

„Atmen Sie!“

Was die eigene Stimme über Gefühle verrät, wie sie sich kontrollieren lassen und wie jeder Mensch seinen Worten durch Stimmübungen mehr Ausdruck verleihen kann, erklärt Stimmcoach Claudia Jacobacci im Interview.



news+: Frau Jacobacci, ist eine gute Sprechstimme angeboren?

Jacobacci: Nein, die Stimme ist ein Instrument, auf dem jeder lernen kann zu spielen. Nur weil wir sprechen können, heißt das aber nicht, dass wir unser Instrument auch wirklich beherrschen.

news+: Was kann man dafür tun?

Jacobacci: Mit einer Analyse der persönlichen Stimm- und Sprechfähigkeiten und anschließenden gezielten Übungen stellen sich hörbare Veränderungen zügig ein.

news+: Wie funktioniert eine solche Analyse?

Jacobacci: Zuallererst muss man die Situation betrachten, in der sich der Mensch befindet. Spricht er privat oder im professionellen Umfeld? Danach guckt man auf das Sprechen selbst: Wie sind Tempo und Lautstärke, wie Artikulation und Modulation? Danach folgen noch weitere Aspekte wie: Spricht die Person in ihrer natürlichen Tonlage, wie ist es um ihre Körperspannung bestellt? Welche Gefühlsbewegung transportiert die Stimme, die in erster Linie ein Emotionsträger ist?

news+: Was sind die größten Probleme, die Menschen beim Sprechen vor einer Gruppe haben?

Jacobacci: Grundsätzlich spricht man meist zu schnell und zu undeutlich.

Das liegt daran, dass der Vortragende den Sachverhalt, den er erläutert, schon kennt. Für das Auditorium hingegen sind viele Informationen neu – ungeübte Sprecher machen daher diesen Fehler häufig, sind sich dessen meist aber gar nicht bewusst. Sie haben nur ein diffuses Gefühl, dass sie nicht gut ankommen. Und das liegt daran, dass sie sich aufgrund des hohen Sprechtempos einfach schlecht artikulieren können. Der Zuhörer steigt dann schnell aus.

news+: Und wie kann man trainieren, besser zu sprechen?

Jacobacci: Die Atmung ist ein wichtiger Baustein im Sprechcoaching, denn über sie kontrollieren wir unsere Emotionen. Damit können wir das Tempo regulieren und verschaffen uns im Zweifelsfall auch Pausen, in denen wir nachdenken können, was wir als Nächstes sagen möchten.

news+: Welche Übungen bieten sich dafür an?

Jacobacci: Atemübungen stehen stets am Anfang. Dabei muss man auf jeden

Menschen individuell eingehen. Zieht der Sprecher die Luft eher durch die

Nase oder den Mund ein, wo lässt er sie wieder ausströmen? Idealerweise sollte man durch die Nase ein- und den Mund ausatmen. Bereits dadurch unterstütze ich meine Stimme, da ich dann während des Sprechens auch ausatme. Dafür hilft es schon sehr, wenn man sich

seines eigenen Atmens bewusst wird, indem man es beobachtet. Schöner Nebeneffekt der Übung: Sie wirkt beruhigend – und zwar bereits nach nur wenigen Minuten, die man seinen eigenen Atemzügen lauscht.

news+: Dadurch ändert sich die Stimme?

Jacobacci: In erster Linie verändert sich der Tonus, die Körperspannung. Die Stimme lockert sich, wenn sich der Mensch entspannt. Die Muskeln, die den Kehlkopf halten, entkrampfen sich, und der Kehlkopf, der eigentlich nichts anderes als ein Saiteninstrument ist, senkt sich ab. Dadurch verlängern sich die Stimmlippen. Das kann man mit einer Gitarrensaite vergleichen. Je länger sie ist, umso tiefer und entspannter klingt sie.

WEBTIPP

Mehr Stimmvolumen und ein besserer Ausdruck gewünscht? Probieren Sie doch dieses Lehrvideo für ein Stimmtraining mal aus:

www.youtube.de

Suchbegriff: Stimmübungen Medienkompass



CLAUDIA JACOBACCI

Die 43-Jährige ist SchauspielerIn, Sprecherin und Trainerin für Stimme und Präsenz. Sie arbeitet als Synchronsprecherin für Film und Fernsehen sowie als Stimmcoach in Frankfurt und München.

www.cj-stimmtraining.com

news+: Hat das bei allen Menschen den gleichen Effekt?

Jacobacci: Grundsätzlich hat die Stimme nichts damit zu tun, ob man schlank oder kräftig gebaut ist. Der Körper ist ein Verstärker für die Stimme, und jeder Mensch kann es trainieren, mehr von seinem Körper als Resonanzraum zur Verfügung zu stellen.

news+: Wie macht man das?

Jacobacci: Durch Summ-Übungen. Hier kann man schnell feststellen, wo im Körper die eigene Stimme widerhallt. Ist vielleicht

die Resonanz in den Stirn- und Nebenhöhlen am größten oder im Bereich des Brustkorbs? Schritt für Schritt ist es dann möglich, den Klangkörper zu vergrößern.

news+: Also kann jeder Mensch lernen, so zu sprechen, dass man ihm gerne zuhört?

Jacobacci: Ja, aber man muss es wollen. Jeder Mensch kann auch Klavierspielen lernen. Man muss die Bereitschaft dafür haben, sein Instrument beherrschen zu wollen. Sprechen können ja praktisch alle Menschen. Gut zu sprechen, muss man aber üben.



Halten Sie Abstand!



Wie nah lassen wir einen anderen Menschen an uns heran?

Mit dieser Frage beschäftigt sich die sogenannte Proxemik, ein Bereich der Psychologie. Forscher haben Grenzen definiert, wie weit man sich Menschen annähern kann, ohne dass sie dies als unangenehm empfinden. Das gilt im Privat- wie auch im Berufsleben.

Öffentliche Distanz

Bei Begegnungen auf der Straße oder in der Öffentlichkeit versuchen die meisten Menschen, einen Abstand von mehr als dreieinhalb Metern zwischen sich und anderen Passanten einzuhalten.

Soziale Distanz

Die sogenannte soziale Distanz entspricht einer Entfernung von zirka 1,20 bis 3,60 Metern. Bei öffentlichen Reden, im Berufsalltag oder bei offiziellen Gesprächen gilt dieser Abstand als angemessen.

Persönliche Distanz

Die persönliche Distanz von etwa einem halben Meter bis hin zu 1,20 Metern gewährt man nur Menschen, die einem vertraut sind. In dieser Nähe bespricht man auch persönliche Themen, die zum Beispiel bei Arbeitskollegen eine nähere Beziehung zueinander voraussetzen.

Intime Distanz

Die intime Distanz beträgt weniger als einen halben Meter. Dieser Bereich eignet sich, um Themen zu besprechen, bei denen man sehr vertraut miteinander ist. Menschen, die in diese unmittelbare Nähe treten dürfen, kennen sich meist sehr gut und berühren oder umarmen sich auch in der Regel.

Quelle: Prof. Armin Poggendorf, Fachhochschule Fulda: „Whitepaper: Proxemik – Raumverhalten und Raumbedeutung“, www.iug-umwelt-gesundheit.de/pdf/2006-4_schwerpunkt2_Proxemik.pdf