

Patric P. Kutscher

Stimm-training

Inklusive interaktivem
Workshop auf der
Website zum Buch!



... und plötzlich
hört dir jeder zu!

www.book-at-web.de/stimmtraining

GABAL

//Die Stimme liegt als Bedeutungsträger jeder Botschaft zugrunde

Danke den sieben Frauen!

Sicher gibt es auch Männer, bei denen ich mich bedanken könnte. Bei meinen Kollegen, dem Diplom-Sprechwissenschaftler Günter Wirth und bei Professor Dr. Coblenzer. Aber gerade weil ich selbst ein Mann bin, möchte ich den Frauen danken, die mich inspiriert und unterstützt haben:

Meiner geliebten Frau Caroline, die ihre Zeit einsetzte und mir stets zur Seite stand, um dieses Buch möglich zu machen, meiner Mutter, ohne die es mich nicht gäbe, sowie meiner flexiblen und mitdenkenden Sekretärin Anne Freitag. Ein weiteres Dankeschön gilt der Stimmbildnerin A. Kuypers, deren Arbeit die Grundlage für dieses Werk bildet. Bei ihr habe ich wunderbare Übungen gefunden.

Dankbar bin ich auch meiner leider inzwischen verstorbenen Stimmlehrerin Ursula von Kalben aus München.

Dank gilt auch meiner geschätzten Kollegin Dr. rer. med. Reni Berg, die mir zum Thema »Physiologie der Stimme« mit Rat und Tat zur Seite stand. Und, last but not least, Dr. Christa M. Heilmann, die mich zu viel mehr inspiriert hat, als zur Übung »Warm up Voice«!

//Drei Sätze, drei Stimmen, drei Welten!

Eine sympathische Stimme erklingt mit den Worten: »Liebling, schön, dass du endlich wieder daheim bist!« An einem anderen Ort werden gerade die bedächtigen Worte geäußert: »Pssst, das Baby ist eben eingeschlafen.« Und auf einer Baustelle brüllt der Polier: »Tempo, beeilt euch, die Arbeit muss heute noch fertig werden!«

Drei Sätze, drei Stimmen, drei Welten!

Sprechen Sie diese drei Aussagen doch einmal nach. Versetzen Sie sich kurz in die jeweilige Situation. Hören Sie, wie verschieden Ihre »eine« Stimme klingen kann? Was haben Sie getan, bevor Sie den jeweiligen Satz gesagt haben? Sie haben sich in die entsprechende Situation versetzt. Welche Gefühle verbinden Sie mit dem ersten Satz: »Liebling, schön, dass du endlich wieder daheim bist!«?

Jemand sehnte sich danach, dass sein Liebling wieder nach Hause kommt. Wir können förmlich fühlen, mit welch einer Wärme und Herzlichkeit diese Worte gesagt wurden. Das kleine Wort »endlich« zeigt außerdem die Sehnsucht, die beim Sagen dieser Worte mitklingt.

Beim zweiten Satz: »Pssst, das Baby ist eben eingeschlafen«, können wir nachvollziehen, dass die Worte leise gesagt wurden. Leise, aber doch bestimmt.

Sie können diesen Satz leise und bestimmt und dennoch freundlich oder unfreundlich sagen. Interessant, oder?

Beim dritten Satz: »Tempo, beeilt euch, die Arbeit muss heute noch fertig werden!«, befinden wir uns in einer ganz anderen Welt. Lauthals wird gebrüllt. Die Arbeiter werden unter Druck gesetzt. Der Polier sagt auch nicht »wir müssen uns beeilen«, sondern »beeilt euch«. Der Gemeinschaftssinn wird hier aufgrund diverser Umstände, offensichtlich nicht zuletzt wegen Zeitnot, völlig außer Acht gelassen. Dieser Satz entspricht eher einem Befehl.

Mit diesen erklärenden Gedanken im Sinn sagen Sie diese drei Sätze doch noch einmal. Nicht »noch einmal«, sondern »noch einmal«. Erkennen Sie den Unterschied? Im doppelten Sinne? An ei-

nem einzigen Tag »spielen« wir viele verschiedene Rollen. Hauswirtschafter, Erzieher, Pfleger, Freund, Lehrer, Ratgeber und vieles mehr. Ist Ihre Stimme erst einmal »gestimmt«, sprich gebildet, dann wird sie sich Ihrer Rolle, Ihrer jeweiligen Situation und der Absicht, die Sie verfolgen, anpassen.

Übrigens, auch keine konkrete Absicht zu haben, ist eine Absicht.

Deshalb, schon in der Einleitung, die erste wichtige Grundsatzfrage:

Welcher Gedanke löst die Worte aus, die Sie sagen wollen?

Oder etwas anders formuliert:

Welche Intention steckt hinter Ihren Worten?

Machen Sie sich diese Frage, und natürlich die dazugehörige Antwort, immer wieder bewusst.

Wissen Sie, Sie müssen dieses Buch natürlich nicht lesen, denn wenn Sie es lesen, werden Sie erleben, wie Ihr Einfluss mit dem Anwenden des Gelernten spürbar wächst.

Welches Wort hat Sie im letzten Satz ein wenig irritiert? Das Wort »denn«, nicht wahr? Überlegen Sie einmal, warum.

Allein der neue Klang Ihrer Stimme wird Ihnen zu deutlich mehr Aufmerksamkeit verhelfen, beruflich und privat gleichermaßen!

► **Das Werkzeug**

Auf die Atmung kommt es an

//Man hört nie eine Stimme, man hört immer einen Menschen

► Die Grundvoraussetzung für erfolgreiches Sprechen ist die richtige Atmung. Die Atmung ist der Träger der Stimme! Wenn sich Ihre Atmung verändert, wird sich dies auf Ihre Stimme auswirken. Und durch eine wohltuende, fließende Atmung verändert sich automatisch auch Ihre Sprache!

Übungen zur Lautbildung und Artikulation werden Ihre »neue« Stimme »klangvoll« machen.

Entspannen Sie sich!

//Beim guten Redner sieht der Zuhörer mit den Ohren

► Bevor es losgeht, nur noch eines: keine Hetze! Dazu möchte ich Ihnen eine kleine Geschichte erzählen:

König Wind und König Schlaf wollten herausfinden, wer von beiden der Mächtigere sei. Als die beiden gerade darüber diskutierten, wie sie das am besten testen könnten, sahen sie auf einer großen Wiese einen kleinen Jungen, der ein Stück Brot in seiner Hand hielt.

Da sagte König Wind: »Jetzt zeige ich dir einmal, wie schnell ich das Brot diesem kleinen Jungen wegnehmen kann.«

»Da bin ich aber gespannt«, sagte König Schlaf.

Und schon ging es los! König Wind begann zu blasen.

Als der kleine Junge den starken Wind spürte, hielt er sein Brot umso fester. Daraufhin begann König Wind zu stürmen. Der kleine Junge suchte sofort Schutz hinter einer alten Eiche und hielt sein Brot noch fester. König Wind, inzwischen sehr zornig, begann sich weiter aufzublasen und stürmte mit aller Macht. Der kleine Junge war hinter der alten Eiche jedoch gut geschützt und hielt sein Brot mit aller Kraft in seinen beiden Händen.

Da ertönte plötzlich eine Stimme.

»Halt! Lass mich mal«, sagte König Schlaf. Und König Schlaf »fiel« über den kleinen Jungen.

Der Kleine begann sich die Augen zu reiben, und je mehr König Schlaf über den kleinen Jungen »fiel«, desto müder wurde er. Er begann zu gähnen, rieb sich weiter die Augen, setzte sich behutsam und ließ sich langsam auf die eine Seite fallen. Während er einschlief, öffnete sich die Hand, die eben noch mit aller Macht das Brot gehalten hatte, und ließ es langsam herausrollen.

Offensichtlich war in diesem Fall König Schlaf der Mächtigere. Warum erzähle ich Ihnen diese Geschichte? Wenn es um Ihre Stimme und Ihre Sprache geht, dann werden wir mit Gewalt, Hetze und Eile ganz sicher nichts erreichen. Genauso wenig wie König Wind aus unserem Beispiel.

Was Sie jetzt brauchen, ist Ruhe und Entspannung. Denn jede unnötige Anspannung, jeder unnötige Druck verhindern Vibration bzw. Resonanz. Lassen Sie deshalb bitte alles, was Sie ab jetzt kennen lernen, einfach auf sich wirken – wirken, wie der Schlaf auf den kleinen Jungen wirkte, der sich einfach nicht dagegen wehren konnte.

Stellen Sie sich Ihre Stimme als einen klingenden Körper vor, vergleichbar einem Instrument.

Ich will es Ihnen folgendermaßen veranschaulichen: Sie sitzen mit einem Freund, einer Freundin in Ihrem Lieblingslokal. Die voluminösen Rotweingläser sind vom Kellner gerade gefüllt worden. Sie stoßen auf einen angenehmen Abend an, jedoch das erwartete »Klingen der Gläser« bleibt aus. Sie schauen auf Ihr Glas und auf Ihre Hand, und »...ach ja, ich halte das Glas ja direkt am Gefäß, anstatt nur den Stiel zu halten«. Bei Ihrem nächsten Versuch, Sie halten das Glas nun am Stiel, entsteht ein zauberhafter, klarer und nachhaltiger Ton.

In dem Moment, in dem das Glas keinen unnötigen Druck, keine unnötige Spannung erhält, ist es »frei« zu klingen. So ähnlich verhält es sich mit unserem Körper. Wie Sie Ihr Instrument, Ihre Stimme, sozusagen »befreien«, das werden Sie auf den folgenden Seiten erleben. Mit dem Anwenden des Gelernten werden sich auch Ihre Ausstrahlung und Ihre Anziehungskraft verändern – viel Freude dabei!

Das schönste Instrument ist die Stimme

/Wenn du sprichst, sollten deine Worte besser sein, als dein Schweigen gewesen wäre

► Was ist Stimmbildung eigentlich?

Das Wort erklärt sich im Grunde aus sich selbst heraus. Bei der Stimmbildung geht es um die Bildung oder Ausformung der Stimme und um die Optimierung des Klanges. Dieser Vorgang ist vergleichbar mit dem Erlernen eines Instruments. Denn auch die Stimme ist ja ein Instrument, vielleicht sogar das schönste aller Instrumente. Natürlich nur, wenn sie richtig »gespielt« wird!

Heute ist es leider gang und gäbe, dass Stimme und Sprache nicht mehr funktionieren. Ventilation, Phonation und Artikulation

harmonieren nicht. Die Ventilation, die Atmung, ist der Träger der Stimme. Auf ihr bzw. mit ihr wird phoniert, werden die Laute gebildet. Die Artikulation, die richtige Aussprache, entscheidet über die Qualität der Sprache.

b@w Die Hauptregeln der Stimmbildung

Regel 1: Es ist wichtig, klar und sprechbezogen zu denken, denn jeder Gedanke verändert die Atmung, Stimmproduktion und Artikulation.

Regel 2: Eine aufrechte, aber wohl gespannte Körperhaltung ist entscheidend.

Regel 3: Eine unwillkürliche, fließende Atmung und die entsprechende Steuerung der Atmung bezüglich der Sinnpausen bestimmen den Redefluss.

Regel 4: Bewusstes Hören auf die Klangqualität der Stimme damit sich ein resonanzreicher Klang entwickeln.

Regel 5: Eindeutige und dadurch voneinander unterscheidbares Bilden der Vokale und Konsonanten.

Regel 6: Kehlkopf und Rachen sind entspannt.

Regel 7: Kiefer und Zunge werden gelockert und sorgen so für eine deutliche Artikulation.

Regel 8: Das Zusammenspiel von Stimmerzeugung und Artikulation wird trainiert.

Es stellte sich mir immer wieder die Frage, womit und in welcher Reihenfolge ich Sie an dieses spannende Thema heranführe. Denn wo immer man das Thema Stimme und Sprechen auch anfasst, ist es interessant!

*»Von sich zurücktreten wie ein Maler von seinem Bild –
wer das vermöchte.«*
Christian Morgenstern

Machen Sie sich im Sinne des Morgenstern'schen Zitats einmal bewusst, wie Sie eigentlich sprechen. Dazu benötigen Sie nur einen Cassettenrecorder mit Aufnahmefunktion und einen Spiegel.

Nehmen Sie sich einmal auf, während Sie Ihre Personalien und Ihre Telefonnummer auf Band sprechen. Aber erschrecken Sie beim Anhören bitte nicht. Ja, das ist Ihre Stimme! Allerdings sind Sie der einzige Mensch, für den dieser Klang ungewöhnlich und neu ist. Alle anderen, die Sie kennen, sind an eben diesen Klang gewöhnt.

Warum sich das für Sie so anders anhört? Nun, wenn Sie sich selbst hören, nehmen Sie Ihre Stimme über das Ohr und über die Leitung der Töne Ihrer Kopfleisten, sprich Knochen, wahr. Die Leitung der Stimme über die Kopfleisten fehlt Ihnen jedoch, wenn Sie sich vom Band hören.

*»Alles ist schön, was man mit Liebe betrachtet.«
Christian Morgenstern*

Wenden Sie diese Worte bitte auf Ihre Stimme an. Betrachten Sie Ihre Stimme mit Liebe und Wohlwollen, denn es ist Ihre Stimme. Und bitte behalten Sie Ihre erste Aufnahme. Löschen Sie sie nicht! Vielleicht möchten Sie jetzt auch noch eines Ihrer Lieblingsgedichte oder eine Kurzgeschichte aufzeichnen? Bitte tun Sie das!

Wenn Sie das Buch dann einmal ganz durchgearbeitet haben, nehmen Sie die gleichen Texte bitte noch einmal auf – mit Ihrer »neuen« Stimme. Und wenn Sie dann vor lauter Erstaunen den Mund nicht mehr zubekommen, dann fertigen Sie bitte je eine Kopie (vorher/nachher) für mich an und schicken Sie mir diese.

Übrigens: Die besten Tonbeispiele werden mit einem Seminar in Stimmbildung und Sprecherziehung prämiert! Dann können wir uns zusammen freuen!

Lassen Sie uns mit der Schatzsuche beginnen. Der Schatz ist Ihre natürliche, klingende Stimme – und die werden Sie mithilfe dieses Buches bald gefunden haben und für immer besitzen.

»Nichts sieht so einfach aus wie eine verwirklichte Utopie.«
Wernher von Braun

Sie glauben, Sie schaffen das nicht? Denken Sie an den Satz, den Sie gerade gelesen haben. Natürlich sind alle Dinge zunächst schwer, bevor sie leicht werden. Aber Ihr Unterbewusstsein weiß, dass Sie Ihr Ziel, nämlich eine klangvolle und anziehende Stimme zu haben, erreichen können. Oder hat Sie irgendjemand gezwungen, dieses Buch zu lesen? Der libanesische Schriftsteller Khalil Gibran (1883–1931) sagte einmal: »Niemand kann euch etwas eröffnen, das nicht schon im Dämmern eures Wissens schlummert.«

b@w Ohne Konsonanten und Vokale keine Wörter

//Alles Gesprochene besteht aus Konsonanten und Vokalen

► Die Sprachlaute

Die Sprachlaute lassen sich in sechs Gruppen aufteilen:

- 01 Strömungslauten
- 02 Halbklinger
- 03 Klinger
- 04 Explosive
- 05 Hauchlaute
- 06 Vokale

01 Strömungslauten sind Konsonanten, die ohne Stimme, also stimmlos, gesprochen werden: f, s, sch, vorderes ch (wie bei ich) und hinteres ch (wie bei ach)

02 Werden diese Strömungslauten mit Stimme ergänzt, also stimmhaft gesprochen, dann heißen sie **Halbklinger**.