

# Vom Wert des Summens

Was Univ. Prof. Mag. Brigitte Berger-Möhl über die Macht unserer Stimme zu sagen hat und wie wir unseren eigenen Klang verbessern können.

Haben sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie Ihre Stimme wirkt? Die meisten Menschen nicht. Unsere eigene Stimme und unsere Sprache sind uns meist fremd, so dass wir erstaunt sind, wenn wir sie am Anrufbeantworter oder auf einem Tonband hören. Die Stimme ist aber ein wesentlicher Faktor in der Kommunikation. Sie entscheidet über unseren Erfolg mit.

Darüber und was wir alle tun können, um unseren stimmlichen Auftritt zu verbessern, sprach Univ. Prof. Mag. Brigitte Berger-Möhl bei einem Schütz Marketing-Abend. Berger-Möhl trainiert Sänger und Sprecher. Ein gelegentliches Stimmtraining sollte jeder und jede in Betracht ziehen, die Kontakt zu Kunden haben und in der Öffentlichkeit stehen. Denn es gibt Untersuchungen, wie sehr es auf unseren Wohlklang ankommt: Wenn wir einer Person gegenüber treten, achten wir zu 55 % auf äußere Erscheinung und nonverbale Kommunikation, zu 38 % auf Stimme, Ton und Melodie des Gegenübers. Der Inhalt, was er oder sie zu sagen haben, kommt zumindest bei der ersten Begegnung mit 7 % erst an dritter Stelle. „Die Stimme ist der Schlüsselreiz, der innerhalb von Sekunden darüber entscheidet, ob man ankommt“, erklärt Berger-Möhl dieses Phänomen. Sie kann Hilfe dazu anbieten: „Die Stimme ist nicht unveränderbar, man kann sie trainieren.“

Schon unser Sprachgebrauch sollte uns darauf einstimmen wie wichtig der Klang des Auftritts ist. Von „in Stimmung sein“ bis zu „lähmende Stimmung“ weist vieles in der Sprache darauf hin, wie sehr die Stimme unsere Gefühle wiedergibt. Unsere Stimme können wir in der Regel nicht verstellen, sie gibt unweigerlich Auskunft darüber, wie wir uns fühlen. „Die Stimme kommt aus uns heraus, sie ist etwas sehr Intimes“, macht uns die Stimmexpertin auf die Wichtigkeit dieses Ausdrucks aufmerksam. Außerdem: „Der Ton lässt hören, ob sie inhaltlich zu ihrem Anliegen stehen.“

## Wichtig im Job-Alltag

Wie wichtig die Stimme im Job-Alltag ist, belegt eine Umfrage, die Helene Karmasin vor einigen Jahren dazu durchgeführt hatte. Geschäftsführer und Führungskräfte aus den Bereichen Personaldienstleistungsunternehmen, Marketing und Vertrieb sowie Trainer und Personalentwickler wurden dazu befragt. Den hohen Stellenwert der Stimme bestätigten die Befragten zu jeweils 80 bis 90 % für Auftritte und Verkauf, Erstkontakte, klarere Weise für Bewerbungsgespräche aber auch für die Arbeit in Teams. „Wer sich im Beruf durchsetzen will, braucht Stimme“, stellt Stimm- und Präsentationstrainerin Berger-Möhl dazu fest. Weil sich dessen aber nur wenige bewusst sind, wird der eigenen stimmlichen Performance meist kaum Beachtung geschenkt.

Dabei gibt es Tipps und Tricks, die Stimme und Sprechtechnik auch ohne aufwändiges Stimmtraining zu verbessern. Es beginnt mit der Körperhaltung. Wenn man aufrecht sitzt oder steht fällt das Sprechen leichter: Je nach Haltung des Kopfes ist der Ton eng und gepresst oder eben angenehm. Ein enger Ton ermüdet Zuhörer wie Redner gleichermaßen. „Tragen Sie des öfteren eine kleine Krone, damit der Kehlkopf frei ist!“ empfiehlt Berger-Möhl daher schmunzelnd. Die gute Haltung verleiht dem Sprechenden außerdem zusätzlich Autorität.

Auch das Zwerchfell spielt eine wichtige Rolle. Es ist für unsere Aussprache wichtig und muss bewegt werden. Ohne Beteiligung des Zwerchfells bringt man kaum einen Konsonanten zustande. Ein Trick dabei ist es, bewusst „tief“ und „weit unten“ zu atmen. Rhythmisches sch-sch-sch vor einem Redeauftritt bringt das Zwerchfell zusätzlich in Bewegung. Näheres dazu sollte man sich aber von der Trainerin von Angesicht zu Angesicht erklären lassen. Dafür eine schriftliche Anleitung zu geben, erscheint schwierig...



## Die eigene Wohlfühlage erkennen

Ebenso sollte man den Wert des Summens zu erkennen: Es regt unseren Resonanzraum an. „Summen Sie so oft Sie können“ rät Berger-Möhl daher. Es bringt Wohlgefühl und damit Wohlklang in die Stimme. Außerdem gilt es, die eigene „Wohlfühlage“ zu erkennen. Die ist meist tiefer, als wir das verneinen. Viele Menschen neigen dazu wenn sie in einer Rede oder Konversation wichtig genommen werden wollen, in eine höhere Stimmhöhe zu wechseln. Das ist für den Sprechenden anstrengend, vermittelt Aufregtheit und ist für die Zuhörer unauthentisch. Ein zustimmendes „mm“ in ein Gespräch ganz unauffällig eingestreut, bringt einen in die eigene Wohlfühlage zurück, wenn man sich in unangenehmen Höhen verstiegen hat. Auch Singen ist ein probates und angenehmes Mittel, den eigenen Klang und das eigene Wohlgefühl zu entwickeln. „Die Stimme ist ein Instrument“ sagt die Stimmtrainerin Berger-Möhl. Sie zu pflegen erscheint nach diesem Abend zumindest so wichtig, wie die Sorge um das äußere Outfit.

Autor: Dr. Irmgard Bayer