

Ihre Stimme gibt

Mit Ihrem Sprechorgan ist einfach alles ok? Glückwunsch. Es entscheidet nämlich, ob Sie im Berufsleben Anklang finden: „Menschen mit trainierter Stimme sind einfach erfolgreicher.“

ISABELLA STRAUB

Die Stimme lügt nicht. Sie erzählt alles über die Stimmung des Redners – ob dieser es nun möchte oder nicht.“ Das sagt Catarina Lybeck und ihre Worte quellen auf im Raum wie Germeitig im Backofen. Ein satter, voller Klang, wohltönend und einprägsam. Was nicht weiter verwundert: Lybeck ist gelernte Opernsängerin, dazu noch Voice- sowie Vocal-Coach in der Musikmetropole Salzburg. Die Stimme ist nicht nur ihr Beruf, sie ist auch ihre Berufung.

Gemeinsam mit der Kärntner Logopädin Barbara Widhalm, einer Spezialistin für Stimme und Effektivitätsforschung, gibt sie ihr klingvolles Wissen in Seminaren weiter. Zentrale Angel-

KLINGT GUT

Stimme be:stimmt! Praxisseminar mit Catarina Lybeck und Barbara Widhalm am 24. und 25. Februar im Schloss Krastowitz bei Klagenfurt. Tel. (0 650) 86 13 001 catarina.lybeck@stimme.at
Wirtschaftsfaktor Stimme. Workshop mit Hannes Tropper im WIFI Graz am Tag der Stimme (30. März), 18 Uhr. www.stimme.at

punkte: Wie verschaffe ich mir Gehör? Wie finde ich Anklang?

Stimmenfang. Zunächst mal: Rhetorikkurse sind für die berühmten Fisch, wenn der Redner hetzt, nuschelt oder piepst. Tatsächlich hängt die persönliche Wirkung nämlich zu vierzig Prozent von Klang und Tonfall ab: Nicht was wir erzählen entscheidet, sondern wie wir es erzählen.

Körpereinsatz. „Stimme“, sagt Logopädin Widhalm, „ist immer eine Summe mehrerer Faktoren: Körperhaltung, Atmung, Artikulation.“ Der Körper weiß Bescheid, sagt sie. „Im Grunde geht's dabei um eine physiologisch richtige Körperhaltung, die kleine Kinder automatisch einnehmen.“ Ohne Verspannungen kann auch der Atem frei fließen und erst dann kann sich der Körper als Resonanzraum für

den Ton an



Catarina Lybeck (links) und Barbara Widhalm: „Jeder Mensch hat die Fähigkeit, eine sonore Stimme zu entwickeln“
KK, FOTO-BEGSTEIGER

die Stimme voll und ganz entfalten. Fazit: Wer an seinem Sprechorgan arbeiten möchte, der muss an seinem Körper arbeiten.

Tonspur. „Mit einer trainierten Sprechstimme drückt man Autorität, Durchsetzungsvermögen, Glaubwürdigkeit und Kompetenz aus. Das sind alles Indikatoren, die den Erfolg im Berufsleben maßgeblich prägen“, betont der Trainer Arno Fischbacher, Initiator des Netzwerkes stimme.at. Gute Stimmung im Business ist an eine angenehme Stimme gekoppelt. Fischbacher: „Menschen mit trainierter Stimme sind einfach erfolgreicher.“

Klangeffekt. Eine von der Trend- und Marktforscherin Helene Karmasin durchgeführte Studie zur Bedeutung der Stimme im Beruf offenbarte: Achtzig Prozent der Personalverant-

wortlichen und Führungskräfte betrachten sie als bedeutendes Instrument in der Wirtschaft. Gleichzeitig offenbarte die Untersuchung auch einen Nachholbedarf bei heimischen Führungskräften: 75 Prozent hatten bis zu diesem Zeitpunkt noch kein Stimmtraining absolviert.

Vertonung. „Gerade Frauen leiden besonders, wenn ihre Stimme unter Anspannung piepsig wird und so einen Touch von Hysterie vermittelt“, sagt Logopädin Widhalm. Kommt weder bei Vorträgen, noch bei Gehaltsverhandlungen wahnsinnig gut an. Da entstehe schon mal „massiver Leistungsdruck“. Die gute Nachricht: „Jeder Mensch hat die Fähigkeit, eine wohlklingende sonore Stimme zu entwickeln“. Man muss ja nicht gleich ein Opernstar werden.

STIMMIGE VORBEREITUNG AUF IHREN VORTRAG

Klang-Raum.

Ihre Stimme ist so individuell wie Ihr Fingerabdruck. Und Ihr Körper ist Ihr Instrument, das sie zu allererst stimmen müssen wie ein Orchestermusiker. Schwingen Sie sich doch mit diesen sieben einfachen Übungen auf Ihren nächsten Vortrag ein, um Ihr Instrument in Bestform zu bringen. Und gleich hört man Ihnen zu ...



1 Immer locker

Tragen Sie Wohlfühlkleidung und entspannen Sie sich täglich. Jede Verspannung wirkt sich auf den Stimmklang aus! Üben Sie sich in einer aufrechten Körperhaltung. Entspannen Sie auch Ihr Sprechwerkzeug: Lassen Sie mehrmals am Tag Ihre Lippen wie ein schnaubendes Pferd flattern.



2 Ganz Ohr

Nehmen Sie Stimmen bewusst wahr: Wer hat die interessanteste Stimme in Ihrer Umgebung? Wie klingt Ihre eigene Stimme? Wie könnten Sie sich mit ihr vertraut machen? Nehmen Sie Texte vor Ihrem Vortrag auf Band auf und hören Sie diese immer wieder aufmerksam ab. Kein Zweifel: Ihre Stimme gehört gehört!



3 Fest geerdet

Stimmkraft kommt vom unteren Rücken. Stellen Sie sich dort einen Schalter vor, den Sie vor dem Sprechen in Gedanken drücken. Machen Sie Ihren Körper mobil: Richten Sie sich auf, spüren Sie den Boden, reiben Sie die Hände. Seien Sie ganz bei sich. Dann wird Sie auch Ihre Stimme nicht verlassen.



4 Zum Jaulen

So stärken Sie Ihre Stimme: Ahmen Sie immer wieder Tierstimmen nach. Miauen Sie wie eine Katze, winseln Sie, jaulen Sie wie ein Wolf. Und erklären Sie Ihrem Nachbarn, weshalb diese Übungen wichtig sind ... Stimmen Sie auf eine Melodie ein Indianergeheul an. Lachen Sie auf die Vokale a, e, i, o, u.



5 Sanfter Klang

Gönnen Sie Ihrer Stimme regelmäßig eine Wellness-Pause! Summen Sie mit locker aufeinandergelegten Lippen ein „mmmmmm“, eine kleine Melodie oder einfach einen Ton in angenehmer Höhe. Die Lippen sollten leicht vibrieren. Summen regeneriert Ihre Stimme im Alltag und macht sie klangvoller.



6 Richtig verspielt

Wissen Sie eigentlich, womit Sie sprechen? Erforschen Sie einfach mal Ihr Sprechwerkzeug! Kreisen Sie mit Ihrer Zunge zwischen Lippen und Zähnen in beiden Richtungen. Erleben Sie mit Ihrer Zunge Ihren Mundraum: Wie fühlt sich alles an? Lernen Sie Ihr „Instrument“ kennen wie ein Musiker.



7 Stilles Wasser

Trinken Sie vor und während des Vortrags genügend Wasser, damit Ihnen nicht so schnell die Spucke wegbleibt. Es heißt: Klares Wasser, klare Gedanken. Vorsicht: Halten Sie sich fern von stark gesüßten und koffeinhaltigen Getränken. Zu viel Kaffee, Cola und Energy-Drinks ruinieren den Klang.