

„Wie bleibe ich bei Stimme?“



Liebe Lehramtsstudierende,

ihr kennt das Gefühl vor einer Klasse zu stehen und Schwierigkeiten zu haben, ohne Kraftanstrengung mit lauter und deutlicher Stimme alle Schüler und Schülerinnen zu erreichen?

Lehrkräfte sind besonders auf eine funktionsfähige Stimme angewiesen und werden dabei im Berufsalltag vor viele (stimmliche) Herausforderungen gestellt. Dabei ist eine hohe Belastbarkeit und oftmals ein Wechsel verschiedener Stimmmodulationen wie lautes Sprechen, Singen im Musik- und Rufen im Sportunterricht gefordert. Risikofaktoren sind neben schlechter Raumakustik und Luftqualität auch psychische und emotionale Belastungen. Der Körper reagiert bei Stress mit flacherer Atmung, muskulärer Anspannung und Verspannung von Atem- und Sprechorganen, Druck auf die Stimmlippen und damit mit erhöhter Sprechstimmlage und Abnahme der Resonanz. Studien belegen, dass gerade (angehende) Lehrkräfte und Referendare davon betroffen sind, eine Stimmstörung zu entwickeln. Diese macht sich bemerkbar durch eingeschränkte Leistungsfähigkeit wie Sprechanstrengung, Heiserkeit oder Behauchtheit.

Deshalb möchte ich im Rahmen meiner Masterarbeit am Institut für Pädagogische Psychologie der TU Braunschweig ein kostenloses **Sprechstimmtraining zum Thema „Wie bleibe ich bei Stimme?“** für Lehramtsstudierende anbieten. Darin wollen wir thematisieren, was Stress- und Risikofaktoren für die Stimme sind, wie wir diese gesund halten können, was damit unsere Körperhaltung und Atmung zu tun hat, wie wir die Artikulation für uns nutzen können und wie wir zu mehr Klang und Tragweite gelangen. Am Ende habt ihr einen „Werkzeugkoffer“ voller wertvoller Eigenerfahrungen und Übungen für Zuhause und den beruflichen Alltag.

Wenn dich all das interessiert und du deine Stimme besser kennenlernen möchtest, melde dich per E-Mail bei mir an (f.enseleit@tu-braunschweig.de). In einer Gruppe von bis zu 12 Personen wollen wir innerhalb von 4 Stunden verschiedene Übungen ausprobieren und die hilfreichsten „mit nach Hause nehmen“. Für einen Vorher-Nachher-Vergleich des Stimmbefindens, Wohlergehens und der Trainingsqualität ist für die Teilnahme das Ausfüllen pseudonymisierter Fragebögen obligatorisch. Da die Stimme im Lehrberuf trotz vielfältiger Anforderungen funktionsfähig sein und bleiben muss, richtet sich das Angebot an alle mit ersten beruflichen Sprecherfahrungen durch Schulpraktikum oder Lehrtätigkeit im schulischen Bereich.

Was?	Sprechstimmtraining für Lehramtsstudierende mit absolviertem Schulpraktikum
Wann?	24. Januar 2024 - 14.00 bis 18.00 Uhr
Wo?	Leibniz Universität Hannover

Die **Anmeldung** erfolgt per E-Mail (f.enseleit@tu-braunschweig.de) und ist **verbindlich**.

Zur mir: Ich - Friederike Sophie Enseleit - studiere Psychologie im Master an der TU Braunschweig. Mein Interessensschwerpunkt liegt auf der gesundheitlichen Prävention und dem Wohlergehen von Menschen im Beruf. Vor dem Studium war ich als gelernte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin tätig und habe u.a. Menschen mit stimmlichen Beeinträchtigungen behandelt.