

Modul arbeitsmedizinische Betreuung „Stimmtraining - Wohlbefinden für die Stimme“ (B·A·D GmbH)

Der Berufsalltag von Lehrkräften stellt an die Stimme Herausforderungen, die dem physiologischen Kraftaufwand von Leistungssport gleichen: 8-14 Stunden sprechen Lehrkräfte im Durchschnitt. Zusätzlich wirken sich Faktoren wie Zeitdruck, langes Sitzen und laute Umgebungsgeräusche ungünstig auf die Physiologie von Atem und Stimme aus: Es entstehen Verspannungs- oder Erschöpfungssymptome, die oftmals durch noch mehr Kraftaufwand kompensiert werden. Ein stimm-physiologischer Teufelskreis entsteht: Heiserkeit, Schmerzen und Entzündungen können Zeichen für einen dysfunktionalen Stimmgebrauch sein.

Wohlbefinden und Stimmgesundheit sind mit wenigen, jedoch kontinuierlichen Übungen in der Regel zügig erreichbar, wenn man weiß wie es geht und worauf man achten muss. Das Stimmorgan braucht nämlich eine angemessene neuro-physiologische Balance zwischen Aktivierung und Regeneration, um optimal zu funktionieren.

Daher werden die Teilnehmenden in diesem Workshop durch systematisch aufeinander aufbauende Übungen in die Lage versetzt, die eigenen Stimmbedürfnisse besser zu verstehen, ungünstige stimmphysiologische Muster zu erkennen, aufzulösen und stattdessen ökonomische, kräftigende und regenerierende Stimm-Strategien für den Alltag zu entwickeln.

Neben der praktischen Selbst-Erfahrung und dem Feedback durch die Trainer/innen, werden die Teilnehmenden ebenfalls darin unterstützt, sich ein individuelles Aufwärmprogramm für die eigene Stimme bzw. den täglichen Gebrauch zusammen zu stellen.

Inhalte des Moduls	<ul style="list-style-type: none"> • Einleitung zu den Inhalten „Stimmphysiologische Zusammenhänge“ • Überblick zur Methodik: praktische Übungen, Transfer und selbstorganisiertes Weiterlernen nach dem Workshop • Systematisch ineinandergreifende Übungen zur Kräftigung und Regeneration der Stimme: <ol style="list-style-type: none"> 1. Empfindungsschulung, achtsame Spannungsregulation 2. Leichtigkeit im Stehen und Sitzen 3. Atemwahrnehmung und -aktivierung 4. Zwerchfellatmung und natürliche Sprech-Stimmgebung 5. Stimmeinsatz, Schwingung und Resonanz 6. Kraftstimme ohne Anstrengung 7. Transfer ins eigene Sprechen • Unterstützung bei der Selbsteinschätzung und der Planung eines individuellen Stimm-WarmUps für den Schulalltag
Ablauf	<p>Das Modul wird an einem ganzen Tag für Lehrkräfte und Schulleiter/-innen in den Räumlichkeiten der Schule vor Ort angeboten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vortrag • Praktische Übungsphasen • Angebote zur Selbstreflexion
Zielgruppe	Lehrkräfte und Schulleiter/-innen
Teilnehmerzahl	max. 12 Personen

Veranstaltungsort	Schule
Technik	Abgeschlossener Raum, Beamer, Leinwand (Projektionsfläche), Bestuhlung Stuhlkreis, Flipchart-Ständer inkl. Papier, Stifte, Metaplanwand und Karteikarten Wenn vorhanden: Yogamatten; ansonsten sollten die Teilnehmer bitte Decke oder Handtuch mitbringen.
Vorgehungen bzgl. der Pandemie	<ul style="list-style-type: none"> • Die Mindestanforderungen an Schulräume, Reinigung und Hygienemaßnahmen, wie für den Unterricht an Schulen, müssen zwingend erfüllt sein. • Körperliche Distanz ist das A und O im Infektionsschutz! Bei der Bestuhlung der verwendeten Räumlichkeiten ist auf einen Abstand von 1,5 bis 2 Metern zwischen den Personen zwingend zu achten. Hierbei sind zusätzlich die Verkehrsflächen zu berücksichtigen. Falls die Anforderungen an die Raumgröße nicht gewährleistet werden kann, muss eine Reduzierung der Teilnehmerzahl erfolgen. • Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Modules müssen „symptomfrei hinsichtlich Covid-19“ sein, um eine Übertragung zu verhindern. • Eine Teilnehmerliste ist zwingend zu führen, sie verbleibt bei der Schulleitung. Für die Nachverfolgung im Infektionsfall ist diese wichtig. • Die Inhalte der Module bzw. die Auswahl der Übungen wurden so angepasst, dass ein direkter Körperkontakt vermieden wird. • Vor Betreten des gemeinschaftlich genutzten Veranstaltungsraums sollen sich alle Personen die Hände waschen oder alternativ desinfizieren. • Nach dem Musterhygieneplan für Schulen des Landesentrums Gesundheit Nordrhein- Westfalen sollte mehrmals täglich, mindestens 1 x pro Stunde (zusätzlich nach Bedarf und nach der Durchführung von Übungen), eine Stoßlüftung bzw. Querlüftung, durch vollständig geöffnete Fenster, über mehrere Minuten erfolgen. • Wichtig ist den persönlichen „Sicherheitsabstand“ auch vor und nach der Veranstaltung zu wahren.