

Mein Stimm- Wunder

REDAKTION: STEPHAN HILLIG

Mit etwas Übung können wir alle unsere Worte **mitreißender, selbstbewusster und überzeugender** klingen lassen. Und Satz für Satz blüht unsere Persönlichkeit auf

H

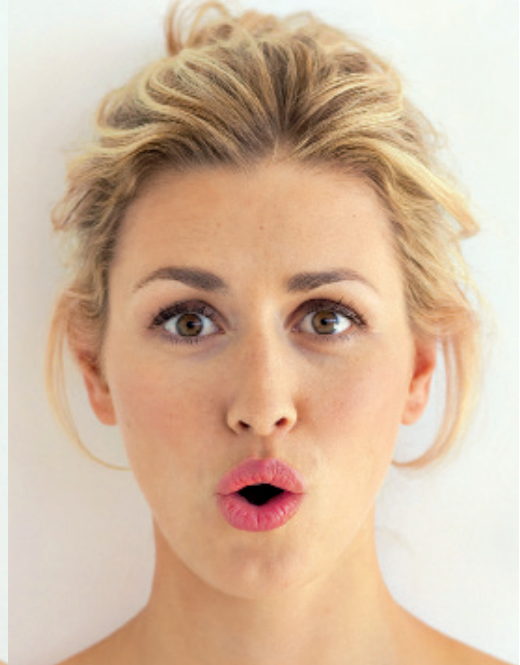
Huch, das bin ich...? So geht es wohl den meisten, wenn sie ihre eigene Stimme hören. Denn die Person, die z. B. den Anrufer auf der Mailbox begrüßt, wenn wir nicht ans Telefon kommen können, passt so gar nicht zu der, die wir sonst im Ohr haben. Doch diese vertraute Stimme hört außer uns – niemand.

Unser Gehirn setzt sie zusammen: Aus Schwingungen, die über unsere Schädelknochen direkt ans Gehör geleitet werden, und aus Schallwellen, die aus dem Raum zu uns zurückkehren, nachdem sie unseren Mund verlassen haben. Nur diesen nach außen gerichteten Teil unserer Stimme kann ein Rekorder aufzeichnen und wiedergeben, der innere fehlt. Deshalb fremdeln wir so damit.

„Viele haben kein oder sogar ein negatives Verhältnis zu ihrer Stimme“, bestätigt die Münchener Stimmtrainerin und

Schauspielerin Nicola Tiggeler (s. Buch-Tipp auf Seite 96). „Das ist sehr schade. Schließlich transportiert unsere Stimme unsere Persönlichkeit und verrät, wie es uns gerade geht.“ Anders ausgedrückt: Mit dem Teil unserer Stimme, der auf uns oft so unvertraut wirkt, könn(t)en wir in Wahrheit bei anderen bleibenden Eindruck hinterlassen.

Einen positiven natürlich. Doch vielen Frauen gelingt das nicht, weiß Ingrid Amon, Expertin für Stimm- und Sprechtechnik aus Wien. Sie beschreibt ein Beispiel: „Eine Besprechung im Büro: Eine Frau sagt etwas, aber niemand nimmt es zur Kenntnis. Kurz darauf schlägt ihr Kollege genau dasselbe vor und erntet den Lorbeerkranz.“ Die Frau wurde schlicht überhört, überstimmt. „Dieses Problem schildern mir meine Klientinnen am häufigsten“, erzählt Ingrid →



Hörprobe: Sich aufnehmen hilft beim Üben

Amon. Doch sie seien keineswegs alle introvertiert, schüchtern oder unsicher. „Es liegt nicht am Selbstbewusstsein“, so die Expertin. „Das passiert Managerinnen in den obersten Etagen. Die Gefühle sind das Thema. Sie führen unwillkürlich zu mehr Körperspannung, auf die unsere Stimme wie eine Gitarrensaite reagiert, die gespannt wird: Sie klingt höher. Außerdem benutzen wir in emotionalen Situationen vor allem Töne, die wir gut draufhaben. Und das sind bei Frauen eben die hohen Töne.“

Auch Männer sprechen höher, wenn sie angespannt sind. Da sie jedoch von Natur aus die tieferen Stimmen besitzen, fällt das viel weniger auf. „Eine zu hohe Frauenstimme weckt dagegen oft Assoziationen mit Alarmsirenen und löst daher eher Ablehnung aus“, sagt Nicola Tiggeler. „Reg dich nicht gleich so auf“ oder „Bleiben Sie doch bitte sachlich“, lauten dann zwei typische Reaktionen.

„Hohe Stimmen erzeugen rasch Aufmerksamkeit und gelten gemeinhin als weiblich“, weiß Ingrid Amon. „Eine zu hohe Stimme appelliert jedoch vor allem an den Beschützerinstinkt der Zuhörer, wirkt schnell mädchenhaft und nicht kompetent.“ Umso öfter keimt bei ihrer Besitzerin das Gefühl auf, nicht gut anzukommen. Und das nagt durchaus am Selbstwertgefühl. Anspannung und Unsicherheit nehmen zu, die Stimme ändert sich entsprechend – eine Abwärtsspirale kommt in Gang.

Sollten Frauen stattdessen also lieber versuchen, tiefer zu sprechen? Nein. „Es geht darum, die eigene Stimme zu entdecken“, ermutigt Nicola Tiggeler. Denn



viele Frauen haben schon sehr früh im Leben aufgehört, den vollen Umfang ihrer Stimme zu nutzen. „Schrei nicht so!“, „Red nicht dazwischen!“, „Nicht in diesem Ton, Fräulein!“ – „Viele meiner Kundinnen schleppen solche ‚Glaubenssätze‘ mit sich herum“, weiß Nicola Tiggeler. „Sie glauben gar nicht, wie wenige es schaffen, mal laut zu lachen oder laut zu rufen.“ Erst im Training trauen sie sich – und hören dann oft verblüfft, was ihre Stimmbänder noch alles fertigbringen: Eben nicht nur tolle hohe Töne, sondern auch wunderbar tiefe. Nicola Tiggeler: „Unsere Wohlfühlage liegt meistens im unteren Drittel unserer Stimme.“

Die Stimme ist eine **Fähigkeit**, keine Eigenschaft

Wir haben nur verlernt oder nie gelernt, sie zu nutzen. Irgendwann nehmen wir den Klang unserer Stimme dann hin wie unsere Augenfarbe. Aber: „Die Stimme ist keine Eigenschaft. Sie ist eine Fähigkeit“, stellt Ingrid Amon klar. „Wir sind es bloß gewohnt, sie auf eine bestimmte Art zu benutzen. Aber da warten auf uns alle ökonomischere, lustvollere und schönere Gewohnheiten.“

Etwa diese hier: Dreimal täglich wie der Weihnachtsmann „Ho! Ho! Ho!“ rufen. Oder diese: möglichst oft schnauben wie ein Pferd und dabei ein Lied summen (weitere Übungen finden Sie ganz rechts und auf der nächsten Doppelseite). „Am besten klappt das im Auto oder beim Duschen“, sagt Ingrid Amon und lacht. „Üben sollten wir nicht vor Publikum.“

BUCH-TIPPS



100 ÜBUNGEN

Pro Woche sollten wir uns 1–2 aussuchen und beide an jeweils fünf Tagen machen, empfiehlt Ingrid Amon. „*Meine Stimme, mein Erfolg*“, Fischer & Gann, 170 Seiten, 20,60 Euro



SIEBEN SÄULEN

Atmung und Haltung sind für Nicola Tiggeler die wichtigsten von ihnen. Für alle sieben hat sie praktische Tipps zusammengestellt. „*Mit Stimme zum Erfolg*“, C. H. Beck, 127 Seiten, 9,90 Euro



FEIN ABGESTIMMT

Sie schlummert in uns, ganz sicher. Doch eine ungünstige Haltung oder zu flache Atmung verhindert häufig schon, dass wir im Alltag unsere beste Tonlage nutzen. **Zehn Übungen** helfen beim Einstimmen

Ganz wichtig dabei: die eigene Stimme immer wieder aufnehmen. „Einfach, um sie nicht mehr dauernd abzuwerten“, erklärt Ingrid Amon. Fällt das Fremdeln weg, wächst unsere Neugier. „Allein eine andere Körperhaltung und bewussteres Atmen bewirken oft schon erstaunlich viel“, motiviert Nicola Tiggeler. Aber es geht noch mehr: öfter kurze Sprechpausen einbauen, z. B. anders betonen oder dynamischer reden, indem wir entspannt wechseln zwischen laut und leise, langsam und schnell, hoch und tief. „Entspannt heißt nicht lasch“, sagt Nicola Tiggeler, „sondern: Ich rede bewusst, frei und ohne mich anzustrengen.“

Wer seine Stimme tieferlegt, wirkt kompetenter

Wir müssen also nicht alles ganz anders machen. „Das würde auch gar nicht zu unserer Persönlichkeit passen“, erklärt Ingrid Amon. „Aber bei Frauen sollte der Bass immer mal wieder vorkommen.“ Denn gerade in emotionalen Gesprächen sorgen tiefe Töne für Entspannung – bei uns selbst und beim Zuhörer. „Mit einer tieferen Stimme können Frauen Emotionen ausdrücken und wirken gleichzeitig kompetent“, bestätigt Ingrid Amon. Ein Befreiungsschlag.

Regelmäßig erleben es beide Expertinnen, dass Kundinnen fortan nicht nur anders sprechen, sondern sich auch flotter kleiden, mutiger auftreten, beruflich durchstarten oder privat neue Wege gehen. „Wer seine Stimme entfaltet, entfaltet automatisch seine Persönlichkeit“, sagt Ingrid Amon. „Und das Schöne ist:

Es hört nie auf. Seit Jahren habe ich Gesangsunterricht und erlebe immer noch unglaubliche Überraschungen.“



Ingrid Amon, 57, arbeitete beim Österreichischen Rundfunk. Seit 1980 gibt sie ihr Wissen als Trainerin weiter. Mehr Infos unter www.iamon.at

1 Einstieg & Aufstieg

Nehmen Sie mit Ihrem Smartphone etwa eine halbe Minute lang Ihre eigene Stimme auf. Sie könnten z. B. die erste Seite Ihres Lieblingsbuchs oder den Wetterbericht in der Zeitung laut lesen. Hören Sie sich die Aufnahme an. Ungewohnt, oder? Finden Sie nun fünf Begriffe, die Ihre Stimme gut beschreiben (z. B. laut oder leise, hoch oder tief, hell oder dunkel). Was mögen Sie daran, was eher nicht? Wann im Alltag fühlen Sie sich stimmlich wohl, wann eher nicht? Woran liegt das? Wie wünschen Sie sich Ihre Stimme? Schreiben Sie Ihre Antworten auf und wiederholen Sie diese Übung einmal im Monat. So hören Sie am besten, wie viel sich durch die übrigen Übungen bereits verändert hat.

2 Ruhe & Rückhalt

Bestimmt kennen Sie Fotos von der weltberühmten „Victoria's Secret Fashion Show“, bei der die Models jedes Jahr in Unterwäsche und mit riesigen Engelsflügeln über den Laufsteg schreiten. Stellen Sie sich so intensiv wie möglich vor, Sie besäßen (vollständig angezogen) auch solche Flügel! Sie sind an Ihren Schulterblättern angewachsen, höher als Ihr Kopf, breiter als Ihr Oberkörper und reichen fast bis zum Boden. Sie schwingen majestätisch, wenn Sie gehen oder sprechen, geben Ihnen „Rückhalt“ und sorgen dafür, dass Sie mehr Raum einnehmen. Wie fühlt sich das an? Spüren Sie, wie Sie gelassener werden? So kommen Sie in die optimale Körperhaltung für Ihre Stimme.

3 Luft & Liebe

Legen Sie eine Hand zwischen Brustbein und Bauchnabel. Ihr Unterkiefer ist entspannt und leicht geöffnet. Lassen Sie Ihren Atem entspannt durch den Mund hinein- und hinausfließen. Spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke hebt und senkt. Ihre Schultern und Ihr Brustkorb sind locker aufgerichtet, aber an der Atmung nicht beteiligt. Holen Sie nicht aktiv Luft. Warten Sie ab. Der sogenannte Lufthunger kommt in den kurzen Atempausen von ganz allein. Vertrauen Sie darauf. Stellen Sie sich nun nacheinander unterschiedliche Situationen vor, z. B. einen heftigen Streit, eine total witzige Unterhaltung, den Beginn einer wichtigen Rede oder den Moment, an dem Sie zum ersten Mal „Ich liebe dich“ gesagt haben. Beobachten Sie dabei genau, wie Ihr Atem darauf reagiert. Welche Unterschiede nehmen Sie wahr?

Zu den Übungen 4–10 bitte umblättern →

4 Halten & loslassen

Stellen oder setzen Sie sich gerade hin. Legen Sie eine Hand locker auf Ihren Bauch. Atmen Sie jetzt mit einem langen „Fffffffff“ aus. Spüren Sie, wie Ihre Bauchdecke langsam nach innen gezogen wird. Nicht aktiv einziehen! Ist der Atem verbraucht, Unterkiefer und Bauch zeitgleich entspannen. Dadurch strömt automatisch **frische Luft** durch den Mund in den Körper. 3-mal wiederholen. Probieren Sie andere Worte aus, z. B. „Fassssss“, „Nussssss“ oder „Kammmmm“. Oder stellen Sie sich eine Kerze vor, die Sie mit drei kräftigen Fff-Lauten auspusten. Das stärkt die Zwerchfellatmung.

5 Eigenton & Wohlfühlage

Summen zeigt Ihnen am besten, welche Tonhöhe Ihnen am meisten liegt. Sie werden überrascht sein, wie tief Ihre Stimme dann klingt. Fangen Sie an: Mmmmmm ... Achten Sie darauf, dass die Zunge entspannt ist und viel Platz zwischen den Zähnen hat. Öffnen und schließen Sie nun langsam die Lippen: Mmamamamm ... Legen Sie eine Hand aufs Brustbein. Spüren Sie die Vibration? Fügen Sie beim Summen ein J hinzu: Mmmjammjammjamm ... Denken Sie an Ihr Lieblingsessen oder -getränk: Mmmjammjammjamm – Lasagne, mmmjammjammjamm – Schokolade. Lassen Sie dabei immer etwas Platz zwischen Ihren Zähnen. Spüren Sie eine **angenehme Schwingung**? Dann haben Sie Ihre persönliche Wohlfühlage gefunden.

6 Klang & Klarheit

Legen Sie einen kleinen Finger rechts oder links seitlich zwischen Ihre Backenzähne. Dort bleibt er bitte während der gesamten Übung. Lesen Sie diesen Text nun weiter laut vor. Ja, der Finger stört dabei. Gut so. Denken Sie daran: Sie wollen gehört und verstanden werden. Konzentrieren Sie sich auf diesen Wunsch und „investieren“ Sie so viel wie möglich, damit er in Erfüllung geht. Nutzen Sie Ihre **Atmung** (siehe Übung 4). Ändern Sie auch Ihre Körperhaltung (siehe Übung 2).

Variante: Lassen Sie bei dieser Fingerübung den Rekorder Ihres Smartphones mitlaufen. Lesen Sie erst ohne Finger (ca. 20 Sekunden), dann mit Finger (ca. 20 Sekunden) und zum Schluss wieder ohne Finger, aber mit dem glasklaren Ziel im Kopf: Ich will verstanden werden! Hören Sie sich die Aufnahme hinterher an. Welche Unterschiede fallen Ihnen auf?

7 Mund & Werk

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht vor einen Spiegel. Öffnen Sie Ihren Mund etwas mehr als gewöhnlich. Können Sie Ihren Rachen sehen – und bleibt Ihre Zunge dabei entspannt liegen? Lassen Sie nun ein lang gezogenes „Haaaaaa“ erklingen. Beobachten Sie dabei Ihre Zunge. Das finden Sie albern? Prima! Machen Sie gleich weiter. Zum Beispiel so: Blasen Sie die Wangen auf. Ziehen Sie eine **beleidigte Schnute**. Schnauben Sie wie ein Pferd (am besten mit Ton). Lassen Sie Ihre Zunge so weit wie möglich heraushängen oder beulen Sie damit von innen Ihren Mund aus. Alles, was Ihre Zunge dehnt, kräftigt und entspannt, fördert den freien Klang Ihrer Stimme und Ihre Artikulation.

8 Raum & Weite

Gähnen Sie vor einem Spiegel tief ein und dann mit einem hörbaren „Haaaaaa“ wieder aus. Achten Sie darauf, dass Klang und Luft nur aus Ihrem Mund strömen. Unsicher? Dann halten Sie sich sanft die Nase zu. Oder halten Sie sich eine Handfläche vor den Mund, damit Sie Ihren warmen Atem spüren können. So trainieren Sie den weichen Teil des Gaumens und erzeugen eine innere Weite, die einer nasalen, quäkigen Stimme vorbeugt. Für Fortgeschrittene: Konzentrieren Sie sich auf Ihre innere Weite und sprechen Sie folgenden Zungenbrecher: „Wenn mancher Mann wüsste, wer mancher Mann wär, gäb mancher Mann manchem Mann manchmal mehr Ehr.“

9 Spannung & Energie

Nicht alles Gesagte ist gleich wichtig. Indem Sie bestimmte Worte oder Sätze mehr oder weniger betonen, zeigen Sie deutlich(er), was Ihnen am Herzen liegt und was nicht. Der Clou: Variieren Sie Ihre **Tonhöhe** und/oder Ihre Lautstärke, ändert sich oft nicht nur der Sinn, sondern auch Ihre innere Haltung zum Gesagten. Probieren Sie es aus. Betonen Sie beim Sprechen das jeweils fett gedruckte Wort und beobachten Sie, was sich dadurch ändert. **Tipp:** Nehmen Sie sich dabei z. B. mit Ihrem Smartphone auf (siehe Übung 1):

- Ich will dich **sehen**.
- Ich will dich sehen.
- Ich will **will** dich sehen.
- Ich will **dich** sehen.
- Ich will dich **sehen**.

10 Ich & ich

Schlüpfen Sie beim Sprechen in verschiedene Rollen, um herauszufinden, was Ihre Stimme alles kann. Lassen Sie dabei wieder einen Rekorder mitlaufen (siehe Übung 1). Suchen Sie sich einen beliebigen Text aus, z. B. einen Artikel aus der **vital**. Lesen Sie ihn laut vor, und zwar jeweils wie ...

- eine **TV-Pastorin** beim „Wort zum Sonntag“,
- eine **Wahrsagerin**, die in ihre Glaskugel schaut,
- eine **Politikerin** im Wahlkampf,
- eine **Bardame**, die mit einem Gast flirtet,
- der **Weihnachtsmann**, der Heiligabend die Geschenke verteilt.

Trauen Sie sich! Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Nicht nur Ihre Stimme, auch Ihre Körpersprache und -haltung werden sich dadurch verändern. So trainieren Sie ein gewinnendes und individuelles Auftreten.



Nicola Tiggeler, 57, ist Schauspielerin („Sturm der Liebe“), Sängerin und Sprecherin. Mehr Infos unter www.stimmeund-sprechen-muenchen.de