

Sabine Gutzeit

Die Stimme *wirkungsvoll* einsetzen

4. Auflage



E-BOOK INSIDE

BELTZ

Gutzeit

Die Stimme wirkungsvoll einsetzen

Sabine Gutzeit

Die Stimme wirkungsvoll einsetzen

Das Stimm-Potenzial erfolgreich nutzen

4. Auflage



BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-36671-9 Print
ISBN 978-3-407-29583-3 E-Book (PDF)

4., überarbeitete und erweiterte Auflage 2018

© 2002 Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier
Umschlaggestaltung: Antje Birkholz
Umschlagillustration: © istock/cunfek
Herstellung + Satz: Victoria Larson
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany
ISBN 978-3-407-36671-9

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter:
www.beltz.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einführung: Was kann die Stimme bewirken?	10
Kapitel 1: Wie funktioniert die Stimme?	13
Überblick über den Stimmapparat: Das Stimm-Mobil®	13
Die Atmung ist der Motor	15
Der Kehlkopf legt den richtigen Gang ein	19
Die Artikulation lenkt in die gewünschte Richtung	24
Die Körperhaltung: Stromlinienform der Karosserie	27
Stimme ist Stimmung: Wie sicher ist die Straßenlage?	30
Der Ablauf der Stimmgebung: Wie das Stimm-Mobil® fährt .	31
Das Gehör: Wichtiges Element zur Stimmkontrolle	33
Kapitel 2: Wartung und Pflege des Stimm-Mobils®	35
Stimmpflege im Alltag	35
Einflussfaktoren auf die Stimme	40
Kapitel 3: Was können Sie für Ihre Stimme tun?	43
Stimm-Mobil®-Konzept: Sprechstimmarbeit im Überblick ...	43
Übungen für den Stimmapparat	44
Kapitel 4: Im Brustton der Überzeugung	62
Stimme und Verständlichkeit im Sprechalltag	62
Die Stimme bei Lampenfieber und der Umgang damit	63
Vorträge und Reden abwechslungsreich gestalten	66
Gezielte Vorbereitung, sinnvoller Aufbau	77
Die Stimme in Diskussionen	83
Die Stimme am Telefon	86

Kapitel 5: Sprechstimme und Singstimme	88
Gemeinsamkeiten und Unterschiede	88
Kapitel 6: Wirken mit Stimme, Sprache und Persönlichkeit	91
Stimme und Person: Was passt zu mir?	91
Kann man mit Stimme manipulieren?	94
Kapitel 7: Was tun, wenn ...?	98
Der Erste-Hilfe-Koffer für das Stimm-Mobil®	98
Ein besonderer Punkt: Stress und Stressmanagement	102
Kapitel 8: »Do it yourself« – Stimmtraining, Seminar oder Therapie?	108
Transfer und Stimm-Mobil®-Konzept	108
Stimmerkrankungen	111
Kapitel 9: Stimme in Training und Therapie: Das Stimm-Mobil® als Konzept	120
Warum das Stimm-Mobil®	120
Ablauf der ersten fünf Sitzungen mit dem Stimm-Mobil®-Konzept	122
Grundsätzliche Überlegungen zu Therapie und Coaching	125
Kapitel 10: Besondere stimmliche Phänomene	130
Jodeln, Bauchreden und Ersatzstimmen	130
Schlusswort	134
Damit es »stimmt«: Die Stimme-Checkliste mit Tipps für den Alltag	135
Kommentiertes Literaturverzeichnis	136
Die Autorin	140
Hinweis zum Download-Material	141

Vorwort

Warum schreibt jemand ein Buch über etwas so selbstverständliches wie die Sprechstimme? Viele fragen sich auch sofort: Kann man da überhaupt etwas verändern? Das ist doch angeboren! Ja, warum schreibt man dann ein Buch zur Stimme? Nun, das ist ganz einfach:

- weil mit der Stimme viel mehr vermittelt wird, als die meisten Menschen vermuten,
- weil gut funktionierende Stimmen so selbstverständlich gar nicht sind, und
- weil die Sprechstimme die Grundlage für die Gesangsstimme ist.

Die Erfahrung zeigt, dass jede Stimme und jede Sprechweise im individuellen Rahmen optimierbar sind. Dabei geht es nur um das »Gewusst-wie« und um oft sehr einfache Dinge, die jeder Einzelne berücksichtigen kann. Und genau dafür ist dieses Buch geschrieben worden. Hier sind die komplexen Vorgänge des Sprechens und der Stimme mit dem Stimm-Mobil® so verständlich erläutert, dass sie beeinflussbar werden.

Sie sollen Ihre eigene Stimme und Sprechweise neu kennenlernen und sie dadurch noch besser individuell einsetzen können. Oder wissen Sie schon genau, was Sie tun könnten, um klangvoller und überzeugender zu sprechen, oder wie Sie Ihre Zuhörer bei einem Vortrag nicht nur inhaltlich, sondern auch stimmlich »fes-

Deshalb ist das Ziel, Ihnen zu zeigen, was hinter dem Phänomen Stimme steckt, Ihnen den ökonomischen Umgang mit der eigenen Stimme zu ermöglichen und Ihnen damit die Chance zu geben, überzeugend und sicher die täglichen Sprechsituationen zu meistern.

seln« können oder wie Sie einen gesprächsreichen Tag problemlos überstehen?

In diesem Buch werden zunächst kurz physiologische Zusammenhänge auf anschauliche Weise erklärt: Wie funktioniert Stimme und wie kann ich sie gezielt beeinflussen? Dadurch sind die weiteren praktischen Stimmübungen verständlich und leicht durchführbar. Die konkrete Anwendung im Alltag, zum Beispiel in Gesprächen und Diskussionen, bei Vorträgen oder am Telefon wird in kleinen Lernschritten ermöglicht. Spezielle Situationen wie die Stimme bei Lampenfieber, am Telefon und im Dialekt sind ebenso integriert wie der Umgang mit Stress und Möglichkeiten, im Alltag die eigene Sprechstimme optimal einzusetzen. Die Übungen im MP3-Format als Download sichern den Erfolg und den Lerntransfer. Besondere Themen, wie der Zusammenhang von Singstimme und Sprechstimme, interessante stimmliche Phänomene, die Stimme im Training und in der Therapie sowie das konkrete Konzept werden ebenfalls erläutert.

Das Buch bietet einen guten Einstieg und eine hervorragende Grundlage für den weiteren gezielten Ausbau Ihrer Stimme.

In meiner beruflichen Praxis als Kommunikationstrainerin, Stimmexpertin und Logopädin befasse ich mich täglich mit unterschiedlich motivierten Teilnehmern. Diese lassen sich in vier Hauptgruppen aufteilen:

- Die einen wollen ihre Vortragstechnik optimieren, da sie erkannt haben, dass es außer Medien und Inhalten noch die Stimme als wichtiges Präsentationselement und Multiplikator des Inhaltes gibt.
- Die anderen benutzen ihre Stimme viel, haben einen Sprecherberuf wie Lehrer, Schauspieler, Moderator, Staatsanwalt, Notar oder Manager. Sie schlagen sich oft mit Heiserkeit, mit dem Frosch im Hals oder schlicht mit Stimmermüdung herum und wollen dagegen etwas unternehmen.
- Dann gibt es die Menschen, die begeistert sind von Kraft und Einfluss, die eine Stimme haben kann, die fasziniert sind von

verschiedenen Stimmen und deshalb mehr darüber erfahren wollen.

- Und schließlich noch all diejenigen, die sich beruflich mit der Sprechstimme oder der Singstimme beschäftigen wie Hals-Nasen-Ohren-Ärzte, Atem-Therapeuten, Logopäden, Kommunikations-Trainer, Schauspieler und andere.

Allen gemeinsam ist das Interesse am faszinierendsten Phänomen der menschlichen Kommunikation. Wenn Sie nun zu einer dieser Gruppen gehören, darf ich Ihnen gratulieren. Denn Sie wenden sich ab von dem Glauben, die Stimme sei etwas Angeborenes und nicht zu ändern. Sie schenken damit dem oft zu wenig beachteten, selbstverständlichen Element Stimme die gebührende Aufmerksamkeit. Das lohnt sich.

Nicht umsonst wird vielen Menschen zunehmend deutlich, dass zum Beispiel der beste Vortragsaufbau mit gekonntem Medieneinsatz und perfektem Inhalt wenig hilft, wenn die Stimme als Träger der Botschaft nicht stimmt, wenn sie das Ganze nicht »überbringt« und im schlimmsten Falle die Zuhörer sogar langweilt.

Wie unendlich schade ist es im Vergleich, wenn eine perfekt entwickelte Software durch eine »unstimmige« Hardware nur einen Bruchteil ihres Potenzials ausspielen kann!

An dieser Stelle bedanke ich mich ganz herzlich bei meiner Lektorin, Ingeborg Sachsenmeier, die die Notwendigkeit der Veröffentlichung eines solchen Buches erkannt hat. Mein Dank gilt weiterhin Stefan Hartweg für die gelungenen Zeichnungen. Ich bedanke mich bei allen meinen Seminarteilnehmern und Patienten, die maßgeblich zu den Inhalten beigetragen haben. Außerdem bei Kollegen und Freunden, die mit ihren Meinungen die Entwicklung des Buches vorantrieben. Und schließlich bedanke ich mich bei meinem Ehemann und meinen Eltern für ihre Unterstützung und ihr Verständnis.

Einführung: Was kann die Stimme bewirken?

Nicht erst Nietzsche erkannte, dass die Stimme als Träger der Worte ein faszinierendes Phänomen ist, doch er hat es sehr treffend in

Worte gefasst. Er hat die Kraft umschrieben, die die Sprechstimme besitzt. Leider erachten wir dieses Instrument häufig als selbstverständlich und unterschätzen die Möglichkeiten, die darin stecken. Beobachten Sie einmal, ob es Personen gibt, denen Sie beim Sprechen wie gebannt an den Lippen hän-

»Das Verständlichste an der Sprache ist nicht das Wort selber, sondern Ton, Stärke, Modulation, Tempo, mit denen eine Reihe von Wörtern gesprochen wird, kurz, die Musik hinter den Worten, die Leidenschaft hinter dieser Musik, die Person hinter dieser Leidenschaft: Alles das also, was nicht geschrieben werden kann.« (Friedrich Nietzsche)

gen. Warum? Vielleicht begegnen Ihnen andere, deren vermittelte Inhalte ebenso wichtig sein könnten und die allein durch den Klang der Stimme bei Ihnen Unmut, Ablehnung oder Langeweile hervorrufen. Wenn Sie sich also fragen, was Stimmen bewirken können, so gibt es darauf zunächst eine kurze, einfache Antwort: Mehr als Sie wahrscheinlich vermuten.

Oft entscheidet der Klang einer Stimme über Sympathie oder Antipathie. Entsprechend hängt die Bereitschaft, jemandem zuzuhören, nicht – wie häufig vermutet – primär vom Inhalt, sondern maßgeblich von der Stimme des Sprechers und der jeweiligen Stimmlage oder Lautstärke ab. Sprecher und Stimme müssen zueinander passen und sollten deshalb »stimmig« sein.



Stellen Sie sich beispielsweise vor, Sie sitzen in einem Vortrag oder in einer Besprechung mit vorausgehender Präsentation

eines Projektes. Der Redner, mittleren Alters, tritt vor die Gruppe um den Vortrag zu eröffnen. Er ist groß, gut gekleidet, hält freundlich lächelnd Blickkontakt und wirkt von den Bewegungen ruhig und sicher. Dieser erste Eindruck ist für Sie sympathisch. In dem Moment, als er den Vortrag eröffnet und zu sprechen beginnt, ändert sich dieser Eindruck schlagartig. Er spricht mit leiser, brüchiger Stimme. Sie verstehen ihn nicht gut, denn er redet undeutlich, schnell und für einen Mann sehr hoch. Vergleichbar vielleicht mit der Synchronisationsstimme von Eddie Murphy in Hektik. Ihre gerade noch empfundene Sympathie und die Bereitschaft zuzuhören sinken, denn Redner, Stimme und Auftreten sind nicht stimmig. Sie wissen, das längere Zuhören wird hier anstrengend sein, und das frustriert.

Unentwegt im täglichen Leben, sei es nun am Arbeitsplatz, beim Einkauf, am Telefon oder zur Verständigung mit Partner oder Familie – die Stimme ist Trägerin der Worte, auch im Zeitalter von E-Mail und SMS. Denn es gilt immer noch: Nicht nur *was* wir sagen, sondern auch *wie* wir es sagen, ist von Bedeutung.

Das merken Sie spätestens, wenn Sie sich im Gespräch plötzlich mit einer ironischen Bemerkung konfrontiert sehen. Der Ton Ihres Gesprächspartners hat Ihnen das hauptsächlich signalisiert. Hätten Sie die Bemerkung des anderen nur gelesen, wäre Ihnen die Ironie wahrscheinlich entgangen. Nicht umsonst sagt ein altes Sprichwort »Der Ton macht die Musik«.

Tiere beispielsweise richten ihr Verhalten mehr nach dem Ton, also nach dem, »wie« Sie etwas sagen, und weniger nach dem »was«. Wenn Sie mit Tieren umgehen, haben Sie sicher schon die Erfahrung gemacht, dass zum Beispiel ein Hund keineswegs nachtragend reagiert, wenn Sie ihn in einem freundlichen Ton als »fetten Vielfraß« bezeichnen. Auch wir Menschen richten uns viel nach dem Ton, meist aber unbewusst. Aus anderen Bereichen kennen Sie das ebenso: Die Verpackung macht eine Sache durchaus ansprechend und spannend, zum Beispiel bei Geschenken.

Lernen Sie Ihre Stimme neu kennen, und setzen Sie sie gezielt ein, damit Sie Inhalte interessant vermitteln und noch überzeugender auftreten können. Gewisse Voraussetzungen für die Stimme sind zwar unabänderlich angeboren, beispielsweise die endgültige Kehlkopfgröße und -form. Die Erfahrung in der Praxis zeigt jedoch, dass im Rahmen dieser individuell vorgegebenen Merkmale jede Stimme und Sprechweise sehr wohl optimierbar sind.

Noch etwas ist interessant: Jede Stimme ist einmalig, genauso einmalig wie Ihr Fingerabdruck. Subjektiv beim Hören erscheinen uns zwar Stimmimitationen täuschend ähnlich, doch bei elektronisch erstellten Stimmogrammen (voice prints) sind die Unterschiede deutlich zu erkennen. Deshalb spielen in der Kriminalitätsaufklärung Tonbandaufnahmen oft eine ebenso große Rolle wie der Fingerabdruck oder der genetische Code.

Stellen Sie sich nun die Frage »Was ist Stimme?«, so gibt es darauf mehrere Antworten:

- Stimme ist als Trägerin unserer Worte in erster Linie ein wichtiges Instrument der Kommunikation und beeinflusst den positiven Eindruck.
- Sie ist ein Persönlichkeitsmerkmal. Jede Stimme ist ein Original, und ein Mensch kann durch sie identifiziert werden.
- Stimme ist Ausdrucksmittel für Stimmungen und Gefühle, also für all das, was »zwischen den Zeilen steht«. Sie können sie erleben, sich bewusst machen.
- Sie ist etwas Selbstverständliches, etwas Faszinierendes, ein Phänomen, etwas zum Genießen.
- Im Grunde allerdings ist sie – wie sich zeigen wird – zunächst nichts weiter als warme, ausströmende Atemluft!

Kapitel 1

Wie funktioniert die Stimme?

Erfreulicherweise benötigen Sie weder ein Schauspielstudium noch eine Gesangsausbildung, um mit und an der eigenen Stimme zu arbeiten. Die im Folgenden erläuterten, grundlegenden Einsichten in die Funktionsweise des Stimmapparates genügen als Einblick in ein selbstverständliches halbautomatisches System. Und dieser Einblick wiederum ist die Basis zur Veränderung und damit Verbesserung der stimmlich sprecherischen Möglichkeiten. Denn das Stimmssystem ist vielfach nutzbar und ausbaufähig: für Durchhaltevermögen, Sicherheit, Überzeugungskraft und Wohlklang in der Stimme.

Stimme entsteht – vereinfacht gesagt – durch das Zusammenspiel von Atmung, Körperhaltung und Stimmlippenschwingung. Der Begriff »Stimmlippen« beinhaltet die Stimmbänder und die Stimmuskeln. Die Bezeichnung Stimmlippen trifft es sehr gut, denn sie sind vergleichbar mit den Mundlippen. Beide sind mit Schleimhaut überzogene Muskelstränge. Die Stimmlippen liegen im Kehlkopf. Zum Sprechvorgang hinzu kommen Artikulation und die Nutzung der Resonanzräume. Der Stimmapparat ist ein sehr komplexes System, sozusagen ein Hochleistungsgenerator. Deshalb verschaffen wir uns zunächst einen Überblick.

Überblick über den Stimmapparat: Das Stimm-Mobil®

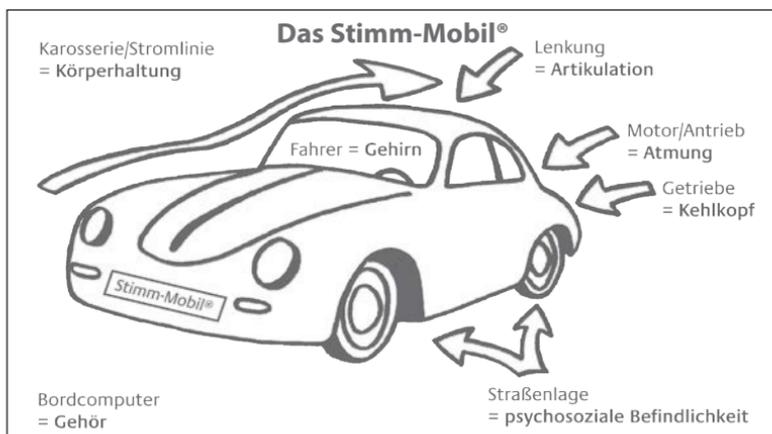
Wenn wir an Stimmen denken, so verbinden wir damit meist etwas Emotionales, Lebendiges, Harmonisches und Schönes. Deshalb mag es zunächst ungewöhnlich klingen, wenn die Stimmgebung im Folgenden mit dem eher technischen Autofahren verglichen wird. Die

Kapitel 1

Wie funktioniert die Stimme?

Werbeindustrie hat das Emotionale, Harmonische und Schöne des Fahrzeugs und des Fahrens längst entdeckt. Und der Vergleich liegt tatsächlich nahe. In der Abbildung des Stimm-Mobils® können Sie anschaulich nachvollziehen, inwieweit es bei der Funktionsweise Parallelen gibt. Anschließend werden die einzelnen Punkte für das bessere Verständnis der Zusammenhänge konkret erläutert.

Sowohl beim Auto als auch bei der Stimme arbeiten die einzelnen Elemente sehr komplex zusammen und wenn alles einwandfrei funktioniert, macht es richtig Spaß! Gesteuert wird das Ganze vom *Gehirn* und über das *Gehör*, denn sie haben die Vorstellung vom Stimmklang, also davon wo es lang- geht, und sind vergleichbar mit dem Autofahrer. Ebenso wie beim Autofahren, führt beim Gebrauch der Stimme eine insgesamt korrekte Bedienung aller Komponenten zu einer schonenden, ökonomischen und angenehmen Fahr- beziehungsweise Sprechweise.



Im Folgenden werden die einzelnen Bereiche in ihrer konkreten Funktionsweise erläutert. Dadurch können Sie nachvollziehen, wie Stimme erzeugt wird. Somit wird klar, an welchen Punkten Sie bei Ihrer Stimme zur Verbesserung ansetzen können. Wem das Stimm-Mobil® zu technisch scheint oder wer dem Autofahren nicht so viel abgewinnen kann, der nehme einfach nur das Bild des kom-

plexen Zusammenspiels und die Erläuterung der einzelnen Bereiche.

Die Atmung ist der Motor

Ohne laufenden Motor fährt das Automobil nicht, egal ob der Gang eingelegt ist und am Lenkrad gedreht wird. Ähnlich ist es bei der Stimme: Ohne Luft geht nichts. Probieren Sie es aus. Wenn Sie die Luft anhalten, können Sie Zunge und Mund bewegen, so viel Sie wollen, ein Ton entsteht nicht. Man unterscheidet grundsätzlich, abhängig von Situation und genutzten Körperbereichen, Atemarten und Atemtypen. Zunächst die Atemarten:

- **Ruheatmung:** Wenn Sie nicht sprechen, sich nicht körperlich betätigen oder auch während des Schlafens, haben Sie eine Ruheatmung. Sie atmen durch die Nase und die Ausatmung erfolgt passiv. Sie müssen sich darum nicht kümmern.
- **Leistungsatmung:** Bei körperlicher Betätigung, aber auch bei psychischer Belastung wird mehr Luft eingeatmet. Die Ausatmung wird beim Sport oft gesteuert, Sie atmen bewusst aus und dann wieder vertieft ein, zum Beispiel beim Joggen.
- **Stimmatmung:** Sie umfasst Sprech- und Singatmung. Ein- und Ausatmung sind in der Regel vertieft.

Ähnlich dem Herzschlag funktioniert die Atmung weitestgehend automatisch und unbewusst. Im Gegensatz zum Herzen kann der Atem auch gezielt gesteuert werden. Sie können Luft anhalten, tiefer oder flacher atmen, je nach Bedarf.

In der Meditation beschäftigt man sich viel mit der Atmung. Sie trägt maßgeblich zur Entspannung bei. Das können Sie zum Beispiel nutzen, wenn Sie gelegentlich nicht einschlafen können. Probieren Sie doch einmal aus, bewusst ruhig und gleichmäßig zu atmen. Das hilft oft mehr, als die berühmten Schafe zu zählen.

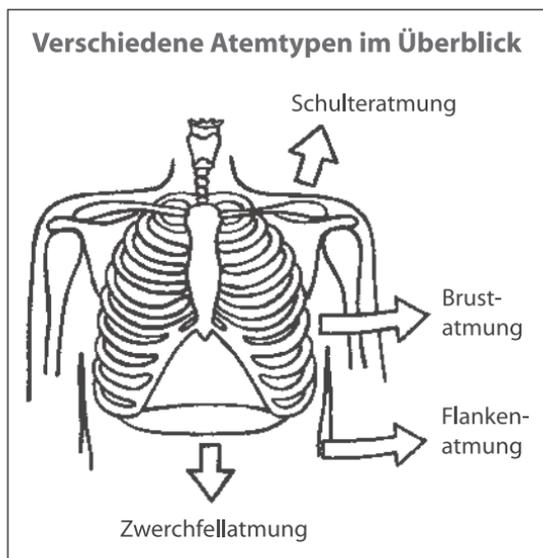
Auch in der Therapie spielt die Atemschulung für vielerlei Beschwerden eine bedeutende Rolle. Das reicht von der Behandlung

Kapitel 1

Wie funktioniert die Stimme?

körperlicher und seelischer Verkrampfung über chronische oder akute Beschwerden des Herz-Kreislauf-Systems oder Magen-Darm-Traktes bis hin zur Therapie von Redeflussstörungen wie Stottern. Gezielte, ökonomische Atmung hilft sehr oft und schafft Erleichterung.

Ebenso interessant ist die Verwendung der Atmung im Sprachgebrauch. Wenn Ihnen jemand sagt »Da bleibt mir die Luft weg«, kann das heißen, er hat eine schlechte oder überraschende Nachricht erhalten, oder aber er hat durch einen Schlag in die Magengegend tatsächlich körperlich Probleme weiterzuatmen. Ähnlich ist es mit der doppelsinnigen Bedeutung von »Halt mal die Luft an« im wahrsten Sinne des Wortes oder wenn derjenige nicht übertreiben soll. »Der hat aber einen langen Atem« steht für ein gutes Durchhaltevermögen



oder tatsächlich viel Luft. Das heißt, wir messen der Atmung viel Bedeutung bei. Das kommt nicht von ungefähr, schließlich beginnt das Leben in der Umwelt nach der Geburt mit dem ersten Schrei des Kindes und schließt am Ende mit dem letzten Atemzug. Atmung hat etwas mit Geben und Nehmen zu tun und es ist immer ein Austausch von Innen und Außen. Für den Stimmklang ist die Atmung verantwort-

lich, denn wenn die Stimme zittert, zu leise ist oder bricht, so ist zum Beispiel eine unruhige, flache Atmung die Ursache.

Nachdem die Atmung den Stimmklang so maßgeblich beeinflusst, erhalten Sie nun Einblicke in die verschiedenen Möglich-