

# Wenn die Stimme versagt ...

Die Stimme ist ein Teil der Persönlichkeit. Doch eine heisere oder allzu raue Tonlage klingt nicht immer nur markant, sie kann auch auf eine Störung der Stimmbänder hinweisen.

**W**enn die Stimme wie ein Reibisen klingt, klingelt die Kasse. Rockröhren wie Bonnie Tyler oder Joe Cocker wären ohne ihren heiseren, rauhen Gesang wohl nie so berühmt geworden. Besonders erfolgreiche Synchronsprecher wie Christian Brückner (die deutsche Stimme von Robert De Niro, Robert Redford und Warren Beatty) können mit einer markanten rauhen Stimme viele Fans erobern. Vor allem bei Synchronsprechern, Schauspielern und Sängern steigt der Marktwert, wenn die Stimme besonders rauchig, erotisch oder sonor klingt. „Im Moment haben wir in unserer Gesellschaft das Problem, dass heisere oder vom Klang her gestörte Stimmen in Mode sind“, beobachtet Professor Manfred Gross, Spezialist für Gehör-, Sprach- und Stimmheilkunde an der Berliner Charité. Viele Menschen würden versuchen, über die Stimme eine zusätzliche Charaktereigenschaft zu transportieren. „Die Stimmen sollen besonders sexy klingen oder eine besondere Männlichkeit darstellen“, sagt Gross. Was für Sänger und Synchronsprecher ihr Kapital darstellt, ist für viele andere Berufsredner ein Albtraum: Am Rednerpult versagt die Stimme. Nur ein heiseres Räuspern ist noch zu vernehmen. Wer lange geredet hat und womöglich noch in verrauchten Gaststätten gegen eine laute Geräuschkulisse angebrüllt hat, kennt diese Art von Heiserkeit.

Immerhin sind fast 60 Muskeln an der Produktion der Töne beteiligt, die aus unserem Mund kommen. Wenn die Stimme versagt, sind meist eine Überanstrengung der Muskeln oder eine Entzündung schuld. Die sogenannten Stimmlippen können dann nicht mehr frei schwingen, die Stimme klingt rauchig, kratzig oder einfach gar nicht mehr. Bei einer bloßen Überanstrengung durch zu langes und lautes Reden hilft oft schon, einfach für längere Zeit den Mund zu



halten. Auch heißer Salbeitee mit Honig oder Salzttabletten zum Lutschen lindern die Beschwerden. Im Winter reizt trockene Heizungsluft die Stimmbänder. Erkältungsviren können sie zudem anschwellen lassen. Ausgedehnte Spaziergänge an der feuchten Luft und zwei bis drei Liter Flüssigkeit am Tag tragen dazu bei, dass die Stimmbänder elastisch bleiben.

Dauert die Heiserkeit jedoch länger als zwei Wochen an, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden. Denn jede Heiserkeit kann das erste Anzeichen einer Stimmstörung sein. „Eine Stimmstörung liegt immer dann vor, wenn die Stimme nicht klar und rein klingt, sondern heiser oder angestrengt“, erklärt Professor Gross. „Die Untersuchung tut nicht weh und wird auch bei Neugeborenen gemacht“, beruhigt der Mediziner. Dabei werden als Ursache meist langwierigere Entzündungen oder gutartige Polypen und Knötchen am Kehlkopf oder an den Stimmlippen festgestellt. Diese lassen sich in der Regel mit einem kleinen Eingriff oder mit Medikamenten behandeln. Nur wenn eine Stimmstörung nicht behandelt wird, kann sie den Kehlkopf schädigen und zu ernsthaften Erkrankungen führen. Dabei lautet die gute

Foto: Superbild/Phanie; Stockfood/Studio Adna; privat



Für Sänger, Schauspieler und Vielredner ist ihre Stimme das Kapital. Darum muss sie regelmäßig gepflegt werden. Salbeitee gehört dabei zu den beliebtesten Hausmitteln.

Botschaft: „Krebs am Kehlkopf hat eine extrem gute Heilungsaussicht“, weiß Professor Gross, „weit mehr als 95 Prozent der Erkrankten werden dauerhaft geheilt, wenn der Krebs in einem sehr frühen Stadium entdeckt wird.“ Erste Anzeichen sind auch hier Heiserkeit. „Daher ist es wirklich wichtig, früh genug zum Arzt zu gehen“, betont Gross. „Wenn wir bei den Untersuchungen herausfinden, dass der Kehlkopf organisch in Ordnung ist, der Patient keine Beschwerden hat und mit seiner Stimme zufrieden ist, überreden wir ihn sicherlich nicht zu einer Therapie“, fährt er fort, „denn die Stimme hat ja immer auch etwas mit dem Geschmack und Schönheitsideal zu tun.“

Oft haben Stimmstörungen auch eine andere Ursache: die falsche Stimmtechnik. Menschen, die beruflich ihre Stimme einsetzen, wie Schauspieler, Lehrer, aber auch Pfarrer, Juristen und Ärzte, sollten daher auf die richtige Stimmhygiene achten. „Zu mir kommen meist Menschen ohne organische Schädigung, die hier für ihre Stimme eine Art Fitnessstraining machen möchten, um Stimmprobleme zu vermeiden“, erzählt die Linguistin Lioba Faust, die in Regensburg das Studio für Stimme und Rhetorik

gegründet hat. „Viele Menschen sind sehr kurzatmig, sodass ihnen beim hastigen Atmen die Entspannung durch das Ausatmen fehlt“, sagt Faust. „Oft wird auch mit zu viel Druck, zu laut und kräftig gesprochen, dann ist die Atemführung ebenfalls nicht optimal – und die Stimmlippen können nicht locker schwingen.“ Häufig werden beide Dinge falsch gemacht: die Atmung und das zu druckvolle Sprechen. „Der Druck auf die Stimmlippen ist das, was im Hals wehtut“, erläutert Lioba Faust. Mit einer Kombination aus Atemwahrnehmung und -übungen, Klangübungen und Lockerung der Muskulatur versucht Lioba Faust, den Menschen zu einer „schönen, brillanten Stimme, bei der alle Klanganteile optimal zur Geltung kommen“ zu verhelfen. Das beugt nicht nur Heiserkeit und anderen Stimmstörungen vor, sondern bringt noch weitere Vorteile: Der Redner wirkt sympathisch und kommt beim Publikum besser an.

Ausgequatscht:

## So schonen Sie Ihre Stimme

Dr. Lioba Faust, Linguistin und Buchautorin aus Regensburg, gibt Tipps für Vielredner:

- ▶▶ Sprechen Sie nicht zu laut oder zu angestrengt.
- ▶▶ Achten Sie auf sich: Wie spreche ich gerade? Wie ist meine Atmung? Ist mein Unterkiefer entspannt?
- ▶▶ Vermeiden Sie, über einen längeren Zeitraum eine Geräuschkulisse übertönen zu wollen. Benutzen Sie ein Mikrofon.
- ▶▶ Meiden Sie schlecht gelüftete, verrauchte Räume und Zugluft.
- ▶▶ Halten Sie die Schleimhäute feucht. Trinken Sie nicht zu kaltes Wasser oder Saftschorle. Kaffee ist ungeeignet. Tees sind die bessere Alternative.
- ▶▶ Lutschen Sie zuckerfreie Halsbonbons oder Salzpastillen, um die Schleimhäute feucht zu halten.
- ▶▶ Reden Sie nicht ohne Punkt und Komma.

