

Wussten Sie schon?

Stimmtraining: Gut klingen – gut ankommen

Die Logopädin Eva Loschky arbeitet mit Menschen, die viel reden müssen

Die meisten Berufstätigen müssen im Job viel sprechen – mit einem direkten Gegenüber, vor einer Gruppe oder auch am Telefon. Warum ist eine gute Stimme so wichtig für den Erfolg im Job?

Die Stimme ist unser wichtigstes Kommunikationsmittel. Wer eine angenehme Stimme hat und die Worte gut artikuliert, dem hört man gerne zu. Wenn die Stimme hoch und schrill, zu leise oder gar heiser klingt, wenn jemand ohne Punkt und Komma redet, dann nervt das. Was viele nicht wissen: In der Face-to-Face-Situation nehmen wir fast 40 Prozent des Gesagten als Stimme und Tonfall wahr. Gleichzeitig übertragen sich Atemrhythmus und Stimmlippenbewegungen vom Sprecher auf den Hörer. Dieser spricht mit fünf Millisekunden Verzögerung innerlich mit und erinnert sich so an das Gesagte. Er speichert dabei auch, ob die Sprechweise angenehm oder unangenehm war.

Welche Stimmprobleme kommen denn am häufigsten vor?

Die meisten Menschen klagen darüber, dass ihre Stimme nicht belastbar und zu leise sei. Längeres Reden strengt sie an, der Hals wird trocken, sie spüren einen Kloß im Hals. Frauenstimmen werden zudem oft schrill statt laut und sind so piepsig, dass man sie überhört. Wer solche Stimmprobleme hat, spricht meist zu lange auf einem Ausatem und zieht die Luft aktiv durch den Mund ein. Das reizt Kehle und Hals so stark, dass sich die nächste Erkältung anbahnt.

Was können wir der Stimme Gutes tun?

Nikotin, Alkohol, Ozon, trockene Heizungsluft und Klimaanlage reizen die Kehle. Um die Schleimhäute zu pflegen, sollten Sie mindestens zwei Liter Wasser am Tag trinken. Stellen Sie sich immer ein Glas Wasser an Ihren Arbeitsplatz und trinken Sie zwischendurch. Auch sollten Sie bei großer Sprechbelastung auf den Verzehr von Milchprodukten verzichten, da diese sehr stark verschleimen. Rohkost und stark säurebildende Nahrungsmittel sollten Sie vier Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr essen, da sonst über Nacht zu viel Magensäure aufsteigt, die die Stimmlippen angreift.

Empfehlen Sie jedem, der im Job viel reden muss, ein Stimmtraining?

Unsere Stimme benutzen wir jeden Tag, doch wie wir sie trainieren können, damit sie angenehm klingt und Sprechbelastungen standhält, wissen die wenigsten. Bei einem Stimmtraining erfahren Sie, was in Ihrem Körper passiert, wenn Sie sprechen. Im praktischen Teil trainieren Sie das lautlose, passive Einatmen während des Sprechens und machen ein gezieltes Körpertraining, um die Ausatemkraft für eine laute und klangvolle Stimme aufzubauen. Für ein Wort müssen Sie hundert Muskeln koordinieren – deshalb lernen Sie auch die genaue Zungenfunktion für die Artikulation. Ich würde jeder Firma empfehlen, ein solches körperbezogenes Stimmtraining anzubieten. Das hilft mehr als ein Rhetorikkursus. Denn was nutzt das beste Manuskript, wenn die Stimme versagt?

Eva Loschky arbeitet als Stimmtrainerin in München. Für die Verhandlungen zu ihrem Buch „Gut klingen, gut ankommen“ (Kösel) hat sie die Agentin Karin Hertzner beauftragt. Der Artikel ist in der Süddeutschen Zeitung erschienen.

Karin Hertzner

Pressearbeit

Agentur

Ysenburgstraße 6

80634 München

T: 089 / 5002 8445

info@karinhertzner.de

www.karinhertzner.de