

Kommunikation

Oktober 2010

Gewaltfreie Kommunikation • NLP • Business

Seminar

Coaching • Mediation • Pädagogik • Gesundheit



K&S ist das Magazin für Profis, die Menschen in Veränderungsprozessen begleiten.

Die Zeitschrift wendet sich an Berater, Coaches, Therapeuten, Manager und vermittelt Wissen zu modernen kommunikativen Methoden.

K&S erscheint alle zwei Monate aktuell beim Junfermann Verlag, Paderborn. www.ks-magazin.de

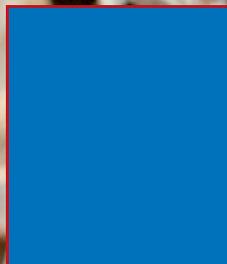
Lizenz zur Zufriedenheit

Coaching mit NLP



Ziele und Grenzen

Joey Kelly
im Gespräch



Betrachte das Blau

Die Mace-Energy-Methode



Davids Schleuder

Spirituelle Intelligenz

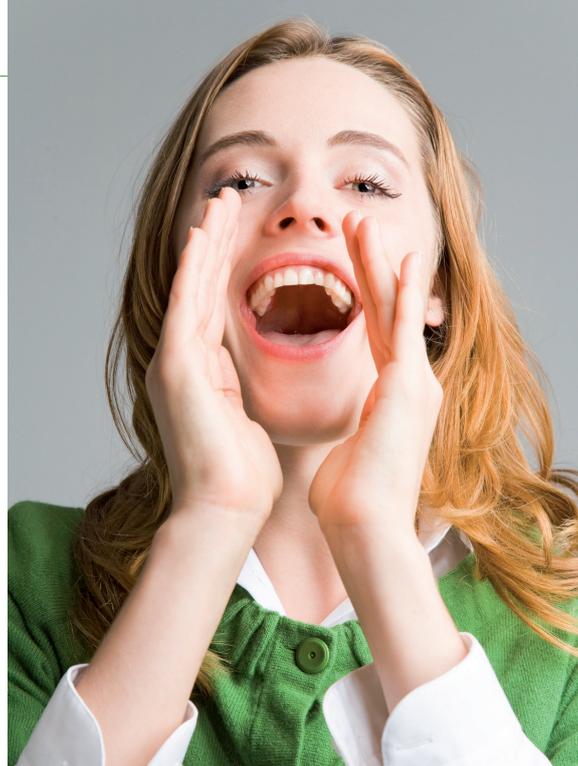
Junfermann

Verlag

Das Lächeln der Stimme

Von Bettina Halbach

Manchmal entscheidet der Ton, wie wir wirken – ob als Trainer, Redner oder Verhandlungspartner. Tipps für den erfolgreichen stimmlichen Auftritt.



Sie sprechen vor Publikum in Räumen mit unterschiedlicher Akustik, Sie kämpfen gegen Lärm an oder führen endlose Telefonate: Ihre Stimme ist ein wichtiges Arbeitsmittel. Angehörige der meisten Berufsgruppen brauchen sie für die verbale Kommunikation, bei vielen fordert der Alltag geradezu eine belastbare Stimme. Eine ausdauernde Stimme besteht jeden Sprechmarathon. Eine angenehm klingende Stimme trägt zum beruflichen Erfolg bei. Denn in manchen Situationen besitzen nonverbale Informationen mehr Wirkung als verbale. Wie Sie etwas sagen, beeinflusst Ihren Gesprächspartner dann stärker als das, was Sie sagen.

Stimme ist definiert als ein Zusammenspiel aus Stimmlippen-schwingungen, Luftdruck, Klang und Strömungsgeschwindigkeit. Der Stimmkreis von Frank Pong & Kollegen (FPK) kann dabei helfen, dieses Zusammenspiel so zu entwickeln, dass Sie zu ihrer ureigenen Stimme finden. Der Kreis zeigt jene sechs Ebenen der Stimme, die entscheidend für die Wirkung unserer Stimme sind, und zwar Tonus, Haltung, Atmung, Klang, Artikulation und Intention. Mit der Hilfe des Stimmkreises ermitteln Sie zunächst gewissermaßen den Standort Ihrer Stimme und legen dann eine Strategie fest, in welche Richtung Sie Ihre Stimme entwickeln wollen. Das geht mit Hilfe von Ankreuzen in den Sechsteln des Stimmkreises. Je weiter außen Sie das Kreuz setzen, um so besser ist es. Ergeben sich bei einigen Punkten Abweichungen, setzen Sie sich anhand des Ergebnisses individuelle und erreichbare Ziele für ihre Stimme.

Probieren Sie es aus: Nehmen Sie einen Stift zur Hand und schauen sich den Stimmkreis an: Wie zufrieden sind Sie mit dem Klang ihrer Stimme? Wenn er ihnen gefällt, machen Sie ihr Kreuz am äußeren Rand des Sechstels im Stimmkreis, an dem das Wort „Klang“ steht. Sind Sie unzufrieden mit dem Klang ihrer Stimme, dann machen Sie das Kreuz weiter innen in diesem Sechstel. Wenn Sie das Kreuz im Sechstel Klang zentrumsnah gemacht haben, also in diesem Punkt un-

zufrieden sind, bedeutet das, dass Sie am Klang ihrer Stimme arbeiten sollten. Haben Sie es dagegen weit außen gemacht, können Sie sich erst einmal anderen Aspekte Ihrer Stimme zuwenden. Gehen Sie mit den übrigen fünf Bereichen der Stimme genauso vor, wie mit dem Klang. Setzen Sie ein Kreuz in jedes Sechstel. Sie sehen am Ende auf einen Blick, in welchem Bereich Sie sich in Bezug auf Ihre stimmlichen Fähigkeiten gut fühlen und woran Sie trainieren können.

Vor allem für Trainer, Referenten oder Coaches ist es wichtig zu wissen, wo sie stimmlich stehen, wie belastbar ihre Stimme ist und in welchen Situationen sie womöglich gefährdet ist. Dafür stehen professionelle Sprecherzieher zur Verfügung. Das Stimmkreismodell bietet sich aber auch als Ad-hoc-Selbsthilfe an: Die Akustikoffensive und das 6-Ebenen-6-Minuten-Training, die auf dem Stimmkreismodell von FPK aufbauen, sind effizient und einfach durchführbar, um die eigene Stimmperformance zu steigern und die Stimme zu pflegen. Die Übungen können nacheinander ausgeführt oder einzeln trainiert werden.

Akustikoffensive: Kuppeln, Gas geben, Bremsen und Lenken: Beim Autofahren leiten die Augen die Bewegung von Hand und Fuß. Genau so lenkt das Hören die eigene Stimme. Probieren Sie aus, wie sich Ihre Stimme ändert, wenn Sie während des Sprechens ihrer Stimme zuhören. Sie sprechen damit den Steuermechanismus ihrer Stimme an und werden rasch merken, wie elegant Sie Ihre Stimme trainieren können. Die Muskeln, die Sie zum Sprechen brauchen, arbeiten auf diese Weise koordinierter als bisher zusammen. Zum besseren Verständnis hilft ein Beispiel aus dem Tanzsport: Wenn Sie sich beim Tanzen mit ihrer Aufmerksamkeit völlig auf die Bewegungen ihres Partners fixieren, wie fühlen sich Ihre Bewegungen an? Wahrscheinlich sind sie eckig und unbequem. Verfolgen Sie stattdessen aufmerksam, wie Sie sich selber bewegen, und lenken Sie den kleineren Teil ihrer Aufmerksamkeit auf ihren Partner, werden Sie einen großen Un-

terschied merken. Mit Selbstaufmerksamkeit zu tanzen, fühlt sich angenehm und beweglich an.

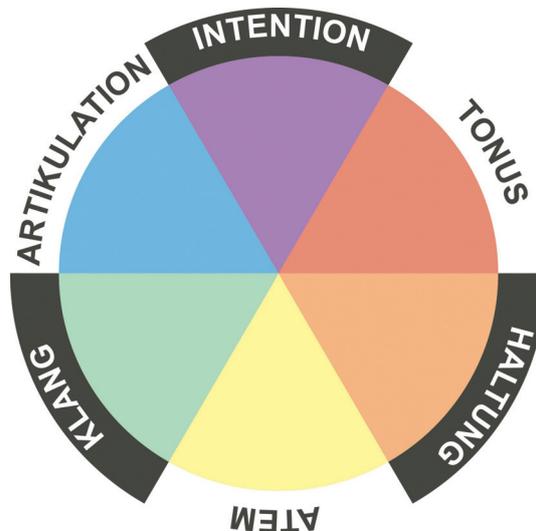
Tonus meint den Spannungszustand der Muskulatur. Im Alltag treten immer wieder Situationen auf, in denen man sich anspannt. Der erhöhte Muskeltonus wirkt sich ganz unmittelbar auf die Stimme aus. Sie verlässt ihre mittlere Sprechstimmlage, klingt etwas höher und oft ein wenig gepresst. Nur bei einer so genannten optimalen Nutzspannung des Körpers ist die Stimme voll und tragfähig. Die Nutzspannung des Körpers ist situationsabhängig. Wenn Sie eine Gruppe auffordern: Kommt, wir schaffen das! und die Gruppe folgt ihnen, dann hatte Ihr Körper die optimale Nutzspannung für diese Situation. Ausgleichendes Klopfen des Körpers mit der flachen Hand und mit lockeren Fingern hilft, den Körper zu entspannen und ihn auf ein Stimmtraining oder auf ein Gespräch einzustimmen. Alternativ zum Abklopfen können Sie auch einige Minuten mit ihren Füßen über einen Tennis- bzw. Igelball rollen.

Eine ruhige und tiefe *Atmung* dient der guten Sprechstimme. Erwachsene atmen häufig zu flach und zu hastig. Anspannung und Kurzatmigkeit führen aber zu einer höheren Tonlage und lassen die Stimme gepresster klingen. Gähnen löst dagegen die tiefstmögliche Entspannung des Zwerchfells, also des Hauptatem Muskels, aus. Die Resonanz der Stimme bessert sich dadurch sofort. Sie lösen ein Gähnen aus, indem Sie intensiv daran denken.

Eine aufrechte *Körperhaltung* unterstützt die Stimme ebenfalls. In eine gute Haltung kommt man, wenn man im Sitzen zunächst die Sitzbeinhöcker sucht und bewusst erspürt und dann mit dem Körper vor und zurück und wieder in die Mitte pendelt.

Der *Klang* ist ein Schallsignal, dem das Gehirn eine Tonhöhe zuordnen kann. Eine zu hohe oder zu tiefe Stimme belastet die Gesundheit, sie ist auch dem Ohr des Zuhörers unangenehm. Sprechen im Hauptsprechbereich oder in der so genannten Indifferenzlage klingt am angenehmsten. Die Stimme hält dort auch lange durch. Der Hauptsprechbereich liegt im oberen Bereich des unteren Drittels des gesamten Stimmumfangs einer Person. Vom Arzt Emil Fröschel (1884-1972), der die Wiener Schule für Logopädie und Phoniatrie begründete, stammt eine spezielle Kaubübung, um die Indifferenzlage zu finden. Man sagt mehrfach hintereinander: mamomm-mamomm und dann: Mein Name ist ... Wie tönt die Stimme vor dieser Übung, wie tönt sie nachher?

Artikulation nennt man die Sprechbewegungen im Mund. Sie dienen dazu, Sprechlaute zu bilden. Daran sind Lippen, der harte Gaumen und Zunge beteiligt. Es ist nützlich, zum Training der Artikulation Handbewegungen mit Sprechübungen zu verbinden, weil im Gehirn die Koordination



Quelle: FPK Unternehmensentwicklung Wuppertal

von Hand und Artikulationsorganen zusammenhängt. Zum Beispiel spricht man „brrrrmmm“ und bewegt gleichzeitig die Hand so, als ob man ein Spielzeugauto über den Schreibtisch führen würde.

Das gesprochene Wort kommt beim Gegenüber nur dann an, wenn dahinter eine Absicht (eine *Intention*) steht. Diesen Aspekt untersucht man im Alltag, indem man sich fragt: Was möchte ich meinem Gegenüber mitteilen? Beziehungsweise: Was wollte ich ihm mitteilen? Worauf kommt es mir dabei besonders an? Welche Einstellung habe ich selbst dazu? Wenn man eine positive Grundhaltung findet, dann klingt auch die Stimme sofort positiv. Und: Auch ein Lächeln ist in der Stimme hörbar.

Weckruf für die Stimmbänder

Fangen Sie nach dem Aufstehen nicht gleich an zu sprechen. Wärmen Sie die Stimme auf, indem Sie in einem entspannten Ton anfangen zu sprechen. Summen Sie gleitend immer höher und dann in die Tiefe. Das dehnt Ihre Stimmbänder und weckt sie auf. Achten Sie darauf, dass die Raumluft nicht zu trocken ist. Auch eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung trägt zu einer guten Stimmperformance bei. Durch reichliches Trinken von Wasser bleiben die Schleimhäute und die Stimmbänder feucht. Das erleichtert das Sprechen. In angespannten Situationen tief Luft holen und dann ausatmen. Das entspannt Körper und Stimme gleichermaßen. Lassen Sie leichte Beeinträchtigungen der Stimme so frühzeitig wie möglich behandeln. Stimmbeschwerden, die länger als zwei Wochen anhalten, sollten einem Facharzt vorgestellt werden.



Bettina Halbach ist Ernährungswissenschaftlerin und freie Journalistin mit dem Themenschwerpunkt Gesundheitsförderung, www.fpk.ag, info@fpk.ag.