

Sprechen mit Mund-Nasen-Schutz und Stimmbelastung bei Lehrkräften

Die stimmliche Belastung von Lehrer/-innen ist durch das Sprechen mit Mund-Nasen-Schutz aktuell deutlich gestiegen. Selbstverständlich ist das Tragen eines medizinischen Mundschutzes im schulischen Kontext unter den gegebenen Bedingungen unabdingbar. Die Hygieneregeln stellen Angehörige vieler Berufsgruppen vor Herausforderungen und belasten sie deutlich. Lehrer/-innen und Schüler/-innen bilden da keine Ausnahme.

Die Besonderheit bei Lehrkräften besteht jedoch darin, dass ihre Stimmen ohnehin einer außergewöhnlichen Belastung unterliegen, sprechen sie doch über viele Jahre täglich mehrere Stunden – oft im Kraftstimmbereich - unter häufig ungünstigen akustischen Bedingungen (Raumverhältnisse, Lärmbelastung) und permanenter psychischer Belastung (hohes Konfliktpotential).

Unterstützt durch Aussagen führender Phoniater (wie Prof. Dr. Tadeus Nawka, Charité Berlin), möchten wir auf folgende Aspekte hinweisen:

- die Maske erhöht den Atemwiderstand, der verlangsamte Einatemstrom führt zu geringerem Atemvolumen, es steht weniger Luft für das Sprechen zur Verfügung, was als Kurzatmigkeit wahrgenommen wird;
- die Maske dämpft den Schall, als Kompensation wird intuitiv lauter gesprochen, was zu einer Mehrbelastung des Kehlkopfs führt;
- die Bänder der Maske ziehen die Ohren nach vorn, die daraus resultierende reflektorische Anspannung der Muskulatur wird als Stress wahrgenommen und kann zu Kopfschmerzen führen;
- das Mundbild kann nicht mit dem gesprochenen Wort verbunden werden, Verstehen wird zusätzlich erschwert.

Zur stimmlichen Entlastung im Lehrberuf sollten die folgenden Hinweise und Vorschläge beachtet werden. Sie können dazu beitragen, die Bedingungen sowohl für Schüler/-innen als auch für Lehrer/-innen zu optimieren:

- wenn möglich OP-Masken tragen (sie bieten bei richtiger Anwendung einen besseren Schutz als eine z.B. schief getragene, geschlitzte oder gelüftete FFP2-Maske);
- langsamer und präzise sprechen;
- das Verstehen durch sinnunterstützende Sprechgestaltung fördern, z. B. Stimmklang, Lautheit, Tempo, Melodie variieren;
- unterstützende Gestik einsetzen, um eine möglichst große Präsenz zu erreichen;
- zwischen den Sprechabschnitten Atempausen einlegen, länger und damit mehr Luft einatmen;
- Spannung der Maske korrekt regulieren (etwa durch einen zusätzlichen Steg hinter dem Kopf);
- auch im Unterricht ausreichend trinken;
- Sprechzeiten reduzieren, häufiger lüften, dabei ohne Maske tief atmen;
- sehr wichtig: vor Unterrichtsbeginn die Stimme erwärmen.

Lehren heißt Sprechen, ohne Stimme ist Sprechen nicht möglich.