



Unsere Stimme

Die Klagenfurter Logopädin und Psychologin Dr. Barbara Widhalm sorgt in jeder Stimmlage für den guten Ton – unabhängig vom Alter ihrer Klienten, egal ob bei Frau oder Mann. „Stimme ist kein Schicksal!“

☺ Für das richtige „Stimm- und Sprechtraining“ gibt es einen eigenen Ratgeber.

Hinter diesem Modell eines Kehlkopfes sitzen die Stimm lippen, die Stimmbänder. ☺



Widhalm: „Wir alle sind im Besitz eines genialen Instruments, das dazu dient, zu kommunizieren, Emotionen zu vermitteln oder zu führen. Dieses Instrument kann in jedem Alter gestimmt werden.“ Welch stimmige Aussage! Dass dieses Instrument wohl klingt, dafür sorgt die versierte Logopädin und Psychologin, deren Können man österreichweit schätzt. Ob öffentliche Institutionen oder Firmenchefs, ob Sänger, Vortragende oder Privatpersonen, die ihre Stimme pflegen oder „aufbessern“ möchten, Widhalm weiß für alle professionellen Rat.

„Unsere Stimme ist unsere akustische Visitenkarte. Es entscheidet sich in Bruchteilen von Sekunden, ob man als sympathisch wahrgenommen wird oder nicht. Das ist doch sehr wichtig beim ersten Kon-

takt.“ Der Mensch ist ein soziales Wesen, er möchte dazu gehören und er möchte verstanden werden. „Die Stimme ist ein Beziehungsorgan. Oft sagen meine Klienten, dass sie besser gehört werden wollen und meinen damit: Sie möchten besser verstanden werden. Das ist durchaus doppeldeutig.“

Führungskräfte wollen gerne souveräner wirken. Schauspieler oder Sänger wollen nicht, dass die Stimme wegen Lampenfiebers wegbriecht. Senioren wollen nicht, dass die Stimme gealtert und zittrig klingt. Barbara Widhalm hat einen Ratgeber verfasst, mit vielen praktischen Tipps für alle, die etwas zu sagen haben!

Sie zeigt die Faktoren, welche die Stimme beeinflussen und erklärt zahlreiche Übungen, die man ganz einfach im Alltag durchführen kann. Eine zeitgeschichtliche Erinnerung:

schafft Stimmungen

Margaret Thatchers erste Amtshandlung als britische Premierministerin bestand darin, ihre piepsige Stimme tiefer klingen zu lassen. „Männer haben von Natur aus eine tiefere Stimme als Frauen. Jeder Mensch hat eine körpereigene Sprechstimmlage. In ihrem Rahmen kann man die Stimme schulen. Frauen neigen leider dazu, wenn sie aufgebracht sind, in eine höhere Stimmlage zu wechseln. Das wiederum ruft beim Mann einen Fluchtreflex hervor. Er schaltet auf Durchzug.“

Beim allumfassenden Paket des Stimmtrainings kommt der Logopädin Widhalm natürlich auch ihre Ausbildung als Psychologin und ihr fundiertes Wissen über die menschlichen Organe zugute. „Unsere Stimme ist kein Schicksal. Und sie ist nicht nur der ‚Job‘ des Kehlkopfes, sondern ein Ausdruck unseres momentanen körperlichen, psychischen und sozialen Befindens. Sie lässt

sich immer verbessern!“ Wer noch weitere Informationen will, findet sie im Ratgeber „Stimm- und Sprechtraining“ (Verlag Schulz-Kirchner) und unter www.sprechlust.at

Katharina Messner

Dr. Widhalm vermittelt Wissen anschaulich, humorvoll und höchst professionell. „Jeder Mensch hat seinen eigenen Stimmabdruck.“



Die richtige Körperhaltung ist ein wichtiger Faktor für eine „gute“ Stimme. Selbst geeignete Kleidung und Schuhe haben ihren Einfluss auf das Sprechen.



Wie schwingt meine Stimme? Wie viel Energie klingt in ihr? Singen tut jedenfalls gut!