

Gesunde
Stimme

knarzen
pressen
hauchen?

Was belastet die Stimme?

Vielleicht ist die Luft auf der Bühne trocken und staubig, was zu trockenen Schleimhäuten führen kann. Oder ihr sprecht unter ungünstigen akustischen Bedingungen, wie zum Beispiel einem starken Raumhall, und verwendet eure Stimme mit viel Anstrengung und Druck. Auch wenn ihr sehr lange sprecht oder eure Stimme extrem nutzt, zum Beispiel schreit oder flüstert, kann das sehr anstrengend sein. Akute Erkältungen können ebenfalls die Stimme belasten. Diese Belastungen können beispielsweise zu Heiserkeit oder einem Frosch im Hals führen, womit ein Fremdkörpergefühl im Rachen- und Kehlkopfbereich gemeint ist.

Was macht die Stimme belastbar?

Ein stimmlich und sprecherisches Warm-up mit Übungen zur Lockerung und stimmlichen Resonanz kann helfen, die Stimme auf das Sprechen vorzubereiten. Stellt euch viel Weite im Mund und Rachen vor, achtet auf eine aufrechte Körperhaltung und verstärkt die Resonanz in eurer Stimme. Probiert dazu die Karten [→ Zauberkugel](#), [→ Kauen](#), [Schmecken](#), [Mnjam](#) und [→ Klangraum – Raumklang](#) aus. Sucht während des Sprechens den direkten Kontakt zum Publikum, sendet eure Stimme, lasst sie fliegen. Lasst euren Kiefer, eure Lippen, eure Zunge beweglicher werden. Nutzt dazu die Karten [→ Dicke Lippe](#), [→ Harfe und Raubtier](#) und [→ Mein Schlafgesicht](#).

Was tun bei akuter Heiserkeit?

Steht ein Auftritt bevor und ihr seid etwas heiser oder leicht erkältet, dann könnt ihr die Karte [→ Schiffshorn](#) ausprobieren, über den Tag viel trinken – zum Beispiel Thymiantee, etwas lutschen und auch inhalieren.

Tipp – Atmung

Beim Sprechen atmen wir meist durch den Mund. Dadurch können die Schleimhäute austrocknen. Wasser trinken hilft. Atmet durch die Nase, wenn ihr nicht sprecht.

Tipp – Akustik

Bei schlechter Akustik könnt ihr ausprobieren, ob Mikrofone helfen oder ob ihr Stellen in eurem Stück chorisch sprecht. Aber Achtung: Die Akustik ändert sich je nachdem, wie viele Menschen im Publikum sitzen. Je mehr Menschen umso weniger Hall. Mehr auf der Karte [→ Laut und deutlich?!](#)

Gut zu wissen

Oft wird behauptet, dass es der Stimme schadet, sich zu räuspern. Das ist wissenschaftlich nicht belegt. Es passiert nichts, wenn ihr euch mal räuspert. Nur ist der Effekt gering. Der weggeräusperte Schleim fällt immer wieder auf die Stimmlippen zurück. Besser ist es, einmal kräftig zu husten oder durch leichtes Summen mit Abklopfen des Brustkorbs den Schleim möglicherweise besser zu verteilen, sodass er nicht mehr stört.

Tipp

Weitere Hinweise, wie ihr auf eure Stimme achten könnt, findet ihr auf der Materialkarte [→ Gesunde Stimme](#).