
sprechen

**Zeitschrift für Sprechwissenschaft
Sprechpädagogik – Sprechtherapie – Sprechkunst**

Aus dem Inhalt:

Alexandra Ebel: Duden. Das Aussprachewörterbuch. Rezension

**Sarah Giese: Die Körperlichkeit des Bühnensprechens
Impulse aus dem Physical Theatre ...**

**Lena Förch, Melanie Hanselmann, Felix Heller, Christoph Walesch,
Johanna Zehendner & Kerstin H. Kipp:
Sprechkünstler und Schauspieler
Von Unterschieden und Gemeinsamkeiten**

**Birgit Jackel: Vom Lachen als einer nicht verbalsprachgebundenen
Lautäußerung im kommunikativen Prozess**

Ulrike Nespital: Wie effektiv sind Rhetorikkurse?

**Delia Olivi: Mehr schlecht als Recht
Die Kommunikation zwischen Jurist und Laien ...**

**Dagmar Puchalla; Marcus Eckert; Viktoria von Prittwitz; Almut Roeßler:
Sprecherziehung kann mehr als Stimme ...**

**Hans Martin Ritter: Theater und Sprache
und die wiederkehrende Rede von einer Sprach-Krise**

**Marita Pabst-Weinschenk: 85 Jahre „Deutsche Gesellschaft für
Sprechwissenschaft und Sprecherziehung“**

Zur Erinnerung an Max Mangold (1922–2015)

Bibliographien – Rezensionen

Inhalt

Alexandra Ebel: KLEINER, Stefan; KNÖBL, Ralf: Duden. Das Aussprachewörterbuch. Rezension	4
Sarah Giese: Die Körperlichkeit des Bühnensprechens. Impulse aus dem Physical Theatre für die schauspielerische oder sprecherische Arbeit mit (literarischen) Texten	10
Birgit Jackel: Aufgeschnappt und kommentiert: Zur Stimmerkennung	26
Lena Förch, Melanie Hanselmann, Felix Heller, Christoph Walesch, Johanna Zehendner & Kerstin H. Kipp: Sprechkünstler und Schauspieler Von Unterschieden und Gemeinsamkeiten	27
Birgit Jackel: Vom Lachen als einer nicht verbalsprachgebundenen Lautäußerung im kommunikativen Prozess	40
Ulrike Nespital: Wie effektiv sind Rhetorikkurse? Erste Ergebnisse zur Entwicklung von rhetorischen Fähigkeiten und Sprechangstsymptomen bei Studierenden	56
Delia Olivi: Mehr schlecht als Recht Die Kommunikation zwischen Jurist und Laien im Spannungsfeld zwischen juristischer Fachsprache und kommunikativer Kompetenz	67
Dagmar Puchalla; Marcus Eckert; Viktoria von Prittwitz; Almut Roeßler: Sprecherziehung kann mehr als Stimme. Ein Pilotprojekt zur Vielfalt der Sprecherziehung	87
Hans Martin Ritter: Theater und Sprache und die wiederkehrende Rede von einer Sprach-Krise	95
Marita Pabst-Weinschenk: 85 Jahre „Deutsche Gesellschaft für Sprechwissenschaft und Sprecherziehung“. Worldcafé zu „Rhetorik in der Schule. Gestern – heute – morgen“ auf der diesjährigen Tagung vom 13.-16.10.2016 in Saarbrücken	105
Zur Erinnerung an Max Mangold (1922–2015)	107
Bibliographie: Neue Bücher, CD-ROM und DVD	110
Bibliographie: Zeitschriftenartikel und Beiträge in Sammelbänden	111
Rezensionen	114
Impressum	115

**Dagmar Puchalla; Marcus Eckert;
Viktoria von Prittwitz; Almut Roeßler**

Sprecherziehung kann mehr als Stimme

Ein Pilotprojekt zur Vielfalt der Sprecherziehung

Zusammenfassung

Die Stimme einer Lehrkraft wird stark beansprucht (u.a. Puchalla, Dartenne, Roeßler 2013, S. 50–65). Auch Stress (Johnson u. a. 2005) und Erschöpfungszustände (Brackett u. a. 2010) sind unter Lehrkräften weit verbreitet. Zudem ist ein Zusammenhang zwischen Stressempfinden und Stimmproblematiken anzunehmen (Nerrière u. a. 2009; Ahrens-Eipper & Leppow 2004, S. 30). Ziel dieser Untersuchung ist es, einerseits die Relevanz und Dringlichkeit von stressvermindernden Methoden mithilfe von Befragungen unter Studierenden zur Sprechangst darzustellen und im nächsten Schritt zu belegen, dass die Sprecherziehung neben der Stimm- und Sprechbildung zusätzlich wirksame Methoden zum Umgang mit stressinduzierten Sprechsituationen liefern kann.

Hintergrund und Relevanz

Das Stimmorgan einer Lehrkraft wird häufig und vor dem Hintergrund eines hohen Geräuschpegels eingesetzt (Puchalla, Dartenne, Roeßler, 2013). Das kann zu funktionellen Dysphonien und organischen Erkrankungen führen. Es kann aber auch selbst ein stressauslösender Faktor werden, denn eine bereits vor Amtsantritt ungesunde, nicht belastbare Stimme kann

schnell zu Beeinträchtigungen führen. In Folge dessen fallen viele Lehrkräfte durch Krankheit aus (ebda.). Leider wird noch immer nicht an allen Universitäten und Hochschulen Sprecherziehung in der Lehramtsausbildung angeboten, und nur an wenigen Universitäten wird vor Antritt des Studiums durch ein Phoniatisches Gutachten sichergestellt, dass die Stimme gesund und belastbar ist (Lemke, Thiel & Zimmermann 2004; Skupio & Hammann 2000; Lange & Appel 2014). Es braucht dringend weitere schlagkräftige Argumente, damit ein Modul wie die Sprecherziehung an allen Ausbildungsstätten eingerichtet wird, um die Lehramtsstudierenden damit besser auf ihren Berufsalltag vorzubereiten. Dass die Studierenden schon mit Angst vor dem öffentlichen Sprechen ihr Studium beginnen, kann ein weiteres Argument für eine dringend notwendige Unterstützung der jungen Menschen sein, die diese Ausbildung beginnen, um dann eines Tages möglicherweise festzustellen, dass ihre Stimme nicht trägt, die Klasse unruhig und sie selbst heiser und krank werden, und dass sie den Belastungen nicht gewachsen sind.

Hypothese 1: Eine beträchtliche Anzahl von Lehramtsstudierenden leidet unter Symptomen der Sprechangst.

Emotionsregulation

Der Lehrberuf ist ein Sprechberuf (Helmke 2010; Bernhard 2003, S. 89; Eberhart & Hinderer 2014, S. 11, Pabst-Weinschenk 2016) und die Stimme ist das Handwerkszeug. Die Stimme ist aber auch ein Mittel zum Ausdruck von Emotionen und Gefühlen (Gundermann 1994, S. 11–21), sie transportiert diese auf der paraverbalen Ebene. Eine unmittelbare, oft unbewusste Wechselwirkung zwischen Stimme, Angst, Stress und anderen Emotionen ist naheliegend (Dietrich u. a. 2008).

Zum besseren Umgang mit Stress und schwierigen, Stress auslösenden Situationen im Schulalltag sind evaluierte Trainings bekannt (Berking 2014; Lehr u. a. 2015).

Es ist belegt, dass Elemente wie (1) Muskelentspannung und (2) vertiefte Atmung emotions- und stressregulierend wirken (Dolbier & Rush 2012; Berking 2014; Kaluza 2011; Ebert u. a. 2014). (3) Die Erarbeitung einer akzeptierenden Haltung kann ebenfalls zur Verminderung des Stresserlebens beitragen (Myers u. a. 2012; Dahl, Wilson & Nilsson 2004; Berking 2014, Kaluza 2011; Ebert u. a. 2014). (4) Die Lenkung der Aufmerksamkeit schafft Abstand zu Gedanken, die um ein stresserzeugendes Thema kreisen. Der so gewonnene Abstand kann dann helfen, Situationen neu zu betrachten und zu bewerten, was das Stresserleben reduzieren kann (Ochsner & Gross 2005).

Die Sprecherziehung als Emotionsregulator

Die Gesunderhaltung und Kräftigung der Sprechstimme steht im Fokus der Sprecherziehung, aber auch die Reduzierung von Lampenfieber und Sprechangst (Eberhart & Hinderer 2014, S. 10–14; Wolf & Aderhold 2009, S. 12; Bernhard 2011, S. 12; Coblenzer & Muhar 2003, S. 23). Die Sprecherziehung strebt also neben der Stimm- und Sprechbildung auch den verbesserten Umgang mit belastenden, Stress

auslösenden Situationen im Zusammenhang mit dem öffentlichen Sprechen an, und sie kann darüber hinaus auf das Stresserleben insgesamt einwirken, denn die erlernten Methoden können auf andere Situationen übertragen werden.

(1) Methoden zur Entspannung und (2) zur bewussten Atemführung gehören zu jeder sprecherzieherischen Intervention (z. B. Gundermann 1994, S. 8; Bernhard 2011; Eberhart & Hinderer 2014; Coblenzer & Muhar 2003). (3) Das „Es atmet mich“ (Middendorf 1995), und damit das Loslassen, Aushalten und Zulassen der inneren „Bewegtheit“ (Emotion) und der Atemimpulse kann eine akzeptierende Haltung gegenüber sich selbst und den Herausforderungen des Lebens aufbauen. (4) Die Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Körperwahrnehmung (Körperhaltung, Körperspannung, Atmung, Stimmführung, etc.) baut stresserzeugende Gedanken ab (Fiurowski 2004; Eberhart & Hinderer 2014; Aderhold 2009, S. 12–15). Damit wird eine gedankliche Distanzierung von potentiell emotionsauslösenden Stimuli begünstigt, so dass die emotionale Erregung reduziert werden kann.

Dass es bislang keine empirischen Belege für die stress- und emotionsregulierende Wirkung von Sprecherziehung gibt, liegt sicherlich auch darin begründet, dass die Sprecherziehung über kein einheitliches Curriculum verfügt. Je nach DozentIn und Universität bzw. Ausbildungsinstitut werden die Inhalte unterschiedlich fokussiert und unterschiedlichste Übungen und Herangehensweisen hierzu vermittelt (Wagner 1998, S. 258–259). Allerdings gibt es didaktische Grundlagen, formulierte Ziele, Übungen und Methoden, die sich – in Variationen – überall in der Sprecherziehung wiederfinden (u. a. in Aderhold/Wolf 2009 in den zehn Grundgesetzen des Sprechens).

Hypothese 2: Übungen aus der Sprecherziehung zu (1) Entspannung und (2) bewusster Atemführung, (3) einer ak-

zeptierenden Haltung und (4) einer gedanklichen Distanzierung reduzieren Sprechangst.

Vorgehensweise zu Hypothese 1

Die ersten Fragebögen liegen aus den Jahren 2009 bis 2014 vor. Sie wurden von Studierenden des Lehramts an der Leuphana Universität Lüneburg direkt zu Beginn des jeweiligen Seminars ausgefüllt, um den DozentInnen Informationen darüber zu verschaffen, ob beispielsweise Vorerkrankungen am Stimmorgan vorlagen oder ob logopädische Behandlungen verschrieben wurden. Auch die Sprechangst wurde thematisiert.

Aus den Jahren 2009 bis 2014 liegen so bereits einige Erkenntnisse zum Stresserleben der Studierenden bei öffentlichem Sprechen vor. Die Fragebögen waren in diesem Zeitraum jedoch noch nicht einheitlich, sondern wurden fortlaufend von Semester zu Semester weiterentwickelt. Auch wurde die Befragung nicht mit allen Studierenden der jeweiligen Kohorten durchgeführt.

Seit dem Wintersemester 2014/15 wurde der Fragebogen schließlich beibehalten. Zu der Zeit hatte die Sprecherziehung aus organisatorischen Gründen mehr als die doppelte Anzahl von Studierenden zu betreuen als gewöhnlich, dadurch konnte eine relativ große Anzahl an Befragungen durchgeführt werden.

Methode der Befragung, Durchführung und Ergebnisse

Für die Lehramtsstudierenden an Grund-Haupt- und Realschulen mit dem Unterrichtsfach Deutsch ist die Sprecherziehung an der Leuphana Universität in Lüneburg ein Pflichtmodul. Für Lehramtsstudierende mit anderen Fächern ist sie ein Wahlpflichtfach. Die Studierenden, die sich für ein anderes Modul als die Sprecherziehung entschieden haben, konnten nicht berücksichtigt werden.

Als Methode wurde der Fragebogen gewählt, der zu Beginn des Seminars an alle Studierenden verteilt und von ihnen ausgefüllt wurde. Die Rücklaufquote liegt also bei 100% der Seminarteilnehmer und -teilnehmerinnen. Der Fragebogen umfasst mehrere Themenkomplexe. Zum Thema Sprechangst wurden die folgenden Aussagen erstellt, mehrfaches Ankreuzen war möglich.

Aussage 1: Ich spreche nicht gerne vor einer großen Gruppe von Menschen.

Aussage 2: Ich habe eher Angst vor vielen Menschen zu sprechen.

Aussage 3: Ich habe besonders Angst vor Vorträgen und Prüfungen.

Aussage 4: Ich spreche gerne vor Kindern, aber nicht vor Erwachsenen.

Aussage 5: Ich spreche gerne vor einer Gruppe, egal welche Altersgruppe.

Aussage 6: Ich liebe es, vor einer Gruppe zu sprechen.

Aussage 7: Ich lese sehr gerne vor, besonders Kindern.

Aussage 8: Ich lese gar nicht gerne vor.

Aussage 9: Ich lese sehr gerne vor, auch Erwachsenen.

Es wurden bewusst einige Aussagen so formuliert, dass sie sich inhaltlich überschneiden. Ziel war es, eine präzisere Abbildung zu bekommen und Unsicherheiten und zu schnelles impulshaftes Ausfüllen des Fragebogens auszudecken. Wenn eine befragte Person beispielsweise die Aussage 9 ankreuzt (Ich lese sehr gerne vor, auch Erwachsenen.), so kann man eigentlich davon ausgehen, dass sie neben Erwachsenen auch gerne Kindern vorliest (Aussage 7: Ich lese sehr gerne vor, besonders Kindern.).

Aussage 9 impliziert unseres Erachtens Aussage 7, aber nicht umgekehrt. Die Teilnehmenden müssten also eigentlich beide Felder angekreuzt haben. Allerdings wurde von einigen Studierenden nur die Aussage 9 angekreuzt (+16, +12, +9, siehe Zeile 9).

Semester	WS 2014/15	SoSe 2015	WS 2015/16	Gesamt
Anzahl der Teilnehmenden an der Befragung	210	210	151	571
Ich spreche nicht gerne vor einer großen Gruppe	63	66	33	162
Ich habe eher Angst vor vielen Menschen zu sprechen	24	33	13	60
Ich habe besonders Angst vor Vorträgen und Prüfungen	63	58	42	163
Ich spreche gerne vor Kindern, aber nicht vor Erwachsenen	70	76	57	203
Ich spreche gerne vor einer Gruppe	58	49	40	147
Ich liebe es, vor einer Gruppe zu sprechen	10	6	11	27
Ich lese sehr gerne vor, besonders Kindern	116 (+16)	146 (+12)	88 (+9)	350 (+37)
Ich lese gar nicht gerne vor	25	13	24	62
Ich lese sehr gerne vor, auch Erwachsenen	65	66	42	173

Tabelle 1

Diese Zahlen sprechen für sich. Im Wintersemester 2014/15 beispielsweise gaben 70 von 210 Personen an, gerne vor Kindern, aber nicht vor Erwachsenen zu sprechen – das macht ein Drittel der Teilnehmenden aus. Nur 58 von 210, also weniger als ein Drittel, sprechen grundsätzlich gerne vor einer Gruppe, und nur 10 von 210 lieben es. Auf der anderen Seite sprechen 63 gar nicht gerne vor einer Gruppe und 24 haben sogar Angst davor; bei Vorträgen und Prüfungen steigert sich das noch einmal auf 63 Personen.

Die beiden weiteren Semester pendeln sich auf ähnliche Zahlen ein. Demnach leidet ein Viertel bis ein Drittel der Studierenden unter Sprechangst, mehr als die Hälfte bis hin zu 2/3 der Befragten sprechen nicht gerne vor erwachsenen Menschen, aber vor Kindern.

Man kann also davon ausgehen, dass die Angst vor dem öffentlichen Sprechen allgemein relativ hoch ist. Dies ist umso bemerkenswerter, da die Berufswahl auf einen Sprechberuf fällt.

Bedenklich ist, dass Lehrkräfte Vorbilder sind, auch in ihrem Auftreten und ihrer Sprechweise. Die Sprechweise wirkt zudem auf die Konzentrationsfähigkeit der Kinder (Voigt-Zimmermann, S. 2011).

Die Anzahl der Studierenden, die zwar gerne vor Kindern sprechen und/oder vorlesen, aber nicht gerne vor Erwachsenen, ist auffallend hoch. Das kann darauf hinweisen, dass schwierige Situationen in der Klasse und/oder Elterngespräche als stresserzeugende Situationen erlebt werden.

Selbstverständlich muss man vermuten und auch hoffen, dass sich das bei Einigen mit der Zeit von selbst erledigt, allein durch

die Gewohnheit, viel vor der Klasse sprechen zu müssen. Aber es bleibt dem Zufall überlassen, und sicher sein kann man nicht.

Vorgehensweise zu Hypothese 2

Für diesen Versuch wurde das SERM (Sprecherziehungs-Emotionsregulations-Modell) entwickelt. Es handelt sich hierbei um eine ca. zehnmünütige Übungsfolge. Diese sollten in ihrer Wirkung überprüft werden.

Die Versuchspersonen wurden in Seminaren der Sprecherziehung im Rahmen des Lehramtsstudiums an der Leuphana Universität Lüneburg rekrutiert, die Teilnahme war freiwillig. Die Stichprobe bestand aus 71 Studierenden, davon waren 83,1 % (n = 59) weiblich. Das Durchschnittsalter lag bei 23,3 Jahren. In der Experimentalgruppe waren 35 und in der Kontrollgruppe waren 36 Versuchspersonen.

Methode der Untersuchung, Durchführung und Ergebnisse

Die Durchführung fand zu Beginn des Semesters statt, sodass den Teilnehmenden das SERM sowie andere stressreduzierende Maßnahmen aus der Sprecherziehung noch nicht bekannt waren.

Es wurde überprüft, ob die ca. zehnmünütige Sprecherziehungseinheit Einfluss auf die emotionale Erregung beim Sprechen hat. Die Teilnehmenden wurden gebeten zu erklären, warum es gut ist, dass es sie gibt. Es wurde bewusst auf das Selbstwertgefühl angesprochen, um eine Stressreaktion zu aktivieren (Bruch 2000; Erdmann, Janke & Bisping 1984).

Um die Veränderung emotionaler Erregung zu messen, wurde die Hautleitfähigkeit der Probanden ermittelt, da diese als Indikator für emotionale Erregung gilt (Davison & Koss 1975; Stück, Rigotti & Balzer 2005; Vetrugno u. a. 2003; Dawson, Schell & Filion, 2000; Dawson u. a. 2000).

Aufbau der Sprecherziehungseinheit

Die Durchführung der Sprecherziehungseinheit dauerte etwa zehn Minuten. Viele Übungen wurden dem Buch „Sprechsport“ (Winter & Puchalla 2015) entnommen. Sie zielen auf eine bewusste und vertiefte Führung des Atemvorgangs und die Vertiefung des persönlichen Atemrhythmus, des Weiteren auf Lockerung der Muskulatur, die Aufrichtung der Wirbelsäule, Übungen zur Spannungsregulierung und zur Weitung des Mund-Rachenraums. Hierbei wurde die Ablenkung von stresserzeugenden Gedanken hin zur bewussten Wahrnehmung körperlicher Impulse, Empfindungen und Veränderungen fokussiert. In allen Gruppen wurde die gleiche Übungsfolge unter Leitung von Dozentinnen der Sprecherziehung an der Leuphana-Universität durchgeführt.

Die endgültige Auswertung wird in Kürze unter dem Stichwort „Das Sprecherziehungs-Emotionsregulations-Modell (SERM)“ publiziert werden. Aber erste erwähnenswerte und richtungsweisende Ergebnisse liegen bereits vor, die wir zu diesem Zeitpunkt veröffentlichen können.

Ergebnis

Die Messungen zeigen einen signifikanten Rückgang der Hautleitfähigkeit in der Experimentalgruppe, während in der Kontrollgruppe die Prä- und Post-Werte nahezu stabil blieben. Die Reduktion der Hautleitfähigkeit belegt den Rückgang der emotionalen Erregung.

Das Testen des eigens für dieses Projekt entwickelten Sprecherziehungs-Emotionsregulations-Modells (SERM) konnte somit belegen, dass die Sprecherziehung einen wesentlichen Beitrag zum Thema Selbstregulation bzw. Stressreduktion liefern kann. Das erste Ergebnis weist schon jetzt deutlich darauf hin, dass das in der Sprecherziehung typische Anwenden von (1) Spannungsregulierung, (2) Atemführung, (3) Akzeptieren des eigenen Atemrhythmus und (4) Konzentration auf körperbezogene

Aspekte vor und/oder während einer potentiell belastenden Sprechsituation die Erregung (Hautleitfähigkeit) senkt.

Diskussion

Diese Studie hat zum Ziel, einerseits aufzuzeigen, dass in der Lehrerbildung dringender Handlungsbedarf besteht, das Thema Sprechangst betreffend. Dass auffallend viele zukünftige Lehrkräfte nur ungern vor Menschen sprechen, kann auf spätere Probleme im Berufsalltag – nicht nur im Bereich stimmlicher Erkrankungen – hinweisen. Schließlich ist das Sprechen ein wesentlicher Bestandteil des Berufsalltags.

Das zweite Ziel ist, die Wirksamkeit von typischen Elementen aus der Sprecherziehung zu überprüfen. Der offensichtliche Effekt dieser kurzen Sprecherziehungseinheit ist nur ein erster Schritt, denn vermutlich können die erlernten Strategien noch nicht selbstständig und über einen längeren Zeitraum von den Probanden angewendet werden.

Wenn die Ergebnisse in folgenden Studien repliziert werden können, spricht das dafür, das Angebot der Sprecherziehung in der Lehrerausbildung bewusst um diesen Aspekt zu erweitern.

Eine Schwäche dieser Untersuchung ist, dass der Effekt des Sprecherziehungs-Emotionsregulations-Modells unter Laborbedingungen und nur mit Studierenden erfasst wurde. Zur Prüfung einer externen Validität sollten Feldstudien in der Schule und mit Lehrkräften durchgeführt werden.

Trotzdem hat die Studie wichtige Ergebnisse aufzuweisen, wenn auch nur intern validiert. Sie zeigt, dass die Sprecherziehung mehr kann als Stimme: Die Grundlagenarbeit der Sprecherziehung wirkt nicht nur auf die Gesunderhaltung der Stimme und eine Steigerung der stimmlichen Belastbarkeit, sowie eine verbesserte Artikulation, sondern auch auf die Regulation von Stress, Sprechangst und aversiven Emotionen. Da die gesundheitlichen Risiken des

Lehrberufs bekanntermaßen hoch sind (Brackett u. a.2010; Johnson u. a.2005), sollte dieser Aspekt der Sprecherziehung nicht unterschätzt werden.

Dieses Ergebnis unterstützt die Forderung von SprechwissenschaftlerInnen, Sprech-erzieherInnen und LogopädInnenen nach einem Angebot von Sprecherziehung im Lehramtsstudium an allen Ausbildungsstätten (Lemke, Bielfeld, Voigt-Zimmermann 2006; Skupio & Hammann 2000) mit einem wichtigen Argument.

Literatur

- Ahrens-Eipper, S & Lepplow, B. (2004). Mutig werden mit Til Tiger. Ein Trainingsprogramm für sozial unsichere Kinder. Göttingen. Hogrefe.
- Berking, M. (2014). *Training emotionaler Kompetenzen*. Heidelberg. Springer.
- Bernhard, B.M. (2003). *Sprechen im Beruf*. Wien. G&G Verlagsgesellschaft.
- Bernhard, B.M. (2011). *Sprechtraining*. Wien. G&G Verlagsgesellschaft.
- Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa, J., Reyes, M. & Salovey, P. (2010). Emotion regulation ability, job satisfaction, and burnout among British secondary school teachers. *Psychology in the Schools*, 47, p. 406–417.
- Bruch, M. (2000). Selbst-Schema-Modell für Komplexe Störungen. In M. Bruch: *Fallformulierung in der Verhaltenstherapie* (S. 123–151). Vienna. Springer.
- Coblenzer, H. & Muhar, F. (2003). *Atem und Stimme – Anleitung zum guten Sprechen*. Wien Öbv. 19. Aufl.
- Dahl, J., Wilson, K. G., & Nilsson, A. (2004). Acceptance and commitment therapy and the treatment of persons at risk for long-term disability resulting from stress and pain symptoms: A preliminary randomized trial. *Behavior therapy*, 35(4), 785–801.
- Davison, M. A., & Koss, M. C. (1975). Brainstem loci for activation of electrodermal response in the cat. *American Journal of Physiology–Legacy Content*, 229(4), 930–934.

- Dawson, M. E., Schell, A.M., Filion, D.L. (2000). The electrodermal system. In: J. T. Cacioppo, L. G. Tassinary, & G. G. Bernston (Hrsg.), *Handbook of psychophysiology* (200–223). Cambridge: Cambridge University Press.
- Dietrich, M., Verdolini Abbott, K., Gartner-Schmidt, J., & Rosen C.A. (2008). The frequency of perceived stress, anxiety, and depression in patients with common pathologies affecting voice. *Journal of Voice*, 22(4), p. 472–488.
- Dolbier, C. L. & Rush, T. E. (2012). Efficacy of abbreviated progressive muscle relaxation in a high-stress college sample. *International Journal of Stress Management*, 19, p. 48–68.
- Eberhart, S. & Hinderer, M. (2014). *Stimm- und Sprechtraining für den Unterricht*. Paderborn. Ferdinand Schöningh.
- Ebert, D. D., Lehr D., Smit F., Zarski, A.-C., Riper, H., Heber, E., Cuijpers, P., Berking, M. (2014). Efficacy and cost-effectiveness of minimal guided and unguided internet-based mobile supported stress-management in employees with occupational stress: a three-armed randomised controlled trial. *BMC Public Health*, 14, p. 807.
- Erdmann, G., Janke, W. & Bisping, R. (1984). Wirkungen und Vergleich der Wirkungen von vier experimentellen Belastungssituationen. *Zeitschrift für experimentelle und angewandte Psychologie*, 31, S. 521–543
- Fiukowski, H. (2004). *Sprecherzieherisches Elementarbuch*. Tübingen. Max Niemeyer.
- Gundermann, H. (1994). *Phänomen Stimme*. München, Basel. Reinhardt
- Helmke, A. (2010). *Unterrichtsqualität und Lehrerprofessionalität. Diagnose, Evaluation und Verbesserung des Unterrichts (Schule weiterentwickeln - Unterricht verbessern. Orientierungsband)*. Seelze. Klett-Kallmeyer
- Johnson, S., Cooper, C. L., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P. & Millet, C. (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology*, 20, p. 179–187.
- Kaluza, G. (2011). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Heidelberg. Springer-Verlag.
- Lange, J., Appel, J. (2014). *Stimmig unterrichten – Eine Analyse der Sprecherziehung im Lehramtsstudium aus logopädischer Sicht*. In: *Sprechen* 58. S. 45–58
- Lehr, D., Eckert, M., Baum, K., Thiart, H., Heber, E., Berking, M., Sieland, B. & Ebert, D. (2015). *Online-Trainings zur Stressbewältigung - neue Chance zur Gesundheitsförderung im Lehrerberuf. Lehrerbildung auf dem Prüfstand*, 7(2), S. 190–212.
- Lemke, S., Thiel, S., Zimmermann, S. (2004). *Zur Notwendigkeit der Überprüfung stimmlich-sprecherischer Eignung für den Lehrerberuf*. In N. Gutenberg (Hrsg.), *Sprechwissenschaft und Schule. Sprecherziehung - Lehrerbildung - Unterricht* (S. 164–171). München, Basel. Reinhardt.
- Lemke, S., Bielfeld, K., Voigt-Zimmermann, S. (2006): *Initiative Sprecherziehung im Lehramt*. In : *Die Sprachheilarbeit* 51, S.88–91
- Lemke, S. (Hrsg.) (2012): *Sprechwissenschaft/Sprecherziehung*. Frankfurt am Main. Peter Lang-Verlag
- Middendorf, I. (1995). *„Der erfahrbare Atem“*. Paderborn. Junfermann.
- Myers, S. B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., & Fingerhut, R. (2012). Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students. *Training and Education In Professional Psychology*, 6, p. 55–66.
- Nerrière, E., Vercambre, M. N., Gilbert, F., Masféty, V. K. (2009). Voice disorders and mental health in teachers: a cross-sectional nationwide study. *BMC Public Health*, 9, p. 370.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive sciences*, 9, p. 242–249.
- PABST-WEINSCHENK, M. (2016): *Stimmlich stimmiger Unterricht*. Kornwestheim. Vandenhoeck & Ruprecht
- Puchalla, D., Dartenne, C. M. & Roeßler, A. (2013). *Was zählt die Stimme einer Lehrkraft?* In: *Sprechen* 55, S. 50–65.
- Skupio, V./ Hammann, C. (2000): *Stimm- und Sprecherziehung an deutschen Universitäten – Eine Untersuchung der dgs*. *Die Sprachheilarbeit*, 45, S. 26–28.

Stück, M., Rigotti, T., & Balzer, H. U. (2005). Wie reagieren Lehrer bei Belastungen? Berufliche Bewältigungsmuster und psychophysiologische Korrelate. *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, 52, 250–260.

Vetrugno, R., Liguori, R., Cortelli, P., & Montagna, P. (2003). Sympathetic skin response. *Clinical Autonomic Research*, 13, p. 256–270.

Voigt-Zimmermann, S. (2011). Zum Einfluss gestörter Lehrerstimmen auf den Verstehensprozess bei Schülern. In: Bose, I. & Neuber, B. (Hrsg.): *Interpersonelle Kommunikation. Hallesche Schriften zur Sprechwissenschaft und Phonetik*, 39. Frankfurt a.M., Berlin. Peter Lang.

Wagner, R. (1998). „Unstimmigkeiten“ in der Lehrer(innen)ausbildung. In: Gundermann, H. (Hrsg): *Die Ausdruckswelt der Stimme*. Heidelberg. Hüthig. S. 257–260.

Winter, G. & Puchalla, D. (2015). *Sprechsport*. Weinheim: Beltz. 2. Aufl.

Wolf, E. & Aderhold, E. (2009). *Sprecherzieherisches Übungsbuch*. Berlin: Henschel. 15. Aufl.

Zu den Autoren

Dagmar Puchalla, M.A. studierte Theater- und Kommunikationswissenschaften in München. Zudem absolvierte sie eine Schauspielausbildung. Nach mehr als zehn Jahren auf der Bühne absolvierte sie eine Ausbildung zur Sprecherzieherin und zur Pädagogin für „Funktionelle Entspannung“ nach Marianne Fuchs. Dagmar Puchalla ist wiss. Mitarbeiterin und Fachkoordinatorin für die Sprecherziehung in der Lehrerbildung an der Leuphana Universität Lüneburg. Sie ist ebenfalls Lehrbeauftragte an der Hochschule für Musik und Theater in Hamburg (HfMT).

Marcus Eckert, Jahrgang 1974, studierte bis 2003 in Lüneburg das Lehramt für Grund-, Haupt und Realschulen und arbeitete bis zum Sommer 2010 an einer Haupt- und Realschule. Berufsbegleitend studierte er Psychologie.

Derzeit promoviert er am Institut der Psychologie der Leuphana Universität in Lüneburg und arbeitete bis Ende 2014 als wissenschaftlicher Mitarbeiter in einem Projekt zur Entwicklung von Internet-Therapie/Training. Zurzeit ist er Geschäftsführer des Institutes LernGesundheit.

Viktoria von Prittwitz hat bis 2014 Mathematik, Sachunterricht und Religion auf Lehramt an der Leuphana Universität Lüneburg studiert und unterrichtet derzeit als Lehrkraft im Vorbereitungsdienst an einer Grundschule in Niedersachsen.

Almut Roeßler ist Diplom-Sprechwissenschaftlerin und studierte an der Martin-Luther-Universität Halle/Saale. Zudem absolvierte sie das Fach „Deutsch als Fremdsprache“ im Zusatzstudium an der Ruhr-Universität Bochum. Sie ist Lehrbeauftragte für besondere Aufgaben im Fach Sprecherziehung in der Lehrerbildung an der Leuphana Universität Lüneburg.

E-Mail: sprecherziehung@leuphana.de

Die sprechen-Bibliographie gibt es auch komplett als Word- und pdf-Datei auf CD-ROM – mit allen seit 1983 in sprechen veröffentlichten Bibliographien und einigen anderen wichtigen Leselisten (ca. 2.800 S. Text mit über 22.200 Buch- und Artikelhinweisen).

Diese interdisziplinäre Zusammenstellung aktueller Bücher und Aufsätze zur mündlichen Kommunikation wird regelmäßig verbessert und erweitert. So ist inzwischen die „Bibliographie der deutschsprachigen Veröffentlichungen aus Sprechwissenschaft und Sprecherziehung seit der Jahrhundertwende“ von Hellmut Geißner und Bernd Schwand eingearbeitet.

Die Einzelplatznutzung kostet € 18,- (€ 12,- für Studierende und € 43,- für Institute, Bibliotheken etc.); günstige Abonnements sind ebenfalls möglich.

Bestellt werden kann per E-Mail an rolwa@aol.com.

Impressum

Herausgeber:

Roland W. Wagner, Sprecherzieher (DGSS/univ.)

Redaktion:

Prof. Dr. Christa M. Heilmann, Dipl.-Sprechwissenschaftlerin

Dr. Alexandra Ebel, M. A., Sprechwissenschaftlerin

Dirk Meyer, Dipl.-Sprechwissenschaftler

Dr. Marita Pabst-Weinschenk, Sprecherzieherin (DGSS)

Roland W. Wagner, Sprecherzieher (DGSS/univ.)

Beirat:

Dr. Dieter-W. Allhoff (Gründer und Herausgeber 1983–2008)

Dr. Brigitte Teuchert

Dr. Waltraud Allhoff

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

sprechen erscheint im Verlag für Sprechwissenschaft und Kommunikationspädagogik (VfSK), Feuerbachstraße 11, D-69126 Heidelberg

Redaktions-Anschrift:

sprechen c/o Berufsverband sprechen e. V.;

Feuerbachstr. 11, 69126 Heidelberg.

Redaktions-Telefon: 06221–29548; E-Mail: rolwa@aol.com

BVS-IBAN: DE45 6725 0020 0000 0198 60; SWIFT-BIC: SOLADES1HDB

Druck und Versand:

COD Büroservice GmbH, Druckzentrum Saarbrücken,

Bleichstraße 22, 66111 Saarbrücken, Tel. 0681–393530

Für die Mitglieder der meisten Landesverbände der DGSS ist der Bezug der Zeitschrift im Jahresbeitrag enthalten.



sprechen wendet sich an
pädagogisch und therapeutisch Tätige
und Studierende des Gesamtbereiches
'Mündliche Kommunikation'.

sprechen veröffentlicht Beiträge
zur Sprechwissenschaft und Sprecherziehung:
zur Atem-, Stimm- und Lautbildung,
zur Stimm-, Sprech- und Sprachtherapie,
zur Rhetorischen Kommunikation
sowie zur Sprechkunst.