

# Stimmung durch Stimme

## Voice creates atmosphere

Gerhard & Oliver Reichel, Institut für Rhetorik, Forchheim\*

**Unsere Stimme hat beim Reden die Funktion einer Klimaanlage. Ist sie zu dünn und flach, kühlt die Atmosphäre ab. Die Tür zu den Herzen der Zuhörer fällt zu wie die knarrende Tür im Spukschloss. Ist die Stimme angenehm und warm, erwärmt sie auch die Herzen der Zuhörer. Sie kommen in Stimmung.**

Unsere Stimme, ihr Klang, ihre Ausdruckskraft ist nicht angeboren, sondern von klein auf erlernt. Durch Hören lernen wir sprechen und übernehmen damit auch fehlerhafte Sprechgewohnheiten unserer Umgebung. Es ist sinnvoll, an der eigenen Stimme zu arbeiten, weil Menschen mit dem Klang der Stimme ganz bestimmte Eigenschaften verbinden. „Wenn man einem Menschen eine neue Stimme gibt“, meint nicht nur Professor Higgins in dem Musical ‚My Fair Lady‘, „gibt man ihm auch einen neuen Charakter.“

### Was die Stimme verrät!

Sie können lächeln, wenn Ihnen nach Weinen zumute ist; Sie können gleichgültig bleiben, wenn Sie jemand provoziert. Doch sobald Sie das Wort ergreifen, nutzt alle Selbstbeherrschung nichts mehr. Ihre Stimme verrät Ihre Stimmung und bestimmt Ihre Wirkung. Man muss einen Menschen erst sprechen hören. Erst dann kann man sich ein vollständiges Bild von ihm machen. Die Stimme gehört zur Gesamtpersönlichkeit. Nicht umsonst sagt Sokrates: „Sprich – damit ich dich sehe.“ Folgende **sieben Stimmfehler** sollten Sie vermeiden:

1. Die Artikulation ist nachlässig. Nuscheln oder das Verschlucken von Endsilben (Lebn statt Leben) erschweren das Verständnis.
2. Die Wörter werden gehaucht. Bei einer verhauchten Stimme hört man den Luftstrom heraus, dadurch klingt sie „überlüftet“ und heiser.
3. Das Stimmniveau ist zu gleichmäßig hoch, klingt piepsig. Menschen mit tieferer Stimme gewinnen leichter Sympathie.
4. Die Stimme ist zu leise. Diese „Kleinmädchen-Stimme“ wird Ihnen als Gefühl der Unsicherheit ausgelegt. Auf Männer wirkt sie bei Damen allerdings oft sexy. Sie eignet sich also vielleicht, um den Traummann aufzureißen, nicht aber, um sich in einem Meeting kraftvoll Gehör zu verschaffen.
5. Die Sprechweise ist monoton. Die Stimme hebt und senkt sich nicht, hat keine Dynamik. Ursache dafür können Angst, Desinteresse oder Müdigkeit sein.
6. Die Stimme klingt pastoral und pathetisch. Ihre Rede wirkt auswendig gelernt, so als ob Sie nicht hinter Ihren Worten stehen würden.

7. Die Stimme wird gequetscht, hat zu wenig Resonanz. Dahinter verbirgt sich oft Angst vor lautem Sprechen.

### Die Stimme als Visitenkarte

Die Stimme. Wie sie klingt, wie sie auf andere wirkt – darüber denken wir nur selten nach. Oftmals ist uns gar nicht bewusst, dass die Stimme mehr als alles andere unsere Visitenkarte ist.

- Haben wir eine sympathische Stimme?
- Klingt sie arrogant und abweisend?
- Ist sie warm und sanft oder eher kühl und schnarrend?

Die meisten machen sich wohl deshalb darüber keine Gedanken, weil sie glauben, dass man für die Qualität der Stimme sowieso nichts tun kann. Doch das ist ein Irrtum.

Wie Sie Ihre Stimme zum Juwel machen, deren Glanz alles andere überstrahlt, zeigen nachfolgende **sieben Praxistipps**:

1. Achten Sie darauf, nicht zu hoch zu sprechen. „Pieps“-Stimmen wirken wenig überzeugend. Je dunkler und tiefer, desto angenehmer und glaubwürdiger wirkt Ihre Stimme.
2. Was das Ohr beleidigt, findet keinen Einlass in die Seele. Verbessern Sie deshalb die Resonanz Ihrer Stimme! Je resonanzreicher nämlich Ihre Stimme ist, desto wärmer klingt sie.
3. Sprechen Sie sauber und klar. Eine schlampige Aussprache zeugt von wenig Selbstdisziplin. Je deutlicher Sie sprechen, desto leichter fällt Ihren Zuhörern das Verstehen.
4. Der Ton macht Musik! An Ihrer Stimme erkennen Ihre Gesprächspartner und Zuhörer, in welcher Stimmung Sie sind. Vermeiden Sie deshalb monotones Sprechen. Versuchen Sie durch die Modulation Ihrer Stimme so viel Abwechslung wie möglich zu erzeugen.
5. Achten Sie auf die richtige Phonzahl, d.h. kontrollieren Sie Ihre Lautstärke. Ihr Vortrag darf keine Lärmattacke auf das Trommelfell sein. Wer schreit, hat meistens Unrecht. Verändern Sie deshalb die Lautstärke je nach Bedeutung der Aussage. Leises Sprechen erzeugt Spannung.
6. Vermeiden Sie zu schnelles Reden. Meist verbirgt sich Nervosität und Unsicherheit dahinter! Ihre Wortflut erschlägt Ihre Zuhörer. Aber Vorsicht: Auch zu langsames Reden kann ermüden. Deshalb: Wechseln Sie das Sprechtempo. Scheuen Sie sich vor allem nicht, wirkungsvolle Sprechpausen einzulegen.
7. Ihre Sprache darf vom Dialekt gefärbt sein. Ob leicht oder stark, hängt ganz von Ihrem Publikum ab. Eine keimfreie, farblos glatte Paradesprache ist nicht gefragt.

### Übung macht den Meister

1. Richtig rund wird eine Stimme, wenn sie aus einer Kombination von Kopf- und Bauchstimme besteht. Diese ideale Stimmhöhe nennen Experten „Indifferenzlage“. Mit folgender **Summ-Übung** können Sie Ihre Stimme angenehmer und farbenreicher machen:

Atmen Sie zuerst einmal aus. Ganz langsam. Und dann wieder ein. Legen Sie jetzt die Lippen ganz leicht aufeinander. Nicht pressen. Während Sie jetzt die Luft durch die Nase langsam entweichen lassen, summen Sie laut und kräftig: „hmmm“. Solange wie Ihr Atemstrom reicht. Dann wieder einatmen. Lassen Sie jetzt erneut soviel „hmmm“ heraus, wie Sie Atem haben. Sie müssten in den Lippen dabei ein leichtes Kitzeln verspüren. Und in Ihrem Resonanzkörper „Kopf“ muss es summen und vibrieren wie in einem Bienenhaus. Wiederholen Sie das Summen jetzt noch dreimal.

Zur Erklärung: Ihre Indifferenzlage erreichen Sie, wenn der Ton bei mehrmaligen Wiederholungen gewissermaßen von selbst immer in der gleichen Höhe klingt. Aus diesem „hmmm“ heraus sollten Sie dann generell sprechen. Die Übung gehört übrigens zum Repertoire aller großen Sänger, Schauspieler und Redner. Sie können sie durchführen im Auto, in der Büropause, bei der Morgentoilette. Kurz: Sie füllen „Leerlaufzeiten“ und Ihre Stimme gewinnt gleichzeitig an Resonanz.

2. Ihre Kopf- und Körperhaltung stehen eng im Zusammenhang mit der Tonqualität. Hier ist Ihre körperliche Wahrnehmung gefragt. Wie Sie die **Tonqualitäten** Ihrer Stimme **verändern** können, können Sie folgendermaßen selbst herausfinden:

Sie stehen locker, die Füße sind dabei leicht geöffnet. Legen Sie den Kopf nach hinten zurück in den Nacken. Tönen Sie ein „O“ in Ihrer mittleren Stimmlage – also nicht zu hoch und nicht zu tief.

Während Sie auf „O“ weiterönen, nehmen Sie den Kopf nach vorne, so als ob Sie mit dem Kinn das Brustbein berühren könnten. Sie machen Pause mit dem Kopf in der Mittelposition. Danach wiederholen Sie die Übung in umgekehrter Reihenfolge. Vergleichen Sie die Tonqualitäten miteinander. Suchen Sie jetzt Ihre Mittelposition für eine gute Tonqualität. Und wenn Sie Lust haben, probieren Sie das gleiche mit den restlichen Vokalen. Dabei gibt es noch viel mehr zu erfahren! Wie verändert sich der Mundraum, was macht die Zunge und wie formen sich die Lippen? Auch das nimmt Einfluss auf die Qualität, die Lautstärke und Belastbarkeit Ihrer Stimme.

Viel Spaß beim Ausprobieren! Diese und weitere Übungen finden Sie in dem Buch „Standing ovations“ – Die Schlüssel zu rhetorischen Topleistungen (ISBN 3-923241-04-6). ■