
Nr.01
STIMMEN
DAS MAGAZIN FÜR
SCHULSOZIALARBEIT
IN SACHSEN-ANHALT
Schulerfolg
gemeinsam sichern
unterstützt und gefördert durch:
SACHSEN-ANHALT
Kofinanziert von der
Europäischen Union
DKJS
Deutsche Kinder-
und Jugendstiftung



Gold in der Kehle

Eine Stimme ist ein Schatz – für uns und für andere.

Bis gerade eben noch standen oder saßen 86 Milliarden Neuronen ziemlich entspannt im weiten Rund des Schädels. Das wird sich aber demnächst ändern, denn es kommt Arbeit auf sie zu. Ein Gedanke. Uff!

S c h u l - s o z i a l - a r b e i t . Haben wir dazu etwas gespeichert?

Hmmmm. Ja. Natürlich. Da ist ein Kind, das in einer Pause erstmals ausspricht, was es belastet. Eine Kinderkonferenz, in der Ideen für den neuen Schulhof entwickelt werden. Ein Schüler, der nach einer schwierigen Zeit wieder zur Schule kommt. Eine Schülerin, die entdeckt, dass sie etwas richtig gut kann. Und eine Gruppe, die lernt, Konflikte fair auszutragen. Und viele weitere Geschichten von Kindern und Jugendlichen, die gehört werden wollen.

Stimme ist dabei ein gutes Stichwort. Denn Schulsozialarbeitende tragen entscheidend mit dazu bei, dass Kinder und Jugendliche mit ihren Anliegen, Sorgen und Ideen Gehör finden und ihre Sichtweise einbringen können. Und zwar an dem Ort, wo sie die meiste Zeit ihres Tages verbringen: in der Schule.

So: Informationen haben wir offensichtlich schon mal ausreichend, aber wie genau geben wir eigentlich unseren Gedanken eine Stimme? →

Reizende Übermittlung
Die Neuronen feuern und mit verkehrsunberuhigten 500 km/h fahren unsere Assoziationen bei der Hauptgeschäftsstelle vor – das zentrale Nervensystem schaltet sich zu. Von hier aus wird die Stimmbildung koordiniert. Damit wir wortwörtlich etwas zu sagen haben, müssen nun Kehlkopf und Atemorgane aktiviert und gesteuert werden.

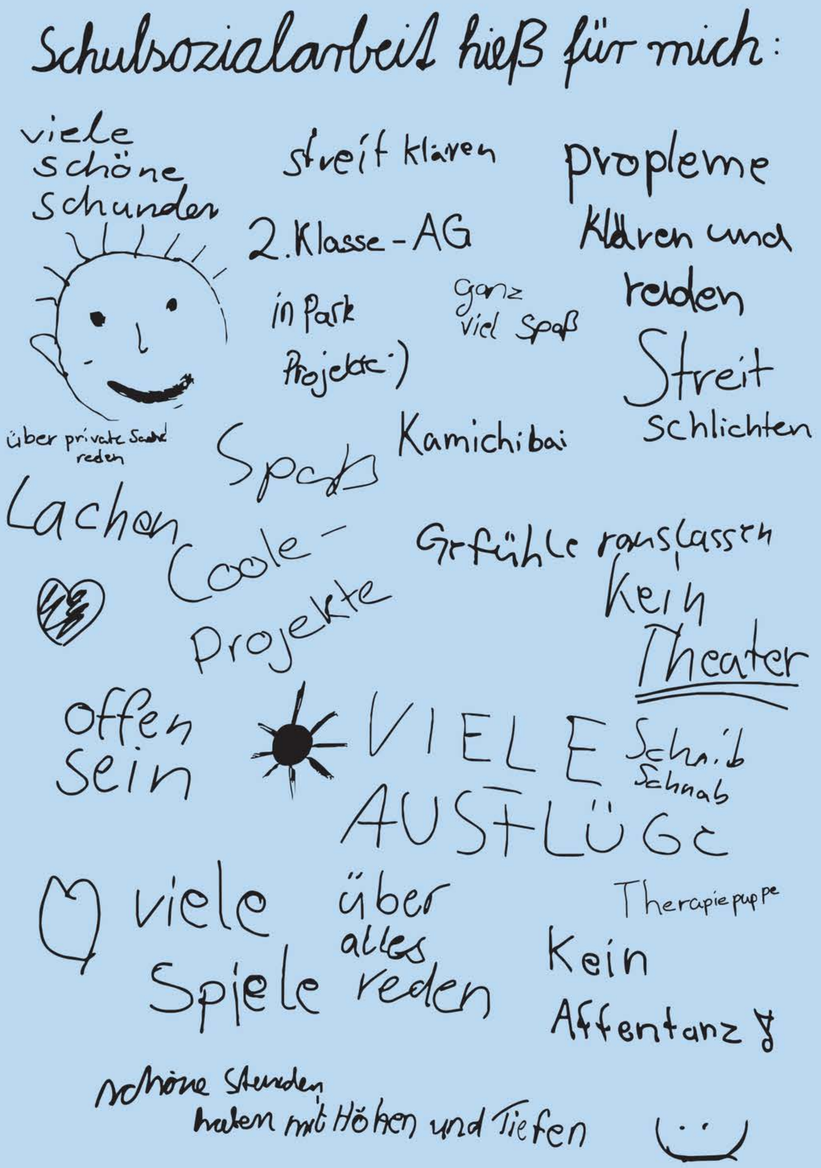
Schauen wir doch mal, wie das vonstattengeht.

Unser Kehlkopf befindet sich am Übergang vom Rachen zur Luftröhre im vorderen Halsbereich. Ein komplexes System aus Muskeln und Knorpel, in dem die Stimmlippen liegen, die für die Tonerzeugung verantwortlich sind. Momentan warten sie noch auf Frischluft aus der Lunge, die über Zwerchfell und Atemmuskulatur in den Kehlkopf geleitet wird. Also atmen wir einmal kurz durch. Das empfiehlt sich übrigens grundsätzlich, vor allem, wenn wir in wichtigen Situationen etwas sagen sollen.

Luft und Lippen
Bereit. Die eingeatmete Luft ist nun im Kehlkopf und die Stimmlippen in Stimmung, denn jetzt kommt Schwung in die Sache. Die Bewegungen der Stimmlippen führen zu einem rhythmischen Öffnen und Schließen der Stimmritze. Das ist ein Spalt zwischen den Stimmlippen, der die Luft schwingen lässt. Wie genau diese Schwingungen nun ausfallen und wie das, was wir zu sagen haben, am Ende also klingt, wird durch die Kehlkopfmuskulatur beeinflusst. Sie ist für die Stellung und Spannung der Stimmlippen verantwortlich. Soll es tiefer klingen, bleibt die Stimmritze länger geschlossen als geöffnet. Bei höheren Tönen hingegen bleibt sie länger offen. Auch die Lautstärke wird durch die Schwingungen unserer Stimmlippen reguliert.

Wo es rollt und zischt
Mittlerweile sind wir ein gutes Stück vorangekommen. Klingt doch erstmal nicht schlecht, oder? Ein bisschen Arbeit ist dennoch nötig. Während wir uns von einem Kopf oben zum anderen Kopf unten gearbeitet haben, geht es jetzt wieder nach oben, schließlich haben wir immer noch nichts gesagt. Denn ausnahmsweise steht uns der Mund gerade mal nicht offen. Für unser Vorhaben ist genau das jedoch entscheidend. Warum? Nun, so sympathisch das Summen oder Brummen einer Hummel klingt, beim Menschen genügen solche Laute meist nur für das Allernötigste.
Den letzten Schliff erhält das, was wir sagen wollen, im Mundraum. Hier wirken Mundhöhle, Rachen und Nasenhöhle als Resonanzkörper und verstärken den Klang, der vom Kehlkopf kommt. Durch das Zusammenspiel von Zunge, Lippen und Gaumen werden aus den ankommenden einzelnen Klängen Laute geformt. Das R aus „Arbeit“ wird zum Beispiel weit hinten im Rachen zurechtgerollt. Das S aus „sozial“ dagegen wird wie andere Zischlaute am Zahndamm gebildet. Und so entstehen aus Lauten Worte. Worte, mit denen wir unsere Gedanken, Erfahrungen und Geschichten teilen können.

Es ist soweit, die Informationen sind gesammelt, die Stimme geölt, der Mund geht auf. Moment mal!
Wozu brauchen wir eigentlich eine Stimme und warum sollten wir unsere Stimmen nutzen?



Stimmen von Kindern einer Grundschule

Stimmen

Was würde fehlen, wenn es Schulsozialarbeit nicht gäbe?

„Für mich ist Herr R. besonders wichtig, wenn man sich in der Schule nicht sicher fühlt. Er hat unserer Klasse geholfen, Konflikte zu klären. Seitdem er einmal in der Woche bei uns in der Klasse ist, ist unsere Klasse ruhiger."

„Eine Person, die einem richtig zuhört und einem glaubt."

„Es würden Motivation und Freude fehlen. Es würden mehr Konflikte entstehen und sie würden nicht gelöst werden können."

„Zeit zum Reden. Ein Ort zum Wohlfühlen. Gedanken loszuwerden."

„Zufriedenheit. Sich jemandem zu öffnen"

„Ich war einmal bei Herrn R., weil mich ein anderer Schüler wie Dreck behandelt hat. Ich konnte dann mit Herrn R. reden und danach gings mir viel besser, weil er gesagt hat, dass ich genauso gut bin, wie ich bin."

„Ein Ort, wo man immer hinkann."

Stimmen von Jugendlichen einer weiterführenden Schule

STIMMEN

Halt geben, wenn es schwierig wird

„In einem Fall begleitete ich einen Schüler mit massivem Drogenkonsum und selbstverletzendem Verhalten bis hin zu suizidalen Absichten. Durch koordinierte Gespräche mit Elternhaus, Schule und therapeutischen Einrichtungen konnte eine tragfähige Unterstützungsstruktur aufgebaut werden. Das Ziel besteht darin, den Jugendlichen zu stabilisieren und ihm eine schrittweise Rückkehr in einen geregelten Schulalltag zu ermöglichen."

Schulsozialarbeiter einer Gemeinschaftsschule

„Nach einem Übergriff auf einen Schüler haben wir den Vorfall im Krisenteam besprochen und offen in der Dienstberatung kommuniziert. Das Krisenteam an unserer Schule, das aus der Schulleitung, Lehrkräften und mir als Schulsozialarbeiterin besteht, hilft dabei, Krisen schneller erkennen und gemeinsam zu handeln. Das Kollegium fühlte sich dadurch aufgefangen und sicherer im Umgang mit solchen Situationen."

Schulsozialarbeiterin einer Sekundarschule

„Ich begleitete eine Schülerin, die von sexuellem Missbrauch im Elternhaus betroffen war, intensiv durch ihren schulischen Alltag. Dabei standen seelische Stabilisierung und kontinuierliche Unterstützung im Vordergrund. In enger Kooperation mit Lehrkräften, der Schulpsychologie und externen Hilfesystemen gelang es mir, einen vertrauensvollen und geschützten Rahmen zu schaffen, in dem die Schülerin Stabilität gewinnen und positive Entwicklungsschritte machen konnte."

Schulsozialarbeiter einer Gemeinschaftsschule

„Wenn es im Unterricht zu einem Ausraster oder einer Extremsituation kommt, bin ich häufig die erste Ansprechperson. Dabei übernehme ich die Begleitung der Situation und nehme mir insbesondere die Zeit, mit den Schülerinnen und Schülern über ihr Verhalten zu sprechen. Auch bei Streitigkeiten untereinander bin ich unterstützend und klärend da und schaffe Möglichkeiten, die Situation offen und fair zu besprechen."

Schulsozialarbeiterin einer Grundschule



SPRECHSTUNDE:

Stimmhygiene im Berufsalltag

Gastbeitrag von Konstantin Wilms, Logopäde

Heiserkeit, Räusperzwang oder Stimmermüdung sind oft die ersten Anzeichen dafür, dass die Stimme überlastet ist. Gerade in pädagogischen Berufen ist sie jedoch ein zentrales Arbeitsinstrument und entscheidend für Präsenz und Wirkung. Dennoch wird sie im Alltag häufig als selbstverständlich wahrgenommen und erst bei Beschwerden bewusst beachtet.

Genau hier setzt die Stimmhygiene an, mit der ich in der logopädischen Therapie häufig beginne. Sie umfasst alle Maßnahmen, die dazu beitragen, die Stimme gesund, belastbar und leistungsfähig zu halten. Der bewusstere Umgang mit der eigenen Stimme und ihrer Pflege sind daher empfehlenswert, um die berufliche Kommunikationsfähigkeit zu erhalten und stimmliche Überlastungen oder gar langfristige Schäden zu vermeiden.

Hier finden Sie eine kleine Auflistung einiger Verhaltensweisen oder Situationen, die der Stimme im Allgemeinen nicht zuträglich sind und mir im logopädischen Alltag immer wieder begegnen. Hätten Sie es gewusst?

Was Ihrer Stimme nicht guttut:

trockenes Räuspern – reizt die Schleimhäute zusätzlich

flüstern – führt schnell zu einer zu hohen Muskelspannung im Kehlkopf

Kamillentee trinken – trocknet die Schleimhäute aus

trockene Raumluft, besonders in der Heizsaison – belastet die Schleimhäute

sprechen außerhalb der natürlichen Stimmlage – erzeugt Anspannung

zu viele Süßigkeiten – regt die Schleimproduktion der Schleimhäute an

Schon mit ein paar kleinen Veränderungen im Alltag kann man es also vermeiden, zusätzliche Stressoren für die Stimme aufzubauen.

Gleichzeitig empfiehlt sich, vor langen Sprechphasen ein kleines „Warm-up" für die Stimme einzuplanen. Dieses sollte sowohl Bewegungs- als auch Atem- und Stimmelemente beinhalten und könnte zum Beispiel so aussehen:

1. Strecken und räkeln Sie sich ausgiebig und atmen Sie bewusst tief in den Bauch.

2. Gähnen Sie herzhaft – gerne mit Stimme und weit geöffnetem Kiefer.

3. Lassen Sie die Lippen locker flattern oder summen Sie eine angenehme Melodie.

Ihre Stimme arbeitet jeden Tag für Sie – geben Sie ihr die Aufmerksamkeit, die sie braucht. Oft reichen schon kleine Veränderungen und kurze Routinen, um sie spürbar zu entlasten und langfristig zu schützen. Probieren Sie es aus!

In der Mitte



*Manchmal haben Kinder und Jugendliche Sorgen – in der Schule, zuhause, allgemein. Und dann kommen sie manchmal, irgendwann gar nicht mehr zur Schule. Dann braucht es Hilfe. Und das ist gut so, sagt Vivian. Aber lassen wir sie selbst erzählen.**

*Die Geschichte basiert auf tatsächlichen Erfahrungen. Für diesen Beitrag wurde sie nacherzählt und redaktionell (u. a. Namensänderungen) bearbeitet.

Hallo, ich bin Vivian und wenn ich mich selbst beschreiben müsste, würde ich sagen, dass ich oft in der Mitte liege. Zuhause, in der Schule. Irgendwie überall. Ich habe zwei ältere Geschwister, die vor einer Weile mit der Schule fertig geworden sind, und drei kleinere Geschwister. Und Eltern natürlich. Und ich habe eine Geschichte, die ich gern erzählen würde, weil ausgerechnet die irgendwie nicht in der Mitte liegt.

Oder liegt sie doch in der Mitte? Ich weiß es nicht.

Irgendwann wusste ich nicht mehr so richtig, was passiert und wo ich hin soll und bin stehengeblieben. Zuhause war es nicht perfekt. Aber das war eigentlich nie so, zumindest sehr lange nicht. Mama hatte viel zu tun und oft geweint. Und Papa? Papa hatte nie zu tun. Stattdessen hat er Mama weh getan. Und uns. Ich weiß nicht, warum. Er hat geschrien, statt zu reden. Wenn er was genommen hatte, hat ihn alles Mögliche wütend gemacht. Manchmal war er auch ganz normal. Aber manchmal wurde immer seltener.

Meine älteste Schwester hat es irgendwann nicht mehr ausgehalten und Frau Wegner erzählt, was bei uns zuhause passiert. Frau Wegner ist die Schulsozialarbeiterin an unserer Schule. Sie hat dann immer wieder mal mit Katja, meiner Schwester, und auch mir gesprochen. Hat gefragt, wie es uns geht, ob wir Hilfe bei etwas brauchen. Das war echt nett. Das finde ich gut an Schule, dass es auch solche Leute gibt. Nicht nur immer Lernen. So wie in Mathe. Ich hab da nichts kapiert und musste deswegen die siebte Klasse wiederholen. Ich wollte nichts mit Mathe machen später. Nicht so wie Herr Schlüter, unser Lehrer. Der fand Mathe geil. Ich nicht. Und in der Clique konnte auch keiner was mit Mathe anfangen. Erich, also eigentlich heißt er Eric, aber wir nennen ihn aus Spaß Erich, meinte immer: „Braucht man nich'!"

In der Clique haben das alle so gesehen: Tobi, Kim, Yasemin und Erich – wir haben uns immer nach der Schule getroffen und am Center rumgehangen. Ich fand Schule okay, aber mit den anderen was zu machen, fand ich besser. Kim und Yase haben immer Witze gemacht und Tobi Sachen besorgt. Naja, er hat geklaut. Einmal haben sie ihn erwischt und dann mussten seine Eltern ihn abholen. Boah, waren die sauer. Aber Tobi blieb total entspannt und hat nur mit den Schultern gezuckt. Das war eigentlich immer die beste Zeit, mit den anderen Sachen zu machen.

Wenn es nach Hause ging, naja. Meistens hat man schon im Hausflur gehört, was hinter der Türe passiert. Aber irgendwann bin ich mal nach Hause gekommen und es war ganz still. Da saß Frau Wegner bei uns und eine andere Frau, die ich noch nie gesehen hatte. Daneben meine Mutter mit zusammengepressten Lippen. Ich hatte kurz Angst, dass ich Ärger kriege, weil irgendwas in der Schule war. Aber dann kam meine Mutter zu mir und meinte, dass sie Sachen für uns alle gepackt hat und ich mich beeilen soll.



Landeshauptstadt Magdeburg

Mit Blick auf Kinder und Jugendliche

77 Schulen. Rund 24.500 Schülerinnen und Schüler an allgemeinbildenden Schulen und noch einmal mehr als 7.300 an den berufsbildenden Schulen. Wie Magdeburg Bildung als gemeinsame Aufgabe gestaltet.

Wenn man die ganzen Zahlen einmal zusammennimmt, begegnen sich in Magdeburgs Schulen jeden Tag so viele Menschen wie in einer mittelgroßen deutschen Stadt. Dabei treffen Kinder und Jugendliche mit ganz unterschiedlichen Lebenswelten, Erfahrungen und Herausforderungen aufeinander. Wie es gelingen kann, allen Kindern und Jugendlichen gute Bildungs- und Teilhabechancen zu eröffnen, ist eine gemeinsame Aufgabe von Schule, Jugendhilfe und vielen weiteren Unterstützungs- und Beratungsangeboten.

Über das ganzheitliche Bildungsverständnis der Landeshauptstadt Magdeburg, die Bedeutung von Chancengerechtigkeit und die zentrale Rolle der Schulsozialarbeit haben wir mit Dr. Ingo Gottschalk, Beigeordneter für Soziales, Jugend und Gesundheit, gesprochen.