

## Mit Stimme Stimmung machen

In Seminaren und Coachings bietet die Opernsängerin und Schauspielerin Nicola Tiggeler Stimmtraining und verhilft auch Frauen zu einem stimmigen Auftreten



Foto: Astrid Olbert

### Wie ist es, täglich im Fernsehen ausgestrahlt zu werden und bekannt zu sein?

Als ich vor kurzem im Seehaus einen Kaffee bestellen wollte, fuhr mich die Kellnerin an: „Sie nicht!“ Sie hat mich wohl mit meiner Rolle der bösen Barbara von Heidenberg in „Sturm der Liebe“ verwechselt. Meistens geht es aber um ein Autogramm.

### Sie sind ausgebildete Opernsängerin und als Schauspielerin voll ausgebucht: Wie kam das Stimmtraining dazu?

Schon während der Ausbildung und später im Beruf habe ich Kollegen unterrichtet. Dann habe ich die Ausbildung zur Linklater-Lehrerin gemacht, eine Stimmtechnik, bei der Stimme, Atem, Körper und Persönlichkeit ganzheitlich gesehen werden. Zu meinen Kursen kamen Führungskräfte aus Unternehmen, daraus entwickelten sich Einzelcoachings für Wirtschaft und Politik.

### Wie hängt die Stimme mit der Persönlichkeit zusammen?

Stimme ist Atem: Wenn man aber verspannt ist, kann der Atem nicht frei fließen. Bei vielen meiner Klientinnen wird die Stimme in angespannten Situationen hoch und leise. Ich höre und sehe sofort, wo die Blockaden sitzen. Diese lassen sich lösen und mehr Volumen und Resonanz entwickeln. Es macht Spaß, klangvoll und lebendig zu reden! Wenn man „stimmig“ ist, zeigt man seine Persönlichkeit und überzeugt.

### Wie gehen Sie beim Training vor?

Der Praxisbezug anhand eines Gedichts oder eines Präsentationstexts ist mir wichtig. Wie bei Sportlern geht es dann darum, sich aufzuwärmen, zu

entspannen und die Muskulatur aufzubauen. Der Übungsweg beginnt mit der Wahrnehmung des Körpers und des Atems, dem Lösen möglicher Spannungen z.B. im Bereich Kiefer, Zunge und Gaumen, optimales Nutzen der Resonanzräume, sowie dem Üben der Artikulation. Aber wir beschäftigen uns auch mit der Körperhaltung, denn erst wenn die Wirbelsäule sich von innen aufrichtet, kann die Stimme frei erklingen.

### Was können wir für unsere Stimme und damit Stimmung tun?

Morgens laut aus der Zeitung lesen, singen oder summen, ungeniert tönen wie Kinder. Auch gähnen und Dehnungsübungen tun gut oder 5 Minuten tanzen mit einer CD. Sehr hilfreich ist es auch, die Wirbelsäule aufzurichten und genussvoll in den Bauch hinein zu atmen. Grundlegende Veränderungen sind allerdings erst mit einem regelmäßigen Training möglich.

### Wie koordinieren Sie die vielen beruflichen Aktivitäten mit der Familie? Wo tanken Sie auf?

Ich liebe meine Arbeit und die Abwechslung, auf der Bühne, vor der Kamera oder als Stimmtrainerin. Zudem sind mein Mann und ich Freiberufler und haben uns bei den Kindern abgewechselt. Mein Serien-Alter-Ego Barbara ist gerade mal wieder „tot“, so dass ich mehr Zeit und Energie für das Stimmtraining habe.

Nicola Tiggeler ist Schauspielerin, autorisierte Linklater-Lehrerin, Dozentin an verschiedenen Hochschulen und Stimmtrainerin.  
[www.stimmeundsprechen-muenchen.de](http://www.stimmeundsprechen-muenchen.de)  
[www.nicola-tiggeler.de](http://www.nicola-tiggeler.de)