



In der Übersicht ist die Stimme mit ihren Einflussfaktoren dargestellt. Wer im Verkauf und mit Kunden arbeitet, sollte sich darüber bewusst sein

Muckibude für die Stimme

Langsam und deutlicher reden oder einfach mal so richtig Dampf ablassen? Wir wissen: Stimme kann sehr viel bewirken. **Coach Rita Wiesmann und Stimmtrainerin Hiltrud Allhoff** laden deshalb in die Muckibude für die Stimme ein. **Erfahrungen von einem Inhouse-Seminar.**

Die Stimme ist ein Muskel. Genaugenommen besteht sie aus zwei Muskeln, die sich beim Sprechen und Singen schwingend aufeinander zu und voneinander weg bewegen. Durch diese Muskelbewegung entsteht durch vorbeiströmende Luft Klang. Man kann die Stimme daher trainieren wie alle anderen Muskeln im Körper. Das Unternehmen Compo hat einer Auswahl an Angestellten ein Stimmtraining ermöglicht.

Hiltrud Allhoff, staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin hat vorab per Fragebogen die Teilnehmer nach ihren positiven und negativen Erfahrungen mit ihrer Stimme und ihren Entwicklungszielen für ihre Stimme befragt. Das Programm baute so auf ihren individuellen Bedürfnissen auf.

Stimme und wie sie wirkt

Bei der Vorstellungsrunde machten sich die Teilnehmer bereits bewusst, dass das Nennen des eigenen Namens den ersten stimmlichen Eindruck gibt. Es kann Sicherheit beim Gegenüber auslösen, wenn der Name verständlich rüberkommt, im angemessenen Sprechtempo, selbstbewusst und freundlich klingend.

Danach nahm jeder eine Selbsteinschätzung zu Deutlichkeit, Klangfarbe, Stimmlage, Stimmbewegung, Lautstärke, Tempo und Wirkung der Stimme vor. Für eine bessere Beschreibung legte Hiltrud Allhoff Eigenschaftsworte zu den Faktoren der Stimme in die Mitte. So konnten auch die Zuhörenden ihre Wahrnehmung sehr differenziert mitteilen. Selbstwahrnehmung, Fremdwahrnehmung und Trainereinschätzung lagen zuweilen auseinander, sodass einige bereits erste wertvolle Erkenntnisse schon in der Vorstellungsrunde mitnehmen konnten.

Die Trainerin empfahl, sich im Alltag immer mal wieder Rückmeldungen zur Stimme einzuholen, von unterschiedlichen Menschen in unterschiedlichen Situationen. Denn die

Stimme am Telefon

Am Telefon, wenn nur die Stimme ohne andere Körpersignale kommuniziert, hängt der erste Eindruck zu 100 Prozent vom Stimmklang und der Art des Sprechens ab. Daher ist die Verbesserung der Stimme vor allem für Vieltelefonierer sehr bedeutend.

Wahrnehmung einer Stimme ist immer sehr individuell, die Bewertung, ob angenehm oder nicht, ist eine recht unterschiedliche Geschmackssache. Einfachstes Feedback ist die Notenregelung von 0 = ganz unangenehm bis 10 = sehr angenehm. Wichtig beim bewussten Einsatz der Stimme ist die Passgenauigkeit zu Person, Tätigkeit und Situation.

Die regionale Kultur hat großen Einfluss auf die Rede- und Hörgewohnheiten. Allein das Sprechtempo unterscheidet beispielsweise Schweizer stark von den Franzosen.

Stimme beeinflussen

Bühnenreif demonstrierte Hiltrud Allhoff beispielsweise die flache At-

- mung, das Nuscheln, die tiefe Atmung mit viel Resonanzraum. Sie erläuterte an realistischen Schaubildern den anatomischen Aufbau der Stimme (Abbildung), unserem schnellsten Muskel im Körper. Sehr beeindruckt war die Gruppe von den vielfältigen Wechselwirkungen, die von der Stimme ausgehen und auf sie einwirken.

Wie sehr unser **Hören** unsere Stimme beeinflusst erfuhren alle an der Bla-bla-Übung. Die Gruppe wurde zweigeteilt, die eine Hälfte sprach „bla bla“ einmal mit freiem, das andere Mal mit zugehaltenem Ohr. Die andere Gruppe hörte den Unterschied: Bei zugehaltenem Ohr sprechen wir alle leiser, auch wenn wir gleich laut sprechen wollten. Selbst als die zweite Hälfte – nun vorbereitet – in den Versuch ging und die Lautstärke bewusst gleich halten wollte, sprachen sie leiser bei zugehaltenem Ohr.

Den wohl größten Einfluss auf die Stimme hat der **Atem** und wie gut wir ihn in unsere Resonanzräume fließen lassen oder diese Räume öffnen können. Die Stimme beeinflusst unsere Psyche und umgekehrt, also die **Stimmung**. Durch effektives Atemtraining

kann man lernen, die Stimme und damit die Stimmung positiv zu beeinflussen. Man kann wieder zu sich kommen, sich „leer atmen“ oder „runterkommen“, wie es einige formulierten. Auch die größten Skeptiker, die nicht glauben wollten, dass körperliche Übungen so schnell auf die Psyche wirken können, überzeugte die Haltungs- und Atemübung, die Hiltrud Allhoff mit den Teilnehmern machte. Auch Muskeln können Emotionen erwecken. Mit einer guten Muskelspannung in der Stimme kann jeder bewusste Lebendigkeit, Helligkeit in der Stimme erzeugen, was eine vitalere innere Stimmung bewirkt.

Alle weiteren Faktoren, die auch auf die Stimme wirken und umgekehrt zeigt die Abbildung.

Stimme spüren

Die Teilnehmer konnten die Anatomie ihrer Stimme und die Vibrationswirkungen, die bei gut geöffneten Resonanzräumen einer Massage von innen gleichkommen, nach Anleitung sehr gut spüren. Einatmen, Ausatmen mit Tönen, Hände an den Hals und spüren. Spüren, was bei unterschiedlichen Tonlagen passiert. Bei mittlerer Tonlage öffnen und schließen sich die beiden Stimmbänder sagenhafte 330 Mal in der Sekunde!

Je höher die Töne, desto schneller und feiner werden die Schwingungen im Kehlkopf. Sie sind äußerlich weniger zu spüren als die langsameren und „gröberen“ Schwingungen der tiefen Töne. Öffnen die Teilnehmenden ihren Mund und gähnen ganz herzlich, schaffen sie mehr Raum, die Vibrationen nehmen wieder zu und sind gut an den Wangen zu spüren. Gähnen ist also ein gutes Mittel, um Klangraum für die Stimme zu schaffen.

Übungen zum Stressabbau

Gerade angespannte Menschen haben Probleme, ihren Klangraum im Mund zu erweitern, weil die starken Kiefermuskeln auf „zusammenbeißen“ trainiert sind und sich nicht so ohne Weiteres öffnen. Das erfuhren einige Teilnehmende unmittelbar.

Eine einfache Atemübung mit Zähne fest aufeinanderbeißen, Zunge an den oberen Gaumen drücken, fünf Atemzüge, danach Gähnen, veranlasste Aussagen wie: „Ich atme tiefer, bekomme mehr Luft, fühle mich entspannter.“ Viele waren erstaunt, wie schnell und einfach sich eine solch wohltuende Wirkung erzeugen ließ.



„Entscheidend ist“, so Hiltrud Allhoff, „dass sich beim Gähnen die Zunge vom Gaumen löst. Dann lassen auch die Kiefermuskeln los und das Stressgefühl kann weichen.“

Auch die Übungen zum Spüren, Ausdehnen und Nutzen des eigenen Resonanzraumes machten alle gut mit. Unsicherheit wurde weggelacht. Die Stimmung war von einem wohlwollenden Miteinander geprägt. Anders ginge es bei so einem persönlichen Thema auch gar nicht.

Mundgymnastik

Um Jahre gealtert fühlen sich die Teilnehmer bei der Smalltalk-Übung mit Lippen, die nach innen über die Zähne gezogen wurden. Reden, ohne dass die Zähne zu sehen sind. Ein „Brrrrh“ lässt die Lippen vibrieren und erspart jegliche Botoxspritzen zur Lippenvergrößerung. Die Lippen sind danach bereit für eine deutliche Artikulation. Übungen, die man gut am Morgen auf dem Weg zur Arbeit machen kann.

Wird während der Ausatmung mit den Lippen ein F geformt, dann verlangsamt sie sich, die Pause wird länger wie nach einem Seufzen. Die dann folgende Einatmung geht von selbst tiefer. Dieser Atemrhythmus führt zu tiefer Entspannung. Ebenso eine kleine Hilfe für den Alltag. Aus dem F wird ein W. Die ersten Gähner sind zu

Der Drehorgelbeweis



Hiltrud Allhoff erläutert die Anatomie der Stimme mit guten Bildern „Je tiefer ich einatmen kann, umso mehr Raum hat meine Stimme!“, bewies Hiltrud Allhoff eindrucksvoll an einer kleinen Handdrehorgel aus Metall. Frei in der Luft plirrten ein paar kaum hörbare Töne. Auf eine Blechdose von 7 x 5 x 3 Zentimeter gestellt, vernahmten die Zuhörenden die Melodie „My Way“ leise. Auf einen Tisch gestellt, schwappte die Melodie auf alle über, sodass die Füße den Takt mit schlugen und hier und da ein Mitsummen zu hören war. „Je nachdem, wie gut Sie Ihren eigenen Resonanzraum in sich entwickeln und nutzen, entwickeln Sie Ihre Stimme“, war das Fazit der Trainerin aus dieser Vorführung. Sie untermauerte die Bedeutung des Resonanzraums mit den neuesten Erkenntnissen aus der Transplantationsmedizin.



Auch die Stimme braucht Bewegung

Sprechtempo: 0 = gaaaanz langsam, ermüdend zuzuhören bis 10 = so schnell, dass sie gerade noch verständlich ist, aber es ist unmöglich, lange zuzuhören. Sinnvolle Tempovariationen binden die Aufmerksamkeit der Zuhörenden.

Klangfarben: Dafür ist es wichtig, ihre Wirkung in unserem Kulturkreis zu kennen: Klingt eine Stimme scharf, schrill und keifend, gilt sie als aggressiv. Piepsige und dünne Stimmen wirken kindlich und deshalb unsicher. Soll eine Stimme freundlich und offen wirken, dann muss sie hell und melodisch klingen. Ein tiefer und voller Stimmklang wirkt souverän und kompetent. Wenig Melodie im Sprechen wirkt sachlich und objektiv. Bekommen die gesprochenen Sätze keine Melodie (monotones Sprechen), ist das langweilig für die Zuhörenden und auf Dauer schädlich für die Stimmbänder.

Lautstärke: 0 = zu leise und 10 = zu laut. Optimum 5 ist abhängig vom Raum, dem Anlass und der Anzahl Personen. Zu leise Töne verstärken den Eindruck von Unsicherheit.

Laut Töne wirken bestimmend, zu laute Stimmen hingegen wirken aggressiv.

Stimmlage: Die optimale Lage der Sprechstimme liegt im unteren Drittel des gesamten Tonumfangs der eigenen Stimme. Dieses gesamte Drittel (5 – 8 Töne) sollte ganz ausgeschöpft werden. So entsteht eine lebendige, interessante Sprechmelodie. Wird die Stimme am Satzende deutlich gesenkt, dann verstärkt das die Aussage. Die folgende Pause verleiht dem Gesagten Gewicht. Das Anheben der Stimmmelodie weckt die Aufmerksamkeit.

Artikulation: Eine klare Artikulation schafft Präsenz und Überzeugungskraft. Wird genuschelt, werden Endungen oder ganze Silben verschluckt, dann erschwert das den Informationsfluss und behindert den Kontakt, weil es unhöflich wirkt.

Die Teilnehmer fühlten die Schwingungen bei der vorderen Person

vernehmen und Hiltrud Allhoff ist hoch erfreut: „Gähnen ist ein Zeichen der Entspannung. Ich empfinde Gähnen als Kompliment an meiner Arbeit. Gähnen Sie ruhig.“ Das getönte W bringt den ganzen Brustkorb zum Schwingen. Ein Abklopfen des Oberkörpers à la Tarzan unterstützt die Wirkung und die Vergrößerung des Resonanzraums.

Besser präsentieren

Beim Öffnen des W zu einem Wo entsteht ein wohliger Klang im Raum, der durch Klopfen auf den Oberkörper an Lautstärke wie von selbst zulegt. „Wenn wir bei der nächsten Präsentation zu leise sprechen, dann klopfen wir uns auf den Brustkorb.“ Sind erste Schlussfolgerungen eines Teilnehmers. Der Tipp der Trainerin: „Vor der nächsten Präsentation zu Hause direkt nach dem Aufwachen oder im Auto, im eigenen Arbeitsraum das Wo tönen, Brustkorb klopfen und Becken wiegen. Auf diese Weise den inneren Rhythmus spüren, die Lautstärke und den Klang der eigenen Stimme auf die Situation einstellen. Damit bekommen Sie jedes Lampenfieber in den Griff. Und während der Präsentation erinnern Sie sich über das Körpergedächtnis an dieses angenehme Körpergefühl, das für Ihre Stimme optimale Bedingungen schafft.“

Anzeige