

Tricks um Heiserkeit loszuwerden?

Beitrag von „wolkenstein“ vom 20. Februar 2005 12:10

Stimmschulungen gibt's Seminare und Workshops zu, kann aber auch ein Logopäde oder Gesangs- und Sprechtrainer - oder du gehst in den ortsansässigen Kirchenchor, wenn die einen vernünftigen Chorleiter haben. Es geht darum, dass dir jemand zeigt, wie man seine Stimme so einstellt, dass sie den Raum füllt, du dich dabei aber nicht anstrengen musst. Dass du zur Heiserkeit neigst, kann ein Zeichen dafür sein, dass du deine Stimme überanstrengst - damit kannst du sie auf Dauer schädigen. Da können Techniken wie richtig atmen, artikulieren und stützen schon helfen. Dass die Schüler einer angenehmen Stimme lieber zuhören als einer überanstrengten, ist ein hilfreicher Nebeneffekt. Gleichzeitig lohnt es sich zu überlegen, wie man den Geräuschpegel in der Klasse insgesamt runter bekommt - dazu gibts aber schon etliche Topics, die Suchfunktion lohnt sich.

Mit stimmschonenden Grüßen,
w.