

# Was ist eine Stimmstörung?

Ein quirliges Mädchen mit seiner charakteristisch heiseren Stimme; ein sportbegeisterter Junge, der immer am Tag nach dem Fussball-Training kaum noch eine Stimme hat, aber auch sonst mit gepresster, rauer Stimme spricht; die Lehrerin, die nach einer Erkältung für mehrere Wochen krankgeschrieben werden muss, da ihre Stimme sich von der Erkältungsheiserkeit nicht mehr erholt hat ...

Aline Camenzind, dipl. Logopädin HPI, dipl. Gesangspädagogin SMPV, Mezzosopran

Kennen Sie solche Beispiele aus Ihrem Schulalltag? Die Logopädin\* wird hier hellhörig – denn in diesen Fällen liegt eine **Stimmstörung (Dysphonie)** vor. Was das denn sei, werde ich oft gefragt. Grob gesagt besteht eine Stimmstörung bei Heiserkeit oder Stimmlosigkeit; problematisch kann sie werden, wenn sie nicht von alleine verschwindet.

Und wie steht es mit dem Drittssek-Schüler, der unter seinen Kollegen der Einzige ist, der noch mit knabenhaft hoher Stimme spricht?

## Ärztliche Abklärung und logopädische Therapie

Eine länger als drei Wochen dauernde Heiserkeit sollte durch einen Hals-Nasen-Ohrenarzt oder noch idealer durch einen Phoniater\* (auf Stimme spezialisierter HNO-Arzt) abgeklärt werden. So können Ursache und Behandlungsweg bestimmt werden. In seltenen Fällen können der Heiserkeit ernste Ursachen zugrunde liegen, daher die Notwendigkeit einer ärztlichen Untersuchung, auch wenn die Heiserkeit nicht als störend empfunden wird.

Stimmuntersuchungen sind bei Kindern manchmal schwer durchführbar. Bei ihnen sollte insbesondere eine plötzlich auftretende Heiserkeit ohne ersichtlichen Grund (Erkältung, kurzfristige Stimmüberlastung) spezialärztlich abgeklärt werden.

Ist ein Kind lange heiser, haben sich an seinen Stimm lippen meist kleine Verdickungen gebildet: Stimm lippenknötchen. Sie entstehen durch schlechte Stimmtechnik und Überbeanspruchung der Stimme (Schreien). Bei Mädchen bleiben sie oftmals bis ins Erwachsenenalter bestehen, genauso wie die ungünstige Stimmtechnik: Die Stimme klingt dauerhaft heiser, mal mehr, mal weniger ausgeprägt. Durch die mangelhafte Belastbarkeit der Stimme geraten Erwachsene – gerade solche in Sprechberufen wie Lehrpersonen – oftmals in

einen Leidensdruck. Das Sprechen ist anstrengend, die Stimme ermüdet rasch, wird noch heiserer oder versagt ganz. Tragfähiges Sprechen bei Hintergrundgeräuschen (Turnhalle, Restaurant, Party) gelingt nicht und ein erzwungener sozialer Rückzug kann die Folge sein. Dass auf die Stimme kein Verlass mehr ist, bedeutet eine grosse psychische Belastung, erst recht, wenn die Berufsausübung in Frage gestellt ist. Da die Stimmgewohnheiten im Erwachsenenalter bereits eingeschliffen sind, ist eine Therapie dann aufwändiger, als wenn sie bereits im Kindesalter greifen kann. Dasselbe gilt für Knaben; zwar verlieren sich die Knötchen interessanterweise oftmals mit dem Stimmbruch, ungünstige Stimmgewohnheiten aber können bleiben.

Wenn Kind und Eltern die Heiserkeit als störend empfinden, besteht die Möglichkeit, in der logopädischen Therapie spielerisch Übungen zu einer ausgeglichenen Körperspannung, einer guten Atemführung und einem differenzierten Einsatz der Stimme einzusetzen. Zur Therapie gehört wesentlich eine Beratung der Bezugspersonen, um das Bewusstsein für Stimmgewohnheiten in Familie und Freizeit zu wecken. Neu gibt es Hilfsmittel, welche das direkte Einwirken auf Stimme und Atmung ermöglichen (s. Bilder). Dadurch werden Atemfluss und Stimmlockerung sichtbar und wahrnehmbar, das Hilfsmittel kann für häusliches Üben nach Hause genommen werden. Auch die Lehrperson kann es zum Aufwärmen und Schulen der Sprech- und Singstimme anwenden, in der Klasse oder für sich selber. Meiner Erfahrung nach werden so innert kurzer Zeit gute Therapie-Erfolge erzielt. Voraussetzung für eine erfolgreiche Stimmtherapie bei Kindern ist jedoch, dass das Kind die Stimme verbessern möchte und dass die Eltern dies unterstützen, denn sie tragen die Verantwortung für das Umsetzen neuer Stimmgewohnheiten im Alltag wesentlich mit. Eine gute Zusammenarbeit mit der Lehrperson ist natürlich ebenfalls von Vorteil.

### Logopädische Stimmtherapie und soziales sowie strukturelles Umfeld

Heiserkeit bei Kindern wird vom Umfeld oft nicht bewusst wahrgenommen: Eltern und Lehrpersonen sagen, das Kind spreche schon immer so. Schulische Logopädinnen haben oft Wartelisten, daher müssen in der Auswahl der Kinder Prioritäten gesetzt werden. Die Bedürfnisse von Kindern mit Störungen der Sprache stehen zuoberst, weil ihre Problematik das Bewältigen des Schulstoffes erschwert, was bei einer Stimmstörung weniger der Fall ist.

Logopädinnen, welche sich im Fachgebiet «Stimme» nicht eigenständig weitergebildet haben, trauen sich ausserdem die logopädische Therapie von kindlichen Stimmstörungen oftmals nicht zu. Dadurch bleiben die Stimmen oft unbehandelt.



Heutzutage haben Logopädinnen Hilfsmittel zu Verfügung, mit welchen die Stimmtherapie greifbar wird und Spass macht und welche auch Lehrpersonen in der Klasse einsetzen können: Stimm-Massage durch Blubbern mit Laxvox ([www.laxvox.de](http://www.laxvox.de), links) oder mit der neu entwickelten StimmMaske. Mit der StimmMaske sind Sprechen sowie Singen mit Text möglich ([www.stimmtuul.ch](http://www.stimmtuul.ch), rechts).

### Ausbleibender Stimmbruch

Wenn Knaben am Ende ihrer obligatorischen Schulzeit noch immer in ihrer Knabenstimme sprechen, so muss dies nicht zwingend eine Stimmstörung bedeuten; das Alter, in welchem der Stimmbruch stattfindet, ist sehr individuell. Sollte die Knabenstimme aber so lange beibehalten werden, dass der Stimmklang auf das Umfeld befremdlich wirkt oder der junge Mann unter stimmlichen Beschwerden leidet, sollte spätestens mit 18 Jahren eine spezialärztliche Untersuchung durchgeführt werden. Es kommt vor, dass das Kehlkopfwachstum abgeschlossen ist, die Voraussetzungen für den Stimmbruch also da sind, und trotzdem weiterhin in der gewohnten Knabenstimme gesprochen wird. Hier kann die Logopädin oftmals innerhalb einer Stunde

zur Männerstimme verhelfen – zur Überraschung und Freude aller.

### Vorsicht: Lehrpersonen mit Erkältungsheiserkeit

Ein Wort zu den Lehrpersonen: Bei Erkältungsheiserkeit sind die Stimmlippen entzündet (Laryngitis). Die Stimme zu diesem Zeitpunkt durch langes oder lautes Sprechen oder gar erzwungenes Singen zu belasten, ist gefährlich, da dadurch eine langwierige Heiserkeit ausgelöst werden kann (Dysphonia postlaryngitica). Es ist daher wichtig, dass eine Erkältungsheiserkeit ernst genommen wird: Im Idealfall sollte sich die Lehrperson zu Hause auskurieren, bis sich die Stimme erholt hat. Ist dies nicht möglich, sollte sie den Unterricht so gestalten dürfen, dass sie möglichst wenig und unangestrengt sprechen kann. Singen ist verboten. Turnunterricht in einer grossen Halle oder draussen sollte die Lehrperson ausfallen lassen oder ersetzen dürfen durch ein stimmlich weniger beanspruchendes Fach (z.B. Zeichnen). Ansonsten besteht das Risiko eines mehrwöchigen Ausfalls, der für alle Beteiligten viel einschneidender wäre.

### Zur Finanzierung der Logopädischen Therapie

Die logopädische Behandlung eines Kindergarten- und Schulkindes gehört grundsätzlich in die Hände der Schul-Logopädin, die Finanzierung liegt bei den Schulgemeinden. Benötigt eine Schul-Logopädin Beratung für die Therapie von Stimmstörungen, kann eine Logopädin mit fachlichem Schwerpunkt Stimmstörungen zur Supervision beigezogen werden. Bei langen Wartelisten arbeiten die Schulgemeinden manchmal mit freischaffenden Logopädinnen zusammen und bezahlen sie aufgrund eines speziellen Vertrags. Liegt eine ärztliche Verordnung vor, kann das Kind auch an eine selbständig tätige Logopädin überwiesen werden, sofern sie Kapazität hat. ●

\*Der Einfachheit halber wird die männliche oder weibliche Form verwendet – selbstverständlich sind Ärztinnen und Phoniaterinnen sowie Logopäden mitgemeint.

### Fördermassnahmen in den Schulen

Wir setzen unsere Reihe von 2020 fort. Verschiedene Logopädinnen und Logopäden haben zu diesen Fördermassnahmen in den Schulen Artikel verfasst, die wir sukzessive abdrucken werden.