



Räuspern – wirklich gefährlich für die Stimme?

Hin und wieder tun wir es alle. Wenn die Stimme belegt ist, weil wir auf uns aufmerksam machen wollen oder bevor wir ein Lied anstimmen: Wir räuspern uns. Doch was passiert dabei eigentlich? Und ist Räuspern tatsächlich gefährlich für die Stimme?

Grundsätzliche Antwort: Ja. Räuspern schadet der Stimme. Aber auch hier kommt es auf die Dosis an. Sicherlich ist ein einmaliger kurzer „Räusperer“ nicht weiter schlimm. Doch wenn Sie sich tatsächlich öfters räuspern – egal ob im Meeting, am Telefon oder in der Chorprobe – dann ist das definitiv schlecht für Ihre Stimme!

Warum ist das so? Wenn Sie sich kräftig räuspern, spannen Sie zunächst automatisch die Bauchmuskeln an. Es entsteht ein Überdruck im Bauchraum. Auch an den geschlossenen Stimmklappen im Kehlkopf liegt ein hoher Atemdruck an. Die Stimmklappen geben nun ein wenig nach, die Luft wird durch die geschlossenen Stimmklappen gepresst – die Stimmklappen reiben dabei förmlich aneinander. Es entsteht das typische Räusper-Geräusch.

Sie können sich sicherlich vorstellen, dass bei diesem Reiben auch „Reibe-Verluste“ entstehen. Denn die Stimmklappen sind mit einer sensiblen Schleimhaut umkleidet. Diese Schleimhaut wird durch das Räuspern angegriffen und braucht Zeit, sich wieder zu regenerieren. Wenn Sie sich besonders häufig räuspern, können die Stimmklappen gar dauerhaft geschädigt werden. Räuspern greift die Schleimhäute an.



Foto: Shutterstock

Angegriffene Schleimhäute wiederum sorgen dafür, dass Sie bald wieder das Bedürfnis haben, sich zu räuspern – ein Teufelskreis. Aus gutem Grund also warnen Logopäden, HNO-Ärzte vor dem „R-R-R“!

Das aus meiner Sicht Verblüffendste: Viele Sänger räuspern sich, ohne dass es dafür überhaupt einen Grund gibt – keinerlei Schleim, der das koordinierte Schwingen der Stimmklappen verhindern würde. Dennoch tun sie es.

Über die Gründe lässt sich nur spekulieren. Aus meiner Sicht spielen unbewusst zwei Bedürfnisse eine entscheidende Rolle: Selbstvergewisserung und Sicherheit. Mit dem Räuspern vergewissern wir uns: Ist die Stimme noch da? Läuft sie? Und wir wollen auf Nummer Sicher gehen: die Stimme soll um Himmels willen nicht belegt oder „bröckelig“ klingen, sondern klar und rein. Paradoxerweise ist es jedoch genau das Räuspern, dass dies verhindert.

Wenn nun Räuspern der Stimme schadet – was können Sie stattdessen tun? Einer der praktischsten Tipps: kräftig Schlucken! Oftmals verschwindet das Räusper-Bedürfnis dadurch. Eine eher weniger praktische Alternative: Summen Sie die kleine Störung auf der Stimmklappen-Ebene einfach weg! Dritte Möglichkeit: leicht Hüsteln! Während beim Räuspern nämlich die Stimmklappen durch das Reiben arg strapaziert werden, schlagen sie beim Hüsteln nur kurz zusammen. Das ist zwar auch nicht wirklich stimmsschonend, aber allemal besser als starkes Räuspern. So bleiben Sie länger gut bei Stimme.

Mehr unter: www.frederikbeyer.de

Frederik Beyer

- diplomierter Opernsänger und Gesangspädagoge
- Studium Sprechwissenschaft/Phonetik
- Sprecher hunderter TV-Dokus (ZDF, VOX, Sky, n-tv)
- Stimm- und Sprechtrainer für Unternehmer und Führungskräfte
- Mitglied in der German Speakers Association GSA
- Trainer und Gesellschafter in der Evoleo GmbH www.evoleo.de

