

Was die Stimme fit hält

Ein Präventionsprogramm der Universität Würzburg soll Lehramtsstudierende vor Stimmproblemen im Berufsleben bewahren. Kathrin Heeg hat den Nutzen dieses Programms erforscht.

Es beginnt mit einem Kratzen im Hals, oft macht sich Heiserkeit bemerkbar: Stimmprobleme sind in Berufen, in denen viel geredet wird, nicht selten, und gerade Lehrerinnen und Lehrer sind häufig davon betroffen.

Aus diesem Grund wird Stimmprävention am Lehrstuhl für Sprachheilpädagogik der Julius-Maximilians-Universität Würzburg (JMU) großgeschrieben: Im Rahmen des Projekts „STARKE-STIMME-macht-SCHULE“ unter der Leitung von Dr. Anne Jurkutat werden den Studierenden stimmpräventive Maßnahmen und Inhalte angeboten, die in Teilen auch im Studienverlaufsplan verankert sind.

Im vierten Semester werden sie eingeladen, das Ambulatorium des Lehrstuhls aufzusuchen und ihre Stimme professionell untersuchen lassen. Darüber hinaus erhalten sie Tipps und Informationen, wie sie ihre Stimme pflegen und für den Alltag im Klassenzimmer fit halten können.

Den Erfolg dieses Präventionsprogramms hat Dr. Kathrin Heeg im Rahmen ihrer Doktorarbeit untersucht. Die Sprachheilpädagogin ist Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl und im Projekt STARKE-STIMME-macht-SCHULE eingebunden. Für ihre Forschung hat sie jetzt den mit 1.000 Euro dotierten Beatrice-Edgell-Preis 2023 der Fakultät für Humanwissenschaften der Universität Würzburg erhalten.

Ein Marathon für die Stimme

„Wer den ganzen Tag vor einer Schulklasse steht und unterrichtet, mutet seiner Stimme im Prinzip einen Marathon zu“, sagt Kathrin Heeg. Und genauso, wie Läufer sich auf diese Herausforderung vorbereiten, sollten dies auch Lehrkräfte tun – sprich: die Stimme trainieren, den Stimmapparat morgens aufwärmen und ihm am Ende des Tages Phasen der Regeneration gönnen. „Die Stimme ist schließlich das zentrale Werkzeug in diesem Beruf. Dementsprechend ernst sollte man sie nehmen“, sagt Heeg.

Wie sie dabei am besten vorgehen, erfahren die Studierenden der Sprachheilpädagogik im Rahmen des Präventionsprogramms. Am Anfang einer Stimmüberprüfung steht eine Befragung zu Auffälligkeiten beim Sprechen, zu akuten Beschwerden und möglichen Veränderungen im Laufe des Tages. Dann folgen diverse Messungen, beispielsweise ein sogenanntes Singstimmfeld – also der Spannungsbereich von tiefstem zu höchstem Ton und von möglichst leise bis maximal laut – oder zur Zeitspanne, über die ein Ton gehalten werden kann. Am Ende stehen Erläuterungen über die Funktionsweise des Stimmapparats und Tipps für den richtigen Umgang damit.

„Sollte sich im Rahmen dieser Untersuchung herausstellen, dass bei einer Person Auffälligkeiten vorhanden sind, raten wir zur Abklärung beim HNO-Arzt“, sagt Kathrin Heeg. Insgesamt sehr selten führen Befunde zu dem Ergebnis, dass Mediziner aus stimmlichen Gründen ein Berufswechsel empfehlen. In der Regel gelte das Motto: „Wenn man früh ansetzt, kann man viel erreichen“, so die

Sprachtherapeutin. Dadurch können auch mögliche Sorgen hinsichtlich der angestrebten Verbeamtung genommen werden.

Studie mit 440 Teilnehmerinnen und Teilnehmern

Das Präventionsprogramm kann dabei ein wichtiger Baustein sein. Das zumindest zeigt Kathrin Heeg in ihrer Doktorarbeit. Mehr als 440 Studierenden haben im Zeitraum zwischen 2012 und 2021 daran teilgenommen. Von den inzwischen berufstätigen Lehrkräften wollte die Wissenschaftlerin wissen, wie es ihnen jetzt, nach Abschluss des Referendariats, geht – „stimmlich“ gesehen. Dafür mussten sie unter anderem eine erneute Selbsteinschätzung mithilfe eines standardisierten Fragebogens abgeben, aus dem sich der sogenannte Voice Handicap Index ermitteln lässt.

„Die Studie hat gezeigt, dass es bei den Befragten keine deutliche Verschlechterung gegeben hat, obwohl sie ja mittlerweile schon einige Jahre im Berufsleben stehen“, sagt die Wissenschaftlerin. In keinem Fall seien neue ärztliche Befunde dazu gekommen, zumindest habe niemand Bedarf gehabt aufgrund stimmlicher Beschwerden zum Arzt zu gehen. Auch der Vergleich der Werte im Voice Handicap Index von heute und aus dem Studium zeigte keine auffälligen Verschlechterungen.

Weitere Forschung ist nötig

„Anscheinend haben die Informationen und Verhaltenstipps unseres Präventionsprogramm dazu beigetragen, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr Verhalten ändern und mehr Rücksicht auf ihre Stimme nehmen“, sagt Heeg. Gleichzeitig räumt sie ein, dass auf diesem Gebiet weitere Forschung nötig sei. „Wir können beispielsweise nichts dazu sagen, welcher Zeitaufwand für ein Stimmtraining empfehlenswert ist“, sagt sie. Welche Inhalte in welchem Umfang für eine effektive Stimmprävention notwendig sind und angeboten werden sollten, soll weiterhin Forschungsgegenstand des Teams des Lehrstuhls für Sprachheilpädagogik bleiben.

Hat sie einen „goldenen Tipp“ für Lehramtsstudierende? „Wir empfehlen jeder Person, die einen Sprechberuf ergreift, den eigenen Kehlkopf von einer Expertin oder einem Experten anschauen lassen“, sagt sie. Und, ganz wichtig: Das eigene stimmliche Befinden in den Mittelpunkt rücken – auch wenn das bisweilen bedeuten kann, dass man lieber einen Tag zu Hause bleibt, wenn der Hals kratzt, anstatt in der Schule die Stimmbänder weiter zu überfordern.

Beatrice Edgell-Preis

Seit 2006 verleiht die Fakultät für Humanwissenschaften der Universität Würzburg den mit 1.000 Euro dotierten Beatrice Edgell-Preis für herausragende Dissertationen von Nachwuchswissenschaftlerinnen. Ziel ist es zum einen, den Frauenanteil im wissenschaftlichen Nachwuchs zu fördern und die Motivation unter Frauen zu erhöhen, sich für eine wissenschaftliche Karriere zu entscheiden. Zum anderen will die Fakultät damit die Chancen der Preisträgerinnen in der Wissenschaft steigern, beispielsweise bei der Bewerbung um Stipendien oder Juniorprofessuren oder beim Beantragen von Forschungsprojekten.

„Kathrin Heeg ist auf allen Ebenen eine herausragende Promovierende, die neben einer monographischen Promotionsschrift auch mit Peer-Review-Veröffentlichungserfahrungen aufwarten kann“, heißt es in der Laudatio der diesjährigen Preisverleihung. In den Bereichen Lehre, Prüfungen und Projekten sowie durch ihre Tätigkeit im sprachtherapeutischen Ambulatorium und durch ihre Mitwirkung in wissenschaftlichen Gremien zeige sich ihr weiteres Engagement. „Sie ist eine würdige Nachfolgerin Beatrice Edgells, indem sie beweist, dass besondere Herausforderungen zu persönlichem Wachstum führen können und es sich lohnt, auch an der Überwindung von Widerständen zu arbeiten.“

Beatrice Edgell (1871-1948) war die erste Frau, die an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg ihre Dissertation schrieb und die erste Frau in Großbritannien, die im Fachbereich Psychologie die Doktorwürde erlangte. Ihr Wirken stellt bis heute einen Meilenstein in der Geschichte des Frauenstudiums in Würzburg dar.