

ALLE HÖREN AUF MICH!

Auch schon mal erlebt? Man hat das beste Argument, aber keinen interessiert es. Denn wie wir etwas sagen, zählt mehr als was wir sagen. Zum Glück kann man etwas tun. Ein Training für die Stimme

Als die Regierung nach Berlin umzog, verloren die Nachrichten ihren Wohlklang. Nie mehr wieder dieses »Bonn«. Es war nicht ein Wort - es war ein Sound, raumfüllend, tief und dunkel, zuweilen bedrohlich. Wie eine Explosion, bei der die Konsonanten B and NN lediglich Beiwerk sind, um das mächtige O, das alles beherrscht, nicht allein durch den Äther schwirren zu lassen. Manchmal schaltete ich nur die Nachrichten ein, jede Viertelstunde, um diesen Ton zu hören. Bonn war keine Stadt, sondern der Inbegriff einer wunderbaren tiefen Silbe.

Wie wir auf andere wirken, hängt zu 38 Prozent vom Klang unserer Stimme und unserer Sprechweise ab. Nur sieben Prozent zählt der Inhalt unserer Worte, die verbleibenden 55 Prozent fallen auf Gestik, Mimik, Haltung und Bewegung. Grund zur Sorge also für diejenigen, die mit ihrer Stimme chronisch unzufrieden sind? Sie für zu schrill, zu dünn, zu hektisch oder zu flatternd halten? Aber nein. Wem seine Haarfarbe nicht gefällt, der geht zum Friseur; wer sich zu dick fühlt, macht Sport. Und wer seine Stimme nicht hören kann, der muss

nicht mit ihr leben bis er alt wird und das Organ brüchig: Auch eine

Stimme lässt sich trainieren - wie jeder Muskel. Allerdings: Niemand kann sich die quielende Stimme einer Verona Feldbusch oder den rauen Fon eines Götz George verpassen lassen. Auch wenn jeder Mensch einen Stimmumfang von etwa zwei Oktaven mitbringt : die Möglichkeiten eines Logopäden oder Sprecherehrer sind begrenzter als die eines Friseurs.

Stimm lippe, jeder Rachen, jedes Zwerchfell hat eine andere Anatomie. Frauen und Männer mit tiefen Stimmen haben in der Regel längere Stimmlippen, Frauen und Männer mit höheren Stimmen eher kürzere. Wer hohe Jochbeine und breite Backenknochen hat, verfügt über einen wunderbaren Resonanzraum. So gibt jeder Stimmapparat vor, wo die Grenzen sind. »Man muss schauen, was in diesem Rahmen veränderbar ist«, sagt Annalena Schmidt, Schauspielerin und Sprechtrainerin aus Hamburg.

Wer zu ihr kommt, ist entweder physisch oder psychisch »verstimmt«: Problem 1, überwiesen vom HNO-Arzt: Der Hals drückt nach langem Sprechen, die Stimme bleibt weg, der Mensch ist ewig heiser. Problem 2, überwiesen vom Chef: Trotz eines klugen Kopfs findet der Mensch bei Vorträgen im Wortsinne kein Gehör, kann niemanden für seine Ideen begeistern. Schon mit wenigen Tricks kommen ein Referat, ein Vortrag besser an. Die Logopädin und Kommunikationstrainerin Sabine Gutzeit empfiehlt: Abwechslungsreich sprechen! Mal schneller und mal langsamer, mal lauter und mal leiser, mal höher und mal tiefer.

Und vor allem: deutlich artikulieren und Punkte sprechen. Also am Satzende die Stimme absenken und nicht vor sich hinleiern: Ich heiÙe Melanie Müller, bin 25, studiere Kunstgeschichte, lebe in Berlin und spreche Englisch und Französisch. »Das klingt, als würde ich nach jeder Aussage ein Fragezeichen machen«, sagt Gutzeit und empfiehlt, sich so vorzustellen: Ich heiÙe Melanie Müller und bin 25

Do's & dont's:

- 1) Husten statt räuspern
- 2) Bei Vorträgen und Referaten viel trinken - aber nicht Kaffee oder zuckerhaltige Getränke
- 3) Nicht gegen Lärm ansprechen
- 4) Bei Heiserkeit gar nichts sagen, auch nicht flüstern
- 5) Deutlich artikulieren - das spart Stimmkraft
- 6) Aufrechte Körperhaltung
- 7) Vor Sprechbeginn: kurz ausatmen
- 8) Nach dem Aufstehen: sich »mhm« in der Indifferenzlage zucken (macht die Stimme warm). Aber auch während eines Vortrags, wenn die Stimme wegzukippen droht. Das bringt den Redner zurück in die eigene Tonlage

Jahre alt. Punkt. In Berlin studiere ich Kunstgeschichte. Punkt. An Fremdsprachen beherrsche ich Englisch und Französisch. Punkt. Wirkt erstens gleich viel selbstbewusster und damit überzeugender. Zweitens vermeidet man so, dass sich die Stimmlage mit jedem Nebensatz immer mehr erhöht -was besonders bei Lampenfieber leicht passiert. Und drittens haben die Zuhörer Gelegenheit, das Gesagte besser aufzunehmen.

Vorausgesetzt, die Stimme stimmt: Das ist schon schwieriger und ohne Logopäden, Stimm- oder Sprechtrainer nicht wirklich hinzukriegen. »Es gibt keinen Umschaltknopf«, sagt Annalena Schmidt, »nur drüber zu lesen und dann anders zu sprechen funktioniert nicht. Schwimmen kann ich auch nicht nur nach Buch lernen, ich muss ins Wasser und mich nass machen.«

Eine Klientin von Schmidt klagte: »Alle finden, ich quake so.« Der Frau konnte geholfen werden. Wer quakt, spricht meist mit zu viel Druck und Enge, zudem ist auch der Stimmsitz nicht richtig. Sabine Gutzeit hat Klienten, die eine belegte, angestrengte Stimme haben, weil sie ständig zu tief oder zu hoch sprechen. Oder die zu hektisch und flach atmen. Die müssen an der Atmung arbeiten und an ihrem ökonomischen Stimmgebrauch.

Tiefe sonore Männerstimmen, heißt es gemeinhin, wirken angenehm und kompetent. Der Grund: Der tiefe Resonanzbereich strahlt Ruhe aus. Eine sehr hohe Stimme dagegen wirkt nicht nur mädchenhaft, naiv, inkompetent und oft unnatürlich, sondern kann auch an eine Sirene erinnern und deshalb nerven. Sprecherzieher suchen deshalb zuerst die jedem angeborene Tonhöhe, die so genannte Indifferenzlage. In der lässt sich am natürlichsten sprechen: ohne Druck und Anspannung, denn die Stimmlippen sind ideal gespannt und schwingen gleichmäßig. Diese Indifferenzlage zu entdecken ist einfach: Sagen Sie mal »mhm«. Einfach so. Ganz entspannt. Mhm. Als würden Sie jemandem zuhören, mit dem Kopf nicken und ihm zustimmen. Mhm. So ist das. Nach Entdeckung des individuellen O-Tons sind die Resonanzräume dran: Rachenraum, Mundhöhle, Nasennebenhöhlen. Alles, was irgendwie Kopf und Brustraum ist, kann zum Tönen gebracht werden. Zudem hilft deutliche Artikulation: Sie vergrößert den Resonanzraum, die Stimme wird klangvoller. Wichtig ist auch die Körperhaltung - wie soll aus einem eingefallenen Brustkorb ein Brustton der Überzeugung kommen? Also aufrich-

WAS TUN, WENN MAN QUAKT?

ten bitte, durch Nase oder Mund in den Bauch atmen, nicht nach Luft schnappen wie ein Fisch! Darauf achten, dass das Zwerchfell locker arbeitet, der Atem schön fließen kann, und jetzt mal »mom« sagen. »Mommommom« Und immer schön auf die Ausatmung sprechen. Richtig atmen, dann wird die Stimme auch lauter. Wir sehen: Sprechen ist weit mehr, als nur den Mund auf- und zuzumachen und Laute rausströmen zu lassen: Beim Sprechen muss man mehr Dinge gleichzeitig automatisch tun als beim Autofahren. Sobald man anfängt darüber nachzudenken, wird es auf einmal sehr kompliziert.

Was da beim Zusammenwirken von Atmung, Körperhaltung und dem Schwingen der Stimmlippen entsteht, verrät mehr über unsere Gefühle und unseren Gemütszustand, als wir ahnen. Wer zum Beispiel verunsichert oder ängstlich ist, überträgt seine Körperspannung auf die Kehlkopfmuskulatur. Die Folge: Die Stimmlippen sind stärker gespannt, die Stimmlage geht nach oben - wie die Saiten einer Gitarre. Je mehr man spannt, desto höher der Ton. Die Stimme klingt oft gepresst, die Satzmelodie wird monotoner.

Wer wütend ist oder aufgereggt, dessen Stimme zittert, weil er die Luft anders einteilt und die Atmung ungleichmäßiger ist. Wer seinen Aussagen Nachdruck verleihen und seine Stimme bewusst fest klingen lassen will, der übt Druck auf die Stimmlippen aus. Statt nachdrücklich wirkt der Mensch verkrampt. Verzweifelt? Bitte nicht. Das Mühen um Gehör und Wirkung lässt sich auf eine simple Formel bringen: Gehört wird, wer an das glaubt, was er sagt. Natürlich in der ihm eigenen Stimmlage. Und jetzt zu den Nachrichten.

Text: Angelika Dietrich; Illustration: Roger Gorringe; Fotos: Jens Boldt; dpa (2); Fotex; LS-press; Photofest

Buchtipps

»Die Stimme wirkungsvoll einsetzen. Das Stimm-Potenzial erfolgreich nutzen«. Von Sabine F. Gutzeit, Beltz Verlag, 128 Seiten. 14,90 Euro (mit CD). Ein Rundumschlag: Von der Erklärung, wie Stimme funktioniert, bis zum Exkurs über Phänomene wie Jodeln und Bauchreden.

Links zum Thema

www.sprechtraining.info Homepage der Sprechtrainerin Annalena Schmidt

www.sabine-gutzeit.de Viele Tipps zur Kommunikation.

www.hno.at/stimme.htm Umfassender Artikel zum Thema

Übungen & Tipps von Annalena Schmidt

1) Lockern und fit machen

Die a+o-Übung

Dehnen, reckeln und strecken Sie sich, und gähnen Sie dabei hörbar: Das weitet den Rachen, aktiviert die gesamte Muskulatur und das Zwerchfell, löst Verspannungen. Kurz:

Es weckt das ganze System »Stimme« auf.

Zehenwippen

Wippen Sie locker aus den Zehen heraus. Fangen Sie klein an, lassen Sie die Wippbewegungen immer größer werden, bis es zu einem Springen kommt wie auf dem Trampolin. Dann lassen Sie Töne kommen: ha, ha, ha. Das lockert Körper und Stimme.

Lippentripler

Stellen Sie sich vor, Sie seien ein Kind und lassen geräuschvoll Spinat aus Ihrem Mund blubbern. Das löst die Kehlkopfmuskulatur.

Ist die verspannt, wirkt die Stimme meist hart und fest.

Summen und kauen

Das löst die Artikulationsmuskulatur und übt die Resonanz.

Zähneputzen

Fahren Sie mit Ihrer Zunge über die Zähne, so als wollten Sie sie putzen. Das lockert die Zunge.

Zähneklappern

Mindestens 30-mal, vergessen Sie dabei nicht zu atmen, dann locker lassen und dem neuen

Gefühl nachspüren. Dann sagen Sie »ja«. Fangen Sie langsam an, werden immer schneller bis zu einem »jajajaja« - und lassen Sie auf den Buchstaben A ihren Unterkiefer richtig schön fallen. Das hilft, nicht mit zusammengebissenen Zähnen und geschlossenem Unterkiefer zu sprechen.

2) Zwerchfelltraining

Lachen und husten

Halten Sie sich den Bauch (Hände auf die Flanken und die unteren Rippenbögen), spüren Sie das Springen des Zwerchfells, wenn Sie hohoho oder hahaha tönen. Sie können auch ein vornehmes Theaterhüsteln ausstoßen: höhö - wichtig ist, dass Sie bei den Husten- und Hüstelübungen Ihre Stimme mit einsetzen, weil sie sonst die Stimmlippen belastet.

Lokomotive

Spielen Sie Lokomotive, stoßen Sie ein »schsch« aus. Mit beiden Armen machen Sie dazu kreisende Bewegungen: rechter und linker Arm im Wechsel. Dabei werden Sie merken, dass Sie nicht Luft holen müssen, sondern die Luft allein kommt.

3) Stimmkraft verstärken

Schwingen Sie beide Arme nach hinten und wieder nach vorn. Beim Vorschwingen fallen Sie in die Hocke, wippen und

lassen Ihre Stimme laut aus dem Körper in den Raum fliegen: »hoho«. Dieses Wippen in der Hocke treibt die Stimme aus dem Körper.

4) Artikulation

Korkensprechen

Korken in den Mund und 3-4 Zeilen eines Textes lesen. Dabei kräftig auf den Korken beißen, versuchen, deutlich zu sprechen. Dann das Gesicht ausschütteln wie ein Pferd, den Text wieder

holen und dann weiterreden oder - lesen. So spürt und hört man an demselben Text die Veränderung. Diese Übung funktioniert nicht bei jedem Menschen gleich gut. Wenn sie aber klappt, ist sie bestens für spontane Situationen geeignet - kurz vor einem Gespräch, einem Vortrag oder einem wichtigen Telefonat. Wichtig: nicht ganze Absätze mit dem Korken im Mund sprechen, sonst verkrampft der Kiefer.

Zahnloses Sprechen

Stülpen Sie Ihre Lippen über die Zahnreihen und sprechen Sie ein paar Sätze. Versuchen Sie, die Konsonanten besonders deutlich zu sprechen, wie es auch Oma und Opa ohne Gebiss tun. Dann schütteln Sie Ihr Gesicht aus.