

**Anno Lauten**

**30 Minuten**

# **Die wirkungsvolle Stimme**

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg  
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen  
Lektorat: Friederike Mannsperger  
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)  
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2008 GABAL Verlag GmbH, Offenbach  
3., überarbeitete Auflage 2012

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

### Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-412-4

# In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

## ***Kurze Lesezeit***

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Hintergründe</b>	<b>9</b>
Entfernt vom Ursprung	9
Gesundheit und Wohlbefinden	11
Trainingsmöglichkeiten	13
<b>2. Haltung – Atem – Stimme</b>	<b>17</b>
Die Haltung	17
Der Atem	20
Die Stimme	28
<b>3. Sprache</b>	<b>35</b>
Redefluss	35
Artikulation	36
Pausen	43
Dynamisches Sprechen	45
<b>4. Vor dem Auftritt</b>	<b>51</b>
Lampenfieber	51
Der Raum	54
Pult und Mikrofon	55
Kleidung	55
Sekunden werden zu Stunden	56

<b>5. Der Auftritt</b>	<b>59</b>
Die Botschaft	59
Mimik und Gestik	60
<b>6. Anregungen und Übungen</b>	<b>63</b>
Anregungen	63
Körperreflexe	66
Vitalisierungs-Übungen	68
Weitere Übungen	73
Stimm-Hygiene	74
Selbst- und Fremdeinschätzung	81
<b>Fast Reader</b>	<b>84</b>
<b>Übungsverzeichnis</b>	<b>90</b>
<b>Literaturhinweise</b>	<b>92</b>
<b>Der Autor</b>	<b>93</b>
<b>Register</b>	<b>94</b>

# Vorwort

Viele Menschen haben das Gefühl, dass sie mit ihrer Botschaft nicht rüberkommen. Sie meinen, akustisch oder energetisch nicht hinreichend wahrgenommen zu werden, sei es im Gespräch unter vier Augen, im Vorstellungsgespräch, in der Konferenz oder am Rednerpult. Tatsächlich gibt es übereinstimmende Probleme bei den meisten Menschen, die sich recht gut einkreisen lassen. Ein Verbesserungsansatz ist dann relativ leicht zu finden.

## ***Kernthema Haltung–Atem–Stimme***

In der Vorstellung vieler Menschen ist die Stimme ein Organ, welches normalerweise gut funktioniert und manchmal, in Stresssituationen, eben nicht. Tatsächlich handelt es sich bei unserer Stimme um ein komplexes System; man spricht auch vom Stimmapparat, welcher nur durch das Zusammenwirken einer Vielzahl von Muskulaturen einen Ton erzeugen kann. Das heißt, dass die Stimme in jedem Moment des Einsatzes überhaupt erst entsteht. Das vorliegende Buch vermittelt Ihnen in Kürze die zentralen Zusammenhänge zwischen Haltung, Atem und Stimme und zeigt Ihnen, wie Sie durch ein neues Selbstbewusstsein und praxisorientierte Übungen zu mehr stimmlichem Ausdruck gelangen.

## ***Die Möglichkeiten Ihrer Stimme***

Der Mensch kommt mit einer funktionstüchtigen und extrem leistungsfähigen Stimme auf die Welt. Doch be-

reits ab der frühen Kindheit und im weiteren Verlauf des Lebens wird das Stimmssystem durch zahlreiche Einflüsse in seiner komplexen Funktion beeinträchtigt. Diese Hemmungen und Einschränkungen zu erkennen und bewusst zu beseitigen ist das erste Ziel dieses Buches. Des Weiteren geht es um die gezielte Nutzung stimmlicher Möglichkeiten für eine überzeugende Präsentation. Sie werden die einzelnen Parameter Ihres Stimmklangs kennen- und schätzen lernen.

### ***Für jeden von Nutzen***

Der Fokus des Buches liegt eindeutig auf der Funktion der Stimme mit „Alltags-Anbindung“ und nicht auf der Artikulation und Interpretation von Sprechtexten, wie es für Schauspieler und Sprecher unabdingbarer Bestandteil der Ausbildung ist. Ich habe bewusst auf Fachvokabular und vertiefende Ausführungen verzichtet, um die Inhalte allgemein verständlich zu machen und einen schnellen Blick auf das Wesentliche zu ermöglichen. Es würde mich freuen, Ihnen auf Ihrem Weg zu mehr Erfolg, Kontakt und Wohlbefinden ein Stück weiterzuhelfen!

Herzlichst Ihr

Anno Lauten



# **30 MINUTEN**

**Haben Sie sich schon mal  
bewusst selbst erlebt?**

**Seite 9**

**Was haben Stimmtraining und  
Gesundheit miteinander zu tun?**

**Seite 11**

**Wie können Sie die Stimme  
trainieren?**

**Seite 13**



# 1. Hintergründe

Ob Sie Sport treiben, meditieren oder auf andere Art mit Ihrem Körper intensiv in Kontakt sind: Elementar wichtig sind Körperempfinden und -bewusstsein. Die Stimme ist nicht nur Sprachrohr unserer Gedanken, sondern Ausdruck unserer gesamten Persönlichkeit. Freuen Sie sich auf eine spannende Begegnung mit sich selbst: Sie werden lernen, sich bewusster wahrzunehmen. Sie werden sich neu erleben und als Persönlichkeit Standpunkte besser vertreten können. Daraus resultieren eine klangvolle, ausdrucksstarke Stimme und der viel zitierte „Brustton der Überzeugung“!

## 1.1 Entfernt vom Ursprung

Menschen unseres Kulturkreises sind häufig abgeschnitten von ihrer innersten ureigenen Kraft: die Atmung ist oft verkümmert. Gründe dafür gibt es viele: angeborene, anatomisch bedingte Fehllage, eine niederdrückende Erziehung, schlechte Arbeitsbedin-

gungen, unerfüllte Beziehungen, eine schwache innere Haltung, schlechte Körperaufrichtung u. a.

### ***Selbstbewusst sein***

Eine positive Lebenseinstellung, d. h. eine gute Verbindung zur Umwelt, ist nur möglich, wenn man sich selbst bewusst erlebt. Wer bewusst „bei sich“ ist, erlangt Selbstbewusstsein im eigentlichen Sinn des Wortes. Selbstbewusstsein zu erlangen bedeutet, die Herausforderung der Begegnung mit sich selbst anzunehmen. Sich selbst erleben kann man besonders gut bei folgenden Tätigkeiten: Singen, Stimmtraining, (asiatische Kampf-)Sportarten, Meditation, Kommunikation oder verschiedenste Formen von Therapie.

### ***Die Stimme – DAS Medium***

Ein schöner Weg zu mehr Selbstbewusstsein ist die Arbeit an der Stimme, am stimmlichen Ausdruck in Wort und Gesang. Dabei geht es um die Einbeziehung des ganzen Menschen, um einen ganzheitlichen Ansatz. Ganzheitlich im Zusammenhang mit der Stimme heißt: Die Stimme wird nicht als lokales Organ im Sinne der Schulmedizin betrachtet, sondern als ein System, ein komplexes Zusammenwirken verschiedenster Muskeln, ja aller Teile des Körpers – und der Seele. Von grundlegender Bedeutung für das Funktionieren der Stimme sind die Körperhaltung und die Atmung. Was die Stimme und die Arbeit an ihr so besonders macht, ist die unmittelbare Verbindung von Körper, Geist und Seele.

*Selbstbewusstsein im eigentlichen Sinn des Wortes ist wichtig für gezielte Veränderung und Verbesserung von Haltung, Atmung und Stimme. Indem Sie sich mit Ihrer Stimme beschäftigen, steigern Sie Ihr Selbst-Bewusst-Sein!*



## 1.2 Gesundheit und Wohlbefinden

Stimmarbeit hat darüber hinaus eine weitere außerordentlich positive Komponente: die Förderung der Gesundheit. Dass Gesundheit und Wohlbefinden eng miteinander verknüpft sind, ist allgemein bekannt; dass Wohlbefinden mit Spaß erarbeitet werden kann, vielleicht noch nicht.

Durch die Verbesserung der Haltung und Atmung wird der Körper vitalisiert. Der Energiefluss wird angeregt, und unterdrückte Emotionen und Reflexe, die sich oftmals im Körper in Form von (Ver-)Spannungen und Blockaden festsetzen, können durch die Stimme transformiert den Körper verlassen. Ärztlich wird heute Folgendes attestiert:

- Die Durchblutung des gesamten Organismus, insbesondere des Kopfes, wird verbessert.
- Der ganze Körper (Stimmbänder, Lunge, Herz, Zwerchfell, Beckenboden) gerät in Schwingung.
- Die Atmung wird tiefer und liefert mehr Sauerstoff.
- Wer viel singt oder klangvoll und lebendig spricht,

ist ausgeglichener und selbstbewusster, kann besser mit Sorgen und Stress umgehen.

- Menschen, die unbefangen singen und reden, sind lebensfroher und haben häufiger gute Laune. Sie sind hilfsbereiter und intensiver in Kontakt mit anderen Menschen.

### ***Stimmarbeit macht Spaß***

Stimmbildung und Singen kommen grundsätzlich jedem zugute, nicht nur Menschen in Sprechberufen wie Schauspielern, Politikern, Referenten, Lehrern, Priestern, Call-Center-Agenten oder Führungskräften. Der „Spaßfaktor“ ergibt sich aus einer Vielzahl von Möglichkeiten: Sie können mit einem Trainer arbeiten, der Sie fordert und motiviert, sich in einer Gruppe mit anderen messen und gegenseitig anspornen, Musik singen, die Sie bewegt, Texte sprechen, die Bilder entstehen lassen. Stimmarbeit ist extrem verbindend: Sie lernen Gleichgesinnte kennen, finden neue Ebenen der Kommunikation, gemeinsame Interessen und Gesprächsstoff.



*Die Arbeit an und mit der Stimme ist eine Bereicherung des Lebens. Ob im beruflichen Kontext oder im Privatleben – mit Ihrer Stimme bestimmen Sie die Qualität Ihrer Kommunikation und Ihrer Beziehungen. Sie profitieren auch gesundheitlich und erhöhen Ihre Leistungsfähigkeit, wenn Sie Haltung, Atem und Stimme in Einklang bringen.*

## 1.3 Trainingsmöglichkeiten

Wir haben mit einem ersten Schrei nach der Geburt die Welt begrüßt. Unsere Stimme ertönte spontan, ausdrucksstark und kraftvoll, ohne Schmerz und Aussetzer. Wir begannen, körperlichem Befinden und Verlangen stimmlichen Ausdruck zu verleihen. Wir kommunizierten wortlos mit unserer Umwelt und lernten im Lauf der ersten Lebensjahre die Sprache unserer Eltern durch Nachahmen. Damit wurden auch der Stimmklang und insbesondere der Dialekt übernommen.

### ***Lernen aus Erfahrung***

Als erwachsene Menschen wollen wir nicht instinktiv, sondern vorsätzlich Einfluss nehmen auf unsere Sprache, unsere Stimme. Die Muskulaturen des „Stimmapparats“ sind nicht so direkt zu steuern wie die der Arme, des Gesichts oder der Füße. Wir können die Stimme aber trainieren, indem wir gezielt Einfluss auf sie nehmen durch Nachahmung, Erinnerung an Gemütszustände und Reflexe, d.h. im Rückgriff auf Erfahrungen.

### ***Die funktionale Methode***

Betrachten wir unseren Körper einmal von innen: Den Bewegungsapparat, den Atemapparat, den Stimmapparat. Wir beantworten uns folgende Fragen:

1. Wie stellen/halten wir uns?
2. Wo befindet sich unsere Lunge?

3. Wie kommt Luft in die Lunge hinein?
4. Wie kommt Luft aus der Lunge heraus?
5. Was machen wir mit der Luft, wenn wir sprechen?
6. Wodurch entsteht ein Ton?
7. Wie kommen verschiedene Tonqualitäten zustande?
8. Wie formen wir Vokale und Konsonanten – unsere Sprache?
9. Was verdeutlicht die Sprache?
10. Wodurch steigern wir unseren Ausdruck?

### ***Die emotionale Methode***

Indem wir uns an eigene Gefühle erinnern, haben wir die Möglichkeit, die entsprechende Stimmqualität hervorzurufen und in einen anderen Kontext zu transportieren. Fühlen wir uns beispielsweise stolz, so ertönt die Stimme mit geschwellter Brust sonor und resonanzreich. Sind wir niedergeschlagen, so schwindet die Kraft auch aus der Stimme und sie klingt matt und kraftlos. Zum Training eignet sich hervorragend die Adaption durch Nachahmung des Lehrers. Versetzen Sie sich während der folgenden Übung in die jeweilige Gemütsverfassung und lassen Sie Ihre Stimme mit einem Summton klingen oder zählen Sie langsam von eins bis zehn.

#### **Übung: Stimmqualitäten**

In diesen Stimmungen klingt die Stimme ...

... eher tief und ruhig:

1. Müdigkeit
2. Entspannung/Wohlbehagen

3. Lustempfinden
4. Traurigkeit/Melancholie
5. Resignation

... eher energisch:

1. Fußballspiel/Wettkampf-Eifer
2. Lustempfinden/Euphorie
3. Wut/Streit
4. Panik/Notsituation

... eher fröhlich, überschwänglich:

1. Gewinn-Situation
2. Freudiges Ereignis
3. Besonders nette Gesellschaft

... eher leise:

1. Vertraulichkeit/Intimität
2. Unsicherheit/Bedürftigkeit
3. Traurigkeit/Einsamkeit

***Beobachten Sie Babys und Kleinkinder, erinnern Sie sich an Stimmungen und Äußerungen in Ihrem Leben.***



- ***Befassen Sie sich mit Ihrer Stimme und Sie entwickeln ein echtes Selbst-Bewusst-Sein!***
- ***Machen Sie sich ein funktionales Bild Ihres Hal- tungs-, Atem- und Stimmapparates.***
- ***Erinnern Sie sich an intensive Emotionen und die jeweils zugehörige Körperspannung – Ihre Stimme hat dann eine stets entsprechende Qualität.***