Luz.co

Spüren wir unsere eigene Stimme im Körper, so hat das etwas mit der Kraft zu tun, die aus der Mitte kommt. Möge ich mit diesem Buch dazu beitragen, dass Ihnen diese Zusammenhänge bewusst werden. So können Sie durch Ihre Stimme und Ihre Art des Sprechens auch die Kraft aus der Mitte spüren. Diese geht einher mit einer klangvollen Stimme, innerer Ruhe und Lebendigkeit im Ausdruck.

Das ist das wahrhaftig Faszinierende an diesem Thema und meine Berufung: Menschen in ihre Kraft zu begleiten.

Katrin Hagenbeck

Stimme spüren

– die kraftvolle Mitte finden

22,- EUR
ISBN 978-3-200-05292-5

überarbeitete Neuauflage

Katrin Hagenbeck

Stimme spüren

– die kraftvolle Mitte finden

Verlag
Luz.co
www.luz.co.at

Zur Autorin: Katrin Hagenbeck

Katrin Hagenbeck ist Expertin für Stimmentfaltung® und eine der erfolgreichsten Stimmtrainerinnen im deutschsprachigen Raum.

Nach dem Universitätsstudium für Spanisch und Deutsch und eineigen Praxisjahren absolvierte sie die 3-jährige AAP®-Trainer/-innenausbildung. Sie erweiterte ihre pädagogische Qualifikation durch Train the Trainer (Paul Lahninger) und Personale Pädagogik (Günter Funke). Ihr fachliches Know-how ergänzte sie u.a. durch Lachyoga (Peter Cubasch) und Kreativen Tanz (Auguste Reichl).

2004 gründete Katrin Hagenbeck ihr Unternehmen „Stimmentfaltung®" – von innen nach außen: spärbar. hörbar. sichtbar. Als Unternehmensberaterin zur Mitarbeiterförderung hält sie maßgeschneiderte Trainings für Firmen, Kultur- und Bildungsinstitutionen, offene Seminare, Vorträge und individuelles Stimm-Coaching ab. Darüber hinaus leitete Katrin Hagenbeck gemeinsam mit Gerhard Doss die AAP®-Trainer/-innenausbildung Stimme Ausdruck Präsentation an der pädagogischen Hochschule der Diözese Linz.

Wegen des bedeutsamen Zusammenhanges von Haltung und Stimme, machte Katrin Hagenbeck die Ausbildung zur Geistigen Aufrichtung® (Alexander Toskar), der Begradigung der Wirbelsäule. Hier ist sie als Energetikerin tätig. www.geistige-aufrichtung.co.at

Stimme ist Ausdruck. Durch die intensive Arbeit mit Menschen am Ausdruck wollte sie sich den Facetten des eigenen Ausdrucks mehr widmen und absolvierte von 2012-2015 das erste österreichische Masterstudium für Kunsttherapie und Pädagogik an der Privaten Pädagogischen Hochschule der Diözese Linz. Dadurch bekam die schöpferische Seite der Autorin mehr Raum. Seither malt sie und versteht sich auch als Poetin, die den Seelenraum der Menschen berühren möchte. 2017 entsteht das Buch Des L(i)ebenslust. Erotische Poesie für das lichtvolle Sein. www.luz.co.at

Hagenbeck, Katrin
Stimme spüren – die kraftvolle Mitte finden
Überarbeitete Neuauflage 2017
ISBN 978-3-200-05292-5

Copyright® Mag. Katrin Hagenbeck, MA
Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet oder vervielfältigt werden

Text: Katrin Hagenbeck
Illustrationen: Birgit Buchner nach Entwürfen der Autorin
Lektorat: Erstauflage Martina Rohfleisch, Überarbeitung Katrin Hagenbeck
Satz: Birgit Buchner
Umschlaggestaltung: Birgit Buchner, Katrin Hagenbeck
Druck: druck.at

Kontakt:
katrin.hagenbeck@stimmentfaltung.at
www.stimmentfaltung.at

Inhalt

Vorwort zur Neuausgabe 8
Vorwort von Horst Coblenzer zur zweiten Auflage (2011) 9
Einleitung 11

Kapitel 1: Stimme und Körperbewusstsein
1. Haltung 17
2. Atem 23
3. Stimme 26
4. Artikulation 27
5. Intention 35

Kapitel 2: Stimme und Persönlichkeit
Atemrythmisch angepasstes Sprechen 42
Stimmentfaltung® ist Teil der Persönlichkeitsentwicklung 43
Die Stimme zeigt das wahre Wesen 43
Zwischen Schein und Sein 44
„Wenn du es eilig hast, gehe langsam“ 44
Es fehlt an Stille 45
Mut zur Pause 46
Lampenfieber 49
Umgang mit Spannung 50
Standpunkt vertreten 52
Partnerorientiertes Sprechen 53
Übung macht den Meister 54
Freies Sprechen 55
Rhetorik 56
Stimme und Beruf 57
Wie ist das in der Fremdsprache? 61
Stimme im Alter: Ausdruck und Vitalität 62

Kapitel 3: Stimme und Beziehung
„Sprich, dass ich die sehe.“ 64
Neue Beziehungsqualitäten 65

Den eigenen Klang lieben lernen 65
Stimme macht Stimmung 66
Spiegeln 67
Instinktsicheres Kommunizieren 68
Mit dem ganzen Körper sprechen 69
Mehrgeteilte Aufmerksamkeit 70
Achtsam bleiben 71
Soziale Resonanz 71

Kapitel 4: Stimme und Emotionalität
Mut zur Emotion 73
Wenn Gefühle unterdrückt werden 73
Bilder als Zugang zur Emotion 74
Aggression als Stimmkraft 75
Emotionaler Ausdruck tut uns gut 76
Zu Gefühlen stehen können 77
Gefühle physiologisch betrachtet 79
Intuition 80
Singen für das innere Kind 81
Die Kraft des Lachens 83
Überzeugungskraft in Führungspositionen – ganz praktisch 87
Belangloses Sprechen versus motivierendes Sprechen 88

Kapitel 5: Stimme und Authentizität
Jenseits der Oberflächlichkeit 89
Das innere Lächseln 92
Der Dr.-Fox-Effekt 93
Intention und Werte 94
Was Authentizität ausmacht 96
Charisma 98

Kapitel 6: Stimme und Spiritualität
Spiritualität als Weg zum Selbst 105
Durch Offenheit zum Wesenlichen 106
Glück macht erfolgreich 106

Die Seele als innere Stimme? 107
Wechselwirkung zwischen innerer und äußerer Stimme 108
Emotion, Gefühl und Intuition 109
Den inneren Raum erweitern 111
Die Einheit von Denken, Fühlen und Handeln 112
Seele in Kontakt 113
Spirtualität im Alltag erleben 114

Zusammenfassung und Ausblick 119
Das Strahlen in den Augen eines Menschen 121
Anmerkungen 123
Literaturverzeichnis 125

Vorwort zur Neuausgabe

„Stimme spüren! Praxis und Philosophie zur Stimmentfaltung®“ 2. Auflage von Katrin Haugeneder, wurde jetzt überarbeitet und erweitert zu „Stimme spüren – die kraftvolle Mitte finden“ von Katrin Hagenbeck. Dazwischen liegen acht Jahre mehr Erfahrung als selbstständige Stimmtrainerin, ein Masterstudium für Kunsttherapie, die Ausbildung zur Geistigen Aufrichtung® (Begradigung der Wirbelsäule und somit Aktivierung der Lebenskraft) und jede Menge persönliche Entwicklung. Bei der Ergänzung meines Werkes meinte ich zuerst so einiges hinzufügen bzw. umschreiben zu müssen. Doch was ich „damals“ schrieb, ist klassisch. Ich schrieb dieses Buch sehr intuitiv und stelle jetzt fest, dass ich da auch ein Stück weit hineinwachsen durfte. Die Themen Stimme und Sprechtechnik bleiben gleich. Was sich erweiterte sind meine Erfahrungen und Zusatzqualifikationen, die ich hier in dieser Ausgabe auch einbringe. Immer geht es um die schöpferische Kraft im Menschen, um das Wachstum, um das Leben, das die Selbstorganisation in sich trägt.

„Die einzige Konstante im Leben ist Veränderung“, heißt es immer so schön. Ja, das stimmt. Und so ist jede und jeder von uns einzigartig und auf dem Weg.

Nach wie vor kann ich sagen, dass das Thema Stimmentfaltung® meine Berufung ist. Und alles, was neu dazukommt, gliedert sich ein und passt dazu.

Stimme spüren – die kraftvolle Mitte finden: Spüren wir unsere eigene Stimme im Körper, so hat das etwas mit der Kraft zu tun, die von der Mitte kommt. So können wir über die Stimme zu unserer Kraft gelangen. Das ist das wahrhaftig Faszinierende an diesem Thema und meine Mission: Menschen in ihre Kraft zu begleiten.

Vorwort von Horst Coblenzer zur zweiten Auflage (2011)

Als mich Katrin Haugeneder anrief und sagte, sie würde mich gerne persönlich kennenlernen, habe ich zugesagt. Die erste Auflage ihres Buches war bereits im Druck. In unserem Gespräch war die Ernsthaftigkeit ihres Anliegens so überzeugend und der dabei durchgehende Anspruch der Autorin, den Dingen auf den Grund zu gehen!

Ich danke ihr besonders, dass sie die AAP (Atemrhythmisch angepasste Phonation nach COBLENZER/MUHAR) als Basis genommen hat. Dabei überzeugt mich ganz besonders der Grundsatz, das »Erspüren vor das Bescheidwissen darüber« zu stellen. Das Goethe-Wort »Alles Gescheite ist schon gedacht worden, es kommt nur darauf an, es noch einmal zu denken«, das hat HAUGENEDER in dankenswerter Weise vollzogen.

Univ. Prof. Dr. H. Coblenzer
Wien
Österreich

Einleitung

„Die bewusste Sprechschulung führt (zurück) zur Freude am Sprechen, zur Lust an der Äußerung. Ernsthaft und motiviert betrieben, ist sie eine ganzheitliche, heilsame Persönlichkeitsschulung, die zurück zu den Ursprüngen unserer Kreativität führt. Je ernsthafter wir es betreiben, umso spielerischer kann es gelingen.“ [1]

(Arnold Mettnitzer)

Warum schreibe ich dieses Buch?

In der Arbeit mit AAP®, mit Atem und Stimme, gebe ich den Menschen Bewusstheit für die Möglichkeiten ihrer Stimme mit. Ich mache spürbar, was Atemrhythmus heißt und wie wir diesen für das Sprechen nutzen können. Dabei geht es mir nicht nur um das Vordergründige, das gute Präsentieren, das deutliche Artikulieren. Ich vermittle auch, wie viel Kraft und Ressourcen in ihrer Stimme stecken, wie viel Emotionen, Tiefe und Lebensthemen – wieviel Persönlichkeit.
Ich finde es erfüllend, mit Menschen an ihrer Stimme zu arbeiten, sie bei der Stimmentwicklung von innen nach außen unterstützen und begleiten zu dürfen – letztendlich durch die Stimme Persönlichkeit zu entfalten, spürbar, hörbar, sichtbar zu machen. Nun möchte ich das Wissen und den Erfahrungsschatz, den ich in meiner Trainerinnen-Tätigkeit gesammelt habe, auch Ihnen in Form dieses Buches näher bringen.

Für wen ist mein Buch?

- Für alle, die ihre Kommunikationsfähigkeit in Beruf und Leben durch persönliches, wertschätzendes Sprechen erweitern möchten.
- Besonders für Menschen, die es als ihre Berufung sehen, mit anderen zu arbeiten, diese zu führen und zu fördern. Der menschliche Ausdruck, die Kraft der Stimme spielen in der Persönlichkeitsentwicklung eine bedeutende Rolle.
- Für alle, die ihre Persönlichkeit und Authentizität durch die Auseinandersetzung mit der Stimme stärken möchten und einen neuen Zugang zu Spiritualität im Alltag suchen.

Welchen Nutzen bringt mein Buch?

- Es macht Zusammenhänge zwischen der Stimme und der Persönlichkeit deutlich und eröffnet dadurch Möglichkeiten für stimmliche und persönliche Weiterentwicklung im Sinne einer ganzheitlichen Rhetorik.
- Es lehrt, die Stimme so einzusetzen, dass berufliche und private Beziehungen besser gelingen.
- Es weist einfache Möglichkeiten auf, um auch stimmliche Stresssituationen (wichtige Vorträge, Präsentationen, lange Reden, emotional belastende Situationen) besser zu bewältigen.
- Es zeigt Wege, die Stimme gesund und kräftig zu erhalten.
- Es setzt Impulse für die Persönlichkeitsentwicklung, indem es große Lebensthemen wie Präsenz, Authentizität, Achtsamkeit, Freude, Kindsein, Emotion, Spiritualität etc. berührt.
- Es zeigt, wie man über Atem und Stimme Spiritualität im Alltag entdecken und fördern kann.

Der Management-Bestsellerautor Stephen R. Covey spricht in seinem Buch „Der 8. Weg. Mit Effektivität zu wahrer Größe“[2] von vier Intelligenzen, die uns Menschen als ein Geburtsgeschenk[3] mitgegeben sind: die physische (PQ), die mentale (IQ), die emotionale (EQ) und die spirituelle (SQ) Intelligenz.

Letztere repräsentiert unsere Sehnsucht nach Sinnhaftigkeit im Leben und Eingebunden-Sein in ein Ganzes. Die spirituelle Intelligenz ist die Quelle, aus der die drei anderen Orientierung beziehen.[4] Er bezeichnet sie auch als innere Stimme.

Diese innere Stimme könnten wir auch die Stimme des Herzens nennen, die Ausdruck unserer Seele ist. Unsere innere Stimme, die uns (wieder) zu unserem Wesen führt. Dahin, für uns zu spüren, was richtig ist, was sich für uns als stimmig anfühlt. Leben wir danach, sind wir authentisch. Hören Sie hin! Das alles können Sie spüren, hören, sehen, wenn jemand spricht.

Gleichzeitig ist die Klangentwicklung Ihrer eigenen Stimme ein Weg zu Ihrer Stimmigkeit. Mit der ganzen Freude an der eigenen Stimme UND des Potenzials, sich in Klarheit auszudrücken. Werden wir dafür wieder aufmerksamer, hellhöriger, so ergibt sich eine wertschätzende Grundhaltung sich selbst und anderen gegenüber. Beziehungen, welcher Art auch immer, werden so möglich, dass sie uns erfüllen.

AAP® und Stimmentfaltung® von innen nach außen

„Stimmentfaltung®“ habe ich mein Unternehmen genannt, und zwar aus der ressourcenorientierten Haltung heraus, dass uns vieles von Natur aus mitgegeben worden ist, von dem wir im Laufe unserer Entwicklung weggekommen sind, bzw. was wir nicht (mehr) nutzen. So auch die Fähigkeiten von uns Menschen in Bezug auf das Sprechen.
Sehr einfach können wir den Umgang mit Stimme als Angewohnheit sehen. Wir probieren es aus, passen uns unserer Umgebung an, machen es so, wie wir es hören. Selten haben wir uns auf unseren üblichen Bildungswegen mit dem Thema Stimme und Sprechen befasst. Natürlich im Musikunterricht in Bezug auf Singen. Wer durfte den Zusammenhang zum Sprechen erleben? Und es gibt so viele Möglichkeiten, derer wir uns nicht bewusst sind. Diese zu zeigen und brauchbar zu machen, ist mein Anliegen.

Meine Basis in Bezug auf die Stimmarbeit ist die „Atemrhythmisch Angepasste Phonation“ (siehe Kap. 1). Durch diese solide Ausbildung und die Erfahrungen, die ich durch die Arbeit mit AAP® machen durfte und darf, ergeben sich für mich viele Zusammenhänge, und diese hier aufzuzeigen im Sinne einer Philosophie zur Stimmentfaltung® von innen nach außen, darum geht es mir.
AAP® sehe ich als Basis zur Gesunderhaltung der Stimme, für den menschlichen und künstlerischen Ausdruck. Sie gibt uns allen die Möglichkeit, unsere Individualität – also das, was uns ausmacht – zu stärken.

Die Zusammenhänge von Stimmtraining zum Menschsein, zum Authentisch-Sein, die ich hier aufzeige, sehe ich als Zusammenführung verschiedener Disziplinen. Wenig ist wirklich erforscht. Gleichzeitig stellt sich die Frage: Muss denn immer alles wissenschaftlich belegt sein, damit wir es spüren können? Was macht es denn aus, wenn uns jemand durch das, was er sagt und wie er es sagt, berührt?
Diese Zusammenhänge finde ich immer wieder spannend. Vielleicht könnte dieses Buch ein Impuls dafür sein, dass sich Menschen aus verschiedenen Disziplinen zusammenfinden und mit dem Fokus auf unser menschliches Instrument in der Kommunikation, der Stimme, in Diskussion kommen – damit die Möglichkeiten, die wir haben, und die Bedeutung unseres Instrumentes wieder mehr ins Bewusstsein rücken. Ganz im Sinne einer „kommunikativen Intelligenz“.
Aber auch oder vor allem, damit wir wieder mehr spüren: Was ist eine wert-

schätzende Haltung den Menschen gegenüber? Und was ist Show, um einen bestimmten Zweck zu erreichen? Das können wir in der Stimme spüren, hören und sehen, wenn wir es spüren, hören und sehen können.
Ich freue mich, wenn es mir gelingt, diese Zusammenhänge für Sie nachvollziehbar darzustellen und wünsche Ihnen eine angenehme Lektüre mit dem einen oder anderen AHA-Erlebnis.

„Die Zeit verwandelt uns nicht, sie entfaltet uns nur." (Max Frisch)

Wenn Sie sich nun mehr auf Stimmentfaltung®, auf meine Arbeit, letztlich auf mich einlassen, vorweg mein Menschenbild, das, woran ich glaube und wofür ich stehe.

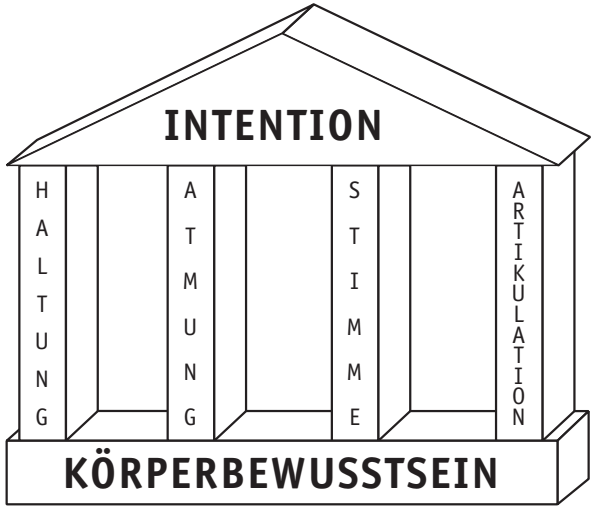
Mein persönliches Menschenbild

Um die Leitlinien meines eigenen Handels offen zu legen, formuliere ich für mich zentrale Aspekte meine Menschenbildes.
Meine Haltung als Pädagogin: Da ich meine ersten Schuljahre in einer Montessorischule verbrachte, durfte ich an mir erfahren, was mit „Hilf mir, es selbst zu tun" gemeint ist. So vertraue ich darauf, dass es in der Natur des Menschen liegt lernen zu wollen. Wir können immer wieder beobachten, wie wissbegierig Kinder sind und welche Energie sie aufwenden um sich das, was sie interessiert, anzueignen.
Meine Haltung als Stimmtrainerin: In der Art des Sprechens kommt die Persönlichkeit mit ihrer Geschichte zum Ausdruck. Jeder Mensch hat eine wohlklingende, „schöne" Stimme, wenn wir sie als Instrument begreifen und uns bewusst machen, wie wir darauf spielen können. Sprechen verstehe ich als Gewohnheit. Im Stimmtraining können wir ausprobieren, wo unser „Eigenes" ist. In diesem eigenen Klang liegen die Schönheit und Kraft. Stimmtraining betrachte ich ganzheitlich, d.h. Atem, Bewegung, Mimik, Gestik ergeben sich daraus. Mir meines eigenen Raumes und Sprechtempos bewusst zu werden sind ebenfalls Themen. Beziehung wird deutlich, wie sehr ich „sende", wenn ich spreche. Gehe ich in den gestalterischen Ausdruck, so zeigen sich Spielfreude und Freude am Ausdruck. Lebendigkeit wird spürbar. Auch Verbundenheit kann erfahren werden: über den Atem spüre ich mich selber, treten in Verbindung zum Du. Über den Atem bin ich mit dem Leben verbunden, welches uns geschenkt ist.

Meine Haltung als Kunsttherapeutin: Mit meinen Erfahrungen als Stimmtrainerin wollte ich meine Ausdrucksformen erweitern und bin so auf eine schöpferische Kraft gestoßen, von der ich überzeugt bin, dass sie jeder Mensch in sich trägt. Besonders über den künstlerischen Ausdruck zeigt sich diese Kraft. Sie grundsätzlich erfahren zu dürfen bereichert unser Leben und lässt uns lebendig sein.
Meine Haltung als Energetikerin: Die Geistige Aufrichtung®, die Begradigung der Wirbelsäule lässt mich immer wieder erleben, was auf feinstofflicher Ebene in Verbindung zum schöpferisch Göttlichen, alles möglich ist.
Zusammenfassend könnte ich sagen: Mein Fokus liegt drauf, Menschen in die eigene Kraft zu begleiten.
Meine tiefste Überzeugung ist es, dass der Mensch sich ausdrücken möchte, angenommen werden mag (und sich danach ausrichtet). Ich gehe davon aus, dass in jedem Menschen eine schöne kraftvolle Stimme vorhanden ist. Ebenso gehe ich davon aus, dass in jedem Menschen eine sich selbst organisierende schöpferische Kraft wirkt. Beides kann sich unter der Voraussetzung entwickeln, wenn es bewusst ist und es zugelassen wird. In beidem ist die Erfahrung von Verbundenheit möglich: zu mir, zum anderen, zur Umwelt, zum Göttlichen.

Kapitel 1:
STIMME UND KÖRPERBEWUSSTSEIN

Wenn wir sprechen, übermitteln wir nicht nur eine Botschaft, wir suchen Verständnis und geben durch den Klang der Stimme weit mehr von uns als den puren Inhalt. Wir sind körperlich, geistig und seelisch präsent und aktiv. Die ganzheitliche Stimmarbeit mit AAP® berücksichtigt alle drei Aspekte. Ihre Wirkung reicht daher über das reine Trainieren des Sprechens und der Stimme hinaus.
Die „Atemrhythmisch Angepasste Phonation" (AAP®) wurde von Dr. phil. Horst Coblenzer (Schauspieler, Sprecherzieher, Ordinarius für Stimm- und Sprecherziehung an der Universität für Musik und Darstellende Kunst am Max-Reinhardt-Seminar Wien) und Universitätsprofessor Dr. med. Franz Muhar (Leiter des Pulmologischen Zentrums der Stadt Wien) begründet.
Sie beschäftigten sich mit der Frage, was gute Sprechtechnik ausmacht, und stellten fest, dass die Verbindung von der Artikulationszone zum Zwerchfell, die jeder Mensch besitzt, ökonomisches Sprechen grundsätzlich ermöglicht. Die beiden Professoren identifizierten die „Atemrhythmisch Angepasste Phonation" (AAP®) als die ökonomische Sprechweise schlechthin. Die Voraussetzungen für das Sprechen im natürlichen Rhythmus des Atems folgen im Weiteren.



Das Modell der AAP® (= Atemryhthmisch Angepasste Phonation)[5]

1. Haltung

Haben Sie schon einmal Menschen bewusst beobachtet, die engagiert argumentieren? Jemand, der etwas zu sagen hat, sitzt aufrecht im vorderen Drittel des Sessels. Er hat seine Hände frei, um zu gestikulieren. Jemand, der das Wort ergreifen möchte, richtet sich auf, um zu signalisieren: Jetzt sage ich etwas! Damit zieht er die Aufmerksamkeit auf sich. Er nimmt eine äußere – aber auch innere – Haltung ein, in der sich seine Stimme und seine Botschaft entfalten können. Das heißt nun nicht, dass Sie nie mehr wieder entspannt im Sessel sitzen dürfen, wenn Sie sprechen. Aber seien Sie sich bewusst, dass die Art, wie Sie Ihr Instrument, Ihren Körper, einstellen, darüber entscheidet, wie Sie beim Publikum ankommen: als lässiger, wenig interessierter Mitredner oder als jemand, der etwas zu sagen hat, dessen Wort Bedeutung hat.

Der Zusammenhang zwischen Haltung und Stimme

Stellen Sie sich bitte eine Trommel vor. Da gibt es einen Holzrahmen, über den ein Fell gespannt ist, das Klang erzeugt, wenn man darauf schlägt. An der Seite sind kleine Schrauben, mit denen man die Spannung und damit die Stimmung regulieren kann. Ist die Trommel gut gestimmt, so gibt sie einen vollen Ton, der nachschwingt. Hat das Fell zu wenig Spannung, klingt der Ton dumpf und lasch. Ist das Fell überspannt, dann klingt der Ton schrill und hart. In beiden Fällen gibt es kurze Töne – nichts schwingt nach. Ganz ähnlich funktioniert das mit der Stimme. Die Körperhaltung bringt nämlich auch unseren Hauptatemmuskel, das Zwerchfell in Spannung. Ist das Zwerchfell zu wenig gespannt, klingen wir dumpf, leise und heiser. Ist es überspannt, klingen wir schrill und voller Druck. Natürlich kann man versuchen, zu viel oder zu wenig Spannung auszugleichen. Und wir tun das auch für gewöhnlich. Wenn wir merken, dass wir zu leise oder zu schrill sind, strengen wir uns an, lauter oder voller zu klingen. Spätestens am Tag darauf präsentiert uns unser Sprechorgan die Rechnung. Wir sind heiser oder müssen uns dauernd räuspern.
Wer seine Stimme im Beruf ständig überfordert, läuft Gefahr, sie dauerhaft zu schädigen. Lang andauernde Überanstrengung kann zu Knötchenbildung an den Stimmlippen führen, die sich durch logopädische Übungen wieder zurückbilden können oder operativ entfernt werden müssen. So eine Operation ist weder angenehm noch förderlich für den Stimmklang. Trotzdem gibt es

Je mehr wir unsere Haltung, unser Zwerchfell und unsere Artikulation trainieren, ...

- umso flexibler werden wir,
- umso leichter können wir uns auf die Sprechsituation einstellen,
- umso sicherer werden wir,
- umso mehr können wir mit unserer Präsenz, Spannung und Stimme spielen.

Schaffen wir es, diese einfachen Regeln zumindest in herausfordernden Situationen wachrufen zu können, dann werden wir bei Präsentationen, Verhandlungen, Vorträgen etc. immer häufiger stressfrei agieren und besser ankommen. Gelingt es uns, diese natürliche Art des Sprechens nach und nach in unseren Alltag zu integrieren, können ganz neue Beziehungsqualitäten entstehen, Qualitäten, in denen viel mehr möglich ist, als wir uns heute erträumen.
Das atemrhythmisch angepasste Sprechen beinhaltet ein großes Repertoire an Ausdruck und Klarheit, und damit meine ich sowohl äußere als auch innere Klarheit. Es öffnet ein neues Körperbewusstsein. Über den Atemfluss erfolgt die Hinwendung zum Inneren; die Offenheit und Empfänglichkeit für Botschaften der Kommunikationspartnerinnen und -partner steigen. Gleichzeitig wird über den Atem und die Stimme das eigene Innere nach außen getragen und für den Gesprächspartner spürbar. Unsere Botschaften kommen an. Wir kommen an. Oder wie es der deutsche Unternehmer Norbert Stoffel einmal ausgedrückt hat: *„Wer deutlich spricht, riskiert verstanden zu werden."*

Offen sein für das Leben

Wer mit allen Sinnen spricht, so wie es das „Ins-Bild-Sprechen" meint, gelangt über die Sinne zur Sinnlichkeit. Das Einlassen auf das Gegenüber fördert die Beziehung und vermittelt Erfüllung und Sinn. Gehen wir mit diesen Erfahrungen in ein Gespräch, spüren wir Resonanz. Wir kommen an und *merken*, dass wir ankommen. Daraus kann etwas Tiefes und Verbindendes entstehen.
Erfahrungen mit dem Körperbewusstsein, den Sinnen, dem Verbunden-Sein in der Kommunikation sind aus meiner Sicht die Basis, um sich auf Spiritualität einlassen zu können, sie zu spüren und zu leben, im Ganzen dann offen und wach zu sein für das Leben.

Kapitel 2:
STIMME UND PERSÖNLICHKEIT

Die Stimme ist das persönlichste Ausdrucksmittel des Menschen; eine organische Funktion, die tiefer als die kulturell erworbene Sprache mit der Gesamtpersönlichkeit des Menschen verbunden ist. Der Ursprung des Wortes Persönlichkeit (lat. personare = hindurchtönen) weist auf den Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und Stimme hin. In der modernen Kommunikationsforschung9 wurde festgestellt, dass bis zu 93% der Information durch Körpersprache und Stimmklang vermittelt wird. Maximal 7% des Gesagten gelten dem Inhalt. Wenn wir uns auf eine Präsentation vorbereiten, tun wir das im Allgemeinen hauptsächlich auf inhaltlicher Ebene. Wir kümmern uns um die 7%. Die „restlichen" 93% laufen mehr oder weniger unbewusst ab. Genau da setzt mein Konzept zur Stimmentfaltung® von innen nach außen an: Wie sehr spüren Sie Ihre Stimme, wenn Sie sprechen? Wie sehr hören Ihre Zuhörer/-innen in der Stimme Ihre Persönlichkeit ? Wie sehr ist Ihre Persönlichkeit sichtbar in Haltung, Mimik, Gestik? – Das alles zusammen nennen wir Ausstrahlung. Ich erlebe es immer wieder als sehr spannend, wenn ich Menschen bewusst machen kann, wie wir mit unserem Körper, unserer Stimme, unserer Seele ebenso zu einer gelungenen Präsentation beitragen.

Der Inhalt einer Information klingt dann glaubwürdig, wenn Sprache und Körper übereinstimmen. Je stärker sie miteinander die Form des Erlebens vermitteln, desto überzeugender wirkt der Mensch und seine Aussage: Er ist stimmig. Je mehr jedoch eine Äußerung durch Wille und Verstand gesteuert ist, desto unechter wirkt sie. Klangfarbe, Lautstärke, Tonhöhe, Tempo und Rhythmus der Stimme sowie Mimik und Gestik geben mehr Aufschluss über das Innere des Sprechers als der Inhalt seiner Rede. Das WIE prägt den Gesamteindruck mehr als das WAS. Das kann auch zum Problem werden; nämlich dann, wenn wir von einer Veranstaltung begeistert nach Hause gehen und uns unterwegs fragen: „Was war da eigentlich der Inhalt?" Auch das gibt es (leider) – und wie ich beobachte, auch immer mehr. Es sieht so aus, als ob uns Zuhörern oft das Gefühl für Wahrhaftigkeit abhanden käme. Sonst ließen wir uns nicht blenden. Die Verpackung scheint in unserer Zeit besonders wichtig zu sein. Das Optische. Das Äußere. Der Auftritt. Es ist auch sehr beeindruckend, wenn wir Inhalte so präsentiert bekommen, dass wir fasziniert sind. Nur – es sollten natürlich auch Inhalte vorhanden sein.

Mein Anliegen ist, Menschen, die etwas zu sagen haben, die Verantwortung tragen (möchten) und achtsam damit umgehen (möchten), in ihrer Ausdrucksfähigkeit so zu stärken, dass sie mit dem, was sie sagen, gehört werden, ankommen und selbst Freude beim Sprechen haben.

Atemrhythmisch angepasstes Sprechen: Grundvoraussetzung für persönliches Sprechen

Ist Ihnen das auch schon passiert: Sie sitzen in einem Vortrag zu einem interessanten Thema und schaffen es trotzdem nicht, dabei zu bleiben? Obwohl Sie dem Inhalt eigentlich folgen möchten, schweifen Ihre Gedanken ab. Verursacher Ihrer „Konzentrationsschwäche" ist zu einem guten Teil der Sprecher. Für Sie als Präsentatorin oder Präsentator heißt das: Wenn Sie die volle Aufmerksamkeit Ihrer Zuhörerinnen und Zuhörer über eine längere Strecke aufrecht erhalten möchten, dann müssen Sie mit Ihrer ganzen Persönlichkeit sprechen. Das tun Sie, indem Sie atemrhythmisch angepasst sprechen. Daraus ergibt sich, dass die Stimme frei von Druck ist, wodurch sie mehr Raum gewinnt und den vollen Klang entfalten kann. Sie machen Pausen, wann Sie es brauchen, durch das Abspannen kommen Sie zu Luft und schöpfen neue Energie.
In diesen Pausen gewinnen Sie überdies Zeit, Zeit zum Nachdenken, zum Mitdenken. Zeit, sich eine Vorstellung zu machen. Zeit, eine Beziehung aufzubauen. Zeit zu spüren, was ankommt, wie ankommt, was Sie sagen. All das gilt natürlich auch für das Publikum. Als Sprecher gelangen Sie so zu Gelassenheit und innerer Sicherheit, die Sie nach außen ausstrahlen.

Atemrhythmisch Angepasstes Sprechen

PERSON ⬇ ZEIT

STIMME ⬇ Raum

Artikulation < ~~~ > Zwerchfell < ~~~ > Emotion

Persönliches Sprechen

Sprechtechnisch gesehen, lösen wir durch die Artikulation das Abspannen aus und „kommen" so zu unserem „Seelenmuskel", wie die alten Griechen das Zwerchfell nannten. Wir kommen also auch zu unseren Emotionen, die während des Sprechens spürbar werden. Unsere innere Haltung wird deutlich. Man kann spüren, ob eine Aussage ein wirkliches Anliegen ist oder ob wir einfach eine vorgegebene Botschaft herunterspulen. Wer auf diese Art sprechen kann, kann auch einen Text, den er schon oft vorgetragen hat, immer wieder neu und lebendig interpretieren.

Stimmentfaltung® ist Teil der Persönlichkeitsentwicklung

Die eigene Ausstrahlung wird durch regelmäßiges Atem- und Stimmtraining positiv beeinflusst. Schon die alten Griechen und Römer waren davon überzeugt, dass tägliches Stimmtraining der ganzen Person zugute komme – es macht gesund, stark und selbstbewusst. Durch den Umgang mit Atem, Körperhaltung, Stimme, Artikulation und Kontakt zum Partner verbessern wir unseren Sprechablauf und lernen unsere Stimme besser kennen.
Ganzheitliche Stimmentfaltung® bedeutet physisches Training (Atem, Körperhaltung, Bewegung), aber auch Training auf der Gefühlsebene (Emotion, Intention, Zuwendung, Kontakt). Ganzheitlichkeit des Menschen im Lernprozess meint, dass der Lernende nicht nur rational reagiert, sondern dass sein Tun immer das Tun einer ganzen Person ist. Stimmentfaltung® berührt den ganzen Menschen, es ist daher zweifellos persönlichkeitsentwickelnd.

Die Stimme zeigt das wahre Wesen

Es ist immer wieder faszinierend, was die Stimme uns alles verrät. Eine Stimme kann „warm" klingen, was wir als sehr angenehm empfinden. Eine Stimme kann auch „flach" klingen: dann fehlt etwas – der Klang, die Resonanz, die Persönlichkeit. Die Emotionen in der Stimme werden durch den Klang transportiert. Je mehr Obertöne in einer Stimme mitschwingen, desto klangvoller und emotionaler ist sie. Die inneren Eigenschaften einer Person machen den Charakter aus – im Gegensatz zu den Äußerlichkeiten.
Vor einigen Jahren gab es ein Experiment, das die Bedeutung der Stimme in der Kommunikation unterstreicht. Die Firma Vorwerk bat ihre Mitarbeiter und Geschäftspartner, mit denen sie laufend in telefonischem Kontakt stand, um

eine Beschreibung ihrer Gesprächspartner. Es zeigte sich, dass die Beschreibung der Äußerlichkeiten der Telefonpartner weit weniger treffend war als jene der Charaktereigenschaften.[10]

Zwischen Schein und Sein

Oft erlebe ich in meinen Seminaren, dass jemand sich stimmlich zurücknimmt, wenn er/sie freundlich ist. Mit „stimmlich zurücknehmen" meine ich, dass jemand Silben verschluckt, also schwerer verständlich ist oder plötzlich mit weniger Resonanz, mit einer „flacheren" Stimme spricht. Oder mit der Emotion plötzlich stimmlich höher wird. Dadurch geht ein Teil der Kraft und der Glaubwürdigkeit verloren – und das in Situationen, die wichtig sind. Die Persönlichkeit kommt nicht mehr vollständig an. Schade, nicht wahr?
Dürckheim beschreibt dieses Phänomen: „In der Stimme äußert sich untrüglich die Ebene, aus der heraus man spricht. Nicht nur der andere, auch man selbst kann aus ihr vernehmen, in welcher Weise man vom Wesen her da ist oder aber in einer das Wesen verdeckenden Weise im Welt-Ich befangen."

In herausfordernden Momenten sind wir manchmal versucht, unser wahres Ich, unser Wesen zu verleugnen oder zu maskieren, weil wir denken, wir müssten anders sein, um anzukommen. Doch die Stimme zeigt dies auf, indem sie beengt, hoch oder flach klingt.

Dürckheim meint abschließend. *„Wer lernt, auf seine Stimme zu achten, vernimmt in ihr seinen inneren Meister."*[11]

„Wenn du es eilig hast, gehe langsam"

Das chinesische Sprichwort lässt sich auch auf das Sprechen anwenden. Wenn wir sprechen, haben wir das Gefühl, wir müssten SOFORT beginnen. Weil wir in kurzer Zeit viel zu sagen haben, müssten wir schnell sprechen.
Wir tun dies nicht nur aus Nervosität heraus. Es herrscht in unserer Welt generell ein großer Mangel an Zeit. Alles muss schnell gehen, möglichst gleichzeitig. Die moderne Technik unterstützt den Trend zum „Multitasking".
Die von ihr verlangte Flexibilität und das vorgegebene Tempo ist von den Menschen kaum mehr leistbar. Hektik, Stress und Eile übertragen sich auch auf

unser Sprechtempo. Zugunsten des zweifelhaften Vorteils, mit unserer Rede schneller fertig zu sein, verzichten wir auf Qualitäten wie Klang, Stabilität, Ruhe, Persönlichkeit ...
Bitte missverstehen Sie mich nicht: Ich bin nicht technikfeindlich und schätze wie die meisten Computer, Internet und Mobiltelefon, doch ich möchte mich davon nicht beherrschen lassen. Wir brauchen für unser Leben und für unser Sprechen beides: Stabilität und Flexibilität, Ruhe und Lebendigkeit, Atemrhythmus und Lockerheit. Wir brauchen eine Balance zwischen den Polen.

Es fehlt an Stille

„Je stiller du bist, desto mehr kannst du hören", sagt ein weiteres Sprichwort aus China.
Das schnelle Tempo, mit dem wir durch die Welt rasen, verhindert ein Innehalten. Können wir das eigentlich noch? Ich meine, können Sie das noch: fünf Minuten innehalten? Nichts tun. Weder essen noch trinken. Weder lesen noch schreiben. Nicht Zeitung lesen, Radio hören oder fernsehen. Einfach fünf Minuten innehalten und still sein.

Es gibt noch etwas, was das Innehalten so schwer macht: Es fehlt an Stille.
Hören wir uns einmal um. Was hören Sie alles im Moment? Also ich höre hier gerade das Dröhnen eines Helikopters, das Vorbeirauschen der Schwerfahrzeuge in der Ferne, den Baulärm von der Baustelle in der Nähe, ein hohes Vibrieren – das könnte ein Bohrer sein, das Surren des PCs, das Klappern der Tastatur, wenn ich schreibe. Das meiste sind Außengeräusche, die ich nicht verursacht habe – und (den PC ausgenommen) leider auch nicht einfach abstellen kann; zum Glück stellen sie in dieser Kombination eine Ausnahme dar.
Wie groß ist die Chance überhaupt noch, uns selbst im Alltag hörend wahrzunehmen? Auf den Rhythmus unseres Atems, auf den Klang unserer Stimme, auf unsere innere Stimme ungestört zu lauschen?
Dieser Mangel an Stille hat Auswirkungen: Die Menschen hören immer schlechter, besonders die junge Generation, die sich mit lautstarker Musik über Kopfhörer für immer um die feinen Klangnuancen bringt.
Inzwischen keimt in vielen Menschen eine tiefe Sehnsucht nach „innerer Stille" auf – Stille für die Seele gewissermaßen. Nicht umsonst boomen Auszeit, Klosterurlaub und Meditation.

Kapitel 3:
STIMME UND BEZIEHUNG

„Die Bestimmung des Menschen ist es, ihn tragende Beziehungen zu finden und diese zu bewahren und zu schützen."[19]

(Joachim Bauer)

Bestimmt werden die meisten Leserinnen und Leser diesen Satz bejahen. Wir brauchen Beziehungen, wir leben in Beziehungen und wir bemühen uns um das Gelingen von Beziehungen. Unzählige Ratgeber widmen sich diesem Thema und geben gute Tipps für die Kommunikation.
Ja, es ist wirklich wichtig, die richtigen Worte zu finden. Aber diese alleine machen noch kein gelungenes Gespräch. Die Art und Weise, wie wir etwas sagen, bestimmt entscheidend mit, wie der Inhalt bei unseren Gesprächspartnern ankommt. Und ich meine hier nicht nur die Betonung! Ich spreche von der Stimme und den Emotionen, die sie vermitteln kann – ich spreche von Vertrauen, Nähe, Geborgenheit, Sicherheit, vom Angenommen-Sein und der Gewissheit, geliebt zu werden.

„Sprich, dass ich dich sehe"

Die Schwingungen der Stimme und des Atems gestalten ein Klima, eine Stimmung. Diese Stimmung färbt auf das Gegenüber ab. Sie hilft beim Interpretieren des Inhalts und sie kreiert Vorstellungen. Die Stimme beeinflusst also die Stimmung. Und die Stimmung gestaltet die Beziehung.
Wie viel die Stimme zur Beziehung beiträgt, hat schon Sokrates beschrieben: *„Sprich, dass ich dich sehe."* Dieser schöne Satz drückt aus, dass wir uns durch die Stimme eines Menschen viel mehr ein Bild von einem Menschen machen können als über unsere Augen. Tatsächlich weiß man, dass das Hören jener Sinn ist, der in unserer Entwicklung am frühesten ausgebildet wird und uns im Tod als letzter verlässt.
Dass Sokrates völlig recht hatte, wissen wir alle: Wir hören jemanden am Telefon und machen uns sofort ein Bild von dieser Person; auch wenn wir sie noch nie gesehen haben. Die Stimme alleine gibt uns das Gefühl: Ja, da möchte ich noch länger plaudern. Oder: Nein, da stimmt etwas nicht! Da ist etwas nicht „stimmig". Der Klang der Stimme zieht uns an oder stößt uns ab. Eine

Stimme macht uns neugierig oder langweilt uns. Sie scheint uns warm und attraktiv oder kühl und distanziert. Das alles gilt unabhängig vom Inhalt – und es gilt für Präsentationen und Verkaufsgespräche genauso wie für private Unterhaltungen. Idealerweise unterstützt die Stimme den Inhalt in lebendiger, klangvoller Weise. Die Stimme fördert die Beziehung.

Neue Beziehungsqualitäten

Durch den bewussten Einsatz der Stimme unterstützen wir die Eindeutigkeit und die Wirkung des Gesagten und beeinflussen damit die Qualität unserer Beziehungen. Einmal mehr spielt der Atemrhythmus die Schlüsselrolle, denn er überträgt sich während des Sprechens auf den Kommunikationspartner. Das Phänomen, das von den so genannten Spiegelneuronen verursacht wird, kennen wir vom Gähnen. Gähnt jemand, dann muss ich auch gähnen. Spricht jemand hektisch, da kommen auch in mir Stressgefühle hoch und ich passe mein Sprechtempo an. Wir spüren den Atemrhythmus des Kommunikationspartners und reagieren darauf. Die Basis für ein beziehungsförderndes Sprechen ist das Sprechen „auf" dem Atemrhythmus: Ich bemühe mich um eine mittlere Körperspannung – bin also weder angespannt, noch lasse ich mich hängen. Ich artikuliere deutlich. Mein Mund bleibt nach dem Sprechen leicht geöffnet, damit die Luft automatisch einströmen kann. Ich bin dadurch immer bei Luft, das gibt mir Sicherheit und Ruhe, mein Gegenüber spürt das. Die entstehenden Pausen nütze ich, um den Kontakt mit Zuhörerinnen und Zuhörern herzustellen.

Den eigenen Klang lieben lernen

Stimme ist auch für die Beziehung zu sich selbst wichtig. Ich erlebe immer wieder, wie wenig Menschen ihre eigene Stimme mögen. Wenn sie ihren Klang auf der Sprachbox oder auf dem Video hören, sind sie überrascht. Das liegt daran, dass man sich selbst beim Sprechen zweimal hört: Wir hören den Klang der Stimme nach außen und gleichzeitig nehmen wir den Klang in unserem Inneren wahr. Hören wir auf einem Aufnahmegerät nur den Außenklang, erscheint uns unsere Stimme fremd. Viele sind dann unzufrieden mit ihrer Stimme. Das ist traurig, schließlich ist die Stimme Teil der Person und der Persönlichkeit! Wer sie nicht mag, wird auch kein Vertrauen in sie und ihre Fähigkeiten entwickeln können.

dafür sind – soziale Resonanz entsteht. Dieses Phänomen ist auch bei der Arbeit am Theater zu beobachten: Die Proben laufen gut, das Stück ist so, wie es sein soll. Alles ist perfekt. Und doch gibt es noch eine Steigerung. Sie tritt ein, sobald das Publikum da ist. Auch wenn man von der Bühne durch das Scheinwerferlicht die Menschen im Saal nicht genau sehen kann, so spürt man sie. Das ist Kontakt. Das ist Geben und Nehmen. Durch die Anwesenheit des Publikums wird es für die Künstlerinnen und Künstler erst richtig spannend, sie laufen zur Hochform auf.

Kapitel 4:
STIMME UND EMOTIONALITÄT

„Das Zwerchfell ist in alles eingespannt, was uns bewegt.“ [28]

(Horst Coblenzer)

Das Zwerchfell lässt uns Emotionen spüren: Wenn wir lachen, können wir gar nicht anders, das Zwerchfell „geht mit“. Auch bei einem herzerschütternden Weinen und Schluchzen, wenn wir uns sehr ekeln oder wenn uns etwas große Angst macht, dann spüren wir das Zwerchfell. Die tiefen Emotionen scheinen eng mit dem Zwerchfell in Verbindung zu stehen. Diese Gefühlsäußerungen sind sogar ansteckend. Wenn Sie ein hohes Maß an Empathie besitzen und manchmal etwas mehr Abstand bewahren möchten, können Sie sich übrigens abgrenzen, indem Sie bewusst bei Ihrem Atemrhythmus bleiben.

Mut zur Emotion

Leider haben die meisten Menschen verlernt, beim Sprechen das Zwerchfell zu nutzen. Die Gründe sind vielfältig. Häufig hängt es damit zusammen, dass wir Emotionen nicht zulassen oder zeigen möchten: Der Mensch kann nicht an seine Stimme herankommen, er verbietet sich Emotionen oder ist mit einem ganzen Schwall von lange unterdrückten Gefühlen konfrontiert, was es ihm unmöglich macht, aus sich herauszugehen.
Ein bewegliches Zwerchfell ist notwendig, um spontan reagieren zu können, sich selbst und andere zu spüren. Dies brauchen wir, um zu sozialer Resonanz und schließlich zu gelingenden Beziehungen fähig zu sein.

Wenn Gefühle unterdrückt werden

Wir lernen schon früh, unsere Emotionen zu kontrollieren. Im Erwachsenenleben überlegen wir uns meist sehr gut, wem gegenüber wir aus uns herausgehen. Fragen wie: „Darf ich das überhaupt? – Komme ich gut an, wenn ich mich zeige, wie ich bin? – Werde ich dann noch geliebt? – Kann mir meine Offenheit schaden?“ schränken unsere Unbefangenheit ein, machen das Zeigen von Emotionen zum Risiko.

Wenn wir all unsere Gefühle hinunterschlucken, verleugnen und verdrängen, hat dies Folgen für die Gesundheit und die Lebensqualität. Verdrängte oder verleugnete Emotionen bleiben in uns und können Verspannungen, Blockaden und psychosomatische Beschwerden auslösen. Kommt es dann doch zur emotionalen Berührung, reagieren wir leicht mit zu viel Emotionalität und verunsichern uns selbst und unser Gegenüber. Das kann dazu führen, dass man Angst vor den eigenen Gefühlen entwickelt.
Allzu oft hören wir auch den Ausspruch „Bleib sachlich!" Sachlich bleiben gilt als Qualität. Leider wird es oft gleichgesetzt mit „Bitte keine Emotionen!" Dem kann ich mich nicht anschließen. Bei der Sache bleiben ist für mich das positive Gegenstück zu persönlichen Angriffen und „Untergriffen". Es bedeutet nicht, dass wir keine Emotion zulassen dürfen: Der Funke kann nur dann überspringen, wenn wir emotional sind!
Immer mehr Menschen kommen mit dem Anliegen, wieder mit mehr Emotion sprechen zu mögen. Zum einen spüren Sie wohl intuitiv, dass die eigene Lebendigkeit unter zu viel Sachlichkeit leidet, zum anderen liegt im Sprechen mit Emotionen die Überzeugungskraft!

Bilder als Zugang zur Emotion

ÜBUNG: Sinnlich sprechen

Nehmen Sie nochmals das Gedicht von Josef Guggenmos zur Hand: „Mittagsstille. Sommerzeit. Gartenwelt voll Friedlichkeit." So lauten die ersten Zeilen.

Und nun schalten Sie Ihre Fantasie ein: Wie schaut dieser Garten aus? Wie warm ist es? Was hört man? Diese Fragen sprechen jede für sich einen anderen Sinn an. Das Schauen, das Spüren, das Lauschen.

Verstärken Sie Ihre Vorstellungskraft weiter: Stellen Sie sich vor, Sie lauschen (halten eine Hand hinter ein Ohr) – dann sprechen Sie den Text. Stellen Sie sich vor, Sie schauen in den Garten und berichten über diese Szene des Gedichts. Stellen Sie sich die Wärme auf Ihrer Haut vor. Streichen Sie zart über Ihren Arm und wiederholen Sie die Zeilen.

Bei allen drei Beispielen könnte ein anderes Gefühl während des Sprechens entstanden sein – und dann auch Ihre Stimme unterschiedlich klingen. Ein Aufnahmegerät oder ein/e Partner/-in werden das bestätigen.
Sinnlich sprechen heißt mit allen Sinnen sprechen, das bringt Emotionen in Ihre Stimme. Durch sinnliches Sprechen werden Sie übrigens auch deutlicher und kraftvoller. Die Emotion ist es, die Ihre Sprache abwechslungsreich und melodiös macht. Je geübter Sie das eine oder andere Register ziehen können, desto leichter gelingt es Ihnen in der „Echtsituation", die entsprechende Emotion in Ihrer Stimme zu transportieren.

Aggression als Stimmkraft

Auf den ersten Blick erscheint Aggression als etwas Unerwünschtes. Das Wort klingt kriegerisch und bedrohlich. Seinem lateinischen Ursprung nach (aggredi) ist es wertfrei und bedeutet „an etwas herangehen".
Aggression ist eine wichtige Antriebskraft und wird in der Psychologie auch als Lebensenergie betrachtet. Diese positive Betrachtung der Aggression unterstützt uns beim Sprechen: Verbiete ich mir die Kraft im Ausdruck, so fehlt mir die Lebendigkeit, meine Stimme wird eher flach und wenig kraftvoll sein. Will ich aber überzeugen, brauche ich genau diese Kraft, ich muss „an die Sache herangehen".
In Situationen, in denen ich wirklich „an etwas herangehen" möchte, werde ich deutlicher, kraftvoller, klangvoller sprechen, vielleicht auch langsamer und eindringlicher. Es werden Qualitäten in meiner Stimme freigesetzt, die in normalen Kommunikationssituationen nicht spürbar werden.
Wir sehen, Emotionen – Aggression inklusive – sind nicht hinderlich für gutes Sprechen: Kann ich mit meinen Emotionen/Leidenschaften umgehen, freue ich mich über sie, sind sie wertvoll. Probleme entstehen nur dann, wenn die Emotionen überhand nehmen und mich beherrschen. Dann steht jemand neben sich oder gerät außer sich, wie uns die Redewendungen zeigen. Das passiert häufig dann, wenn Gefühle aus Angst lange unterdrückt werden, kann aber auch Ergebnis von übertriebenem Perfektionsstreben sein. Es ist wie beim Druckkochtopf: Ist der Druck zu hoch, kommt es zur Explosion. So ist es auch mit der Stimme: Zuviel Druck ist deutlich hörbar. Die Stimme klingt gepresst, unregelmäßig, „halsig", „schrill" oder auch „luftig".
Wenn man als Zuhörerin oder Zuhörer mit Aggression konfrontiert wird, muss man aufpassen, von der Energie des Sprechenden nicht mitgerissen zu werden. Insbesondere Menschen, die im Beschwerdemanagement arbeiten, können

Belangloses Sprechen versus motivierendes Sprechen

Ein Beispiel aus einem Einzeltraining:
Eine für ein Unternehmen sehr wichtige, engagierte Führungskraft kommt mit dem Anliegen, dass er einerseits die Sprech-Ökonomie erlerne, aber auch nach 30 Jahren allgemeiner hohen Kompetenz meine, dass er in Bezug auf Sprechen und Präsentieren noch ganz viel Luft nach oben habe.

Zunächst erarbeiten wir die mittlere Körperspannung, dann die systematische Kombination von Atem und Sprechen.
Als nächstes bitte ich ihn, ein bisschen mehr Emotion auszuprobieren. Das erscheint ihm am Anfang sehr eigenartig. Doch eine kurze Videoaufnahme zeigt, was Überzeugungskraft ausmacht.
Ich frage, wie es sich anfühle in so einer Besprechung zu sitzen, in der alle so belanglos argumentieren würden. "Ja, das ist lähmend und eh nicht auszuhalten!".
So bitte ich ihn mir eine Besprechungssituation zu zeigen. Einmal in der gewohnten Art und einmal mit der neuen Überzeugungskraft.
Und dann kommt seine Erkenntnis!
Durch die vitalere Körperspannung, die bewussteren Sprechpausen und dann noch die Emotionalität bemerkt er selber, dass sich auch der Text, den er sagt automatisch verändert: er ist viel klarer und positiver.
Die Ausgangsposition ist folgende: durch die Umsetzung eines Projektes könnten 2-3 Millionen mehr Umsatz gemacht werden, was in einem Unternehmen mit 40 Millionen Umsatz und belanglosem Sprechen niemanden wirklich motiviert. Während des Trainings und der veränderten Stimmung bemerkt er, dass das ja 7 % Umsatzsteigerung und sehr wohl motivierend sei.
Als Fazit fasst er spontan zusammen: "Die Belanglosigkeit meines Sprechens kostet die Firma viel mehr als das Training."

Kapitel 5:
STIMME UND AUTHENTIZITÄT

Stimme und Sprache sind ein Spiegel, inwieweit es einem Menschen möglich ist, er selbst zu sein. [...] Die geschätzte Hälfte aller unserer Ängste hängt mit der Angst des Menschen vor der freien Rede zusammen, weil sie spüren, dass sie spürbar, hörbar und in einer neuen Weise sichtbar werden, wenn sie ihre Stimme erheben."[44] (Arnold Mettnitzer)

„Wer authentisch lebt, hat seine Bestimmung gefunden."[45] (Ursula Nuber)

Wenn wir von Authentizität sprechen, meinen wir das Wahre, Echte, Wirkliche, die Persönlichkeit in ihrer individuellen Ausprägung. Die kindliche Persönlichkeit ist rein und unverfälscht. Kinder sind Rohdiamanten, bis ihnen das Leben einen bestimmten Schliff gibt. Manche werden zu leuchtenden Vorbildern. Bei anderen wiederum legen sich dichte Schleier über das wahre Ich, die den inneren Wert verbergen und das Strahlen verhindern.
Wie schade! Was ist ein Mensch, dessen wahre Schönheit verborgen bleibt? Welche Chancen gehen ihm verloren und wie viele Möglichkeiten, in Fülle zu leben und andere glücklich zu machen?

Jenseits der Oberflächlichkeit

Persönlichkeit und Ausstrahlung werden in verschiedenen Aspekten des Menschseins spürbar. Äußerlichkeiten spielen dabei kaum eine Rolle, es geht darum, was „zwischen den Zeilen" schwingt. Gut lässt sich das am Begriff der äußeren Schönheit nachvollziehen, die heute so überaus hoch bewertet wird. Jugend und Schönheit gelten als Grundvoraussetzungen für den „Liebens"-Wert eines Menschen. Dementsprechend boomen die Umsätze der Schönheitschirurgen und Kosmetikkonzerne. Bei näherer Betrachtung ist beides nicht nur vergänglich – es ist nahezu irrelevant für die Wirkung, die Ausstrahlung, das Charisma eines Menschen. Wir sprechen dann von innerer Schönheit, wahrer Schönheit oder altersloser Schönheit – ich möchte sagen, es ist das Leuchten der Persönlichkeit, das hier gemeint ist. Die Klarheit, Reinheit und Sicherheit eines Menschen, der geworden ist, wie Gott ihn gemeint hat, der zu sich stehen, bei sich bleiben kann – der ist, wer er ist.

damit sich selbst untreu werden. Nicht dass es prinzipiell unrichtig wäre, eine Position zu verändern. Friedl Beutelrock hat einmal gemeint, dass *„ein Standpunkt nicht nur das sein sollte, worauf man ständig stehen bleibt"*[53], und Samy Molcho hat ergänzt, dass *„ein Standpunkt auch ein Ausgangspunkt"*[54] sein kann. Dem möchte ich mich anschließen.
Entscheidend ist aber jeweils die dahinter stehende Motivation: Wenn wir einen neuen Standpunkt beziehen, weil wir dazugelernt haben, bedeutet dies, dass wir eine andere Überzeugung gewonnen haben. Wir vertreten einen neuen Standpunkt, nicht weil es die anderen tun, sondern weil wir daran glauben. Die Stimme ist ein untrüglicher Indikator dafür, ob jemand wahrhaftig ist. Das bewusste Hinhören auf den Klang von Stimmen – auch unserer eigenen – hilft uns, ein klareres Bild von einer Situation oder einem Gesprächspartner zu gewinnen.

4. Charismatische Sprecher leben das Gesagte.
Kann ein Vegetarier ein Burger-Restaurant leiten? Ein Modemuffel ein Luxusmode-Label führen? Ein Pelzfan PR für eine Tierschutzorganisation machen? Theoretisch ja. Doch es ist unwahrscheinlich, dass er in der Öffentlichkeit als charismatischer Mensch bekannt werden würde. Nicht nur, dass dies nach außen hin vollkommen unglaubwürdig wäre, es würde den Betreffenden aus dem seelischen Gleichgewicht und an den Rande des Burn-outs bringen. Kurz gesagt: Was man vertritt, das muss man vertreten können und vertreten wollen.
Am stärksten wirkt Gesagtes, wenn es nicht nur gesagt, sondern auch gemeint und gelebt wird. Denn dann vermittelt es Verbindlichkeit und Verlässlichkeit. Wenn wir es also schaffen, in unserem Beruf und unseren privaten Beziehungen das sagen zu dürfen, woran unser Herz und unser Glaube hängt, dann brauchen wir uns keine Sorgen um die Qualität von Vorträgen, Präsentationen, Reden oder von zwischenmenschlichen Gesprächen zu machen. Denn: *„Wo das Herz reden darf, bedarf es keiner Vorbereitung"*, sagte Gotthold Ephraim Lessing.

Charismatiker mögen ihre Stimme.
Abschließend eine letzte Eigenschaft, die ich in meiner Arbeit beobachten konnte: Charismatische Sprecher mögen ihre Stimme. Nur wer seine Stimme (und letztlich sich selbst) mag, wird liebevoll, achtsam und wertschätzend kommunizieren können.

„Wer zu dem Menschen werden will, als der er gedacht ist, muss herausfinden, wer er wirklich ist, was ihm eine Herzensangelegenheit ist, welche Träume er hat (oder früher einmal hatte)."[55] (Ursula Nuber)

Kapitel 6: STIMME UND SPIRITUALITÄT

„Die menschliche Stimme ist in ihrem Ursprung und ihrem Wesen nach etwas von innen. Sie hat mit Spiritualität im wörtlichsten Sinn des Wortes zu tun. Das lateinische Wort ‚spiritus' bedeutet ‚Hauch, Atem'. Stimme ist physikalisch betrachtet ‚hörbar gemachter Atem.'"[56] (Arnold Mettnitzer)

Spiritualität hat mit inneren Erfahrungen zu tun.[57] Spiritualität im Sinne von Atem ist Bedingung für das Leben. Der Atem ist das Wesentliche, geschenkt von Gott. Unter Spiritualität ist aber auch die Seele – der Geist, in dem etwas lebt und geschieht – zu verstehen. Spiritualität ist eine Haltung. Unsere innere Haltung.
Angesichts von Kriegen, Klimawandel und Finanzkrise stellt sich die Frage, wie es um die Spiritualität der Welt und der Menschen bestellt ist. Denn offensichtlich leiden auch die Menschen als Individuen unter einem Mangel an Seele. Wie sonst wäre es zu erklären, dass sich – trotz materiellem Wohlstand – immer mehr Menschen leer und einsam fühlen?
Ganz ehrlich: Wie viele Ihrer Bekannten und Freunde können von sich sagen, dass sie lieben, was sie tun? Wie viele sind mit dem Herzen bei der Sache? Wie viele hetzen dagegen durchs Leben, streben nach immer mehr und kommen doch nie ans Ziel?
Die ursprünglichste Suche des Menschen nach Sinn und Glück, nach Seele und Geist geht unter in Lärm und Konsum, in oberflächlichen Begegnungen, in Leistung, Perfektionismus und Effizienz.

Spiritualität als Weg zum Selbst

Wer sich auf die Suche nach Spiritualität begibt, wer seiner eigenen Seele nachspürt, der kommt ganz automatisch zu den erfüllenden, Sinn und Frieden stiftenden Inhalten. Es ist wert, diesen Weg zu gehen, denn er führt zum wahren Selbst und zu einem Leben in Freiheit und Dankbarkeit.

Es gibt viele Möglichkeiten, die eigene Spiritualität zu entdecken und zu fördern. Sei es durch ein Gebet oder durch Meditation, bei einer Wanderung in der Natur oder beim Hören von Musik, beim Malen oder im Gespräch.

Ich persönlich habe durch die AAP® und meine Stimmentfaltung® den Weg zur Spiritualität entdeckt. Auf diesem Weg bin ich nun schon seit einiger Zeit unterwegs. Jeder Schritt, den ich durch meine Arbeit tun kann, beflügelt mich und macht mir klar, wie einfach es in Wahrheit ist, sinnerfüllt und glücklich zu leben. Gerne will ich meine Erfahrungen mit Ihnen teilen. Sie mögen Ihnen helfen, Zusammenhänge zu erkennen und Ihren ganz persönlichen Weg zu gehen.

So ganz nach dem Motto des großen Philosophen Heidegger: *„Der Sinn des Lebens ist, dass der Mensch immer mehr zu dem wird, der er im Grunde seines Wesens eigentlich ist."*[58]

Durch Offenheit zum Wesentlichen

Das Wesentliche ist ein Geschenk. Wir erhalten dieses Geschenk, wenn wir offen bleiben. Das ist die Kernerkenntnis meiner Arbeit mit der Stimme. Das Offenbleiben nach dem Sprechen führt gemeinsam mit deutlicher Artikulation zur Ergänzung der nötigen Atemluft. Wir bekommen die Luft geschenkt, müssen sie nicht holen.

Gleichzeitig ist Offenbleiben im Sinne von Offenheit Voraussetzung für gelingende, vertrauensvolle Kontakte. Nur so kann wirkliche Begegnung und tiefe Beziehung entstehen: Eine Seele berührt eine andere Seele. Beide Seelen fühlen dann Sinn und Glück.
Schließlich führt Offenheit zur Seele als *„Wesentliches des Menschen"*, wie Anselm Grün formuliert.[59]
Diese spirituelle Offenheit können wir fördern, indem wir hinhören und hinfühlen auf unser Innerstes. Dafür brauchen wir Stille. In diesen Zeiten der Stille wird die innere Stimme deutlicher hörbar und sagt uns, ob wir stimmig sind und unser Wesentliches leben.

Glück macht erfolgreich

Normalerweise liest man das umgekehrt – Erfolg macht glücklich. Dass das nicht stimmen kann, zeigt insbesondere ein Blick in die Klatschspalten, manchmal genügt auch schon einer zum Nachbarn oder zur Arbeitskollegin.

Erfolg macht also nicht zwangsläufig glücklich.
Ich meine stattdessen: Glück macht erfolgreich! Das ist meine Erfahrung. Warum? Ganz einfach, Glück zieht an! Unsere Mitmenschen spüren, wenn wir glücklich sind – und lassen sich gerne vom Glück anstecken.
Ich möchte Ihnen ein kleines Beispiel erzählen: Vor kurzem war ich auf einem spanischen Sonntagsmarkt und wir kauften Gemüse bei einem besonders sympathischen Paar. Da wir schon mehrmals dort gewesen waren, fragte ich, wo genau sie ihre Finca hätten. Die Frau erklärte es uns und fügte hinzu, dass der Garten ihren Schwiegereltern gehören würde, dass sie keine Arbeit gefunden hätte und deshalb seit einem Jahr Gemüse kultiviere und auf dem Markt verkaufe. Der Mann bestätigte die Aussage mit einem breiten Lächeln und legte liebevoll und stolz den Arm um seine Frau. Dann erzählte er uns, dass sie die Kartoffeln, die kiloweise – von Hand verpackt – vor uns lagen, am Tag zuvor aus der Erde geklaubt hätten. Diese Kartoffeln zuzubereiten war mir ein großes Vergnügen. Natürlich haben sie besonders gut geschmeckt!

Und nicht nur mir. Der Stand meiner Marktfrau wurde geradezu belagert und sie war immer als Erste ausverkauft. Ihr Angekommensein hat sie zufrieden gemacht. Durch ihre Offenheit hat sie Glück und Zufriedenheit ausgestrahlt und von ihren Kunden zurückbekommen –persönlich wie wirtschaftlich. Das ist Erfolg, wie er sein sollte, finde ich. Und diese Art Erfolg kann tatsächlich glücklich machen.

Die Seele als innere Stimme?

Zum Glücklich-Sein gehört, dass ich tue, was zu mir gehört. Dass für mich stimmt, was ich tue. Dass das innere Wollen mit dem äußeren Tun übereinstimmt. Dass ich stimmig bin.
Ob ich auf dem richtigen Weg bin, sagt mir meine innere Stimme. Sie ist Kritikerin, Mahnerin und Lobende, sie ist Antreibende und Beruhigende. Die innere Stimme weiß ganz genau, ob etwas gut für mich ist.

Wer oder was ist das eigentlich, die innere Stimme? Wer spricht da in uns, mit uns, über uns? Wem oder was trauen wir, wenn wir der inneren Stimme trauen? Uns selbst? Unserem Über-Ich? Alten Glaubenssätzen?
Wünschbarkeiten der Gesellschaft? Gott? Der eigenen Seele?