

# 1 Einleitung

*Bei sich beginnen, aber nicht bei sich enden,  
von sich ausgehen, aber nicht auf sich abzielen,  
sich erfassen, aber sich nicht mit sich befassen.*

*Martin Buber*

„Meine Stimme entdecken“ beschreibt, wie Sie mit gesteigerter Wahrnehmung im Alltag und wenigen Übungen die Stimme ganz einfach trainieren können. Normalerweise können Sie sich auf Ihre Stimme verlassen. Sie ist ein Körperinstrument, das automatisch gestimmt wird. Niemand muss Ihnen beibringen, mit Ihrer eigenen Stimme zu sprechen. Allerdings gibt es im Leben immer wieder Situationen, in denen wir wissen: jetzt kommt es darauf an, vor allem auf die Stimme. Um erfolgreich zu sprechen – und zwar in allen Situationen, also auch unter Druck und Stress, beim Vorlesen oder Vortragen, beim Sprechen mit fremden Leuten, in schwierigen Situationen –, sollte man sich bewusst sein, was die eigene Stimme eigentlich ist. Wie hört sie sich an, und viel wichtiger, wie fühlt sie sich an? Wenn Sie sich selbst bewusst werden, werden Sie selbstbewusster! Sie sind in der Lage, Situationen zu genießen, die Ihnen vorher vielleicht Kopfschmerzen oder Magengrimmen bereitet haben oder bei denen es Ihnen buchstäblich die Stimme verschlagen hat.

Machen Sie Ihre Stimme zu Ihrem Hobby, und Sie werden viel Spaß haben – am Kommunizieren, am Ausprobieren, am Versuchen und am Scheitern, ja, auch am Scheitern, denn wenn Sie neugierig sind, lernen Sie gerade dann, wenn es einmal nicht so läuft, etwas über sich selbst und Ihre Stimme.

In diesem Buch habe ich vieles zusammengetragen, was mir in den letzten Jahren bei zahlreichen Stimmtrainings und -Coachings begegnet ist. All das, was die Teilnehmer als sinnvoll erachtet haben und positiv rückgemeldet haben, findet hier Eingang sowie natürlich auch meine Erfahrungen mit meiner eigenen Stimme. Dabei zeigte sich: die Entwicklung der eigenen Stimme führt auch immer zu einer Persönlichkeitsentwicklung. Viele Dinge nehmen Sie anders wahr als vorher und Sie werden sicherer und souveräner in vielen (Rede-)Situationen in Ihrem Leben.

*„Dabei wird aus dem Sehen ein Spähen, aus dem Hören ein Lauschen, aus dem Anfassen ein Anfühlen.“ (Coblener/Muhar 1993, 105)*

Sobald ich meinen Gedanken Ausdruck verleihe, beginnt die Kommunikation, und wenn ich spreche, möchte ich (in der Regel) verstanden werden. Eindeutig verstanden werde ich aber nur, wenn mein Körper, meine Intention und meine Stimme

kongruent sind. Nicht der Inhalt allein bestimmt die Botschaft. Der Ton macht die Musik. Und der richtige Ton entsteht aus der Haltung, die dahintersteht, der inneren und der äußeren. Die innere Haltung ist entscheidend, sie stellt die Weichen für Körper und Stimme. Wir in der AAP – der atemrhythmisch angepassten Phonation – sprechen von Intention. Intention als ordnender Faktor aller an der Stimmgebung beteiligten Faktoren (Schürmann 2010a, 16).

Wer verrät mir denn meine eigene Intention: Schlagen nicht immer auch mehrere Seelen in meiner Brust? Sind da nicht häufig genug verdeckte Intentionen, die das gewünschte Ergebnis meiner Rede sabotieren?

Wie ist das bei Stress? Funktioniert da alles noch genauso? Oder funkeln mir dann körperliche Reaktionen dazwischen? Und kann ich meine Stimme – als Ausdruck meiner Persönlichkeit, als Seismograph meiner Befindlichkeiten nutzen, um mich kennenzulernen? Und kann ich meine Stimme – als Medium der Kontaktaufnahme, als Anbahner von Beziehungen nicht nutzen, um meine Mitmenschen und -sprecher besser kennenzulernen? Wir brauchen unsere Stimme als Medium der Kommunikation heute in vielen Berufen. Genau genommen arbeiten 70 % der Beschäftigten in unserer Gesellschaft in der Dienstleistung, 60 % werden als Kommunikationsberufe klassifiziert, und etwa ein Drittel aller Menschen arbeitet in Sprechberufen – also in Berufen, wo es fast ausschließlich um das Reden geht (Vilkman 2000; Titze et al. 1997).

Meine Standardfrage: Wie viel Prozent Ihres Berufes könnten Sie ohne Ihre Stimme ausüben? Da hat es schon manchen die Stimme verschlagen. Also, was sind Ihre Rede- und Sprechsituationen? Beruflich und privat, wo möchten Sie überzeugen, verkaufen, präsentieren, kommunizieren, mit Mitarbeitern sprechen, smalltalken, telefonieren, lehren, verbieten, vermitteln, anordnen, klar sein, laut sein, leise sein, deeskalieren usw.? In welchen Situationen ist es Ihnen wichtig, mit Ihrer Stimme gut anzukommen? In der Berliner Morgenpost ist im Februar 2011 ein Interview mit mir erschienen. Das erwähne ich, weil die Journalistin Frau Felschen mir in dem Interview eine ganz schöne Formulierung in den Mund gelegt hat:

*„In einer Zeit, die immer mehr zu Verkürzungen und nonverbaler Kommunikation via Internet neigt, geht es auch darum, die Stimme vom durchökonomisierten Nutzwert zu befreien. Alles, was Spaß macht und die Stimme nicht in eine bestimmte Richtung zwingt, ist dafür ganz wunderbar geeignet. Jodeln juchzen singen.“*

Vor lauter Leistungsdruck und / oder Selbstkontrolle: „Wie wirke ich?“, „Benutze ich auch die zurzeit gängigen Codes?“, „Bin ich immer kompetent, souverän, authentisch, professionell, sachlich?“ etc. vergessen wir manchmal, dass die Stimme nicht nur ein Arbeitsinstrument, unser Kapital ist, sondern unseren Emotionen Ausdruck verleiht und auch die kreative Seite in uns anspricht bzw. unsere kreative Seite ausspricht, ob in der Sprechkunst oder im Singen. Es kann im Stimmtraining also nicht Ziel sein, jegliche Emotionalität aus der Stimme herauszuhalten, die Stimme kontrollieren zu können. Im Gegenteil sollen diese Facetten des Ausdrucks für uns erlebbar und nutzbar gemacht werden, damit wir am Ende kompetent, souverän, authentisch, kreativ, mit Spaß und mit Leichtigkeit mit eigener Stimme sprechen.