

Schrei, aber richtig!

Logopädisch für AnfängerInnen

Trockene Studioluft, Zeitdruck und Modulieren für die Rolle können einem schon mächtig auf die Stimme schlagen. Manchmal bleibt sie sogar im Halse stecken. Räuspern – Husten – und von vorn beginnen. Klar gehören Stimmtraining, Phonetik- und Geläufigkeitsübungen zum Berufsalltag als Synchronschauspieler. Aber was passiert beim Sprechen, was braucht die Stimme und was braucht sie ganz und gar nicht?

Das hat **Denise Kanty** die Logopädin und Stimmtherapeutin **Ulrike Felsing** gefragt.

Denise Kanty: Wie funktioniert Sprechen?

Ulrike Felsing: Grundsätzlich unterscheiden wir „Sprache“, „Sprechen“ und „Stimme“. Sprache ist das System im Kopf, die Wörter, Sätze und Inhalte, die wir bilden. Sprechen dagegen ist das, was der Mund macht, also Lippen, Zunge und Gaumen. Wenn ich „Aaaaah“ mache, dann schwingen nur die Stimmlippen, mache ich aber „Ba-Ba“, erzeugt der Mund den Laut „B“ und dann kommt der Vokal. Auf den Vokalen klingt unsere Stimme am meisten. Die Konsonanten sorgen dafür, dass vernünftige Wörter entstehen.

Und was passiert beim Singen? Gibt es da einen Unterschied?

Ja, da passiert eine ganze Menge mehr. Beim Singen sind zusätzliche Areale des Gehirns aktiv, die für Rhythmus, Kreativität und Musik wichtig sind. Deshalb stottern Stotternde beim Singen nicht. Singen hat nämlich nichts mit freiem Sprechen und Kommunizieren zu tun, sondern damit, uns in einen Klang und eine Melodie zu bringen. Dabei ist dieser ganze Apparat von Atmung, Zwerchfell und klangvollem Schwingen noch viel aktiver als bei der reinen Sprechstimme. Die zielt auf die Betonung der Worte durch Inhalte und Intention. Beim Singen folgen wir einer Melodie. In der Gesangsstimme kommt die Stimme zu ihrer vollen Entfaltung. Der ganze

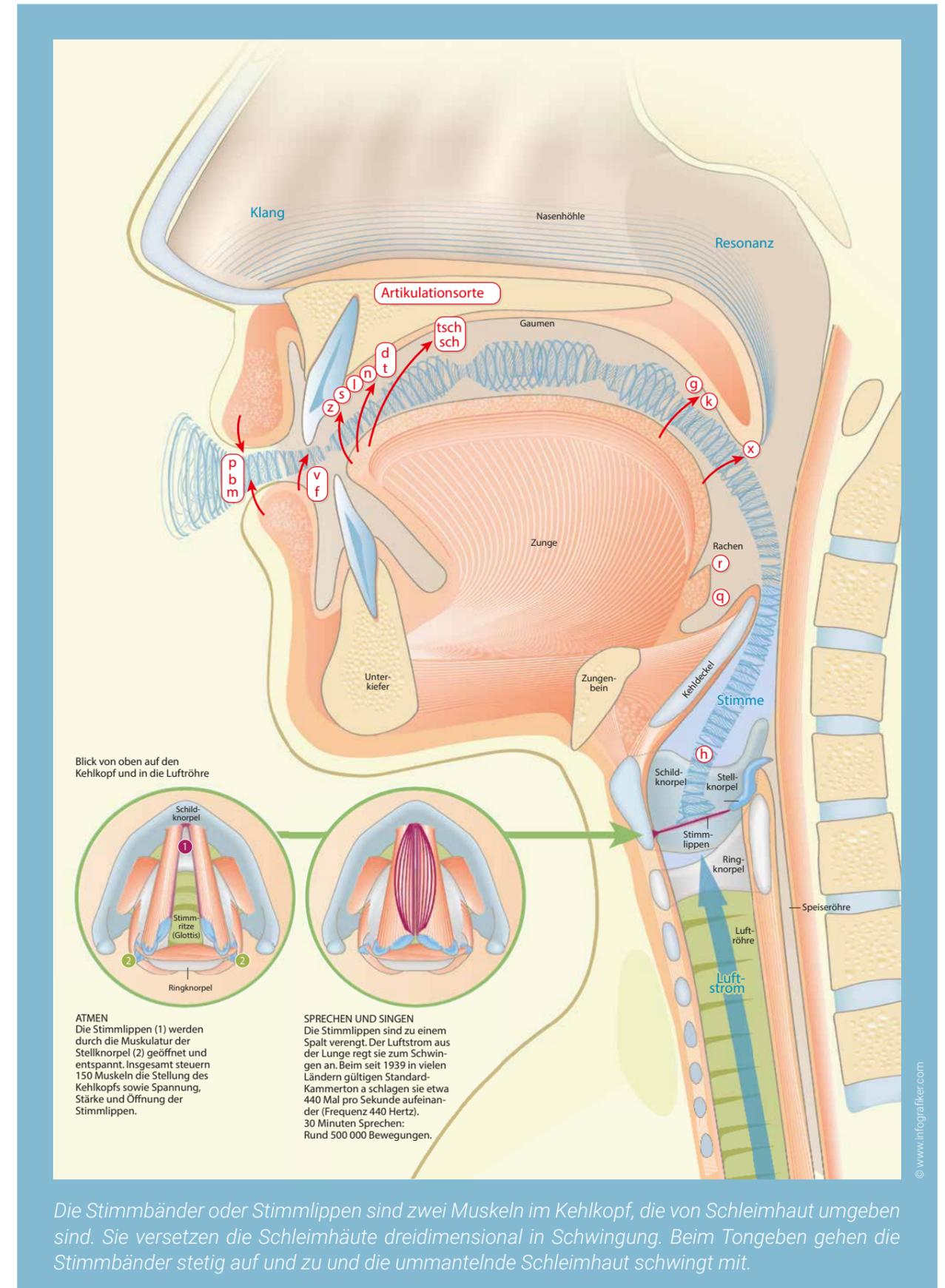
Prozess der Schwingung der Schleimhäute und Resonanzräume wird viel mehr gefordert als beim Sprechen. Parallel werden Glückshormone ausgeschüttet und Singen hat deshalb eine signifikante Auswirkung auf die Gesundheit. Das Loslassen, das Schwingen und das „In-sich-klingen“ macht zufrieden.

Kann man denn beim Modulieren seinen Stimmbändern schaden?

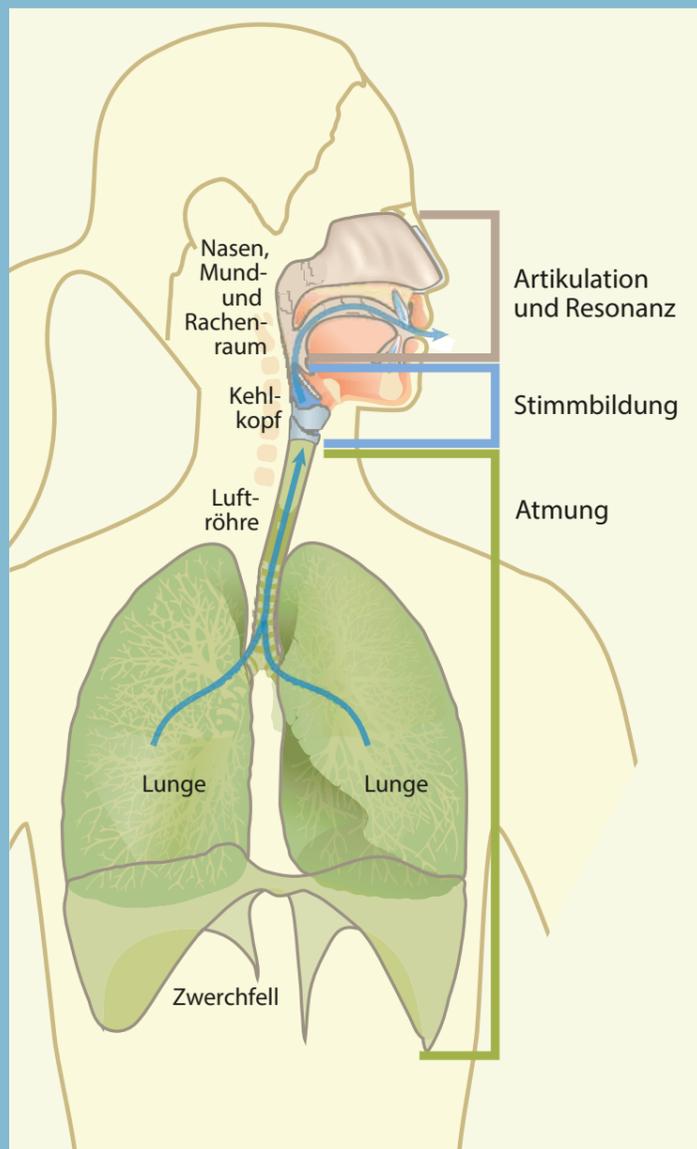
Wenn du modulierst und über deine stimmliche Komfortzone, also die mittlere Sprechstimmlage, hinausgehst, dann bedeutet das schon eine gewisse Beanspruchung für deine Stimme. Das ist aber überhaupt nicht schlimm. Dafür ist sie gemacht, das kann sie und das trainiert sie auch! Die Stimmbänder sind ja Muskeln und wenn diese über einen langen Zeitraum beansprucht werden, ist das für sie ein Marathonlauf. Danach brauchen sie einfach Regeneration. Wichtig ist, die Anstrengung im Nachhinein über einen Cooldown zu regulieren, um wieder in die mittlere Sprechstimmlage zu kommen.

Wie kann so ein Cooldown aussehen?

Stimmruhe ist wichtig, einfach mal nichts sagen. Alle Entspannungs- und Atemübungen sind hilfreich. Und Schlucken ist immer eine gute Sache. Es entspannt ungemein die Kehlkopfmuskulatur, weil der Kehlkopf dabei kurz in eine Hochstellung geht und nach dem Schluckvorgang wieder in der physiologischen Grundstellung landet. Am besten während des Sprechens immer wieder viel lauwarmes Wasser oder Kräutertees trinken, gerade bei trockener Atelierluft. Vorsicht mit Teein und Koffein, aber auch mit Ingwer. Diese Inhaltsstoffe trocknen die Schleimhäute aus. Also Kaffee in Maßen und Ingwerwasser auch nicht jeden Tag trinken, selbst wenn es gesund ist und einen Energiekick gibt. ▶



Die Stimmbänder oder Stimmlippen sind zwei Muskeln im Kehlkopf, die von Schleimhaut umgeben sind. Sie versetzen die Schleimhäute dreidimensional in Schwingung. Beim Tongeben gehen die Stimmbänder stetig auf und zu und die ummantelnde Schleimhaut schwingt mit.



© www.infografiker.com

Resonanz wird durch den Anblasedruck der Atemluft erzeugt, die von unten durch die Stimmlippen in den Mundraum transportiert wird. Je lockerer die Schleimhaut ist, das heißt nicht trocken und gut ausbalanciert, desto besser setzt sich die Schwingung bis in die Resonanzräume, also Mundraum, Nasennebenhöhlen und Brustkorb fort. Je schwingungsfähiger die umgebende Schleimhaut und je lockerer die Stimmbänder schwingen, desto entspannter und klangvoller klingt auch die Stimme.

Die Anspannung nach längerer Stimmbelastung hängt hauptsächlich im Kieferansatz, in der Halsmuskulatur bis zum Schlüsselbein und im Nacken abwärts zu den Schultern. Die kann passiv von außen zum Lockern

Stimmlippen tun, können negative Emotionen sich auf sie auswirken. Deshalb ist Ruhe, Entspannung und Gelassenheit für diese winzigen Muskeln so wichtig. ►

massiert werden. Auch entspannende Dehnungsübungen für Kiefer-, Nacken- und Halsmuskulatur sind hilfreich. Eine gute Übung ist zum Beispiel, auf dem Rücken liegen, den Kopf in ein Kissen drücken, Anspannung nochmal aufbauen und langsam lösen.

Was ist denn anstrengender für die Stimmbänder - Flüstern oder Schreien?

Beides ist schlecht! Beim Flüstern stehen die Stimmlippen unter einer Daueranspannung. Flüstern ist, als würdest du die Handbremse anziehen und trotzdem weiterfahren. Beim Schreien ist es wichtig, aus dem Bauch heraus mit Stütze und dem ganzen Körper zu schreien. Dann schwingen alle Resonanzräume mit, die man zur Verfügung hat. Das ist okay. Wenn du nur in den oberen Atemwegen aus der Brust und im Kehlkopf laut wirst, hast du ein Problem. Dann wird alle Lautstärke nur aus dem halben Stimmapparat herausgepresst. Das hört sich nicht nur unangenehm an, das ist auch noch furchtbar anstrengend und stimmbelastend.

Man muss sich das mal vorstellen: Die Stimmlippen sind winzig: bei Frauen 1,3 bis 2 cm und bei Männern 1,7 bis 2,4 cm lang. Sie transportieren im Tonfall alles, was an Emotionen passiert. Sie haben einen echt harten Job.

Die Stimme wird zu einem großen Teil vom vegetativen Nervensystem angesteuert, auf das wir nur zum Teil bewussten Einfluss nehmen können. Das heißt, selbst wenn wir uns kümmern und wirklich viel für die kleinen

Was passiert beim Räuspern?

Räuspern ist wie Sandpapier für die Stimme. Man zerrt mechanisch die Stimmlippen aneinander. Doch Schleimhäute sind extrem empfindlich und beim Aneinanderreiben wird die Schleimhaut heiß, rau und mit der Zeit entzündet. Und was macht der Körper dann? Er ist alarmiert – „Hilfe, meine kleinen Stimmlippen“ – und produziert zum Schutz genau an der Stelle Schleim, um das auszugleichen. Der Teufelskreis ist da! Du spürst, dass sich der Hals verschleimt oder kloßig anfühlt und räusperst noch mehr. Gefährlich daran ist, dass sich über einen längeren Zeitraum durch ungesunde Stimmnutzung und Räuspern Stimmlippenknötchen oder Ödeme bilden können. Die müssen dann aufwendig behandelt werden. Eine gute Alternative zum Räuspern ist ein leichtes Husteln und danach wieder schlucken und trinken.

Warum wird man eigentlich heiser oder verliert schlimmstenfalls sogar ganz die Stimme?

Bei Heiserkeit und „Aphonie“, also Stimmlosigkeit, spielt ganz oft der psychoemotionale Faktor eine große Rolle. Also die große Anspannung, unter der man steht. Da kommt es dann auch zu feuchten Händen, rotem Kopf, erhöhtem Puls. Wie soll die Stimme entspannt und ruhig klingen, wenn der ganze Körper eigentlich gerade „Aufregung, Alarm und Stress“ signalisiert? Hier können Warm-up-, Achtsamkeits- und Atemübungen helfen sich zu entspannen.

Ein anderer Grund können Viren oder Bakterien sein. Dann werden die Schleimhäute angegriffen, man hat einen roten Hals. Es entsteht ein Belag auf der Zunge, im Rachen und auf den Stimmbändern. Das ist eine klassische Erkältung. Aber auch da kann man gegensteuern.

Und wie? Hast du gute Tipps?

Man sollte, wenn man krank und heiser ist, die Stimme nicht überbelasten – man braucht viel Ruhe zum Regenerieren. Vorsicht ist geboten bei Zusatzstoffen. Menthol wirkt schleimhautreizend und trocknet sie aus. Kamille kann zu allergischen Reaktionen führen, wie dicke Augen und geschwollene Schleimhäute.

Ich empfehle ganz klassische alte Hausmittel wie Dampfbäder und Inhalationen mit Salbei, Thymian oder Salz. Salz bindet hervorragend die Flüssigkeit des

Dampfes an die Schleimhäute. Zum Gurgeln eignet es sich auch wegen seiner desinfizierenden Wirkung. Und natürlich sollte man viel trinken.

Vielen Dank für das Gespräch.



Ulrike Felsing ist als Logopädin, systemische Therapeutin und Coach tätig in eigener Praxis. Schwerpunkt ihrer therapeutischen Arbeit ist die Behandlung von Kommunikationsstörungen. Die intensive Beschäftigung mit der Stimme, Stimmgesundheit und Stimmtherapie, vor allem mit BerufssprecherInnen, begleitet sie seit mehreren Jahren im Praxisalltag. Dabei bilden Körper- und Atemarbeit sowie Übungen der Achtsamkeitspraxis die Basis.

Ulrike Felsing praktiziert in Berlin Prenzlauer-Berg.
www.be-in-contact-berlin.de