

Die Stimme von Musiklehrkräften



Ein wichtiges
Instrument
im Unterricht

Dieser Beitrag zeigt, welche Bedeutung die Stimme von Musiklehrkräften hat, welchen Belastungen sie im Musikunterricht ausgesetzt ist und wie Sie sie gesund halten können.

Die Stimme im Schulalltag

Bedeutung der Stimme im Lehrberuf

Die Stimme ist bei Lehrkräften im Schulalltag im Dauereinsatz: Sprechen im Unterricht zur Wissensvermittlung, Absprachen mit Schüler/innen und Kolleg/innen treffen, Reden während der Pausenaufsicht, Gespräche mit Eltern führen und Konferenzen abhalten. Musiklehrkräfte organisieren zudem Schulensembles, Auführungen und weitere musikalische

Projekte. Das alles wäre ohne das zentrale Instrument Stimme nicht denkbar. Lehrkräfte sind somit eindeutig der Kategorie der Berufssprechenden zuzuordnen.¹ Die Sprechfähigkeit und eine flexible und abwechslungsreiche Sprechhandlung gelten außerdem als Basis für gelingende Unterrichtskommunikation und kooperative Beziehungsgestaltung zwischen Lehrenden und Lernenden. Für Musiklehrkräfte ist die Stimme jedoch nicht nur pädagogisches, sondern auch künstlerisches Medium, da sie neben dem

Sprechen auch in Form von Singen eingesetzt wird.

Es ist davon auszugehen, dass eine Lehrkraft pro Stunde durchschnittlich 200 bis 300 wechselnde Kommunikationssituationen bzw. -partner hat. Durch diese intensive Stimmnutzung gibt es im Lehrberuf ein hohes Risiko für Stimmprobleme.² Diese können auf die Lehrenden und die Lernenden negative Auswirkungen haben. Bei Lehrkräften wirken sich stimmliche Probleme auf die Ebene des Unterrichtshandelns, auf die Hand-

lungskompetenzen und auf das didaktisch-methodische Verhalten aus: Betroffene reduzieren die Sprechzeit im Unterricht, verändern ihre Unterrichtsmethoden und verlieren die Freude am Unterrichten.³ Außerdem erleben Lehrpersonen mit Stimmproblemen eine höhere psychische und psychosoziale Belastung und mehr arbeitsbezogene Probleme als Lehrkräfte ohne Stimmprobleme. Durch eine heiser und rau klingende Stimme der Lehrperson ist die Informationsverarbeitung bei Schüler/innen erheblich beeinträchtigt sowie die Erinnerungsfähigkeit und Wissenswiedergabe verschlechtert. Letztendlich beeinflusst jede Form der Stimmbeeinträchtigung einer Lehrperson die Sprachverarbeitung von Kindern, da sie heiser klingende Stimmen generell negativ wahrnehmen.⁴

Es wird deutlich, dass Stimmprobleme weitreichende Konsequenzen nicht nur für die betroffenen Lehrpersonen selber, sondern auch für die Schüler/innen haben. Umso entscheidender ist es, Stimmprobleme im pädagogischen Setting Schule möglichst zu vermeiden. Angehende Lehrkräfte sollten bereits im Studium präventiv durch Stimmtraining geschult werden⁵ und auch Lehrkräften im Beruf wird nahegelegt, sich stimmlich fortzubilden und den Umgang mit dem wichtigen Instrument Stimme zu reflektieren.

Stimme und Biografie von Musiklehrkräften

Bei dieser Reflexion spielen auch biografische Aspekte eine große Rolle, wenn man bedenkt, dass Musiklehr-

kräfte sich – im Vergleich zu Lehrkräften anderer Fächer – durch eine langjährige musikalische Grundausbildung als „biografische Sonderfälle“⁶ auszeichnen. Sie machen vielfältige Erfahrungen mit der eigenen Stimme⁷, wie beispielsweise frühkindliches Singen in der Familie, Singen im Chor, in Ensembles oder in der Schule, Mitwirkung bei Theateraufführungen, Moderation bei Musikveranstaltungen und Konzerten, Gesangs- und Sprecherziehungsunterricht und vieles mehr. Außerdem werden Lehramtsstudierende im Fach Musik bereits im Studium durch ein breites Ausbildungsspektrum stimmlich geschult und auf den Einsatz der Stimme im späteren Schulalltag vorbereitet. All diese unterschiedlichen biografischen Erfahrungen sind in Form von subjektiven Theorien verankert und prägen stark das Unterrichtshandeln von Lehrpersonen.⁸ Es scheint naheliegend, die Stimme als Teil der pädagogischen Professionalität unter Berücksichtigung der Biografie individuell zu betrachten und somit Berufs- und Privatleben zu verschränken.

Stimme im Musikunterricht

Während die Stimme, mit der im Alltag gesprochen wird, als „Sprechstimme“ bezeichnet wird, gleichen die Anforderungen an die Stimme einer Lehrperson mit stundenlangem Einsatz vielmehr denen einer „Sprecherstimme“, also einer professionell ausgebildeten Stimme.⁹ Zudem bewegen sich Musiklehrkräfte mit ihrer Stimme in einem Kontinuum zwischen den Kategorien „Singstimme“ und „Sängerstimme“.¹⁰ Mit dem Begriff „Singstimme“ ist die Stimme von un- ausgebildeten Singenden kontrastierend zur „Sängerstimme“, beispielsweise einer Opernsängerin oder eines Opernsängers, gemeint.¹¹ Lehrkräfte des Faches Musik sind stimmlich ausgebildet, da sie in ihrem Studium Gesangsunterricht und Sprecherziehung erhalten haben. Außerdem wird die Stimme bei der musikpädagogischen Arbeit im Unterricht neben dem Sprechen verstärkt in Form von

Singen eingesetzt. Die Stimme von Musiklehrkräften ist durch die unterschiedlichen vokalen Aktivitäten Sprechen und Singen somit pädagogisch-künstlerisches Medium.

Gleichzeitig bringt der Unterricht im Fach Musik Besonderheiten und Rahmenbedingungen mit sich, die stimmlich herausfordernd sind. Infolge der hohen musikpraktischen Anteile herrscht im Klassenzimmer oftmals ein hoher Lärmpegel. Als Lehrperson läuft man Gefahr, sich stimmlich der Umgebungslautstärke anzupassen¹², wobei sowohl zu lautes als auch zu hohes Sprechen über einen längeren Zeitraum hinweg zu einer Überanstrengung der Stimme führen können. Ideal ist das Sprechen in Indifferenzlage, also in der persönlichen Stimmlage, in der das Sprechen ohne besonderen Kraftaufwand möglich ist. Dies wird durch häufig auftretende fachspezifische Unterrichtsstörungen – wie Störungen beim Umgang mit Instrumenten und Zubehör, beim Umgang mit Musikelektronik, beim Erfinden von Musik und beim Karaoke-Singen¹³ – oftmals verhindert, sodass man als Musiklehrkraft verleitet wird, gegen den Störlärm anzusprechen und sich mit lauter Stimme vor der Klasse Gehör zu verschaffen. Aus diesem Grund ist es nicht verwunderlich, dass die stimmliche Belastung im Musikunterricht höher eingestuft wird als in anderen Fächern. Bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang, dass Stimmprobleme bei Musiklehrkräften nicht häufiger auftreten als bei Lehrpersonen anderer Fächer. Eine ähnliche Diskrepanz zeigt sich auch in dem folgenden Studienergebnis: Auch wenn Musikunterricht als belastend empfunden werden kann, birgt er doch auch Chancen wie curriculare Freiheiten und Spaß beim Unterrichten.¹⁴ Um die unterrichtlichen Freiheiten mit Freude ausführen und den Spaß an der Musik und am gemeinsamen Musizieren weiter vermitteln zu können, ist es entscheidend, mit dem Instrument Stimme bewusst und ressourcenschonend umzugehen.

1 Vgl. Schneider-Stickler & Bigenzahn, 2013.

2 Vgl. Roy et al., 2004.

3 Vgl. Nusseck et al., 2019.

4 Vgl. Brännström et al., 2015.

5 Vgl. Immerz et al., 2020.

6 Lessing & Stöger, 2018, S. 139.

7 Vgl. Heyer, 2016.

8 Vgl. Wahl, 2013.

9 Vgl. Richter, 2013.

10 Vgl. Immerz et al., 2018.

11 Vgl. Richter, 2013.

12 Vgl. Nusseck et al., 2018.

13 Vgl. Eberhard, 2010 und Eberhard & Sammer, 2020.

14 Vgl. Hofbauer, 2017.

Tipps und Übungen für die Stimme

Die folgenden Reflexionsfragen, Beobachtungsaufträge und Übungen können Ihnen helfen, sich und Ihre Stimme besser kennenzulernen, den Umgang mit der Stimme im Musikunterricht zu reflektieren und Ihre Stimme langfristig gesund zu halten.



Reflexionsfragen

Die Reflexionsfragen beziehen sich auf Ihre Biografie und Ihre persönlichen Erfahrungen mit der Stimme. Nehmen Sie sich für jede Reflexionsfrage kurz Zeit zum Nachdenken. Achten Sie auf Ihre ersten spontanen Eindrücke, Gedanken und Erinnerungen. Ziel ist es, dass Sie sich Ihre biografisch-stimmlichen Einflüsse vor Augen führen und Ihre persönlichen Erfahrungen aus heutiger Sicht Revue passieren lassen.

- Was sind rückblickend Ihre ersten Erinnerungen mit der Stimme? Erinnern Sie sich an Erfahrungen mit Ihrer Sprech- und Singstimme?
- Was sind Ihre prägenden musikalischen Erfahrungen mit der Stimme? Erinnern Sie sich beispielsweise an Erfahrungen in der Familie, in der Schule/Musikschule oder im Chor?
- Haben Sie stimmliche Vorbilder? Welche Rolle spielen dabei Ihre Eltern, Geschwister oder (Musik-)Lehrer/innen?

Beobachtungsaufgaben

Die Beobachtungsaufgaben beziehen sich auf den Einsatz und den Umgang mit Ihrer Stimme im Musikunterricht. Denken Sie zunächst kurz über die folgenden Impulsfragen nach und sammeln Sie dann gedanklich Ihre Überlegungen. Ziel ist es, dass Sie die für sich gewonnenen Erkenntnisse aus den Fragen mit in Ihren Unterrichtsalldtag nehmen und sich auf dieser Grundlage selbst in der Praxis beobachten können.

- Wann nutze ich meine Stimme im Schulalltag intensiv?
- Wie viel spreche oder singe ich im Musikunterricht?
- In welchen Situationen oder Unterrichtsphasen kann ich mich stimmlich zurücknehmen?

Ziel / Tipp

Identifizieren Sie für sich Pausenzeiten im Schulalltag und im Unterrichtsgeschehen, die Sie zur stimmlichen

Erholung nutzen können. Nutzen Sie die Sprechpausen auch, um etwas Wasser zu sich zu nehmen.

- Wie verhalte ich mich stimmlich bei Unruhe oder in musikpraktischen Unterrichtsphasen?
- Passt sich meine Stimme dem Umgebungs- und Störlärm an?
- Wie setze ich meine Stimme generell bei Sing- und Musizieraktionen ein?

Ziel / Tipp

Hinterfragen Sie Ihre Routinen und entwickeln Sie gegebenenfalls Alternativen zu einem stimmintensiven Einsatz. Dafür eignen sich Rituale wie akustische Ruhesignale, Symbol-Karten oder Handzeichen.

- Wie variabel ist meine Stimme hinsichtlich verschiedener stimmlicher Parameter?
- Wie laut bzw. wie leise spreche ich? Wie hoch bzw. wie tief spreche ich?
- Variiere ich meinen Tonhöhenverlauf?

Ziel / Tipp

Setzen Sie Ihre Stimme farbenreich ein, um die Aufmerksamkeit und Motivation Ihrer Schüler/innen zu steigern und sprechen Sie dabei ohne großen Kraftaufwand in Ihrer Indifferenzlage.

Für den Transfer Ihrer Erkenntnisse in den Unterrichtsalldtag kann es hilfreich sein, dass Sie sich einzelne Aspekte gezielt vornehmen und diese für sich formulieren. Nachfolgend finden Sie einige Vorschläge, die Sie gerne individuell für sich abwandeln oder auf spezifische Klassen(-stufen) und Unterrichtssituationen anpassen können:

- „Ich nehme mir vor, im Unterricht weniger zu sprechen und Redeanteile bewusst an die Lernenden abzugeben.“
- „Ich achte darauf, mir bei Unruhe durch ein nonverbales Signal Gehör



zu verschaffen und die Lautstärke im Klassenzimmer stimschonend zu regulieren.“

- „Ich setze meine Stimme variations- und farbenreich ein und komme immer wieder in meine Indifferenzlage zurück, in der ich ohne besonderen Kraftaufwand sprechen kann.“

Übungen zur Prävention von Stimmproblemen

Warm-up 7-Minuten-Programm

Bei dem folgenden 7-Minuten-Programm handelt es sich um einen aus sieben einzelnen Körper-, Atem- und Stimmübungen zusammengestellten Katalog, zu den wesentlichen Themenbereichen der Stimmbildung. Die einzelnen Übungen werden im Folgenden kurz skizziert.

- 1. Körperspannung ausgleichen:** Klopfen Sie Arme, oberen Brustkorb, Rücken und Beine mit den Fingerspitzen oder mit den ganzen Handflächen weich und federnd ab.
- 2. Innere Achse finden:** Beugen Sie Ihren Rumpf nach vorne und lassen Sie Oberkörper, Arme und Kopf nach unten hängen. Richten Sie sich langsam Wirbel für Wirbel auf, gelangen Sie in den aufrechten Stand und spüren Sie Ihre innere Achse im Stehen.
- 3. Atmung anregen und rhythmisieren:** Atmen Sie durch die Nase ein

und kreisen Sie bei der Ausatmung auf „s“ beide Schultern Richtung Rücken. Lockern Sie die Schultern und warten Sie den Einatemimpuls ab.

- 4. Zwerchfell aktivieren:** Schwingen Sie die Arme in einer Drehbewegung nach rechts und links und federn Sie in den Knien mit. Setzen Sie beim Rückschwung ein kurzes, impulshaftes „fft“ ein.
- 5. Vokaltrakt weiten:** Streichen Sie mit den Händen das Gesicht ausgehend von den Schläfen über die Wangen bis zum Kinn kräftig aus. Gähnen und seufzen Sie dabei.
- 6. Summen:** Summen Sie mit einer leicht kreisenden Kaubewegung des Unterkiefers einen Ton auf „m“, „n“ oder „ng“ in angenehmer Tonlage.
- 7. Stimme aufwärmen:** Lassen Sie die Stimme locker wie auf einer Achterbahn mit dem Vokal „a“ auf- und abgleiten. Bewegen Sie die Arme parallel zur Stimme mit.

Ziele / Anwendung

Die Durchführung des Stimmtrainings bewirkt eine Aktivierung der Stimme, eine Stärkung des gesamten Stimmapparats und des Körpers sowie eine mentale Einstimmung auf den Unterricht. Das Trainingsprogramm sollte morgens vor Schulbeginn als Warm-up praktiziert werden, um die Stimmfunktion anzuregen. Einzelne Übungen aus dem 7-Minuten-Programm können beispielsweise auf dem Weg zur Schule im Auto oder auf dem Fahrrad durchgeführt werden. Das Programm bietet sich auch an, um es mit den Schüler/innen im Musikunterricht gemeinsam durchzuführen.

Übung für zwischendurch m-Übung

Die m-Übung beinhaltet einzelne Lautäußerungen auf den Klinger „m“. Die Lippen liegen dabei entspannt aufeinander und man summt das „m“ sozusagen innerlich.

Lesen Sie sich die folgenden Aussagen durch und äußern Sie sich entsprechend mit dem Laut „m“:

- Sie sind verärgert: Ihre Klasse hat die Hausaufgaben nicht gemacht.
- Sie werden vor eine Entscheidung gestellt, die Sie nicht so schnell treffen können.
- Sie signalisieren jemandem am Telefon, dass Sie noch dran sind und stimmen dem Gehörten zu.
- Sie sind begeistert von einem guten Essen.

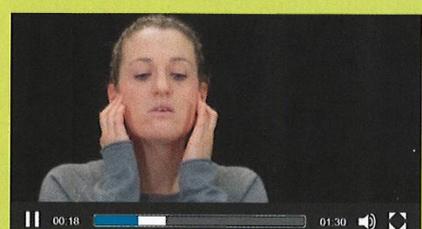
Ziele / Anwendung

All diese m-Äußerungen haben Sie ganz natürlich in Ihrer Indifferenzlage gesprochen. Die dabei gefundene Tonlage können Sie auch in die Sprechstimme übernehmen. Wichtig ist, dass Sie nicht die ganze Zeit monoton in dieser Lage sprechen, sondern die Stimme von dieser Lage ausgehend in ihrer Tonhöhe variieren. Wenn Sie beim Sprechen immer wieder in diese Lage zurückkommen, leisten Sie einen wichtigen Beitrag zu einem schonenden Einsatz Ihrer Stimme.

Die m-Übung kann im Sinne des aktiven Zuhörens in sämtlichen Kommunikationssituationen im Schulalltag Anwendung finden.



Eine ausführliche Anleitung des 7-Minuten-Programms finden Sie als Videobeispiele unter: <https://fim.mh-freiburg.de/aktuelles/uebungen-stimme/>.



Tipps und Übungen für die Stimme



Übung für zwischendurch Präsenz aufbauen ¹⁵

Stehen Sie für diese Übung im hüftbreiten Stand und spüren Sie in sich hinein.

- Nehmen Sie den Kontakt Ihrer Füße zum Boden, die Aufrichtung Ihrer Wirbelsäule, den langen Nacken und die Orientierung des Kopfes nach oben wahr.
- Stellen Sie sich vor, wie Sie gleichzeitig nach unten und nach oben wachsen. Nehmen Sie Ihre Ein- und Ausatmung wahr und wie sich der Brustkorb langsam hebt und senkt.

Ziele/Anwendung

Die Übung „Präsenz aufbauen“ hilft Ihnen ruhig und klar zu agieren und sich stimmlich zu erholen. Durch die körperliche Aufrichtung wird Ihnen das Sprechen vor der Klasse leichter fallen und Sie werden durch die Konzentration auf Ihre Atmung mehr bei sich im Hier und Jetzt sein können.

Diese Übung kann im Unterricht bei der morgendlichen Begrüßung, während Gruppenarbeitsphasen oder vor einem Elternabend angewandt werden.

¹⁵ Weitere Übungen finden Sie auch bei Schmidt & Immerz (2020).

Literatur

Brännström, K. J.; Holm, L.; Lyberg-Åhlander, V.; Haake, M.; Kastberg, T.; Sahlén, B. (2015): Children's Subjective Ratings and Opinions of Typical and Dysphonic Voice After Performing a Language Comprehension Task in Background Noise. In: *Journal of voice: official journal of the Voice Foundation* 29 (5), S. 624–630.

Eberhard, D. M. (2010): Ursachen von Unterrichtsstörungen im Fach Musik aus Sicht der Beteiligten und Entwurf eines Diagnosebogens zur Metakommunikation im Musikunterricht der Bayerischen Realschule. Online verfügbar unter <https://opus.bibliothek.uni-augsburg.de/opus4/frontdoor/index/index/docId/1430#?>, zuletzt geprüft am 15.09.2020.

Eberhard, D. M.; Sammer, G. (2020): Unterrichtsstörungen im Musikunterricht. Perspektiven und Maßnahmen. In: *mip-journal* 59, S. 5–10.

Heyer, R. (2016): *Musiklehramt und Biographie*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.

Hofbauer, V. C. (2017): *Motivation von Musiklehrern*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.

Immerz, A., Richter, B., Nusseck, M., Echternach, M., Spahn, C. (2018): Stimme gut – alles gut. In: *PaMina* 39, S. 5–9.

Immerz, A., Spahn, C., Burkhart, C., Richter, B. (2020): „stimmig digital“ – Ein E-Learning-Programm zur Vermittlung der Inhalte „Gesundheitsförderung und Stimme“ an Lehramtsstudierende im Studiengang Master of Education am Standort Freiburg. In: K. Kaspar, M. Becker-Mrotzek, S. Hofhues, J. König, D. Schmeinck (Hg.): *Bildung, Schule und Digitalisierung*. Münster: Waxmann, S. 158–164.

Lessing, W.; Stöger, C. (2018): Lehrende in musikpädagogischen Arbeitsfeldern. In: M. Dartsch, J. Knigge, A. Niessen, F. Platz und C. Stöger (Hg.): *Handbuch Musikpädagogik. Grundlagen – Forschung – Diskurse*. Münster, New York: Waxmann (UTB Musikpädagogik, 5040), S. 132–141.

Nusseck, M.; Immerz, A.; Trischler, F.; Richter, B.; Spahn, C. (2019): Stimmprobleme bei Lehrkräften in Zusammenhang mit beruflichen und außerberuflichen Aspekten. In: E. Christophel, M. Hemmer, F. Korneck, T. Leuders und P. Labudde (Hg.): *Fachdidaktische Forschung zur Lehrerbildung*. 1. Auflage. Münster: Waxmann (Fachdidaktische Forschungen, 11), S. 171–182.

Nusseck, M.; Richter, B.; Spahn, C.; Echternach, M. (2018): Analysing the vocal behaviour of teachers during classroom teaching using a portable voice accumulator. In: *Logopedics, phoniatrics, vocology* 43 (1), S. 1–10.

Nusseck, M.; Spahn, C.; Echternach, M.; Immerz, A.; Richter, B. (2020): Vocal Health, Voice Self-concept and Quality of Life in German School Teachers. In: *Journal of voice: official journal of the Voice Foundation* 34 (3), 488.e29–488.e39.

Richter, B. (2013): *Die Stimme. Grundlagen, künstlerische Praxis, Gesunderhaltung*. Leipzig: Henschel.

Roy, N.; Merrill, R. M.; Thibeault, S.; Gray, S. D.; Smith, E. M. (2004): Voice Disorders in Teachers and the General Population: Effects on work performance, attendance, and future career choices. In: *Journal of speech, language, and hearing research: JSLHR* 47 (3), S. 542–551.

Schmidt, G.; Immerz, A. (2020): Präsenz. Eine grundlegende Qualität einer Lehrerpersönlichkeit. *mip-journal* 57, S. 5–10.

Schneider-Stickler, B.; Bigenzahn, W. (2013): *Stimmdiagnostik. Ein Leitfaden für die Praxis*. 2. Aufl. Wien: Springer.

Wahl, D. (2013): *Lernumgebungen erfolgreich gestalten. Vom trägen Wissen zum kompetenten Handeln*. 3. Auflage mit Methodensammlung. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt.



Anna Immerz ist wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Hochschule für Musik und am Institut für Musikmedizin Freiburg. Die Pianistin und Gymnasiallehrerin arbeitet an ihrer Dissertation zu Stimme und Biografie bei Musiklehrkräften und forscht im Bereich Lehrergesundheit. 2020 erhielt sie den Universitätslehrpreis der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg.