

Bildungsmarkt

WEITERBILDUNG

Vom Piepsen und Knarzen

Am 16. April ist World Voice Day – schlechte Stimmen gibt es nicht, nur einen schlechten Umgang mit ihr

Anlässlich des World Voice Day, dem internationalen Tag der Stimme am 16. April, reden wir mit Heidi Laue-Michaelis, Trainerin für Gesang, Stimme und Rhetorik in Berlin (www.stimmeundrhetorik.de).

Manch einer piepst, knarzt oder kreischt beim Sprechen. Nicht jeder ist mit einer angenehmen Stimme gesegnet. Muss ich mich mit meiner Stimme abfinden?



PRIVAT
Heidi Laue-Michaelis,
Stimmcoach

Es ist ein weit verbreiteter Irrglaube, mit einer „schlechten“ Stimme geboren zu sein. Durch falschen Stimmgebrauch oder Krankheit wird der Klang einer Stimme negativ beeinflusst. Das lässt sich jederzeit durch ein Stimmtraining positiv verändern. Eine Erkrankung der Stimme erfordert eine logopädische Therapie.

Die meisten erschrecken sich, wenn sie sich auf einem Band hören, warum ist das so?

Wenn wir sprechen, entstehen Schallwellen, die sich im Körper über die Knochen und gleichzeitig über die Raumluft ausbreiten. Wir selber hören uns somit doppelt. Nur andere Menschen hören uns so, wie wir wirklich klingen. Auch das Band zeichnet nur den Luftschall der Stimme auf.

Gibt es eine Art Selbsttest, um zu erkennen, wie meine Stimme wirkt?

Legen Sie je zwei Finger hinter die Ohrmuschel und drücken den Knorpelteil leicht



ISOCKPHOTO/LOWELL SANNES

Radiomoderatoren lassen ihre Stimme schulen, aber auch anderen hilft Stimmtraining.

nach vorne und nach oben. Es heißt, dass man diesen Test schon in der Antike kannte.

Was macht eine gute Vortragsstimme aus?

Eine gute Vortragsstimme sollte resonanz- und tragfähig sein und Sicherheit ausstrahlen. Von gleich großer Bedeutung ist die lebendige Sprechweise des Redners, eine Stimme, die moduliert, Akzente setzt und deutlich artikuliert. Ergänzen möchte ich jedoch, dass ein Redner, der den Blickkontakt herstellt und seine Körpersprache authentisch einsetzt, sein Publikum weitaus mehr überzeugt.

Wie bringe ich meine Stimme vor einem Vortrag in Schwung?

Warm-up-Übungen für Körper, Atmung und Stimme sind hier das Mittel der Wahl. Es beginnt mit Dehnungsübungen, beispielsweise morgens nach dem Aufwachen, gepaart mit herzhaftem Gähnen. Danach pumpen Sie eine Minute mit kurzen Atemstößen auf „Fffft, fffft, fffft“ eine imaginäre Luftmatratze auf und bringen ihre Zwerchfellatmung in Schwung. Weiter geht es mit Summen, durch ein unbeteiligtes „Mmmh“ finden Sie zu Ihrer Sprechstimmlage. Summen Sie eine Weile in dieser Tonlage.

Verweilen Sie zunächst auf einem Ton und spüren Sie die Vibration im Körper. Nach einer Minute summen Sie den Ton melodisch auf und ab. Danach bringen Lippenflattern, Küsschen-Küschchen und Zungenkreisen Ihre Artikulation auf Trab. Plappern Sie in einer Fantasiesprache noch einen Augenblick vor sich hin. Bleiben Sie dann ruhig stehen und sprechen Sie klar und deutlich die ersten Worte Ihres Vortrags.

Radiomoderatoren und Schauspieler machen Stimmtraining. Wem hilft das noch?

In Meetings oder beim Verkauf, am Telefon, im Hörsaal oder vor der Schulklasse ist nach wie vor die Stimme das Kommunikationsmittel Nummer eins. Eine gut trainierte Stimme gehört heute zu den wichtigen Softskills. In einem Seminar schulen Sie das Stimmbewusstsein. Durch Atem- und Sprechübungen entwickeln Sie eine wohlklingende und ausdrucksstarke Stimme.

Gibt es Tipps, mit denen man seine Stimme geschmeidig halten kann?

Trinken, trinken, trinken – die Schleimhäute der Stimmlippen, des Nasen- und Rachenraums sowie der Mundhöhle müssen immer feucht sein. Gurgeln Sie morgens und abends mit lauwarmem Salzwasser und befeuchten Sie tagsüber Ihre Nase mit Salzwasserspray. Auch Emser Halspastillen oder Isländisch Moos tun der Stimme gut. Summen Sie in Ihrer Wohlfühlage leicht und locker auf einem Ton und anschließend melodisch auf und ab. Lassen Sie die Lippen flattern und entlocken Sie sich ab und an ein herzhaftes Gähnen.

Interview: Kirsten Niemann

TERMINE

SOCIAL MEDIA: Viele Unternehmen setzen bei der Rekrutierung neuer Mitarbeiter auf soziale Netzwerke wie Xing und Facebook. Personaler nutzen diese vor allem für die aktive Suche nach Kandidaten, zum Einholen von Informationen über Bewerber sowie für gezielte Image-Werbung. Am 26. April vermittelt ein kostenloser Workshop im Kulturhaus Danziger 50 Unternehmerinnen den Umgang mit den sozialen Netzwerken. Wie lassen sich soziale Medien nutzen? Was ist zu beachten? Welche Funktionen gibt es? Wie plant man eine professionelle Nutzung? Diese Fragen sollen geklärt werden. Bitte Notebooks mitbringen und den Zugang zur eigenen Internetadresse. (rfd.)

Workshop „Soziale Netzwerke nutzen“ am 26. April, 8.30 Uhr bis 11.30 Uhr im Kulturhaus, Danziger Straße 50, Prenzlauer Berg. Anmeldung unter Tel. 91 68 29 95 oder per E-mail unter info@monpropaganda.de

MEDIATION: Die HU Berlin bietet erstmals in Kooperation mit der C3 Academy aus der Schweiz eine interdisziplinäre Ausbildung im Konfliktmanagement, Verhandlungsführung und Mediation an. Start ist der 8. Juni 2012. In der acht Module umfassenden Ausbildung werden die neuesten Forschungsergebnisse mit praxisrelevanten Ansätzen verbunden. Abschluss mit Anerkennung zum zertifizierten Mediator (BMWA). Das Konzept haben Diplompsychologinnen von der HU gemeinsam mit der Rechtsanwältin und Präsidentin des Bundesverbandes Mediation in der Wirtschafts- und Arbeitswelt (BMWA) entwickelt. Zielgruppe: Berufsgruppen, die in Unternehmen und Organisationen lernen wollen, Konflikte konstruktiv zu bearbeiten. Insbesondere Fach- und Führungskräfte, Psychologen, Pädagogen und Juristen. (rfd.) Weitere Informationen bei Frau Dr. A. Schulze unter Tel. 472 49 48 und im Internet. www.cc-consulting.biz