

DAS KLINGT ÜBERZEUGEND!

*Starke
Stimme –
starke
Frau*



Kennen Sie das auch: eine zitterige oder zu helle Stimme bei wichtigen Terminen oder Gesprächen? Kommunikations-Expertin Silke Volkmann verrät, mit welchen Tricks wir die richtige Tonlage treffen

Ein letztes tiefes Durchatmen. Dann greife ich zum Hörer und wähle die Nummer von Stimmtrainerin Silke Volkmann (50). Zur Vorbereitung auf unser Telefoninterview hatte ich übers Wochenende ihr Buch „Der kleine Stimmkompass“ gelesen. Das war hilfreich. Und ich war überrascht, was unser Sprachorgan so alles über Menschen verrät. Jetzt, so kurz vor dem Gespräch, bin ich richtig aufgeregt. Was wird die Frau über mich denken? Bestimmt hört sie schon im ersten Satz meine Nervosität heraus. Und dabei ist doch gerade der so entscheidend. Wir begrüßen uns. Ihr Tonfall ist hell, freundlich. Ich spüre, dass sie Lust hat auf das Gespräch, und lege los: „Wie wirkt meine Stimme auf Sie?“, frage ich. „Sehr variabel, sehr lebendig“, sagt Silke Volkmann. „Sie zeigt Ihre Neugier. Aber ich höre auch, dass Sie durch das viele Sitzen im Büro nicht oft genug durchatmen.“ Erwischt. Ihr Tipp: „Wer viel am Schreibtisch sitzt, sollte während kleiner Pausen einfach mal gähnen. Damit aktivieren wir unser Zwerchfell und atmen automatisch tiefer.“

Aber warum ist es beim Sprechen überhaupt wichtig, wie ich atme? Passiert das nicht von ganz allein? Ja, aber es gehe darum, es sich bewusst zu machen, so Volkmann. Je tiefer die Atmung, desto größer die Resonanz. Wer seinen Körper also beim Reden spürt, ist auf einem guten Weg. Dann nämlich werden Schwingungen freigesetzt, die der Gesprächspartner als sehr angenehm empfindet, weil die Stimme voluminös und klar klingt. Ist sie dagegen überschlagend, piepsig, wacklig, hören wir schnell weg. Einfaches Beispiel: Gefällt uns die Stimme eines Radiomoderators nicht, schalten wir ab. „Stimme sagt eben auch etwas darüber aus, wie authentisch

jemand ist“, so Volkmann. „Wir möchten Menschen lauschen, bei denen wir spüren: Wer ist das? Was macht diese Persönlichkeit aus?“

Am leichtesten entstehen diese authentischen, klaren Klangfrequenzen übrigens auf einer mittleren Sprechtonlage. Das Gute: Jeder Mensch nutzt diese sogenannte Indifferenzlage bereits mehr oder weniger bewusst. Wir erkennen sie zum Beispiel an einem zustimmenden „Mhmm“, wie wir es am Telefon häufig brummen. Mit dieser Übung lässt sich jederzeit zu einer optimalen Tonlage zurückfinden, in der wir angenehm klingen – nämlich weder zu hoch noch zu tief. Dieses Brummen trainiert das „gestützte“ Sprechen, also aus dem unteren Bauchraum heraus, schärft gleichzeitig die Sensibilität für das Zwerchfell. Und das ist sehr hilfreich: Denn als größter Atemmuskel ist es in der Lage, unsere Atmung genau zu lenken. Wie bei einer Pumpe werden die Töne nach draußen geschickt. Der Klang entsteht dabei an den Stimmbändern.

„Die Wirkung einer Botschaft setzt sich aus 55 % Körpersprache, 38 % Stimmklang und nur 7 % Inhalt zusammen“

Es ist doch erstaunlich: Laut einer Studie des kalifornischen Psychologen Albert Mehrabian setzt sich die Wirkung einer Botschaft zu 55 Prozent aus der Körpersprache, zu 38 Prozent aus dem Stimmklang und nur zu sieben Prozent aus dem Wortinhalt zusammen. Der Klang hat demnach den zweitgrößten Einfluss auf einen stimmigen Auftritt. Eine allgemeine Formel für menschliche Kommunikation können die genannten Forschungsergebnisse allerdings nicht sein. Denken wir an die nüchterne Vermittlung von Nachrichten, Zahlen oder Daten, dann haben Worte die größere Bedeutung. „Handelt es sich um Fakten, ist eine sachliche Stimme angemessen“, so Volkmann. Generell gilt aber: Ob Arzt, Jurist oder Lehrer – in jedem Beruf ist es wichtig, seine Persönlichkeit in der Stimme ►

REPORT

auszudrücken. „Menschen sind vor allem dann überzeugend, wenn sie ihre Themen mit Leidenschaft und Faszination in die Welt tragen.“ Erst dann ist das, was wir sagen, auch glaubwürdig. Und noch etwas zeigt sich im Klang unserer Stimme: „Der Klang drückt Vertrauen in die eigene Kompetenz aus. Wir hören, ob jemand hinter dem steht, was er sagt.“

Um ein besseres Gefühl für die eigene Stimme zu entwickeln, ist es wichtig, sie bewusst wahrzunehmen. Das, so Silke Volkmann, kann man einfach trainieren – zum Beispiel mit diesen drei Übungen.

Erstens: Bitten Sie Freunde oder Kollegen um Feedback. Fragen Sie dabei möglichst genau nach: Wie geht es dir mit meinem Sprechtempo? Findest du, dass ich deutlich genug rede? Ist mein Stimmklang angenehm für dich? Alternativ kann man auch die eigene Stimme mal aufnehmen und selbst beurteilen.

Zweitens: Ausrufe wie „Hey!“ oder lautes Lachen aktivieren das Zwerchfell. Dabei lohnt es sich, eine Hand auf Brust oder Rücken zu legen. So prüfen Sie: Atme ich tief genug? Ein leichtes Vibrieren in den Rippen ist optimal. Dann sprechen Sie gestützt. „Sprechen ist ein ganzkörperliches Geschehen. Auch Organe, die eigentlich eine andere Funktion haben, werden beim Reden mitbenutzt“, weiß Silke Volkmann.

Drittens: Tun Sie ungewöhnliche Dinge mit Ihrer Stimme. Jodeln oder schreien Sie beim nächsten Waldspaziergang doch mal, so laut Sie können. Das klingt zwar erst mal komisch und ist ungewohnt, aber diese Übung gibt viel Aufschluss darüber, wie viel Stimmvolumen überhaupt in einem steckt.

„Bauen Sie diese Übungen in den Alltag ein“, rät Volkmann. Dann erinnert sich der Körper auch in Stresssituationen daran. „Wer lernt, seine Stimme technisch einzusetzen, der ist ihr nicht ausgeliefert“, weiß die Stimmtrainerin.

Ich kenne diese Stresssituationen gut. Früher in der Schule, bei Prüfungen, Vorstellungsgesprächen – und auch in der Redaktion. Obwohl ich regelmäßig Ideen und Konzepte präsentiere, atme ich meistens viel zu schnell, meine Stimme wird komisch hoch, ich verschlucke Wörter oder verhaspele mich. „Ein stabiler Stand, freundliche Gedanken sich selbst gegenüber und tiefes Ein- und Ausatmen können auch helfen“, sagt die Expertin. „Und den Zuhörer als Freund sehen. Als jemanden, dem ich mein Herzensthema präsentieren darf.“ Zugegeben, ich glaube ja sowieso an

sie: positive Gedanken. Sie können eine enorme Kraft entwickeln. Und wenn ich nicht positiv über mich denke, drückt sich das eben auch in der Stimme aus. Von Freunden hört man ja häufig Sätze wie: „Ach, Mist! Jetzt habe ich das schon wieder falsch gemacht“ oder „Das lerne ich nie!“. „Meistens“, sagt Volkmann, „sind es diese inneren Stimmen, durch die wir viel Energie verlieren. Sie sind die Brille, mit der wir aufs Leben schauen. Wir sollten einfach mal freundlicher zu uns selbst sein.“ Auch das kann man trainieren.

Kurz bevor unser Gespräch zu Ende geht, sagt Silke Volkmann etwas, das mich sehr berührt: „Mit der Stimme können wir nicht nur andere von uns überzeugen, man kann umarmen, ohne es körperlich zu tun.“ So habe ich es noch nie betrachtet, denke ich. Aber es stimmt: Stimme ist wie eine Brücke, die uns alle verbindet.

TEXT CORA REMMERT

STIMMIGER AUFTRITT

„Unsere Klangfarbe zeigt an, ob sich jemand beim Sprechen wohlfühlt“, weiß Silke Volkmann



Das klingt toll!

Die besten Tipps für mehr Stimmkraft

OB HOCH ODER TIEF – die Stimme ist bei jedem Menschen einzigartig.

Und es lohnt sich, auf sie zu hören: Denn wer seine Stimme kennt, hat es leichter, erfolgreich mit anderen in Kontakt zu treten. Kommunikationsexpertin Silke Volkmann erklärt in 21 Kapiteln genau, wie das geht. Mit viel Humor und Übungen zum Einstimmen.



„**DER KLEINE STIMMKOMPASS – LEBENDIG SPRECHEN – PUNKTGENAU LANDEN**“ von Silke Volkmann, Silke Volkmann Verlag, ca. 12 Euro