



Foto: istockphoto

ICH KLINGE, ALSO BIN ICH

Die Stimme als Visitenkarte unserer Persönlichkeit. Sie sprechen zu hoch, zu leise oder schlagen ungewollt einen zu strengen Ton an? Die richtige Technik hilft, auszudrücken, was Sie wirklich sagen wollen. Von **Ingrid Amon**.

Sie können lächeln, wenn Ihnen nach weinen zumute ist. Sie können gleichgültig bleiben, wenn Sie provoziert werden. Sie können erstklassige Overheadfolien und eine perfekte PC-Präsentation vorbereiten. Doch sobald Sie den Mund aufmachen, schlägt die Stunde der Wahrheit. Ihre Stimme verrät Ihre STIMMUNG, Ihre Tagesverfassung, Ihre innere Überzeugung trotz aller schönen Worte. Ihre Stimme bestimmt die Wirkung, die Sie bei anderen haben. Das Wissen um die Kraft der eigenen Stimme und über das Erfolgspotenzial einer gepflegten Sprechkultur breitet sich weit über Sänger-, Lehrer- und Hobbymusikerkreise hinaus.

Die Fähigkeit zu sprechen, beeinflusst ganz entscheidend die berufliche und

private Laufbahn eines Menschen. Mit dieser Erkenntnis begeben sich Manager und PR-Leute, Seminarleiter und Pädagogen, Politiker und Taxifahrer, Moderatoren und Hausfrauen gleichermaßen zahlreich in Rhetorikkurse. Aber Rhetorikkurse beinhalten oft keine Sprechtechnik und kein Stimmtraining. Gepresste Wörter, flacher Atem, halbverschluckte Silben, eine zu laute oder zu leise Stimme bleiben oft Beiwerk auch gut geschulter „Rhetoriker“.

Rhetorik heißt zunächst einmal „Redekunst“. Natürlich gehören dazu der Aufbau einer Rede, Argumentationstraining, inhaltliche Gestaltung uvm. Aber oft kommen dabei das Training der eigentlichen Sprechwerkzeuge, der Wohlklang und die Melodik der Stimm- »

führung und die präzise Aussprache gar nicht oder nur am Rande zur Sprache. Im Alltag können Sie selber an so mancher Situation feststellen, dass es nicht reicht, seine Worte sorgfältig zu wählen, um positiven Anklang zu finden. Stellen Sie sich vor: Der Juniorchef übernimmt die Firma, beruft die leitenden Angestellten zur ersten strategischen Sitzung, schreitet selbstbewusst zum Flip-Chart – und erhebt eine knödelnde, brüchige Stimme wie im pubertären Stimmbruch. Das hat Wirkung in Ihren Ohren: Sie nehmen ihm die neuen Ideen für das Unternehmen nicht mehr ab.

Das Outfit und eine entsprechende fachliche Kompetenz gehören zum Auftreten, aber die Basis von Überzeugungskraft ist immer die Stimme: Stimme be-STIMMT.

Ingrid Amon

Seit sich der Sozialpsychologe Albert Mehrabian in den 70er-Jahren erstmals wissenschaftlich für das Verhältnis von verbalen und non-verbalen Komponenten der persönlichen Ausstrahlung interessierte, kennen viele von Ihnen die berühmte Untersuchung: 55 Prozent, mehr als die Hälfte des Eindrucks, ergeben sich erwartungsgemäß aus der optischen Komponente (Mimik, Gestik, Kleidung, Haltung, Frisur ...)

38 Prozent, also mehr als ein Drittel, kommen dem Tonfall zu, und nur mit mageren sieben

Prozent schlägt der verbale Inhalt des Gesagten zu Buche. Das bedeutet, dass die Glaubwürdigkeit des Sprechenden zu einem großen Teil von seinem Klangvolumen, der Deutlichkeit der Aussprache, der Stimmhöhe, der Modulation, der Lautstärke, der Festigkeit seiner Stimme abhängt. Die Stimme ist tiefer, ehrlicher Ausdruck unserer Persönlichkeit. Das Wort selbst legt es nahe: „Personare“ kommt aus den Lateinischen und heißt „Durchklingen“. Ich klinge, also bin ich.

Die Stimme kann nicht lügen, das nehmen wir nicht so gerne wahr. Und verdrängen den irritierenden „Stimmerkennungsschock“, schnell wieder, den wir erleben, wenn wir unsere eigene Stimme vom Anrufbeantworter, im Radiointerview, vom Diktiergerät hören. „Das bin ich?“, fragen wir ungläubig und sind selten zufrieden ... Konsequenzen ziehen wir in der Regel keine, meist aus Unwissenheit und aus Bequemlichkeit.

Unwissenheit darüber, dass die Qualität der eigenen Stimme und Sprechweise mit großem Erfolg veränderbar ist: Unsere Stimme ist nicht angeboren, sondern erlernt, wir übernehmen sämtliche fehlerhaften Sprechgewohnheiten unserer Umgebung, von der Einatmung über die Lautstärke, den Tonfall bis zur Dialektgebundenheit ahmen wir unsere nächsten Bezugspersonen nach. Diese Mängel sind mit gutem Training jederzeit wieder verlernbar.

Bequemlichkeit insofern, als es leichter ist, sein Aussehen zu verändern, schönen Schein mit Kleidung, Frisur, Kosmetik vorzutäuschen, und mit Äußerlichkeiten einen, wenn auch oberflächlichen guten Eindruck zu machen. »



**Gute Stimmung?
Lautstärke, Tonfall,
Dialekt, aber auch
Gefühlslage sagen viel
aus über den Redner.
Wer seine Stimme schult,
kann sie gekonnter
einsetzen als andere**

Das Outfit und eine entsprechende fachliche Kompetenz gehören zum Auftreten, aber die Basis von Überzeugungskraft ist immer die Stimme: Stimme be-STIMMT.

Sprechtechnik-Training macht Sie vertraut mit dem sprechtechnischen Handwerkszeug, den körperlichen Vorgängen beim Sprechen. Stimme ist wesentlich mehr als Mund aufmachen. Sprechen ist eine Spezialfunktion des Atems, eine Leistungsfunktion der Atmung: Jedes Sprechtraining beginnt daher mit einer Korrektur der Atmung und hat immer die Ökonomisierung des Atemflusses zum Ziel: rasch, geräuschlos und ohne Krampf einatmen, wohl dosiert, sparsam, ohne Druck und Verhauchen auf dem Ausatemstrom die Wörter mitschicken. Trainiert werden genaugenommen die bei der Atmung eingesetzten Muskelpartien des Bauches, der Flanken und der Schultern. Zwerchfell, Kehlkopf, Mund, Zunge, Zähne, Lippen spielen wesentliche Rollen und müssen mit gezielten Übungen geweckt, stimuliert und „in Schuss“ gehalten werden. Die Gesamtkörperhaltung ist für den Sprech- und Stimmfluss von Bedeutung: Guter Stand und lockere Schultern sowie angemessene Handbewegungen.

Sie brauchen Informationen und Tricks gegen Lampenfieber und die dadurch entstehenden stimmlichen Stresserscheinungen. Lampenfieber ist normal, weitverbreitet und hindert sie nicht daran, dennoch zu reden. Zum Unterschied dazu ist eine Redeblockade meist auf ein negatives Erlebnis in Kindheit oder Jugend zurückzuführen (Sing nicht so laut; Kind mach den Mund auf; Kinder reden nur, wenn

sie gefragt werden). Diese echten Blockaden können behutsam angesprochen und beseitigt werden, bei entsprechender Schulung des Trainers.

Sprech-Denken (besser bekannt als „Freies Sprechen“) kann trainiert werden. Das bedeutet: Mund und Hirn gehen gleichzeitig an den Start, wenn der Mund zuerst losläuft, kommt meist nur ein „äh“ heraus! Sprechtechnisches Training sollte auch stete Kontrolle mit Tonband beinhalten. Ob Sie lieber Einzelunterricht nehmen, im Abendkurs oder im Seminar arbeiten, ist eine Frage der Lust und des Ziels, das Sie erreichen wollen. In jedem Fall geht mit einer Entfaltung Ihrer Stimme immer eine Entfaltung Ihrer Gesamtpersönlichkeit einher, die Sie zu mehr Freude am Sprechen führt. Und es lohnt sich, in Ihre Stimme zu investieren: Stimme ist immer Original, Ihr Copyright ist gesichert. Stimme ist unverwechselbar, Sie haben Ihr ureigenstes Instrument stets mit dabei, Stimme ist immer in Mode. ■

Ingrid Amon ist Trainerin und Coach für Sprechtechnik und Präsentation. Sie ist Gründerin und Präsidentin von stimme.at, dem europäischen Stimmnetzwerk für Experten und Mitglied des Austrian Voice Instituts.

Terminhinweis: „So klingen Sieger! Stimme und Sprache – Ausdruck der Persönlichkeit“ Kurz-Workshop mit Ingrid Amon am 12. September 2011 am WIFI Management Forum Wien. Teilnahmegebühr: 90 Euro

➔ Klick! www.iamon.at
➔ Klick! www.wifi.at/managementforum



sehen | hören | fühlen | verstehen
 Kommunikation mit **Herz**.
www.karp.at | experience_pr@karp.at

k a r p
 communication company