

# Einleitung

Der stimmliche Ausdruck und die persönliche Sprechweise transportieren sehr eindringlich subtile Botschaften an die Zuhörer. Die Wirkung Ihrer Worte wird durch den Stimmklang geprägt.

»*Ich hätte nicht gedacht, dass da so viel dahintersteckt ...*«

Diesen Satz höre ich sehr oft in meinen Trainingseinheiten oder in der Therapie. Eine Kundin wollte einfach nur mal zum Training der Stimme gehen: lauter werden, deutlicher sprechen, einfach stimmlich besser gehört werden. Das werden so ein paar Übungen sein, hatte sie sich gedacht.

Und was erlebt sie dann? Ihr ganzer Körper ist gefordert, sie produziert Töne in unbekanntenen Regionen, auf ungewohnte Weise und gemeinsam mit mir beleuchtet sie die Hintergründe Ihrer Stimme – und immer trifft sie dabei auf sich selbst: ihre speziellen Verhaltensweisen, Eigenheiten, Bedenken, Zweifel und auf ein

ungeahntes Potential. Am Ende ist ihre Stimme kräftiger geworden. Und zugleich ist sie mutiger und selbstbewusster in ihrer Sprechweise geworden. Ihr Auftreten ist präsenter. Jetzt überhört sie keiner mehr. Wie spannend!

## Wie hilft die Arbeit mit der Stimme?

Die Arbeit mit der Stimme ist etwas Wunderbares: In der Art und Weise, wie meine Klienten und Patienten die Übungen ausführen, schimmern ihr grundsätzliches Verhalten und ihre Eigenschaften als Person durch. Es wird für mich oft sehr schnell sicht- und hörbar, wie mutig, offen, zurückhaltend, ängstlich, schwach, losstürmend, ungeduldig, forcierend

etc. jemand ist. Dies alles sind Facetten einer Persönlichkeit, und das ist gut und richtig. Wir überprüfen, wie hilfreich dieses Verhalten für die Stimme und die gewünschte Wirkung in der jeweiligen Situation ist.

Wir fragen aber auch: welche Veränderung braucht es, welche Veränderungen sind möglich? Die Entwicklung darf in genau den Schritten verlaufen, die der Einzelne gut bewältigen kann. So gibt es kein vorgeschriebenes Programm, sondern eine ganz individuelle Vorgehensweise. Denn jeder Mensch braucht für seine Weiterentwicklung unterschiedlich viel Zeit und ein unterschiedliches Methodenangebot. So können neue Verhaltensweisen gut integriert werden und haben auch im Alltag Bestand.

Auch Coachinggespräche sind ein wichtiger Bestandteil davon. Denn die Stimme zu erheben, hat immer etwas damit zu tun, nach draußen zu gehen. Lautsprachliche Kommunikation ist immer an einen Partner gerichtet, der damit erreicht werden soll. Und das ist nicht immer leicht.

Stimmübungen bedeuten daher oft auch erst mal inneren Anlauf und Überwindung. Ich lasse etwas von mir hören – und dieses »etwas« ist ein sehr persönlicher Klang und eine intime Empfindung, die nun für eine mögliche Beurteilung durch das Gegenüber freigegeben wird.

Babys und Kleinkinder haben damit noch kein großes Problem. Sie probieren mit viel Freude und Entdeckerlust alle Laute aus und stellen mit ihren stimmlichen Erprobungen die Nerven ihrer Eltern gelegentlich auf den Prüfstand. Im Laufe der Entwicklung schränken jedoch verschiedene negative Erfahrungen und Einflüsse diese Freiheit des Ausdrucks ein. Und dann kommt der Moment, in dem im Beruf ein souveräner Auftritt gefragt ist. Eine Präsentation steht an, ein Fachvortrag, ein Bewerbungsgespräch oder die Ansprache vor den Kollegen auf der Weihnachtsfeier. Es soll überzeugend, kompetent und unterhaltsam wirken. Und es gibt kein Entrinnen. Geht das dann routiniert von den Lippen? Das Stimmtraining kann Ihnen dafür neue Wege aufzeigen.

# Bevor wir starten: ein Quiz zum Stimmapparat

Die Arbeit von Stimmlippen, Zwerchfell und Kiefer ist wohl aufeinander abgestimmt und beeinflusst die Stimmfunktion. Und falsche Vorstellungen führen mitunter auch zu einer falschen Nutzung.

Zu Beginn jedes Trainings und jeder Therapie stelle ich meinen Klienten und Patienten immer einige Fragen zur Anatomie. Sie betreffen die Organe, Strukturen und Gelenke, die wir für die Stimme, das Sprechen und einen guten Auftritt brauchen. »Darüber habe ich mir noch nie Gedanken gemacht«, höre ich oft als erste Antwort. Es ist sehr interessant, welche Vorstellung von Lage und Größe der jeweiligen Organe bzw. Gelenke Sie im Moment haben. Und manchmal ist dann die Art der Stimmstörung nicht verwunderlich. Denn so, wie Sie sich die Strukturen vorstellen, so benutzen Sie sie letztendlich auch.

## Einige Fragen

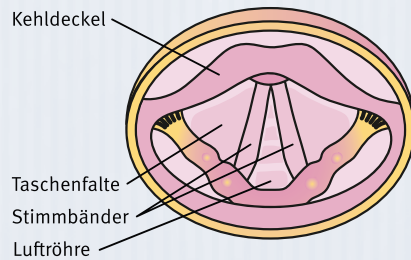
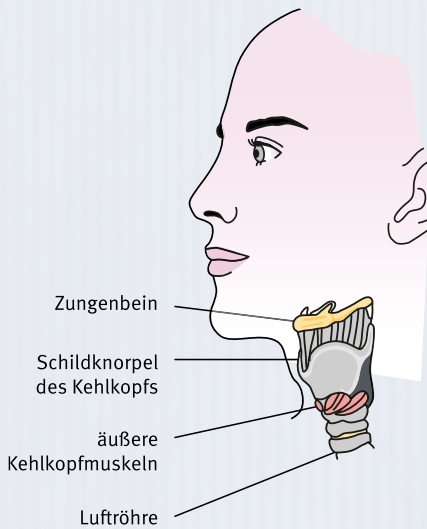
Antworten Sie, ohne viel nachzudenken.

1. Wo befinden sich die Stimmlippen?
  - Wie viele sind es?
  - Liegen sie horizontal oder vertikal?
  - Wie groß sind sie [= die Stimmlippen]?

2. Wo befindet sich das Zwerchfell?
  - Wie groß ist es?
3. Wo befindet sich das Kiefergelenk?
4. Wo endet die Halswirbelsäule und wo sitzt der Schädel auf?

## Auflösung

**Sitz der Stimmlippen** Legen Sie sanft die Finger einer Hand an die Vorderseite Ihres Halses. Schlucken Sie dann etwas Speichel. Sie spüren dabei die Bewegung Ihres Kehlkopfs. Bei Männern ist der vordere Knorpel als Adamsapfel sichtbar. In diesem Kehlkopf liegen horizontal die zwei Stimmlippen. Die Länge der Stimmlippen beträgt bei Frauen 1,3 bis 2 cm, bei Männern 1,7 bis 2,4 cm, sie sind also in etwa so groß wie ein Fingernagel.



♦ oben: Der Hals-Nasen-Ohren-Arzt kann die Stimmlippen mit einem Spiegel untersuchen.

◀ unten links: Kehlkopf

▶ unten rechts: Stimmlippen in der Position beim Atmen

**Lage des Zwerchfells** Legen Sie Ihre Hände mit den Daumen nach hinten und den Fingern nach vorn an Ihren Brustkorb. Führen Sie nun die Hände in unveränderter Haltung nach vorn. Wenn Sie nun auf die Fläche schauen, die Ihre Hände aufzeigen, sehen Sie, wie groß Ihr Zwerchfell ist.

Das Zwerchfell ist eine gewölbte Muskel-Sehnen-Platte, die zwischen dem oberen Brustkorb und dem Bauchraum liegt. Er hat in etwa die Form einer Halbkugel und geht bei einer Kontraktion in eine flache Form über.

Das Zwerchfell ist der wichtigste Atemmuskel. Er wird vom Kleinhirn gesteuert. Wenn neuer Sauerstoff im Körper gebraucht wird, zieht es sich zusammen und bewegt sich nach unten. Dadurch wird der Brustraum vergrößert und Luft kann in die Lunge strömen. Die Bauchdecke wölbt sich nach außen.

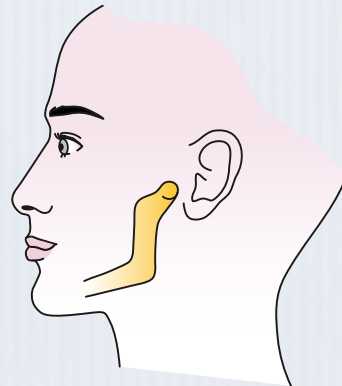
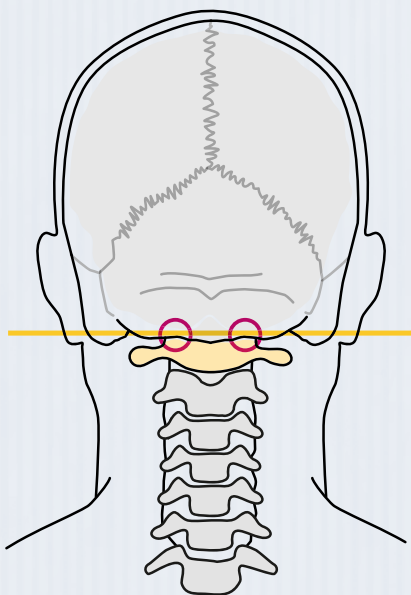
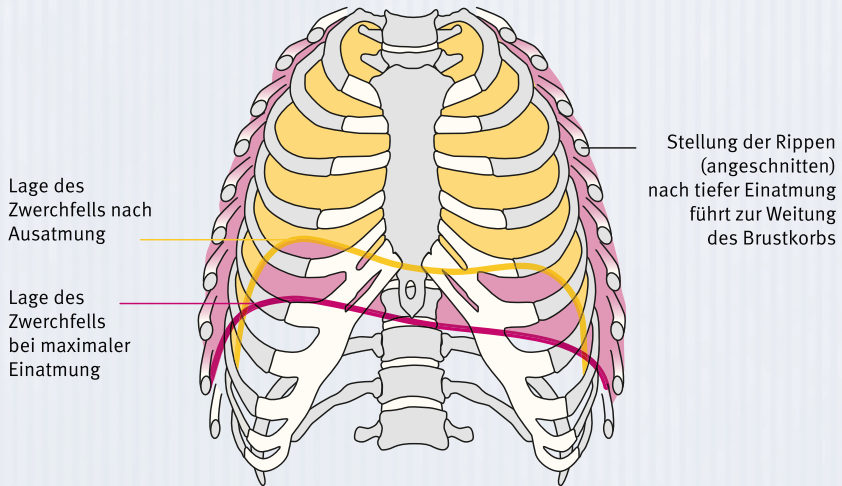
Für die Ausatmung entspannt sich das Zwerchfell und bewegt sich wieder nach oben. Der Atem strömt aus, die Bauchdecke geht wieder nach innen. Diese »Bauchatmung« ist für den Körper ein sehr ökonomischer Vorgang: wenig Aufwand für die benötigte Luft mit optimaler Sauerstoffkonzentration im Blut.

**Das Kiefergelenk** Legen Sie die Finger an Ihre Wangen unmittelbar vor die Mitte des Ohres. Lassen Sie dann langsam den Unterkiefer sinken. Sie werden bemerken, dass unter Ihren Fingern eine Art Loch entsteht. Das geschieht durch die durch die Bewegung des Kiefergelenks.

**Die Wirbelsäule** Stellen Sie sich eine gedachte Linie vor, die Ihre Ohren verbindet. Dort, wo diese Linie Ihre Rachenhinterwand trifft, endet Ihre Wirbelsäule. Hier sitzt Ihr Schädel mit zwei kleinen Gelenkflächen auf.

## Auswertung

Wie war Ihre Trefferquote? Gab es Überraschungen und Aha-Erlebnisse? Oder sind Sie ein Anatomie-Profi? Bedenken Sie dabei: Wenn Sie sich die Stimmbänder größer und kräftiger vorgestellt haben, werden Sie ihnen auch mehr zumuten, als deren wirkliche Beschaffenheit es zulässt. Oder wenn Ihre Vorstellung von der Größe Ihres Zwerchfells falsch war, konnten Sie seine volle Kapazität nur schwer ausschöpfen. Die richtige physiologische Vorstellung schafft jedoch eine sehr gute Grundlage für alle weiteren Trainingsmaßnahmen.



- ◆ oben: Zwerchfell
- ◀ unten links: Atlaswirbel mit eingezeichneten Gelenkflächen
- ▶ unten rechts: Kiefergelenk

## Innere Zweifel überwinden

Die meisten Menschen haben viel Zeit und Energie in ihre Ausbildung und in ihr Fachgebiet investiert und so einen Schatz an Können und Kompetenz zusammengetragen. Aber diese Schätze zu Gehör zu bringen, ist eine ganz andere Ebene und Herausforderung. Dann kommt wieder das mulmige Gefühl, das Sie vielleicht noch aus Schulzeiten oder von Referaten im Studium kennen. Von »Es geht schon irgendwie« über »Ich schaue, dass ich das schnell hinter mich bringe« bis hin zu »Vielleicht findet sich noch jemand anderer, der spricht« reichen die inneren Kommentare dazu.

Wie soll es Ihnen gelingen, überzeugend zu sprechen, wenn Sie gleichzeitig denken: »Andere werden immer besser gehört«, »Andere können ihre Leistung besser darstellen« oder »Die Vorschläge von anderen werden eher umgesetzt als meine und schlussendlich sind sie dadurch erfolgreicher?« »Warum springt bei mir der Funke nicht auf die Zuhörer über? So, dass alle aufhorchen, ich in meiner Fachkompetenz wahrgenommen werde und ich mich in meiner Funktion als Sprecher auch noch wohl fühle – denn diese Situationen werde ich jetzt öfters meistern müssen.«

Oft fehlt schlicht und einfach das Grundverständnis, dass es nicht nur auf das eigene Können ankommt, wenn man andere von etwas überzeugen möchte. Es

genügt nicht, nur den Inhalt abzuspuhlen. Vielmehr sind spezielle Qualitäten des Sprechers gefragt, der mit seinen Inhalten die Zuhörer fesselt und bewegt.

Denn eine gute »Schreibtischkompetenz« geht nicht automatisch mit einer guten »Sprecherkompetenz« einher. Es ist für Sie sehr kontraproduktiv, wenn Ihre Stimme, Ihre Sprechweise, Ihr ganzer »Sprechauftritt« nicht das wiedergibt, was Sie ausstrahlen wollen. Das passiert, wenn Sie unbewusst Signale senden, die für Ihr Anliegen eher ein Hindernis sind, und die Zuhörer dadurch nicht wie gewünscht reagieren können.

Stellen Sie sich die Bürgermeisterkandidatin vor, deren Stimme in Debatten regelmäßig im Eifer des Gefechts schrill nach oben geht oder fast wegkippt. Trauen Sie ihr Stehvermögen zu? Oder der junge Wissenschaftler, der seine Forschungsergebnisse einem Wirtschaftsunternehmen präsentieren darf. Er wirft seine Ergebnisse mit hastiger Stimme hin, hält kaum Blickkontakt und wirkt sehr nervös. Würden Sie ihm eine längerfristige Zusammenarbeit anbieten?

## Die Stimme entscheidet über die Karriere

Die Stimme ist ein wirkungsvoller und nicht zu unterschätzender Ausdruck unserer Persönlichkeit. Der stimmliche Ausdruck lässt sich auch mit einer

erfolgreichen Karriere in Zusammenhang bringen.

Chefs und Personalentscheider reagieren auf die Stimme: Bewerber mit einer guten Stimme und Sprechweise werden anderen Bewerbern vorgezogen. Neben anderen Schlüsselqualifikationen, die selbstverständlich vorhanden sein müssen, hat die Ausdrucksfähigkeit eine hohe Bedeutung – für eine Führungskarriere sogar eine sehr bedeutende. Der Eindruck, den die Stimme vermittelt, spiegelt unsere gesamte Persönlichkeit wider und unsere Kommunikationspartner reagieren darauf. Die Stimme kann so also karrierefördernd oder karriereverhindernd wirken, wenn durch den Klang Fachkompetenz und Berufserfahrung unterstrichen oder eben verdeckt werden.

Aber die gute Nachricht ist: Stimmen sind veränderbar!

»Meine Stimme ist halt so« – diese Denkweise dürfen Sie getrost streichen. In jedem Menschen liegt dieser Schatz von häufig ungenutztem Potential brach. Meine Aufgabe als Trainerin und Coach ist es, diesen Schatz zu heben und zum Funkeln zu bringen.

## Was macht eine »gute« Stimme aus?

Wie klingt eine Stimme, die von den Kommunikationspartnern als »gut« be-

zeichnet wird, die bei einem Gesprächspartner gut ankommt? Im Wesentlichen müssen drei Kriterien erfüllt sein:

- Die Stimme klingt klar und kräftig.
- Die Aussprache ist deutlich.
- Die Stimme hat eine voll klingende Tonlage.

Eine gute Stimme wird also zunächst einmal am »Wohlklang« festgemacht. Sie klingt klar und angenehm. Sie kennen das sicherlich auch, manchen Rednern könnten Sie stundenlang zuhören. Sie sind Ihnen sympathisch und wirken auf Sie kompetent. Bei anderen »überhören« Sie fast den Inhalt, da eine gepresste oder schrille Stimme vom Gesagten ablenkt. War es gut, was die Sprecherin vermitteln wollte? Das ging leider im unangenehmen Stimmklang unter.

Die Stimme transportiert alles – ob wir wollen oder nicht: Sympathie, Antipathie, Kompetenz, Vertrauen, Wärme, Unsicherheit, Überheblichkeit usw. Oft reagiert der Zuhörer unbewusst auf die Stimme, weil diese direkt über das limbische System im Gehirn die Emotionen des Menschen anspricht. Es ist also von großem Vorteil, wenn Sie schon bei den ersten Worten durch den Klang Ihrer Stimme positiv wirken: kompetent, vertrauenswürdig und souverän. Dadurch kommt eine Abfolge von inneren Verhaltensweisen bei Ihren Zuhörern in Gang:

- größere Bereitschaft, weiter mit offenem Ohr zuzuhören,
- weniger innere Widerstände,



- größere Aufmerksamkeit,
- bessere Wertschätzung,
- konstruktive Auseinandersetzung mit dem Gesagten,
- bessere Umsetzung,
- verbessertes persönliches Engagement
- und so letztendlich Erfolg für Ihr Anliegen.

Es spricht also alles dafür, sich darüber klar zu werden, wie Sie persönlich mit Ihrer Sprechweise auf andere wirken. Machen Sie sich also auf den Weg.

## Warum geht das nicht so einfach?

Warum sprechen wir nicht einfach mit klarer, kraftvoller und überzeugender Stimme? Warum trauen wir uns nicht, uns zu zeigen und frei heraus zu sprechen? Kurz gesagt, weil wir Menschen sind. Weil die Stimme ein Teil unserer Persönlichkeit ist und sie uns in all ihren Facetten widerspiegelt. In eine bestimmte Sprechsituation fließt alles ein, was uns in unserem bisherigen Leben geprägt hat, was unser Denken und Verhalten bestimmt. Unser Grundcharakter, unsere familiären Strukturen, Emotionen, der momentane Stress sowie erlernte Gedankenmuster beeinflussen unseren Klang und unsere Sprechweise. Und je nachdem wie angenehm, vertraut, unangenehm oder neu die Situation ist, lassen die Emotionen die Stimme eher fließen oder sie bremsen die Ausdrucks-

möglichkeit. Schauen Sie sich doch die Einflussmöglichkeiten etwas genauer an und beantworten Sie sich selber einige Fragen:

**Grundcharakter** Bin ich eher ein Mensch, der leicht Emotionen zeigt, offen und unbeschwert auf andere Menschen zugeht, sich traut, seine Meinung zu äußern? Oder gehöre ich eher zu denen, die zurückhaltender sind, eher beobachtend und zuhörend; die erst einmal die Lage beobachten, ehe sie sich an einem Gespräch beteiligen? Fällt es mir leicht, mich einem Publikum zu zeigen, oder bleibe ich lieber im Hintergrund?

**Familiäre Strukturen** Es gibt Familien, in denen schon die Kinder in eine lautstarke Debattenkultur hineinwachsen, in der jeder seine Meinung frei äußern kann. In anderen Familien ist es verpönt, Gegenargumente zu äußern. Direkt oder indirekt wird ein freier Ausdruck im Keim erstickt.

Wo ist meine Position in der Familie? Gehöre ich zu den »Anführern« oder den »Ausführern«?

Was tut »man« nicht? Hat der Wunsch nach eigenem Ausdruck Platz oder muss der Rahmen gewahrt bleiben? Diese oft unausgesprochenen Regeln werden gerade von Kindern unbewusst übernommen und im späteren Leben weiter befolgt.

**Emotionen** Sicherheit oder Unsicherheit, Angst, Lampenfieber, Zweifel, Freude – sämtliche Emotionen sind in den verschiedensten Sprechsituationen beteiligt. Fällt es mir in aufregenden Situationen leicht, bei mir zu bleiben? Oder überwältigen mich schnell die Gefühle und schränken meine Handlungsfähigkeit ein?

In einem Gespräch im Freundeskreis kann ich frei, lustig und unbeschwert sprechen. Beim Termin mit meinem Chef, bei dem ich um eine Gehaltserhöhung bitte, ist wahrscheinlich mehr Beklemmung dabei.

Der Wunsch, bei einer Präsentation vor einem wichtigen Kunden alles richtig zu machen, setzt mich eher unter Druck. Und die Sorge, wie meine Kollegen eine schlechte Nachricht wohl aufnehmen werden, lässt mich nicht frei heraus sprechen.

**Zeitdruck** Der Alltag ist geprägt von diesen Stressmomenten: Zu viel ist zu tun in zu kurzer Zeit, enorm wichtige Inhalte müssen dem Kunden vermittelt werden, obwohl der Zeitrahmen knapp ist – solche Situationen lassen kaum (Frei-)Raum. Stelle mir in meiner Zeitplanung selbst immer wieder diese Fallen? Übernehme ich zu viele Aufgaben, weil es mir schwerfällt abzulehnen oder zu delegieren?

Dies überträgt sich auf das ganze Verhalten – auch darauf, wie die Stimme

gebraucht wird. Wie soll die freie Entfaltung meiner Stimme gelingen – und damit ein guter Klang, wenn ich so unter Druck stehe?

**Stimmliche Erfahrungen** Negative Erfahrungen, die im Zusammenhang mit einem öffentlichen Sprechen gemacht wurden, können Menschen prägen. Ein Vorsingen in der Schule ist nicht geglückt und ein Mitschüler machte eine blöde Bemerkung dazu, bei einem Referat saß ein Frosch im Hals oder bei der ersten Verabredung mit dem Angebeteten kam die Stimme nur sehr piepsig. Wie gehe ich mit Kritik von außen um? Kann ich sie gut verarbeiten und sachlich berechnete Rückmeldungen von persönlichem Angriff trennen? Oder nehme ich mir alles sehr zu Herzen?

Denn alles kann tief im Innersten gespeichert werden. Die Situation ist zwar längst vorbei und scheint vielleicht auch schon vergessen – in bestimmten Situationen kommt diese Erfahrung jedoch wieder an die Oberfläche und verhindert einen freien stimmlichen Ausdruck.

### Körperliche Auswirkungen

All diese vielfältigen emotionalen Faktoren schlagen sich auf unseren Muskeltonus nieder. Sie äußern sich in Verspannungen in Schultern und im Nacken. Die Anspannung nimmt uns den Atem. Der Atem wird flach und der Atemfluss gerät ins Stocken. Der Körper schaltet quasi auf