

# Stimme

## Einführung Themengebiet

Von einer Stimmstörung spricht man, wenn eine Heiserkeit und Sprechanstrengung besteht, ohne dass eine Erkältung die Ursache ist. Je länger die stimmliche Auffälligkeit andauert, desto eher ist eine Stimmtherapie angebracht. Bei einer Stimmtherapie ist die Zusammenarbeit von Eltern, Kind und Lehrperson mit der Therapeutin/ dem Therapeuten Voraussetzung.

Ursachen von Stimmstörungen können sehr verschieden sein. Neben dem Bereich des fehlerhaften Stimmgebrauchs können auch psychische Faktoren eine Rolle spielen. Oft überschneiden sich mehrere Ursachen.

Beispiele von Ursachen:

- Hörstörungen können dazu führen, dass das Kind seine Stimme nicht richtig wahrnimmt und sie so falsch einsetzt.
- Nachahmung von ungünstigen Stimmvorbildern (z.B. manche Comicfiguren aus Trickfilmen)
- Ein hoher Lärmpegel im Kindergarten, in der Schule oder zu Hause
- Stress durch Leistungsanforderungen oder Konflikte können zu einer allgemeinen Überspannung führen.
- Um mehr Aufmerksamkeit zu bekommen, kann ein Kind lauter sprechen und so die Stimme falsch einsetzen.
- Freizeitverhalten im Sport (z.B. sehr viel schreien beim Fussball, Eishockey...)

## Früherkennung

Kinder mit Stimmproblemen werden von Lehrern in der Regel als weniger sympathisch, zuverlässig und gut in der Schule eingeschätzt. Die Früherkennung und Beratung der betroffenen Familien hilft, negative Auswirkungen auf die emotionale sowie soziale Entwicklung und Schullaufbahn zu vermeiden.

Die genannten Symptome können einzeln oder in Kombination auftreten und deuten auf eine abklärungsbedürftige Stimmstörung hin:

- Auffälliger Stimmklang (raue, behauchte, heisere Stimme)
- Ungewöhnlich hohe oder tiefe, leise oder laute Sprechstimme
- Die Stimme verändert sich deutlich hörbar im Verlauf eines Schultages.
- Die Stimme ist am Wochenende oder in den Ferien anders als während der Schule.
- Die Stimme wirkt nicht belastbar, bzw. steigerbar oder das Kind sagt, dass es nicht laut sprechen oder rufen kann.
- Das Kind wird in der Klasse aufgrund der fehlenden Lautstärke nicht verstanden.
- Das Kind muss sich beim Sprechen anstrengen oder es vermeidet zu sprechen.
- Das Kind klagt über Missempfindungen im Hals («Es sticht/tut weh»).
- Der Stimmwechsel (Mutation) dauert länger als 2 Jahre.

## Prävention und Intervention

- **Ein stimmlich auffälliges Kind sollte so schnell wie möglich logopädisch untersucht werden.** Einer Stimmstörung können sprachliche sowie motorische Entwicklungsauffälligkeiten, aber auch verhaltensbedingte oder systemische Ursachen zugrunde liegen.
- **Eine länger als 2 Wochen andauernde Heiserkeit oder Einschränkung der stimmlichen Belastbarkeit sollte fachärztlich von einem Phoniater abgeklärt werden,** um mögliche organische Ursachen festzustellen und eine gezielte Behandlung einzuleiten. Weiterführende Untersuchungen der Motorik, des Verhaltens, des Gehörs oder der allgemeinen Entwicklung können zur Ursachenfindung angezeigt sein.
- **Grundsätzlich ist bei stimmlich auffälligen Kindern eine logopädische Beratung angezeigt,** wodurch die Eltern sowie ggf. Geschwister und Lehrpersonen, welche auch gleichzeitig stimmliche Vorbilder sind, aufgeklärt werden können. In Einzelfällen sind ein Verhaltensprotokoll und der gezielte stufenweise Abbau des Schreiverhaltens sinnvoll.
- **Eine logopädische Stimmübungstherapie kann je nach Entwicklungsstand bei Kindern ab ca. 8 Jahren nachhaltig funktionelle Aspekte einer Stimmstörung verbessern.**

## Prophylaxe/Vorgehen

Bei Erkältung die Stimme schonen, um eine langwierige Stimmstörung zu vermeiden:

- Möglichst wenig und locker sprechen; lautes Rufen, Räuspern und Flüstern meiden
- Langes, lautes und hohes Singen/Sprechen vermeiden
- Ist leise Stimmgebung (nahtloses Summen) nicht möglich und das Sprechen/Singen fällt schwer? Hier gilt absolutes Sing- und Bühnensprechverbot! Auch intensives berufliches Sprechen ist zu vermeiden (z.B. im Lehrerberuf). Erst wenn die Stimmgebung wieder leise (Summübungen helfen) und anstrengungslos möglich ist, darf die Stimme wie üblich gebraucht werden.

Bei ärztlich nachgewiesener Störung der Sprech-/Singstimme oder bei Verdacht darauf eine Logopädin aufsuchen, welche sich mit Sprech-/Singstimme auskennt. Sie berät oder führt eine Stimmübungstherapie durch, während der eine angemessene Stimmtechnik erarbeitet wird.

Regelmässige Stimmmüdigkeit, Anstrengung oder Heiserkeit während oder nach dem Sprechen/Singen deutet auf eine nicht optimale Stimmtechnik hin. Um Folgebeeinträchtigungen zu verhindern, verhilft die Arbeit mit einer Logopädin (Sprechstimme) oder Gesangslehrerin (Singstimme) zu einem ökonomischen Gebrauch der Stimme.

**→ Es lohnt sich, hellhörig zu werden bevor es zu einer anhaltenden Störung kommt!**

## Tipps zur Stimmhygiene zu Hause

→ **Feuchtigkeit ist das A und O einer gesunden Stimme!**

- Über den Tag verteilt viel trinken, Getränke in die Schule mitnehmen
- Rauchen / Alkohol vermeiden
- Nicht im Lärm sprechen (Kompensation mit deutlicher Aussprache)
- Dämpfe / Lösungsmittel / Staub vermeiden
- Nicht zu heiss / kalt / scharf essen und trinken
- Atmung (Nasatmung), Achtung Schnappatmung = unökonomische Atmung
- Luftbefeuchter am Arbeitsplatz und zu Hause installieren (vor allem im Winter) oder immer gut lüften
- Situationsangepasste Stimme
- Tägliche Stimmruhe: täglich stille Momente erleben, z.B. mit zeichnen, malen, Puzzle oder fernsehen
- Stimmphysiologische Belastungsgrenze 3-6 Stunden
- «Einsprechen» vor Stimmbelastung (mittlere Sprechstimmlage)
- Nicht flüstern
- Räuspern nur wenn unbedingt notwendig (kein Gewohnheitsräuspern / weiches Räuspern)
- Harte Einsätze vermeiden
- Sport, viel Schlaf
- Schreien vermeiden
- Vermeidbare Nebengeräusche wie z.B. Fernseher, Radio, usw. ausschalten
- Dem Kind als Eltern ein Vorbild sein: selber mit ruhiger, langsamer und ausgeglichener Stimme sprechen und das Kind so positiv beeinflussen

## Kontakt Daten LDS

### **Leitung:**

Nicole Schneider  
Logopädischer Dienst Surselva  
Glenerstrasse 22a  
CH-7130 Ilanz/Glion  
E-Mail: nicole.schneider@bzs-surselva.ch  
Tel.: 081 926 25 14

### **behandelnde Logopädin:**

## Quellen, Links, Literatur

Informationen zum Spracherwerb von Kindern (Sabrina Disabato und Ann-Sabine Künzler):

[www.kidnersprache.ch](http://www.kidnersprache.ch)

Deutschschweizer Logopädinnen- und Logopädenverband DLV: [www.logopaedie.ch](http://www.logopaedie.ch)

Webseite Antje Unger: [www.unger-sprachtherapie.de](http://www.unger-sprachtherapie.de)

Stimmbberatung. Brigitta Gartmann-Casutt, 2003. Logopädischer Dienst Surselva.