

Die Stimme sollte „stimmig“ sein

Am heutigen 16. April geben Logopäden der SRH-Fachschule und Sprecherzieherinnen Tipps für die Gesunderhaltung der Stimme

Von Birgit Sommer

Die Stimme kann verzaubern, begeistern und überzeugen. Ihre Färbung kann aber auch Gesagtes ins Gegenteil verkehren. Und sie kann erkranken oder einfach nicht mehr „stimmig“ sein. Zum Internationalen „Tag der Stimme“ gibt es heute an der SRH-Fachschule für Logopädie kostenlose Beratungen und Informationen rund um die Stimmpflege.

Das Heidelberger „Parla“-Institut hat außerdem zwei Stunden lang eine Hotline geschaltet, in der die Sprecherzieherinnen und Kommunikationstrainerinnen Anja Oser und Heike Heinemann (Foto: privat) aufzeigen, wie sprecherische Präsenz verbessert werden kann. „Durch gezieltes Training kann man jeder Stimme mehr Resonanz, Kraft und Ausdruck verleihen“, sagt Heike Heinemann im RNZ-Interview. Sie ist auch Lehrbeauftragte an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg.

> **Frau Heinemann, was verrät unsere Stimme?**



Sie ist Ausdruck unserer Persönlichkeit, mit ihr hinterlassen wir in Gesellschaft akustisch den ersten und damit wichtigsten Eindruck bei unserem Gegenüber. Die Stimme verrät viel über unsere Stimmung und über unsere innere und äußere Haltung.

> **Wie wirken Stimmen auf andere Menschen?**

Über die Stimme wird sehr viel transportiert. Wenn die Stimme „stimmig“ ist zur Situation und zur Person, die uns gegenübersteht, dann wirken wir glaubwürdig und überzeugend. Wenn wir dagegen aufgeregt sind und in keiner guten Stimmung, kann die Stimme das Gesagte abschwächen und damit unsere Unsicherheit verraten.

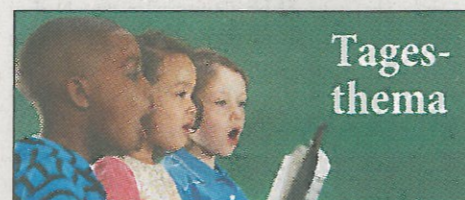
> **Die Stimme ist ja wie ein persönlicher Fingerabdruck. In welche Richtung kann man sie überhaupt verändern?**

Durch gezieltes Stimm- und Sprechtraining kann ich der Stimme mehr Resonanz und Kraft und Ausdruck verleihen. Gerade Menschen mit stimmintensiven Berufen wie Lehrer, Erzieher, Verkäufer und Berater können durch gezieltes Stimmtraining und den richtigen Stimmansatz die Belastbarkeit und Qua-

lität ihrer Stimme deutlich erhöhen. Am ökonomischsten und entspanntesten spricht man in der mittleren Sprachstimmmlage.

> **Wie finde ich diese Stimmmlage?**

Es gibt verschiedenen Methoden, zum Beispiel das „Kausummen“. Wenn man ganz locker kaut und dabei summt, als hätte man etwas Leckeres zu essen im



Mund, und diesen Ton verlängert, hat man meist seine mittlere Stimmmlage gefunden. Experten wie Logopäden und Sprecherzieher kennen natürlich noch andere Methoden, diese Stimmmlage zu finden, etwa über die Singstimme oder den Tonumfang.

> **Wenn eine Stimme nicht funktioniert – woran höre ich das?**

Zum Beispiel daran, dass man nach längerem Sprechen schnell heiser wird, den

Ton verliert oder einen „Frosch“ im Hals sitzen hat. Die Stimme ermüdet dann schnell und hat nicht mehr den gewohnten Ausdruck, sie hört sich brüchig, heiser, belegt an oder der Atem wird deutlich hörbar.

> **Was kann man tun?**

Wichtig ist, eine organische Ursache auszuschließen und medizinischen Rat beim Hals-Nasen-Ohren-Arzt oder bei einem Phoniater zu holen. Sie können feststellen, ob sich Knötchen auf den Stimm lippen befinden, die etwa bei dauerhafter Überanstrengung entstehen, oder Kehlkopfeizündung, Polypen oder Tumoren vorliegen. Sind diese Veränderungen ausgeschlossen, dann liegt es häufig an der Stimmtechnik. Die Stimme hat entweder zu wenig Spannung mit schwachem Klang, leise, undeutlich, oder sie ist überspannt, häufig verkrampt, stählern, gereizt, rau und heiser.

> **Lässt sich das verbessern?**

Ja. Der Arzt wird den Patienten dann zu einem Logopäden überweisen, der mit ihm entsprechende Übungen macht.

> **Haben Sie Tipps, wie man seine Stimme schonen und pflegen kann?**

Grundsätzlich: Nicht räuspern! Stattdessen zur Schonung der Stimmbänder lieber schlucken, Wasser trinken, locker brummen oder husteln. Bei einer Erkältung nur leise oder gar nicht sprechen; flüstern ist zu anstrengend. Ätherische Öle greifen die Stimmbänder noch mehr an, also keine Bonbons mit Menthol oder ätherischen Ölen lutschen. Ausreichend Wasser und Tee trinken, aber auf Alkohol und Nikotin verzichten. Und man sollte auf eine gewisse Luftfeuchtigkeit im Raum achten. Noch ein wichtiger Tipp für die Pflege der Stimme: Nicht zu scharf, zu heiß oder zu kalt essen und trinken. Und bitte lächeln! Das macht sympathisch und entspannt die Stimme.

① **Info:** Heute findet in der SRH-Fachschule für Logopädie, Ludwig-Guttman-Straße 2/1, eine kostenlose Beratung statt. Von 14 bis 17 Uhr informieren Logopäden über Stimmpflege und -schonung. Dabei werden Möglichkeiten eines Stimmtrainings oder einer Stimmtherapie aufgezeigt. Das „Parla“-Institut in der Bergstraße schaltet in der Zeit von 10 bis 11 Uhr und von 17 bis 18 Uhr eine Telefonhotline: 06221/ 585845.