



Leseprobe aus Gutzeit, Logbuch Stimme und Kommunikation,
ISBN 978-3-407-36860-7 © 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36860-7](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36860-7)

Inhalt

**Vorwort: Wer gehört werden will,
muss Stimme zeigen (René Borbonus) 7**

Einführung und Überblick rund um das Stimm-Mobil® 9

Teil 1: Ihr persönliches Stimm-Mobil® in der Inspektion

Etappe 1:
Das Gehör – der Bordcomputer 20

Etappe 2:
Die Atmung – der Motor des Ganzen 25

Etappe 3:
Der Kehlkopf und die Stimmlippen –
das Getriebe und seine Feinheiten 32

Etappe 4:
Die Artikulation – gute Lenkung spart Stimmkraft 40

Etappe 5:
Das Gehirn – ohne den Sprechplan
des Fahrers geht gar nichts 52

Etappe 6:
Körperhaltung und Gestik –
die Karosserie ist »windschnittig« 60

Etappe 7:
Die Psyche – mit passendem Profil und
Reifendruck sicher auf kommunikativen Straßen 74

Etappe 8:

Das Testprogramm für die Stimme –
drei Basisübungen und Tipps zur Stimmpflege im Alltag **99**

Teil 2: Die Brücke von der Stimme zur Kommunikation

Etappe 9:

Das hilfreiche Bordwerkzeug im Kofferraum –
fünf sinnvolle Basiswerkzeuge in der Kommunikation **120**

Etappe 10:

Herausforderung Meetings –
Besprechungsleitung als Navigationssystem **147**

Etappe 11:

Rund um Präsentation und Gespräch –
auf den Punkt gebracht mit Vorbereitungsallrad und
pyramidalem Prinzip **169**

Etappe 12:

Fertig! Und wie geht es jetzt weiter? **186**

Die tägliche Stimme-Checkliste 191

Teil 3: Der Anhang

Danksagung 194

Die Autorin 195

Literatur 196

Vorwort: Wer gehört werden will, muss Stimme zeigen

René Borbonus

Eine Stimme kann Menschen zum Zuhören bringen. Ist das nicht Grund genug, sich mit ihr zu beschäftigen?

Mich faszinieren große Stimmen. Nicht groß im Sinne des Volumens oder der Lautstärke, sondern groß im Sinne ihrer Wirkung. Es gibt Menschen, die wir ohne Zögern an ihrer Stimme erkennen; sogar Menschen, die für ihre Stimme bekannt sind. Nicht alle davon haben schöne Stimmen, aber sie haben etwas anderes gemeinsam: Sie wissen ihre Stimme in Szene zu setzen. Sie haben den Umgang mit ihrer Stimme gemeistert – und die tut für sie, was sie wollen.

Ich glaube, dass es diese Meisterschaft ist, die uns an den großen Stimmen so fasziniert, und nicht etwa irgendeine angeborene Qualität. Natürlich kann ein brummender Bass oder ein zarter Sopran ein Wohlgefühl auslösen – aber nur, wenn er richtig eingesetzt wird. Zu einer faszinierenden Stimme gehört viel mehr als ihr Timbre. Was mich in den Bann zieht, ist die Art, wie Stimmakrobaten mithilfe ihrer Stimme Inhalte modulieren, akzentuieren, emotionalisieren.

Am besten kann ich das an meinem Kindern beobachten: Sie wachsen mit gewissen Stimmen auf, so wie auch ich selbst mit bestimmten Hörspielen und Filmen großgeworden bin. Es gab Momente in ihrer Kindheit, da haben wenige Silben einer solchen Stimme genügt, um sie aus dem Schmerz einer unangenehmen Erfahrung oder aus der Überreizung des Alltags zu reißen, sie zur Ruhe zu bringen und in den Bann zu ziehen.

Und das Beste ist: Dieser Trick funktioniert auch bei uns Erwachsenen noch. Die Stimme vermag uns zu transportieren. Was für ein Wirkversprechen!

Zum Beispiel kann ich nicht behaupten, dass ich wegen einer ungewöhnlichen Stimme schon mal von einem Vortrag genervt war und mich deshalb nicht auf die Inhalte konzentrieren konnte. Im Gegenteil: Eine markante Stimme kann einen Sprecher auch interessant machen. Was ich aber sehr wohl bereits erlebt habe, ist, dass schlechter Stimmeinsatz mich so beeinflusst hat, dass ich entweder gar nicht genug bekommen konnte – oder keine

Lust mehr hatte, weiter zuzuhören. 20 monotone oder kreischende Vortragsminuten können unerträglich lang sein. 90 anregend gesprochene Vortragsminuten dagegen sind manchmal immer noch zu kurz.

Die Stimme kann gute Inhalte nicht ersetzen. Aber mit ihr können wir regulieren, wie unsere Worte klingen. Die Stimme ist ein mächtiger Wirkverstärker.

Deshalb wundere ich mich manchmal darüber, wie wenig Beachtung wir ihr schenken. Immerhin ist sie das meistgenutzte Instrument der Kommunikation, und damit gestalten wir alles: unsere Beziehungen, unser Leben – und über unsere Beziehungen unsere Lebensqualität. Mit der Stimme können wir Botschaften überbringen, Qualität suggerieren und Liebe vermitteln. Die Stimme ist wie eine Visitenkarte und ein Stimmungsbarometer zugleich: Wir können Autorität damit ausüben, aber auch Schwäche zeigt sich in ihr.

Kurz: Die Stimme vernachlässigen heißt Potenzial liegenlassen. Und doch beschäftigt sich kaum jemand wirklich mit ihr, bis sie mal wegbleibt. Das Erstaunen darüber habe ich mit Sabine Gutzeit gemeinsam. Sie hat sich der Aufgabe verschrieben, etwas daran zu ändern – unter anderem mit diesem Buch.

Dieses Logbuch bietet Rat in beiden Fällen: fachlich fundierte und zugleich leicht verständliche Pannenhilfe, wenn das »Stimm-Mobil« mal liegenbleibt – aber auch eine vollwertige Anleitung zur systematischen Wartung und zum wohldosierten Feintuning. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass Sie dieses Buch wegen Ersterem in die Hand genommen haben. Ich empfehle Ihnen wärmstens, für Letzteres zu bleiben. Denn mit der Stimme ist es wie mit allen seriösen Wirkfaktoren: Die ersehnte Leichtigkeit kommt mit der Übung, der verlässliche Effekt mit der Routine.

Einer der großen Vorteile an Sabine Gutzeits System ist, dass Ihnen nach einer gewissen Zeitinvestition zu Beginn – nämlich die Arbeit mit diesem interaktiven Workbook – vieles in Fleisch und Blut übergehen wird. Viele der Übungen machen noch dazu Spaß und lassen sich wunderbar in Sprechroutinen integrieren, die Ihr Alltag Ihnen sowieso abverlangt.

Dieses Buch liefert Ihnen das Know-how, das Sie brauchen, um Ihr naturgegebenes Instrument zu meistern. Der Lohn, der Ihnen dafür winkt, ist mit Gold nicht aufzuwiegen: Ihre Stimme kann dafür sorgen, dass Sie gehört werden.

Kommen Sie gut an!

Ihr

René Borbonus

Einführung und Überblick rund um das Stimm-Mobil®

Was hat Sprechen mit Autofahren zu tun?

Menschen sind oft ratlos, wenn es um ihre Stimme geht. Wenn es darum geht, diese gezielt zu steuern. Wir machen es »einfach irgendwie«. Das erlebe ich in der logopädischen Praxis genauso wie in Coaching und Seminaren immer wieder. Die Menschen kommen deshalb mit sehr konkreten Wünschen zu mir als Stimmexpertin. Anliegen sind beispielsweise:

- »Ich möchte in Diskussionen ruhiger und sicherer wirken.«
- »Meine Stimme soll durchhalten und am Abend nicht immer so rau sein.«
- »Ich möchte wissen, wie ich meine Stimme beeinflussen und wie ich überzeugend sein kann.«
- »Der Frosch im Hals soll endlich weggehen und das Zittern vor Aufregung auch.«

Wackeln Sie doch bitte jetzt einmal mit einem Ihrer Stimmbänder, ohne einen Ton zu erzeugen ... Und wenn wir gerade dabei sind: Wie viele Stimmbänder sind es eigentlich? Sechs, vier, zwei? Oder wissen Sie genau, was Sie tun können, um lauter zu sprechen, ohne sich zu überanstrengen?

Wenn Sie nun feststellen, dass Sie das nicht wissen, dass Sie Ihre Stimme zwar den ganzen Tag einsetzen, aber definitiv nicht wissen, wie Sie diese genau steuern können, dann kann ich Sie beruhigen: Sie sind in guter Gesellschaft. Wir lernen in der Schule in Biologie den Aufbau der Nacktschnecke, in Musik den Dominantseptakkord, wir lernen in Deutsch Gedichte auswendig runterzurattern und irgendwie Referate zu halten, aber in den meisten Schulen lernen wir nichts über unsere Stimme und wie wir sie gezielt einsetzen können. Wir lernen so gut wie nichts über das Hauptwerkzeug der mündlichen Kommunikation! Im Gegenteil. Sie ist uns selbstverständlich und oft wissen wir nicht, was noch alles darin steckt und wie faszinierend es sein

kann, sich damit einmal genauer zu beschäftigen. Uns fehlt schlicht eine gute Gebrauchsanleitung.

Umso mehr freut es mich, dass Sie dieses Buch erworben haben. Sie wollen offenbar etwas verändern, Sie wollen etwas verbessern oder stabilisieren. Und dafür bekommen Sie hier die Chance anhand eines anschaulichen Modells.

Vor über 20 Jahren, als ich mein erstes Buch zum Thema Stimme schrieb, sagte ich mir: »Ich brauche ein griffiges Modell für die Teilnehmenden an meinen Seminaren, für die Coachees und Patientinnen und Patienten. Ein Modell, das die Stimme einfach erklärt mit allen Möglichkeiten, daran zu arbeiten. Und das ohne zu sehr ins Medizinische einzusteigen. Ich brauche ein anschauliches Modell, das die Selbstverständlichkeit deutlich macht, mit der wir die Stimme tagein und tagaus verwenden, ohne sie wirklich immer zu beherrschen!« Das ging mir damals durch den Kopf und dann kam die Idee.

Mit Stimme und Kommunikation ist es nämlich wie mit dem Auto: Wir nutzen es, kennen uns aber meist in den Details nicht aus. Die Stimme ist ein ähnlich komplexes System wie ein Auto. Viele Faktoren spielen eine Rolle, damit sie funktioniert. Die gute Nachricht dabei ist: Genau deshalb gibt es eine Fülle an Möglichkeiten, etwas zu tun, wenn es nicht mehr so rund läuft, wenn Ihnen etwas auffällt, das Sie verändern möchten. Es geht um das »Gewusst-Wie«. Und so entstand als griffiges Erklärungsmodell für die Stimmfunktion das »Stimm-Mobil®«, mein ansprechendes Auto. Das Stimm-Mobil® ist seit über 20 Jahren das Herzstück meiner Arbeit und zieht sich wie ein roter Faden durch Therapien, Seminare und Coachings.

Beim Autofahren ist es wie mit der Stimme: Jeder denkt, er kann es. Wir werden erst nachdenklich, wenn es nicht wie gewohnt funktioniert. Dann öffnen wir die Motorhaube oder schlagen im Bordbuch nach oder suchen im Internet nach Erklärvideos. Im Laufe des Lebens eignen wir uns Kommunikationsstrategien an, die packen wir sozusagen in den Kofferraum. Aber: Das sollten wir sehr gezielt tun, damit wir sie parat haben, wenn wir sie benötigen.

Die Stimme ist ein halbautomatisches System, das wir beeinflussen können, aber nicht müssen. Irgendwie läuft sie schon ein Leben lang. Das fängt mit dem ersten Schrei nach der Geburt an und endet mit dem letzten Ausseufzen am Lebensende.

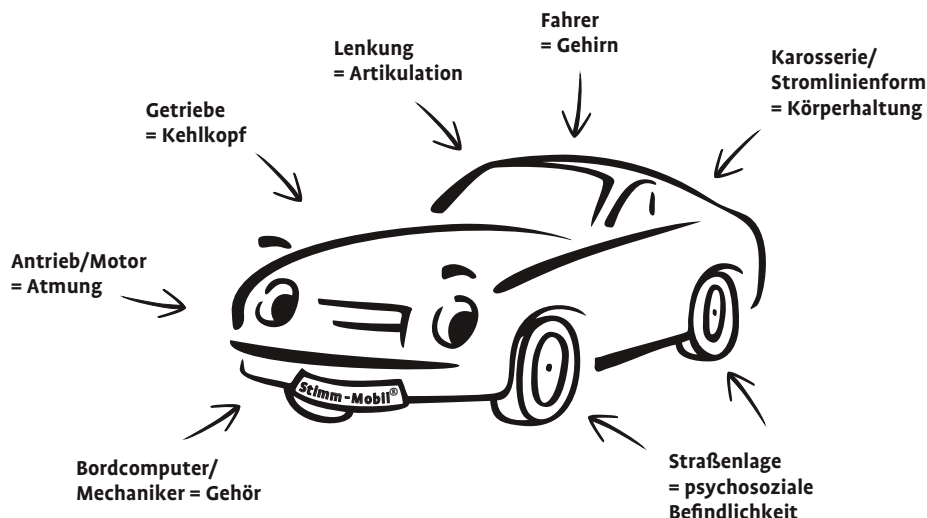
Dazu gleich noch ein paar persönliche Worte, falls Sie sich wundern, wie man bei der Stimme auf das Auto kommt. Familiär waren wir immer mit der

Automobilbranche verknüpft. Mein Vater, Arzt und leidenschaftlicher Autofahrer, leitete die betriebsärztliche Abteilung einer großen Automobilfirma, somit war die Schnittstelle Medizin/Mensch und Technik in meinem Leben immer präsent. Mein Bruder und ich fieberten als Kinder vor dem Fernseher bei den spannenden Rallyezeiten in den 1980er-Jahren mit. Ich betreute nach dem Abitur ein Jahr lang mit »meinen Kochkünsten« Rennfahrer bei Testfahrten und verdiente mein erstes Geld beim Ferienjob im Ersatzteilleger. Ich liebe Oldtimer in ihrer Form sowie Slogans wie »Vorsprung durch Technik« oder »Freude am Fahren«, und diese gelten aus meiner Sicht ebenso für die Stimme: Die passende Atemtechnik und Sprechtechnik führen dazu, dass wir die Stimme gezielt einsetzen und uns auf sie verlassen können. Dann macht es auch richtig Spaß, sie zu nutzen!

In diesem »Logbuch Stimme und Kommunikation« finden Sie deshalb eine kompakte Gebrauchsanleitung für Ihr Stimm-Mobil®. Denn Sie kommen aus einem lebenslangen »autonomen Fahren« – hat doch irgendwie immer funktioniert, das Sprechen. Sie saßen daneben und haben sich fahren lassen. Doch manchmal merken Sie vielleicht, dass etwas nicht stimmt. Die Stimme wird heiser, Sie können sich in Diskussionen nicht durchsetzen, andere melden Ihnen zurück, Sie sprechen undeutlich oder zu leise oder Ihnen ist irgendetwas anderes, Ungewöhnliches aufgefallen. Vielleicht sind Sie aber einfach nur neugierig geworden, weil Sie beobachtet haben, dass es Stimmen gibt, denen lauschen wir von Anfang an mit Begeisterung und bei anderen würden wir am liebsten das »Noise Cancelling« aktivieren. – Und jetzt stehen Sie vor der Motorhaube und die Gebrauchsanleitung ist nicht im Handschuhfach?

Ich lade Sie ein, sich mit mir und Ihrem eigenen Stimm-Mobil® »in die Inspektion« zu begeben. Sie erhalten eine Anleitung zu Selbsterfahrung und Neuentdeckung der Möglichkeiten, die in Ihrer Stimme und Sprechweise stecken. Jetzt werden Sie selbst aktiv. Sie beenden nun das autonome Fahren. Sie setzen sich auf den Fahrersitz und wir prüfen gemeinsam die sieben einzelnen Bereiche, die aufzeigen können, warum es stimmlich vielleicht manchmal nicht so rund läuft. Gehen Sie mit dieser Gebrauchsanleitung auf Entdeckungsreise, auf eine Fahrt mit einzelnen Etappen. Sie bekommen in den jeweiligen Kapiteln immer eine kurze Hintergrundinformation zu den stimmrelevanten Bereichen oder zur Kommunikation. Dann gibt es Beobachtungsaufgaben, kurze Übungen und die Gelegenheit, Ihre Erkenntnisse notieren. Denn nur wenn wir etwas genau kennen, können wir es auch gezielt nutzen und beeinflussen. Das ist die Basis für die Roadmap unserer Stimm-Rallye.

Der Überblick über das Stimm-Mobil®



Sieben Bereiche sind an der Stimmproduktion und dem Sprechen beteiligt. Wir haben also nicht nur ein Organ, wie viele im ersten Überlegen vermuten, sondern ein komplexes Zusammenspiel vieler verschiedener Funktionen. Damit haben wir natürlich die Möglichkeit, jeden dieser Bereiche zu überprüfen, falls es einmal nicht wie gewohnt läuft, und den betroffenen Bereich bei Bedarf zu trainieren oder zu korrigieren.

In der Hauptsache justieren wir bei unserer Inspektion vor allem **Gehirn, Gehör und Kehlkopf**. Dadurch ist erfahrungsgemäß schon viel gewonnen.

Wir gehen die einzelnen Bereiche des Stimm-Mobils® im Logbuch gemeinsam systematisch durch. Sie profitieren von meinen langjährigen Erfahrungen aus der logopädischen Praxis und den Kommunikationstrainings. On top, also in den Stimm-Mobil®-Kofferraum, packen wir dann noch einige sehr hilfreiche Tipps für herausfordernde Kommunikationssituationen.

In meinen Seminaren und Coachings erlebe ich immer wieder die Hilflosigkeit, die Verzweiflung und Unsicherheit, wenn man zum Beispiel kein Gehör findet, sich unverstanden oder angegriffen fühlt. Gelungene Kommunikation ist keine Selbstverständlichkeit, sie ist eine Kunst und eine tägliche Herausforderung.

Erfreulicherweise gibt es praktikable Strategien, durch die die Kommunikation gelingen kann, Strategien, durch die es leichter wird, respektvoll, sicher und überzeugend zu kommunizieren. Ich werde Ihnen hier die wichtigsten Kommunikationswerkzeuge aus meiner Erfahrung vorstellen und sie dadurch in den Kofferraum Ihres Stimm-Mobils® packen.

Vielleicht haben Sie von dem einen oder anderen Werkzeug schon gehört oder gelesen. Das ist wunderbar, denn dann sehen Sie sich bitte in der Anwendung bestätigt! Es wird aber auch Neues geben, da bin ich mir sicher. Mir geht es hier konkret um die Verknüpfung mit der Stimme. Deshalb werde ich mit vielen Beispielen und konkreten Formulierungen arbeiten, um den Transfer zu sichern. Theorie ist gut, praktische Anwendung ist noch besser.

Konkret heißt das Folgendes für Sie: In Teil 1 drehen sich die Etappen 1 bis 8 um das Stimm-Mobil® selbst, also um die einzelnen Bereiche, die an der Stimmgebung beteiligt sind und an denen gearbeitet werden kann. Die Etappen sind so aufgebaut, dass Sie Informationen erhalten, Übungen durchführen können und schließlich die Etappenaufgaben absolvieren. Für die Beobachtung nehmen Sie sich entweder gleich Zeit oder Sie beobachten sich einen Tag lang oder länger. Ihre Erkenntnisse können Sie im Logbuch festhalten und dann zur nächsten Etappe übergehen. Wer Lust hat, macht jeden Tag eine Etappe. Sie bestimmen das Tempo!

Wenn das im Alltag zu stressig ist, nehmen Sie sich einfach mal einen Tag mehr Zeit zur Beobachtung und Übung. Und keine Sorge, Sie müssen nicht ab sofort bis an Ihr Lebensende Stimmübungen praktizieren. Ich gehe davon aus, dass Sie nach einiger Zeit wieder in Ihr »autonomes Fahren« zurückwechseln können, weil sie einiges schon übernehmen konnten. Die Übungen sind dann nur noch punktuell zur Überprüfung des Systems einzusetzen, zum Beispiel nach Erkältungen oder in stressigen Zeiten, wenn die Stimme instabil sein sollte.

In den anschließenden Etappen 9 bis 12 im zweiten Buchteil schlagen wir die Brücke von der Stimme zu unterschiedlichen Kommunikationssituationen mit ihren Herausforderungen.

Um sicher durch den »täglichen Kommunikationsverkehr« zu kommen, ist die Stimme das eine, Strategien einer gelungenen Kommunikation sind das andere. Das sind dann zum Beispiel Diskussionen mit »Vielrednern« oder der »Umgang mit Killerphrasen«, die einen oft erst einmal sprachlos machen. Genauso wichtig ist die Fähigkeit, Themen auf den Punkt zu bringen, denn das spart Stimmkraft. Das gelingt durch konkrete Punkte: Der »Vorberei-

tungsallrad« als hilfreiche Checkliste kombiniert mit dem pyramidalen Prinzip als logische Struktur. Und Besprechungen laufen am besten mit einem gut funktionierenden Navigationssystem, also praktikablen Tipps für gelungene Meetings, denn das schont Nerven und Zeit. Das alles finden Sie im Anschluss an die Inspektion der Stimme und ihrer Möglichkeiten.

Das Vorgehen hier im Logbuch bewährt sich seit Jahren. Es ist für viele spannend, denn es ergibt sich Neues und manche Aspekte werden bestätigt. Wir hören uns selbst und anderen in Zukunft anders zu. Und es leistet hoffentlich einen Beitrag dafür, dass Sie mit Ihrer Stimme und in den täglichen Kommunikationssituationen künftig leichter stimmig agieren können.

Wir verfolgen dabei drei Ziele.

Ziele des Logbuchs Stimme und Kommunikation

- Sie bekommen einen einfachen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten, die dazu beitragen können, dass Ihre Stimme in jeder Situation optimal klingt, und dass sie die zuverlässige Partnerin in Ihrem Alltag ist, die Sie brauchen.
- Mit dem Überblick und mit Ihren Beobachtungen werden Sie handlungsfähig. Sie können dann jederzeit selbst Ihr Stimm-Mobil® überprüfen und mit den kurzen Übungen schon das eine oder andere erfolgreich verbessern. Die Tipps zu konkreten Kommunikationssituationen im Alltag verbinden das »Was sage ich?« mit dem »Wie sage ich es?«. Die Stimme unterstreicht die Relevanz der Worte. Die Kombination macht die Kommunikation perfekt.
- Wenn Sie an einen Punkt kommen sollten, an dem Sie merken: Da bräuchte ich wohl doch mehr Unterstützung eines Profis, dann sind Sie durch die Übungen und Beobachtungen aus dem Logbuch in der Lage, sich das gezielt zu suchen. Denn Sie wissen, wo konkret angesetzt werden sollte, weil es da noch »hakt«.

Und falls Sie selbst Profi (Stimmtherapeutin, Coach und Ähnliches) sind, so erhalten Sie hier jede Menge Anregungen und schlüssige Beispiele, mit denen Sie Ihren Coachees oder Patientinnen und Patienten gezielt und schnell weiterhelfen können.

Bevor wir nun richtig loslegen, gestatten Sie mir noch eine kurze Anmerkung zum »Sie« im Buch, für das ich mich nach einiger Überlegung entschieden habe, obwohl das »Du« in Büchern, Seminaren und Coachings mittlerweile häufig verwendet wird. Das Thema Stimme ist ein sehr persönliches Thema. Trotzdem spreche ich Sie hier weit gefächert über ein Buch an. Für mich ist das »Sie« in diesem Fall Ausdruck des Respekts vor der Individualität einzelner Stimmen und meines Respekts für den einzelnen Menschen, der sich diesem Thema in Eigenarbeit widmen möchte.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Entdecken der Möglichkeiten, die in Ihrer Stimme und in der Kommunikation stecken. Es ist eine spannende Reise, vielleicht wie eine Rallye, in verschiedenen Etappen!

Starten wir nun in die Stimm- und Kommunikationsinspektion: Beantworten Sie dafür bitte im ersten Schritt die folgenden Fragen und schreiben Sie Ihre Gedanken dazu auf.

Was ist Ihnen bei der eigenen Stimme und am eigenen Sprechen schon aufgefallen? Was wurde Ihnen von anderen zurückgemeldet? (Lautstärke, Sprechtempo, Klang, Deutlichkeit, Satzlänge ...).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Überlegen Sie bitte, was Ihnen an anderen Stimmen gefällt. Warum?

.....

.....

.....

Welche Kommunikationssituationen sind für Sie manchmal »knifflig«?

.....

.....

.....

.....

Was möchten Sie in Zukunft besser können? Was soll leichter werden?

.....

.....

.....

.....

Bevor wir mit Ihrem Stimm-Mobil® zur Inspektion starten hier noch ein typisches Beispiel der Stimminspektion aus der logopädischen Praxis. Der Realschullehrer Michael steht hier mit seinen Beobachtungen und Erfahrungen zur Stimme stellvertretend für alle, die im Beruf ihre Stimme viel einsetzen, die täglich ein enormes Sprechpensum zu bewältigen haben.

Beispiel: Die Not der Stimm-Mobil®-Fahrerinnen und -Fahrer in der Schule

Michael erzählte, wie sehr ihn seine Stimme stresst, speziell nach der Sommerpause. Der Wiedereinstieg in den Unterricht und in die erkältungsreiche Jahreszeit machten ihm inzwischen immer mehr zu schaffen. Er hatte vor allem Angst, seine Stimme könne nicht durchhalten. Dieser Gedanke war ein ständiger unangenehmer Begleiter. Es stresste ihn, wenn er merkte, wie viel Kraft es ihn kostet, sechs Stunden am Stück durchzuhalten. Schon bei der Terminvereinbarung am Telefon fiel mir auf, dass seine Stimme vergleichbar war mit einem »getunten Auto«. Das bedeutet: Er ist »als Sportwagen« unterwegs, sein Stimm-Mobil® wurde im Laufe der Berufsjahre »zum Rennwagen aufgerüstet«, aber nicht passend zu seinem stimmlichen Ursprung, das schien eher ein entspannt fahrendes Cabrio zu sein.

Er hat unbewusst durch die Herausforderungen im Sprechalltag sein Stimm-Mobil® »tiefer gelegt« (wenig Beweglichkeit in der Tonlage, angestrenzte Sprechweise), Breitreifen aufgezogen (Angst- und Stressverarbeitung gedeckelt), einen Spoiler aufgebaut (Körperhaltung im Hals-Schulter-Bereich nach eigener Auskunft typisch verspannt) und einen Tuning-Chip eingebaut (wenig Nasenatmung oder Bauchatmung und Kompensationsspannungen im Rachen- und Kehlkopfbereich).

Durch die hohe Sprechbelastung im Alltag, die Lehrer und Lehrerinnen durch den Hintergrundlärm in den Klassen nun einmal haben, unruhigen Schülerinnen und Schülern und einem oft veralteten Schul- und Pädagogiksystem, war er im Alltag sehr angespannt unterwegs. Das ging zwar eine Zeit lang gut, aber irgendwann kam der Punkt, da war das System »heiß gelaufen«. Die Stimme klang tief, rau, heiser mit der Tendenz zum Pressen, aber auch irgendwie müde und angestrengt.

Wir sind dann gemeinsam in die »Stimmwerkstatt« gegangen. In der Inspektion erhielt er die Erklärungen zu seinem Stimm-Mobil®, die ihn die Zusammenhänge verstehen ließen. Und so konnte mithilfe des Stimm-Mobils® die Stimme neu eingestellt (drei Basisstimmübungen) werden.

Wir haben also den »Spoiler abgebaut, normale Reifen aufgezogen und den Tuning-Chip ausgebaut«. Danach hatten wir sein Ursprungs-Stimm-Mobil®. Erreicht haben wir das durch die Übungen zur Atmung, Körperhaltung, Kehlkopf und psychosoziale Befindlichkeit, gezielt im Rahmen seiner Möglichkei-

ten (angeborene Physiologie). Nun ist sein individuelles Stimm-Mobil® fit für die Herausforderungen im Alltag. Und das war mit der neu erlernten Sprech-technik für das notwendige, etwas lautere Sprechen vor Klassen völlig ausreichend.

Michael hatte im Alltag mit zu viel Kraftaufwand gesprochen. Sein Motto ist jetzt statt Vollgas dosiertes Fahren nach dem Motto »Weniger ist mehr«. Der vormals gepresste heisere Stimmklang ließ sich dadurch reduzieren, die Stimme wurde zur zuverlässigen Partnerin im Sprechalltag und er hat seine angenehme mittlere Sprechstimmlage als Lehrer ausbauen können. Die Angst war weg, denn er wusste sich zu helfen, ebenso waren die Schulterverspannungen gelöst. Ein weiterer Benefit für ihn.

Welche Gedanken oder Ideen zu Ihrer Stimme sind Ihnen noch durch den Kopf gegangen, als Sie dieses Beispiel gelesen haben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

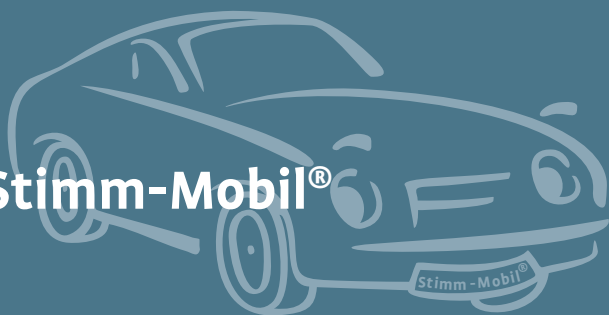
.....

.....

.....

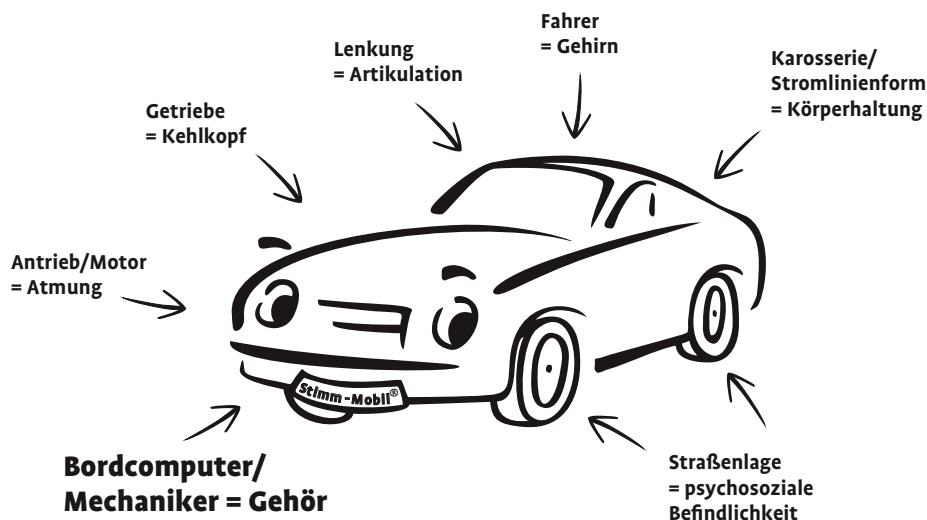
Teil 1

Ihr persönliches Stimm-Mobil® in der Inspektion



Etappe 1:

Das Gehör – der Bordcomputer



Wir wenden uns nun zunächst dem Gehör zu. Das benötigen wir zur Kontrolle und das funktioniert tatsächlich wie der Bordcomputer beim Auto, bei dem manchmal die eine oder andere Kontrollleuchte aufblinkt.

In den folgenden Kapiteln werde ich Sie immer wieder bitten, Ihre Stimme aufzunehmen. Das können Sie mit dem Smartphone oder einem Diktiergerät machen. Ich weiß, dass die meisten Menschen wenig begeistert sind, wenn ich sie aufnehme. Meist kommt die Aussage: »Ich mag meine Stimme nicht hören. Die klingt so schrecklich.« Mit diesem subjektiven Eindruck sind sie nicht allein. Es geht fast allen so und das hat einen bestimmten Grund. Wenn man den kennt, kann man entspannter mit Aufnahmen der eigenen Stimme umgehen.

Info: Doppelter Höreindruck – warum klingt meine Stimme vom Tonträger so schräg?

Wir alle empfinden unsere Stimme von einem Tonträger ungewöhnlich. Da hilft es leider gar nicht, wenn einem andere bestätigen: »Doch, doch, so klingst du.« Denn Sie hören sich während des normalen Sprechens »doppelt«, vom Tonträger aber »nur einfach«.

Konkret heißt das: Während des Sprechens wird der Schall einmal über die Luftleitung übertragen und trifft von außen über die Ohrmuschel wieder auf das Gehör (wie bei einer Sprechblase, die aus Ihrem Mund wieder zum Ohr schwebt). Und gleichzeitig können Sie sich »innerlich« hören, denn selbst wenn Sie diese »Luftleitung« ausschalten, indem Sie sich beide Ohren beim Sprechen zuhalten, hören Sie sich innerlich und haben absolute Kontrolle über das Sprechen.

Probieren Sie das bitte jetzt gleich einmal aus.

Übung: Stimmklang

Halten Sie sich bitte die Ohren zu und sprechen Sie dann etwas. Beschreiben Sie zum Beispiel, was Sie im Raum sehen. Wie klingt Ihre innere Stimme? Beschreiben Sie kurz Ihren Eindruck.

.....

.....

.....

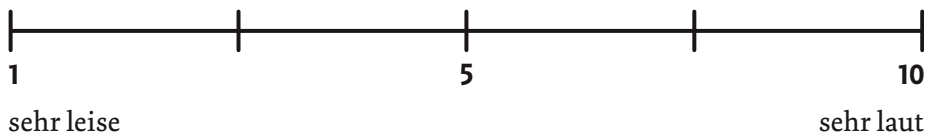
.....

.....

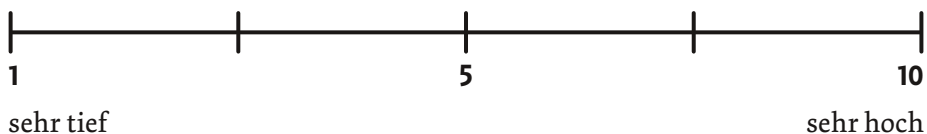
.....

.....

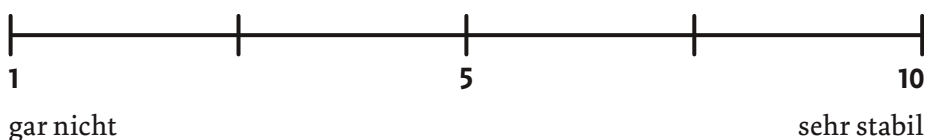
Wie empfinde ich meine Lautstärke?



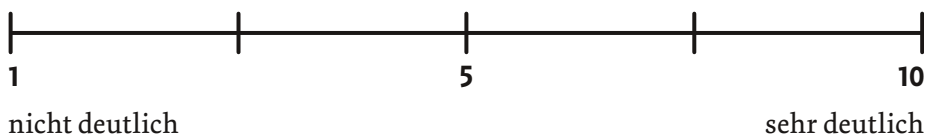
Wo sehe ich meine mittlere Sprechstimmlage, der Ton, um den die Stimme beim Sprechen pendelt?



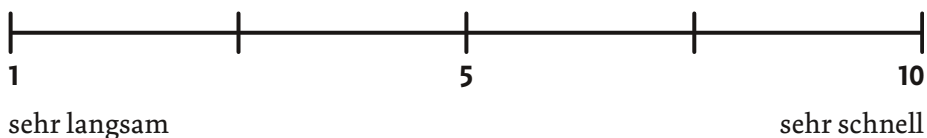
Wie stabil ist meine Stimme?



Wie deutlich artikuliere ich?



Wie ist mein Sprechtempo beim freien Sprechen?



Notieren Sie sich Ihre weiteren Beobachtungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....