

# dgs

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR SPRACHHEILPÄDAGOGIK E.V.

1

Stimmstörungen  
bei Kindern



## Impressum

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Sprachheilpädagogik (dgs)  
Autorinnen: Anja Hegemann und Ute Ostendorf (Sprachheilpädagoginnen)  
Projektleitung: Kurt Bielfeld und Angelika Schindler  
Layout: Werbeagentur MWK, Köln  
Druck: Lechte Druck, Emsdetten  
Auflage: 10.000 / 1998

**Marco:**

„...wenn ich spreche, ist das schon irgendwie anstrengend.“

**Therapeutin:**

„Und was sagen die anderen zu Deiner Stimme?“

**Marco:**

„Ja also, meine Freunde, die haben noch nie was gesagt. Nur andere schon mal so 'Kettenraucher' und so. Und mein Opa sagt manchmal 'Na, Sinatra'.“



Viele Kinder leiden wie Marco an einer permanenten Heiserkeit. Sie berichten von Sprechanstrengung, haben Probleme, sich stimmlich durchzusetzen und werden oftmals wegen ihrer rauhen Stimme aufgezogen. Oft fällt eine derartige Stimmstörung erst dann richtig auf, wenn die Kinder lediglich noch tonlos und gepreßt flüstern und sich auf ihren Stimmlippen bereits die sogenannten Schreiknötchen gebildet haben.

Daher sollten Kinder, die über mehr als 3 Monate hinweg eine permanente Heiserkeit zeigen, auf jeden Fall

- einem Facharzt / einer Fachärztin für HNO-Heilkunde vorgestellt werden
- eine stimmhygienische Beratung und gegebenenfalls
- eine Stimmtherapie erhalten.

Diese Broschüre informiert über die Ursachen und Erscheinungsweisen kindlicher Stimmstörungen. Sie zeigt Therapiemöglichkeiten, Tips zum Umgang mit den betroffenen Kindern und zur Vorbeugung von Stimmstörungen auf.

## 1. Woran können Stimmstörungen bei Kindern erkannt werden?

Eine Stimmstörung liegt meist dann vor, wenn Kinder über einen längeren Zeitraum (mehr als drei Monate) andauernd heiser, rauh oder gepreßt sprechen.

Beim Versuch, besonders leise, oder auch sehr laut zu werden, bricht die Stimme oftmals ganz ab. Es kann nur noch flüsternd fortgefahren werden.

Viele Kinder berichten über Kratzen, Brennen oder Beengungsgefühle im Halsbereich. Durch häufiges Husten oder Räuspern versuchen sie, etwas dagegen zu unternehmen, strapazieren ihre Stimme aber so nur noch zusätzlich.

Beim Singen ist die Fähigkeit, die Stimme höher oder tiefer zu führen, eingeschränkt. Melodien können nicht mehr sicher nachgesungen werden.

Wegen ihrer heiseren Stimme werden die Kinder oft schlecht verstanden und daher aufgefordert, lauter und deutlicher zu sprechen. Im Bemühen darum wenden sie meist noch mehr schädlicher Sprechanstrengung auf. Teilweise klingen ihre Äußerungen bedingt durch ihre Heiserkeit auch viel aggressiver als sie es selber beabsichtigen. Es kommt beim Gegenüber zu Mißverständnissen und zu von den Kindern nicht erwarteten Reaktionen.

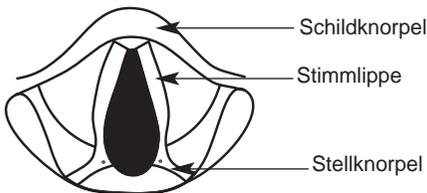


Zwangsläufig erleben sie so Kommunikation als etwas Negatives, dem sie durch Schweigen auszuweichen versuchen.

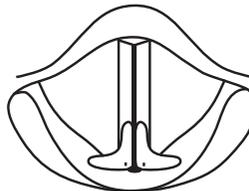
Viele Kinder empfinden die Kritik an ihrer Stimme (u.a. den Vergleich mit Kettenrauchern oder heiseren Film- und Gesangsgrößen) als Ablehnung ihrer Person. Sie fühlen sich gekränkt und verunsichert. Als Folge ziehen sie sich ängstlich zurück oder machen sich durch Aggressivität Luft.

## 2. Wie funktioniert die gesunde Stimme?

Im Kehlkopf befinden sich horizontal die beiden Stimmlippen. Sie dienen zum Verschließen der Luftröhre. Beim Atmen öffnen sie sich möglichst weit, so daß viel Luft in die Lungen gelangen kann. Zur Stimmbildung schließen sie sich locker, aber ohne Zwischenräume. Wenn die Luft aus der Lunge von unten gegen sie gedrückt wird, schwingen sie gleichmäßig im Luftstrom. Die entstehenden Luftschwingungen hören wir als menschliche Stimme.



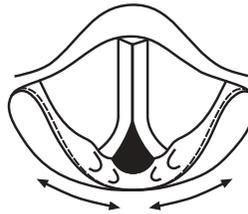
**Atemstellung der Stimmlippen** (Querschnitt durch den Kehlkopf: Aufsicht von oben auf die Stimmlippen)



**Vollständiger Stimmlippen-Schluß bei der Stimmbildung.**

### 3. Was verändert sich im Kehlkopf bei Stimmstörungen?

Bei Stimmstörungen arbeiten die Muskeln, die für die Bewegungen der Stimmlippen verantwortlich sind, in der Regel viel zu verkrampft. Die Stimmlippen werden gegeneinander gedrückt und können nicht mehr gleichmäßig schwingen. Die Stimme klingt rau und gepreßt. Die Muskeltätigkeit kann so übermäßig sein, daß die Stimmlippen beim Schließen im hinteren Teil wieder auseinandergerissen werden und ein dreieckiger Spalt offenbleibt, durch den Luft austritt. Es entsteht ein hauchiger, flüsternder Stimmklang.



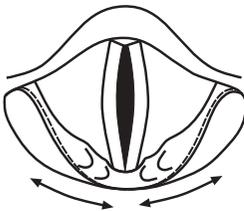
**Dreieckiger Spalt zwischen den Stimmlippen.**

Teilweise schlagen die Stimmlippen beim Schließen so stark zusammen, daß sie sich röten und stark verdicken. Später bilden sich auf ihnen sogenannte Knötchen, die einen regulären Stimmbandschluß noch zusätzlich verhindern.

Unbewußt versuchen die Kinder dann, den muskulären Kraftaufwand weiter zu verstärken, um die Stimmlippen doch noch zusammenzubringen. Ein Teufelskreis zunehmender Verspannung entsteht.

Andererseits können die Kehlkopfmuskeln auch übermäßig erschlaffen. Es entsteht meist ein ovaler Spalt zwischen den Stimmlippen. Auch hier ist verstärkter Kraftaufwand nötig, um die Stimmqualität zu verbessern, was dann jedoch wiederum zu einer völligen Ermüdung der Muskulatur führt.

**Ovaler Spalt zwischen den Stimmlippen.**



## 4. Was sind die Ursachen von Stimmstörungen bei Kindern?

Sehr häufig entsteht eine Stimmstörung bei Kindern als Spätfolge einer schweren Infektion der Atemwege, besonders einer Kehlkopftzündung mit begleitender Heiserkeit. Oft ist es für die Kinder sehr schwer, die in diesem Fall dringend nötige Stimmschonung einzuhalten.

Im Gegenteil versuchen sie, die Heiserkeit durch einen erhöhten stimmlichen Kraftaufwand oder durch schädliches lautes Flüstern auszugleichen. Sie gewöhnen sich so die übermäßige Betätigung der Kehlkopfmuskulatur an und legen sie auch nach der Genesung nicht wieder ab.

Auch falsches Atmen kann die Entstehung von Stimmstörungen begünstigen. Viele der chronisch heiseren Kinder neigen beim Sprechen zur sogenannten Hochatmung. Beim Luftholen werden die Schultern stark hochgezogen, was u.a. zu einer Verspannung der Hals- und Kehlkopfmuskulatur führt.

Zu ähnlichen Verspannungssituationen können verschiedenste Formen angespannter oder aus dem Gleichgewicht geratener Körperhaltung führen.

Eine weitere sehr häufige Ursache für die Entstehung von Stimmstörungen ist bei vielen Kindern ein ständig zu lauter Einsatz ihrer Stimme. Sie gewöhnen sich an ein übermäßig lautes, angespanntes Sprechen, um beispielsweise den hohen Geräuschpegel in Kindergarten und Schule zu übertönen. Damit überlasten sie ihre Kehlkopfmuskulatur. Besonders bei Gruppenspielen und beim Sport fallen sie durch überlautes, angestrengtes Schreien auf.

Oft setzt sich dieses Verhalten in der Familie fort. Auch hier kann die Ursache darin liegen, daß das Kind sich nur durch gehobene Lautstärke gegen den generell zu lauten Unterhaltungston der Familienmitglieder durch-

setzen kann. Zusätzlich kann eine ständige Lärmeinwirkung durch Musik und Fernseher zum veränderten Stimmverhalten beitragen.

Bei einigen Kindern ist der übermäßige Stimmgebrauch ein deutlicher Ausdruck von tief in ihnen angestauten Aggressions- oder auch Angst- bzw. Minderwertigkeitsgefühlen. Die Ursachen dafür sind von Kind zu Kind unterschiedlich. Sie liegen häufig im familiären oder im schulischen Bereich. Als Reaktion darauf schreien sie sozusagen ihre Sorgen aus sich heraus.

Andere Kinder gewöhnen sich einen schädlichen Umgang mit der eigenen Stimme an, weil sie versuchen, entsprechende rauhe Stimmen nachzuahmen. Schon im frühen Kleinkindalter kommt es zu Angleichungen an Stimmvorbilder aus dem Kreis der engsten Bezugspersonen. Später steht meist das Nachahmen von heiseren Stimmen aus der Musik- und Filmszene im Vordergrund. Teilweise sind Kinder aber auch ohne erkennbaren Grund schon seit ihrer frühesten Kindheit heiser. Es wird vermutet, daß sich bei ihnen die Abstimmung der verschiedenen an der Stimmgebung beteiligten Muskeln nicht richtig entwickelt hat.



Über diese häufigsten Ursachen hinaus gibt es noch eine Vielzahl von Erkrankungen im Bereich des Kehlkopfes, die eine Stimmstörung nach sich ziehen können wie z.B. Stimmlippenpolypen, Kehlkopfpapillome (krankhafte Wucherungen auf den Stimmlippen) und Kehlkopfasymmetrien (Schiefstellungen des Kehlkopferüsts).

Insgesamt ist davon auszugehen, daß wohl kaum allein eine einzige Ursache, sondern eher eine ganz spezielle Kombination von Gründen für die Entstehung einer Stimmstörung verantwortlich ist.

## 5. Therapie von Stimmstörungen bei Kindern

In der Regel verordnet der HNO-Arzt / die HNO-Ärztin ein Rezept für eine Stimmtherapie bei Kindern. Sie findet in regelmäßigen Abständen als Einzelbehandlung statt. Neue stimmliche Verhaltensweisen werden schrittweise erarbeitet und später in der alltäglichen Kommunikation gefestigt.

Für den Therapieverlauf ist es wichtig, daß die Eltern in Beratungsgesprächen sowie durch Begleitung der Übungen in die Behandlung miteinbezogen sind. Auch der Kindergarten, die Schule sowie andere Institutionen sollten die Therapie mittragen.

Kinder mit einer Stimmstörung sind oft körperlich angespannt, schwer zur Ruhe zu bringen und können sich nicht gut konzentrieren. In spielerischer Weise werden deshalb zunächst allgemeine Entspannungsübungen durchgeführt. Durch die Regulation von Bewegung und Haltung sowie die Schulung der Körperwahrnehmung soll eine ausgeglichene Körperspannung aufgebaut werden.

Übungen für die Schulter-, Hals- und Artikulationsmuskulatur werden danach besonders wichtig, weil sich Überspannungen in diesem Bereich negativ auf die Kehlkopfmuskulatur auswirken. Eigenschaften wie locker, weich, fest, hart, angestrengt, schlaff, kraftlos werden dem Kind bewußt gemacht und in der Therapie immer wieder angesprochen.

Weiterhin wird dem Kind erklärt, wie die Atmung und die Stimmgebung beim Menschen funktionieren. Es lernt durch altersangepaßte Veranschaulichungen und Selbsterfahrung die Fragen zu beantworten:

Wo wird der Ton gemacht?  
Wo klingt der Ton im Körper?  
Womit kann der Ton klingen?  
Wie kommt es zu einer Stimmstörung?

Anschließend soll durch die Förderung der richtigen Bauchatmung das Hochziehen der Schultern bei der Einatmung abgebaut werden, um die Halsmuskulatur während des Sprechens zu entlasten.

Während der eigentlichen Stimmübungsphase sollen vorangestellte Hörübungen zur Unterscheidung von Geräuschen, Tönen und Stimmen die Kinder zunächst dazu befähigen, ihren eigenen Stimmklang beurteilen zu können.

Danach lernt das Kind in verschiedensten Stimmübungen, einzelne Laute und Silben mit angemessener muskulärer Spannung klangvoll zu bilden und sich an den veränderten Stimmklang zu gewöhnen.

Die Kinder trainieren, die Stimme höher oder tiefer zu führen sowie mühelos lauter oder leiser zu werden.

Später werden einzelne Wörter und dann auch ganze Sätze mit der veränderten Stimme gesprochen.

In der letzten Phase der Therapie lernen die Kinder schrittweise, ihre neue Sprechweise im Alltag einzusetzen.

Insgesamt hängt der Therapieerfolg stark von der Eigenmotivation des Kindes ab. Für eine dauerhafte Stimmumstellung ist dabei die verständnisvolle Unterstützung aus der Umgebung für das Kind von großer Bedeutung.



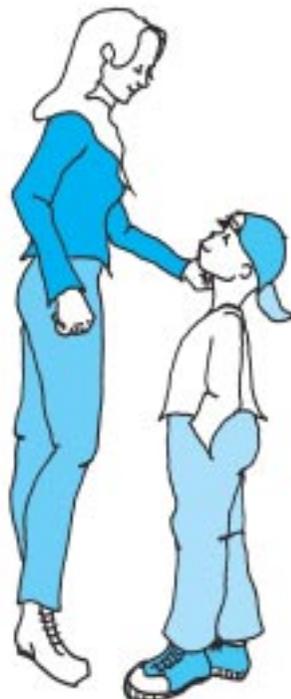
## 6. Tips zur Vorbeugung und Unterstützung

Zur Vermeidung bzw. Überwindung einer Stimmstörung müssen sich die Kinder einen schonenden Umgang mit der eigenen Stimme angewöhnen. Dies fällt ihnen wesentlich leichter, wenn sie sich dabei auf Verständnis und Unterstützung aus ihrer Umgebung verlassen können.

Es hilft den Kindern, wenn:

- bei Erkältung darauf geachtet wird, daß sie wenig und leise sprechen, aber auf keinen Fall flüstern.
- mit ihnen in ruhigem Ton und in mittlerer Lautstärke gesprochen wird.
- Erwachsene bei Fragen und Aufforderungen so nah zu ihnen hingehen, daß sie auch in mittlerer Lautstärke antworten können.
- auf Dauerlärm und ständige Berieselung durch Musik oder Fernsehen verzichtet wird.
- sie sich im Kindergarten / in der Schule und in der Familie darauf verlassen können, daß jeder gleichermaßen zu Wort kommt.
- wenn in der Familie Streitigkeiten und Probleme in ruhigem Ton geregelt werden.
- wenn vorrangig auf den Inhalt ihrer Äußerungen reagiert wird, und nicht auf die heisere Stimme. (z. B. Vermeiden von: „Sprich klar und deutlich“)
- sie immer dann gelobt werden, wenn sie ruhig, in mittlerer Lautstärke oder ohne Räuspern sprechen.

Die größte Hilfe für Kinder ist es, wenn Erwachsene sie in ihren besonderen Stärken und Fähigkeiten bestätigen und sie spüren lassen, daß sie sie wirklich schätzen. Dann können sie genügend Selbstvertrauen aufbauen, um auch mit eignen Problemen fertig zu werden.



Seit einigen Jahren beobachten Fachleute eine Zunahme von Sprach-, Sprech- und Stimmstörungen. Gleichzeitig wird Kommunikation im Alltag, in der Schule und im Beruf zunehmend wichtiger.

Jede Broschüre innerhalb dieser Informationsreihe vermittelt Ihnen notwendige Informationen über Erscheinungsbild und Ursachen verschiedener Störungen. Sie sind leicht verständlich geschrieben und übersichtlich gestaltet. Sie geben hilfreiche Anregungen, damit Störungen gar nicht erst entstehen bzw. in ihrem Verlauf gemildert werden. Auf diese Weise können sie eine gegebenenfalls erforderliche Sprachtherapie sinnvoll unterstützen. Über die Notwendigkeit einer Behandlung entscheiden Fachleute aus dem medizinisch-sprachtherapeutischen Bereich. Dies ist also Ihre erste Anlaufstelle bei auftretenden Problemen. Dort, sowie über Ihre Krankenkasse oder die Gesundheitsämter, erhalten Sie Adressen von qualifizierten Fachleuten, die eine Sprachtherapie durchführen. Sie können natürlich auch selber im Branchenbuch nachschauen.

Sollten Sie bei der Suche nach geeigneten Fachleuten auf Schwierigkeiten stossen, wenden Sie sich bitte direkt an die Deutsche Gesellschaft für Sprachheilpädagogik e.V. (dgs). Dieser Fachverband ist ein Zusammenschluß aller für die Sprachheilarbeit qualifizierten Personen. Er hat die Aufgabe, die Sprachheilpädagogik, und damit auch Ihre Interessen als Betroffene, zu fördern.

Deutsche Gesellschaft für Sprachheilpädagogik e.V. (dgs)  
Goldammerstr. 34  
12351 Berlin  
Fax 030-6 61 60 24  
Telefon: 030-6 61 60 04

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht durch

