werden, wodurch Hohlräume entstehen, welche verschiedenartige Resonanzverhältnisse mit sich bringen. In weiterer Folge entsteht also sowohl eine Kopf- als auch eine Brustresonanz (Ehrlich, 2011, S. 211). Puffer (2010, S. 53) erklärt in diesem Zusammenhang auch, dass der Klang der Männerstimme im Vergleich zur Frauenstimme deshalb meist tiefer ist, weil der männliche Kehlkopf mehr Volumen besitzt (Puffer, 2010, S. 53).

Kommt das *Brustregister* zum Einsatz, so erfolgt eine Entspannung der Stimmbänder, wobei mehr Masse der Stimmbänder mitgenommen wird

und diese in einer niedrigeren Frequenz zum Schwingen gebracht werden (Amon, 2009, S. 28). Die Resonanz erfolgt dabei im Raum über und unter der Stimmritze (Ehrlich, 2011, S. 211). Der Klang dieses Registers zeichnet sich durch seine „Dicke“, „Dunkelheit“ und „Kraft“ aus (Seidner, 2007, S. 73).

Werden die Stimmbänder in die Länge gezogen und stark angespannt, so findet dadurch eine Verdünnung und Dehnung dieser statt. Nur ein geringes Maß an Masse wird in hohen Frequenzen zum Schwingen gebracht. In der Fachsprache wird dabei vom *Kopfreger* gesprochen (Amon, 2009, S. 28). Hierbei erfolgt die Resonanz im Raum, der über der Stimmritze liegt (Ehrlich, 2011, S. 211). Der Klang dieses Registers bringt eine Zartheit und Schlankheit mit sich (Seidner, 2007, S. 73). Wird ein Registerwechsel vorgenommen, ist das am Klang hörbar (Amon, 2009, S. 28).

Beim sogenannten *Mittelregister* kommen Funktionen des Kopf- und des Brustregisters in gemischter Form überlappend zum Einsatz. Es trägt auch den Namen „voix mixte“ oder „mittlere Stimme“ (Wirth, 2002, S. 128). Beim Sprechen ist Gebrauch von diesem Register zu machen (Amon, 2009, S. 29).

3.3.10 Indifferenzlage

Unter dem Begriff „*Indifferenzlage*“ wird jene Sprechlage verstanden, in der mit geringstem Aufwand, in Bezug auf den Atemdruck und im Hinblick auf die Spannung der Kehlkopfmuskulatur, ohne Anstrengung gesprochen werden kann und zugleich sämtliche Möglichkeiten der Resonanz ausgenutzt werden (Amon, 2009, S. 32; Jesch, 2013, S. 26; Werner,

1998, S. 32). Diese mittlere Sprechlage ist von Person zu Person unterschiedlich und gilt nach Bernhard (2003, S. 21) als gesund.

Laut Tesche (2012, S. 16) hat ein Mensch mit einer gesunden Stimme, einen Stimmumfang von „ $2-2^{1/2}$ Oktaven“. An diesem Gesamtstimmumfang einer Person bemessen, liegt die Indifferenzlage in dem Drittel, das sich unten befindet (Amon, 2009, S. 32; Rossié & Linke, 2004, S. 120; Werner, 1998, S. 32). Nach Werner (1998, S. 32) beinhaltet diese Sprechlage einen Umfang von drei Ganztönen.

3.4 Die Aufgabe der Ohren

Das Ohr des Menschen ist ein essenzielles Sinnesorgan, welches im Zusammenwirken mit dem Gehirn dazu beiträgt, dass akustische Reize nicht nur wahrgenommen und erkannt, sondern diese in weiterer Folge auch verarbeitet als auch interpretiert werden können (Gutzeit, 2002, S. 34; Seidner, 2007, S. 58). Das Gehör dient auch als Organ der Steuerung und Kontrolle (Gutzeit, 2002, S. 34; Habermann, 1978, S. 70). Das Hören und Sprechen stehen in einem Zusammenhang und ohne das Gehör ist das Sprechen nur in eingeschränkter Form möglich. Der Zusammenhang zeigt sich beispielsweise, wenn die Umgebungslautstärke manche Lehrpersonen dazu führt, dass diese ihre Stimme strapazieren, indem sie zu laut sprechen (Amon, 2009, S. 49).

Außerdem sind die Ohren für den Gleichgewichtssinn eines Menschen verantwortlich (Amon, 2009, S. 56). Dies ist deshalb von Bedeutung, weil das Gleichgewicht die Basis für die Sprache darstellt. Ohne stabilem Gleichgewicht ist es einem Menschen nur schwer möglich, ordentlich zu sprechen (Amon, 2009, S. 56).

3.4.1 *Wahrnehmung der eigenen Stimme*

Blagusz (2011, S. 57) weist darauf hin, dass der Klang der eigenen Stimme beim Anhören einer Aufnahme fremd wirken kann. Der Grund dafür ist, dass die Laute in Form von Schallwellen den Mund verlassen und sich in der Luft des Raumes ausbreiten (Amon, 2009, S. 51; Salamun & Paál, 2021, Absatz 2).

Die Wellen von außerhalb werden vom äußeren Ohr zum Innenohr, der Gehörschnecke, weitergeleitet. Dabei gelangen die Wellen am Trommelfell und dem mittleren Ohr (Armbrust, Steigbügel, Hammer) vorbei. Die Reize werden anschließend zum Gehirn in das Hörverarbeitungszentrum geleitet (Amon, 2009, S. 51). Da hierbei die Luft für das Tragen des Schalles verantwortlich ist, wird die Bezeichnung „*Luftleitung*“ verwendet (Amon, 2009, S. 51; Gutzeit, 2002, S. 35; Salamun & Paál, 2021, Absatz 2).

Zur gleichen Zeit werden Schallwellen von innen über die Knochen (Schädelknochen) weitergeleitet (Amon, 2009, S. 51; Salamun & Paál, 2021, Absatz 3). Da die Schallwellen also von den Knochen getragen werden, wird hierfür die Bezeichnung „*Knochenleitung*“ verwendet (Amon, 2009, S. 51; Gutzeit, 2002, S. 35).

Beim Sprechen werden demnach „zwei Stimmen“ (Amon, 2009, S. 51) zum Gehirn geleitet. Dies findet nicht zeitgleich, sondern leicht phasenverschoben statt, was allerdings vom Ohr nicht wahrgenommen wird (Amon, 2009, S. 51). Wenn andere Menschen die Stimme einer Person hören, oder diese sich über eine Tonaufnahme selbst anhört, so wird dabei nur das Produkt der Luftleitung wahrgenommen (Amon, 2009, S. 51; Gutzeit, 2002, S. 35).

3.5 Die Bedeutung der Körperhaltung

Damit die Stimme optimal klingt und richtig eingesetzt werden kann, ist eine gute Körperhaltung notwendig (Gutzeit, 2002, S. 28; Wirth, 2002, S. 29). Diese sollte aufrecht und locker sein sowie durch ausreichend Bewegung unterstützt werden, sodass keine Verspannungen im Körper entstehen und die Bewegungen des Zwerchfells nicht eingeschränkt werden (Gutzeit, 2002, S. 28; Martini, 2004, S. 16; Tesche, 2012, S. 14). Das Zusammenwirken von Stimmgebung, Atmung, Artikulation, und Körperhaltung wird nämlich dadurch gestört, wenn Personen über- oder unterspannt sind (Pramendorfer, 2007, S. 10).

Durch die Körperhaltung werden außerdem Botschaften übertragen, wodurch beispielsweise Sicherheit signalisiert werden kann (Amon, 2009, S. 61; Gutzeit, 2002, S. 28). Thömmes erklärt darüber hinaus, dass es beim Kommunizieren vorteilhaft ist, eine Körperhaltung einzunehmen, die offen ist (Thömmes, 2011, S. 23).

Werner (1998, S. 10) merkt an, dass die Körperhaltung auch durch den psychischen Zustand einer Person beeinflusst wird.

3.5.1 *Etonus*

Unter der Bezeichnung „*Etonus*“ wird jener körperliche Zustand bezeichnet, bei dem die Muskulatur, die Organe sowie das Gewebe in einem optimalen Grundspannungszustand, also einer Wohlspannung, sind, die ausgeglichen ist. Dieser wird erreicht, indem eine Person Über- und Unterspannungen ausbalanciert (Amon, 2009, S. 66; Bergauer & Janknecht, 2011, S. 80; Pramendorfer, 2007, S. 11). Der beschriebene Zustand stellt eine gesunde und positive Voraussetzung für die Arbeit

des Zwerchfells als auch für den Stimmapparat dar und das Anpassen der Stimme auf räumliche Gegebenheiten kann besser erfolgen, wodurch diese tragfähiger wird (Bernhard, 2002, S. 22). Coblenzer und Muhar (1988, S. 34) erklären, dass die Funktion der Stimme in einer Abhängigkeit zu einem Spannungszustand steht, der federn ist. Damit eine Feinspannung der Muskeln erreicht werden kann, ist außerdem das Gamma-Nervensystem von zentraler Bedeutung (Bernhard, 2002, S. 23).

3.5.2 Ökonomisches Stehen

Eine gute Körperhaltung zeichnet sich durch einen Stand aus, bei dem die Wirbelsäule eine Aufrichtung erfährt, die im Maximalbereich liegt (Thömmes, 2011, S. 22; Wirth, 2002, S. 29). Ein Wechselspiel zwischen dem Strecken und dem Entspannen der Wirbelsäule ist entscheidend (Thömmes, 2011, S. 22). Während dabei die Schultern zur Seite und nach hinten genommen werden, sollte sich der Kopf in einer aufrechten Lage befinden, wobei es ein Vorstrecken des Kinns zu vermeiden gilt. Darüber hinaus sollte der Bauch in einem abgeflachten Zustand und der Brustkorb etwas auswärts gekrümmt sein (Aich, 2009, S. 117; Wirth, 2002, S. 29). Die Füße werden für einen guten Stand in eine zueinander parallele, geerdete, hüft- bis schulterbreite Lage gebracht, wobei eine gleichmäßige Belastung von Bedeutung ist (Aich, 2009, S. 117; Gutzeit, 2002, S. 29; Pabst-Weinschenk, 2016, S. 181). Während des Stehens kann eine Person in eine „Standbein- und Spielbein-Variante“ wechseln, wobei ein Fuß immer am Boden bleiben sollte (Gutzeit, 2002, S. 28). Um in Bewegung zu bleiben, kann der Körper im Bereich des Beckens stets mit kleinen Pendelbewegungen aktiv gehalten werden. Die Bewegungen tragen zur Synchronisierung von beiden Hälften des Gehirns bei (Amon,

2009, S. 62). Die Knie sollen nicht durchgedrückt werden, sondern flexibel bleiben. So können Bewegungen ausgeglichen werden (Amon, 2009, S. 62; Gutzeit, 2002, S. 29; Pabst- Weinschenk, 2016, S. 181).

3.5.3 Ökonomisches Sitzen

Um ein ökonomisches Sitzen zu gewährleisten, ist es wesentlich, dass ohne Mühe mit dem Zwerchfell geatmet werden kann. Während sich der Kopf in einer geraden Lage befindet und das Becken etwas vorwärts gekippt werden soll, ist es ökonomisch, die Schultern nach hinten fallen zu lassen und das Brustbein zu heben. Die Füße können dabei etwas auswärts gestellt und die Oberschenkel in Abstand gebracht werden (Rossié & Linke, 2004, S. 168f). Dabei ist wichtig, dass die Sohlen stramm auf den Untergrund gestellt werden und der Sitzknochen des Gesäßes belastet wird (Amon, 2009, S. 62). Außerdem sollen die Knie dabei in einem Winkel von 90° positioniert werden (Gutzeit, 2002, S. 29). Die sprechende Person soll keine feste Verschränkung ihrer Hände vor der Brust durchführen, sondern diese locker auf ihren Oberschenkeln absetzen (Amon, 2009, S. 62; Gutzeit, 2002, S. 30).

3.6 Zusammenfassung

Durch die beschriebenen physiologischen Grundlagen wird deutlich, dass erst durch das Zusammenspiel von verschiedenen Organen und Körperteilen Stimme produziert werden kann. Der Körper bildet also in seiner Gesamtheit die Grundlage für den Vorgang des physiologischen Sprechens. Im folgenden Kapitel werden nun die Aspekte der Sprechgestaltung (Prosodie) beschrieben und erläutert.

4 Die Sprechgestaltung und ihre Facetten

„Die Sprache ist die Quelle aller Missverständnisse.“

(De Saint-Exupery, 1943, S. 69)

Beim Sprechen werden nicht nur Inhalte, sondern auch Zusatzinformationen transportiert. Menschen nehmen sowohl die Höhe und den Klang einer Stimme, den Melodieverlauf und die Betonung des Gesagten als auch Pausen und die Sprechgeschwindigkeit wahr und fassen auch auf, ob deutlich gesprochen wird und ob Personen mit einer regionalen Färbung, einem ausländischen Akzent oder nach der Standardlautung sprechen (Aich, 2009, S. 46).

Diese Zusatzinformationen dienen nicht nur der Gliederung, der Gestaltung sowie der Akzentuierung und der Stiftung des Sinns, sondern zeigen den Menschen, mit denen gesprochen wird, auch auf, wie groß der Wille, die Energie und die Empathie ihnen gegenüber ist (Fiukowski, 1978, S. 111; Pabst-Weinschenk, 2000, S. 107; Puffer, 2010, S. 107). Beim Sprechen werden also mit Hilfe des Sprechausdrucks Metamitteilungen entsendet, welche den gesprochenen Wörtern eine tiefere Bedeutung geben (Pabst-Weinschenk, 1995, S. 91). Während der Inhalt als „*verbale Ebene*“ bezeichnet werden kann, kommt für den Sprechausdruck die Bezeichnung „*paraverbale Ebene*“ und für körperliche Signale „*extraverbale Ebene*“ zum Einsatz (Puffer, 2010, S. 99).

Durch den Sprechausdruck im Zusammenwirken mit körperlichen Signalen wird auch offenbar, wie das emotionale Befinden einer Person ist und in welcher Beziehung diese zur Person steht, mit der sie spricht (Aich, 2009, S. 51; Pabst-Weinschenk, 1995, S. 91; Puffer, 2010, S. 58f).

Der Sprechakt (Sprechanlass) hängt dabei immer von gewissen Umständen ab, die von der sprechenden Person mit Hilfe der Fragen nach dem „Wo“, „Warum“, „Wann“, „Wozu“, „Was“, „Worüber“ und „mit Wem“ eruiert werden können (Puffer, 2010, S. 106; Thömmes, 2011, S. 84). Allerdings bestehen gewisse Normative im Sprachgebrauch, welche sich innerhalb einer kommunikativen Gemeinschaft entfaltet haben (Fiu-kowski, 1978, S. 111f).

Durch die Art und Weise wie Personen Aussagen tätigen, können die Inhalte authentisch oder nicht authentisch wirken. Vor allem, wenn der Inhalt des Gesagten nicht passend zum Sprechausdruck ist, kann das zu Schwierigkeiten führen. Ein authentischer und situationsbezogener Einsatz wird als eher „gut“ eingestuft. Je mehr Widersprüche zwischen dem Inhalt und dem sprachlichen Ausdruck herrschen, desto mehr Raum für Interpretationen wird eröffnet (Aich, 2009, S. 47f).

Zu den sogenannten Sprechmerkmalen (Sprechausdrucksmitteln), welche Komponenten des Sprechausdrucks sind, zählen die Atmung und das Setzen von Pausen, die Spannung, die beim Sprechen herrscht, die Betonung, die Sprachemelodie und die Stimmlage (von tief bis hoch), das Sprechtempo (von schnell bis langsam), die Lautstärke (von laut bis leise), die Artikulation, aber auch nonverbale Ausdrucksformen (Aich, 2009, S. 46; Gutzeit, 2002, S. 73). Als Fremdwort für die beschriebenen Sprechmerkmale kommt auch der Begriff „*Prosodie*“ zum Einsatz (Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 85).

Im Vergleich zum geschriebenen Text ist es außerdem beim gesprochenen Text möglich, zu gewichten und zu strukturieren (Aich, 2009, S. 48).

4.1 Atmung und Pausen

Für ein Sprechen, das in Anpassung an die Atmung geschieht, ist der Einsatz der reflektorischen Atmung essenziell. Dabei wird beim Vorgang des Abspannens automatisch nachgeatmet. Wenn die Lippenspannung auf elastische Weise gelöst wird und zur gleichen Zeit das Zwerchfell tieffedert, kann dieser Prozess herbeigeführt werden und Luft wird automatisch ergänzt. Anschließend kommt es zur Entspannung des Zwerchfells und zu einem Zurückfedern dessen zur Stellung des Einatmens (Pramendorfer, 2007, S. 44). Durch das bewusste Aussprechen von bestimmten Konsonanten („t“) kann dieser Vorgang ebenso herbeigeführt werden (Coblener & Muhar, 1988, S. 71).

Pausen werden dann eingelegt, wenn neue Abschnitte beginnen. Im Zuge dessen wird eingeatmet. Während Sätze, welche kürzer sind, ohne Unterbrechung gesprochen werden, können in längeren Sätzen auch mehrere Pausen eingelegt werden. Dabei sind Wörter in Blöcken zusammenzufassen (Pabst-Weinschenk, 1995, S. 96).

Das Setzen von Pausen trägt darüber hinaus zur Gliederung bei und sollte nicht nur nach einem Satzzeichen stattfinden. Auch Kommas bedeuten nicht zwangsläufig eine Pause, sondern in manchen Fällen wird darüber hinweg gesprochen (Bernhard, 2003, S. 103; Pabst-Weinschenk, 1995, S. 97).

Es gibt zwei unterschiedliche Arten von Pausen: Bei der Verwendung von *Staupausen*, wird der Sprechfluss unterbrochen, indem ein Innehalten erfolgt, wobei sowohl zusammenhängende Gedanken als auch die Sprechspannung erhalten bleiben. Es erfolgt dabei keine Inspiration. Bei der *Atempause* wird neue Luft zum Sprechen geholt und die Spannung

wird gelöst, sodass ein Anfang und ein Ende, also ein Einschnitt in Bezug auf den Inhalt, wahrnehmbar sind. Daher sollten sie nur nach Sinneinheiten erfolgen, worunter Teilinformationen eines Gesamtausspruchs verstanden werden (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 133; Lemke, 2012, S. 126; Puffer, 2010, S. 127).

Wenn eine Person sich nicht die notwendige Zeit für eine Pause nimmt, so kann die Stimmqualität darunter leiden (Puffer, 2010, S.127). Durch ein unkontrolliertes Nachatmen entsteht ein „Hecheln“ und durch hörbares Nachatmen ein „Schlürfen“ – beides sollte vermieden werden. Ein gutes Abspannen schafft die Basis für ein leises Nachatmen (Aich, 2009, S. 90; Rossié & Linke, 2004, S.170). Der Mund sollte nicht nach jedem Satz geschlossen werden, damit der darauffolgende Satz nicht mit einem „Schmatzer“ beginnt (Aich, 2009, S. 90).

4.2 Sprechspannung und Sprechklänge

Im folgenden Teil wird zunächst der Bereich „Sprechspannung“ näher beschrieben und anschließend werden drei Sprechklänge erläutert, die beim Sprechen produziert werden können.

4.2.1 Sprechspannung

Das Ergebnis aus dem Zusammenwirken des Atemdrucks mit der Körperspannung wird mit dem Begriff „*Sprechspannung*“ bezeichnet, wobei die Befindlichkeit der sprechenden Person dabei eine Rolle spielt. Eine Muskelspannung, die im gesamten Körper herrscht, schafft eine Veränderung der Spannung der Artikulationsorgane sowie der Stimm- und Atemspannung. Treten Spannungsveränderungen auf, so werden dadurch die Tonhöhe, der Atemdruck, die Stimmerzeugung, der

Stimmklang, die Artikulationspräzision und die Atemführung sowie andere Faktoren beeinflusst (Lemke, 2012, S. 138).

Hält eine Person eine zu geringe Sprechspannung, leidet die Qualität des Gesprochenen, indem die Stimme „tiefer“, „hauchiger“, „gedämpfter“, „undeutlicher“ und „ruhiger“ klingt. Darüber hinaus kann auch ein „Knarren“ am Ende des Gesagten auftreten. Wenn die Sprechspannung im optimalen Bereich liegt, kann „lauter“, „höher“, „deutlicher“ und „emotionaler“ gesprochen werden (Aich, 2009, S. 56).

4.2.2 Sprechklänge

Soll ein „Hauch“ in der Stimme wahrnehmbar sein, ist es dabei erforderlich, dass die Stimmbänder nicht gänzlich schließen, also ein Spalt dazwischen vorhanden ist, und somit etwas unkontrollierte Nebenluft mitströmt (Bernhard, 2002, S. 31; Hey & Reusch, 1997, S. 89). Beim „Hauch“ kommt es dabei allerdings zu einer Verschwendung von Luft (Habermann, 1978, S. 133).

Wenn ein „Knarren“ in der Stimme hörbar werden soll, so wird dabei Gebrauch vom „Strohbasregister“ gemacht. Dabei ist keine vielfältige Modulation in der Tonhöhe möglich – der Ton ist tief. Weil hierbei die Stimmlippen breit aneinander liegen und dabei ohne Spannung und verkürzt sind, wird die Stimmritze nicht völlig geschlossen. Aus diesem Grund wird das Schließen der Stimmlippen von Hilfsmuskeln übernommen (Wirth, 2002, S. 127). Am Ende eines Satzes tritt teilweise ein saches „Knarren“ auf, was normal ist. Häuft sich das „Knarren“ allerdings, kann das Gesprochene monoton klingen (Aich, 2009, S. 61).

Wenn eine Person Gebrauch von der Flüsterstimme macht, fließt Atemluft am sogenannten Flüsterdreieck vorbei, was bedeutet, dass die Stimmbänder dabei eine dreieckige Öffnung formen (Wirth, 2002, S. 142). Beim Flüstern wird kein Klang produziert, denn die Stimmlippen schwingen nicht. Es herrscht ein geringer Verbrauch an Atemluft und die Artikulation muss umso deutlicher sein (Fiukowski, 1978, S. 58). Flüstern, das in einer ungespannten Weise passiert, belastet den Kehlkopf beinahe nicht und ist daher nicht schädigend (Seidner, 2007, S. 137).

4.3 Betonung und Akzentuierung

Die Akzentuierung trägt dazu bei, dass gesprochene Inhalte eine Struktur und bessere Verständlichkeit erhalten. Aus diesem Grund werden wesentliche Inhalte mit Hilfe der Betonung hervorgehoben (Gutzeit, 2002, S. 76; Lemke, 2012, S. 127). Es ist dabei zwischen der Wort- und der Satzbetonung zu unterscheiden (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 133). Alle Sinneinheiten beinhalten dabei lediglich einen Hauptakzent, außerdem wird in der deutschen Sprache nur eine Silbe im Wort akzentuiert (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 134; Lemke, 2012, S. 127).

Es wird dabei auf unterschiedliche Arten der Akzentuierung zurückgegriffen. Neben der Erhöhung der Lautstärke (dynamisch), der Präzision der Artikulation (artikulatorisch), der Dehnung von Wörtern durch ein langsames Sprechtempo (temporal), einer Variation der Sprachmelodie (melodisch) kommt auch das bewusste Setzen von Pausen zum Einsatz (Bernhard, 2002, S. 57; Eberhart & Hinderer, 2014, S. 135; Lemke, 2012, S. 127). Unterschiedliche Betonungsarten treten auch in Kombination auf (Gutzeit, 2002, S. 76). Unwesentliche Inhalte werden in einer beiläufigen Art, also mit weniger Wechsel der Sprachmelodie und einer

geringeren Intensität, gesprochen (Gutzeit, 2002, S. 77). Der Gebrauch von Betonungen sollte allerdings nicht in einer übermäßigen Art und Weise stattfinden, denn dadurch können Inhalte nicht nur monoton wirken, sondern auch schlechter verstanden werden (Aich, 2009, S. 73; Lemke, 2012, S. 127).

Es besteht ein Unterschied zwischen dem Gebrauch eines neutralen Sachakzentes, welcher sich an Regeln orientiert und eines emotionalen Akzentes, welcher eine höhere Variation der Dynamik, des Tempos und auch der Melodie mit sich bringt (Lemke, 2012, S. 127f).

In einer Satzeinheit soll immer nur das Wort intensiv betont werden, das neu und zur gleichen Zeit am wichtigsten ist (Lemke, 2012, S. 129). Aspekte werden im Verlauf von Texten nur einmal betont, auch dann, wenn sie in Form von Synonymen auftreten (Aich, 2009, S. 77; Eberhart & Hinderer, 2014, S. 136). In der deutschen Sprache kann eine Einteilung in Thema, also Aspekte, welche schon bekannt sind und Rhema, das sind neue Aspekte, erfolgen (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 136; Lemke, 2012, S. 129).

Als grundsätzliche Regel gilt, dass die Stammsilbe eines Wortes die Betonung erhält (Lemke, 2012, S. 128; Werner, 1998, S. 95). Beim Aufzählen erhält das Wort, das am Ende kommt, die meiste Betonung. Präpositionen, Adjektive, Artikel und Konjunktionen, aber auch Verneinungen bleiben meist unbetont (Bernhard, 2002, S. 58; Gutzeit, 2002, S. 77; Lemke, 2012, S. 129). Bei Adverbien wird das Verb betont. In einer Wortgruppe bleiben Adjektive unbetont, während Substantive, die näher bestimmt werden, eine Akzentuierung erhalten (Aich, 2009, S. 76; Lemke, 2012, S. 129). Bei Komposita, also Substantiven, die zusammengesetzt

sind, liegt die Hauptbetonung auf dem Bestimmungswort, welches an erster Stelle in der Zusammensetzung ist (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 141; Lemke, 2012, S. 128). Bei einem Gegensatz mit zwei Teilen werden beide betont. Dies trifft nicht zu, wenn jener Teil zuerst kommt, der eine positive Bedeutung besitzt (Aich, 2009, S. 76; Lemke, 2012, S. 129f).

4.4 Sprachmelodie und Kadenzen

Damit das Gesprochene interessanter klingt und nicht monoton, ist ein Abwechseln der Töne wesentlich (Bartel, 2017, S. 72). Durch den Verlauf der Melodie wird das Gesagte als Redeeinheit gekennzeichnet und darauf hingedeutet, ob diese weitergeführt wird oder abgeschlossen ist. Wenn eine Person weitgehend ohne emotionale Einflüsse spricht, so wird dabei eine Sprachmelodie verwendet, welche oberhalb der Lösungstiefe liegt, deren Ausgangslage eher entspannt und tief ist (Fiukowski, 1978, S. 117).

Der Begriff „Kadenz“ bezeichnet die Abschlüsse der Melodieverläufe am Ende von Sätzen oder Sinneinheiten (Blagusz, 2011, S. 135; Pabst-Weinschenk, 1995, S. 97). Die Tonfolgen können nicht nur sinkend oder steigend, sondern auch schwebend sein (Blagusz, 2011, S. 135; Fiukowski, 1978, S. 118). Eberhart und Hinderer (2014, S. 144) bezeichnen diese Intervalle auch als *Tief-, Mittel- und Hochschluss*.

Im Zuge eines *Tiefschlusses* kommt es zum Sinken der Sprachmelodie, wodurch das Ende einer Äußerung signalisiert wird. Dieser Abschluss kommt dann zum Einsatz, wenn Befehle, Aussagen sowie Ausrufe und Ergänzungsfragen getätigt werden (Fiukowski, 1978, S. 118). Erfolgen solche fallenden, terminalen Kadenzen innerhalb von Sätzen, können

Informationen von Zuhörenden besser behalten und verstanden werden (Aich, 2009, S. 69; Blagusz, 2011, S. 137; Eberhard & Hinderer, 2014, S. 144). Sie wirken wie ein sprachlicher Punkt (Gutzeit, 2002, S. 73).

Der *Hochschluss*, bei dem die Sprachmelodie steigend ist, kommt dann zum Einsatz, wenn Fragen gestellt oder Aufforderungen, Aufzählungen und Aussagen getätigt werden, sofern diese eine warnende oder freundliche Funktion haben (Fiukowski, 1978, S. 118; Gutzeit, 2002, S. 74). Eine steigende, interrogative Kadenz deutet auch darauf hin, dass die Äußerung noch nicht zu Ende gesprochen wurde oder eine zweifelnde Haltung der sprechenden Person besteht (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 144).

Wenn ein *Halbschluss* erfolgt, so kommt es zu einem Gleichbleiben der Sprachmelodie, zu einem Schweben, oder aber auch zu einem minimalen Sinken oder Steigen, also zu einer Kadenz, welche progedient ist (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 144; Fiukowski, 1978, S. 118). Dadurch wird signalisiert, dass eine Äußerung noch nicht zu Ende ist, sondern weitergeführt wird. Darüber hinaus kommt er auch bei Begrüßungen und Anreden zum Einsatz (Fiukowski, 1978, S. 118). Sinnschritte werden dabei verbunden, um größere Einheiten zu erzeugen (Eberhardt & Hinderer, 2014, S. 144).

Die Sprachmelodie in der deutschen Sprache ist im Allgemeinen nicht so abwechslungsreich wie z.B. in anderen Sprachen (Aich, 2009, S. 68).

4.5 Tempo

Das Sprechtempo wird in Verbindung mit dem emotionalen Befinden einer Person dann erhöht, wenn diese unter Zeitdruck steht, Äußerungen schnell zum Abschluss bringen möchte, Freude verspürt oder Informationen nicht so wesentlich sind (Aich, 2009, S. 84; Pabst-Weinschenk, 2000, S. 111f; Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 86). Das kann dazu führen, dass Unsicherheit vermittelt wird und die Inhalte nicht ausreichend verstanden werden (Pabst-Weinschenk, 2000, S. 112).

Durch das Sprechtempo erfolgt also eine Beeinflussung der Verständlichkeit, was zur Folge hat, dass durch den Einsatz einer klaren Aussprache das Sprechtempo in den meisten Fällen moderater ist (Gutzeit, 2002, S. 75; Pabst-Weinschenk, 2000, S. 112; Tesche, 2012, S. 17). Kommt das langsame Sprechen allerdings in einer übermäßigen Form zum Einsatz, kann das Monotonie bewirken und die Zuhörenden verspüren möglicherweise Ungeduld (Gutzeit, 2002, S. 75; Pabst-Weinschenk, 2000, S. 112).

Demnach ist eine Abstufung im Hinblick auf das Sprechtempo möglich. Während unwesentliche Aspekte schneller gesprochen werden, ist das Sprechtempo bei wichtigen Inhalten langsamer (Pabst-Weinschenk, 2000, S. 112). Während beim langsameren Sprechen die Vokale verlängert werden sollen, gelingt schnelleres Sprechen durch das Verkürzen dieser (Aich, 2009, S. 85). Durch einen Wechsel zwischen einem schnelleren und einem langsameren Tempo kann Spannung erzeugt werden (Rossié & Linke, 2004, S. 89).

Durch das schnelle Sprechen kommt es in anatomischer Hinsicht zu einer Einschränkung der Artikulationsorgane. Durch die Beeinträchtigung des

Unterkiefers entsteht in weiterer Folge eine Verringerung der Weite und dadurch der Resonanz. Aus diesem Grund herrscht ein erhöhter Bedarf an Anstrengung, damit ein Ausgleich der Veränderungen möglich ist, was einen Einfluss auf den Klang der Stimme bewirkt (Tesche, 2012, S. 17).

4.6 Lautstärke

Die optimale Lautstärke ist abhängig vom Sprech Anlass sowie den räumlichen Gegebenheiten und vermittelt Sicherheit, wenn sie angemessen in Bezug auf die herrschenden Umstände ist (Aich, 2009, S. 79; Gutzeit, 2002, S. 74).

Durch die Lautstärke wird außerdem der Gehalt an Sachlichkeit oder aber auch an emotionalen Einflüssen sprecherisch offenbart (Puffer, 2010, S. 119; Lemke, 2012, S. 133).

Wird in einer zu leisen Art und Weise gesprochen, kann dies Unsicherheit ausstrahlen, während eine zu laute Sprechweise zu Abwehrreaktionen in den Zuhörenden führen kann (Amon, 2003, S. 115; Gutzeit, 2002, S. 74). Darüber hinaus gibt es Situationen der Not, in denen lautes Rufen essenziell ist (Aich, 2009, S. 79). Wesentlich im Hinblick auf die Lautstärke ist vor allem, dass diese nicht konstant laut oder leise sein sollte, denn dadurch ist es der Sprechenden Person nicht mehr möglich, eine Steigerung heranzuführen (Pabst-Weinschenk, 2000, S. 107; Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 86).

Durch die Veränderung der Lautstärke wird auch eine Betonung wichtiger Inhalte bewirkt (Pabst-Weinschenk, 2000, S. 107). Wichtige Inhalte

sollen in einer höheren Lautstärke gesprochen werden als unwesentliche Informationen (Aich, 2009, S. 80).

Die Lautstärke einer Stimme hängt in anatomischer Hinsicht vom Luftstromdruck, von den Ansatzrohr- und Stimmlippeneinstellungen und der Zwerchfellaktivität ab (Tesche, 2012, S. 17; Wirth, 2002, S. 98). Während beim lauten Sprechen in tieferen und mittleren Lagen Änderungen der Glottisöffnungsfunktion und des Glottiswiderstandes auftreten, spielt die Luftströmung bei hohen Tönen eine Rolle. Darüber hinaus nimmt beim lauten Produzieren eines Tones die Stimmlippenspannung zu (Wirth, 2002, S. 98).

Ein Spezialfall des lauten Sprechens ist das „Schreien“. Dabei kommt es zu einer starken Drucksteigerung unterhalb der Stimmlippen und einem harten Sprengensatz. Unterschiedliche Momente lösen verschiedene Formen des Schreiens aus (Wirth, 2002, S. 99). Es entsteht ein „schriller“ oder „harter“ Stimmklang, der jedoch keine Tragfähigkeit besitzt (Bernhard, 2003, S. 91).

Wenn eine Stimme vielfältig im Hinblick auf die Lautstärke eingesetzt werden kann, so gilt das als Indikator dafür, dass sie gesund ist (Tesche, 2012, S. 17).

4.6.1 Sprechlautstärke in der Schule

Im schulischen Kontext sprechen Lehrpersonen oftmals sehr laut, um sich über den Lärmpegel hinwegzusetzen. Wirkungsvoll ist in solchen Momenten der Unruhe einerseits ein Wechsel bis hin zu einer leiseren Sprechweise, denn dadurch wird die Aufmerksamkeit gebunden und Eindringlichkeit vermittelt. Andererseits können Pausen eingelegt

werden, welche durch einen Blickkontakt in intensiver Weise eine Verstärkung erhalten (Aich, 2009, S. 79f; Pabst-Weinschenk, 2000, S. 107).

4.7 Artikulation

Das aus der lateinischen Sprache stammende Wort „*Artikulation*“ kann mit den Begriffen „übersichtlich“, „klar“ und „stück- oder gliedweise“ übersetzt werden (Martini, 2004, S. 33). Die Artikulation umfasst den Sprechvorgang im Hinblick auf motorische Prozesse, also die Lautbildung (Blagusz, 2011, S. 85).

Damit eine genaue Aussprache erfolgen kann, sind präzise Einstellungen der Zunge, der Zähne, des Gaumens, des Kiefers und des Mundes notwendig, wobei die Steuerung der Mimik von mehr als 60 Muskeln übernommen wird (Bartel, 2017, S. 81; Blagusz, 2011, S. 85; Martini, 2004, S. 33; Werner, 1998, S. 56). Gutes Artikulieren erfolgt nicht zwangsweise durch eine überdeutliche Betonung aller Buchstaben oder Silben, sondern durch die genaue Aussprache von Vokalen sowie Konsonanten, so dass diese deutlich identifizierbar sind.

Ziel dabei ist es, dass die Inhalte von den Zuhörenden besser aufgefasst werden können, wodurch in weiterer Konsequenz auch an Stimmkraft gespart werden kann (Blagusz, 2011, S. 85f; Gutzeit, 2002, S. 71). Durch eine gute Artikulation kommt mehr Klangfarbe in die Aussprache und es kann außerdem vermieden werden, dass sich das Sprechtempo erhöht (Aich, 2009, S. 94; Gutzeit, 2002, S. 71).

Um eine präzise Aussprache zu erreichen, ist im Allgemeinen wichtig, das Kiefer, die Lippen und die Zunge mehr zu bewegen, wobei die

Abläufe fließend und nicht in mechanischer Form erfolgen sollten (Aich, 2009, S. 93; Thömmes, 2011, S. 73).

Laute werden nicht isoliert gesprochen. Im Verlauf des Sprechprozesses kommt es zu einem Übergleiten von einem Laut in den nächste und einer reziproken Beeinflussung sowie einem Abfärben der Laute. Unter dem Begriff Koartikulation wird genau dieses Phänomen verstanden (Lemke, 2012, S. 103; Thömmes, 2011, S. 73).

Zu den Lauten der deutschen Sprache zählen nicht nur Konsonanten und Vokale, sondern auch Diphthonge (Blagusz, 2011, S. 90; Werner, 1998, S. 56). Eine Einteilung der Laute kann auch in stimmlose und stimmhafte Laute erfolgen (Blagusz, 2011, S. 90).

4.7.1 Vokale, Umlaute und Diphthonge

Für eine deutliche Bildung von Vokalen, wie „e“, „i“, „u“, „o“, „a“, ist das Öffnen des Mundes wesentlich (Blagusz, 2011, S. 90f; Werner, 1998, S. 57). Vokale kommen als Kerne von Silben zum Einsatz, wobei Konsonanten in unterschiedlicher Formierung um sie herum angeordnet werden können. Wenn ein Vokal allein ausgesprochen wird, erfolgt dabei immer ein „*Glottisschlageinsatz*“. Die Erscheinungsformen der Vokale variieren dabei in quantitativer oder qualitativer Hinsicht sowie in der Farbe des Klanges. Während die quantitative Erscheinungsform kurz als auch lang sein kann, wird bei der qualitativen zwischen „*geschlossen*“ und „*offen*“ unterschieden und bei der Klangfarbe zwischen „*dunkel*“ und „*hell*“ (Werner, 1998, S. 57f). Werden Vokale wie „u“ oder „o“ gesprochen, so ist ein Vorstülpen der Lippen wesentlich (Aich, 2009, S. 91f; Werner, 1998, S. 59f). Wird ein „a“ gesprochen, so sollte der Laut weitgehend im vorderen Bereich mit einer lockeren Zunge produziert

werden, während beim „e“ und „i“ ein lockeres Gefühl sowie ein ovalförmiges Öffnen der Lippen wichtig sind (Aich, 2009, S. 100; Werner, 1998, S. 58f).

Zu den Mundöffnungslauten der deutschen Sprache zählen auch Umlaute, wie „ä“, „ü“, „ö“ sowie Diphthonge wie „ei“, „au“ und „eu“ (Werner, 1998, S. 60ff). Die Aussprache der Diphthonge sollte rasch erfolgen und so, dass sie nicht allein wahrgenommen werden (Blagusz, 2011, S. 92).

4.7.2 Konsonanten

Konsonanten erhalten auch die Bezeichnung „*Hemmlaute*“, weil bei deren Bildung im Bereich des Ansatzrohres Verschlüsse, aber auch Engen, geschaffen werden und somit der Ausatemstrom gehemmt wird. Das Überwinden dieser Hemmstellen erfolgt durch Sprengung, aber auch durch Reibung. Dabei gibt es Konsonanten mit und ohne Stimmbeteiligung (stimmhaft/stimmlos). Für ihre Bildung ist der Mundraum von zentraler Bedeutung. Das Gaumensegel bleibt nicht an der gleichen Position, so wie es sich bei Vokalen verhält, sondern wechselt diese (Werner, 1998, S. 63).

Zu den sogenannten Explosivlauten, die auch als Verschlusslaute oder Sprenglaute bezeichnet werden, gehören die Laute „t“, „b“, „g“, „k“, „d“ und „p“ (Blagusz, 2011, S. 98; Werner, 1998, S. 63ff). Bei der Produktion dieser Laute kommt es zu einer völligen Blockade des Atemluftstroms, welche von den Zähnen, den Lippen und auch der Zunge ausgelöst wird. Wenn der Verschluss gelöst wird, so kann der Luftstrom entweichen und eine hörbare „*Explosion*“ entsteht (Blagusz, 2011, S. 98).

Zu den Reibelauten, die auch Engelaute genannt werden oder den Zischlauten, zählen die Laute „w“, „f“, „v“, „z“, „s“, „ß“, „z“, „x“, „sch“ und „ch“ (Blagusz, 2011, S. 100; Werner, 1998, S. 65-68). Für die Erzeugung von Zischlauten wird der Mund so geformt, dass die Luft, welche ausströmt, an schmalen Stellen vorbeigehen muss, welche hinter, aber auch vor den Zähnen gebildet werden (Blagusz, 2011, S. 100).

Reibelaute werden untergliedert in Frikative, wenn sie im Lippenbereich gebildet, und Alveolar, wenn sie im Bereich des Zahndamms erzeugt werden. Darüber hinaus kann ihre Bildung auch im vorderen Bereich des Gaumens erfolgen. Bei der Erzeugung dieser Laute kommt es zu einem Reiben zwischen der Luft und den betroffenen Bereichen des Mundes. Sowohl stimmlose als auch stimmhafte Reibelaute können dabei unterschieden werden (Blagusz, 2011, S. 100).

Einen Hauchlaut oder Spiranten stellt der Laut „h“ dar und einen Vibranten (Schwinglaut) der Laut „r“. Bei den Affrikaten werden Reibung und Sprengung kombiniert. Dadurch können die Laute „ts“ oder „pf“ artikuliert werden (Fiukowski, 1978, S. 94). Zu den Fließlauten, die auch als Liquide bezeichnet werden, zählen die Laute „l“, „n“, „m“ und „ng“ (Fiukowski, 1978, S. 94). Die Laute „n“, „l“ und „m“ werden auch unter dem Begriff „Klinger“ zusammengefasst. Beim Einsatz dieser Laute, welche stimmhaft sind, können Vibrationen sowohl im Kopf als auch im Bereich des Kiefers, des Halses und des Nackens wahrgenommen werden (Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 41).

4.8 Von Standardlautung bis Idiolekt

Unter dem Begriff „*Standardlautung*“ ist die korrekte, festgelegte Aussprache der deutschen Sprache zu verstehen (Bernhard, 2003, S. 39f; Thömmes, 2011, S. 73). Diese exakte Form der deutschen Sprache wird im Wesentlichen von professionellen Sprecher:innen, wie beispielsweise Schauspieler:innen oder Sänger:innen, verwendet (Bernhard, 2003, S. 39). Die festgelegte Standardlautung beinhaltet Normen sowie Regeln, die dazu dienen, dass die verwendete Sprache unabhängig von der Region gültig ist und verstanden wird (Werner, 1998, S. 90).

4.8.1 *Ausspracheformen*

Unter dem Begriff „*Standardaussprache*“ wird eine Form der Standardlautung verstanden, die etwas abgemildert ist. Diese wird beispielsweise von Politiker:innen, Mediensprecher:innen und auch Lehrpersonen verwendet. Die Bezeichnung „*Dialekt*“ umfasst eine Ausspracheform, welche in regionaler Hinsicht begrenzt ist und bestimmte Eigenheiten sowie Lautverschiebungen beinhaltet. Zum Einsatz kommt diese Form unter Personen, welche in ihrem Beruf nicht in der Öffentlichkeit stehen. Der „*Idiolekt*“ bezeichnet darüber hinaus eine Form der Aussprache, welche individuell im Freundes- oder Familienkreis gesprochen wird (Bernhard, 2003, S. 40).

Der Einsatz des dialektalen Sprachgebrauchs ist zu manchen Sprechlässen angebracht, jedoch gilt es, diesen in bestimmten Situationen zu vermeiden (Bernhard, 2003, S. 39; Pabst-Weinschenk, 1995, S. 94; Thömmes, 2011, S. 73). Während im privaten Alltag der Gebrauch des Dialekts völlig angemessen ist, sollte im professionellen Sprachgebrauch eine Sprache gewählt werden, die näher an der Standardlautung

angesiedelt ist (Aich, 2009, S. 105; Bernhard, 2003, S. 39). Dabei geht es vor allem darum, dass die Zuhörenden das Gesprochene gut verstehen (Aich, 2009, S. 105; Bernhard, 2003, S. 39). Die dialektale Aussprache kann allerdings mehr emotionale Möglichkeiten des Ausdruckes mit sich bringen (Gutzeit, 2002, S. 87).

Beginnt eine Person intensiver, die Standardlautung einzusetzen, mag dies unnatürlich für die sprechende Person wirken, was aber von den Zuhörenden nicht so aufgefasst werden muss (Aich, 2009, S. 91). Allerdings sollte beispielsweise bei Reden die Sprache durch das Artikulieren nicht gekünstelt wirken, sondern mit Hilfe einer authentischeren Sprache, die möglicherweise dialektaler geprägt ist, glaubwürdiger klingen (Pabst-Weinschenk, 1995, S. 94).

Nachschlagewerke wie „*Der traditionelle Siebs*“, „*Das Große Wörterbuch der deutschen Aussprache*“ oder der „*Aussprache-Duden*“ geben weiter Aufschluss darüber, wie Wörter in der Standardlautung ausgesprochen werden (Aich, 2009, S. 112; Pabst-Weinschenk, 1995, S. 95).

4.8.2 Ausspracheregeln

Vokale werden entweder lange und geschlossen oder kurz und offen ausgesprochen. Folgen einige Konsonanten auf den Vokal, so wird dieser kurz und offen ausgesprochen (Bernhard, 2003, S. 41). Lange und geschlossen werden Vokale dann ausgesprochen, wenn diese in verdoppelter Form auftreten, oder diese durch ein „h“ gedehnt werden. Speziell beim „i“ erfolgt eine Dehnung, wenn ein „h“, aber auch ein „e“ folgt. Darüber hinaus wird der Vokal so ausgesprochen, wenn der Fall eintritt, dass lediglich einzelne Konsonanten folgen (Aich, 2009, S. 109f; Bernhard, 2003, S. 41). Kommt ein „e“ in Silben vor, welche unbetont

sind, so ist dieses nur in Form eines Schwa-Lautes hörbar (Murmellaut) wie beispielsweise bei dem Wort „Lage“ (Bernhard, 2003, S. 41). Auch das „ä“ wird wie ein „e“ ausgesprochen (Fiukowski, 1978, S. 365).

Wenn eine Silbe mit „ig“ endet, so lautet die korrekte Aussprache „ich“. Dies ist auch der Fall, wenn an die Endung die Laute „t“ oder „st“ anschließen, jedoch nicht, wenn nach dem „ig“ ein Vokal kommt, wenn „reich“, aber auch „lich“ an das „ig“ anschließen oder wenn das „ig“ in Fremdwörtern enthalten ist (Aich, 2009, S. 106; Bernhard, 2003, S. 41; Fiukowski, 1978, S. 307).

Die Konsonanten „d“, „g“ oder „b“ sollen hart ausgesprochen werden, wenn sie am Ende des Wortes stehen (Aich, 2009, S. 108; Bernhard, 2003, S. 41).

Das stimmhafte „s“ wird beim Sprechen durch eine Vibration im Kehlkopfbereich spürbar (Aich, 2009, S. 107). Es kommt dann zum Einsatz, wenn Vokale an das „s“ anschließen (Bernhard, 2003, S. 41; Fiukowski, 1978, S. 275). Folgt dem „s“ am Beginn des Wortes ein „p“ oder auch ein „t“, so wird das „s“ zum „sch“ (Aich, 2009, S. 107; Fiukowski, 1978, S. 293).

Die Konsonantenfolge „ng“, welche einen eigenen Laut bildet, ist als solcher auszusprechen, wobei das „g“ in diesem Zusammenhang nicht wahrnehmbar ist (Bernhard, 2003, S. 41; Fiukowski, 1978, S. 213).

Das „r“ wird dann ausgesprochen, wenn es an Vokale anschließt, die kurz und offen sind (konsonantisch) und wenn es einem „a“ folgt („das Herz“, „die Art“) und ist nicht hörbar, wenn es Vokalen folgt, die lange und geschlossen sind, wie zum Beispiel „Mutter“ (vokalisiert) (Aich,

2009, S. 111; Bernhard, 2003, S. 41; Fiukowski, 1978, S. 223f). Diese Ausspracheregeln sind auch dann gültig, wenn die Silben mit „ern“ oder „er“ enden (Bernhard, 2003, S. 42).

Folgt ein ganzer Vokal einem „h“, so ist es hörbar, wie beispielsweise beim Wort „Johannes“. Es wird nicht gesprochen, wenn ein Schwa-Laut an das „h“ anschließt (Bernhard, 2003, S. 42).

Folgen Sprenglaute der gleichen Art direkt aufeinander, wie beispielsweise beim Wort „weggehen“, spricht man lediglich den Laut aus, der an zweiter Stelle steht, wodurch sich Stauphasen bilden (Bernhard, 2003, S. 41).

4.9 Nonverbales Sprechen

Mit Hilfe der Körpersprache wird alles, was gesagt wird, auf optische Weise unterstrichen (Pabst-Weinschenk, 1995, S. 101). Vom Gegenüber werden viele körperlichen Signale aufgenommen und sie hinterlassen eine Wirkung (Blagusz, 2011, S. 48; Pramendorfer, 2007, S. 28). Bevor eine Person beginnt zu sprechen, wird sie bereits gesehen und ihre Körperhaltung wird wahrgenommen (Pabst-Weinschenk, 2000, S. 15; Pramendorfer, 2007, S. 28). Neben der Körperhaltung zählen auch Gesten, Bewegungen, der Blickkontakt und die Mimik zu den nonverbalen Formen des Sprechens (Blagusz, 2011, S. 48; Pabst-Weinschenk, 1995, S. 101-104; Pramendorfer, 2007, S. 29). Vor allem Mimik und auch Gestik sollten beim Sprechen bewusst zugelassen werden, denn dadurch kann die Muskulatur gelockert werden, welche die Stimmgebung beeinflusst (Gutzeit, 2002, S. 72).

Der Einsatz von Gesten, also dem Bewegen der Hände und Finger, sollte natürlich und nicht einstudiert sein, denn ansonsten wirkt das Gesprochene nicht authentisch (Pabst-Weinschenk, 1995, S. 103; Pramendorfer, 2007, S. 29). Gesten sollten passend zum Inhalt ausgeführt werden, was erreicht werden kann, wenn eine Haltung frei und offen ist und dabei Hände und Finger zum Unterstreichen und Hervorheben des Gesagten eingesetzt werden (Pabst-Weinschenk, 1995, S. 103). Die Hände sollten nicht blockiert werden, denn sie begleiten unweigerlich das Sprechen (Gutzeit, 2002, S. 30). Durch die Gehirnforschung wird aufgezeigt, dass eine Stimulierung des Sprech- und Sprachzentrums besonders dann erfolgt, wenn die Hände und Fingerspitzen aktiv sind (Amon, 2009, S. 64). Gesten entstehen, kurz bevor die dazugehörigen Worte folgen (Pabst-Weinschenk, 1995, S. 104).

Werden Bewegungen in übermäßiger Art und Weise ausgeführt, kann das Unruhe bewirken. Aus diesem Grund ist eine stabile Position empfehlenswert. Dabei sollte die sprechende Person einerseits eine Gewichtsverteilung vornehmen, bei der die Beine im selben Ausmaß belastet werden, und andererseits ihre Beine etwas grätschen (Pabst-Weinschenk, 2000, S. 21). Der Abstand zwischen denprechenden Personen sollte darüber hinaus zuerst größer sein und erst im Verlauf des Gespräches verringert werden, sodass dieser für beide Personen im Gespräch passend ist (Aich, 2009, S. 121).

Mit Hilfe von Blicken kann eine sprechende Person Kontakt zur zuhörenden Person herstellen (Pabst-Weinschenk, 1995, S. 102). Es ist wesentlich, dass bei mehreren Zuhörenden der Blickkontakt nicht statisch auf eine Person gerichtet ist, sondern allen gilt, damit auch alle inhaltlich

erreicht werden, denn durch den Blickkontakt werden ebenso Signale gesendet (Pabst-Weinschenk, 2000, S. 36f).

Die Mimik einer Person gibt Auskunft über das emotionale Befinden dieser. Durch eine Mimik, welche lebendig ist, können Kontakte zu den Zuhörenden gebildet werden, die emotional sind. Das „Pokerface“ stellt das Gegenteil dazu dar und kann durch seine Erscheinung Verunsicherung bewirken, weil es regungslos ist (Pabst-Weinschenk, 2000, S. 38).

4.10 Spezialsituation – Vorlesen

Gerade im Hinblick auf die Sprachentwicklung von Kindern und deren Leselust ist das Vorlesen essenziell (Eberhart & Hinderer, 2014, S. 128).

Neben einem langsamen Tempo und einer deutlichen Aussprache, soll der Text mit Hilfe von Mimik wie auch Gestik veranschaulicht werden. Des Weiteren soll einerseits eine Variation der Lautstärke und der Tonlage erfolgen und andererseits sollen Pausen eingehalten und ein Blickkontakt geschaffen werden (Amon, 2009, S. 114; Schröder, 2015, Absatz 4). Schraml (2012, Absatz 7) weist darauf hin, dass beispielsweise Inhalte, die spannend sind, eher leiser gelesen werden, während solche, die fröhlich sind, eher laut vorgetragen werden. Außerdem soll die lesende Person ihre Stimme an die Figuren des Textes anpassen (Schraml, 2012, Absatz 7). Dabei ist allerdings wichtig, dass das Färben der Stimme nur vorsichtig und ohne Anstrengung erfolgt. Eine Unterscheidung der Figuren kann durch den Gebrauch von unterschiedlichen Charakteren erfolgen (Rossié & Linke, 2004, S. 143).

5 Stimmstörungen und Lehrpersonen

„Der Klang der Stimme verrät den Zustand der Seele.“

(Glaßl, 1950)

Eine Erkrankung oder Störung der Stimme, welche als „*Dysphonie*“ bezeichnet wird, führt dazu, dass die Stimme anders klingt, in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist und Empfindungsstörungen vorliegen (Ehrlich, 2011, S. 241; Thiel, 2012, S. 75; Wirth, 2002, S. 113).

Der Stimmklang von betroffenen Personen wirkt dabei rau, heiser, kratzig, belegt oder brüchig und die Stimme ist rascher in einem Zustand der Ermüdung (Tesche, 2012, S. 60; Thiel, 2012, S. 75). Darüber hinaus verspüren Betroffene auch Schmerzen, einen Zwang zum Räuspern oder auch ein Engegefühl beziehungsweise eine Trockenheit im Bereich des Halses (Thiel, 2012, S. 75).

Die Ursachen dafür können sehr vielfältig sein. Nicht nur organische und psychische, sondern auch konstitutionelle Gründe können dazu beitragen (Ehrlich, 2011, S. 241; Thiel, 2012, S. 75).

5.1 Studien und Untersuchungen zu Stimmproblemen von Lehrpersonen

In einer Studie im Jahr 2006 wurde die Sprechleistung von über 5000 Lehramtsstudierenden auf verschiedene Aspekte untersucht. Dabei stellte sich heraus, dass bei 24 % der Teilnehmenden Atemfehlleistungen und bei 40 % stimmliche Auffälligkeiten auftraten. 23 % der Untersuchten wurde schon während der Ausbildung die Durchführung von Stimmübungen nahegelegt, um Symptome zu erleichtern. Bei 17 %

bestand bereits der Verdacht auf Stimmstörungen (Lemke, 2006, S. 24-28; Lemke, 2017, S. 25).

In einer anderen Studie aus dem Jahr 2015, die von Universität Leipzig in Zusammenarbeit mit Fachärztinnen, Fachärzten, klinischen Sprechwissenschaftler:innen sowie Diplomsprechwissenschaftler:innen konzipiert wurde und in der die Stimmleistung von über 200 aktiven Lehrpersonen untersucht wurde, zeigte sich, dass über 30 % der Untersuchten an Stimmstörungen litten. Darüber hinaus konnte durch die Studie gezeigt werden, dass die Lehrpersonen, die an Stimmstörungen litten, „*signifikant älter waren*“ und vermehrt im Primarstufenbereich arbeiteten (Meuret, 2015, Absätze 2-15; Meuret, 2017, S. 52f). Eine weitere Studie aus dem Jahr 2019 dazu, bei der die Lebensqualität in Bezug auf die Stimme im Zentrum stand, zeigte, dass sogar über 47 % der mehr als 600 untersuchten Lehrpersonen an Stimmstörungen erkrankt waren (Hu, Lu, Wang, Yang, Yu, Zheng & Zou, 2019, S. 2).

Durch eine Studie der Leuphana Universität Lüneburg, welche von 2010 bis 2012 durchgeführt wurde, konnte in Erfahrung gebracht werden, dass der Unterricht jeder vierten Lehrperson (24,9 %) aufgrund deren Stimmprobleme nicht abgehalten werden konnte und jede zehnte Lehrperson (10,8 %) durch stimmliche Schwierigkeiten der Schule mehrmals fernblieb. Zu der Gruppe der Befragten zählten in etwa 600 Lehrpersonen (Dartelle, Puchalla & Roeßler, o.J., S. 1ff).

5.2 Physiologische Ursachen

Die Gründe für Stimmstörungen, denen körperliche oder physiologische Schwierigkeiten zu Grunde liegen, können unterschiedlich sein. Sie

können einerseits organischer beziehungsweise hormoneller Natur sein, andererseits durch eine Stimmüberlastung oder einen Gebrauch, der fehlerhaft ist (funktionell), ausgelöst werden (Gutzeit, 2002, S. 107).

5.2.1 Organische Stimmstörungen

Bei organischen Stimmstörungen tritt der Fall ein, dass eine missgebildete Ausprägung des Kehlkopfes vorliegt, welche entweder angeboren ist oder im Laufe eines menschlichen Lebens durch eine Verletzung des Stimmapparates im Zuge eines Unfalls, aber auch durch eine Operation (Intubation) entstehen kann (Gutzeit, 2002, S. 112f; Münch, 2021, S. 25; Wirth, 2002, S. 275). Außerdem zählen Entzündungen und Lähmungen des Kehlkopfes sowie Tumore im Kehlkopfbereich zu den organischen Stimmstörungen (Amon, 2009, S. 78).

Sowohl Polypen als auch Knötchen und Schwellungen sind Veränderungen, die dabei auftreten können und eine medizinische Behandlung, eine Therapie der Stimme oder sogar operative Eingriffe erfordern (Amon, 2009, S. 78; Ehrlich, 2011, S. 243f; Gutzeit, 2002, S. 113; Wirth, 2002, S. 280). Sie werden als „sekundäre organische Veränderungen“ bezeichnet (Amon, 2009, S. 78).

5.2.2 Hormonelle Stimmstörungen

Stimmstörungen, die aus hormonellen Gründen vorherrschen, treten beispielsweise zum Zeitpunkt einer Schwangerschaft, anschließend an die Wechseljahre von Frauen, aber auch während der Pubertät auf (Gutzeit, 2002, S. 114; Wirth, 2002, S. 296-301).

5.2.3 Funktionelle Stimmstörungen

Funktionelle Stimmstörungen werden durch einen falschen Gebrauch der Stimme, eine Stimmschwäche in konstitutioneller Hinsicht, eine Überlastung der Stimme, aber auch durch psychische Faktoren verursacht und ausgelöst, wodurch in weiterer Folge auch Veränderungen in organischer Hinsicht auftreten können (Amon, 2009, S. 78; Thiel, 2012, S. 75). Es kann im Hinblick auf die funktionelle Stimmstörung zwischen der *hyperfunktionellen* und der *hypofunktionellen* Dysphonie unterschieden werden (Ehrlich, 2011, S. 245; Gutzeit, 2002, S. 108; Thiel, 2012, S. 80).

Bei der *hyperfunktionellen Dysphonie* führt Überspannung, also ein zu hoher Kraftaufwand, zu stimmlichen Schwierigkeiten (Ehrlich, 2011, S. 245; Thiel, 2012, S. 80; Wirth, 2002, S. 239). Merkmale dieser Form können ein Hervortreten der Schlagadern beim Sprechen, ein Hochziehen der Schulterblätter oder der Schlüsselbeine, was eine Hochatmung bewirkt, Verspannungen im Bereich der Hals- und der Nackenmuskulatur sowie der Schulter- und Gesichtsmuskulatur, aber auch ein Stimmklang, der knarrend oder gepresst wirkt, sein (Ehrlich, 2011, S. 245f; Gutzeit, 2002, S. 108; Wirth, 2002, S. 240ff). Als therapeutische Maßnahmen kommen hierbei einerseits Übungen zur Bewegung, Entspannung, Wahrnehmung und Atmung zum Einsatz, andererseits spielt auch die Übung des Stimmeinsatzes eine Rolle (Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 119).

Bei der *hypofunktionellen Dysphonie* führt Unterspannung, also ein zu geringer Kraftaufwand, zu stimmlichen Schwierigkeiten (Ehrlich, 2011, S. 246; Gutzeit, 2002, S. 108; Thiel, 2012, S. 80). Der Grund für die daraus

resultierende Stimmstörung ist die zu geringe Aktivität der Muskulatur (Spannung), welche daran erkennbar ist, dass die Betroffenen verhaucht und eher matt sprechen (Ehrlich, 2011, S. 246; Gutzeit, 2002, S. 108; Thiel, 2012, S. 81; Wirth, 2002, S. 252). Einerseits kommt es dabei nicht zu einem gänzlichen Schließen der Stimmlippen und andererseits wird durch die mangelnde Muskelaktivität ebenfalls eine Hochatmung hervorgerufen, sodass betroffene Personen einen Kraftaufwand betreiben müssen, der mit sich bringt, dass sie beim Sprechen ein zu hohes Maß an Luft verbrauchen (Ehrlich, 2011, S. 246; Gutzeit, 2002, S. 108; Wirth, 2002, S. 252). Als Auslöser werden Veranlagungen in charakterlicher Hinsicht, wie ein schüchternes oder ängstliches Wesen, oder aber Erkrankungen und Zustände der Erschöpfung, welche situationsbedingt eintreten, angesehen (Ehrlich, 2011, S. 246; Wirth, 2002, S. 252). Die hypofunktionelle Dysphonie tritt vermehrt bei Frauen auf (Wirth, 2002, S. 252). Als therapeutische Maßnahmen kommen hierbei Atem- und Haltungsübungen zum Einsatz (Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 119). Auch eine Mischung aus beiden Dysphonien, also aus der hyperfunktionellen und der hypofunktionellen, kann auftreten (Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 120).

5.2.4 Häufige Störungen der Stimme

Eine häufig auftretende Stimmstörung ist die Kehlkopfentzündung (Laryngitis), welche akut oder chronisch sein kann (Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 119). Im Unterschied zur akuten Kehlkopfentzündung ist bei der chronischen beispielsweise eine Heiserkeit von Dauer (Ehrlich, 2011, S. 251; Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 119). Während bei der akuten Form dieser Krankheit der Auslöser viraler oder bakterieller

Natur ist, führt bei der chronischen Form der Lebensstil einer Person dazu (Ehrlich, 2011, S. 251; Wirth, 2002, S. 396). Die Behandlung der akuten Entzündung ist mit Hilfe von Medikamenten, stimmtherapeutischen Maßnahmen und Stimmruhe möglich (Ehrlich, 2011, S. 251; Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 119; Wirth, 2002, S. 397). Bei der chronischen Entzündung ist darüber hinaus auch ein operativer Eingriff notwendig (Ehrlich, 2011, S. 251; Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 119).

Wenn bei einer Person bereits Veränderungen der organischen Beschaffenheit, wie Polypen, Tumore, Ödeme, Zysten oder Knötchen, vorherrschen, so ist in manchen Fällen die Behandlung mit Hilfe einer Therapie der Stimme möglich (Ehrlich, 2011, S. 251; Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 119; Wirth, 2002, S. 416f). Genügt das nicht, ist ein chirurgischer Eingriff erforderlich, welcher bedingt, dass im Anschluss eine Stimmruhe eingehalten wird und Stimmübungen angewendet werden (Ehrlich, 2011, S. 251; Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 119; Wirth, 2002, S. 417). Gründe für die angegebenen Stimmprobleme können Stimmüberlastungen sein, welche auf Dauer vorherrschen, aber auch Tabakrauch sowie Entzündungen im Rachen- oder Nasenraum, welche chronisch sind (Ehrlich, 2011, S. 251; Wirth, 2002, S. 415).

Bei einer Stimmlippenlähmung sind hörbare Symptome beispielsweise ein heiserer, höherer oder tieferer Klang der Stimme ebenso auch Bewegungen der Stimmlippen, welche unwillkürlich auftreten sowie Einschränkungen der Tonhöhe und der Bewegungsfähigkeit (Ehrlich, 2011, S. 255; Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 121; Wirth, 2002, S. 320). Gründe für diese Form der Stimmstörung können zum Beispiel verletzte

Nerven am Kehlkopf sein, welche im Zuge eines Eingriffes im Schilddrüsenbereich zu Schaden kamen, aber auch Tumore oder Vergiftungen können dazu beitragen (Ehrlich, 2011, S. 255; Wirth, 2002, S. 326ff). Als Behandlungsmaßnahmen können stimmliche Übungen, eine Therapie mittels Reizstrom oder eine Atemtherapie durchgeführt werden, aber auch Operationen können notwendig sein (Ehrlich, 2011, S. 255; Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 121).

5.3 Psychologische Aspekte

Nicht nur körperliche Umstände können einen Einfluss auf die Stimme nehmen, sondern auch psychische Herausforderungen oder Störungen im seelischen Bereich können dazu führen. Dazu zählen beispielsweise Stress oder Konflikte, die nicht bewältigt wurden als auch Traumata sowie Druck in aktuellen Lebensumständen (Ehrlich, 2011, S. 256).

Es wird dabei zwischen der *psychogenen Aphonie* und der *psychogenen Dysphonie* unterschieden (Ehrlich, 2011, S. 256; Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 121; Thiel, 2012, S. 81).

Die *psychogene Aphonie* äußert sich, indem Personen plötzlich nicht mehr in der Lage sind, eine klanghafte Sprache von sich zu geben und stattdessen die Flüsterstimme einsetzen oder versuchen mit Druck zu sprechen, wobei aber kein Ton entsteht (Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 121; Thiel, 2012, S. 81). Untersuchungen des Kehlkopfes zeigen bei der psychogenen Aphonie keine auffälligen Ergebnisse und langwierige Therapieversuche können ohne erfahrene Therapeut:innen eine Konsequenz sein (Thiel, 2012, S. 81f).

Bei der *psychogenen Dysphonie* ist der Klang der Stimme behaucht, brüchig und heiser. Somit ist die Stimme noch zu hören (Thiel, 2012, S. 82).

Die Behandlung beider Störungen erfolgt auf die gleiche Art (Ehrlich, 2011, S. 256). Neben einer psychotherapeutischen Therapie stehen körperliche und kommunikative Übungen im Zentrum. Außerdem wird daran gearbeitet, dass die betroffene Person ihre geeignete Sprechstimmlage findet (Ehrlich, 2011, S. 256; Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 121).

6 Maßnahmen zur Stimmgesundheit und zur vielfältigen Sprechgestaltung

Stimmstörungen sind auch davon abhängig, wie intensiv die Belastung der Stimme einer Person im Allgemeinen ist und welchen Beruf diese ausübt (Ehrlich, 2011, S. 243). Berufsgruppen wie Sänger:innen, Schauspieler:innen, Lehrer:innen, aber auch Pädagog:innen können durch ihren Beruf stimmliche Störungen erleiden, die von den jeweiligen Gegebenheiten vor Ort abhängig sind (Wirth, 2002, S. 258). Aus diesem Grund appelliert Ehrlich (2011, S. 243), dass Personen dieser Berufsgruppen Maßnahmen anwenden, die ihrer Stimmhygiene und zur Vorbeugung von Schwierigkeiten dienen.

Im folgenden Kapitel werden zunächst stimmhygienische Maßnahmen beschrieben, die für einen nachhaltigen Stimmgebrauch bedeutsam sind. Anschließend werden stimmliche Übungen angeführt, die sowohl von Schauspieler:innen als auch von Sänger:innen angewendet werden, um eine präventive Stimmgesundheit aufrechtzuerhalten und eine vielfältige Sprechgestaltung zu erlangen.

6.1 Stimmhygiene

Der Begriff „Hygiene“ stammt aus der griechischen Sprache („*Hygienios*“) und bedeutet, dass etwas heilsam ist oder zur Gesundheit beiträgt (Tesche, 2012, S. 19). In Bezug auf die Stimme geht es dabei vor allem um Maßnahmen, durch welche die Leistungsfähigkeit und die Stimmgesundheit erhalten bleiben, damit in weiterer Folge Stimmerkrankungen vermieden werden können (Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 11; Tesche, 2012, S. 19).

Neben einem Lebensrhythmus, der durch genügend Schlafphasen ausgeglichen ist, ist das Trinken von ausreichend Wasser (2,5 Liter) oder Tee wesentlich (Blagusz, 2011, S. 249; Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 15; Tesche, 2012, S. 21). Rauchen in aktiver als auch passiver Form, Kaffee, Alkohol und Schwarztee hingegen bringen eine negative Auswirkung auf die Schleimhaut mit sich und können sich stimmschädigend auswirken (Graubner, Knorpp & Lemke, 2012, S. 73; Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 15; Tesche, 2012, S. 24). Auch durch zu scharfes oder zu übertemperiertes Essen kann eine Reizung der Schleimhaut erfolgen (Blagusz, 2011, S. 250; Tesche, 2012, S. 22).

Es sollte darüber hinaus darauf geachtet werden, dass die Körperhaltung vorwiegend gerade und ohne Verspannungen ist, das Atmen in bewusster Weise durch die Nase erfolgt, von der Sprechstimmlage Gebrauch gemacht wird, welche physiologisch ist, und außerdem gut zu artikulieren (Graubner et al., 2012, S. 73; Tesche, 2012, S. 21ff; Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 21; Wirth, 2002, S. 153).

Wenn die Stimme länger zum Einsatz kommt, sind Aufwärmübungen von Bedeutung (Blagusz, 2011, S. 250; Graubner et al., 2012, S. 73; Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 13).

Sowohl das Husten aber auch das Räuspern sollten vermieden werden, weil sich beides negativ auf die Stimmlippen auswirken kann (Graubner et al., 2012, S. 73; Tesche, 2012, S. 23). Lutschtabletten können hierbei eine Hilfe darstellen (Graubner et al., 2012, S. 73).

Erfolgt der Gebrauch der Flüsterstimme in einer übermäßigen Form, wirkt das stimmbelastend. Die Lautstärke der Stimme soll an die Sprechsituation angepasst werden (Graubner et al., 2012, S. 73). Ein

ausreichendes Maß an Luftfeuchtigkeit und auch Frischluft tragen zu einem gesundheitsförderlichen Klima bei (Tesche, 2012, S. 22).

6.2 Prophylaktische Stimmübungen

Auf Grundlage der bereits beschriebenen Studien (siehe Kapitel 5.1) lässt sich feststellen, dass Lehrpersonen in ihrer Ausbildung oder im aktiven Dienst, gefährdet sind, an Stimmstörungen zu erkranken. Lemke (2017, S. 30) empfiehlt darum „die phoniatische Eignungsfeststellung“, „die stimmlich-sprecherische Schulung während des Studiums“ und „individuelles Stimmtraining während der Berufsausübung“. Dies spricht dafür, dass Stimmübungen bereits prophylaktisch durchgeführt werden sollten, damit ernsthafte Stimmstörungen vermieden werden können.

Sowohl bei Sänger:innen als auch Schauspieler:innen, die zu den Berufsgruppen der professionellen Sprecher:innen zählen, ist die Ausbildung der Stimme ein wesentlicher Bestandteil ihres Studiums (Anton Bruckner Privatuniversität, 2020, S. 1; Anton Bruckner Privatuniversität, o.J., S. 1f).

Dies ist im Studium des Lehramts nicht immer der Fall, obwohl Lehrpersonen ihre Stimme für ihren Beruf brauchen und die stimmlichen Belastungen groß sind (Amon, 2009, S. 9f; Lemke, 2017, S. 23). Im Zuge einer bereits erwähnten Studie der Leuphana Universität Lüneburg gaben in rund 34 % der in etwa 600 befragten Lehrpersonen an, eine Sprecherziehung erhalten zu haben. Jene Personen empfanden das Sprechen subjektiv als weniger anstrengend und hatten ein geringeres Ausmaß an Stimmbeschwerden (Dartelle, Puchalla & Roeßler, o.J., S. 2). Fast 90 % der Befragten befürworteten ein festes Fach „Sprecherziehung“ (Dartelle, Puchalla & Roeßler, o.J., S. 3).

Durch den Einsatz von Stimmübungen können die Stimmlippen ins Schwingen gebracht werden, wobei ein gesundes Maß an Spannung herrscht, was in weiterer Folge in die Indifferenzlage führen kann. Darüber hinaus werden durch Stimmübungen der Stimmlippenschluss, die Stimmelodiebeweglichkeit und der Stimmeinsatz, der eine kräftige und klare Stimme bewirkt, gefördert. Stimmübungen lösen auch ein Mitschwingen der Schleimhäute aus, wodurch die Tragfähigkeit und die Resonanz der Stimme verbessert werden (Bernhard, 2002, S. 28).

Es werden nun Übungen angeführt, die auch von Schauspieler:innen und Sänger:innen angewendet werden. Diese stellen lediglich eine Auswahl dar, darum sind weitere Stimmübungsmöglichkeiten in Form von Literaturhinweisen im Anhang der Arbeit ersichtlich (siehe S. 166).

6.2.1 Lockerung und Aktivierung des Körpers

Von einer gelassenen Ausgangsposition aus soll anschließend begonnen werden, die Arme zu lockern. Dafür werden diese in rhythmischen und kurzen Bewegungen rundherum geschleudert. Dabei soll die Vorstellung herrschen, dass ein Kaugummi vom Finger abgeschüttelt wird. Anschließend werden nun die Beine ausgeschüttelt, wobei die gleiche Vorstellung eine Hilfe sein kann. Danach sollen Schüttelbewegungen mit dem Oberkörper und dem Becken durchgeführt werden. Dabei ist darauf zu achten, dass sämtliche Bewegungen in einer angenehmen Weise erfolgen und darüber hinaus der Atemstrom in einer freien Art weiterfließen kann und nicht ausgesetzt wird (Bernhard, 2003, S. 16).

6.2.2 Normalspannung des Körpers – Eutonie

Als erstes werden die Arme in die Luft gestreckt und danach niedergelassen. Anschließend sollen die Schultern zunächst angehoben und dann niedergelassen werden. Nun werden mit Schultern und Armen kreisende Bewegungen vor- und rückwärts ausgeführt. Danach kann ein Auspendeln der Arme erfolgen, indem diese ins Schwingen gebracht werden. Abschließend soll der Körper vorwärts gebeugt und nur ganz langsam, Wirbel nach Wirbel, wieder in eine aufrechte Position gebracht werden, wobei der Kopf stets hängen soll (Graubner et al., 2012, S. 59).

6.2.3 Aktivierung der Tiefatmung durch Entspannung und Öffnung

Als erstes soll eine Position eingenommen werden, die entspannt ist. Anschließend wird der Atemrhythmus in seinem natürlichen Ablauf nur beobachtet, ohne diesen zu beeinflussen. Nun kann über die Nase geschnuppert, geschnüffelt oder gerochen werden, was eine erhöhte Aktivität des Zwerchfells bewirkt und in weiterer Folge eine Atmung, die vertieft ist. Auch ein Lachen, ein Niesen und ein Husten können die Aktivität des Zwerchfells anregen (Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 25).

6.2.4 Abspannen und Atemführung

Um das Abspannen zu üben, kann ein Bein auf kraftvolle Art in die Richtung von „Tauben“ geschwungen werden, die der Vorstellung entstammen. Zur gleichen Zeit soll der Laut „ksch“ ausgesprochen werden, als würde man die Tauben vertreiben (Bernhard, 2002, S. 47).

Zunächst soll der Atem mit Hilfe des Lautes „ff“ weggeblasen werden, wobei der Vorgang durch ein Abspannen beendet wird, welches eine Atemergänzung herbeiführt. Die Übung kann in weiterer Folge

zeitgleich mit Ausfallsschritten durchgeführt werden (Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 30).

6.2.5 Kiefer lockern und Resonanz spüren

Als erstes wird eine Sitzposition eingenommen, die angenehm ist. Anschließend soll frei gegähnt werden, ohne dass dabei die Hand den Mund bedeckt, sondern dass ein Ton in einer lauten Art hörbar wird. Beim Gähnen wird die Vielfalt der Stimmlagen ausgeschöpft, wobei in der oberen Lage begonnen und nach unten gerutscht werden kann. Danach soll eine Stehposition eingenommen werden und ein Dehnen und Strecken erfolgen (Bernhard, 2003, S. 19).

Im ersten Schritt berühren die Lippen einander entspannt, sodass der Mund geschlossen ist. Dann soll der Laut „m“ gesummt werden, wobei hier in der mittleren Lage begonnen und nach unten gerutscht wird. Anschließend können Silben mit dem Laut „m“ gebildet werden, wie zum Beispiel „mom“ (Graubner et al., 2012, S. 67), und danach können ganze Wörter mit diesen Silben verbunden werden, wie beispielsweise „mom-mom-mom-Mond“ (Graubner et al., 2012, S. 67). Bei dieser Übung sollten Vibrationen im Bereich der Nasenflügel, des Brustraums, der Wangenknochen und der Lippen vernommen werden (Graubner et al., 2012, S. 67).

6.2.6 Mittlere Sprechlage finden

Im ersten Schritt soll ein Kauen erfolgen, das entspannt ist und wobei ein Mitbrummen der Stimme stattfindet. Zunächst wird mit einem echten Kaugut geübt. Erst nach und nach soll auf die Vorstellung zurückgegriffen werden. Der Mund wird dabei zu manchen Zeiten auf eine leichte

Weise geöffnet und die Zunge berührt mit Streichbewegungen sowohl die Lippen als auch die Zahnreihen. Der Klang der dabei entstehenden Silbe ähnelt beispielsweise einem „*njom*“ (Graubner et al., 2012, S. 64). Die Tonhöhe soll nach und nach in einer gleitenden Weise verändert werden und sowohl Wörter als auch Sätze können eingefügt werden, wie beispielsweise „*njom-njam-mein, mnjum-mnjem-Name, mljom-mnjum-mein Name, [...]*“ (Graubner et al., 2012, S. 64).

6.2.7 Aktivierung der Artikulationswerkzeuge

Als Erstes soll die Zunge einige Male herausgestreckt werden. Dabei erfolgt auch ein Dehnen dieser. Während die Lippen geschlossen sind, kreist dann die Zunge dreimal nach links, dreimal nach rechts und im Bereich der Zahnvorderseite. Danach wird der Mund geöffnet und die Zunge soll rasch zwischen den Mundwinkeln hin und herbewegt werden (Bernhard, 2003, S. 32).

Die Lippen können so aktiviert werden, indem Bewegungen in einem gemächlichen Tempo in unterschiedliche Richtungen erfolgen. Anschließend kann ein Fischmaul mit den Lippen geformt werden, welches in kleinen Bewegungen auf und ab verformt wird (Bernhard, 2003, S. 32). Während der Kopf entspannte Halbkreisbewegungen vor der Brust macht, soll ein Lippenflattern erfolgen – wie bei einem Pferdeschnauben. Zugleich wird ein Punkt gesucht, der sich im Raum befindet. Abschließend soll abgespannt werden, wobei der Nacken in diesem Vorgang gelöst wird (Bernhard, 2002, S. 41).

6.3 Prosodische Stimmübungen

Im folgenden Abschnitt werden Übungen beschrieben, die dem Sprechausdruck, also der Prosodie, dienen.

6.3.1 Betonung

Im ersten Schritt kann das Sprechen einer Reihe erfolgen, wobei Monatsnamen, Wochentage und auch Zahlen zum Einsatz kommen können. Beim Sprechen sollen schließlich einzelne Wörter in einer wiederkehrenden Weise hervorgehoben werden, wie beispielsweise „*Jänner, Februar, März, April, Mai, Juni ...*“ (Schmid-Tatzreiter & Schmid, S. 2001, S. 87).

Ein Satz soll so gelesen werden, dass bei jedem Sprechen ein Wort die Betonung erhält, das abgewechselt wird. Wird ein Wort betont, soll zeitgleich mit Hilfe der Hand geklopft werden (Tisch). Im Anschluss wird geklärt, in welcher Situation die Betonung, welche verwendet wurde, zum Einsatz kommen könnte (Bernhard, 2002, S. 61). Der Beispielsatz lautet (Bernhard, 2002, S. 61): „*Solche Langzeitprognosen scheinen derzeit sinnlos.*“

6.3.2 Betonung durch Lautstärke, Tonhöhe und Sprechtempo

Die Sätze sollen mehrmals gelesen und dabei so variiert werden, dass die Möglichkeiten der Akzente in prosodischer Hinsicht ausgeschöpft werden. Das bedeutet, dass nicht nur die Lautstärke, sondern auch die Tonhöhe und das Sprechtempo abwechslungsreich eingesetzt werden (Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 88).

1. *Ich spreche.*
2. *Ich spreche deutlich.*
3. *Ich singe heute.*
4. *Deine Stimme nervt.*
5. *Deine Stimme gefällt mir.*
6. *Ich betone jedes*

Wort. 7. Gestern war doch Probe. 8. Karoline spricht zu tief. 9. Jeden Samstag gehe ich singen. 10. Albert sänge gern diese Rolle. 11. Jakob hat keine Stimmstörung. 12. Ich liebe deinen leisen Gesang. 13. Ich hasse dich auf der Bühne. 14. Rudis rollendes R rasselt ein wenig. 15. Annas Sprechstimme erscheint mir sehr laut. 16. Wenn ich dafür Geld bekomme, spreche ich diesen Satz. 17. Deine Bauchatmung war für mich schon oft gut zu sehen. 18. In dieser Schauspielschule wird vieles erfolgreich gemacht. 19. Die Stimme deiner Tochter hat mich damals ganz schön berührt. 20. Ohne sich einzusingen, konnte Caruso auch nicht deutlich sprechen. (Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 88)

6.3.3 *Kadenzen und Melodieführung*

Die folgenden Fragesätze sollen zunächst mit einer Kadenz, die fallend ist, und dann mit einer, die steigend ist, gesprochen werden (Lemke, 2012, S. 147).

Wo 'wohnen Sie? Welche Tele'fonnummer haben Sie? Wann sind Sie aus dem Urlaub zu'rückgekommen? Was sollen die Schuhe 'kosten? Wie war die 'Reise? Warum 'weinst du denn? Wo kommst du jetzt erst 'her? Wer hat das er'laubt? 'Kommst du heute Abend? Hast du ein schönes 'Zimmer bekommen? Kennen Sie 'Leipzig? Soll ich dich morgen früh 'wecken? Kannst du mir 'helfen? Haben Sie ge'lesen? Können Sie mir sagen, wie 'spät es ist? Fahren Sie im Mai mit zur 'Tagung? (Lemke, 2012, S. 147)

Das '-Symbol wird als Betonungszeichen verwendet, das vor jene Silbe gesetzt wird, welche die meiste Betonung erhalten soll (Ladefoged & Johnson, 2015, S. 44).

6.3.4 Pausen

Bei den folgenden Sätzen sollen beim Sprechen Pausen gesetzt werden, die stimmig sind (Bernhard, 2002, S. 61):

Aus den Trümmern des Wohnhauses, das von einem herabstürzenden Berghang zerstört worden war, konnten die Rettungsgeräte 65 Menschen lebend bergen. Die Kumbh Mela, das Fest des Nektar-Krugs, ist die größte Pilgerfeier der Welt.

6.3.5 Sprecharten und Emotionen

Die angeführten Sätze sollen zuerst durchgelesen werden, ohne dabei zu sprechen. Anschließend sind die markierten Satzteile so zu lesen, dass davor nur einmal geatmet wird. Danach soll der Inhalt des Textes durch eine vielfältige Sprechgestaltung verdeutlicht werden, indem beispielsweise zaghafte Teile klagend und lustvolle Teile laut gelesen werden. Dabei darf gerade zu Beginn der Ausdruck in übertriebener Form zum Einsatz kommen, was durch die Vorstellung unterstützt werden kann, als würde ein Schauspieler oder eine Schauspielerin zum Publikum von der Bühne aus sprechen (Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 90).

„In der Stille nur die Stimme

*In der Stille nur die Stimme –
Tief tönt sie aus mir heraus,
macht mich frei und immer freier;
sie ist lustvoll, sie ist laut,
manchmal wieder eher leise,
zaghaft, klagend, bis sie weint.
Meine Stimme kann so vieles –*

*Wenn ich höre, was sie meint
Vibrationen kann ich spüren,
Atem, Dehnung und auch Druck;
Wenn ich lern', sie wahrzunehmen,
gibt es Stimme nie genug.*

*Sie ist Klang von mir zu andern,
Klang von innen, weit hinaus.
Sie durchströmt den ganzen Körper,
lasse ich nur ihren Lauf.*

*Jede Stimme gibt's nur einmal.
Wenn ich spüre ganz bewusst,
wie sie schwingen kann und singen –
dann ist Stimme reine Lust!”*

(Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 90)

6.3.6 Gestik

Der Werbetext soll in einer lauten Art gesprochen werden und zur gleichen Zeit durch Gesten, die auffordernd sind, unterstützt werden. Dabei kann sowohl die Sprachmelodie als auch die Lautstärke in einer übertriebenen Art verändert werden (Bernhard, 2003, S. 71).

„Mmh – sind die saftig! Und so rot...! Die süßen Cocktailtomaten aus Italien! Jetzt supergünstig! Greifen Sie zu!“ (Bernhard, 2003, S. 72)

„Der neue Fensterreiniger von CLEAR wischt so sauber und streifenfrei! Sehen Sie selbst! – Unglaublich! Ich hab’ den Durchblick!“ (Bernhard, 2003, S. 72)

„Mann, sehen Sie müde aus... Da hilft nur ein Frischedrink von Quell! Mit vielen gesunden Vitaminen drin! Jetzt auch in umweltfreundlichen Pfandflaschen erhältlich! Zum Testpreis von nur 1,50! – Damit Sie wieder munter werden!“ (Bernhard, 2003, S. 72)

„Holen Sie sich die praktischen Allzweckschrauben von MÄX! Jetzt im Hunderter-Pack! Heute im Sonderangebot für 2,90!“ (Bernhard, 2003, S. 72)

„Sie geben morgen eine Party?! – Kein Problem! Mit den Knusperstangen von KRÄCK! Jetzt in drei peppigen Geschmackssorten! Unwiderstehlich...!“ (Bernhard, 2003, S. 72).

7 Zusammenfassung der theoretischen Aspekte, spezifische Forschungsfragen und Hypothese

Die Stimmgebung hängt maßgeblich von einem gesamtheitlichen Zusammenarbeiten verschiedener Organe und Körperteile ab. Das Sprechen kann durch die körperliche Unterstützung nicht nur einseitig erfolgen, sondern mit Hilfe der prosodischen Mittel (Sprechmerkmale) abwechslungsreich sein. Sowohl fehlerhafte Ausprägungen von Organen und Körperteilen, die für das Sprechen notwendig sind, ein falscher Gebrauch der Stimmorgane als auch hormonell oder psychisch bedingte Ursachen können Stimmstörungen hervorrufen, wobei eine Behandlung möglich ist. Zur Vorbeugung kann der Einsatz von prophylaktischen, stimmhygienischen Maßnahmen dienen, wozu auch Stimmübungen zählen.

Durch die beschriebenen, theoretischen Grundlagen aus der Literatur lässt sich feststellen, dass die Stimme eine Vielzahl an Funktionen besitzt. Auf Grundlage des angeführten Theoriehintergrundes lautete die Forschungsfrage:

Inwiefern tragen stimmliche Übungen aus den Kunstbereichen „Schauspiel“ und „Gesang“ zu einer nachhaltigen Stimmgesundheit und einer vielfältigen Sprechgestaltung von Lehrpersonen in der Primarstufe bei?

Diese wird nunmehr in weitere, spezifische Forschungsfragen untergliedert:

- (1) Sind Lehrpersonen in der Primarstufe stärker von stimmlichen Schwierigkeiten sowie von physisch oder psychisch bedingten

Stimmproblemen betroffen als solche, die sich noch im Studium befinden?

(2) Welche stimmlichen Anforderungen stellen die größte Herausforderung im Schulalltag in der Primarstufe für Lehrpersonen dar und wo treten Schwierigkeiten auf?

(3) Inwiefern lassen sich stimmliche Übungen in den pädagogischen Alltag integrieren und kann dadurch eine nachhaltige Stimmgesundheit erreicht werden?

(4) Welchen Beitrag leisten prosodische Elemente zu einem vielfältigen Vortragen und Unterrichten in der Primarstufe?

(5) Inwiefern kommt es durch den Einsatz von Stimmübungen zu einem bewussten Gebrauch der Stimme?

Die Hypothese (H1) zur ersten spezifischen Forschungsfragen (1) lautet:

H1: Lehrpersonen in der Primarstufe sind stärker von stimmlichen Schwierigkeiten bis hin zu physisch oder psychisch bedingten Stimmproblemen betroffen als studierende Lehrpersonen.

Die Nullhypothese (H0) dazu lautet:

H0: Lehrpersonen in der Primarstufe und solche, die sich noch im Studium befinden, sind gleichermaßen von stimmlichen Schwierigkeiten bis hin zu physisch oder psychisch bedingten Stimmproblemen betroffen.

Mit der im folgenden Teil beschriebenen Studie, bei der ein Mixed Method Design zum Einsatz kam, werden die gestellten Forschungsfragen beantwortet.

8 Methoden

Der Begriff „Methode“ stammt aus der griechischen Sprache („*méthodos*“) und kann mit „der Weg auf ein Ziel hin“ (Pospeschill, 2013, S. 14) übersetzt werden. Auch das Wort „empirisch“ kommt aus dem Griechischen („*empeiria*“) und bedeutet so viel wie „sich Erfahrung auf gründend“ (Pospeschill, 2013, S. 17). Im wissenschaftlichen Kontext beinhaltet die Empirie das Überprüfen von Hypothesen, welche aus der Theorie entstammen. Dabei kommen Erfahrungsdaten zum Einsatz (Pospeschill, 2013, S. 17). Der Informationsgewinn erfolgt durch den Gebrauch von Testinstrumenten (Pospeschill, 2013, S. 17).

Wie bereits im theoretischen Teil aufgezeigt wurde, sind Lehrpersonen von ihren stimmlichen Fähigkeiten in ihrem Wirken abhängig. Im folgenden empirischen Teil dieser Arbeit wird nun eine durchgeführte Studie beschrieben, durch die überprüft werden sollte, inwiefern stimmliche Übungen aus den Kunstbereichen „Schauspiel“ und „Gesang“ zu einer nachhaltigen Stimmgesundheit und einer vielfältigen Sprechgestaltung von Lehrpersonen in der Primarstufe beitragen. Um der Frage und den spezifischen Fragen dazu auf den Grund zu gehen, wurde ein Mixed Method Design gewählt, bei dem quantitative und qualitative Forschungsmethoden zum Einsatz kommen. Diese werden im folgenden Teil beschrieben.

8.1 Teilnehmer:innen und Kontext

Da die Forschungsfrage Lehrpersonen in der Primarstufe betrifft, wurden bei der quantitativen Online-Umfrage Lehrer:innen befragt, die aktiv im Schuldienst sind, aber auch solche, die sich noch in ihrer Ausbildung

befinden und dennoch schon in einer Schule arbeiten. Der Großteil dieser Personen arbeitet, lehrt oder studiert an einer Pädagogischen Hochschule in Linz. Die Einladung zur Umfrage erging dabei an mehr als 1000 Studierende und 500 Lehrpersonen. Etwa 234 Studierende aus dem Bachelor- und Masterstudium sowie 32 Lehrende zählten zur Befragungszielgruppe, was eine Gesamtanzahl von 266 Personen ergibt. Die Beteiligungsquote lag bei rund 18 %.

47 Personen im Alter von 20 bis über 40 Jahren, welche aktive Lehrpersonen in der Primarstufe sind, nahmen an der Umfrage teil und über 91 % (n = 43) schlossen diese ab, wobei 9 % (n = 4) sie abbrachen. Die Daten dieser Personen wurden aus der Auswertung ausgeschlossen. Von diesen 43 Befragten (N = 43) sind rund 84 % (n = 36) weiblich und 16 % (n = 7) männlich. Rund 42 % (n = 18) der Teilnehmer:innen sind aktive Lehrpersonen, die ausschließlich in der Primarstufe lehren (LP), während über 58 % (n = 25) sich neben der Unterrichtstätigkeit noch im Studium befinden (SLP). Über 51 % der Befragten (n = 22) arbeiten in einer Volksschule, die sich im ländlichen Gebiet befindet, während über 48 % (n = 21) in einer Volksschule im Stadtraum arbeiten.

	Alter				Geschlecht		Schulstandort		Σ
	< 20	20-30	30-40	> 40	m	w	Land	Stadt	
LP:	-	9	1	8	2	13	7	11	18
SLP:	-	24	-	1	5	23	15	10	25
Summe:		33	1	9	7	36	22	21	

Tabelle 1: Übersicht der Teilnehmer:innen

Auch zehn Studierende des Lehramts Primarstufe (n = 10), die noch nicht im aktiven Schuldienst sind, fünf Lehrpersonen der Sekundarstufe (n = 5), eine Lehrkraft an einer Hochschule (n = 1) sowie eine pensionierte

Lehrperson (n = 1), nahmen zusätzlich an der Umfrage teil. Die Daten dieser 17 Personen wurden aber ebenfalls von der Gesamtauswertung ausgenommen, da sich die Forschung den aktiven Lehrpersonen in der Primarstufe widmet.

Für die qualitative Forschung stellten sich drei Proband:innen (ein männlicher Proband und zwei weibliche Probandinnen) zur Verfügung, welche bereit waren, Stimmübungen zur Stimmhygiene und zur Prosodie über einen Zeitraum von acht Wochen mindestens zweimal wöchentlich durchzuführen. Sowohl der männliche Proband als auch die weiblichen Probandinnen sind aktive Lehrpersonen in der Primarstufe und im Alter zwischen 20 und 30 Jahren. Ein Proband und eine Probandin befinden sich neben ihrer Schultätigkeit noch in Ausbildung. Das Arbeitspensum der Proband:innen reicht von 11 bis 26 Schulstunden pro Woche. Während ein Proband und eine Probandin in Schulen im Raum Linz unterrichten und Deutsch ihre Unterrichtssprache ist, lehrt eine Probandin in Lissassol (Zypern) und verwendet dabei die Sprache Englisch, wobei ihre Muttersprache Deutsch ist und sie demnach in der Lage war, die Stimmübungen durchzuführen. Alle Proband:innen besitzen eine mehrjährige gesangliche Ausbildung, welche sie im Rahmen ihrer Ausbildung oder anders erhielten. Zwei Proband:innen erwarben neben der gesanglichen Ausbildung auch eine basale Sprechausbildung im Studium.

	Probandin 1	Probandin 2	Proband 3
Geschlecht	weiblich	weiblich	männlich
Alter	25	24	25
Schulstunden	26	11	24
Schulstandort	Limassol (CY)	Linz (A)	Linz (A)
Unterrichtssprache	Englisch	Deutsch	Deutsch
Funktion	Klassenführung	Sprachförderung	Klassenführung
Schulstufe	2. Klasse	1. Klasse	4. Klasse
Studium	–	Masterstudium	Masterstudium
Stimmliche Vorbildung	ja	ja	ja

Table 2: Übersicht der Proband:innen

8.2 Untersuchungsplan

Für die Beantwortung der Forschungsfrage wurde ein Mixed Method Design gewählt, welches eine Kombination aus quantitativen und qualitativen Forschungsmethoden darstellt (Genau, 2022, Absatz 3). Die Auswertung der Forschungsergebnisse kann beim Mixed Method Design in verschiedener Weise erfolgen. Für diese Arbeit wurde das eingebettete Design gewählt, bei dem das Ergebnis der quantitativen Forschung als untergeordnet und das der qualitativen Forschung als dominierend angesehen wurde (Genau, 2022, Absätze 12f).

Im Zuge der quantitativen Forschung wurde mit Hilfe einer einmaligen Online-Befragung eine Querschnittstudie durchgeführt (Pfeiffer, 2022, Absatz 2). Durch diese Form der Untersuchung war es möglich, die momentane stimmliche Situation der Teilnehmer:innen mittels Zufallsstichprobe zu eruieren (Pfeiffer, 2022, Absätze 4f). Mit Hilfe der Querschnittstudie konnten Zusammenhänge begutachtet und Verhaltensweisen ermittelt werden (Pfeiffer, 2022, Absatz 4). Das Ziel der Befragung war, die Schwierigkeiten im Hinblick auf die Stimme von Lehrpersonen aufzuzeigen und dadurch die Bedeutsamkeit dieser Arbeit zu untermauern.

In Bezug auf den qualitativen Forschungsteil, wurde eine Längsschnittstudie als Panelstudie mit drei Proband:innen über einen Zeitraum von acht Wochen durchgeführt (Pfeiffer, 2022, Absätze 7-10). Im Rahmen dieser Untersuchung kam als Forschungsmethode das wissenschaftliche Tagebuch zum Einsatz. Ziel dabei war es, einen vertieften Einblick in Bezug auf die Forschungsfrage zu erhalten. Nach Abschluss der Studie wurden die Proband:innen außerdem noch um eine rückblickende Äußerung gebeten.

8.3 Datenerhebungsmethoden und Durchführung

Als quantitatives Erhebungsinstrument wurde im Zuge der Studie auf die Online-Umfrage zurückgegriffen. Durch die Umfrage war es möglich, das Thema „Stimme“ nicht nur theoretisch zu untersuchen, sondern auch in einer praxisnahen Weise aufzugreifen (Genau & Pfeiffer, 2022, Absatz 1). Im Hinblick auf die quantitative Forschung war das Ziel der Online-Umfrage, Zahlen zu erhalten, die messbar sind. Daher wurde meist auf Fragen, die skaliert oder im Multiple-Choice-Modus sind, zurückgegriffen (Genau & Pfeiffer, 2022, Absatz 15). Die erhaltenen Daten konnten im Anschluss statistisch ausgewertet werden (Genau & Pfeiffer, 2022, Absatz 15).

Nach einer Einführung und Informationen zur Umfrage wurden zunächst Fragen zur eigenen Person gestellt. Dabei wurde nach dem Geschlecht, dem Alter, dem Berufsstand, dem Schultyp und dem Schulstandort gefragt. Danach wurden im zweiten Teil sechs allgemeine Fragen zur eigenen Stimme, im dritten Teil zehn Fragen zu Schwierigkeiten beim Sprechen, im vierten Teil sechs Fragen zu Schwierigkeiten beim Unterrichten, im fünften Teil 19 Fragen zur physischen Stimmgesundheit, im sechsten

Teil sechs Fragen zur psychischen Stimmgesundheit und im siebten Teil neun Fragen zum stimmlichen Gestalten gestellt (siehe Anhang, S. 131-135). Die Fragen, die im Zuge der Online-Umfrage zum Einsatz kamen, stammen einerseits aus Karoline Ehrlichs Buch *„Stimmbildung und Sprecherziehung“* (Ehrlich, 2011, S. 257ff) und andererseits sind manche angelehnt an Ingrid Amons Buch *„Gut bei Stimme“* (Amon, 2009).

Beim Item *„Ich spreche unverkrampft und locker“* sollten die Teilnehmenden beispielsweise auf einer Skala einschätzen, wie oft dies der Fall ist. Die fünfteilige Abstufung der Skala beim Großteil der Items lautete *„trifft nie zu“*, *„trifft selten zu“*, *„trifft teilweise zu“*, *„trifft immer wieder zu“* und *„trifft öfters zu“*. Die Umfrage beinhaltete auch Items, bei denen optional offene Antworten ergänzt werden konnten, wie zum Beispiel beim Item *„Folgende Sprechsituationen stellen eine Schwierigkeit für mich dar und beanspruchen meine Stimme stark:“*.

Die Umfrage wurde mit Hilfe des Online-Tools *„Unipark“* erstellt und mittels eines Links weitergeleitet. Die Einladung zur Teilnahme erfolgte zweimal durch ein Rundschreiben im Abstand von in etwa einer Woche. Die Auswertung der Ergebnisse erfolgte mit dem Statistikprogramm *„IBM SPSS Statistics“*.

Im Hinblick auf die qualitative Forschungsmethode wurde auf das wissenschaftliche Tagebuch zurückgegriffen. Bei dieser Methode wurden die Proband:innen gebeten, ihre Erfahrungen in Bezug auf die Fragestellungen aufzuschreiben (Jacobsen, 2019, Absatz 4). Durch die Tagebuchstudie konnten Details und das Vorgehen der Proband:innen festgehalten und Zeiträume, die von längerer Dauer waren, untersucht werden (Jacobsen, 2019, Absatz 7f). Da bei der folgenden Studie die

stimmliche Entwicklung untersucht wurde, war genau der letzte Aspekt wesentlich. Durch die Tagebuchstudie konnte darüber hinaus ein Eindruck von den Gewohnheiten, den Einstellungen und dem Verhalten der Proband:innen gewonnen werden (Jacobsen, 2019, Absatz 12). Wesentlich war bei der Erstellung neben der Bestimmung des Ziels, die Festlegung der Laufzeit, die Definition der Zielgruppe und die Betreuung der Proband:innen (Jacobsen, 2019, Absatz 31ff).

Bei der Studie wurde den Proband:innen ein standardisiertes Tagebuch übermittelt, welches nach einer Einleitung und verschriftlichten Form der Stimmübungen 15 Fragen zum stimmlichen Befinden, zur Stimmgesundheit, zur Sprechgestaltung und zu durchgeführten Übungen beinhaltet (siehe Anhang, S. 152-158). Die Aufgabe der Teilnehmenden war es, stimmliche Übungen über einen Zeitraum von acht Wochen mindestens zweimal wöchentlich durchzuführen und ihre Erkenntnisse einmal wöchentlich in diesem standardisierten Tagebuch festzuhalten.

Die Fragen wurden einerseits mit Hilfe der Fragen aus der Online-Umfrage gewählt und konnten andererseits von ausgewählten Stimmübungen abgeleitet werden. Die Beantwortung der Fragen erfolgte zum einen verbal (Textform), zum anderen aber auch durch das Anzeichnen auf einer fünf- oder sechsstufigen Skala sowie in Tabellen.

Beim Item „*Wie ist es mir bei der Durchführung gegangen?*“ wurde beispielsweise eine verbale Antwort gefordert, während die Frage „*Wie anstrengend war diese Woche das Sprechen für mich (1 = nicht anstrengend; 5 = sehr anstrengend)?*“ mit Hilfe einer Skala beantwortet werden konnte. Beim Item „*Diese Übungen habe ich durchgeführt (einkreisen):*“ konnten die Antworten in Tabellen eingekreist werden.

Die Proband:innen wurden vor Forschungsbeginn per Online-Meeting informiert und in die Übungen eingeführt. Eine Einwilligungserklärung zur Verwendung der Daten und zur Teilnahme an der Forschung wurde von allen Proband:innen unterzeichnet.

Zusätzlich wurden die Proband:innen nach Abschluss der Studie um eine persönliche Rückmeldung auf die offene Frage *„Inwiefern hatten die stimmlichen Übungen eine Auswirkung auf meine Stimmgesundheit (wie haben sie geholfen) und auf meine Sprechgestaltung?“* gebeten. Die Rückmeldung erfolgte mittels einer Sprachnachricht, welche im Anschluss in Anlehnung an das einfache Transkriptionssystem (Dresing & Pehl, 2015, S. 21ff) verschriftlich wurde.

8.4 Analysemethoden

Die Analysemethoden der quantitativen und qualitativen Forschung unterschieden sich voneinander.

Bei der quantitativen Forschung wurden die Ergebnisse mit Hilfe des Statistikprogramms „IBM SPSS Statistics“ kategorisiert und ausgewertet. Wie bereits beschrieben, wurden im Zuge des Vorgangs Daten, die für die Auswertung nicht valide waren, ausgeschlossen. Die Items wurden im Auswertungsprozess mit Hilfe der Variablen „Sprechumstände“, „Sprechtechnik“, „Physische Gesundheit“, „Psychische Gesundheit“ „Prosodie“ und „Gewohnheiten“ zusammengefasst (siehe Tabelle 3).

Nr.	Variable	Beispiel
1	Sprechumstände (SU)	„Ich muss gegen Umgebungslärm ansprechen.“
2	Sprechtechnik (ST)	„Meine Sprechstimme ist gefestigt.“
3	Physische Gesundheit (PHG)	„Ich spüre abends ein Kratzen oder Kitzeln im Hals.“
4	Psychische Gesundheit (PSG)	„Ich fühle mich überfordert oder lustlos.“
5	Prosodie (PR)	„Ich variiere die Lautstärke meiner Stimme beim Unterrichten.“
6	Gewohnheiten (G)	„Ich rauche bzw. halte mich in einer verrauchten Umgebung auf.“

Tabelle 3: Übersicht Variablen

Im Statistikprogramm wurden darüber hinaus zwei neue Variablen geschaffen. Während bei der Variable „*Physische_Gesundheit_Gesamt*“ die Mittelwerte aller relevanten Items aus dem Bereich 3 (*Physische Gesundheit*) zusammengefasst wurden, erfolgte der gleiche Vorgang auch für Items aus dem Bereich 4 (*Psychische Gesundheit*). Die neue Variable wurde mit dem Titel „*Psychische_Gesundheit_Gesamt*“ bezeichnet.

Zum Überprüfen der These wurde ein t-Test für unabhängige Stichproben durchgeführt, bei dem die beiden Variablen „*Physische_Gesundheit_Gesamt*“ und „*Psychische_Gesundheit_Gesamt*“ analysiert wurden.

Mit Hilfe von Häufigkeitsanalysen wurden relevante Variablen deskriptiv beschrieben und zusammengefasst (siehe Anhang, S. 136-151). Die Reliabilität von forschungsbedeutsamen Variablen wurde ebenfalls überprüft, wobei diese einen Cronbach Alpha-Wert $> 0,4$ aufwiesen.

Wenn die Stichprobenumfänge (n) größer als 30 sind, so ist eine Normalverteilung im Hinblick auf die Daten anzunehmen (Bortz & Döring, 2016, S. 641). Im Hinblick auf die Irrtumswahrscheinlichkeit fiel im Zuge der Analyse die Wahl auf ein Signifikanzniveau mit α ist gleich 0,05.

Die Analyse der qualitativen Forschung, die mittels wissenschaftlichen Tagebuchs durchgeführt wurde, erfolgte mit Hilfe der „Qualitativen Inhaltsanalyse“ nach Mayring (2015). Das Textmaterial wurde zunächst im Programm „Microsoft Excel“ aufbereitet und in einer übersichtlichen Form zusammengefasst (siehe Anhang, S. 159-165). Die offenen Textantworten wurden in strukturierter Art mit Hilfe der Kategorien „Proband:in“ (P) und „Forschungswoche“ angeführt.

W:	P1:	P2:	P3:
1	-	„Das ‚Abspannen‘ [Übung siehe Anhang, S. 154] war für mich anfangs schwierig, [denn] es war nicht so leicht wirklich Spannung aufzubauen.“	„Das regelmäßige Durchführen“
2	„Erkältung“	„Die Lockerungs- und Aktivierungsübungen kamen mir oft überflüssig vor, ich musste mich dazu überwinden, sie zu machen.“	„Atmungsübungen wegen Grippe“
3	-	„Dass ich immer noch bisschen krank bin. Die Übungen mit dem Text Vorlesen mag ich nicht so gerne. Habe das Gefühl, die bringen mir nix [sic!].“	„Motivation“
4	-	„Dranbleiben.“	„Kiefer lockern“
5	„Zu akzeptieren, dass meine Stimme nicht kräftig war.“	„Das Setting Skikurs war eine große stimmliche Herausforderung.“	„Sprachtempo und Melodie“
6	„Zeitmangel.“	„Die Übungen jeden Tag zu machen“	„Motivation aufbringen“
7	„Keine“	„Ich habe gemerkt, dass es mir stimmlich schlechter geht, wenn ich am Vortag Alkohol getrunken habe.“	„Zeitliches Management“
8	„Keine“	„Sprechen vor großer Gruppe in großen, hohen Räumen. Das braucht viel stimmliche Energie.“	„Das Kiefer zu lockern“

Tabelle 4: Auswertung der offenen Frage „Was war für mich eine große Herausforderung?“

Bei Fragen, welche einen quantitativen Zweck erfüllten und die mit Hilfe von Skalen beantwortet wurden, erfolgten Mittelwertberechnungen.

Woche:	1	2	3	4	5	6	7	8	Mittelwert:
P1:	3	3	2	2	5	3	2	4	3
P2:	2	4	4	3	4	2	2	3	3
P3:	1	4	2	1	1	1	2	2	1,75

Tabelle 5: Auswertung Frage „Wie anstrengend war diese Woche das Sprechen für mich (1 = nicht anstrengend; 5 = anstrengend)?“

Im Anschluss wurde das erhaltene Textmaterial kodiert und bestimmten Kategorien zugeteilt, die induktiv gebildet wurden, wobei versucht wurde, „alles Material zu berücksichtigen und systematisch auf das Wesentliche zu reduzieren“ (Mayring, 2015, S. 68). Anschließend wurden mit Hilfe der Textabschnitte Kategorien entwickelt, die abstrakt waren (Marx, 2022, Absatz 5). Neben weiteren Überkategorien wurden auch engere Unterkategorien abgeleitet. Da den Proband:innen bereits gezielte Fragen gestellt wurden, trugen diese ebenso zu einer ersten thematischen Abgrenzung bei, die jedoch erweitert wurde, um Strukturdimensionen zu erhalten (Mayring, 2015, S. 97).

Neben einer Kategoriebezeichnung und einer dazugehörigen Definition wurde jedem Aspekt ein Ankerbeispiel zugeordnet, welches prägnant war und aus dem Textmaterial stammte, das von den teilnehmenden Proband:innen (P) erstellt wurde (Mayring, 2015, S. 97). Darüber hinaus erfolgte auch eine Korrektur in orthographischer Hinsicht. Jede Aussage wurde mit einer Proband:innenummer (P1-3), der Forschungsfrage (F1-15) und der Forschungswoche (W1-8) belegt. Das Textmaterial wurde anschließend den jeweiligen Kategorien zugeordnet, was zu einer kategorischen Übersicht führte.

	Kategorie	Definition	Ankerbeispiel
1	Pädagogischer Alltag		
1.1	Klassensituationen	Der Inhalt steht im Zusammenhang mit alltäglichen Situationen im Schulalltag, die auch das Verhalten der Schüler:innen mit einschließen.	„In dieser Situation mussten wir uns beide überdurchschnittlich oft über Lärm hinwegsetzen.“ (P2, F1, W5)
1.2	Räumliche Gegebenheiten	Der Inhalt betrifft Situationen, die räumliche Gegebenheiten miteinbeziehen.	„Sprechen vor großer Gruppe in großen, hohen Räumen. Das braucht viel stimmliche Energie.“ (P2, F2, W8)
2	Sprechtechnik		
2.1	Routine	Die Inhalte beschreiben das wiederholte, routinierte Durchführen von Stimmübungen.	„Muss die Anleitung nur noch selten durchlesen. Übungen sind langsam automatisch“ (P1, F1, W2)
2.2	Motivation	Die Inhalte stehen in einer Beziehung zur Motivation beim Durchführen von Stimmübungen.	„Diese Woche war ich sehr motiviert die Übungen durchzuführen, weil ich eine Fortbildung zum Thema Stimmgesundheit hatte.“ (P2, F1, W2)
2.3	Herausforderungen mit Stimmübungen	Die Inhalte beschreiben Aspekte, die Herausforderungen im Stimmübungsprozess darstellen.	„Das ‚Abspannen‘ [Übung siehe Anhang, S. 154] war für mich anfangs schwierig, [denn] es war nicht so leicht wirklich Spannung aufzubauen.“ (P2, F2, W1)
2.4	Auswirkungen der Stimmübungen	Die Inhalte beschreiben die Auswirkungen von Stimmübungen.	„Die Übungen am Morgen haben meine ‚belegte Stimme‘ [...] verbessert.“ (P2, F13, W1)
2.5	Stimmliches Bewusstsein	Die Inhalte schließen das subjektive Stimbewusstsein und die persönliche, stimmliche Wahrnehmung mit ein.	„Habe mich diese Woche bemüht, nochmal bewusst darauf zu schauen, wie oft ich meine Stimme während einer Unterrichtsstunde bewusst nutze und bin zu dem Entschluss gekommen, dass das relativ oft passiert. Insbesondere was Lautstärke betrifft, variiere ich sehr oft. Aber auch die ‚Ernsthaftigkeit‘ in meiner Stimme setze ich bewusst ein.“ (P2, F10, W8)
3	Physische Stimmgesundheit		
3.1	Physisch bedingte Schwierigkeiten	Die Inhalte stehen in einem Zusammenhang mit körperlich, gesundheitlich bedingten Schwierigkeiten.	„Halsweh. Schmerzen beim lauten Sprechen.“ (P1, F1, W5)

4	Prosodie (Sprechgestaltung)		
4.1	Anwendungen prosodischer Elemente	Die Inhalte beschreiben die Umsetzung einer bewussten Sprechgestaltung im Unterrichtsalltag.	„Durch Flüstern die Aufmerksamkeit der Kinder gewinnen.“ (P3, F10, W4)
4.2	Nonverbale Kommunikation	Die Inhalte stehen im Zusammenhang mit dem bewussten Einsatz von nonverbalen Ausdrucksformen wie Mimik und Gestik.	„Diese Woche habe ich neu ausprobiert, eine außergewöhnliche Geste zu machen (z.B. Finger auf Nase, Hand auf Ohr) und zu warten, bis alle Schüler:innen das Gleiche machen.“ (P2, F12, W2)

Table 6: Kodierleitfaden mit Über- und Unterkategorien

Die Rückmeldungen zur abschließenden Frage wurden in Anlehnung an das einfache Transkriptionssystem verschriftlicht (Dresing & Pehl, 2015, S. 21f). Dabei erfolgte eine wörtliche Transkription, bei der dialektale Äußerungen in die Standardsprache übertragen und Wortverschleifungen ausgeschrieben wurden (siehe Anhang, S. 165f). Darüber hinaus wurde eine Glättung von manchen Satzkonstruktionen und eine Einteilung in Proband:in (P1-3) und Stelle (S1-2) vorgenommen.

	Fazit der Proband:innen	Position
P1	„Ich habe das Gefühl, es [die Stimmübungen] hat etwas geholfen – im Moment. Aber ich habe das Gefühl, ich habe grundsätzlich einfach (unv.) Probleme mit meiner Stimme, glaube ich. Also zum Beispiel Heiserkeit habe ich einfach jeden Morgen und jeden Abend und jetzt zum Beispiel, (unv.) wenn ich halt nicht so viel geredet habe und dann wieder rede, dann habe ich gleich so eine Stimme, wie jetzt. Genau, also ehrlich gesagt habe ich das immer noch voll, glaube das [die Stimmübungen] hat nicht so den großen Unterschied gemacht.“	S1

Table 7: Auszug –Transkript eines Rückblicks

9 Resultate

Im folgenden Teil werden die Resultate in Bezug auf die spezifischen Fragestellungen bzw. die Hypothese präsentiert. Dabei werden das konkrete Vorgehen und die durchgeführten Schritte beschrieben.

9.1 Stimmliche Schwierigkeiten

Die erste spezifische Forschungsfrage lautete:

- (1) Sind Lehrpersonen in der Primarstufe stärker von stimmlichen Schwierigkeiten sowie von physisch oder psychisch bedingten Stimmproblemen betroffen als solche, die sich noch im Studium befinden?

Die Hypothese (H1) zur ersten spezifischen Forschungsfragen (1) lautete:

H1: Lehrpersonen in der Primarstufe sind stärker von stimmlichen Schwierigkeiten bis hin zu physisch oder psychisch bedingten Stimmproblemen betroffen als studierende Lehrpersonen.

Die Nullhypothese (H0) dazu lautete:

H0: Lehrpersonen in der Primarstufe und solche, die sich noch im Studium befinden, sind gleichermaßen von stimmlichen Schwierigkeiten bis hin zu physisch oder psychisch bedingten Stimmproblemen betroffen.

Um Unterschiede in den abhängigen Variablen *stimmliche Probleme physischer Natur* und *stimmliche Probleme psychischer Natur* zwischen den beiden Gruppen (Lehrpersonen und studierende Lehrpersonen) festzustellen, wurde ein t-Test für unabhängige Stichproben eingesetzt. Im ersten Schritt wurden alle Items der beiden abhängigen Variablen

summiert und ein Gesamtmittelwert pro Variable berechnet. Die Reliabilität der Variable *stimmliche Probleme physischer Natur* erweist sich als sehr zufriedenstellend (Cronbach-Alpha: 0,837), die Reliabilität der Variable *stimmliche Probleme psychischer Natur* als wenig zufriedenstellend (Cronbach-Alpha: 0,402). Bei der Interpretation der Ergebnisse sollte die geringe Reliabilität bei der zweiten abhängigen Variable berücksichtigt werden.

Im zweiten Schritt wurde der t-Test für unabhängige Stichproben durchgeführt. Die Voraussetzung der Varianzhomogenität ist für beide Variablen gegeben (Levene-Test: $p > 0,05$). Das Resultat des t-Tests zeigt, dass es keine signifikanten Unterschiede zwischen den beiden Gruppen gibt (*stimmliche Probleme physischer Natur*: $t = 1,37$; $p > 0,05$; *stimmliche Probleme psychischer Natur*: $t = 1,15$; $p > 0,05$). Bei den *stimmlichen Problemen physischer Natur* beträgt der Mittelwert für die Lehrpersonen $M = 2,1$ und für studierende Lehrpersonen $M = 1,9$ (Minimum = 1,09; Maximum = 3,05). Bei den *stimmlichen Problemen psychischer Natur* beträgt der Mittelwert für die Lehrpersonen $M = 2,23$ und für studierende Lehrpersonen $M = 2,11$ (Minimum = 1,71; Maximum = 3,14).

	Levene-Test		T	df	Signifikanz	
	F	Sig.			Einseitiges p	Zweiseitiges p
Varianzen sind gleich	0,601	0,442	1,37	41	0,089	0,178
Varianzen sind nicht gleich			1,32	31,1	0,098	0,197

Tabelle 8: t-Test „Physische_Gesundheit_Gesamt“

	Levene-Test		T	df	Signifikanz	
	F	Sig.			Einseitiges p	Zweiseitiges p
Varianzen sind gleich	0,505	0,482	1,15	41	0,128	0,255
Varianzen sind nicht gleich			1,2	40,7	0,118	0,236

Tabelle 9: t-Test „Psychische_Gesundheit_Gesamt“

Stimmprobleme in physischer Hinsicht

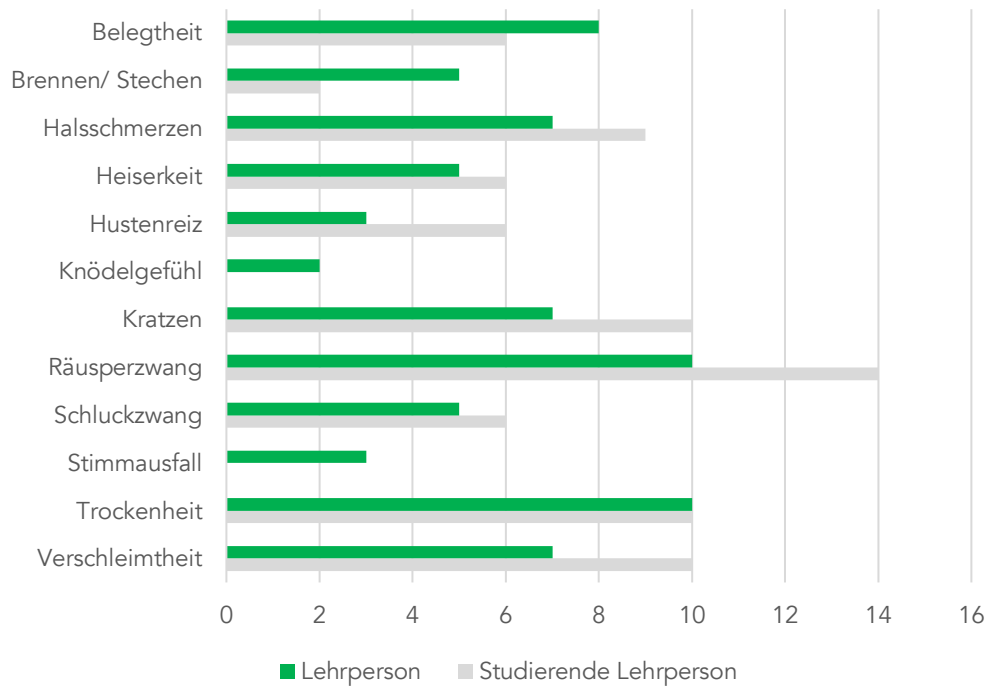


Abbildung 1: Stimmprobleme in physischer Hinsicht

Stimmprobleme in psychischer Hinsicht

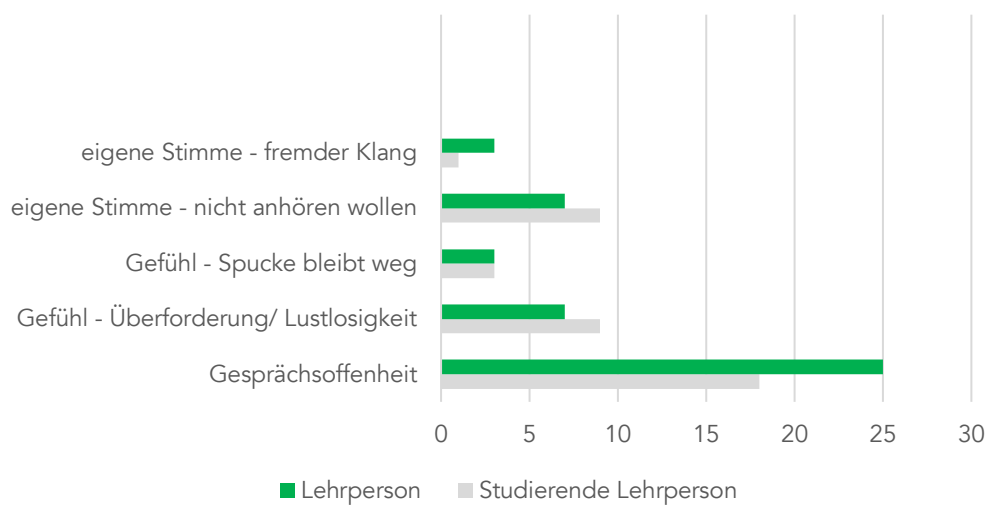


Abbildung 2: Stimmprobleme in psychischer Hinsicht

Die Hypothese, dass Lehrpersonen in der Primarstufe stärker von stimmlichen Schwierigkeiten bis hin zu physisch oder psychisch bedingten Stimmproblemen betroffen sind als studierende Lehrpersonen, konnte somit nicht bestätigt werden – es muss daher von der Nullhypothese ausgegangen werden.

9.2 Herausforderungen beim Sprechen

Die zweite spezifische Forschungsfrage lautete:

- (2) Welche stimmlichen Anforderungen stellen die größte Herausforderung im Schulalltag in der Primarstufe für Lehrpersonen dar und wo treten Schwierigkeiten auf?

Um die größten stimmlichen Anforderungen und Schwierigkeiten zu identifizieren, wurden Häufigkeitsuntersuchungen bei fünf Items aus dem Bereich 1 (Sprechumstände) durchgeführt.

Die Ergebnisse der Häufigkeitsanalyse der Variable „Lampenfieber in Sprechsituationen ist mir fremd“ zeigen, dass bei 46,7 % der Befragten dies immer wieder bzw. oft zutrifft.

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
trifft nie zu	2	4,7	4,7	4,7
trifft selten zu	8	18,6	18,6	23,3
trifft teilweise zu	13	30,2	30,2	53,5
trifft immer wieder zu	11	25,6	25,6	79,1
trifft oft zu	9	20,9	20,9	100,0
Gesamt	43	100,0	100,0	

Tabelle 10: Häufigkeitstabelle – „Lampenfieber in Sprechsituationen ist mir fremd“

Durch die Häufigkeitsanalyse der Variable „Ich stehe gern ‚auf der Bühne‘ (auch Klassenzimmer)“ wird ersichtlich, dass bei 69,8 % der Befragten dies immer wieder bzw. oft zutrifft.

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
trifft nie zu	0	0	0	0
trifft selten zu	0	0	0	0
trifft teilweise zu	13	30,2	30,2	30,2
trifft immer wieder zu	14	32,6	32,6	62,8
trifft oft zu	16	37,2	37,2	100,0
Gesamt	43	100,0	100,0	

Tabelle 11: Häufigkeitstabelle – „Ich stehe gern ‚auf der Bühne‘ (auch Klassenzimmer)“

Die Ergebnisse der Häufigkeitsanalyse der Variable „Ich muss täglich mehr als sechs Stunden sprechen oder singen“ zeigen, dass bei 51,2 % der Befragten dies immer wieder bzw. oft zutrifft.

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
trifft nie zu	1	2,3	2,3	2,3
trifft selten zu	10	23,3	23,3	25,6
trifft teilweise zu	10	23,3	23,3	48,8
trifft immer wieder zu	10	23,3	23,3	72,1
trifft oft zu	12	27,9	27,9	100,0
Gesamt	43	100,0	100,0	

Tabelle 12: Häufigkeitstabelle – „Ich muss täglich mehr als sechs Stunden sprechen oder singen“

Durch die Häufigkeitsanalyse der Variable „Ich muss gegen Umgebungslärm ansprechen“ wird ersichtlich, dass bei 51,2 % der Befragten dies immer wieder bzw. oft zutrifft.

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
trifft nie zu	1	2,3	2,3	2,3
trifft selten zu	6	14,0	14,0	16,3
trifft teilweise zu	14	32,6	32,6	48,8
trifft immer wieder zu	16	37,2	37,2	86,0
trifft oft zu	6	14,0	14,0	100,0
Gesamt	43	100,0	100,0	

Tabelle 13: Häufigkeitstabelle – „Ich muss gegen Umgebungslärm ansprechen“

Die Ergebnisse der Häufigkeitsanalyse der Variable „Ich muss oft ,schreien“ zeigen, dass bei 18,7 % der Befragten dies immer wieder bzw. oft zutrifft.

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
trifft nie zu	8	18,6	18,6	18,6
trifft selten zu	15	34,9	34,9	53,5
trifft teilweise zu	12	27,9	27,9	81,4
trifft immer wieder zu	6	14,0	14,0	95,3
trifft oft zu	2	4,7	4,7	100,0
Gesamt	43	100,0	100,0	

Tabelle 14: Häufigkeitstabelle – „Ich muss oft ,schreien“

Zusätzlich wird durch die offenen Antworten deutlich, dass das Sorgen für Ruhe in der Klasse für 74,4 % und das Wiederholen des Gesagten, weil es nicht verstanden wurde, für 30,2 % eine Schwierigkeit darstellt. Darüber hinaus wird durch die Textantworten ersichtlich, dass das Unterrichten und Sprechen im Turnsaal eine stimmliche Überanstrengung für acht Befragte (18,6 %) bedeutet. Außerdem werden auch Heiserkeit, Erkrankungen und die Sprechdauer erwähnt.

	trifft zu	trifft nicht zu
Es ist laut im Klassenzimmer und ich muss für Ruhe sorgen.	23	11
Ich muss mich oft wiederholen, weil ich manchmal nicht verstanden werde.	13	30
Wenn ich vor vielen Menschen spreche, „verschlägt es mir die Sprache“.	0	43
Bei Gesprächen mit Eltern von Schüler:innen oder deren Erziehungsberechtigten bin ich eingeschüchtert und meine Stimme versagt etwas.	5	38

Tabelle 15: Häufigkeitstabelle – Situationen der stimmlichen Überanstrengung

Situationen, in denen ich stimmliche Überanstrengung wahrnehme:
„Anweisungen im Turnsaal oder im Schwimmbad geben“
„kenne ich so nicht“
„Diskussionen“
„ Turnunterricht im großen Turnsaal “
„selten: Nervosität beim Präsentieren/Sprechen vor vielen Menschen, in Klasse trifft dies nicht zu“
„lange Chorprobewochen, mit abendlichen ‚Feiereien‘“
„Sprechsituationen mit hohem Umgebungslärm“
„im Turnunterricht “
„Klassen mit hoher Kinderanzahl“
„wenn ich heiser bin“
„wenn ich erkältet bin, im Turnsaal - aufgrund der Lautstärke“
„Winterzeit – trockene Heizungsluft, Verkühlungen“
„wenn ich 4-5h am Stück unterrichte, besonders in kreativen Unterrichtsfächern, wie Werken oder Musik, sind die Kinder lauter und ich muss lauter sprechen“
„Im Turnunterricht , wenn die Kinder generell lebendiger und lauter sind, muss ich mich mehr anstrengen, um gehört zu werden bzw. darauf achten, dass ich Spielerklärungen kurz und prägnant bringe, damit nicht Unruhe entsteht, weil den Kindern langweilig ist.“
„ Turnunterricht (Lärm, schlechte Akustik, etc.)“
„wenn ich bereits heiser bin“
„zu viel ungesundes Singen, zu viel Draufdrücken“
„besonders deutliches Sprechen über einen längeren Zeitraum ist anstrengend“
„ Turnsaal “
„beim Unterrichten vor allem im Turnsaal “

Tabelle 16: Übersicht – Offene Antworten zur stimmlichen Überanstrengung

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass die größten Herausforderungen das *dauerhafte Sprechen* und das *Sprechen gegen Lärm* darstellen. Schwierigkeiten treten auch in Abhängigkeit vom *Unterrichtsraum* auf, wobei sich *das Sprechen im Turnsaal* durch die qualitative Analyse der Textantworten als auffällig erweist.

9.3 Stimmübungen im pädagogischen Alltag

Die dritte Forschungsfrage lautete:

- (3) Inwiefern lassen sich stimmliche Übungen in den pädagogischen Alltag integrieren und kann dadurch eine nachhaltige Stimmgesundheit erreicht werden?

Im Zuge der qualitativen Studie mittels wissenschaftlichen Tagebuchs wurde mit Hilfe der offenen Fragen „Wie ist es mir bei der Durchführung gegangen?“, „Was war für mich eine große Herausforderung?“, „Was hat sich letzte Woche verändert?“ und „Wie fühlt sich meine Stimme nach dieser Woche an?“ der pädagogische Alltag der Proband:innen in Bezug auf deren Sprechtechnik erforscht. Des Weiteren wurde mit den Fragen „Wie anstrengend war diese Woche das Sprechen für mich (1 = nicht anstrengend; 5 = anstrengend)?“ und „Wie viel Stimmkraft hatte ich durchschnittlich noch am Ende eines Arbeitstages (1 = wenig; 5 = viel)?“ auf quantitative Weise mit Hilfe von Skalen die stimmliche Leistungsfähigkeit der Proband:innen analysiert. Durch eine Häufigkeitsanalyse der durchgeführten Stimmübungen wurden jene Übungen eruiert, die am meisten angewendet wurden. Darüber hinaus konnte durch die rückblickende Abschlussfrage „Inwiefern hatten die stimmlichen Übungen eine Auswirkung auf meine Stimmgesundheit (wie haben sie

geholfen) und auf meine Sprechgestaltung?“ vertiefte Erkenntnisse gewonnen werden.

9.3.1 Sprechtechnik im pädagogischen Alltag

Eine genauere Analyse des Bereichs „Routine“ in Bezug auf Stimmübungen ergab, dass die Durchführung dieser für die Proband:innen zu Beginn noch „ungewohnt, interessant“ (P1, F1, W1) oder auch „teilweise unangenehm“ (P3, F1, W1) war. Eine Probandin (P2, F1, W1) formulierte: „Ich kam mir anfangs ein bisschen komisch vor. Hatte ein eigenartiges Gefühl, die Übungen in meiner Wohnung zu machen, weil ich daran dachte, was meine Nachbarn sich denken.“

Im Verlauf der Forschung nahmen die anfänglichen Schwierigkeiten beim Durchführen der Stimmübungen ab und es bildete sich eine zunehmende Routine. Dies wurde von den Proband:innen mit „automatisiert“ (P1, F1, W3) und „sehr geübt und routiniert“ (P3, F1, W8) umschrieben.

2.1	Routine	Position
P1	„Ungewohnt, interessant. Musste die Anleitung nochmals durchlesen, um mich zu erinnern.“	F1, W1
	„Muss die Anleitung nur noch selten durchlesen. Übungen sind langsam automatisch“	F1, W2
	„Automatisiert“	F1, W3
	„Automatisiert“	F1, W4
	„Gut.“	F1, W6
	„Gut“	F1, W7
	„Super“	F1, W8
	„Zeitmangel.“	F2, W6
	„Übungen langsam automatisiert“	F13, W2
P2	„Ich kam mir anfangs ein bisschen komisch vor. Hatte ein eigenartiges Gefühl, die Übungen in meiner Wohnung zu machen, weil ich daran dachte, was meine Nachbarn sich denken. Die Durchführung der Übungen an sich waren alle gut durchführbar.“	F1, W1

	„Habe die Übungen diese Woche nicht so oft durchgeführt und habe generell bisschen darauf vergessen, mich selbst zu beobachten (sorry!).“	F1, W4
	„Gut, habe die Übungen diese Woche immer morgens mit meiner Kollegin durchgeführt, weil wir 3 Tage lang mit 50 Kindern unserer Schule auf Skikurs waren.“	F1, W5
	„Gut, habe mir jetzt vorgenommen, die Übungen im Klassenzimmer zu machen, das funktioniert besser für mich.“	F1, W6
	„Hatte diese Woche wenig Zeit, weil wir ein großes Event organisiert haben, bei dem ich unter anderem aber auch stimmlich fit sein musste. Habe die Übungen daher hauptsächlich unmittelbar vor den Events am Wochenende durchgeführt.“	F1, W8
	„Ich komme mir während der Übungen nicht mehr so ‚blöd‘ vor.“	F13, W2
P3	„Sehr ungewohnt, teilweise unangenehm“	F1, W1
	„Zeitlich beschränkt“	F1, W2
	„Mittelmäßig“	F1, W3
	„Leicht, gut“	F1, W7
	„Sehr geübt und routiniert“	F1, W8
	„Das regelmäßige Durchführen“	F2, W1
	„Zeitliches Management“	F2, W7

Tabelle 17: Kategorie 2.1 „Routine“

Für eine Probandin (P2, F1, W6) wurde auch deutlich, dass das Durchführen der Übungen direkt im Klassenzimmer wichtig ist – sie erklärte: „Habe mir jetzt vorgenommen, die Übungen im Klassenzimmer zu machen, das funktioniert besser für mich.“

Eine Herausforderung, die sich für die Proband:innen beim Durchführen der Stimmübungen stellte, war die erforderliche *Motivation* dafür aufzubringen. Eine Probandin (P2, F1, W2) beschrieb: „Diese Woche war ich sehr motiviert, die Übungen durchzuführen, weil ich eine Fortbildung zum Thema Stimmgesundheit hatte.“ Ein anderer Proband (P3, F2, W6) beantwortete die Frage nach einer großen Herausforderung in der sechsten Forschungswoche mit: „Motivation aufbringen“.

2.2	Motivation	Position
P2	„Ich merkte aber, dass ich nicht immer alle Übungen ‚durchgezogen‘ habe.“	F1, W1
	„Diese Woche war ich sehr motiviert, die Übungen durchzuführen, weil ich eine Fortbildung zum Thema Stimmgesundheit hatte.“	F1, W2
	„Motivation von letzter Woche ist schon wieder ein bisschen weniger, aber ich versuche dranzubleiben.“	F1, W3
	„Geht so, hatte die Woche viel um die Ohren, weil Schuleinschreibung und mein Geburtstag waren.“	F1, W7
	„Die Lockerungs- und Aktivierungsübungen kamen mir oft überflüssig vor, ich musste mich dazu überwinden, sie zu machen.“	F2, W2
	„Die Übungen mit dem Text Vorlesen mag ich nicht so gerne. Habe das Gefühl, die bringen mir nix [sic!].“	F2, W3
	„Dranbleiben.“	F2, W4
	„Die Übungen jeden Tag zu machen“	F2, W6
P3	„Motiviert! Voller Energie“	F1, W4
	„Ziemlich ähnlich wie letzte Woche.“	F1, W5
	„Etwas unmotiviert“	F1, W6
	„Motivation“	F2, W3
	„Motivation aufbringen“	F2, W6
	„Wenn ich nicht motiviert bin, fällt es mir schwer, an die Vielfalt zu denken“	F11, W3

Tabelle 18: Kategorie 2.2 „Motivation“

Weitere Herausforderungen in Bezug auf die Umsetzung von Stimmübungen im pädagogischen Alltag stellten die *zeitliche Einteilung* und *persönliche Umstände* dar. Ein Proband (P3, F2, W7) gab bei der Frage nach einer großen Herausforderung in der siebten Forschungswoche die Antwort: „zeitliches Management“. Eine weitere Probandin (P2, F1, W2) gab an: „Leider war ich diese Woche verkühlt. Daher stimmlich nicht so fit.“

9.3.2 Durchführbarkeit der Stimmübungen

Durch eine Häufigkeitsanalyse der vorgegebenen Stimmübungen konnte herausgefunden werden, dass im Bereich Stimmübungen, welche der Stimmhygiene dienten, die Übung „Aktivierung der Artikulationswerkzeuge“ am häufigsten (insgesamt 18-mal) von den

Proband:innen durchgeführt wurde. Am zweithäufigsten wurde die Übung „Abspannen und Atemführung“ (insgesamt 17-mal) und am dritthäufigsten die Übung „Tiefatmung und Öffnung“ (insgesamt 16-mal) angewendet.

Woche:	1			2			3			4			5			6			7			8			
Person:	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	Σ
Lockerung und Aktivierung	x	x	x	x							x	x	x	x						x	x	x	x	13	
Normalspannung – Eutonie		x	x	x	x			x		x		x	x			x	x	x				x			14
Tiefatmung und Öffnung		x	x	x	x			x		x		x	x			x	x	x				x	x	x	16
Abspannen und Atemführung	x	x	x	x				x		x	x	x	x	x	x	x	x	x				x	x		17
Kiefer lockern und Resonanz		x	x	x	x			x			x	x	x				x	x					x	x	15
Mittlere Sprechtonlage	x	x	x	x						x		x							x	x		x			11
Aktivierung der Artikulationswerkzeuge		x	x	x			x	x		x	x	x				x	x		x	x	x	x	x	x	18

Tabelle 19: Auswertung – Übungen zur Stimmhygiene

In Bezug auf Stimmübungen, die dem Sprechausdruck dienen (Prosodie), konnte eruiert werden, dass Übungen zur „Betonung“ (insgesamt 17-mal) und zum Setzen von „Pausen“ (insgesamt 17-mal) am häufigsten durchgeführt wurden. Am zweithäufigsten wurde die Übung „Lautstärke, Sprachmelodie und Tempo“ (insgesamt 16-mal) angewendet.

Woche:	1			2			3			4			5			6			7			8			
Person:	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	Σ
Betonung	x	x	x	x	x		x	x	x		x		x	x	x	x	x	x	x	x		x			17
Lautstärke, Sprachmelodie und Tempo		x	x	x	x	x	x	x	x		x		x	x		x	x	x				x	x		16
Pausen		x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x				x			17
Mimik und Gestik		x			x	x	x			x				x	x	x	x					x			11
Emotionaler Sprechausdruck		x			x	x	x	x		x				x	x	x	x		x					x	12

Tabelle 20: Auswertung – Übungen zur Prosodie

Die Proband:innen führten die Übungen durchschnittlich zwischen drei bis viermal pro Woche durch (Minimum = einmal pro Woche; Maximum = fünfmal pro Woche).

Während das Sprechen für die weiblichen Probandinnen eine durchschnittlich mittlere Anstrengung (M=3) bedeutete, stellte dies für den männlichen Probanden eine geringere Herausforderung (M=1,75) dar.

Woche:	1	2	3	4	5	6	7	8	Mittelwert:
P1	3	3	2	2	5	3	2	4	3
P2	2	4	4	3	4	2	2	3	3
P3	1	4	2	1	1	1	2	2	1,75

Tabelle 21: Frage 6: „Wie anstrengend war diese Woche das Sprechen für mich (1 = nicht anstrengend; 5 = anstrengend)?“

Auch in Bezug auf die Stimmkraft am Ende eines Arbeitstages wies der männliche Proband durchschnittlich am meisten Stimmkraft (4,5) auf.

Woche:	1	2	3	4	5	6	7	8	Mittelwert:
P1	4	2	4	3	1	3	-	4	3
P2	4	2	3	3	2	4	4	4	3,25
P3	4	3	5	5	5	5	4	5	4,5

Tabelle 22: Frage 8: „Wie viel Stimmkraft hatte ich durchschnittlich noch am Ende eines Arbeitstages (1 = wenig; 5 = viel)?“

Bei der Durchführung der Übungen traten bei allen Proband:innen Herausforderungen auf. Die erste Probandin (P1, F2, W5) führte als Schwierigkeit an: „Zu akzeptieren, dass meine Stimme nicht kräftig war.“ Die zweite Probandin (P2, F2, W1) erklärte: „Das ‚Abspannen‘ [Übung siehe Anhang, S. 154] war für mich anfangs schwierig, [denn] es war nicht so leicht, wirklich Spannung aufzubauen.“ Der dritte Proband (P3, F2, W8) führte als Herausforderung „das Kiefer zu lockern“ an.

2.3	Herausforderungen mit Stimmübungen	Position
P1	„Zu akzeptieren, dass meine Stimme nicht kräftig war.“	F2, W5
P2	Das ‚Abspannen‘ [Übung siehe Anhang, S. 154] war für mich anfangs schwierig, [denn] es war nicht so leicht, wirklich Spannung aufzubauen.“	F2, W1
P3	„Atmungsübungen wegen Grippe“	F2, W2
	„Kiefer lockern“	F2, W4
	„Sprachtempo und Melodie“	F2, W5
	„Das Kiefer zu lockern“	F2, W8

Tabelle 23: Kategorie 2.3 „Herausforderungen mit Stimmübungen“

9.3.3 Auswirkungen der Stimmübungen

Durch die Analyse des Bereichs „Auswirkungen der Stimmübungen“ konnte in Erfahrung gebracht werden, dass bereits nach der ersten Woche der Durchführung Veränderungen auftraten. So beschrieb eine Probandin, dass die Übungen eine „Lockerung in der Stimme“ (P1, F13, W1) bewirkt hätten und eine weitere Probandin (P2, F13, W1): „Die Übungen am Morgen haben meine ‚belegte Stimme‘ [...] verbessert.“

2.4	Auswirkungen der Stimmübungen	Position
P1	„Lockerung in der Stimme“	F13, W1
	„Entspannte Stimme“	F13, W4
	„Starke Halsschmerzen, aber durch Stimmübungen und Handzeichen → erleichtert.“	F13, W5
	„Stimme hat sich gut erholt. Stimmübungen haben geholfen.“	F13, W7
P2	„[...] , weil ich eine Fortbildung zum Thema Stimmgesundheit hatte. Dort habe ich gute Techniken gelernt, um mein Zwerchfell zu aktivieren und meine reflektorische Atmung einzusetzen. Das hilft mir auch bei den Übungen für das Abspannen.“	F1, W2
	„Die Übungen am Morgen haben meine ‚belegte Stimme‘ [...] verbessert.“	F13, W1
	„[...] , obwohl ich einen Infekt der Atemwege hatte. Daher haben mich auch viele nonverbale Hilfsmittel unterstützt.“	F10, W2

Tabelle 24: Kategorie 2.4 „Auswirkungen der Stimmübungen“

Alle Proband:innen erkrankten im Verlauf der Forschung in physischer Hinsicht. Neben Halsschmerzen und Erkältungssymptomen litt ein Proband auch an Grippe. Eine Probandin (P2, F14, W4) erklärte darüber

hinaus: „Habe nach einem Tag Unterricht oft Halsschmerzen, die gehen aber nach ein paar Stunden wieder weg.“

Gerade durch eine Probandin zeigte sich allerdings, dass Stimmübungen und nonverbale Kommunikation eine Abhilfe darstellten. Sie (P1, F13, W5) erklärte: „Starke Halsschmerzen, aber durch Stimmübungen und Handzeichen → erleichtert“ und (P1, F13, W7) „Stimme hat sich gut erholt. Stimmübungen haben geholfen.“

Durch die abschließenden Rückblicke (Fazit) der Proband:innen konnten darüber hinaus weitere Erkenntnisse gewonnen werden, welche Auswirkungen Stimmübungen im Hinblick auf das präventive, stimmliche Wohlbefinden erzielten. Eine Probandin stellte fest (P2, S1):

Für mich hat sich insgesamt das Wohlbefinden [...] schon verbessert, weil ich jetzt mittlerweile einfach weiß, wenn ich einen stimmlich anstrengenden Tag vor mir habe, was ich machen kann – *vorbeugend*, um eben diesen Tag gut durchzustehen und das hilft mir schon wirklich und eben einfach allein schon das Befassen damit und das Kennen von Möglichkeiten und Alternativen und Wegen, das hat mir eigentlich am meisten gebracht, von dem habe ich am meisten profitiert.

Außerdem wurde offensichtlich, dass Stimmübungen *momentan* unterstützend wirkten, diese Wirkung aber auch von der anatomischen Beschaffenheit einer Person abhängig war. Eine Probandin (P1, S1) erklärte:

Ich habe das Gefühl, es [die Stimmübungen] hat etwas geholfen – im Moment. Aber ich habe das Gefühl, ich habe grundsätzlich einfach (unv.) Probleme mit meiner Stimme, glaube ich. Also zum

Beispiel Heiserkeit habe ich einfach jeden Morgen und jeden Abend und jetzt zum Beispiel, (unv.) wenn ich halt nicht so viel geredet habe und dann wieder rede, dann habe ich gleich so eine [etwas heisere] Stimme, wie jetzt.

	Fazit der Proband:innen	Stelle
P1	„Ich habe das Gefühl, es [die Stimmübungen] hat etwas geholfen – im Moment. Aber ich habe das Gefühl, ich habe grundsätzlich einfach (unv.) Probleme mit meiner Stimme, glaube ich. Also zum Beispiel Heiserkeit habe ich einfach jeden Morgen und jeden Abend und jetzt zum Beispiel, (unv.) wenn ich halt nicht so viel geredet habe und dann wieder rede, dann habe ich gleich so eine [etwas heisere] Stimme, wie jetzt. Genau, also ehrlich gesagt habe ich das immer noch voll, glaube das [die Stimmübungen] hat nicht so den großen Unterschied gemacht.“	S1
	„Ich habe das Gefühl, dass ich grundsätzlich einfach ein bisschen Probleme mit meiner Stimme habe. Das heißt, die Stimmübungen haben im Moment zwar geholfen, aber ich habe das Gefühl, langfristig ist es schwierig, weil ich einfach jeden Morgen und jeden Abend Heiserkeit habe und auch unter dem Tag, wenn ich nicht so viel gesprochen habe und meine Stimme nicht so in Verwendung ist, dann tritt einfach eine Heiserkeit auf.“	S2
P2	„Also ich habe von der Studie profitiert, weil mir einfach im Alltag viel mehr bewusst geworden ist, was man eigentlich alles machen kann, bzw. bin darauf sensibilisiert worden, wie oft das eigentlich wichtig wäre, die Stimme aufzuwärmen usw. und dementsprechend habe ich auch die Effekte wahrgenommen, weil ich einfach bewusst darauf geschaut habe, weil wahrscheinlich wären mir so Unterschiede jetzt nicht aufgefallen, wenn ich jetzt nicht explizit darauf geachtet hätte [...]. Für mich hat sich insgesamt das Wohlbefinden [...] schon verbessert, weil ich jetzt mittlerweile einfach weiß, wenn ich einen stimmlich anstrengenden Tag vor mir habe, was ich machen kann – vorbeugend, um eben diesen Tag gut durchzustehen und das hilft mir schon wirklich und eben einfach allein schon das Befassen damit und das Kennen von Möglichkeiten und Alternativen und Wegen, das hat mir eigentlich am meisten gebracht, von dem habe ich am meisten profitiert. Es ist gar nicht so leicht, das immer zu integrieren, aber ich denke mir, es geht jetzt glaube ich nicht unbedingt darum, dass man das fünfmal in der Woche oder weiß ich nicht, macht, sondern dass man einfach weiß, wie man sich helfen kann und	S1

	das ist mir glaube ich gelungen und das werde ich auch sicher in Zukunft so weiterführen.“	
P3	„Also grundsätzlich habe ich durch die ganzen Sachen [Stimmübungen] ein bisschen mehr auf die nonverbale Kommunikation geachtet, was Mimik und Gestik auch ausmachen, und auch darauf, wie ich spreche, mit der Lautstärke, wie ich die Lautstärke einsetzte und so ‚deppert‘ es auch klingt, aber eigentlich auch beim etwas strenger Reden, wie man redet, nicht schreiend, ich mein geschrien habe ich eh ‚seltenst‘, aber allein wie man die Stimme hebt oder senkt, oder langsam oder schneller redet, das sind so die Punkte.	S1

Tabelle 25: Fazit der Proband:innen

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass stimmliche Übungen durch *Routinen* und *Gewohnheiten* sowie durch eine *zeitliche Einplanung* in den pädagogischen Alltag integrierbar sind, wobei die *Motivation* und der *Anreiz* dazu eine Rolle spielen. Durch den Einsatz von Stimmübungen können stimmliche Schwierigkeiten – auch aufgrund von Verkühlungen – *erleichtert* werden, wobei zusätzlich *nonverbale Kommunikationsmittel* von zentraler Bedeutung sind. Die Kenntnis von Stimmübungen und die Anwendung dieser kann darüber hinaus eine präventive Maßnahme darstellen, um ein stimmliches Wohlbefinden zu unterstützen. Ob eine nachhaltige Stimmgesundheit durch den Einsatz der Stimmübungen erreicht werden kann, konnte in dieser Forschung nicht eruiert werden, da der Forschungszeitraum zu kurz war.

9.4 Vielfältiges Unterrichten durch prosodische Elemente

Die vierte Forschungsfrage lautete:

- (4) Welchen Beitrag leisten prosodische Elemente zu einem vielfältigen Vortragen und Unterrichten in der Primarstufe?

Mit Hilfe der Fragen „Wie abwechslungsreich konnte ich meine Stimme einsetzen? Was hat mir dabei geholfen?“ sowie „In welchen Situationen

war es leichter, in welchen schwieriger, meine Stimme vielfältig einzusetzen?“ wurde die Anwendung prosodischer Elemente im Unterricht erforscht und analysiert. Außerdem konnte durch die Frage „Inwiefern konnte ich auch nonverbale Kommunikation (Mimik, Gestik, Körperhaltung) zur Unterstützung einsetzen?“ der Einsatz von Mimik, Gestik und Körperhaltung in Bezug auf nonverbale Kommunikation erforscht werden.

Alle Proband:innen gaben an, beim Vorlesen auf den vielfältigen Einsatz ihrer Stimme zu achten. Außerdem wird durch die Angaben ersichtlich, dass der Unterrichtsinhalt bzw. Unterrichtsgegenstand das Anwenden von prosodischen Elementen erleichtert oder aber erschwert. Während das vielfältige Sprechen bei „Sprachspielen“ (P1, F11, W7) oder beim Erlernen eines neuen Liedes (P2, F10, W3) im Unterricht einfacher ist, kann dies eine Herausforderung darstellen, wenn Unruhe in der Klasse herrscht (P1, F11, W1) oder der Unterrichtsgegenstand dies erschwert. Eine Probandin (P1, F11, W2) gab an: „Kompliziert: In einer normalen Mathematikstunde“. Eine andere Probandin (P2, F11, W3) merkte außerdem an: „Mir ist aufgefallen, dass es mir auch schwerer fällt, meine Stimme vielfältig einzusetzen, wenn neue Kolleg:innen dabei sind (die ich nicht so gut kenne). Ich spreche automatisch anders, wenn nur Kinder anwesend sind.“

4.1	Anwendungen prosodischer Elemente	Position
P1	„Täglich. Verschiedene Unterrichtsstunden oder Situationen fordern verschiedene ‚Stimmen‘.“	F10, W1
	„Beim Ändern der Unterrichtssituation, z.B. allen SuS [Schülerinnen und Schülern] etwas erklären: laute Stimme. Einzelnen SuS etwas erklären: flüstern. Theaterspiele: verschiedene Personen nachmachen.“	F10, W2
	„Oft durch Drama Games.“	F10, W3
	„Vorlesen. Verschiedene Unterrichtssituationen“	F10, W4

	„Viele Pausen. Ruhig und betont sprechen.“	F10, W5
	„Bücher vorlesen, schauspielern.“	F10, W6
	„Bei Lautstärkenspiele: laut/leise“	F10, W7
	„Vorlesen, singen, erklären, ...“	F10, W8
	„Leicht: beim Vorlesen von Büchern; Schwierig: Bei Unruhe in der Klasse“	F11, W1
	„Leicht: in Theaterspielen; Kompliziert: in einer normalen Mathematikstunde“	F11, W2
	„Leicht: Drama Games. Schwer: alltägliche Routinesituationen“	F11, W3
	„Sachunterricht: Rollenspiel: Flug zum Mond. Verschiedene Stimmlagen, laut/leise, Mimik Gestik“	F11, W4
	„Schauspielen: leicht; Bei Lärm: schwierig.“	F11, W6
	„Sprachspiele: leicht; In Mathestunden: schwieriger.“	F11, W7
	„Singen: einfach“	F11, W8
P2	„Ich habe meine Stimme diese Woche weniger abwechslungsreich eingesetzt, weil ich selten in der Position war, eine ganze Gruppe zu unterrichten.“	F10, W1
	„Habe diese Woche viel mit den Schüler:innen gesungen, weil wir ein neues Schullied haben. Beim Singen setze ich meine Stimme sehr abwechslungsreich ein. Da die Schüler:innen DAZ haben, muss ich insbesondere beim Singen sehr deutlich artikulieren und gut betonen.“	F10, W3
	„In dieser Woche ging es nicht um Abwechslung, sondern um Kraft in der Stimme.“	F10, W5
	„Diese Woche habe ich wieder mal ein Bilderbuch vorgelesen, (das mache ich sonst eher selten, weil ich nicht Deutsch unterrichte), beim Vorlesen fällt es mir sehr leicht, meine Stimme gut [...] und abwechslungsreich einzusetzen.“	F10, W6
	„Insbesondere was Lautstärke betrifft, variiere ich sehr oft. Aber auch die ‚Ernsthaftigkeit‘ in meiner Stimme setze ich bewusst ein.“	F10, W8
	„Mir ist aufgefallen, dass es mir auch schwerer fällt meine Stimme vielfältig einzusetzen, wenn neue Kolleg:innen dabei sind (die ich nicht so gut kenne). Ich spreche automatisch anders, wenn nur Kinder anwesend sind.“	F11, W3
P3	„Nur leise geredet“	F10, W2
	„Durch Flüstern die Aufmerksamkeit der Kinder gewinnen.“	F10, W4
	„Lauter sprechen für Aufmerksamkeit, langsamer sprechen“	F10, W5
	„Geschichte vorlesen, lauter, langsamer, leiser, schneller“	F10, W6
	„Erneut indem ich lauter und leiser sprach.“	F10, W8
	„Während eines Testes war es leichter“	F11, W2
	„Beim Vorlesen leichter“	F11, W6
	„Schwieriger beim Theaterspielen“	F11, W7

Tabelle 26: Kategorie 4.1 „Anwendungen prosodischer Elemente“

Durch eine präzisere Analyse der Antworten konnte eruiert werden, dass vor allem die prosodischen Elemente „*Sprechlautstärke*“ und „*Sprechtempo*“ zum Einsatz kamen und in manchen Momenten auf ein „*deutliches Artikulieren*“ geachtet wurde. Darüber hinaus wurde ersichtlich, dass die Proband:innen einen bewussten Umgang mit prosodischen Elementen pflegten, durch den auch ein gezieltes Verhalten der Schüler:innen herbeigeführt werden sollte. Eine Probandin (P1, F10, W2) erklärte: „Beim Ändern der Unterrichtssituation, z.B. allen SuS etwas erklären: laute Stimme. Einzelnen SuS etwas erklären: flüstern.“ Ein anderer Proband (P3, F10, W4) führte an: „Durch Flüstern die Aufmerksamkeit der Kinder gewinnen.“

Durch eine genauere Betrachtung der Angaben in Bezug auf den Gebrauch von nonverbaler Kommunikation lässt sich feststellen, dass alle Proband:innen nonverbal gestalteten und sich mitteilten. Gerade im Bereich der Klassenorganisation und beim wortlosen Geben von Anweisungen kamen nonverbale Signale mit Hilfe von Mimik, Gestik und der Körperhaltung zum Einsatz.

Eine Probandin (P1, F12, W1) merkte in Bezug auf das nonverbale Kommunizieren an: „Ist eine Routine in meiner Klassenorganisation.“ Eine Weitere (P2, F12, W2) führte an: „Es gibt viele nonverbale Signale, die meine Schüler:innen schon kennen und auch anwenden. Diese Woche habe ich neu ausprobiert, eine außergewöhnliche Geste zu machen (z.B. Finger auf Nase, Hand auf Ohr) und zu warten, bis alle Schüler:innen das Gleiche machen. Top Weg, um wieder Aufmerksamkeit zu haben + die Kids finden es witzig“ und (P2, F12, W8) „Habe mit den Schüler:innen diese Woche ein Zeichen vereinbart, mit dem sie mir zeigen können,

wann sie auf die Toilette müssen. Das vermeidet Unterrichtsstörungen. Meine Antwort ist dabei auch nonverbal.“ Der dritte Proband erklärte (P3, F12, W4): „Meine Schüler erkannten an meiner Mimik, wenn sie ‚Blödsinn‘ anstellten“ und (P3, F12, W5) „Körperhaltung ist wichtig! Stehe ich zur Tafel, wird die Klasse lauter.“

4.2	Nonverbale Kommunikation	Stelle
P1	„Gut. Ist eine Routine in meiner Klassenorganisation.“	F12, W1
	„Ständig“	F12, W2
	„Drama Games. Classroom Signs“	F12, W3
	„Untermalen des Gesprochenen beim Rollenspiel“	F12, W4
	„Vielseitig durch Handzeichen.“	F12, W5
	„Ständig beim Vorlesen und Erklären von Kunstunterricht beispielsweise.“	F12, W6
	„Beim Erklären von Tänzen und Fantasiereise“	F12, W7
	„Beim Zeigen von Tänzen“	F12, W8
P2	„Es gibt viele nonverbale Signale, die meine Schüler:innen schon kennen und auch anwenden. Diese Woche habe ich neu ausprobiert, eine außergewöhnliche Geste zu machen (z.B. Finger auf Nase, Hand auf Ohr) und zu warten, bis alle Schüler:innen das gleiche machen. Top Weg, um wieder Aufmerksamkeit zu haben + die Kids finden es witzig.“	F12, W2
	„Sehr oft, mit beispielsweise Zeichen für die Kinder, wann sie sich anstellen müssen usw.“	F12, W5
	„Habe zum Thema Emotionen mit den Kindern gearbeitet, sie fanden es superlustig, wenn ich die Emotionen mit ganzem Körper vorgezeigt habe. Sie trauten sich das dann auch selbst zu tun. Hier hat der Einsatz meiner (auch) nonverbalen Kommunikation dazu geführt, dass Schüler:innen mutiger waren.“	F12, W6
	„Habe mit den Schüler:innen diese Woche ein Zeichen vereinbart, mit dem sie mir zeigen können, wann sie auf die Toilette müssen. Das vermeidet Unterrichtsstörungen. Meine Antwort ist dabei auch nonverbal.“	F12, W8
P3	„Wenn sich Schüler schlagen oder böse zueinander sind.“	F12, W1
	„In den Schulübungen“	F12, W2
	„Ich kommuniziere sehr viel nonverbal. Die Kinder kennen meine Mimik und Gestik bereits.“	F12, W3
	„Meine Schüler erkannten an meiner Mimik, wenn sie ‚Blödsinn‘ anstellten.“	F12, W4
	„Körperhaltung ist wichtig! Stehe ich zur Tafel, wird die Klasse lauter.“	F12, W5
	„Selbes wie letzte Woche“	F12, W6

	„Kinder fühlen sich bei Prüfungen sicherer, wenn sich die Lehrperson körperlich zu ihnen wendet und auf Augenhöhe begibt.“	F12, W7
	„Bei Streitereien durch meine Blicke eingeschritten.“	F12, W8

Tabelle 27: Kategorie 4.2 „Nonverbale Kommunikation“

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass *prosodische Elemente* eine *wichtige Rolle* im Unterrichtsalltag spielen und zu einer vielfältigeren Unterrichtsgestaltung beitragen. Elemente der Sprechgestaltung, die der *Betonung* dienen (Sprechlautstärke und Sprechtempo) kommen häufiger zum Einsatz. Der Einsatz von Bestandteilen des Sprechausdrucks ist jedoch auch von den Unterrichtsinhalten und den Sprechumständen abhängig. Das Zurückgreifen auf nonverbale Kommunikationsmittel erleichtert das Geben von Anweisungen und Unterrichtsstörungen können vermieden werden.

9.5 Bewusster Stimmgebrauch

Die fünfte Forschungsfrage lautete:

- (5) Inwiefern kommt es durch den Einsatz von Stimmübungen zu einem bewussten Gebrauch der Stimme?

Mit Hilfe der Fragen „Was war für mich eine große Herausforderung?“, „Wie abwechslungsreich konnte ich meine Stimme einsetzen? Was hat mir geholfen?“, „In welcher Situation war es leichter, in welcher schwieriger, meine Stimme vielfältig einzusetzen?“, „Was hat sich letzte Woche verändert?“ und der abschließenden Rückblickfrage wurde das stimmliche Bewusstsein der Proband:innen erforscht. Darüber hinaus trugen die Fragen „Wie viel Wasser habe ich täglich in etwa getrunken?“ und „Wie oft musste ich schreien oder mich stimmlich über Lärm hinwegsetzen (1

= 1x pro Woche)?“ zur Analyse des bewussten Umgangs mit der Stimme in Bezug auf Gewohnheiten bei.

Durch eine genauere Betrachtung der Angaben konnte festgestellt werden, dass unter den Proband:innen sowohl ein stimmliches Bewusstsein als auch ein Verständnis für die Bedeutung der Stimme vorherrscht. Eine Probandin (P2, F10, W8) erklärte:

Habe mich diese Woche bemüht, nochmal bewusst darauf zu schauen, wie oft ich meine Stimme während einer Unterrichtsstunde bewusst nutze und bin zu dem Entschluss gekommen, dass das relativ oft passiert. Insbesondere was Lautstärke betrifft, variere ich sehr oft. Aber auch die ‚Ernsthaftigkeit‘ in meiner Stimme setze ich bewusst ein.

Das stimmliche Bewusstsein zeigte sich auch durch eine erhöhte Bereitschaft zum stimmlichen Ausprobieren. Ein Proband (P3, F13, W4) erklärte nach der vierten Forschungswoche: „Bereitschaft, stimmlich zu experimentieren“.

2.5	Stimmliches Bewusstsein	Stelle
P2	„Ich habe gemerkt, dass es mir stimmlich schlechter geht, wenn ich am Vortag Alkohol getrunken habe.“	F2, W8
	„Habe mich diese Woche bemüht, nochmal bewusst darauf zu schauen, wie oft ich meine Stimme während einer Unterrichtsstunde bewusst nutze und bin zu dem Entschluss gekommen, dass das relativ oft passiert. Insbesondere was Lautstärke betrifft, variere ich sehr oft. Aber auch die ‚Ernsthaftigkeit‘ in meiner Stimme setze ich bewusst ein.“	F10, W8
	Diese Woche musste ich meine Stimme sehr bewusst einsetzen, weil ich oft allein im Klassenzimmer war, <i>obwohl ich einen Infekt der Atemwege hatte.</i>	F10, W2
	„Im Einzelsetting setze ich meine Stimmer weniger bewusst ein als in Gruppen, darum war das diese Woche nicht so relevant.“	F11, W1
P3	„Bereitschaft, stimmlich zu experimentieren.“	F13, W4
	„Überwindung, stimmlich etwas zu probieren.“	F13, W5

Tabelle 28: Kategorie 2.5 „Stimmliches Bewusstsein“

Auf Grundlage der Antworten konnte festgestellt werden, dass auch die Sprechumstände den bewussten Umgang mit der Stimme beeinflussen. So erklärte eine Probandin (P2, F11, W1): „Im Einzelsetting setze ich meine Stimme weniger bewusst ein als in Gruppen. Darum war das diese Woche nicht so relevant.“

Durch die abschließenden Rückmeldungen der Proband:innen konnte außerdem in Erfahrung gebracht werden, dass die Stimmübungen eine Erweiterung des stimmlichen Bewusstseins (Sensibilisierung) bewirkten und zu Erkenntnissen über die Vielfalt der Stimme beitrugen. Eine Probandin stellte fest (P2, S1):

Also ich habe von der Studie profitiert, weil mir einfach im Alltag viel mehr bewusst geworden ist, was man eigentlich alles machen kann, bzw. bin darauf sensibilisiert worden, wie oft das eigentlich wichtig wäre, die Stimme aufzuwärmen usw. und dementsprechend habe ich auch die Effekte wahrgenommen, weil ich einfach bewusst darauf geschaut habe, weil wahrscheinlich wären mir so Unterschiede jetzt nicht aufgefallen, wenn ich jetzt nicht explizit darauf geachtet hätte [...]. [...] es geht jetzt glaub ich nicht unbedingt darum, dass man das fünfmal in der Woche [...] macht, sondern, dass man einfach weiß, wie man sich helfen kann und das ist mir glaube ich gelungen und das werde ich auch sicher in Zukunft so weiterführen.

Das stimmliche Bewusstsein eines Probanden zeigte sich außerdem durch dessen Achten auf den Einsatz nonverbaler Kommunikationselemente und den Gebrauch von prosodischen Elementen. Er erklärte in seinem Fazit (P3, S1):

Also grundsätzlich habe ich durch die ganzen Sachen [Stimmübungen] ein bisschen mehr auf die nonverbale Kommunikation geachtet, was Mimik und Gestik auch ausmachen, und auch darauf, wie ich spreche, mit der Lautstärke, wie ich die Lautstärke einsetzte und so „deppert“ es auch klingt, aber eigentlich auch beim etwas strenger Reden, wie man redet, nicht schreiend, ich mein geschrien habe ich eh „seltenst“, aber allein wie man die Stimme hebt oder senkt, oder langsam oder schneller redet, das sind so die Punkte.

Neben den Sprechumständen waren auch Gewohnheiten, die in einer Beziehung zur Stimme stehen, ein zentraler Faktor. Eine Probandin (P2, F2, W8) gab an: „Ich habe gemerkt, dass es mir stimmlich schlechter geht, wenn ich am Vortag Alkohol getrunken habe.“ Durch die Frage „Wie viel Wasser habe ich täglich in etwa getrunken?“ konnte eruiert werden, dass alle Proband:innen mehr als zwei Liter Wasser täglich tranken, wobei eine Probandin (P1) mehr als 2,5 Liter täglich trank.

Woche:	1	2	3	4	5	6	7	8	Mittelwert:
P1	6	6	6	6	6	6	6	6	6
P2	5	6	5	5	5	5	5	5	5,13
P3	6	5	6	5	4	6	6	6	5,5

Tabelle 29: Frage 7: „Wie viel Wasser habe ich täglich in etwa getrunken?“

1	< 0,5 Liter	4	1,5 – 2 Liter
2	0,5 – 1 Liter	5	2 – 2,5 Liter
3	1 – 1,5 Liter	6	> 2,5 Liter

Tabelle 30: Legende

Auch durch die Betrachtung des Umgangs mit der Stimme im Unterricht in Bezug auf das starke Erheben dieser („schreien“) konnte das stimmliche Bewusstsein der Proband:innen genauer analysiert werden. Die Auswertung der Frage „Wie oft musste ich schreien oder mich stimmlich über Lärm hinwegsetzen (1 = 1x pro Woche)?“ ergab unterschiedliche Ergebnisse. Während eine Probandin (P1) nur sehr selten schreien oder sich über Lärm hinwegsetzen musste, war dies bei anderen Proband:innen nicht der Fall. Diese mussten zwischen zwei bis dreimal pro Woche ihre Stimme stark erheben. Beim dritten Probanden (P3) ist ersichtlich, dass dieser im Verlauf der Forschung sukzessive weniger schreien oder seine Stimme erheben musste.

Woche:	1	2	3	4	5	6	7	8	Mittelwert:
P1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P2	3	2	3	4	5	3	2	3	3,13
P3	5	4	2	4	1	4	1	1	2,75

Tabelle 31: Frage 9: „Wie oft musste ich schreien oder mich stimmlich über Lärm hinwegsetzen (1 = 1x pro Woche)?“

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass im Wesentlichen ein bewusster Umgang mit der Stimme bestand und auch in Verbindung mit den Ergebnissen aus den Bereichen „Anwendung prosodischer Elemente“ und „Nonverbale Kommunikation“ die Stimme gezielt eingesetzt wurde. Auch die abschließenden Rückmeldungen (Fazit) der Proband:innen bestätigen dies. In Bezug auf Gewohnheiten, die in einer Beziehung zum stimmlichen Bewusstsein stehen (Stimmhygiene), wurde ersichtlich, dass Wasser in einem höheren Ausmaß getrunken und das Trinken von Alkohol als nicht förderlich identifiziert wurde. Darüber hinaus wurde ersichtlich, dass das Erheben der Stimme oder ein Schreien

nicht durch die Anwendung von Stimmübungen von allen Personen zur Gänze vermieden werden konnte. Außerdem konnte auf Grundlage der Ergebnisse nicht eruiert werden, ob Lehrpersonen wegen ihres Vorwissens einen bewussten Umgang mit deren Stimme pflegten oder ob die durchgeführten Stimmübungen dazu beitrugen.

10 Diskussion

Im folgenden Abschnitt erfolgt eine Diskussion der Forschungsergebnisse, welche in weiterer Folge mit den theoretischen Grundlagen verknüpft werden. Während im ersten Teil ein Bezug zur Forschungsfrage hergestellt wird, sind im zweiten Teil Limitationen sowie Implikationen für weitere Forschungen und im dritten Teil weiterführende Implikationen für die Praxis angeführt.

10.1 Bezug zur Forschungsfrage

Die allgemeine Forschungsfrage lautete:

Inwiefern tragen stimmliche Übungen aus den Kunstbereichen „Schauspiel“ und „Gesang“ zu einer nachhaltigen Stimmgesundheit und einer vielfältigen Sprechgestaltung von Lehrpersonen in der Primarstufe bei?

Diese Frage wurde mit Hilfe eines Mixed Method Designs erforscht, wobei quantitative und qualitative Forschungsmethoden zum Einsatz kamen.

In quantitativer Hinsicht erfolgt eine Querschnittstudie durch eine Online-Befragung (Zufallsstichprobe). Dabei wurde die aktuelle, stimmliche Verfassung der Teilnehmer:innen eruiert, wodurch Zusammenhänge und Verhaltensweisen ermittelt werden konnten (Pfeiffer, 2022, Absätze 4f). Die Auswertung der Umfrage erfolgte mit Hilfe des Statistikprogramms „IBM SPSS Statistics“, in dem sowohl t-Tests für unabhängige Stichproben und Häufigkeitsanalysen als auch Reliabilitätsanalysen durchgeführt wurden.

Bei der ersten, spezifische Forschungsfrage wurde von der Hypothese ausgegangen, dass Lehrpersonen, die sich ausschließlich im Schuldienst befinden, mehr von Stimmproblemen bis hin zu physisch oder psychisch bedingten Stimmproblemen betroffen sind als studierende Lehrpersonen. Dieser Hypothese lag die Annahme zugrunde, dass studierende Lehrpersonen jünger sind und daher noch weniger von stimmlichen Schwierigkeiten betroffen sind als solche, die sich ausschließlich im Schuldienst befinden und dementsprechend möglicherweise älter sind. Die Hypothese wurde durch die Ergebnisse einer erwähnten Studie (siehe Kapitel 5.1) der Universität Leipzig in Zusammenarbeit mit Expert:innen aus dem Jahr 2015 unterstützt, bei der in Erfahrung gebracht wurde, dass die Lehrpersonen, welche an Stimmstörungen litten, „signifikant älter waren“ (Meuret, 2015, Absätze 2-15; Meuret, 2017, S. 52f).

Durch die quantitative Auswertung der Umfrage konnte allerdings die gebildete Hypothese nicht bestätigt werden, sodass von der Nullhypothese ausgegangen werden muss, die besagt, dass Lehrpersonen in der Primarstufe und studierende Lehrpersonen gleichermaßen von stimmlichen Schwierigkeiten bis hin zu physische oder psychisch bedingten Stimmproblemen betroffen sind. Eine mögliche Erklärung dafür liegt darin, dass der Großteil der Befragten zwischen 20 und 30 Jahre alt war und nur neun Personen über 40 Jahre alt waren.

Im Zuge der zweiten, spezifischen Forschungsfrage wurde den größten, stimmlichen Herausforderungen im Schulalltag von Lehrpersonen in der Primarstufe auf den Grund gegangen und es wurde darüber hinaus erforscht, in welchen Bereichen Schwierigkeiten auftreten. Mit Hilfe von Häufigkeitsanalysen konnte ermittelt werden, dass das dauerhafte

Sprechen und Sprechen gegen Lärm die größten Herausforderungen darstellen. Durch die qualitative Auswertung von offenen Textantworten wurde außerdem in Erfahrung gebracht, dass bestimmte Unterrichtsräume, wie beispielsweise Turnsäle, zu Schwierigkeiten in Bezug auf das Sprechen führen können.

Wie in der Literatur beschrieben wird, ist die optimale Sprechlautstärke vom Sprech Anlass sowie den räumlichen Gegebenheiten abhängig und vermittelt Sicherheit, wenn sie angemessen in Bezug auf die herrschenden Umstände ist (Aich, 2009, S. 79; Gutzeit, 2002, S. 74). Darüber hinaus besteht ein Zusammenhang zwischen dem Hören und dem Sprechen und ohne das Gehör ist das Sprechen nur in eingeschränkter Form möglich, was offenbar wird, wenn die Umgebungslautstärke manche Lehrpersonen dazu führt, dass diese ihre Stimme strapazieren, indem sie zu laut sprechen (Amon, 2009, S. 49). Ein „Schreien“ bewirkt zwar einen „schrillen“ oder „harten“ Stimmklang, dieser besitzt jedoch keine Tragfähigkeit (Bernhard, 2003, S. 91).

In Bezug auf den qualitativen Teil der Forschung wurde eine Längsschnittstudie als Panelstudie mit drei Proband:innen über einen Zeitraum von acht Wochen durchgeführt (Pfeiffer, 2022, Absätze 7-10). Dabei kam als Forschungsmethode das wissenschaftliche Tagebuch zum Einsatz. Die Auswertung erfolgte mit Hilfe der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015), bei welcher das erhaltene Textmaterial nach einer übersichtlichen Aufbereitung im Programm „Microsoft Excel“ in Über- und Unterkategorien eingeteilt wurde, woraus im Anschluss ein Kodierleitfaden mit Kategoriebezeichnungen, Definitionen und Ankerbeispielen

erstellt wurde (Mayring, 2015, S. 97). Anschließend erfolgte eine Zuordnung des Textmaterials zu den entsprechenden Kategorien.

Durch die dritte, spezifische Forschungsfrage wurde in Erfahrung gebracht, inwiefern stimmliche Übungen in den pädagogischen Alltag integrierbar sind und ob durch diese eine nachhaltige Stimmgesundheit erreicht werden kann. Die Analyse der Textantworten verdeutlichte, dass stimmliche Übungen mit der Hilfe von Routinen und Gewohnheiten sowie durch eine zeitliche Einplanung in den pädagogischen Alltag integrierbar sind. Außerdem konnte in Erfahrung gebracht werden, dass stimmliche Schwierigkeiten durch den Einsatz von Stimmübungen gelindert werden können und nonverbale Kommunikationselemente eine weitere Abhilfe bieten. Darüber hinaus wurde ersichtlich, dass Stimmübungen zu einem stimmlichen Wohlbefinden beitragen können.

Eine Studie der Universität Lüneburg, welche von 2010 bis 2012 durchgeführt wurde, ergab, dass Lehrpersonen, die eine Sprecherziehung erhalten hatten, das Sprechen subjektiv als weniger anstrengend empfanden und ein geringeres Maß an Stimmbeschwerden hatten (Dartelle, Puchalla, Roeßler, o.J., S. 2). Auch in dieser Forschung konnte durch Angaben eruiert werden, dass Stimmübungen eine Abhilfe bei stimmlichen Schwierigkeiten darstellen. Obwohl Stimmübungen und eine stimmliche Ausbildung von zentraler Bedeutung in Berufen sind, in denen viel gesprochen wird, bieten Lehramtsstudien oftmals keine spezifische Stimm- bildung an (Amon, 2009, S. 9f; Lemke, 2017, S. 23).

Durch die vierte, spezifische Forschungsfrage wurde erforscht, welchen Beitrag prosodische Elemente zu einem vielfältigen Vortragen und Unterrichten in der Primarstufe leisten. Die aus den Textantworten

gewonnenen Resultate zeigten, dass prosodische Elemente eine zentrale Rolle im Unterrichtsalltag spielen und zu einer vielfältigeren Unterrichtsgestaltung beitragen, wobei der vielfältige Sprechausdruck in manchen Fällen durch den Unterrichtsgegenstand oder die Sprechumstände limitiert wird. Elemente der Sprechgestaltung, die der Betonung dienen (Sprechlautstärke und Sprechtempo), kommen häufiger zum Einsatz. Außerdem konnte durch die Forschung in Erfahrung gebracht werden, dass durch nonverbale Kommunikationselemente das Geben von Anweisungen erleichtert werden kann und ein Vermeiden von Unterrichtsstörungen ermöglicht wird.

Aus der Literatur geht hervor, dass Lehrpersonen oftmals sehr laut sprechen, um sich über den Lärmpegel hinwegzusetzen. Es wird darauf hingewiesen, dass der Wechsel hin zu einer leiseren Sprechweise, wodurch die Aufmerksamkeit der Schüler:innen gebunden werden kann und Eindringlichkeit vermittelt wird, und auch das Einlegen von Pausen, welche mit Hilfe von intensiven Blickkontakten verstärkt werden, wirkungsvolle Abhilfen darstellen (Aich, 2009, S. 79f; Pabst-Weinschenk, 2000, S. 107). Die Forschungsergebnisse zeigen, dass diese Vorgehensweisen von Lehrpersonen angewendet werden.

Mit Hilfe der fünften, spezifischen Forschungsfrage wurde überprüft, inwiefern der Einsatz von Stimmübungen zu einem bewussten Gebrauch der Stimme beiträgt. Durch eine genauere Auswertung des Textmaterials konnte festgestellt werden, dass Lehrpersonen im Wesentlichen einen bewussten Umgang mit ihrer Stimme pflegen und Stimmübungen zur Sensibilisierung beitragen. Dies zeigte sich durch die vielfältige Verwendung von nonverbalen Kommunikationselementen, die Bereitschaft

zur Reflexion und zum Experimentieren als auch durch stimmhygienische Maßnahmen, wie dem Trinken von Wasser. Das Erheben der Stimme oder das Schreien konnte im Zuge dieser Forschung nicht gänzlich durch die Anwendung von Stimmübungen vermieden werden.

Durch eine bereits beschriebene Studie aus dem Jahr 2006 (siehe Kapitel 5.1) wurde in Erfahrung gebracht, dass bei über 40 % der mehr als 5000 Lehramtsstudierenden stimmliche Auffälligkeiten auftraten und bei 17 % bereits der Verdacht auf eine Stimmstörung bestand (Lemke, 2006, S. 24-28; Lemke, 2017, S. 25). Der Stimmklang von betroffenen Personen wirkt bei Erkrankungen und Störungen der Stimme rau, heiser, kratzig, belegt oder brüchig und die Stimme ist rascher in einem Zustand der Ermüdung (Tesche, 2012, S. 60; Thiel, 2012, S. 75). Durch die Forschung, die in dieser Arbeit beschrieben wurde, konnte in Erfahrung gebracht werden, dass die Proband:innen in der Lage waren, deren stimmliche Verfassung reflektiert zu betrachten. Der Bereich „Stimmhygiene“ steht ebenso in einem engen Zusammenhang mit dem bewussten Gebrauch der Stimme. Im Zentrum stehen hierbei Maßnahmen, durch welche die Leistungsfähigkeit und die Stimmgesundheit erhalten bleiben, damit in weiterer Folge Stimmerkrankungen vermieden werden können (Schmidt-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 11; Tesche, 2012, S. 19).

Durch die vorangegangenen Ergebnisse in Verbindung mit den aus der Theorie gewonnenen Erkenntnissen lässt sich feststellen, dass stimmliche Übungen aus den Kunstbereichen „Schauspiel“ und „Gesang“ einen Beitrag zu einer nachhaltigen Stimmgesundheit und einer vielfältigen Sprechgestaltung leisten.

10.2 Limitationen und Implikationen für weitere Forschungen

Im Zuge der ersten, spezifischen Forschungsfrage sollte ermittelt werden, ob Lehrpersonen in der Primarstufe stärker von stimmlichen Schwierigkeiten bis hin zu physisch oder psychisch bedingten Stimmproblemen betroffen sind als studierende Lehrpersonen. Die Beantwortung der Frage wurde durch eine zu geringe Stichprobenmenge limitiert. Bei einer erneuten Umfrage könnte hierbei die Stichprobenmenge erhöht werden, um ein genaueres Abbild der stimmlichen Schwierigkeiten unter Lehrpersonen zu erhalten. Außerdem könnte die Studie auf mehr Schultypen ausgeweitet werden und alle Lehramtsstudierenden inkludieren, um noch differenziertere Erkenntnisse zu gewinnen.

Mit Hilfe der zweiten, spezifischen Forschungsfrage sollten jene stimmlichen Anforderungen analysiert werden, welche die größten Herausforderungen im Schulalltag in der Primarstufe darstellen und darüber hinaus ermittelt werden, in welchen Situationen Schwierigkeiten auftreten. Die Beantwortung dieser Frage wurde einerseits durch die Stichprobenmenge und andererseits durch die gewählte Forschungsmethode limitiert. Bei einer weiteren Forschung könnte auf qualitative Weise eine tiefgründigere Untersuchung der größten, stimmlichen Herausforderungen durchgeführt werden, an der eine größere Anzahl an Proband:innen beteiligt ist.

Durch die dritte, spezifische Forschungsfrage sollte eruiert werden, inwiefern sich stimmliche Übungen in den pädagogischen Alltag integrieren lassen und ob dadurch eine nachhaltige Stimmgesundheit erreicht werden kann. Da die Forschungsdauer lediglich acht Wochen umfasste,

konnte nicht ausreichend erforscht werden, ob eine nachhaltige Stimmgesundheit durch die vorgegebenen Stimmübungen erzielt werden kann. Hierbei könnte mit Hilfe einer vertieften Studie die Nachhaltigkeit der vorgegebenen Stimmübungen eruiert werden. Eine Studie zu diesem Zweck sollte in jedem Fall von einer längeren Dauer sein (mehr als acht Wochen). Darüber hinaus wäre hierbei das Zurateziehen von Expert:innen im Bereich „Stimme“ empfehlenswert.

Im Zuge der vierten, spezifischen Forschungsfrage wurde der Einsatz prosodischer Gestaltungselemente erforscht. Da die Proband:innen lediglich eine Einführung in die Sprechübungen erhielten, jedoch keine Rückmeldung zur Qualität der Durchführung, konnte nicht eruiert werden, in welchem Ausmaß Übungen aus dem Bereich „Prosodie“ zur vielfältigen Sprechgestaltung beitragen. Um einen differenzierteren Einblick zu erhalten, welchen Beitrag prosodische Übungen leisten, könnten in einer weiteren Forschung Expert:innen in einer betreuenden und anleitenden Funktion den Proband:innen zur Seite gestellt werden, welche in regelmäßigen Abständen Rückmeldungen zur Durchführung der Stimmübungen geben.

Mit Hilfe der fünften, spezifischen Forschungsfrage sollte überprüft werden, inwiefern der Einsatz von Stimmübungen zu einem bewussten Gebrauch der Stimme beiträgt. Durch die Forschung konnte allerdings nicht eruiert werden, ob die Proband:innen aufgrund ihres Vorwissens einen bewussten Umgang mit deren Stimme pflegten oder ob die durchgeführten Stimmübungen und stimmhygienischen Hinweise dazu beitragen. Durch weitere Forschungen könnte in Erfahrung gebracht werden, welches Vorwissen die Proband:innen in Bezug auf den bewussten

Gebrauch ihrer Stimme bereits vor Forschungsbeginn besitzen und welches sie im Verlauf der Forschung gewinnen.

10.3 Implikationen für die Praxis

Auf Grundlage der theoretischen Ausgangspunkte und der empirischen Forschung lässt sich feststellen, dass die Stimme einer Lehrperson ein wesentliches Unterrichtsmittel für diese darstellt und demnach ein bewusster Umgang damit erlernt werden sollte. Leider ist die Sprecherziehung oftmals nicht Teil der Lehrer:innenausbildung, obwohl Lehrpersonen deren Stimme für ihren Beruf brauchen und die stimmlichen Belastungen groß sind (Amon, 2009, S. 9f; Lemke, 2017, S. 23). Aus diesem Grund empfiehlt Lemke (2017, S. 30) „die phoniatische Eignungsfeststellung“, „die stimmlich-sprecherische Schulung während des Studiums“ und „individuelles Stimmtraining während der Berufsausübung“. Im Zuge einer bereits erwähnten Studie der Universität Lüneburg sprachen sich überdies 90 % der mehr als 600 Befragten für ein festes Fach „Sprecherziehung“ aus (Dartelle, Puchalla & Roeßler, o.J., S. 3). Lemke (2017, S. 30-33) beschrieb bereits mehrere Lösungsansätze für die angeführten Schwierigkeiten. Im Rahmen der Initiative „Sprecherziehung im Lehramt“ wurde von Expert:innen gefordert, dass alle Lehramtsstudierenden Sprecherziehung im Umfang von drei Semesterwochenstunden erhalten, angehende Deutschlehrer:innen überdies eine Semesterwochenstunde Dichtungssprechunterricht erhalten und Studienbewerber:innen bereits am Beginn ihrer Ausbildung „hinsichtlich ihrer stimmlich-sprecherischen Eignung für den Lehrberuf individuell und fachgerecht beraten“ werden sollten (Lemke, 2017, S. 31). Dadurch wäre es möglich, Defizite in stimmlicher Hinsicht zu identifizieren und an diesen

Schwierigkeiten zu arbeiten (Lemke, 2017, S. 31). Als weitere Lösungsansätze führt Lemke (2017, S. 31ff) die Fortbildung für Lehrpersonen „Stimm- und Sprechbildung“ und das „Leipziger Modell“ an, durch welches der Bereich „Sprecherziehung“ Einzug in die Universität Leipzig erhielt. Durch die angeführten Aspekte wird deutlich, dass der Bereich „Sprecherziehung“ fester Bestandteil der Lehrer:innenausbildung sein sollte, wobei die individuelle Betreuung von zentraler Bedeutung ist, damit stimmliche Schwierigkeiten so bald wie möglich identifiziert und in weiterer Folge durch therapeutische Hilfestellungen behandelt werden können.

Nonverbale Kommunikationsmittel stellen eine stimmschonende Möglichkeit dar, um Anweisungen zu geben (Aich, 2009, S. 79f; Pabst-Weinschenk, 2000, S. 107). Aus diesem Grund wäre es für Lehrpersonen von zentraler Bedeutung, Gebrauch davon zu machen und sowohl Mimik und Gestik als auch die Körperhaltung bewusst einzusetzen.

Das Wissen über stimmhygienische Maßnahmen, die einerseits aus Stimmübungen und andererseits aus Lebensgewohnheiten bestehen, sollte Lehrpersonen und angehenden Lehrer:innen übermittelt werden, damit diese in ihrer Tätigkeit einen physiologischen Umgang mit der Stimme pflegen, um in weiterer Folge in der Lage zu sein, ihren beruflichen Weg erfolgreich weiterzugehen.

11 Fazit

Die Stimme des Menschen ist ein fragiles Instrument, das bewusst eingesetzt werden sollte, vor allem von jenen, die in ihrer beruflichen Tätigkeit davon abhängig sind. Zur physiologischen Produktion von Stimme trägt der Körper in seiner Gesamtheit bei, auch wenn einzelne Faktoren von der anatomischen Beschaffenheit eines Menschen abhängen. Die Stimme kann vielfältig zum Einsatz kommen und hat viele Facetten, welche durch Übung ausgebaut werden können. Ein bewusster Umgang mit der Stimme zeichnet sich durch das behutsame Verwenden dieser und durch den Einsatz von stimmhygienischen Maßnahmen aus. Zu diesen zählen einerseits Aspekte, welche Lebensgewohnheiten betreffen und andererseits das Pflegen der Stimme durch prophylaktische Stimmübungen. Auf der Grundlage von bereits durchgeführten Studien sowie den Ergebnissen dieser Arbeit konnte festgestellt werden, dass Stimmübungen in den pädagogischen Alltag einer Lehrperson integriert werden können und sie überdies einen wesentlichen Beitrag zur Stimmgesundheit leisten. Die Stimme des Menschen kann in vielfältiger Weise eingesetzt werden, wodurch auch die sprecherische Gestaltung des Unterrichts bereichert wird. Neben prosodischen Elementen der Sprechgestaltung, die der Betonung dienen, können auch nonverbale Kommunikationsformen als stimschonende Möglichkeit fungieren. Das Ziel von Stimmübungen aus den Bereichen „Stimmhygiene“ und „Prosodie“ liegt darin, ein gesundes, physiologisches, abwechslungsreiches, vielfältiges und dauerhaftes Sprechen zu unterstützen.

12 Literaturverzeichnis

Anton Bruckner Privatuniversität (2020). *Studienplan Bachelorstudium Gesang (KBA)*. Verfügbar unter: https://www.bruckneruni.at/fileadmin/user_upload/02_Studienbuero/Studienpläne_neu/KBA/final_3.02_Studiengang_Gesang__KBA__Faechertabelle_15.06.2020_01.pdf (29.12.22)

Anton Bruckner Privatuniversität (o.J.). *Studienplan Schauspiel*. Verfügbar unter: https://www.bruckneruni.at/fileadmin/user_upload/02_Studienbuero/Studienpläne_neu/KBA/Studienbeschreibung_NEU/3.02_Studiengang_Schauspiel__KBA__Faechertabelle_2020_04_02.pdf (29.12.22)

Amon, I. (2003). *Die Macht der Stimme: Persönlichkeit durch Klang, Volumen und Dynamik* (2., aktualisierte Auflage). Frankfurt am Main: Wirtschaftsverlag Carl Ueberreuter GmbH.

Amon, I. (2009). *Gut bei Stimme: Richtig sprechen im Unterricht* (1. Auflage). Linz: Veritas-Verlag.

Bartel, E. (2017). *Einfach besser sprechen*. Mainz London Berlin Madrid New York Paris Prague Tokyo Toronto: Schott Music GmbH & Co. KG.

Bergauer, U. G. & Janknecht, S. (2011). *Praxis der Stimmtherapie: Logopädische Diagnostik, Behandlungsvorschläge und Übungsmaterialien* (3., überarbeitete Auflage). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg Springer e-books. Verfügbar unter: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-642-10531-9_4 (04.12.22)

Bernhard, B. M. (2002). *Sprechtraining: Professionell sprechen auf der Bühne und am Mikrofon* (1. Auflage). Wien: oebvht.

Bernhard, B. M. (2003). *Sprechen im Beruf: Der wirksame Einsatz der Stimme* (1. Auflage). Wien: öbv & hpt.

Blagusz, B. (2011). *Erfolgsfaktor Stimme: Positive STIMMung in Beratung und Verkauf*. Wien: Signum.

Coblener, H. & Muhar, F. (1988). *Atem und Stimme: Anleitung zum guten Sprechen* (8. Auflage). Wien: öbvht-Verlag.

Dartenne, C. M., Puchalla, D. & Roeßler, A. (o.J.). *Was zählt die Stimme einer Lehrkraft? Übersicht über den Stand der Forschung und*

Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse unserer Studie. Verfügbar unter: https://www.leuphana.de/fileadmin/user_upload/Forschungseinrichtungen/psych/personen/puchalla_dagmar/images/Publikation_Kurzversion_fuer_Schulen-1.pdf (04.03.23)

De Saint-Exupéry, A. (1998). *Der kleine Prinz*. (G. Leitgeb & J. Leitgeb, Übers.) (59. Auflage). Düsseldorf: Karl Rauch Verlag.

Dimon, T. & Brown, G. D. (2018). *Anatomy Of the Voice: An Illustrated Guide for Singers, Vocal Coaches, and Speech Therapists*. Berkeley, California: North Atlantic Books.

Döring, N., & Bortz, J. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. vollständig überarbeitete, aktualisierte und erweiterte Auflage). Berlin Heidelberg: Springer.

Dresing, T., & Pehl, T. (2015). *Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse: Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende* (6. Auflage). Marburg: Eigenverlag.

Eberhart, S. & Hinderer, M. (2016). *Stimm- und Sprechtraining für den Unterricht: Ein Übungsbuch* (2., überarbeitete Auflage). Paderborn: Ferdinand Schöningh.

Ehrlich, K. (2011). *Stimmbildung und Sprecherziehung: Ein Lehr- und Übungsbuch*. Wien Köln Weimar: Böhlau.

Fiukowski, H. (1978). *Sprecherzieherisches Elementarbuch* (3., überarbeitete Auflage). Berlin: de Gruyter.

Graubner, D. (2012). Atmung (Respiration). In S. Lemke & P. Knorpp (Hrsg.), *Sprechwissenschaft, Sprecherziehung: Ein Lehr- und Übungsbuch* (2., überarbeitete und ergänzte Auflage, S. 44-47). Frankfurt am Main Berlin Bern Wien: Lang.

Graubner, D., Knorpp, P. & Lemke, S. (2012). Arbeitsblätter. In S. Lemke & P. Knorpp (Hrsg.), *Sprechwissenschaft, Sprecherziehung: Ein Lehr- und Übungsbuch* (2., überarbeitete und ergänzte Auflage, S. 71-74). Frankfurt am Main Berlin Bern Wien: Lang.

Graubner, D., Knorpp, P. & Lemke, S. (2012). Übungen. In S. Lemke & P. Knorpp (Hrsg.), *Sprechwissenschaft, Sprecherziehung: Ein Lehr- und Übungsbuch* (2., überarbeitete und ergänzte Auflage, S. 57-71). Frankfurt am Main Berlin Bern Wien: Lang.

Gümmer, P. (1962). *Erziehung der menschlichen Stimme: Eine Hilfe für jeden, der singt* (5. Auflage). Kassel: Bärenreiter-Verlag.

Gutzeit, S. F. (2003). *Die Stimme wirkungsvoll einsetzen: Das Stimm-Potenzial erfolgreich nutzen: mit Audio-CD* (2., aktuelle Auflage). Weinheim: Beltz.

Habermann, G. (1978). *Stimme und Sprache: Eine Einführung in ihre Physiologie und Hygiene: für Ärzte, Sänger, Pädagogen und alle Sprechberufe*. Stuttgart: Thieme.

Hey, J. & Reusch, F. (1997). *Studienbuch Musik: Der Kleine Hey – Die Kunst des Sprechens* (revidierte Auflage). Mainz: Schott Music GmbH & Co. KG.

Hu, J., Lu, D., Wang, H., Yang, H., Yu, L., Zheng, M. & Zou, J. (2019). A comparative and correlative study of the Voice-Related Quality of Life (V-RQOL) and the Voice Activity and Participation Profile (VAPP) for voice-related quality of life among teachers with and without voice disorders. *Medicine*, 98(9), 1-7. Verfügbar unter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6831341/pdf/medi-98-e14491.pdf> (24.01.23)

Jesch, J. (2013). *Grundlagen der Sprecherziehung* (2., um ein Nachwort vermehrte Auflage). Berlin: de Gruyter.

Krenz, A. (o.J.). *Sprache als lebendiges Alltagserlebnis für Kinder und Erwachsene – Herausforderungen an eine kulturgeprägte Sprach- und Sprechkompetenz pädagogischer Fachkräfte*. Verfügbar unter: https://www.win-future.de/downloads/sprache-als-lebendiges-alltagserlebnis_dr_armi.pdf (05.03.23).

Ladefoged, P., & Johnstone, K. (2015). *A Course in phonetics* (Seventh edition). Stamford, CT: Cengage Learning.

Lemke, S. (2006). Die Funktionskreise Respiration, Phonation, Artikulation – Auffälligkeiten bei Lehramtstudierenden. *Sprache Stimme Gehör*, 30(1), 24–28.

Lemke, S. (2012). Sprecherische Gestaltung. In S. Lemke & P. Knorpp (Hrsg.), *Sprechwissenschaft, Sprecherziehung: Ein Lehr- und Übungsbuch* (2., überarbeitete und ergänzte Auflage, S. 123-158). Frankfurt am Main Berlin Bern Wien: Lang.

Lemke, S. (2012). Standardaussprache. In S. Lemke & P. Knorpp (Hrsg.), *Sprechwissenschaft, Sprecherziehung: Ein Lehr- und Übungsbuch* (2., überarbeitete und ergänzte Auflage, S. 93-122). Frankfurt am Main Berlin Bern Wien: Lang.

Lemke, S. (2017). Stimmauffälligkeiten vor und nach Aufnahme der Berufstätigkeit als Lehrer/-in. In M. Fuchs (Hrsg.), *Die Stimme im pädagogischen Alltag* (S. 23-35). Berlin: Logos Berlin.

Martini, A. (2009). *Sprechtechnik: Aktuelle Simm-, Sprech- und Atemübungen* (4., überarbeitete Auflage). Zürich: Orell Füssli.

Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (12., überarbeitete Auflage). Weinheim Basel: Beltz.

Meuret, S. (2015, 24.-27. September). *Fall-Kontroll-Studie zu berufsbedingten Dysphonien bei Lehrern*. Vortrag auf der 32. Wissenschaftliche Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Phoniatrie und Pädaudiologie (DGPP).

Meuret, S. (2017). Welche Faktoren beeinflussen die Gesundheit der Pädagogenstimme?. In M. Fuchs (Hrsg.), *Die Stimme im pädagogischen Alltag* (S. 49-54). Berlin: Logos Berlin.

Münch, G. (2021). *Manuelle Stimmtherapie (MST), eine Therapie, die berührt: Kompendium der manuellen Techniken zur Behandlung von Dystonien im Einflussbereich von Atem, Artikulation, Schlucken und Stimme* (3., unveränderte Auflage). Idstein: Schulz-Kirchner Verlag.

Pabst-Weinschenk, M. (2000). *Die Sprechwerkstatt: Sprech- und Stimm-bildung in der Schule*. Braunschweig: Westermann.

Pabst-Weinschenk, M. (1995). *Reden im Studium: Ein Trainingsprogramm*. Frankfurt am Main: Cornelsen Scriptor.

Pabst-Weinschenk, M. (2016). *Stimmlich stimmiger Unterricht: Professionelle Kommunikation und Rhetorik: CD mit Übungsmaterial inklusive*. Göttingen Bristol, CT, U.S.A: Vandenhoeck & Ruprecht.

Pospeschill, M. (2013). *Empirische Methoden in der Psychologie: Mit 41 Abbildungen und 95 Übungsfragen*. München: E. Reinhardt.

Verfügbar unter: <https://elibrary-1utb-1de-1v0euua38008a.kuhan.ku-linz.at/doi/book/10.36198/9783838540108> (01.02.23)

Pramendorfer, U. (2007). *Stimme, Sprache, Lebensfreude: Fünf Schritte zum geglü ckten Sprechen* (4. Auflage). Linz: Trauner.

Puffer, H. (2018). *ABC des Sprechens: Grundlagen, Methoden, Übungen*. Leipzig: Henschel.

Riesch, A. (1972). *Lebendige Stimme: Stimmbildung für Sprache und Gesang*. Mainz: Schott.

Rossié, M., & Linke, N. (2004). *Sprechertraining: Texte präsentieren in Radio, Fernsehen und vor Publikum* (3. Auflage, Nachdruck). München: List.

Schmid-Tatzreiter, E., & Schmid, R. (2001). *Hallo Stimme! Das bonavox-Trainingsbuch für Sprecher und Sänger*. Salzburg: bonavox.

Seidner, W. (2018). *ABC des Singens: Stimmbildung, Gesang, Stimmgesundheit*. Leipzig: Henschel.

Tesche, B. (2012). *Stimme und Stimmhygiene: Ein Ratgeber zum Umgang mit der Stimme* (3. Auflage). Idstein: Schulz-Kirchner.

Thömmes, R. (2011). *So stimmt es mit der Stimme: Übungen zur Sprech- und Stimmbildung für Lehrer*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Werner, K. (1998). *Sprechbildung: Ein Übungsbuch* (1. Auflage). Wien: ÖBV, Pädagogischer Verlag.

Wirth, G. (2002). *Stimmstörungen: Lehrbuch für Ärzte, Logopäden, Sprachheilpädagogen und Sprecherzieher* (4., überarbeitete Auflage; unveränderter Nachdruck). Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.

Wirth, G. (2002). *Stimmstörungen: Lehrbuch für Ärzte, Logopäden, Sprachheilpädagogen und Sprecherzieher* (4., überarbeitete Auflage; unveränderter Nachdruck). Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.

13 Internetverzeichnis

Aphorismen.de (o.J.) *17 Zitate über Stimmen*. Verfügbar unter: https://www.aphorismen.de/suche?f_thema=Stimme&seite=2 (10.03.23)

Genau, L. (2022). *Mixed-Methods richtig in deiner Abschlussarbeit anwenden*. Verfügbar unter: <https://www.scribbr.de/methodik/mixed-methods/> (29.01.23)

Genau, L. & Pfeiffer F. (2022). *Umfrage als wissenschaftliche Methode durchführen*. Verfügbar unter: <https://www.scribbr.de/methodik/umfrage-wissenschaftliche-methode/> (29.01.23)

Jacobsen, J. (2019). *Tagebuchstudien: ein Leitfaden für die Praxis*. Verfügbar unter: <https://www.testingtime.com/blog/tagebuchstudien-einleitfaden-fuer-die-praxis/> (29.01.23)

Marx, J. P. (2022). *Deduktiv Induktiv Kombination Qualitative Inhaltsanalyse (Mayring & Co.)*. Verfügbar unter: <https://shrike.de/deduktiv-induktiv-kombination-qualitative-inhaltsanalyse/> (04.04.23)

Pfeiffer, F. (2022). *Querschnittstudie vs. Längsschnittstudie in der Abschlussarbeit*. Verfügbar unter: <https://www.scribbr.de/methodik/querschnittstudie-laengsschnittstudie/> (03.02.23)

Salamun, H., & Gábor, P. (2021). *Warum klingt die eigene Stimme bei einer Aufnahme so anders?* Verfügbar unter: <https://www.swr.de/wissen/1000-antworten/warum-klingt-die-eigene-stimme-bei-einer-aufnahme-so-anders-100.html> (03.12.22)

Schraml, P. (2012). *Richtig gut vorlesen*. Verfügbar unter: <https://www.kinderzeit.de/news-detail-praxis/richtig-gut-vorlesen.html> (19.12.22)

Schröder, L. (2015). *Die 7 goldenen Regeln des Vorlesens*. Verfügbar unter: https://rp-online.de/panorama/deutschland/vorlesen-lernen-7-tipps-fuers-richtige-vorlesen-und-warum-es-gut-ist_aid-20575429 (19.12.22)

Spektrum Akademischer Verlag (1999). *physiologisch*. Verfügbar unter: <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/physiologisch/51593> (25.03.23)

Stoll, H.-C. (o.J.). *Gesunde Stimme – widerstandsfähige Stimme*. Verfügbar unter: <https://www.total-vokal.de/logopaedie-erwachsene/stimmtraining/gesunde-stimme/> (29.12.22)

Weinzierl, C. (2020). *Singstimme*. Verfügbar unter: <https://www.planetwissen.de/kultur/musik/singstimme/index.html> (29.12.22)

14 Abbildungsverzeichnis

Abbildungen

Abbildung 1: Stimmprobleme in physischer Hinsicht.....	86
Abbildung 2: Stimmprobleme in psychischer Hinsicht.....	86

Tabellen

Tabelle 1: Übersicht der Teilnehmer:innen.....	72
Tabelle 2: Übersicht der Proband:innen.....	74
Tabelle 3: Übersicht Variablen.....	79
Tabelle 4: Auswertung der offenen Frage „Was war für mich eine große Herausforderung?“.....	80
Tabelle 5: Auswertung Frage „Wie anstrengend war diese Woche das Sprechen für mich (1 = nicht anstrengend; 5 = anstrengend)?“.....	81
Tabelle 6: Kodierleitfaden mit Über- und Unterkategorien.....	83
Tabelle 7: Auszug –Transkript eines Rückblicks.....	83
Tabelle 8: t-Test „Physische_Gesundheit_Gesamt“.....	85
Tabelle 9: t-Test „Psychische_Gesundheit_Gesamt“.....	85
Tabelle 10: Häufigkeitstabelle – „Lampenfieber in Sprechsituationen ist mir fremd“.....	87
Tabelle 11: Häufigkeitstabelle – „Ich stehe gern auf ‚auf der Bühne‘ (auch Klassenzimmer)“.....	88
Tabelle 12: Häufigkeitstabelle – „Ich muss täglich mehr als sechs Stunden sprechen oder singen“.....	88
Tabelle 13: Häufigkeitstabelle – „Ich muss gegen Umgebungslärm ansprechen“.....	89
Tabelle 14: Häufigkeitstabelle – „Ich muss oft ‚schreien‘“.....	89
Tabelle 15: Häufigkeitstabelle – Situationen der stimmlichen Überanstrengung.....	90
Tabelle 16: Übersicht – Offene Antworten zur stimmlichen Überanstrengung.....	90
Tabelle 17: Kategorie 2.1 „Routine“.....	93
Tabelle 18: Kategorie 2.2 „Motivation“.....	94
Tabelle 19: Auswertung – Übungen zur Stimmhygiene.....	95
Tabelle 20: Auswertung – Übungen zur Prosodie.....	95

Tabelle 21: Frage 6: „Wie anstrengend war diese Woche das Sprechen für mich (1 = nicht anstrengend; 5 = anstrengend)?“	96
Tabelle 22: Frage 8: „Wie viel Stimmkraft hatte ich durchschnittlich noch am Ende eines Arbeitstages (1 = wenig; 5 = viel)?“ ...	96
Tabelle 23: Kategorie 2.3 „Herausforderungen mit Stimmübungen“ ..	97
Tabelle 24: Kategorie 2.4 „Auswirkungen der Stimmübungen“	97
Tabelle 25: Fazit der Proband:innen.....	100
Tabelle 26: Kategorie 4.1 „Anwendungen prosodischer Elemente“ .	102
Tabelle 27: Kategorie 4.2 „Nonverbale Kommunikation“	105
Tabelle 28: Kategorie 2.5 „Stimmliches Bewusstsein“	106
Tabelle 29: Frage 7: „Wie viel Wasser habe ich täglich in etwa getrunken?“	108
Tabelle 30: Legende	108
Tabelle 31: Frage 9: „Wie oft musste ich schreien oder mich stimmlich über Lärm hinwegsetzen (1 = 1x pro Woche)?	109

15 Anhang

15.1 Quantitative Untersuchung

15.1.1 Fragebogen

1. Allgemeine Angaben zur Person

Geschlecht	männlich	weiblich	(Textantwort)
------------	----------	----------	---------------

Alter	< 20	20 - 30	30 - 40	> 40
-------	------	---------	---------	------

Berufsstand	Studierende:r	Lehrer:in	Studierende:r bereits im Schuldienst
-------------	---------------	-----------	--------------------------------------

In folgendem Schultyp bin ich tätig:	Primarstufe	Sekundarstufe 1	Sekundarstufe 2
--------------------------------------	-------------	-----------------	-----------------

Standort der Schule	Schule im ländlichen Gebiet	Schule im Stadtgebiet	(Textantwort)
---------------------	-----------------------------	-----------------------	---------------

2. Meine Stimme

Ich spreche klar und deutlich.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Lampenfieber in Sprechsituationen ist mir fremd.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Ich stehe gern „auf der Bühne“ (auch Klassenzimmer).				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Meine Sprechstimme ist gefestigt.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Der Klang meiner Stimme ist voll.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Ich spreche unverkrampft und locker.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

3. Schwierigkeiten beim Sprechen

Ich spüre abends ein Kratzen oder Kitzeln im Hals.

trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu
---------------	------------------	---------------------	------------------------	---------------

Ich muss in klimatisierten Räumen sprechen.

trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu
---------------	------------------	---------------------	------------------------	---------------

In großen Räumen bin ich gut zu verstehen.

trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu
---------------	------------------	---------------------	------------------------	---------------

Meine Stimme klingt rau und belegt, ohne dass ich einen Infekt hätte.

trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu
---------------	------------------	---------------------	------------------------	---------------

Ich spüre ein Brennen oder Stechen im Hals, während ich spreche.

trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu
---------------	------------------	---------------------	------------------------	---------------

Meine Stimme versagt während des Sprechens.

trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu
---------------	------------------	---------------------	------------------------	---------------

In bestimmten Situationen bleibt mir die Stimme weg.

trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu
---------------	------------------	---------------------	------------------------	---------------

Ich habe das Gefühl, dass mir beim Sprechen die „Spucke“ wegbleibt.

trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu
---------------	------------------	---------------------	------------------------	---------------

Ich kann nicht so laut sprechen wie andere.

trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu
---------------	------------------	---------------------	------------------------	---------------

Ich empfinde das Sprechen als anstrengend.

trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu
---------------	------------------	---------------------	------------------------	---------------

4. Schwierigkeiten beim Unterrichten

Ich muss täglich mehr als sechs Stunden sprechen oder singen.

trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu
---------------	------------------	---------------------	------------------------	---------------

Ich treffe die Töne beim Singen nicht mehr.

trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu
---------------	------------------	---------------------	------------------------	---------------

Ich muss gegen Umgebungslärm ansprechen.

trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu
---------------	------------------	---------------------	------------------------	---------------

Ich muss oft „schreien“.

trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu
---------------	------------------	---------------------	------------------------	---------------

Folgende Sprechsituationen stellen eine Schwierigkeit für mich dar und beanspruchen meine Stimme stark:
Es ist laut im Klassenzimmer und ich muss für Ruhe sorgen.
Ich muss mich oft wiederholen, weil ich manchmal nicht verstanden werde.
Wenn ich vor vielen Menschen spreche, „verschlägt es mir die Sprache“.
Bei Gesprächen mit Eltern von Schüler:innen oder deren Erziehungsberechtigten bin ich eingeschüchtert und meine Stimme versagt etwas.
(Textantwort)

Situationen, in denen ich stimmliche Überanstrengung wahrnehme:
(Textantwort)

5. Auswirkungen auf die physische Gesundheit

Mit folgenden gesundheitlichen Problemen hatte ich schon zu tun:
entzündete oder eitrig Mandeln
entzündete Nasen- oder Nasennebenhöhlen
Druckgefühl, Kratzen oder Wundgefühl im Kehlkopf oder Halsbereich
Schluckbeschwerden
Magenbeschwerden und Sodbrennen
Husten, Bronchitis oder Entzündungen der Bronchien
Reflux
keine der angegebenen Schwierigkeiten
(Textantwort)

Wenn ja, wie oft hatte/haben Sie die Beschwerden?
(Textantwort)

Ich habe das Gefühl, im Mund bzw. im Hals trocken zu sein.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Ich bin verschleimt im Hals.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Ich bin heiser, ohne einen Infekt zu haben.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Ich muss ständig schlucken.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Ich habe das Gefühl, einen „Knödel“ im Hals zu haben.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Ich habe Halsschmerzen.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Mein Hals kratzt besonders in der Früh.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Ich muss mich räuspern.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Meine Ohren stechen, kitzeln, kratzen oder tun weh.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Meine Zunge hat einen weißen Belag.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Ich leide unter Entzündungen der Zähne oder des Zahnfleisches.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Ich habe Atemnot oder Luftknappheit beim Sprechen.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Ich leide unter saurem Aufstoßen oder Sodbrennen.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Ich muss husteln oder habe einen Hustenreiz.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Ich leide unter Trockenheit oder Brennen im Mund oder Hals.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Ich rauche bzw. halte mich in einer verrauchten Umgebung auf.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Ich trinke mehr schwarzen Tee, Kaffee oder Alkohol als Wasser, Fruchtsäfte oder andere Tees.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

6. Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Ich fühle mich überfordert oder lustlos.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Aufgrund meiner stimmlichen Probleme bin ich eher weniger kontaktfreudig.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Ich mag meine Stimme nicht hören.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Ich werde gefragt, ob ich verkühlt bin.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Meine Stimme ist mir fremd.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Auf meine Gesprächspartner:innen gehe ich offen zu.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

7. Stimmliches Gestalten

Ich habe bereits mit Fachleuten an meiner Stimme gearbeitet (Gesangs-, oder Sprechausbildung, Logopädie, etc.).				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Ich variere die Lautstärke meiner Stimme beim Unterrichten.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Folgende stimmliche Elemente setze ich in meinem Unterricht bewusst ein:				
Artikulation (z.B. klare Aussprache oder je nach Sprechsituation Standardsprache/Dialekt)				
Sprechtonlage (hoch – tief)				
Lautstärke (leise – laut)				
Ausdruck (lebendiges Sprechen)				
Tempo (langsam – schnell)				
Pausen (bewusstes Setzen von Pausen)				
(Textantwort)				

Beim Sprechen oder Vorlesen gelingt es mir, meine Zuhörer:innen zu „fesseln“.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Ich unterstütze mein Sprechen oder Vorlesen durch Gesten und mit meiner Mimik.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

So schätze ich mein Vortragen ein:				
monoton	eher monoton	teils – teils	eher lebendig	lebendig

Ich gehe offen in ein Gespräch oder einen Vortrag.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Ich lasse den Zuhörenden Zeit zum Nachdenken.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

Ich bitte Kolleg:innen gelegentlich um Feedback, was mein Vortragen (sprechen, vorlesen, etc.) betrifft.				
trifft nie zu	trifft selten zu	trifft teilweise zu	trifft immer wieder zu	trifft oft zu

15.1.2 Häufigkeitsanalysen – Sprechumstände (SU)

Item 1: „Lampenfieber in Sprechsituationen ist mir fremd.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	1	5,6	1	4
trifft selten zu	1	5,6	7	28
trifft teilweise zu	6	33,3	7	28
trifft immer wieder zu	5	27,8	6	24
trifft oft zu	5	27,8	4	16
Gesamt	18	100	25	100

Item 2: „Ich stehe gern ‚auf der Bühne‘ (auch Klassenzimmer).“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	0	0	0	0
trifft selten zu	0	0	0	0
trifft teilweise zu	5	27,8	8	32
trifft immer wieder zu	7	38,9	7	28
trifft oft zu	6	33,3	10	40
Gesamt	18	100	25	100

Item 3: „Ich muss täglich mehr als sechs Stunden sprechen oder singen.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	1	5,6	0	0
trifft selten zu	4	22,2	6	24
trifft teilweise zu	3	16,7	7	28
trifft immer wieder zu	7	38,9	3	12
trifft oft zu	3	16,7	9	36
Gesamt	18	100	25	100

Item 4: „Ich muss gegen Umgebungslärm ansprechen.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	0	0	1	4
trifft selten zu	1	5,6	5	20
trifft teilweise zu	9	50	5	20
trifft immer wieder zu	6	33,3	10	40
trifft oft zu	2	11,1	4	16
Gesamt	18	100	25	100

Item 5: „Ich muss oft ‚schreien‘.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	4	22,2	4	16
trifft selten zu	7	38,9	8	32
trifft teilweise zu	4	22,2	8	32
trifft immer wieder zu	3	16,7	3	12
trifft oft zu	0	0	2	8
Gesamt	18	100	25	100

Item 6: „Folgende Sprechsituationen stellen eine Schwierigkeit für mich dar und beanspruchen meine Stimme stark:“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
Es ist laut im Klassenzimmer und ich muss für Ruhe sorgen.	12	66,7	20	80
Ich muss mich oft wiederholen, weil ich manchmal nicht verstanden werde.	8	44,4	5	20
Wenn ich vor vielen Menschen spreche, „verschlägt es mir die Sprache“.	0	0	0	0
Bei Gesprächen mit Eltern von Schüler:innen oder deren Erziehungsberechtigten bin ich eingeschüchtert und meine Stimme versagt etwas.	1	5,6	4	16
Textantworten:	„Anweisungen im Turnsaal oder im Schwimmbad geben“		„selten: Nervosität beim Präsentieren/Sprechen vor vielen Menschen, in Klasse trifft dies nicht zu“	
	„kenne ich so nicht“		„lange Chorprobenwochen, mit abendlichen Feiern“	
			„Diskussionen“	
			„Turnunterricht im großen Turnsaal“	

Item 7: „Situationen, in denen ich stimmliche Überanstrengung wahrnehme:“	
Lehrperson	Studierende Lehrperson
„im Turnunterricht“	„beim Unterrichten vor allem im Turnsaal“
„Klassen mit hoher Kinderanzahl“	„besonders deutliches Sprechen über einen längeren Zeitraum ist anstrengend“
„Sprechsituationen mit hohem Umgebungslärm“	„Im Turnunterricht, wenn die Kinder generell lebendiger und lauter sind, muss ich mich mehr anstrengen, um gehört zu werden bzw. darauf achten, dass ich Spielerklärungen kurz und prägnant bringe, damit nicht Unruhe entsteht, weil den Kindern langweilig ist.“
„wenn ich erkältet bin, im Turnsaal - aufgrund der Lautstärke“	„Im Herbst/Winter öfter (ca. einmal in zwei Monaten), im Sommer weniger oft.“
„wenn ich heiser bin“	„Turnsaal“
	„Turnunterricht (Lärm, schlechte Akustik, etc.)“
	„Wenn ich 4-5h am Stück unterrichte, besonders in kreativen Unterrichtsfächern, wie Werken oder Musik, sind die Kinder lauter und ich muss lauter sprechen.“
	„wenn ich bereits heiser bin“
	„Winterzeit – trockene Heizungsluft, Verkühlungen“
	„zu viel ungesundes Singen, zu viel Draufdrücken“

15.1.3 Häufigkeitsanalysen – Sprechtechnik (ST)

Item 1: „Meine Sprechstimme ist gefestigt.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	0	0	0	0
trifft selten zu	0	0	0	0
trifft teilweise zu	3	16,7	4	16
trifft immer wieder zu	6	33,3	9	36
trifft oft zu	9	50	12	48
Gesamt	18	100	25	100

Item 2: „Der Klang meiner Stimme ist voll.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	0	0	0	0
trifft selten zu	1	5,6	0	0
trifft teilweise zu	3	16,7	8	32
trifft immer wieder zu	5	27,8	4	16
trifft oft zu	9	50	13	52
Gesamt	18	100	25	100

Item 3: „Ich spreche unverkrampft und locker.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	1	5,6	0	0
trifft selten zu	2	11,1	0	0
trifft teilweise zu	4	22,2	5	20
trifft immer wieder zu	11	61,1	12	48
trifft oft zu	1	5,6	8	32
Gesamt	18	100	25	100

Item 4: „Ich empfinde das Sprechen als anstrengend.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	5	27,8	7	28
trifft selten zu	8	44,4	8	32
trifft teilweise zu	2	11,1	5	20
trifft immer wieder zu	2	11,1	5	20
trifft oft zu	1	5,6	0	0
Gesamt	18	100	25	100

Item 5: „Ich habe bereits mit Fachleuten an meiner Stimme gearbeitet (Gesangs-, oder Sprechausbildung, Logopädie, etc.).“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	5	27,8	7	28
trifft selten zu	3	16,7	1	4
trifft teilweise zu	3	16,7	7	28
trifft immer wieder zu	2	11,1	4	16
trifft oft zu	5	27,8	6	24
Gesamt	18	100	25	100

15.1.4 Häufigkeitsanalysen – Physische Gesundheit (PHG)

Item 1: „Ich spüre abends ein Kratzen oder Kitzeln im Hals.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	4	22,2	7	28
trifft selten zu	7	38,9	8	32
trifft teilweise zu	3	16,7	5	20
trifft immer wieder zu	3	16,7	4	16
trifft oft zu	1	5,6	1	4
Gesamt	18	100	25	100

Item 2: „Ich muss in klimatisierten Räumen sprechen.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	6	33,3	14	56
trifft selten zu	7	38,9	4	16
trifft teilweise zu	2	11,1	4	16
trifft immer wieder zu	2	11,1	2	8
trifft oft zu	1	5,6	1	4
Gesamt	18	100	25	100

Item 3: „Meine Stimme klingt rau und belegt, ohne dass ich einen Infekt hätte.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	5	27,8	10	40
trifft selten zu	5	27,8	9	36
trifft teilweise zu	6	33,3	3	12
trifft immer wieder zu	1	5,6	2	8
trifft oft zu	1	5,6	1	4
Gesamt	18	100	25	100

Item 4: „Ich spüre ein Brennen oder Stechen im Hals, während ich spreche.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	7	38,9	14	56
trifft selten zu	6	33,3	9	36
trifft teilweise zu	4	22,2	2	8
trifft immer wieder zu	1	5,6	0	0
trifft oft zu	0	0	0	0
Gesamt	18	100	25	100

Item 5: „Meine Stimme versagt während des Sprechens.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	9	50	10	40
trifft selten zu	6	33,3	14	56
trifft teilweise zu	3	16,7	1	4
trifft immer wieder zu	0	0	0	0
trifft oft zu	0	0	0	0
Gesamt	18	100	25	100

Item 6: „In bestimmten Situationen bleibt mir die Stimme weg.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	11	61,1	11	44
trifft selten zu	4	22,2	10	40
trifft teilweise zu	3	16,7	3	12
trifft immer wieder zu	0	0	1	4
trifft oft zu	0	0	0	0
Gesamt	18	100	25	100

Item 7: „Ich treffe die Töne beim Singen nicht mehr.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	2	11,1	8	32
trifft selten zu	6	33,3	10	40
trifft teilweise zu	8	44,4	4	16
trifft immer wieder zu	0	0	3	12
trifft oft zu	2	11,1	0	0
Gesamt	18	100	25	100

Item 8: „Mit folgenden gesundheitlichen Problemen hatte ich schon zu tun:“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
entzündete oder eitrig Mandeln	6	33,3	8	32
entzündete Nasen- oder Nasennebenhöhlen	8	44,4	10	40
Druckgefühl, Kratzen oder Wundgefühl im Kehlkopf oder Halsbereich	6	33,3	13	52
Schluckbeschwerden	6	33,3	11	44
Magenbeschwerden und Sodbrennen	5	27,8	4	16
Husten, Bronchitis oder Entzündungen der Bronchien	8	44,4	10	40
Reflux	4	22,2	2	8
keine der angegebenen Schwierigkeiten	3	16,7	5	20
Textantworten:	„Heiserkeit durch Erkältung“			
	„bin ganz selten krank bzw. verkühlt (z.B. Halsweh, Halskratzen, Schnupfen, etc.)“			

Item 9: „Wenn ja, wie oft hatten/haben Sie die Beschwerden?“	
Lehrperson	Studierende Lehrperson
„ca. 2-mal jährlich, hauptsächlich im Winter“	„treten nur im Winter auf“
„sehr selten“	„3-mal im Jahr“
„ca. 2-mal im Jahr“	„alle paar Monate“
„wenn ich krank bin (1-2-mal im Jahr) Reflux, wenn ich gestresst bin“	„Im Herbst/Winter öfter (ca. einmal in zwei Monaten), im Sommer weniger oft.“
„gelegentlich“	„1-2-mal im Jahr, wenn erkältet“
„selten: 1-2-mal im Jahr“	„sehr selten, vielleicht ein bis 2-mal im Jahr“
„ca. 4-mal pro Jahr“	„in einem Schulsemester bereits 2-mal“
„3-4-mal pro Jahr“	„wiederkehrend, 6-mal jährlich“
„monatlich“	„selten (weniger als einmal pro Jahr)“
„maximal einmal im Jahr (jeweils)“	„einmal im Jahr“
„vor allem in der kalten Jahreszeit“	„selten“
„selten“	„entzündete Mandeln: als Kind alle 2 Monate Druckgefühl, Kratzen im Halsbereich und Schluckbeschwerden: alle 3-4 Monate“
	„alle 4-6 Wochen Halsschmerzen fast nach jeder Schulwoche“
	„Selten, jedoch nach manchen Schultagen, an denen es lauter im Klassenzimmer war oder ich besonders deutlich sprechen habe müssen (z.B. mit DFKL-Kindern).“
	„Als Kind hatte ich 1-2-mal im Jahr Angina. Wenn ich krank/verköhlt bin 3-5-mal im Jahr habe ich stimmliche Probleme.“

Item 10: „Ich habe das Gefühl, im Mund bzw. im Hals trocken zu sein.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	3	16,7	4	16
trifft selten zu	5	27,8	11	44
trifft teilweise zu	5	27,8	6	24
trifft immer wieder zu	4	22,2	3	12
trifft oft zu	1	5,6	1	4
Gesamt	18	100	25	100

Item 11: „Ich bin verschleimt im Hals.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	3	16,7	5	20
trifft selten zu	8	44,4	10	40
trifft teilweise zu	2	11,1	6	24
trifft immer wieder zu	4	22,2	3	12
trifft oft zu	1	5,6	1	4
Gesamt	18	100	25	100

Item 12: „Ich bin heiser, ohne einen Infekt zu haben.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	8	44,4	10	40
trifft selten zu	5	27,8	9	36
trifft teilweise zu	1	5,6	3	12
trifft immer wieder zu	4	22,2	3	12
trifft oft zu	0	0	0	0
Gesamt	18	100	25	100

Item 13: „Ich muss ständig schlucken.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	5	27,8	8	32
trifft selten zu	8	44,4	11	44
trifft teilweise zu	5	27,8	5	20
trifft immer wieder zu	0	0	1	4
trifft oft zu	0	0	0	0
Gesamt	18	100	25	100

Item 14: „Ich habe das Gefühl, einen ‚Knödel‘ im Hals zu haben.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	8	44,4	12	48
trifft selten zu	8	44,4	13	52
trifft teilweise zu	0	0	0	0
trifft immer wieder zu	2	11,1	0	0
trifft oft zu	0	0	0	0
Gesamt	18	100	25	100

Item 15: „Ich habe Halsschmerzen.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	1	5,6	5	20
trifft selten zu	10	55,6	11	44
trifft teilweise zu	5	27,8	6	24
trifft immer wieder zu	2	11,1	3	12
trifft oft zu	0	0	0	0
Gesamt	18	100	25	100

Item 16: „Mein Hals kratzt besonders in der Früh.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	6	33,3	11	44
trifft selten zu	5	27,8	8	32
trifft teilweise zu	5	27,8	4	16
trifft immer wieder zu	1	5,6	2	8
trifft oft zu	1	5,6	0	0
Gesamt	18	100	25	100

Item 17: „Ich muss mich räuspern.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	2	11,1	4	16
trifft selten zu	6	33,3	7	28
trifft teilweise zu	6	33,3	9	36
trifft immer wieder zu	3	16,7	4	16
trifft oft zu	1	5,6	1	4
Gesamt	18	100	25	100

Item 18: „Meine Ohren stechen, kitzeln, kratzen oder tun weh.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	10	55,6	16	64
trifft selten zu	3	16,7	5	20
trifft teilweise zu	4	22,2	2	8
trifft immer wieder zu	1	5,6	2	8
trifft oft zu	0	0	0	0
Gesamt	18	100	25	100

Item 19: „Meine Zunge hat einen weißen Belag.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	4	22,2	11	44
trifft selten zu	8	44,4	8	32
trifft teilweise zu	3	16,7	5	20
trifft immer wieder zu	2	11,1	1	4
trifft oft zu	1	5,6	0	0
Gesamt	18	100	25	100

Item 20: „Ich leide unter Entzündungen der Zähne oder des Zahnfleisches.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	8	44,4	14	56
trifft selten zu	4	22,2	9	36
trifft teilweise zu	5	27,8	0	0
trifft immer wieder zu	1	5,6	1	4
trifft oft zu	0	0	1	4
Gesamt	18	100	25	100

Item 21: „Ich habe Atemnot oder Luftknappheit beim Sprechen.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	12	66,7	14	56
trifft selten zu	6	33,3	9	36
trifft teilweise zu	0	0	2	8
trifft immer wieder zu	0	0	0	0
trifft oft zu	0	0	0	0
Gesamt	18	100	25	100

Item 22: „Ich leide unter saurem Aufstoßen oder Sodbrennen.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	11	61,1	19	76
trifft selten zu	5	27,8	5	20
trifft teilweise zu	1	5,6	1	4
trifft immer wieder zu	0	0	0	0
trifft oft zu	1	5,6	0	0
Gesamt	18	100	25	100

Item 23: „Ich muss husteln oder habe einen Hustenreiz.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	2	11,1	7	28
trifft selten zu	11	61,1	12	48
trifft teilweise zu	4	22,2	3	12
trifft immer wieder zu	1	5,6	2	8
trifft oft zu	0	0	1	4
Gesamt	18	100	25	100

Item 24: „Ich leide unter Trockenheit oder Brennen im Mund oder Hals.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	8	44,4	15	60
trifft selten zu	7	38,9	4	16
trifft teilweise zu	1	5,6	3	12
trifft immer wieder zu	2	11,1	3	12
trifft oft zu	0	0	0	0
Gesamt	18	100	25	100

15.1.5 Häufigkeitsanalysen – Psychische Gesundheit (PSG)

Item 1: „Ich habe das Gefühl, dass mir beim Sprechen die ‚Spucke‘ wegbleibt.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	7	38,9	11	44
trifft selten zu	8	44,4	11	44
trifft teilweise zu	2	11,1	2	8
trifft immer wieder zu	1	5,6	1	4
trifft oft zu	0	0	0	0
Gesamt	18	100	25	100

Item 2: „Ich fühle mich überfordert oder lustlos.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	6	33,3	2	8
trifft selten zu	5	27,8	14	56
trifft teilweise zu	5	27,8	7	28
trifft immer wieder zu	2	11,1	2	8
trifft oft zu	0	0	0	0
Gesamt	18	100	25	100

Item 3: „Aufgrund meiner stimmlichen Probleme bin ich eher weniger kontaktfreudig.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	12	66,7	21	84
trifft selten zu	5	27,8	4	16
trifft teilweise zu	1	5,6	0	0
trifft immer wieder zu	0	0	0	0
trifft oft zu	0	0	0	0
Gesamt	18	100	25	100

Item 4: „Ich mag meine Stimme nicht hören.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	4	22,2	9	36
trifft selten zu	7	38,9	7	28
trifft teilweise zu	5	27,8	6	24
trifft immer wieder zu	1	5,6	2	8
trifft oft zu	1	5,6	1	4
Gesamt	18	100	25	100

Item 5: „Ich werde gefragt, ob ich verkühlt bin.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	11	61,1	16	64
trifft selten zu	4	22,2	4	16
trifft teilweise zu	1	5,6	2	8
trifft immer wieder zu	2	11,1	2	8
trifft oft zu	0	0	1	4
Gesamt	18	100	25	100

Item 6: „Meine Stimme ist mir fremd.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	9	50	18	72
trifft selten zu	6	33,3	6	24
trifft teilweise zu	2	11,1	1	4
trifft immer wieder zu	1	5,6	0	0
trifft oft zu	0	0	0	0
Gesamt	18	100	25	100

Item 7: „Auf meine Gesprächspartner:innen gehe ich offen zu.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	0	0	0	0
trifft selten zu	0	0	0	0
trifft teilweise zu	2	11,1	5	20
trifft immer wieder zu	4	22,2	6	24
trifft oft zu	12	66,7	14	56
Gesamt	18	100	25	100

15.1.6 Häufigkeitsanalysen – Prosodie

Item 1: „Ich spreche klar und deutlich.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	1	5,6	0	0
trifft selten zu	0	0	0	0
trifft teilweise zu	0	0	2	8
trifft immer wieder zu	5	27,8	10	40
trifft oft zu	12	66,7	13	52
Gesamt	18	100	25	100

Item 2: „In großen Räumen bin ich gut zu verstehen.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	0	0	1	4
trifft selten zu	2	11,1	3	12
trifft teilweise zu	1	5,6	13	52
trifft immer wieder zu	4	22,2	8	32
trifft oft zu	11	61,1	1	4
Gesamt	18	100	25	100

Item 3: „Ich kann nicht so laut sprechen wie andere.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	5	27,8	15	60
trifft selten zu	6	33,3	1	4
trifft teilweise zu	3	16,7	7	28
trifft immer wieder zu	1	5,6	1	4
trifft oft zu	3	16,7	1	4
Gesamt	18	100	25	100

Item 4: „Ich variere die Lautstärke meiner Stimme beim Unterrichten.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	0	0	0	0
trifft selten zu	1	5,6	0	0
trifft teilweise zu	1	5,6	1	4
trifft immer wieder zu	9	50	11	44
trifft oft zu	7	38,9	13	52
Gesamt	18	100	25	100

Item 5: „Folgende stimmliche Elemente setzte ich in meinem Unterricht bewusst ein:“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
Artikulation (z.B. klare Aussprache oder je nach Sprechsituation Standardsprache/ Dialekt)	17	94,4	22	88
Sprechtonlage (hoch – tief)	9	50	12	48
Lautstärke (leise – laut)	17	94,4	25	100
Ausdruck (lebendiges Sprechen)	15	83,3	22	88
Tempo (langsam – schnell)	13	72,2	16	64
Pausen (bewusstes Setzen von Pausen)	17	94,4	17	68

Item 6: „Beim Sprechen oder Vorlesen gelingt es mir, meine Zuhörer:innen zu ‚fesseln‘.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	0	0	0	0
trifft selten zu	0	0	1	4
trifft teilweise zu	2	11,1	1	4
trifft immer wieder zu	7	38,9	12	48
trifft oft zu	9	50	11	44
Gesamt	18	100	25	100

Item 7: „Ich unterstütze mein Sprechen oder Vorlesen durch Gesten und mit meiner Mimik.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	0	0	0	0
trifft selten zu	0	0	0	0
trifft teilweise zu	1	5,6	7	28
trifft immer wieder zu	4	22,2	7	28
trifft oft zu	13	72,2	11	44
Gesamt	18	100	25	100

Item 8: „So schätze ich mein Vortragen ein:“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
monoton	0	0	0	0
eher monoton	0	0	0	0
teils – teils	4	22,2	3	12
eher lebendig	8	44,4	18	72
lebendig	6	33,3	4	16
Gesamt	18	100	25	100

Item 9: „Ich gehe offen in ein Gespräch oder einen Vortrag.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	0	0	0	0
trifft selten zu	0	0	0	0
trifft teilweise zu	2	11,1	7	28
trifft immer wieder zu	8	44,4	13	52
trifft oft zu	8	44,4	5	20
Gesamt	18	100	25	100

Item 10: „Ich lasse den Zuhörenden Zeit zum Nachdenken.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	0	0	0	0
trifft selten zu	1	5,6	1	4
trifft teilweise zu	6	33,3	7	28
trifft immer wieder zu	6	33,3	13	52
trifft oft zu	5	27,8	4	16
Gesamt	18	100	25	100

Item 11: „Ich bitte Kolleg:innen gelegentlich um Feedback, was mein Vortragen (sprechen, vorlesen, etc.) betrifft.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	5	27,8	6	24
trifft selten zu	4	22,2	8	32
trifft teilweise zu	5	27,8	6	24
trifft immer wieder zu	3	16,7	4	16
trifft oft zu	1	5,6	1	4
Gesamt	18	100	25	100

15.1.7 Häufigkeitsanalysen – Gewohnheiten

Item 1: „Ich rauche bzw. halte mich in einer verräuchter Umgebung auf.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	15	83,3	20	80
trifft selten zu	1	5,6	2	8
trifft teilweise zu	1	5,6	0	0
trifft immer wieder zu	0	0	2	8
trifft oft zu	0	0	1	4
Gesamt	18	100	25	100

Item 2: „Ich trinke mehr schwarzen Tee, Kaffee oder Alkohol als Wasser, Fruchtsäfte oder andere Tees.“				
	Lehrperson		Studierende Lehrperson	
	N	%	N	%
trifft nie zu	9	50	14	56
trifft selten zu	6	33,3	5	20
trifft teilweise zu	1	5,6	4	16
trifft immer wieder zu	1	5,6	1	4
trifft oft zu	1	5,6	1	4
Gesamt	18	100	25	100

15.2 Qualitative Untersuchung

15.2.1 Forschungsgrundlagen und Tagebuchbeispiel

Übungen zur Untersuchung der Stimm- und Sprechbildung und Sprechgestaltung von Lehrpersonen in der Primarstufe

In den künstlerischen Bereichen „Schauspiel“ und „Gesang“ ist die Ausbildung der Stimme ein wesentlicher Bestandteil, weil diese im Beruf von Schauspielern/-innen und Sängern/-innen ein zentrales Arbeitsmittel darstellt. Auch Lehrpersonen sind im Hinblick auf ihre Tätigkeit von der Leistung ihrer Stimme abhängig. Aus diesem Grund sind die Stimm- und Sprechbildung auch für Lehrer/-innen relevant und bedeutsam. Sie tragen dazu bei, dass die Stimme auch bei einem langfristigen, erhöhten Einsatz ihre Aufgaben erfüllen kann.


Ziel dieser Forschung ist es, herauszufinden, inwiefern Stimm- und Sprechbildung zu einer nachhaltigen Stimmgesundheit und einer vielfältigen Sprechleistung beitragen. Die Proband/-innen führen dazu zweimal wöchentlich Stimmübungen über einen Zeitraum von acht Wochen durch. Die Übungen, die dabei zum Einsatz kommen, stellen lediglich eine Auswahl aus einer Vielzahl an möglichen Stimmübungen dar. Die Erkenntnisse, die zur weiteren Datenverarbeitung dienen, werden in einem standardisierten Tagebuch festgehalten.

1. Informationen zur Stimmhygiene

Stimmhygiene wird durch viele Aspekte beeinflusst. Neben einem leistungsfähigen Stimmapparat, der durch genügend **Schlafphasen** ausgeglichen ist, ist das Trinken von ausreichend **Wasser** (2,5 Liter) oder Tee wesentlich (Blausz, 2011, S. 249; Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 15; Tesche, 2012, S. 21). Rauchen in aktiver als auch passiver Form, Kaffee, Alkohol und Schwarztee hingegen bringen eine negative Auswirkung auf die Stimmhygiene mit sich.

Masterarbeit: Daniel Leonhartsberger

2


PRIVATE PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE DER DIÖZESE LINZ

FORSCHUNG

Masterarbeit – Stimmgesundheit und Sprechgestaltung von Lehrpersonen in der Primarstufe

Methoden zur Stimmgesundheit und zur Sprechgestaltung aus den Kunstformen Schauspiel und Gesang

vorgelegt von:
Daniel Leonhartsberger, BEd

Betreuung:
Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Judit Szabó, MBA
(Fachwissenschaften)

Linz, 5. März 2023

Masterarbeit: Daniel Leonhartsberger

1

Schleimhaut mit sich und können sich stimmsschädigend auswirken (Graubner, Knorpp & Lemke, 2012, S. 73; Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 15; Tesche, 2012, S. 24). Auch durch zu scharfes, oder zu über-temperiertes Essen kann eine Reizung der Schleimhaut erfolgen (Blagusz, 2011, S. 250; Tesche, 2012, S. 22). Es sollte darüber hinaus darauf geachtet werden, dass die **Körperhaltung** immer gerade und ohne Ver-
spannungen ist, das **Atmen** in bewusster Weise durch die Nase erfolgt, von der **Sprechstimmlage** Gebrauch gemacht wird, welche physiolo-
gisch ist und gut zu **artikulieren** (Graubner et al., 2012, S. 73; Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 21; Tesche, 2012, S. 21-23; Wirth, 2002, S. 153).

Wenn die Stimme länger zum Einsatz kommt, sind **Aufwärmübungen** von Bedeutung (Blagusz, 2011, S. 250; Graubner et al., 2012, S. 73; Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 13). Sowohl das **Husten**, aber auch das **Räuspern** sollte vermieden werden, weil sich beides negativ auf die Stimmrippen auswirken kann (Graubner et al., 2012, S. 73; Tesche, 2012, S. 23). **Lutschtabletten** können hierbei eine Hilfe darstellen (Graubner et al., 2012, S. 73). Erfolgt der Gebrauch der Flöterstimme in einer über-
mäßigen Form, wirkt das stimmbelastend. Die Lautstärke der Stimme soll an die Sprechsituation angepasst werden (Graubner et al., 2012, S. 73). Ein ausreichendes Maß an Luftfeuchtigkeit und auch Frischluft tra-
gen zu einem gesundheitsförderlichen Klima bei (Tesche, 2012, S. 22)

Masterarbeit: Daniel Leonharsberger

3

2. Stimmaktivierungsübungen

2.1 Lockerung und Aktivierung des Körpers

Von einer gelassenen Ausgangsposition aus, soll anschließend begon-
nen werden, die Arme zu lockern. Dafür werden diese in rhythmischen
und kurzen Bewegungen rundherum geschleudert. Dabei soll die Vor-
stellung herrschen, dass ein Kaugummi vom Finger abgeschüttelt wird.
Anschließend werden nun die Beine ausgeschüttelt, wobei die gleiche
Vorstellung eine Hilfe sein kann. Danach sollen Schüttelbewegungen mit
dem Oberkörper und dem Becken durchgeführt werden. Dabei ist da-
rauf zu achten, dass sämtliche Bewegungen in einer angenehmen Weise
erfolgen und darüber hinaus der Atemstrom in einer freien Art weiter-
fließen kann und nicht ausgesetzt wird (Bernhard, 2003, S. 16).

2.2 Normalspannung des Körpers – Etonie

Als erstes werden die Arme in die Luft gestreckt und danach niederge-
lassen. Anschließend sollen die Schultern zunächst angehoben, und
dann niedergelassen werden. Nun werden mit Schultern und Armen
kreisende Bewegungen vor- und rückwärts ausgeführt. Danach kann
eine Auspendeln der Arme erfolgen, indem diese ins Schwingen ge-
bracht werden. Abschließend soll der Körper vorwärts gebeugt und nur
ganz langsam, ein Wirbel nach dem anderen, wieder in eine aufrechte
Position gebracht werden, wobei der Kopf stets hängen soll (Graubner
et al., 2012, S. 59).

2.3 Aktivierung der Tiefatmung durch Entspannung und Öffnung

Als erstes soll eine Position eingenommen werden, die entspannt ist.
Anschließend wird der Atemrhythmus in seinem natürlichen Ablauf nur

Masterarbeit: Daniel Leonharsberger

4

beobachtet, ohne diesen zu beeinflussen. Nun kann über die Nase geschnüffelt, geschnuffelt oder gerochen werden, was eine erhöhte Aktivität des Zwerchfells bewirkt und in weiterer Folge eine Atmung, die vertieft ist. Auch ein Lachen, ein Niesen und ein Husten können die Aktivität des Zwerchfells anregen (Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 25).

2.4 Abspannen und Atemführung

Um das Abspannen zu üben, kann ein Bein auf kraftvolle Art in die Richtung von „Tauben“ geschwungen werden, die der Vorstellung entstammen. Zur gleichen Zeit soll der Laut „ksch“ ausgesprochen werden, als würde man die Tauben vertreiben (Bernhard, 2002, S. 47).

Zunächst soll der Atem mit Hilfe des Lautes „ff“ weggeblasen werden, wobei der Vorgang durch ein Abspannen beendet wird, welches eine Atemergänzung herbeiführt. Die Übung kann in weiterer Folge zeitgleich mit Ausfallschritten durchgeführt werden (Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 30).

2.5 Kiefer lockern und Resonanz spüren

Als erstes wird eine Sitzposition eingenommen, die angenehm ist. Anschließend soll frei gegähnt werden, ohne dass dabei die Hand den Mund bedeckt, sondern dass ein Ton in einer lauten Art hörbar wird. Beim Gähnen wird die Vielfalt der Stimmlagen ausgeschöpft, wobei in der oberen Lage begonnen und nach unten gerutscht werden kann. Danach soll eine Stehposition eingenommen werden und ein Dehnen und Strecken erfolgen (Bernhard, 2003, S. 19).

Im ersten Schritt berühren die Lippen einander entspannt, sodass der Mund geschlossen ist. Dann soll der Laut „m“ gesummt werden, wobei

Masterarbeit: Daniel Leonhartsberger

5

hier in der mittleren Lage begonnen und nach unten gerutscht wird. Anschließend können Silben mit dem Laut „m“ gebildet werden wie zum Beispiel „mom“ (Graubner et al., 2012, S. 67) und danach können ganze Wörter mit diesen Silben verbunden werden wie beispielsweise „mom-mom-mom-Mond“ (Graubner et al., 2012, S. 67). Bei dieser Übung sollen Vibrationen im Bereich der Nasenflügeln, des Brustraums, der Wangenknochen und der Lippen vernommen werden (Graubner et al., 2012, S. 67).

2.6 Mittlere Sprechtonlage finden

Im ersten Schritt soll ein Kauen erfolgen, das entspannt ist und wobei eine Mitbrummen der Stimme stattfindet. Zunächst wird mit einem echten Kaugut geübt und erst nach und nach soll auf die Vorstellung zurückgegriffen werden. Der Mund wird dabei zu manchen Zeiten auf eine leichte Weise geöffnet und die Zunge berührt mit Streichbewegungen sowohl die Lippen, als auch die Zahnreihen. Der Klang der dabei entstehenden Silbe ähnelt beispielsweise einem „njom“ (Graubner et al., 2012, S. 64). Die Tonhöhe soll nach und nach in einer gleitenden Weise verändert werden und sowohl Wörter, als auch Sätze können eingefügt werden wie beispielsweise „njom-njam-mein, mnjum-mnjem-Name, mljom-mnjum-mein Name...“ (Graubner et al., 2012, S. 64).

2.7 Aktivierung der Artikulationswerkzeuge

Als erstes soll die Zunge einige Male herausgestreckt werden. Dabei erfolgt auch ein Dehnen dieser. Während die Lippen geschlossen sind, kreist dann die Zunge dreimal nach links, dreimal nach rechts und im Bereich der Zahnvorderseite. Danach wird der Mund geöffnet und die

Masterarbeit: Daniel Leonhartsberger

6

Zunge soll rasch zwischen den Mundwinkeln hin und herbewegt werden (Bernhard, 2003, S. 32).

Die Lippen können so aktiviert werden, indem Bewegungen in einem gemächlichen Tempo in unterschiedliche Richtungen erfolgen. Anschließend kann ein Fischmaul mit den Lippen geformt werden, welches in kleinen Bewegungen auf und ab verformt wird (Bernhard, 2003, S. 32). Während der Kopf entspannte Halbkreisbewegungen vor der Brust macht, soll ein Lippentflattern erfolgen – wie bei einem Pferdeschnauben. Zugleich wird ein Punkt gesucht, der sich im Raum befindet. Abschließend soll abgespannt werden, wobei der Nacken in diesem Vorgang gelöst wird (Bernhard, 2002, S. 41).

3. Prosodie-Übungen

Anmerkung: Werden die Prosodie-Elemente richtig angewendet, hat das einen förderlichen Effekt auf die Stimmtechnik.

3.1 Betonung

Im ersten Schritt kann das Sprechen einer Reihe erfolgen, wobei Monatsnamen, Wochentage und auch Zahlen zum Einsatz kommen können. Beim Sprechen sollen schließlich einzelne Wörter in einer wiederkehrenden Weise hervorgehoben werden wie beispielsweise „*Jänner, Februar, März, April, Mai, Juni ...*“ (Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 87).

Anmerkung: Der Mund soll nicht nach jedem Wort geschlossen werden, sodass die Luft automatisch einströmen kann.

Masterarbeit: Daniel Leonharsberger

7

3.2 Textübung

1. Lautstärke, Sprachmelodie und Tempo: Der Text soll so gelesen werden, dass dabei eine Betonung durch die Veränderung der Sprechlautstärke, der Sprachmelodie (Kadenz) und des Tempos entsteht (Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 88). Dabei ist das Beachten der **Satzzeichen** wichtig (Leinke, 2012, S. 147).

2. Pausen: Die angeführten Sätze sollen zuerst durchgelesen werden, ohne dabei zu sprechen. Anschließend sollen die markierten Satzteile so gelesen werden, dass davor nur einmal geatmet wird (Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 90).

3. Emotionaler Sprechausdruck: Der Inhalt des Textes soll durch eine vielfältige Sprechgestaltung verdeutlicht werden, indem beispielsweise zaghafte Teile **leiser** und lustvolle Teile **laut** gelesen werden. Dabei darf gerade zu Beginn der **Ausdruck** in übertriebener Form zum Einsatz kommen, was durch die Vorstellung unterstützt werden kann, als würde ein/e Schauspieler/-in zum Publikum von der Bühne aus sprechen (Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 90).

4. Mimik und Gestik: Der Text soll in einer lauten Art gesprochen werden und zur gleichen Zeit durch **Gesten**, die **auffordernd** sind, unterstützt werden. Dabei kann sowohl die Sprachmelodie, als auch die Lautstärke in einer **übertriebenen Art** verändert werden (Bernhard, 2003, S. 71).

Masterarbeit: Daniel Leonharsberger

8

„In der Stille nur die Stimme

In der Stille nur die Stimme –
Tief tönt sie aus mir heraus,
macht mich frei und immer freier,
sie ist lustvoll, sie ist laut,
manchmal wieder eher leise,
zaghafte, klagende, bis sie weint,
Meine Stimme kann so vieles –
Wenn ich höre, was sie meint....
Vibrationen kann ich spüren,
Atem, Dehnung und auch Druck,
Wenn ich lerne, sie wahrzunehmen,
gibt es Stimme nie genug,
Sie ist Klang von mir zu andern,
Klang von innen, weit hinaus,
Sie durchströmt den ganzen Körper,
lasse ich nur ihren Lauf,
Jede Stimme gibt's nur einmal,
Wenn ich spüre ganz bewusst,
wie sie schwingen kann und singen –
dann ist Stimme reine Lust!“

(Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 90)

Masterarbeit: Daniel Leonhartsberger

9

3.3 Weitere Übungssätze

„1. Ich spreche. 2. Ich spreche deutlich. 3. Ich singe heute. 4. Deine Stimme nervt. 5. Deine Stimme gefällt mir. 6. Ich betone jedes Wort. 7. Gestern war doch Probe. 8. Karoline spricht zu tief. 9. Jeden Samstag gehe ich singen. 10. Alberst säinge gern diese Rolle. 11. Jakob hat keine Stimmstörung. 12. Ich liebe deinen leisen Gesang. 13. Ich hasse dich auf der Bühne. 14. Rudis rollendes R rasselt ein wenig. 15. Annas Sprechstimme erscheint mir sehr laut. 16. Wenn ich dafür Geld bekomme, spreche ich diesen Satz. 17. Deine Bauchatmung wird mir schon oft gut zu sehen. 18. In dieser Schauspielschule wird vieles erfolgreich gemacht. 19. Die Stimme deiner Tochter hat mich damals ganz schön berührt. 20. Ohne sich einzusingen, konnte Caruso auch nicht deutlich sprechen.“ (Schmid-Tatzreiter & Schmid, 2001, S. 88)

„Wo wohnen Sie? Welche Telefonnummer haben Sie? Wann sind Sie aus dem Urlaub zurückgekommen? Was sollen die Schuhe kosten? Wie war die Reise? Warum weinst du denn? Wo kommst du jetzt erst her? Wer hat das erlaubt? Kommst du heute Abend? Hast du ein schönes Zimmer bekommen? Kennen Sie Leipzig? Soll ich dich morgen früh wecken? Kannst du mir helfen? Haben Sie gelesen? Können Sie mir sagen, wie spät es ist? Fahren Sie im Mai mit zur Tagung?“ (Lemke, 2012, S. 147).

Masterarbeit: Daniel Leonhartsberger

10

Fragen zur Reflexion (Datenerhebung)

Woche 1: 16.01. – 22.01.23

1. Wie ist es mir bei der Durchführung gegangen?
2. Was war für mich eine große Herausforderung?
3. Wie oft/mir es mir gelungen, die Übungen durchzuführen (1 = 1x pro Woche)?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Diese Übungen habe ich durchgeführt (einkreisen):

Lockerung und Aktivierung	Kiefer lockern und Resonanz
Normalspannung – Eutonie	Mittlere Sprechtonlage
Tiefatmung und Öffnung	Aktivierung der Artikulations- Abspannen und Atemführung
weitzwecke	
Betonung	Pausen
Laustärke, Sprachmelodie und Tempo	Mimik und Gestik
	Emotionaler Sprechausdruck

5. Wie fit habe ich mich diese Woche stimmlich gefühlt?

nicht fit	wenig fit	teils/teils	fit	sehr fit
-----------	-----------	-------------	-----	----------

6. Wie anstrengend war diese Woche das Sprechen für mich (1 = nicht anstrengend; 5 = sehr anstrengend)?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. Wie viel Wasser habe ich täglich in etwa getrunken?

< 0,5l	0,5-1l	1-1,5l	1,5-2l	2,2,5l	> 2,5l
--------	--------	--------	--------	--------	--------

Materiarbeit: Daniel Leonharsberger

11

8. Wie viel Stimmkraft hatte ich durchschnittlich noch am Ende eines Arbeitstages (1 = wenig; 5 = viel)?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

9. Wie oft musste ich schreien oder mich stimmlich über Lärm hinwegsetzen (1 = 1x pro Woche)?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

10. Wie abwechslungsreich konnte ich meine Stimme einsetzen? Was hat mir dabei geholfen?

11. In welchen Situationen war es leichter, in welchen schwieriger, meine Stimme vielfältig einzusetzen?

12. Inwiefern konnte ich auch nonverbale Kommunikation (Mimik, Gestik, Körperhaltung) zur Unterstützung einsetzen?

13. Was hat sich in der letzten Woche verändert?

14. Wie fühlt sich meine Stimme nach dieser Woche an?

15. Diese Beschwerden sind diese Woche aufgetreten:

Materiarbeit: Daniel Leonharsberger

12

Forschungserklärung

„Ich erkläre mich bereit, die Übungen im Zuge der Forschung für die Masterarbeit zum Thema „Stimmgesundheit und Sprechgestaltung von Lehrpersonen in der Primarstufe“ von Daniel Leonhartsberger, BEd mindestens **zweimal wöchentlich** und über eine Dauer von **8 Wochen** durchzuführen und meine Erkenntnisse in die dafür vorgesehene **Datenerfassung** einzutragen. Die Daten dürfen für den Zweck der Masterarbeit verwendet werden.“

Datum:

Unterschrift:

Masterarbeit: Daniel Leonhartsberger

27

15.2.2 Kategorisierung

1.1	Klassensituationen	Position
Der Inhalt steht im Zusammenhang mit alltäglichen Situationen im Schulalltag, die auch das Verhalten der Schüler:innen mit einschließen.		
P1	„Bei Halsschmerzen und viel Lärm → schwierig.“	F11, W5
P2	„[...] weil wir 3 Tage lang mit 50 Kindern unserer Schule auf Skikurs waren. In dieser Situation mussten wir uns beide überdurchschnittlich oft über Lärm hinwegsetzen.“	F1, W5
	„Das Setting Skikurs war eine große stimmliche Herausforderung.“	F2, W5
	„Geht so, hatte die Woche viel um die Ohren, weil Schuleinschreibung und mein Geburtstag waren. Musste diese Woche aber nicht viel selbst bzw. allein unterrichten.“	F1, W7
	„Hatte diese Woche wenig Zeit, weil wir ein großes Event organisiert haben, bei dem ich unter anderem aber auch stimmlich fit sein musste.“	F1, W8
	„In Situationen, in denen generell schon Unruhe herrscht oder bzw. mir eine Situation schon ‚entglitten‘ [ist] (klingt dramatischer als es gemeint ist haha), fällt es mir schwer, noch an das bewusste Einsetzen meiner Stimme zu denken.“	F11, W2
	„Wie bereits erwähnt, fällt es mir beim Vorlesen leicht. Schwierig fand ich es diese Woche besonders, wenn die Kinder wenig frei arbeiten und ich einen großen Teil des Unterrichts halte. An Tagen, an denen wir nach Plan gearbeitet haben, hatte ich am Ende des Tages keine Halsschmerzen.“	F11, W6
P3	„In der Schule war es schwieriger, privat etwas leichter.“	F11, W4
	„Wenn die Klasse unaufmerksam ist, ist es schwieriger, meine Stimme vielfältig einzusetzen.“	F11, W5
	„Leicht war es, wenn die Aufmerksamkeit der Kinder gegeben war.“	F11, W8

1.2	Räumliche Gegebenheiten	Position
Der Inhalt betrifft Situationen, die räumliche Gegebenheiten miteinbeziehen.		
P2	„Sprechen vor großer Gruppe in großen, hohen Räumen. Das braucht viel stimmliche Energie.“	F2, W8
	„Wie bereits erwähnt, in großen Räumlichkeiten ist es eher schwierig für mich, mich stimmlich durchzusetzen. Ich muss dazu viel Kraft aufwenden.“	F11, W8
P3	„Turnhalle schwer, Klasse leicht“	F11, W1

2.1	Routine	Position
Die Inhalte beschreiben das wiederholte, routinierte Durchführen von Stimmübungen.		
P1	„Ungewohnt, interessant. Musste die Anleitung nochmals durchlesen, um mich zu erinnern.“	F1, W1

	„Muss die Anleitung nur noch selten durchlesen. Übungen sind langsam automatisch“	F1, W2
	„Automatisiert“	F1, W3
	„Automatisiert“	F1, W4
	„Gut.“	F1, W6
	„Gut“	F1, W7
	„Super“	F1, W8
	„Zeitmangel.“	F2, W6
	„Übungen langsam automatisiert“	F13, W2
P2	„Ich kam mir anfangs ein bisschen komisch vor. Hatte ein eigenartiges Gefühl, die Übungen in meiner Wohnung zu machen, weil ich daran dachte, was meine Nachbarn sich denken. Die Durchführung der Übungen an sich waren alle gut durchführbar.“	F1, W1
	„Habe die Übungen diese Woche nicht so oft durchgeführt und hab generell bisschen darauf vergessen, mich selbst zu beobachten (sorry!).“	F1, W4
	„Gut, habe die Übungen diese Woche immer morgens mit meiner Kollegin durchgeführt, weil wir 3 Tage lang mit 50 Kindern unserer Schule auf Skikurs waren.“	F1, W5
	„Gut, habe mir jetzt vorgenommen die Übungen im Klassenzimmer zu machen, das funktioniert besser für mich.“	F1, W6
	„Hatte diese Woche wenig Zeit, weil wir ein großes Event organisiert haben, bei dem ich unter anderem aber auch stimmlich fit sein musste. Hab die Übungen daher hauptsächlich unmittelbar vor den Events am Wochenende durchgeführt.“	F1, W8
	„Ich komme mir während der Übungen nicht mehr so ‚blöd‘ vor.“	F13, W2
P3	„Sehr ungewohnt, teilweise unangenehm“	F1, W1
	„Zeitlich beschränkt“	F1, W2
	„Mittelmäßig“	F1, W3
	„Leicht, gut“	F1, W7
	„Sehr geübt und routiniert“	F1, W8
	„Das regelmäßige Durchführen“	F2, W1
	„Zeitliches Management“	F2, W7

2.2	Motivation	Position
	Die Inhalte stehen in einer Beziehung zur Motivation beim Durchführen von Stimmübungen.	
P2	„Ich merkte aber, dass ich nicht immer alle Übungen ‚durchgezogen‘ habe.“	F1, W1
	„Diese Woche war ich sehr motiviert, die Übungen durchzuführen, weil ich eine Fortbildung zum Thema Stimmgesundheit hatte.“	F1, W2
	„Motivation von letzter Woche ist schon wieder ein bisschen weniger, aber ich versuche dranzubleiben.“	F1, W3
	„Geht so, hatte die Woche viel um die Ohren, weil Schuleinschreibung und mein Geburtstag waren.“	F1, W7

	„Die Lockerungs- und Aktivierungsübungen kamen mir oft überflüssig vor, ich musste mich dazu überwinden, sie zu machen.“	F2, W2
	„Die Übungen mit dem Text Vorlesen mag ich nicht so gerne. Habe das Gefühl, die bringen mir nix [sic!].“	F2, W3
	„Dranbleiben.“	F2, W4
	„Die Übungen jeden Tag zu machen“	F2, W6
P3	„Motiviert! Voller Energie“	F1, W4
	„Ziemlich ähnlich wie letzte Woche.“	F1, W5
	„Etwas unmotiviert“	F1, W6
	„Motivation“	F2, W3
	„Motivation aufbringen“	F2, W6
	„Wenn ich nicht motiviert bin, fällt es mir schwer an die Vielfalt zu denken“	F11, W3

2.3	Herausforderungen mit Stimmübungen	Position
Die Inhalte beschreiben Aspekte, die Herausforderungen im Stimmübungsprozess darstellen.		
P1	„Zu akzeptieren, dass meine Stimme nicht kräftig war.“	F2, W5
P2	„Das ‚Abspannen‘ [Übung siehe Anhang, S. 154] war für mich anfangs schwierig, [denn] es war nicht so leicht, wirklich Spannung aufzubauen.“	F2, W1
P3	„Atmungsübungen wegen Grippe“	F2, W2
	„Kiefer lockern“	F2, W4
	„Sprachtempo und Melodie“	F2, W5
	„Das Kiefer zu lockern“	F2, W8

2.4	Auswirkungen der Stimmübungen	Position
Die Inhalte beschreiben die Auswirkungen von Stimmübungen.		
P1	„Lockerung in der Stimme“	F13, W1
	„Entspannte Stimme“	F13, W4
	„Starke Halsschmerzen, aber durch Stimmübungen und Handzeichen → erleichtert.“	F13, W5
	„Stimme hat sich gut erholt. Stimmübungen haben geholfen.“	F13, W7
P2	„[...] weil ich eine Fortbildung zum Thema Stimmgesundheit hatte. Dort habe ich gute Techniken gelernt, um mein Zwerchfell zu aktivieren und meine reflektorische Atmung einzusetzen. Das hilft mir auch bei den Übungen für das Abspannen.“	F1, W2
	„Die Übungen am Morgen haben meine ‚belegte Stimme‘ am Morgen verbessert.“	F13, W1

2.5	Stimmliches Bewusstsein	Position
Die Inhalte schließen das subjektive Stimmbewusstsein und die persönliche, stimmliche Wahrnehmung mit ein.		
P2	„Ich habe gemerkt, dass es mir stimmlich schlechter geht, wenn ich am Vortag Alkohol getrunken habe.“	F2, W8

	„Habe mich diese Woche bemüht, nochmal bewusst darauf zu schauen, wie oft ich meine Stimme während einer Unterrichtsstunde bewusst nutze und bin zu dem Entschluss gekommen, dass das relativ oft passiert. Insbesondere was Lautstärke betrifft, variiere ich sehr oft. Aber auch die ‚Ernsthaftigkeit‘ in meiner Stimme setze ich bewusst ein.“	F10, W8
	Diese Woche musste ich meine Stimme sehr bewusst einsetzen, weil ich oft alleine im Klassenzimmer war, <i>obwohl ich einen Infekt der Atemwege hatte.</i>	F10, W2
	„Im Einzelsetting setze ich meine Stimmer weniger bewusst ein als in Gruppen. Darum war das diese Woche nicht so relevant.“	F11, W1
P3	„Bereitschaft, stimmlich zu experimentieren.“	F13, W4
	„Überwindung, stimmlich etwas zu probieren.“	F13, W5

3.1 Physisch bedingte Schwierigkeiten		Position
Die Inhalte stehen in einem Zusammenhang mit körperlich, gesundheitlich bedingten Schwierigkeiten.		
P1	„Halsweh. Schmerzen beim lauten Sprechen.“	F1, W5
	„Erkältung“	F2, W2
	„Bei Halsschmerzen und viel Lärm → schwierig.“	F11, W5
	„Starke Halsschmerzen ...“	F13, W5
	„Schwach von der Erkältung“	F14, W2
	„Erschöpft.“	F14, W5
	„Besser, aber noch etwas erschöpft.“	F14, W6
	„Heiserkeit abends und morgens.“	F15, W1
	„Husten, Kratzen im Hals, Heiserkeit, besonders morgentliche Heiserkeit.“	F15, W2
	„Morgentliche Heiserkeit.“	F15, W3
	„Morgentliche Heiserkeit.“	F15, W4
	„Halsschmerzen, Kopfschmerzen, verschleimter Hals, Heiserkeit.“	F15, W5
	„Halsschmerzen.“	F15, W6
P2	„Leider war ich diese Woche verkühlt. Daher stimmlich nicht so fit.“	F1, W2
	„Bin wieder halbwegs gesund.“	F1, W3
	„Dass ich immer noch bisschen krank bin.“	F2, W3
	„Ich habe jetzt keine Erkältungssymptome mehr. Die Halsschmerzen am Ende des Unterrichtstages sind aber immer noch manchmal da.“	F13, W6
	„Geht so. Bin krank.“	F14, W2
	„Bisschen kratzig aber belastbarer.“	F14, W3
	„Habe nach einem Tag Unterricht oft Halsschmerzen, die gehen aber nach ein paar Stunden wieder weg.“	F14, W4
	„Angestrengt. Freue mich auf das Wochenende. Wobei ich da wieder ein Event habe, bei dem ich viel sprechen muss.“	F14, W5
	„Gut, manchmal bisschen belegt.“	F14, W6
„Halsschmerzen, Heiserkeit, Kloß im Hals“	F15, W2	

	„Heiserkeit, Kloß im Hals, Halsschmerzen“	F15, W3
	„Halsschmerzen unmittelbar nach dem Unterricht.“	F15, W4
	„Halsschmerzen unmittelbar nach dem Schultag.“	F15, W5
	„Halsschmerzen, belegtes Gefühl.“	F15, W6
P3	„Atmungsübungen wegen Grippe“	F2, W2
	„Gereizt“	F14, W2
	„Krankheit“	F15, W2

4.1	Anwendungen prosodischer Elemente	Position
Die Inhalte beschreiben die Umsetzung einer bewussten Sprechgestaltung im Unterrichtsalltag.		
P1	„Täglich. Verschiedene Unterrichtsstunden oder Situationen fordern verschiedene ‚Stimmen‘.“	F10, W1
	„Beim Ändern der Unterrichtssituation, z.B. allen SuS etwas erklären: laute Stimme. Einzelnen SuS etwas erklären: flüstern. Theaterspiele: verschiedene Personen nachmachen.“	F10, W2
	„Oft durch Drama Games.“	F10, W3
	„Vorlesen. Verschiedene Unterrichtssituationen“	F10, W4
	„Viel Pausen. Ruhig und betont sprechen.“	F10, W5
	„Bücher vorlesen, schauspielern.“	F10, W6
	„Bei Lautstärkenspielen: laut/leise“	F10, W7
	„Vorlesen, singen, erklären, ...“	F10, W8
	„Leicht: beim Vorlesen von Büchern; Schwierig: bei Unruhe in der Klasse“	F11, W1
	„Leicht: in Theaterspielen; Kompliziert: in einer normalen Mathematikstunde“	F11, W2
	„Leicht: Drama Games. Schwer: alltägliche Routinesituationen“	F11, W3
	„Sachunterricht: Rollenspiel: Flug zum Mond. Verschiedene Stimmlagen, laut/leise, Mimik Gestik“	F11, W4
	„Schauspielen: leicht; bei Lärm: schwierig.“	F11, W6
	„Sprachspiele: leicht; In Mathestunden: schwieriger.“	F11, W7
„Singen: einfach“	F11, W8	
P2	„Ich habe meine Stimme diese Woche weniger abwechslungsreich eingesetzt, weil ich selten in der Position war, eine ganze Gruppe zu unterrichten.“	F10, W1
	„Habe diese Woche viel mit den Schüler:innen gesungen, weil wir ein neues Schullied haben. Beim Singen setze ich meine Stimme sehr abwechslungsreich ein. Da die Schüler:innen DAZ haben, muss ich insbesondere beim Singen sehr deutlich artikulieren und gut betonen.“	F10, W3
	„In dieser Woche ging es nicht um Abwechslung, sondern um Kraft in der Stimme.“	F10, W5
	„Diese Woche habe ich wieder mal ein Bilderbuch vorgelesen, (das mache ich sonst eher selten, weil ich nicht Deutsch unterrichte), beim Vorlesen fällt es mir sehr leicht, meine Stimme gut [...] und abwechslungsreich einzusetzen.“	F10, W6

	„Insbesondere was Lautstärke betrifft, variiere ich sehr oft. Aber auch die ‚Ernsthaftigkeit‘ in meiner Stimme setze ich bewusst ein.“	F10, W8
	„Mir ist aufgefallen, dass es mir auch schwerer fällt meine Stimme vielfältig einzusetzen, wenn neue Kolleg:innen dabei sind (die ich nicht so gut kenne). Ich spreche automatisch anders, wenn nur Kinder anwesend sind.“	F11, W3
P3	„Nur leise geredet“	F10, W2
	„Durch Flüstern die Aufmerksamkeit der Kinder gewinnen.“	F10, W4
	„Lauter sprechen für Aufmerksamkeit, langsamer sprechen“	F10, W5
	„Geschichte vorlesen, lauter, langsamer, leiser, schneller“	F10, W6
	„Erneut, indem ich lauter und leiser sprach.“	F10, W8
	„Während eines Testes war es leichter“	F11, W2
	„Beim Vorlesen leichter“	F11, W6
	„Schwieriger beim Theaterspielen“	F11, W7

4.2 Nonverbale Kommunikation		Position
Die Inhalte stehen im Zusammenhang mit dem bewussten Einsatz von nonverbalen Ausdrucksformen wie Mimik und Gestik.		
P1	„Gut. Ist eine Routine in meiner Klassenorganisation.“	F12, W1
	„Ständig“	F12, W2
	„Drama Games. Classroom Signs“	F12, W3
	„Untermalen des Gesprochenen beim Rollenspiel“	F12, W4
	„Vielseitig durch Handzeichen.“	F12, W5
	„Ständig beim Vorlesen und Erklären von Kunstunterricht beispielsweise.“	F12, W6
	„Beim Erklären von Tänzen und Fantasiereise“	F12, W7
	„Beim Zeigen von Tänzen“	F12, W8
P2	„Es gibt viele nonverbale Signale, die meine Schüler:innen schon kennen und auch anwenden. Diese Woche habe ich neu ausprobiert, eine außergewöhnliche Geste zu machen (z.B. Finger auf Nase, Hand auf Ohr) und zu warten, bis alle Schüler:innen das Gleiche machen. Top Weg, um wieder Aufmerksamkeit zu haben + die Kids finden es witzig.“	F12, W2
	„Sehr oft, mit beispielsweise Zeichen für die Kinder, wann sie sich anstellen müssen usw.“	F12, W5
	„Habe zum Thema Emotionen mit den Kindern gearbeitet, sie fanden es superlustig, wenn ich die Emotionen mit ganzem Körper vorgezeigt habe. Sie trauten sich das dann auch selbst zu tun. Hier hat der Einsatz meiner (auch) nonverbalen Kommunikation dazu geführt, dass Schüler:innen mutiger waren.“	F12, W6
	„Habe mit den Schüler:innen diese Woche ein Zeichen vereinbart, mit dem sie mir zeigen können, wann sie auf die Toilette müssen. Das vermeidet Unterrichtsstörungen. Meine Antwort ist dabei auch nonverbal.“	F12, W8
P3	„Wenn sich Schüler schlagen oder böse zueinander sind.“	F12, W1
	„In den Schulübungen“	F12, W2

	„Ich kommuniziere sehr viel nonverbal. Die Kinder kennen meine Mimik und Gestik bereits.“	F12, W3
	„Meine Schüler erkannten an meiner Mimik, wenn sie ‚Blödsinn‘ anstellten.“	F12, W4
	„Körperhaltung ist wichtig! Stehe ich zur Tafel, wird die Klasse lauter.“	F12, W5
	„Selbes wie letzte Woche“	F12, W6
	„Kinder fühlen sich bei Prüfungen sicherer, wenn sich die Lehrperson körperlich zu ihnen wendet und auf Augenhöhe be- gibt.“	F12, W7
	„Bei Streitereien durch meine Blicke eingeschritten.“	F12, W8

15.2.3 Fazit der Proband:innen

Inwiefern hatten die stimmlichen Übungen eine Auswirkung auf meine Stimmgesundheit (wie haben sie geholfen) und auf meine Sprechgestaltung?

	Fazit der Proband:innen	Position
P1	„Ich habe das Gefühl, es [die Stimmübungen] hat etwas geholfen – im Moment. Aber ich habe das Gefühl, ich hab grundsätzlich einfach (unv.) Probleme mit meiner Stimme, glaube ich. Also zum Beispiel Heiserkeit habe ich einfach jeden Morgen und jeden Abend und jetzt zum Beispiel, (unv.) wenn ich halt nicht so viel geredet habe und dann wieder rede, dann habe ich gleich so eine Stimme, wie jetzt. Genau, also ehrlich gesagt habe ich das immer noch voll, glaube das [die Stimmübungen] hat nicht so den großen Unterschied gemacht.“	S1
	„Ich habe das Gefühl, dass ich grundsätzlich einfach ein bisschen Probleme mit meiner Stimme habe. Das heißt, die Stimmübungen haben im Moment zwar geholfen, aber ich habe das Gefühl, langfristig ist es schwierig, weil ich einfach jeden Morgen und jeden Abend Heiserkeit habe und auch unter dem Tag, wenn ich nicht so viel gesprochen habe und meine Stimme nicht so in Verwendung ist, dann tritt einfach eine Heiserkeit auf.“	S2
P2	„Also ich habe von der Studie profitiert, weil mir einfach im Alltag viel mehr bewusst geworden ist, was man eigentlich alles machen kann, bzw. bin darauf sensibilisiert worden, wie oft das eigentlich wichtig wäre, die Stimme aufzuwärmen usw. und dementsprechend habe ich auch die Effekte wahrgenommen, weil ich einfach bewusst darauf geschaut habe, weil wahrscheinlich wären mir so Unterschiede jetzt nicht aufgefallen, wenn ich jetzt nicht explizit darauf geachtet hätte [...]. Für mich hat sich insgesamt das Wohlbefinden [...] schon verbessert, weil ich jetzt mittlerweile einfach weiß, wenn ich einen stimmlich anstrengenden Tag vor mir habe, was ich machen kann –	S1

	<p>vorbeugend, um eben diesen Tag gut durchzustehen und das hilft mir schon wirklich und eben einfach allein schon das Befassen damit und das Kennen von Möglichkeiten und Alternativen und Wegen, das hat mir eigentlich am meisten gebracht, von dem habe ich am meisten profitiert.</p> <p>Es ist gar nicht so leicht, das immer zu integrieren, aber ich denke mir, es geht jetzt glaube ich nicht unbedingt darum, dass man das fünfmal in der Woche oder weiß ich nicht, macht, sondern dass man einfach weiß, wie man sich helfen kann und das ist mir glaube ich gelungen und das werde ich auch sicher in Zukunft so weiterführen.“</p>	
P3	<p>„Also grundsätzlich habe ich durch die ganzen Sachen [Stimmübungen] ein bisschen mehr auf die nonverbale Kommunikation geachtet, was Mimik und Gestik auch ausmachen, und auch darauf, wie ich spreche, mit der Lautstärke, wie ich die Lautstärke einsetze und so ‚deppert‘ es auch klingt, aber eigentlich auch beim etwas strenger Reden, wie man redet, nicht schreiend, ich mein geschrien habe ich eh ‚seltenst‘, aber allein wie man die Stimme hebt oder senkt, oder langsam oder schneller redet, das sind so die Punkte.“</p>	S1

15.3 Weiterführende Stimmübungen

Bernhard, B. M. (2003). *Sprechen im Beruf: Der wirksame Einsatz der Stimme* (1. Auflage). Wien: öbv & hpt.

Bernhard, B. M. (2002). *Sprechtraining: Professionell sprechen auf der Bühne und am Mikrofon* (1. Auflage). Wien: oebvhpt.

Coblener, H., & Muhar, F. (1988). *Atem und Stimme: Anleitung zum guten Sprechen* (8. Auflage). Wien: öbvhpt-Verlag.

Pabst-Weinschenk, M. (2016). *Stimmlich stimmiger Unterricht: Professionelle Kommunikation und Rhetorik: CD mit Übungsmaterial inklusive*. Göttingen Bristol, CT, U.S.A: Vandenhoeck & Ruprecht.

Schmid-Tatzreiter, E., & Schmid, R. (2001). *Hallo Stimme! Das bonavox-Trainingsbuch für Sprecher und Sänger*. Salzburg: bonavox.

Thömmes, R. (2011). *So stimmt es mit der Stimme: Übungen zur Sprech- und Stimmbildung für Lehrer*. Mühlheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

16 Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit mit dem Titel
„Stimmgesundheit und Sprechgestaltung von Lehrpersonen in der Pri-
marstufe – *Methoden zur Stimmgesundheit und zur Sprechgestaltung*
aus den Kunstformen Schauspiel und Gesang“
selbst verfasst habe und dass ich dazu keine anderen als die angeführten
Behelfe verwendet habe. Außerdem habe ich ein Belegexemplar ver-
wahrt.

Linz, 26. April 2023

Ort, Datum

Daniel Leonhardtberger

Unterschrift