

Ratgeber: Heiserkeit vorbeugen

Kommunikation ist im Projektmanagement das A und O. Über gelungene Gesprächstechniken lernen Projektleiter viel in Schulungen und Ratgebern. Doch was tun, wenn die Wörter da sind, aber die Stimme weg bleibt?

Wer viel spricht kennt das Problem, dass die Stimme irgendwann belegt ist und heiser wird. Gerade im Herbst mit der ersten Erkältungswelle sind Kehlkopf und Stimmbänder besonders anfällig. Rauchen oder trockene Luft in Besprechungsräumen strapazieren die Stimme zusätzlich und schon strengt das Reden immer mehr an, die Stimme wird matt oder bleibt im schlimmsten Fall irgendwann ganz weg.

Omas Hausmittel

Egal ob krankheitsbedingt oder wegen Überanstrengung: Auf die Schnelle helfen hier Pastillen mit Salbei, Honig oder Isländischem Moos. Weitere Hausmittel wie heiße Getränke, Gurgeln mit Salzlösung oder Inhalieren von Kamillenlösung helfen ebenso die Beschwerden schnell zu lindern. Sobald die Stimme heiser wird, sollte sie jedoch möglichst geschont werden, damit sich eventuelle Entzündungen nicht verschlimmern. Aber Achtung: Flüstern hilft nicht! Leises Sprechen ist für die Stimmbänder noch viel anstrengender und bietet deshalb keine Entlastung. Auch heiße Milch mit Honig hilft nicht Heiserkeit zu bekämpfen. Die antiseptische Wirkung des Honigs unterstützt zwar den Heilungsprozess, doch Milch fördert die Schleimbildung und der belegt die Stimme noch mehr.

Trainingsplan für die Stimme

Für Projektmanager, die immer wieder mit Heiserkeit kämpfen, lohnt es sich dagegen, die Stimme gesondert zu trainieren, damit sie im Idealfall gar nicht erst überstrapaziert wird. Wertvolle Tipps zum Stärken der Stimme geben Sänger und Schauspieler. Deren Stimmapparat steht unter besonderer Belastung und muss deshalb durch Atemtechnik und Körperhaltung unterstützt werden. Das Zwerchfell - Musiker sprechen auch von der „Stütze“ - nimmt hier eine zentrale Rolle ein. Ist dieser Muskel kräftig, kann er Stimmbänder und Kehlkopf entlasten. Übungen für das Zwerchfell gibt es unzählige und das Gute ist, viele davon lassen sich problemlos in den Alltag einbauen. Bei jeder Aktion, bei der beispielsweise gegen einen Widerstand gepustet wird, beansprucht man das Zwerchfell:

- Luftballonaufblasen
- Ausatmen auf „Ffffff“, „Pffff“, „Schschsch“, so lange als möglich
- Mit der Hand eine enge Röhre zu bilden und kräftig durchzupusten

Projektmanager, die regelmäßig (zum Beispiel im Auto oder im Aufzug) solche Übungen machen, gehen so schnell auch nicht mehr die Luft bei langen Sätzen aus.

Zusätzlich beeinflusst eine gerade Körperhaltung mit beiden Füßen fest auf dem Boden den Stimmapparat positiv. Durch einen aufrechten Oberkörper kann die Luft leichter und mit weniger Widerstand entweichen. Und weniger Widerstand bedeutet weniger Anstrengung für die Stimmbänder. Projektleiter können Zwerchfell und Stimmbänder zusätzlich durch die so genannte Bauchatmung unterstützen. Diese nimmt man am besten wahr, indem man eine Hand auf die Bauchdecke legt und sich darauf konzentriert, dass sich die Hand beim Einatmen nach vorn und beim Ausatmen nach hinten bewegt.

Die beiden Säulen Zwerchfell und Atmung sind die wichtigsten Elemente, die zur Entlastung und Schonung der Stimmbänder beitragen können. Praktischerweise können sie mit ganz einfachen Übungen mit wenig Aufwand gestärkt werden. Hier ein paar Möglichkeiten für gezieltes Stimmtraining:

- Summen: Jeden Morgen vor der Arbeit oder auf dem Weg zum Projektmeeting ein paar Minuten Summen. Das verlegt die Stimme in eine tiefere Lage und dort ist das Sprechen weniger anstrengend.
- Singen: Jeden Morgen zum Beispiel unter der Dusche im Radio mitsingen, das wärmt die Stimmapparate auf und beugt wie beim Sportler schneller Ermüdung der Muskeln vor.
- Lachen: Lachen stärkt das Zwerchfell und macht auch noch glücklich.
- „Weihnachtsmann“: Mehrmals hintereinander „Ho-ho-ho“ sagen, das rhythmische Schwingen des Zwerchfells stärkt den Muskel.

Autor: Clarissa Beck

Redaktion PM-Statusreport