

Prävention von Stimmstörungen bei Berufssprechern: Entwicklung eines situations-

Zusammenfassung

Prävention ist ein zunehmend wichtiger werdendes Arbeitsfeld für Logopädinnen und Logopäden. Der Studiengang für Logopädie in Hildesheim hat sich zur Aufgabe gesetzt, Präventionskonzepte zu entwickeln und zu evaluieren. Im Folgenden werden die Ergebnisse einer Interviewstudie mit Berufssprechern¹ dargestellt sowie ein Rahmenkonzept für ein Stimmtraining bei dieser Klientel erläutert. Das Präventionskonzept stellt dabei die konkrete Sprechsituation in den Vordergrund.

SCHLÜSSELWÖRTER: Prävention – Interviewstudie – Berufssprecher – Rahmenkonzept – situationspezifisches Stimmtraining

In einer Face-to-face-Kommunikation wird „die Einstellung eines Sprechers seinem Partner gegenüber nur zu 7 % am Inhalt des Gesagten festgemacht. 55 % des Gesamteindrucks wird vom Gesicht und der Körpersprache bestimmt und 38 % vom Tonfall und der Stimme“ (Klasmann, 1995). Für Berufssprecher – Menschen, die zum Verdienst ihres Lebensunterhaltes den direkten Einsatz ihrer Stimme benötigen (Lehrer, Erzieher, Verkäufer, Geistliche etc.) – bedeutet dies, dass der Erfolg ihrer täglichen Arbeit als Unterrichtsstunde, Verkaufsgespräch oder seelsorgerische Zuwendung zu mehr als einem Drittel von der Qualität ihrer Stimme abhängig ist.

Stimmbelastung und Stimmqualität von Berufssprechern

Etwa ein Drittel der arbeitenden Bevölkerung in den Industriestaaten greift auf die Stimme als vorrangiges Arbeitswerkzeug zurück, davon erkranken wiederum min-

destens 10 % an einer Stimmstörung (vgl. *Vilkman*, 2000). Die Störung gilt dann als Zeichen dafür, dass die Stimme den berufsspezifischen Belastungen nicht mehr standhalten und die erforderliche Stimmqualität nicht mehr generieren kann. Das Verhältnis zwischen Sprechbelastung und der dabei zu erreichenden Stimmqualität ist spezifisch für jede Berufssprechergruppe. So müssen Schauspieler und Sänger bei berufsspezifisch hoher Sprechbelastung auch eine besonders hohe Stimmqualität erzielen. Lehrer und Erzieher hingegen sind zwar einer hohen Sprechbelastung ausgesetzt, zur Ausübung ihres Berufes genügt aber auch das Erreichen einer mittleren Stimmqualität (*Vilkman*, 2000, S. 122).

Bei genauerer Betrachtung der Berufsgruppe „Lehrer“ als einem Repräsentanten der Berufssprecher, ist in Fachkreisen vom Phänomen „Lehrerstimme“ mit Heiserkeit, eingeschränkter stimmlicher Belastbarkeit



Mareen Menzel, BSc (SLT), erhielt ihre Logopädie-Ausbildung 1998-2001 in Göttingen. Nach einem Auslandsaufenthalt absolvierte sie neben der Tätigkeit in einer Praxis den Bachelorstudiengang für Medizinalfachberufe in Hildesheim. Im Dezember 2003 führte sie

bei Referendaren des Studienseminars Braunschweig den ersten Kurs zur Prävention von Stimmstörungen nach dem in ihrer Abschlussarbeit entwickelten Konzept durch.



Prof. Dr. phil. Ulla Beushausen

ist Logopädin und Psycholinguistin. Seit 2001 ist sie Professorin für Logopädie am Bachelorstudiengang für Logopädie, Ergotherapie und Physiotherapie an der Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst (HAWK) in Hildesheim. Ihre

Forschungsinteressen liegen in der Entwicklung und Evaluation logopädischer Therapieverfahren, Qualitätsmanagement, Clinical Reasoning und Gesundheitskommunikation. Derzeit erscheint ihr fünftes Buch, ein interdisziplinäres Testhandbuch für Sprachtherapeuten.

etc. zu lesen und davon, „dass bereits einer von drei Lehrern darüber klage, dass die tägliche Arbeit einen ungünstigen Einfluss auf die Stimme nehme und auf Grund dieser Belastung Arbeitszeitreduzierungen vorgenommen würden“ (*Smith et al.*, 1998; *Gundermann*, 1989).

Trotz des alarmierend hohen Anteils von stimmbeeinträchtigten Berufssprechern sind Stimmstörungen noch nicht in die Liste der Berufskrankheiten aufgenommen worden. Daher können Berufssprecher bei einer Stimmerkrankung keine Berufsunfähigkeitsrente in Anspruch nehmen. Dennoch

¹ Die Studie basiert auf der Bachelorarbeit der Erstautorin an der Fachhochschule Hildesheim

ist die Möglichkeit von Stimmprävention als Vorbereitung auf oder während der Ausübung eines Sprechberufes noch nicht genügend ins Bewusstsein der Berufssprecher gerückt (Gundermann, 1997).

Die Notwendigkeit, Berufssprechern durch Präventionskonzepte die Funktionsweise ihrer Stimme nahe zu bringen und sie im Umgang mit ihrer Stimme besonders im Hinblick auf alltagsrelevante und berufsspezifische Belastungssituationen zu schulen, ist offensichtlich, findet jedoch keine entsprechende Umsetzung in den universitären und institutionellen Ausbildungs- und Fortbildungseinrichtungen dieser Berufe.

Methodisches Vorgehen: Interviewleitfaden

Um ein situationsspezifisches Präventionskonzept zu erstellen und es den Bedürfnissen von Berufssprechern anzupassen, wurden zunächst Interviews mit sechs Berufssprechern aus geistlichen, pädagogischen und kaufmännischen Berufen durchgeführt. Die Auswahl der Interviewpartner erfolgte u.a. auf der Basis der vermuteten Anforderungen, denen die Stimme in typischen Arbeitssituationen gerecht werden muss. In jedem Beruf sollte es mindestens einen besonderen Belastungsaspekt geben, der sich von denen der anderen Berufe abgrenzt (Abb. 1).

Abb. 1: Vermuteter Belastungsschwerpunkt	
Beruf	Vermuteter Belastungsschwerpunkt
Diakonin	Stimme und Emotion
ErzieherIn	Singstimme
LehrerIn	Lautstärke bei Störlärm
VerkäuferIn	Permanentes Sprechen im Stehen
Call-Center-Agentin	Permanentes Sprechen ohne Blickkontakt

Allen Interviewpartnern wurden Fragen eines zuvor konzipierten Interviewleitfadens (Abb. 2) gestellt. Dieser bestand aus 12 Fragen, die Antworten zur Person, zur Arbeitsplatzgestaltung, zur Stimmbelastung, zum Wissen über die Stimme und ihre Einflussfaktoren sowie zu den inhaltlichen Wünschen der Befragten an ein Präventionsprogramm provozieren sollten. Durchschnittlich dauerte ein Interview 15 bis 20 Minuten.

Das Interview als Datenerhebungsmethode brachte die gewünschte Diversität an Antworten hervor: Die Berufsbilder wurden plastischer, stimmlich belastende und entlastende berufliche Situationen konnten eindeutig markiert werden.

So basiert die Konzeption des situationsspezifischen Gruppentrainings nicht mehr nur auf der Vermutung über besondere Belastungsschwerpunkte eines Berufs, sondern auf den realitätsbezogenen Aussagen der Befragten. In der Auswertung wurde dann

deutlich, dass die Vermutungen hinsichtlich des berufsspezifischen Belastungsschwerpunktes nicht immer zutreffend waren. Darüber hinaus konnten wertvolle Hinweise für die Integration neuer Präventionsbausteine in ein Gruppentraining gewonnen werden.

Auswertung der Interviews

Die Auswertung der Interviews erfolgte isoliert für jede Frage. Exemplarisch hierfür steht die Auswertung von Frage 5: Wie ist Ihr Arbeitsplatz gestaltet? Aus Abbildung 3 (nächste Seite) wird ersichtlich, dass die Antworten der Befragten in Kategorien (Sitzen, Stehen, mobil, Störlärm, Einzelgespräch, Blickkontakt) eingeordnet wurden, wofür eine Interpretation dieser Antworten unumgänglich war. So wurde die Arbeit in einem „typischen Klassenraum“ dahingehend interpretiert, dass die befragte Lehrerin sowohl im Sitzen als auch im Stehen arbeite, bei Störlärm, aber mit Blickkontakt. Diese Kategorien wurden im Hinblick auf das Gruppentraining erdacht, um möglichst konkrete Ansätze zur Ausgestaltung bestimmter Präventionsbausteine zu erhalten.

Ergebnisse der Auswertung

Alle befragten Berufssprecher beschrieben Stimmparameter in Abhängigkeit von konkreten Sprechsituationen, die sie in Beispielen schilderten, und nannten häufig als Wunschinhalt eines Präventionskurses, genau diese berufsspezifischen Sprechsituationen bearbeiten zu wollen. Im Sinne einer zielgruppenorientierten Konzeption erschien es sinnvoll, jeweils konkrete, berufsspezifische Sprechsituationen in den Mittelpunkt zu stellen und anhand dieser Situationen die Teilmodule einer ökonomischen Stimmgebung zu erarbeiten.

Das Ergebnis der Interview-Auswertung waren schließlich 12 Präventionsbausteine, die in Abbildung 4 als Seminarüberblick

Abb. 2: Interviewleitfaden	
Frage 1	Wie alt sind Sie?
Frage 2	Haben Sie schon Vorerfahrungen im Umgang mit Ihrer Stimme gemacht, einen Kurs besucht o. Ä.?
Frage 3	Welchen Beruf üben Sie aus?
Frage 4	Wie lange arbeiten Sie schon in diesem Beruf?
Frage 5	Wie ist Ihr Arbeitsplatz gestaltet, unter welchen Bedingungen arbeiten Sie?
Frage 6	Schildern Sie bitte einen ganz typischen Arbeitsalltag / eine typische Arbeitswoche und wann Sie Ihre Stimme dabei einsetzen!
Frage 7	Wie würde ein wenig belastender Arbeitstag für Sie aussehen und welche Voraussetzungen müssten Sie und Ihre Gesprächspartner erfüllen?
Frage 8	Was wäre der reinste Horrortag für Ihre Stimme?
Frage 9	In welchen beruflichen Situationen haben Sie bereits Einschränkungen in Ihrer Stimme erlebt?
Frage 10	Womit können Sie Ihre Stimme günstig bzw. ungünstig beeinflussen?
Frage 11	Was davon beachten Sie bereits?
Frage 12	Stellen Sie sich vor, Sie würden an einem Kurs zur Vorbeugung von Stimmstörungen teilnehmen. Was würden Sie dort gerne erfahren wollen?

Abb. 3: Wie ist Ihr Arbeitsplatz gestaltet?

		Sitzen	Stehen	mobil	Störungen	Einzelgespräch	Blickkontakt
Diakon	Arbeit im Büro, aber hauptsächlich Gemeindearbeit	•	•				•
Erzieherin	Ständig in Bewegung in Abhängigkeit von der Aktivität der Kinder			•	•		•
Lehrerin	Typischer Klassenraum	•	•		•		•
Call-Center-Agentin	Großraumbüro mit hoher Geräuschkulisse; Arbeit mit Kopfhörern und stetigem Stimmgebrauch	•			•	•	
Call-Center-Agent	Laute Umgebung; Arbeit mit Kopfhörern in Einzelplatzbox	•			•	•	
Verkäuferin	Vielseitige Arbeit in großen Verkaufsräumen, immer in Bewegung		•	•	•	•	•

dargestellt sind. „Haltung/Tonusregulation, „Atmung“, „Sprechstimme“ und „Stimme wahrnehmen“ bilden aus logopädischer Sicht das Zentrum der Stimmprävention, wobei jedoch die Einteilung in Module im Phonationsprozess eine künstliche, aus didaktischen Gründen gewählte Trennung darstellt. Die Ziele dieser Bereiche werden nicht isoliert als „Übung“ trainiert, sondern im Rahmen einer konkreten Sprechsituation eingesetzt und ihre Wirkung auf Sprecher und Hörer beobachtet und bewertet. Die Module „Haltung/Tonusregulation“, „Atmung“ und „Sprechstimme“ sind vom Baustein „Intention“ umschlossen, denn jede stimmliche Äußerung ist im Präventi-

onstraining intentional. Die individuelle Art der Stressbewältigung bzw. Stressbegegnung wurde in den Interviews übereinstimmend als einflussnehmend auf die Stimme genannt. Besonders stressbesetzt scheinen die durch unterschiedliche Intentionen entstehenden stimmlichen Ansprüche in Sprechsituationen zu sein. Folglich muss der Präventionsbaustein „Stressbewältigung“ im Gruppentraining enthalten sein. Einen weiteren Baustein der erarbeiteten Inhalte stellt der „Transfer“ dar. Hier werden Bewältigungsstrategien aus allen Teilmodulen für den Einsatz der Stimme am Arbeitsplatz erarbeitet. Die Information und

Erläuterung der „Funktionsweise der Stimme“ wird aus dem Expertenwissen bestritten und bildet jeweils einen eigenständigen Bereich im Sinne eines Wissensrahmens. Gleiches gilt für die „Stimmhygiene“.

Exemplarisch für die situationspezifische Bearbeitung der Präventionsbausteine wird im Folgenden der Baustein „Intention“ dargestellt

Beispiel: Präventionsbaustein Intention

Intentional zu sprechen bedeutet die optimale Einstellung des Sprechers auf seinen Gesprächspartner. Diese wird hauptsächlich durch Tonfall und Körpersprache repräsentiert. Intention ist mehr als Absicht, nämlich eine ziel- und zweckorientierte, bedürfnisgeleitete, prozessbestimmte und partnergerichtete Zuwendung (Gundermann, 1997). Bei bestehender Intention sendet das zentrale Nervensystem entsprechende Impulse aus, die der Körper u.a. in eine flexible Anpassung des Tonus oder der Atmung umsetzt, so dass ein Optimum an Ausdrucksfähigkeit erreicht werden kann. Gleichzeitig wird durch das Sprechverhalten eines Redners auch eine gewisse Reaktion seines Gesprächspartners provoziert, die ihrerseits die Qualität der folgenden Sprechhandlungen beeinflusst.

Abbildung 5 zeigt, welche Intentionen die befragten Berufssprecher im Rahmen ihrer Arbeit verfolgen und welche Situationen im Gruppentraining simuliert werden könnten, um einen möglichst effektiven Transfer zu begünstigen.

Erarbeitungsstrategie (Intention)

Da Zuwendung und Offenheit dem Zuhörer gegenüber ein Gespräch ermöglichen, das beiden Beteiligten gerecht wird, muss dies als „Haltung“ geübt werden. In einer Paarsituation – in Anlehnung an Kundengespräche etc. – soll erfahren werden, welche situativen, körperlichen oder interaktiven Veränderungen bei Standardinteraktionen stattfinden, aber auch in Rollenspielen, wenn getröstet, motiviert oder Kritik geäußert werden soll.

Ausgehend von dieser Situationsvorgabe können alle weiteren Bausteine des Trainings bei Bedarf hinzugezogen werden. So sind Beobachtungen und Hilfestellungen in den Bereichen „Haltung/Tonusregulation“

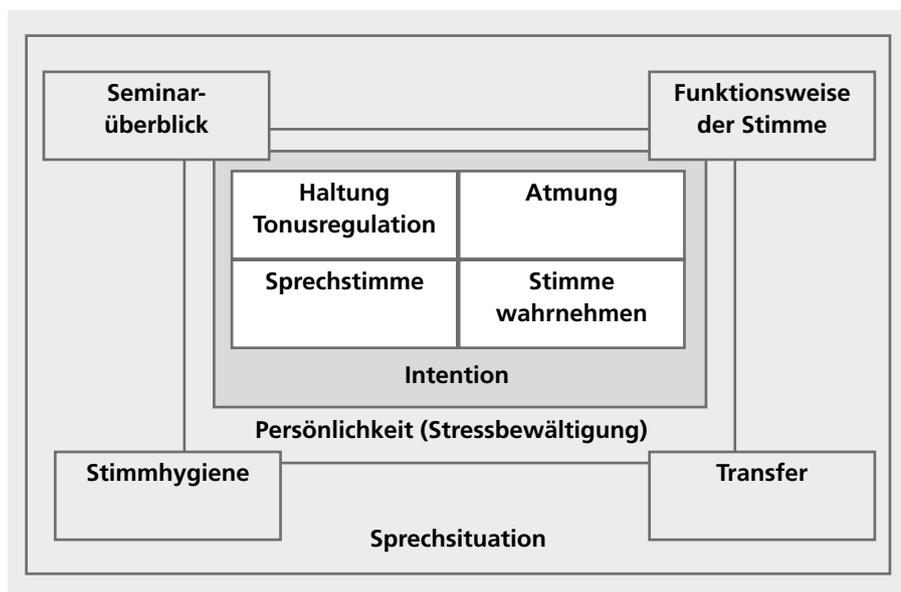


Abb. 5: Sprechsituation mit typischen Intentionen

Diakon	Krankenbegleitung; Ärger auffangen in Dienstgesprächen
Erzieherin	Rollenspiele begleiten; Vorlesen; disziplinierendes Eingreifen
Lehrerin	Begrüßungen; Kinder motivieren; disziplinierendes Eingreifen
Call-Center-Agent	Sich telefonisch auf verschiedene Kunden einstellen
Verkaufserin	Sich auf unterschiedliche Kunden einstellen

oder „Atmung“ denkbar. Diese Bausteine werden nicht generell mit jedem Teilnehmer als Grundlage vor den eigentlichen Stimmübungen erarbeitet, sondern individuell auf den jeweiligen Sprecher abgestimmt und während des Phonationsprozesses in der spezifischen Sprechsituation eingesetzt.

Modell zur Entstehung der Stimmqualität

Der Leitgedanke dieses Gruppentrainings besteht darin, dass die Stimmqualität einem interaktionistischen Modell mit den zwei Einflussgrößen „Person“ und „Situation“ unterworfen ist. In Anlehnung an interaktionistische Stressbewältigungsmodelle (Aldwin, 2000) entstand für das situationsspezifische Gruppentraining ein Arbeitsmodell.

Interaktionistisches Modell

Abbildung 6 zeigt, dass die Art des Stimmgebrauchs und damit die Stimmqualität sowohl von personenbezogenen als auch von situationsbezogenen Faktoren abhängig ist. Beide Faktoren interagieren miteinander: Ein Call-Center-Agent, der die Wut eines aufgebracht Kunden auffangen muss, wird vielleicht selbst leicht wütend – seine Stimme klingt dann hart und streng. Ein

Diakon, der im Rahmen eines Gottesdienstes emotional bewegende Botschaften verkündet, ist vermutlich selbst bewegt und kann deshalb ein Zittern in seiner Stimme nicht unterdrücken.

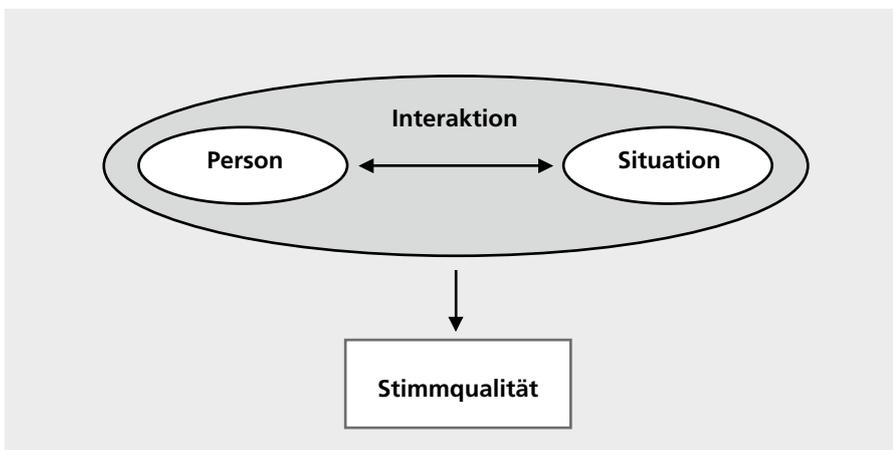
So greifen beide Interaktionsgrößen ineinander und beeinflussen die Art des Stimmgebrauchs und damit die Stimmqualität. Für die Präventionsarbeit bedeutet dies, dass sowohl die exogenen als auch die endogenen Faktoren berücksichtigt werden müssen.

Einflussfaktor: Person

Im Präventionsbaustein „Stressbewältigung/Persönlichkeit“ wurde vor allem der personenbezogene Faktor berücksichtigt, wobei die Grenzen der logopädischen Hilfestellungen markiert sind: Sollten sich hinter den stimmlichen Einschränkungen psychische Befindlichkeitsstörungen verbergen, müssen andere Professionen tätig werden. Zur besseren Stressbewältigung vor und in berufsspezifischen Sprechsituationen können aus logopädischer Sicht z.B. körperlich orientierte Verfahrensweisen zur Atemregulation und Entspannung angeboten werden.

Einflussfaktor: Situation

Der exogene Faktor (Situationen des Berufsalltags) wird vor allem im Präven-



tionsbaustein „Transfer“ berücksichtigt: Automatisierten, situationsgebundenen, aber stimmlich ungünstigen Verhaltensweisen des Berufsalltags sollen Alternativen geboten werden, die die Gesundheit der Stimme erhalten. Wenn diese alternativen Verhaltensweisen zuvor im Schonraum eines Präventionskurses in Form von Rollenspielen und Simulationen trainiert worden sind, kann das Neuprogrammieren und der Transfer in den Berufsalltag leichter gelingen. Ein so in die Praxis übernommener physiologischer Stimmgebrauch wird sich auf das persönliche Befinden der Teilnehmer auswirken und damit die endogenen Faktoren zur Beeinflussung der Stimmqualität stärken.

Schließlich ist die Stimme „immer auch Ausdruck der emotionalen und psychischen Befindlichkeit des kommunizierenden Menschen. Darüber hinaus kann eine positive Auseinandersetzung mit der Stimme, d.h. mit der Förderung der Stimmgesundheit, ihrerseits Einfluss nehmen auf die Gesamtbefindlichkeit des Stimmträgers und seine Gesundheit und damit auch zu beruflichem Erfolg beitragen“.

Ausblick

Das vorliegende situationsspezifische Präventionskonzept ist als Rahmenkonzept zur weiteren methodisch-didaktischen Ausformulierung zu verstehen. Es liegt bereits ein detaillierter Entwurf eines Kursprogramms mit berufsspezifischen Sprechsituationen und der praktischen Umsetzung der Trainingsbausteine für die Zielgruppe Lehrer und als weitere Untergruppe für Sportlehrer vor. Diese Konzepte werden zur Zeit mit Berufssprechern erprobt, verbessert und vor allem anhand subjektiver und objektiver Messmittel (Fragebogen zur Selbsteinschätzung, akustische und perzeptive Stimmanalysen, phoniatischer Befund) evaluiert. Herauszufinden ist ferner, in welchem Zeitraum, mit welcher Dauer und Frequenz ein Gruppentraining zur Anwendung kommen sollte und an welche Zielgruppe (berufshomogene oder -heterogene Gruppen) es sich richten soll, um den größtmöglichen gesundheitlichen Nutzen für die Stimme der Kursteilnehmer zu sichern.

Summary

Prevention of Voice Disorders in Professional Speakers: Development of a Group Training Oriented Towards Specific Situations

Prevention is a field of work of increasing importance to all speech and language pathologists. The academic program of Communicative Disorders in Hildesheim strives to both design and evaluate methods of prevention. What follows is the presentation of an interview-based study on professional speakers together with a methodological framework of voice training for these clients. The method of prevention puts emphasis on the individual speaking situation.

KEY WORDS: prevention – professional speakers – methodological frame-work – vocal training oriented towards specific situations

- Aldwin, C. (2000). *Stress, Coping and Development. An Integrative Perspective*. Oxford: Guilford Press
- Gundermann, H. (1989). *Heiserkeit und Stimmchwäche*. Stuttgart: Fischer.
- Gundermann, H. (1997). Gedanken zur Prävention von Stimmstörungen. In: U. Franke (Hrsg.). *Prävention von Kommunikationsstörungen*. (110-113). Stuttgart: Gustav Fischer Verlag
- Klasmann, J. (1995). Über die Stimme zum Selbst. *Psychologie heute* 11, 24-27
- Smith, E.; Lemke, J.; Taylor, M.; Kirchner, H.L.; Hoffman, H. (1998). Frequency of voice problems among teachers and other occupations. *Journal of Voice*, Vol. 12, 480-488
- Vilkman, E. (2000). Voice problems at work: A challenge for occupational safety and health arrangements. *Folia phoniatrica et logopaedica*, Vol. 52 (1-3), 120-125

Autorinnen

Mareen Menzel,
Logopädin, BSc. (SLT)
mareenmenzel@yahoo.de

Prof. Dr. Ulla Beushausen
Beushausen@hawk-hhg.de
HAWK Hochschule für angewandte
Wissenschaft und Kunst
Fachhochschule Hildesheim
Bachelorstudiengang für Logopädie, Ergotherapie
und Physiotherapie
Bereich Logopädie
Tappenstraße 55
31134 Hildesheim