



## Stimmkunst: Die Macht der Stimme nutzen

*Von Rothenburg-Partner*

*Erstellt am 10 Mai 2016 - 15:52*

Die Stimme ist ausschlaggebend dafür, ob wir beim Gegenüber einen positiven Eindruck hinterlassen oder nicht. Zudem bestimmt sie maßgeblich mit, in wie weit wir als authentisch und glaubwürdig und insbesondere auch als attraktiv eingeschätzt werden. Kurzum: Sie entscheidet mit über Sympathie und Antipathie. Doch unabhängig davon, ob wir mit einer sehr hohen Stimme oder einem dröhnenden Bass ausgestattet sind, richtig unangenehm wird es, wenn uns kein Ton mehr über die Lippen kommt.

Wer seine Stimme beruflich nutzt, muss diese gezielt steuern können. Berufsanfänger bekommen das vornehmlich zu Beginn ihres Werdegangs zu spüren. Wenn sie sich in Vorstellungsgesprächen oder beim Probearbeiten vor gestandenen Größen des Berufslebens, ungeduldigen Chefs oder hitzigen Kunden präsentieren müssen, kann die Stimme schon mal anfangen zu zittern oder schlimmstenfalls ganz versagen. Die Unsicherheit schwingt merklich in der Stimme mit. Aufregung und Nervosität lassen die Stimmhöhe höher klingen und den Wortfluss schneller fließen. Laute wie „äh“ oder „ähm“ schleichen sich vermehrt in die Rede ein. Dabei könnte eine sichere Stimmführung sogar dabei helfen, ein gewisses Maß an fachlichem Unvermögen zu übertönen.

Eine sichere Stimme ist Trainingssache

Wer sich die Zeit nimmt, vor wichtigen Gesprächen, gezielt auf seine Stimme einzuwirken, kann sich ein sicheres Auftreten aneignen und wird so vom Publikum besser wahrgenommen. In erster Linie kommt es dabei auf eine ruhige Atmung und eine aufrechte Haltung an. So kann sich das Zwerchfell weit genug ausdehnen und den gesamten Platz im Brustkorb nutzen, andernfalls klingt die Stimme gepresst. Kleine Pausen und bewusstes langsam Sprechen können verhindern, sich zu verhaspeln oder häufiger zu wiederholen. Wenn der Mund plötzlich trocken wird, kann man mit den Backenzähnen leicht auf die äußeren Ränder der Zunge beißen, das kurbelt die Speichelproduktion kurzfristig an.

Stimme wahrnehmen – Ton für Ton

Wir benutzen unsere Stimme tagtäglich, jedoch meistens ohne darüber nachzudenken, wie genau sie eigentlich entsteht. Dabei erklingt sie nur, wenn wir aktiv Töne erzeugen und das passiert, während wir ausatmen. Wer etwas sagen möchte, holt zunächst Luft, um sie anschließend wieder aus den Lungen hinauszupressen. Die Luft strömt dabei über die Luftröhre heraus und stößt auf Widerstand – die Stimmlippen. Sie werden durch den Luftstrom in Schwingung versetzt und bewegen sich folglich auseinander und zusammen. Die entstandene Strömung der Luft sorgt für Unterdruck an den geöffneten Stimmlippen und dieser wiederum dafür, dass diese zusammengepresst werden. Es entsteht ein Grundton, der noch nicht als gezielter Laut identifizierbar ist. Mund- und Rachenraum dienen deshalb als Resonanzkörper, die den entstandenen Schall modulieren. Dabei beeinflusst die individuelle Anatomie und Beschaffenheit dieser Resonanzräume – Rachenraum, Mund- und Nasenhöhle – die Klangfarbe der Stimme. Auch die Zahnstellung, Zungengröße und Lippenform kann sich auf den Klang der Stimme auswirken. Das begründet auch, weshalb bei verschiedenen Sprechern die gleichen Tonlagen anders klingen können.

Die individuelle Stimmgebung

Ob eine Stimme eher hoch oder tief ist, entscheidet der anatomische Aufbau des Kehlkopfes und der Stimmlippen. Neugeborene haben mit etwa sechs Millimetern sehr kurze Stimmbänder, Frauen mit ca. 15 Millimeter und Männer mit rund 25 Millimetern dagegen deutlich längere Stimmlippen und damit auch tiefere Stimmen. Das bedeutet, je länger und breiter die Stimmbänder sind, desto tiefer klingt man.



Obwohl der individuelle Klang der eigenen Stimme zwar grundsätzlich gleich ist, trifft dies jedoch nicht auf jeden einzelnen Tag zu. Er ist vielmehr tagesformabhängig. Gemeint ist, dass mit der Stimme – gewollt oder ungewollt – viele Emotionen mitschwingen. Gefühle wie Begeisterung, Freude, Angst und Trauer können wir meistens nur schwer verbergen, denn sie beeinflussen die Grundfrequenz der Stimme. Berufssprecher wie Moderatoren, Call-Center-Agenten oder Dozenten schalten negative Gefühle bewusst aus, damit ihre Gefühlslage sich nicht wie ein Schleier auf das Gesprochene legt und sich dadurch auf den Zuhörer bzw. den Gesprächspartner überträgt.

Helfer für die Hosentasche

GeloRevoice® Halstabletten können die Stimme vor plötzlich auftretendem Halskratzen, Hustenreiz und Stimmversagen retten. Denn beim Lutschen der Tabletten entfaltet sich ein spezielles Hydro-Depot, das sich schützend auf die gereizten Schleimhäute in Mund und Rachen legt und versorgt diese lang anhaltend mit Feuchtigkeit. Zudem regen Mineralstoffe und ein leichter Brauseeffekt die Speichelbildung an. Die beanspruchten Bereiche werden geschützt und bei der Regeneration unterstützt. Wissenschaftliche Studien unterstreichen den Wirknutzen des Medizinprodukts: Die Intensität der Beschwerden ging bei den teilnehmenden Patienten um durchschnittlich 78 Prozent zurück. Drei Viertel der Teilnehmer bewerteten GeloRevoice® mit dem Gesamturteil „sehr gut“ und 19 Prozent mit „gut“. Neben der guten Wirksamkeit überzeugt auch die Wirkdauer von bis zu einer Stunde und länger bei 71,5 Prozent der Patienten\*.

Stimmpflege im Alltag

In klassischen Vielsprecherberufen werden die Stimmlippen täglich mehrere Stunden beansprucht. Damit sie diesen regelmäßigen Belastungen standhalten, ohne Schaden davon zu nehmen, ist gute Pflege ratsam:

- Viel Flüssigkeit (außer Alkohol und Kaffee),
- häufige Positions- und Haltungswechsel, um Spannungen zu lösen,
- ausreichend Bewegung,
- Aufwärmübungen vor längeren Sprechzeiten sowie
- spezielle Hilfe für Akutfälle wie Räusperzwang und Heiserkeit

\* Wittig (2015). GeloRevoice vs. Isländisch Moos und Kochsalz. Pharmazeutische Zeitung 160 (14): 1060-2.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:56):** <http://medkom24.eu/node/21417>