

Gut gestimmt?

Ihre Stimme macht Stimmung – und entscheidet darüber, wie Sie bei anderen ankommen. Hier ein paar Tricks für die richtige Tonlage.

Hätten Sie's gewusst? Aus dem Klang Ihrer Stimme schließen die meisten Mitmenschen unbewusst auf Ihren Charakter. Forscher fanden heraus, dass ganze 38 Prozent unserer Wirkung davon abhängt! Klingt die Stimme lebendig und glücklich oder monoton und gepresst? All diese Infos spielen beim gegenseitigen Kennenlernen eine wichtigere Rolle als der Gesprächsinhalt selbst – der schlägt nur mit mageren sieben Prozent zu Buche.

Viele sprechen mit einer verzerrten Stimme

„Das Wort Person stammt vom lateinischen „per-sonare“ ab, was soviel wie durchklingen heißt“, erklärt Kommunikationstrainer Rolf Peter Kleinen (43) aus Geldern. „Wer sich mit seiner Stimme auseinandersetzt, kann eine Tür zu seinen Emotionen aufstoßen und mehr über sich selbst erfahren.“ Häufig sprächen Menschen mit einer verzerrten Version ihrer

eigentlichen Stimme. Ein Phänomen, das den Zustand unserer heutigen Gesellschaft widerspiegeln. Psychosomatische Symptome wie Ängste, Depressionen und Dauerstress kämen eben auch über die Stimme zum Ausdruck. „Stimme und Stimmung entspringen ja nicht ohne Grund dem gleichen Wortstamm“, so Kleinen. Schon aus der Medizin ist bekannt, dass Emotionen wie Angst und Ekel zunächst die Atmung verändern. Wenn es



Bei Anruf Erfolg

Sabin Bergmann ist Chefin von „Contelle Telefontraining“ in Hamburg. Hier verrät Sie, wie man am Hörer besser rüberkommt.

- 1. Telefonprofis lächeln.** Auch wenn kein anderer im Raum ist – der Zuhörer am anderen Ende der Leitung spürt es, weil die Stimme einfach wärmer klingt. Hilfreich ist es, wenn man sich am Telefonplatz einen Spiegel aufhängt. Da lächelt man automatisch, weil niemand gern sein muffiges Gesicht im Spiegel sehen mag.
- 2. Haltung bewahren.** Das bedeutet eben auch, dass man beim Telefonieren möglichst gerade sitzen soll, um den ganzen Oberkörper kraftvoller als Resonanzkörper nutzen zu können.
- 3. Auftreten.** Schwierige Telefonate, bei denen man sich Gehör verschaffen will, führt man besser im Stehen. So spürt man festen Boden unter den Füßen und ist im wahrsten Sinne standfest und fühlt sich sicherer.
- 4. Gestikulieren.** Wer am Telefon seine Gestik spielen lässt, bringt damit auch Bewegung in seine Stimme und klingt lebendiger und frischer.
- 5. No-Go:** Das Einklemmen des Hörers unter dem Kinn – da leidet die Akustik. Besonders die „sch“- und die „t“-Laute klingen für den Zuhörer unangenehm.

igram

Tipps für eine schöne Stimme

Die Stimme ölen.

Opernsänger und Schauspieler greifen am liebsten zu Pastillen aus Primel-Extrakt oder Isländisch Moos (Apotheke). Sie wirken schleimlösend und halten die Stimmbänder geschmeidig. Vor einem längerem Stimmeinsatz (z. B. Rede oder Vortrag): heiße Zitrone, aufgepeppt mit 1 TL Honig und etwas frisch geriebenem Ingwer trinken.



„einem die Kehle zuschnürt“, verengen sich die Resonanzräume, und die Stimmbänder spannen sich an. Wer in einem solchen Zustand spricht, dessen Stimme klingt meist flach, heiser und hoch. „Bei den Mitmenschen stößt eine solche Stimme auf Ablehnung“, weiß Kleinen. Der Grund dafür hängt mit einer Art inneres Mitsprechen zusammen. Stress, mangelndes Selbstvertrauen oder Hektik, die von solchen Sprechern ausgehen, übertragen sich auf das Gegenüber und verursachen in ihm ein unbehagliches Gefühl.

Gern gehört werden dagegen Menschen, die mit einer warmen und tiefen Stimme sprechen. Solche Menschen genießen einen gewissen Vertrauensbonus und werden meist als kompetent, selbstsicher und glaubwürdig eingestuft. Gerade bei den Frauenstimmen geht es übrigens jährlich Ton für Ton mehr bergab. Forscher der Flinders-Universität in Adelaide (Australien) fanden heraus, dass weibliche Stimmen in den vergangenen 60 Jahren dunkler geworden sind. Zum einen sind Frauen heute im Durchschnitt größer und haben deshalb auch längere Stimmbänder, zum anderen spielt auch die veränderte soziale Stellung der Frau in der Gesellschaft eine Rolle. Von Frauen, die berufstätig sind, wird heutzutage Autorität und Verantwortungsbewusstsein verlangt. Beides Eigenschaften, die mit einer tiefen Stimme verbunden werden. Im folgenden haben wir für Sie ein paar Tipps – die dabei helfen, Ihre Stimme schöner klingen zu lassen.



Der Korkentrick

Von einem Korken eine dünne Scheibe abschneiden, und zwischen die Zähne klemmen. Jetzt sind Sie gezwungen, die Muskeln, die Sie zur Aussprache brauchen, wirklich zu bewegen. Sie üben quasi eine 110prozentige Aussprache, was später, sobald Sie ohne Korken sprechen, zu einer merklichen Verbesserung führen wird.

Die Sirenenübung

Mit dieser Übung können Sie einen volleren Klang trainieren. Setzen Sie sich gerade und locker hin und atmen Sie langsam in den Bauch hinein, damit das Zwerchfell die Stimme stützen kann. Nun mit den Fingerspitzen leicht über den Brustkorb trommeln und beim Ausatmen „ooo-ööö-ooo“-Töne ausstoßen. 3 Minuten lang.



Die Kaugummi-Übung

Wenn Resonanzräume gut genutzt werden, entstehen Klänge, die wegen ihrer Wärme wohltun. Nehmen Sie für 5 Minuten ein Kaugummi in den Mund, und machen Sie mit geöffnetem Mund folgendes

1. Während des Kauens Laute wie „mium“, „mjaum“ sprechen.
2. Nun zwischen die Silben einige Wörter schieben „mium“, „Baum“, „mjaum“, „Bogen“, „mium“
3. Bilden Sie nun kauend ganze Sätze.
4. Kaugummi rausnehmen und die Sätze erneut sprechen. Gewöhnen Sie sich diese Kaubewegung vor jedem verbalen Auftritt an. ●