Eva Berner-Klemt

Eine Frage der Präsenz

Körpersprache • Ausdruck • Stimme

Selbstsicherheit • Sichtbarkeit

GOLDEGG

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 5

1. Deine bewegliche Mitte – dein Zuhause 9
Von Kopf bis Fuß auf Dialog eingestellt 12
So findest du deine bewegliche Mitte: der Grashalm 17
Über unsere Gewohnheiten: vertraut und manchmal hinderlich! 21
Wichtig für dich: Stimme dein Körperinstrument auf Dialog ein! 25

2. Dein Raum – eine Frage der Präsenz 27
Breite deine Flügel aus! 31
So findest du deinen Raum: die Kugel-Übung 35
Wichtig für dich: Selbstermächtigung statt Selbstboykott 40

3. Atem – Wunder und Geschenk 43
Dein Atem: Mach das Tor auf! 44
Dein Zwerchfell: Trampolin zum Absprung für alles, was du zu sagen hast 51
Atemtraining: über Atem-Tonus-Ton 59
Wichtig für dich: Aus deinem Atem entsteht deine Stimme! 69

4. Deine Stimme – Abbild deiner Persönlichkeit 71
Der Ton macht die Musik 77
Die Stimme entfalten: So verbesserst du dein Stimmvolumen 81
Wichtig für dich: Deine Stimme sagt immer die Wahrheit! 88

5. Mach es spannend – Sprechtechnik-Tools 91
Punkt & Pause: damit deine Inhalte landen können 94
So wirst du ÄHMs los 100
Artikulation – warum sie für deine Kommunikation so wichtig ist 104
Stimm-Modulation: hoch, tief und bunt 116
Betonungen geben Orientierung: ausdrucksstark sprechen 119
Wichtig für dich: Alles rein in deine Toolbox! 123

6. Körpersprache – selbst-bewusst im Dialog 125
Bewusst in Dialog gehen: Verbindung zu den Gesprächspartnern herstellen 131
Deine innere Haltung … und welche Rolle sie in deiner Kommunikation spielt 162
Rollen, die dich stark machen 183
Das Spiegel-Tool – wir stellen uns nonverbal aufeinander ein 190
So vertrittst du deinen Standpunkt 196
Videotelefonie: Kommunizieren über den Bildschirm 207
Wichtig für dich: Du bist reich an Möglichkeiten, wähle bewusst, was dich selbstsicher macht! 215

7. Lampenfieber auflösen – so wird's gemacht 217
Was will mein Lampenfieber von mir? 220
Lampenfieber wegtrainieren – 7 Strategien 223
Wichtig für dich – Akzeptanz nimmt den Wind raus 235

Nachwort 237
Quellen- und Literaturverzeichnis 238

Vorwort

Liebe Leserin! Lieber Leser!
Es ist und bleibt eine aufregende Herausforderung, vor Menschen zu sprechen, gesehen und gehört zu werden, ja, sich zu zeigen! »Werden sie mich an-erkennen, werden sie mich mögen?« Diese Frage scheint eine Überschrift des menschlichen Lebens zu sein, eine tief in uns eingeschriebene Sehnsucht und kraftvoller Motor unseres Tuns.

Wir nehmen einander vor allem durch Körpersprache und Stimme wahr. WAS Sie zu Ihren Gesprächspartnerinnen und -partnern sagen, macht nur einen Teil Ihrer Wirkung auf sie aus. WIE Sie es sagen – wie Sie sich dabei bewegen, wie Ihre Stimme klingt und was Augen, Hände, Schultern & Co erzählen –, das steht im Vordergrund der menschlichen Wahrnehmung. Sie können hochqualifiziert sein und inhaltlich herausragend: Aber nur wenn Sie Ihre Inhalte auch vermitteln können, werden Sie damit Erfolg haben.

Dieses Buch ist eine sehr persönliche Anleitung für das eigene Körper-Kommunikations-Instrument: Es begleitet Sie in logischen Schritten von der Verbesserung der Selbstwahrnehmung über die Entdeckung der Atem- und Resonanzräume und der daraus frei klingenden Stimme hin zu Ihrer Körpersprache und dem In-Kontakt-Gehen zu Ihrem Gegenüber. Sprechtechnik-Tools gehen damit Hand in Hand. Ich habe auch ein Kapitel über Lampenfieber geschrieben, damit alle, die damit zu kämpfen haben, zu mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen finden können.

Die Übungen in diesem Buch helfen dabei, sich von kommunikationshemmenden Dingen zu befreien und die Freiheit, Leichtigkeit und Freude, die wir als Kinder selbstverständlich hatten, wiederzufinden. Fast jedes Kind kann mit seiner Stimme mühelos laut schreien und äußerst klang-

voll sprechen, das können wir als Erwachsene immer noch. Das Körperinstrument ist dasselbe geblieben!

Ich möchte Sie herzlich einladen, sich mit diesem Buch auf eine Reise des Ausprobierens und Experimentierens zu begeben. Neben theoretischen Inputs und Fallbeispielen stehen das Selbsterfahren, Erspüren und Tun im Vordergrund: Wie kann ich mich selbst so einstellen, dass meine Inhalte leicht und frei von mir in die Ohren, Gehirne und Herzen meiner Gesprächspartner fliegen, surfen und gleiten?

Und was kann ich mir (bevor ich in eine Situation gehe) bewusst zur Verfügung stellen, um die Situation souverän zu meistern, ja sogar zu genießen? Wie kann ich mit Klarheit und Ruhe meinen Standpunkt vertreten, ohne mich zu verkrampfen oder mich giftig zu fühlen?

Kurze, leicht verständliche Inputs liefern Ihnen das nötige Know-how. Bilder helfen Ihnen dabei, die beschriebenen Übungen zu begreifen. Videos begleiten Sie in Ihrem Lernprozess.

Sämtliche Namen in den Fallbeispielen sind, um die Privatsphäre der beschriebenen Personen zu schützen, geändert.

Ich bitte um Verständnis, dass zugunsten des Leseflusses auf ein durchgehendes Gendern (Gesprächspartner*innen oder: GesprächspartnerInnen oder: Gesprächspartner und Gesprächspartnerinnen) verzichtet wird, so wie es im Goldegg Verlag üblich ist.

An dieser Stelle möchte ich mich bedanken. Dieses Buch konnte entstehen, weil ich das Glück hatte, bei wunderbaren Menschen lernen zu dürfen. Ich bedanke mich bei Samy Molcho, dessen Unterricht mich in meinem Schauspielstudium am Max-Reinhardt-Seminar reich beschenkt und inspiriert hat. Auch seiner langjährigen Assistentin, der Körpersprache-Expertin Maria Thanhoffer möchte ich danken, sie lud mich ein, in ihren Lehrgängen für Führungskräfte Sprechunterricht zu geben und hier mein Wissen zu vertiefen. Durch sie lernte ich die Zusammenhänge zwischen psychischen Vorgängen, Verhalten und Körpersprache besser sehen und begreifen.

Atem und Stimme – sie kommen aus dem Körper und gehen Hand in Hand mit der Sprache des Körpers. Viele Übungen in diesem Buch kommen aus der körperorientierten Atempädagogik Atem-Tonus-Ton von Maria Höller-Zangenfeind. Sie wiederum lernte bei der großen Ilse Middendorf. Ich danke meinen wunderbaren ATT-Lehrenden Christoph Habegger, Sabine Seidl und Letizia Fiorenza, bei denen ich die Ausbildung zur ATT-Lehrerin gemacht habe. Dieses kostbare Wissen hat mein Leben verändert. Norbert Faller möchte ich für die lehrreichen Atem-Fortbildungen danken. Dr. Katharina Rubi-Klein und Dr. Marcus Täuber gaben mir wichtiges medizinisches bzw. neurobiologisches Wissen an die Hand, herzlichen Dank für Ihre Hilfe! Frantz Wittkamp, der mir seinen bezaubernden Text »Reimreise« zur Verfügung stellt – zum Üben der Wohlfühlstimmlage – herzlichen Dank dafür!

Meinen Klientinnen und Klienten möchte ich für ihre Experimentierfreude und ihr Vertrauen danken, viele von ihnen habe ich über Jahre in ihren Lernprozessen begleitet. Von jeder einzelnen Person habe ich viel gelernt!

Ganz besonders danke ich meinem Mann Florian, ohne ihn gäbe es kein Buch! Er hörte sich geduldig jedes neue Kapitel an, egal wo und wann, und stellte kluge Fragen. Und – auch ganz besonders – danke ich meiner Mutter, die alles immer ganz toll fand. Wie hilfreich, dass Mütter so objektiv sind.

Viel Freude beim Experimentieren, Wachsen und Flügelausbreiten!

Herzlich
Ihre Eva Berner-Klemt

PS: Ich erlaube mir, Sie ab jetzt zu duzen! Das Zwerchfell, der Atem, die Stimme, ja, der ganze Körper spricht meiner Erfahrung nach am besten auf das DU an.

4.
Deine Stimme – Abbild deiner Persönlichkeit

Warum hörst du sofort, dass es deiner besten Freundin nicht gut geht, wenn sie »Doch, doch, es ist alles okay …« ins Telefon haucht? Bitte stelle dir vor, du hast gerade eine Prüfung bestanden und rufst nun deinen liebsten Freund an, um ihm die erfreuliche Neuigkeit mitzuteilen: Wann weiß er Bescheid, dass es positive Nachrichten gibt? Nach deinem Hallo oder erst, wenn du die Worte »Ich habe bestanden!« ausgesprochen hast? Ersteres, natürlich! Über den Klang der Stimme bekommen wir eine Fülle von Informationen über die sprechende Person. Klingt die Stimme warm und rund? Oder hell und leicht, klingt sie piepsig und hoch? Oder ist sie voll, tief und weich? Trocken krächzend oder brummig, leise oder hauchig? Ist sie eng oder schrill, kompakt oder nebelig belegt? Unzählige Adjektive gibt es da zur Auswahl, die die Besonderheiten einer Stimme zu beschreiben versuchen. In jedem Fall erzählt die Stimme auf einer tiefen und unbewussten Ebene eine Menge über ihre Besitzerin oder ihren Besitzer. In seinem Buch »Das Gehirn« schreibt der Neurowissenschaftler Ken Ashwell, dass jener Teil des menschlichen Gehirns, in dem Signale aus dem Hörsinn verarbeitet werden – das limbische System –, auch an emotionalen Reak-

tionen beteiligt ist. Sinneseindrücke, die wir über die Ohren empfangen, können in einem Bruchteil einer Sekunde tiefe Gefühle auslösen. Ein paar Takte eines Songs, den wir als Teenager tausende Male hörten, können uns gefühlsmäßig in die Vergangenheit katapultieren. Unsere Fähigkeit, einen Menschen über den Klang der Stimme einzuschätzen, entscheidet mit über Sympathie oder Ablehnung und über die Bereitschaft, ihm zuzuhören und seine Inhalte anzunehmen. Diese komplexe Wahrnehmungsfähigkeit erlaubt uns auch, das Gegenüber nicht nur über dessen Körpersprache, sondern auch über den Klang der Stimme richtig einzuschätzen.

Wie kommt es zum unverwechselbaren persönlichen Stimmklang? Pinguin-Eltern können das Piepsen und Fiepen ihres Kükens aus dem tausendfachen Stimmengewirr ihrer Kolonie heraushören und es tatsächlich wiederfinden, wenn sie nach Wochen von ihrem Futtermarsch in das Gewusel zurückkehren. Auch Menschen erkennen den Mama-Papa-Ruf ihrer Kinder unter vielen anderen ähnlichen Rufen. Von mehreren stillenden Müttern habe ich gehört, dass der Schrei ihres Säuglings sogar die mütterliche Brust anspricht und Milchfluss auslösen kann, der Schrei eines anderen Babys jedoch nicht. Am Spielplatz reagierte ich als Mutter blitzschnell und mit erhöhtem Herzschlag auf den gellenden Schrei meines eigenen Kindes, wenn es sich weh getan hatte. Ich blieb aber ruhig, wenn ich einem anderen weinenden Kind dabei half, wieder aufzustehen. Was macht eine Stimme so unverkennbar?

Einerseits sind es die körperlichen Gegebenheiten, die verantwortlich für den besonderen persönlichen Klang einer Stimme sind: die Länge und Form der Stimmlippen und die Form und Beschaffenheit des Rachen- und Mundraumes. HNO-Ärzte können angesichts der Stimmlippen einer jungen Frau sagen, ob sie die körperliche Konstitution für eine Karriere als Koloratur-Sopranistin hat oder nicht. Andererseits spielt der Atem eine Hauptrolle auf diesem Gebiet: Atem-

raum ist Klangraum. Die Weite und Flexibilität, die wir der Atembewegung zur Verfügung stellen können, wird dankbar für den Einatem angenommen. Der Ausatem wird mit Beteiligung der Stimmlippen zu Klang, er wird im Mundinnenraum mit Zunge und Lippen zu Lauten geformt, zu Silben, zu Sprache. Die Art und Weise unserer Atembewegung steht in direktem Zusammenhang mit unserer psychischen Befindlichkeit und mit der daraus resultierenden Körperspannung. Lassen wir traurig den Kopf hängen und schlapp das Brustbein einsinken, so wird die Atembewegung im Brustkorb tatsächlich kleiner. Die Stimme klingt nun schwächer und leiser. Lassen wir den Kopf in den Nacken sinken, dann lastet etwas vom Gewicht des Kopfes auf dem Kehlkopf, dieser sollte aber frei im Hals hängen dürfen. Die Stimme klingt nun eng und möglicherweise gepresst. Auch ein Zuviel an Spannung ist nicht hilfreich für die Stimme: Ziehen wir die Schultern hoch, legen die Arme nah an den Oberkörper oder ziehen den Bauch ein, wird die Atembewegung eingeschränkt und der Klang der Stimme wird schwächer (siehe dazu Kapitel »Atem – Wunder und Geschenk«, Seite 43). Die ausgewogene Körperspannung ist es, die Atembewegung und Stimmvibration ermöglicht. Wir nehmen sie von außen als kraftvoll, gesund und gelöst wahr. Stehst oder sitzt du aufgerichtet und wach in deiner beweglichen Mitte und dein Atem fließt frei und ungehindert, so wird deine Stimme sich Klangraum finden.

Wie klingt deine Stimme? Hast du schon einmal Feedback dazu erhalten? Wir hören die eigene Stimme selbst anders, als sie sich außen zeigt. Die Vibration der Stimme breitet sich im Körper aus: Knochen und Gewebe schwingen mit. Durch diese körperimmanente Schwingung nehmen wir die eigene Stimme auch von innen wahr. Eine Verbindung zwischen Rachenraum und Mittelohr ermöglicht eine weitere körperinnere Übertragung des Stimmklanges: die Eustachische Röhre. Am Gaumen kann man mit der Zunge zwei zarte Erhebungen tasten, etwa auf dem höchsten Bereich des Gaumens, leicht

rechts und links der Mitte. Hier münden die beiden Eustachischen Röhren in den Mundinnenraum. Schall gelangt darüber ins Mittelohr und überträgt sich auf die drei Gehörknöchelchen. Deshalb unterscheidet sich die Selbstwahrnehmung der Stimme so sehr von der Außenwahrnehmung. Viele Menschen sind sehr überrascht vom Klang ihrer Stimme, wenn sie eine Aufnahme von sich hören, weil sie fremd klingt. Oft ist die erste Reaktion darauf: »Oh nein, meine Stimme klingt ja furchtbar!« Sie klingt nicht furchtbar, aber eben anders, als wir sie selbst von innen *und* außen hören.

Für klangvolles Sprechen brauchst du deinen ganzen Körper. Die Schwingung der Stimme, die Stimmvibration, breitet sich über Knochen, gelöste Gelenke und Gewebe im Körper aus, wenn wir ihr Wohlspannung bieten. Verkrampfung oder Schlappheit (Hyper- oder Hypotonus) verhindert müheloses, klangvolles Sprechen. Kinderstimmen klingen meistens weit. Befindet sich der Pausenhof einer Schule oder eines Kindergartens in der Nähe, müssen wir nicht lange nach dem Weg dorthin fragen. Die Rufe und das Lachen der Kinder sind oft verblüffend laut. Ihr Körperinstrument ist ungehindert durchlässig für Stimmvibration, das Kind setzt seiner Stimme nichts entgegen und hält nichts zurück. Viele Menschen arbeiten im Sitzen, im Büro vor ihren Bildschirmen. Setzen wir dieser Haltung nicht Lockerung und Bewegung als Ausgleich entgegen, lauert die Gefahr einer Muskelverspannung im Nacken. Sitzen wir schlapp mit eingesunkenem Brustbein und gerundetem Rücken, kommt oft eine Verkürzung der vorderen Brustmuskulatur dazu. Das schränkt die Atembewegung ein – die Stimme wird leise. Wir alle waren als Kinder so durchlässig für Stimmklang. Die gute Nachricht: Das Stimminstrument ist dasselbe geblieben, es ist nur etwas größer geworden. Es geht hier um ein Wiedererobern, ein Sich-etwas-Zurückholen und sich körperlich an das erinnern, was wir als Kinder selbstverständlich hatten: geschmeidigste Beweglichkeit und obendrein noch Freude daran. Der

Ausgangspunkt für ein erfolgreiches Stimmtraining ist ein ganzkörperliches Warm-up – ein Lockern und Lösen von angespannter Muskulatur und Gelenken und ein Anregen und Aufwecken müder Bereiche des Körpers.

Warm-up-Übungen für deine Stimme – im Stehen

Dehnen: Dehne dich genüsslich, lasse einen Arm lang werden gen Himmel, dann den anderen. Du solltest spüren, wie dein Brustkorb sich in die jeweilige Seite hinein weitet und die Rippen sanft nachgeben. Kehre immer mit dem Ausatmen zurück in die Ausgangsposition. Der Einatem kommt von allein und darf sich Raum nehmen. Du kennst diese Übung aus dem Warm Up von Seite 14. Nimm jetzt deine Stimme dazu: Seufze und gähne, alle Töne, Klänge und Geräusche sind willkommen.

Schultern kreisen: Lasse nun deine Schultern kreisen, stelle dir vor, große Kreise in die Luft zu malen. Ändere dabei auch mal die Richtung. Spürst du, wie deine Schulterblätter sich geschmeidig voneinander entfernen und sich dann wieder annähern? Gerne kannst du dabei leise summen.

Stimme schütteln 1: Hebe eine Schulter leicht hoch und lasse sie locker wieder fallen. Stelle dir nun vor, die Stimme aus dem Brustraum durch die Schulter in den Arm fallen zu lassen. Schüttle sie durch den Arm hinunter, lasse sie aus den Fingern herausfallen und töne dabei HAA und HOO. Dasselbe auf der anderen Seite. Deine Kniegelenke dürfen dabei nachgeben, bewegliche Beine sind wichtig, spüre den Boden unter deinen Füßen.

Stimme schütteln 2: Nun klopfe mit lockeren Händen auf deine Beckenseiten, Leisten und das Kreuzbein. Wir laden die Atembewegung dadurch ein, sich bis in den Beckenraum

auszubreiten. Nun schüttle locker ein Bein aus, diesmal darf die Stimme aus dem Beckenraum hinunterfallen und wird aus dem Fuß herausgeschüttelt mit HAA und HOO. Das Standbein unterstützt dich durch Beweglichkeit und deine Arme helfen dir dabei, das Gleichgewicht zu halten.

Becken und Beine streichen: Diese Übung kennst du schon aus dem Atemkapitel, Seite 60. Sie eignet sich auch gut als Warm-up-Übung für die Stimme, weil der durch die Übung tiefer fließende Einatem Klangraum für die Stimme erschließt. In der Bewegung zurück ins Stehen töne jetzt HOO.

Vokale gleiten lassen: Male mit dem Zeigefinger einer Hand eine senkrechte Wellenlinie vor dich in die Luft, von oben nach unten. Beginne über deiner Kopfhöhe und ende unter dem Becken. Begleite diese Bewegung mit einem sanften HOO, dann HAA, HEE, HII und HUU. Die Stimme darf dabei – wie die Bewegung – von oben nach unten gleiten. Von der hohen Stimme in die tiefe Stimme. Leicht und angenehm, egal ob laut oder leise.

Spüre nun bitte nach und richte dich im Stehen in deiner beweglichen Mitte, deinem Grashalm, ein.

Arme schwingen: Lasse nun deine Arme wie beim Gehen versetzt nach vorne und hinten schwingen, nur etwas höher, bis auf Schulterhöhe. Die Kniegelenke bleiben dabei beweglich. Passiv wie Pendel dürfen die Arme schwingen, der Unterkiefer lässt dabei locker. Mit jedem Armschwung tönst du nun einen Vokal: U, A und O. Hänge die drei Vokale aneinander, ein Armschwung bleibt stumm, dann: O-U-E, U-E-A … Lasse deine Stimme klingen, wie es dir Spaß macht. Experimentiere nach Lust und Laune mit unterschiedlichen Tonhöhen. Diese Übung lockert den Schultergürtel und lädt so die Stimmvibration ein, sich auszubreiten.

Der Ton macht die Musik

Der Klang deiner Stimme spielt eine wesentliche Rolle im bunten und vielschichtigen Szenario deiner nonverbalen Kommunikation. Feinste Töne und Schwingungen entscheiden mit, ob man dir gerne zuhört oder nicht, ob man deine Inhalte bereitwillig und mit offenen Ohren aufnimmt oder ob ein anderer Fokus gerade attraktiver ist. Attraktiv ist, was mit Leichtigkeit kommt. Anstrengung strengt an. Wie findest du nun zu deiner mühelosen Wohlfühlstimme?

Deine ideale Sprechstimmlage ist der Bereich deiner Stimme, in dem du lange, klangvoll und ökonomisch sprechen kannst. Sie befindet sich im unteren Drittel deines Stimmumfanges. Hier ein einfacher Trick, wie du in diese Wohlfühllage deiner Stimme kommst. Es hat mit dem körpereigenen Brummton zu tun.

Abb. 8: die ideale Sprechstimmlage

So findest du deine ideale Sprechstimmlage

Lege deine Hände auf die Brust, die Handflächen über- oder nebeneinander mit etwas Abstand unter das Kehlgrübchen. Das ist die Mulde zwischen deinen Schlüsselbeinen, wo der Anhänger einer kurzen Halskette Platz findet. Probiere nun einmal ein zustimmendes »MHMM, stimmt!« oder ein nachdenkliches »ÄHMM, da muss ich jetzt nachdenken, ÄHMM …« Das darf leise sein und ohne Anstrengung. Kannst du die Vibration unter deinen Handflächen spüren? Was dein Körper hier von ganz allein brummt, liegt im Zentrum deiner sogenannten Indifferenzlage, der Wohlfühllage. Von hier aus sprich jetzt bitte ein »MHMM – Montag, MHMM – Dienstag, MHMM – Mittwoch« und so weiter. Du wirst vielleicht bemerken, dass deine ideale Sprechstimmlage etwas tiefer liegt, als du gewöhnlich sprichst. Viele Menschen haben die Gewohnheit, hoch zu sprechen, und strengen ihre Stimme dabei unnötig an. Jetzt lies dir einen kurzen Text aus dem Zentrum deiner idealen Sprechstimmlage selbst vor. Stelle dabei jeder Zeile ein MHMM voran und beginne in dieser Tonlage zu sprechen. Deine Stimme darf von hier aus frei in ihre höhere und tiefere Lage klingen, lass dich dabei von dem Text leiten und überraschen.

MHMM … Der Himmel ist blau, sagte der Pfau.
MHMM … Zeit zu verreisen, sagten die Meisen.
MHMM … Ja, mit der Bahn, sagte der Hahn.
MHMM … Oder wir fliegen, sagten die Ziegen.
MHMM … Nach Amsterdam, sagte das Lamm.
MHMM … Dauert das lange, fragte die Schlange.
MHMM … Gibt es da Schnee, fragte das Reh.
MHMM … Liegt Amsterdam am Nil, fragte das Krokodil.
MHMM … Ganz in der Nähe, sagte die Krähe.
MHMM … Wo soll das sein, sagte das Schwein.
MHMM … Da um die Ecke, sagte die Schnecke.
MHMM … Kaum zu glauben, sagten die Tauben.

Spüre nach der Übung in dich hinein: Wie fühlt sich das für dich an? Mühelos und angenehm? Klangvoll? Herzlich willkommen in deiner Wohlfühl-Stimmlage!

Ich möchte dir damit das Tor zu einer neuen Spielwiese öffnen: Experimentiere lustvoll mit deiner idealen Sprechstimmlage. Wenn du beispielsweise in einer Warteschlange stehst, ist das ein guter Moment, um leise zu summen, um dann aus dieser Tonlage heraus »Einen Cappuccino zum Mitnehmen, bitte« zu sagen. Stimme dich ein, auch bevor du telefonierst. Ist deine ideale Stimmlage etwas tiefer, als du normalerweise sprichst, dann freunde dich langsam mit ihr an. Deine gewohnte Stimmlage bleibt dir in diesem Fall ohnehin erhalten, sie ist dir vertraut und immer da. Du kannst nun aber bewusst wählen: Was brauche ich für welche Situation? Nimm bitte auch wahr, wie deine Gesprächspartner und -partnerinnen reagieren: Hören sie dir aufmerksamer zu? Fühlst du dich dadurch sicherer, erwachsener und vielleicht souveräner? Erlaube dir, klangvoller zu sprechen (siehe auch Kapitel »Dein Raum – eine Frage der Präsenz«, Seite 27).

Nicht nur zu hohes Sprechen strengt die Stimme an, auch eine bewusst tiefe Stimmlage führt zu einer Anspannung der Kehlkopfmuskulatur und beeinträchtigt die Stimme. Unsere Gesprächspartner und Zuhörerinnen nehmen dies unbewusst wahr und fühlen sich unwohl. Warum?

Der Rhetoriktrainer und Stimmcoach Arno Fischbacher schreibt, dass auch passives Lauschen eine aktive Tätigkeit sei. Das Verhalten des Sprechers werde im Zuhörer innerlich nachgeahmt. Dadurch übertrügen sich die Empfindungen des Sprechers auf den Hörer:»… selbst scheinbar passives Lauschen ist ein aktives Unterfangen: Zuhörer

ahmen das Verhalten des Sprechers innerlich nach. Durch diese so genannte ›interne Simulation‹ übertragen sich mit der Zeit auch die Empfindungen des Sprechers auf den Zuhörer: Hören wir etwa jemanden mit belegter Stimme, fangen wir an, uns zu räuspern.« Wenn wir uns wohlfühlen und in unserer mühelosen idealen Sprechstimmlage sprechen, so werden sich Wohlgefühl und Leichtigkeit auch auf unsere Gesprächspartnerinnen und Zuhörer übertragen. Personen, die im Einklang mit ihrer Stimme sprechen, werden meist als sympathisch und kompetent eingestuft, sie werden gerne gehört. Müssen wir uns hingegen stimmlich anstrengen und sprechen zu hoch oder gepresst, so wird man uns eher als gestresst und weniger souverän wahrnehmen.

Gerade in herausfordernden Situationen, in denen der Herzschlag beschleunigt und wir schneller atmen, steigen wir häufig schon mit dem ersten Satz zu hoch ein. Aus dieser Sackgasse wieder herauszukommen, ist äußerst schwierig und häufig geht eine gewisse Eile damit Hand in Hand. Wir legen vor Aufregung ein hohes Sprechtempo an den Tag. Unbewusst gibt es den Wunsch, die Situation schnell hinter uns zu bringen. Die zärtliche Selbstwahrnehmung über das feine MHMM-Summen im körpereigenen Brummton hat nebenbei etwas Beruhigendes und Zentrierendes – es wirkt dadurch auch gegen Lampenfieber. Stelle dir deine ökonomische Stimmlage bitte bewusst zur Verfügung, bevor du in eine herausfordernde Situation gehst. Das MHMM-Summen ist eine einstimmende Übung, die du am Weg zu deinem Termin – unauffällig – machen kannst.

Rechte Coverfoto: Goldegg Verlag
Rechte Autorenfoto: Nancy Horowitz
Rechte Fotos im Kern: Eva Berner-Klemt
Rechte an genannten Videos: Eva Berner-Klemt
Rechte an verwendeten Cartoons: Eva Berner-Klemt
Umschlaggestaltung: Bernadett Linseisen (schere.style.papier), München

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Autoren und der Verlag haben dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung des Verlags oder der Autoren ausgeschlossen. Die im Buch wiedergegebenen Aussagen spiegeln die Meinung der Autoren wider und müssen nicht zwingend mit den Ansichten des Verlags übereinstimmen.

Der Verlag und seine Autoren sind für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an verlag@goldegg-verlag.com.

Der Goldegg Verlag achtet bei seinen Büchern und Magazinen auf nachhaltiges Produzieren. Goldegg Bücher sind umweltfreundlich produziert und orientieren sich in Materialien, Herstellungsorten, Arbeitsbedingungen und Produktionsformen an den Bedürfnissen von Gesellschaft und Umwelt.

ISBN: 978-3-99060-245-4

© 2021 Goldegg Verlag GmbH
Unter den Linden 21 • D-10117 Berlin
Telefon: +49 800 505 43 76-0

Goldegg Verlag GmbH, Österreich
Mommsengasse 4/2 • A-1040 Wien
Telefon: +43 1 505 43 76-0

E-Mail: office@goldegg-verlag.com
www.goldegg-verlag.com

Layout, Satz und Herstellung: Goldegg Verlag GmbH, Wien
Printed in the EU