

Faszination Stimme

Ob wir wollen oder nicht: Unsere Stimme ist Ausdruck unserer Gedanken, Gefühle und Haltung. Das heißt, wir vermitteln nicht nur Inhalte, sondern unsere gesamte Persönlichkeit liegt mit auf der Zunge. Damit wir gut ankommen, können wir mit Atemübungen unsere eigene Wahrnehmung stärken und mit Sprechübungen unsere Artikulation verbessern. So lässt sich ein Weg finden, mit mehr Leichtigkeit zu sprechen und zu überzeugen. Hier sind meine Tipps, wie Sie auf dem Bildschirm gut rüberkommen.

Um die eigene Stimme zu finden, sollte man lernen, seinen ganzen Körper gut wahrzunehmen. Durch Bewegung spüren wir unsere Atemräume, die für ein schönes Klangvolumen geöffnet werden müssen. Betrachten wir unsere Stimme als Instrument, auf dem wir mit Freude spielen, und geben wir durch Artikulationsübungen unserem Ausdruck mehr Farbe. So können wir bei einem Vortrag oder einer Präsentation, aber auch bei einer einfachen Gesprächsführung überzeugen, andere zum Zuhören bringen und mit mehr Lebendigkeit verständlicher sprechen.

Zurzeit sind viele persönliche Begegnungen nicht möglich und wir sind online miteinander verbunden. Das ist für einige von uns eine zusätzliche Herausforderung – deshalb habe ich eine Checkliste vorbereitet, die helfen kann, auf dem Bildschirm gut rüberzukommen:

Checkliste für eine gute Zoom-Präsentation:
Stimme „aufwärmen“ und ein paar Artikulationsübungen

Fangen Sie gleich in der Früh beim Duschen an und gurgeln Sie mit warmem Wasser. Da freuen sich Ihre Stimmbänder!
Danach die Zunge aufwärmen: Strecken Sie sie ein paar Mal weit heraus und wandern dann die Zahnreihen entlang. Oben außen und innen und unten außen und innen!
Als Nächstes mit den Lippen flattern!Das geht am besten, wenn Sie Ihre Bauchmuskeln etwas anspannen und Ihre Lippen befeuchten.
Jetzt können Sie noch ein bisschen summen wie eine Biene! Versuchen Sie dabei mit Lautstärke und Tonhöhe zu variieren!
Stellen Sie sich eine gute Mahlzeit vor und unterstreichen dieses Bild mit einem genussvollen „Mjam, mjam, mjam“.
Beugen Sie Ihren Daumen und halten ihn zwischen Ihren Zähnen, aber ohne zuzubeißen! Die Zungenspitze berührt den Daumen. Jetzt sprechen Sie einen Text Ihrer Wahl. Ihre Artikulation verbessert sich, wenn Sie dies täglich fünf Minuten üben!
Zur Lockerung des Gaumensegels nutzen Sie eine der ältesten Stimmübungen und gähnen herzhaft!
Damit sich Ihr Mundraum weitet, sprechen Sie zehnmal hintereinander ein kurzes, knappes „k“ und verbinden den Laut anschließend mit den Vokalen.
Weiter geht’s mit ein paar Strömungslauten: Versuchen Sie diese auf einer Atemlänge und mit einer großen Armbewegung von hinten nach vorne auszuführen: f, ch, s, sch.
Um die Klangqualität zu verbessern, summen Sie mit den Lauten „mmm“,„www“ und „sss“. Hängen Sie die Vokale an und wiederholen die Übungen siebenmal.

Finden Sie nicht nur im Berufsleben, sondern auch im Alltag den guten Ton.

Atem- bzw. Haltungsübungen

Sitzen Sie bequem, aber aufrecht auf einem Stuhl, die Füße stehen parallel und haben guten Bodenkontakt, Ihre Arme liegen auf Ihren Oberschenkeln. Schließen Sie die Augen und nehmen wahr, wie Sie gerade in diesem Augenblick da sind.
„Scannen" Sie Ihren Körper: Fangen Sie bei Ihren Zehen an, über die Fußgelenke und Kniegelenke bis zum Becken. Wandern Sie die Wirbelsäule hinauf bis zum Schädel. Überprüfen Sie, ob Ihre Schultern locker hängen dürfen und ob Ihre Nacken- und Kiefermuskulatur entspannt ist.
Heben Sie den rechten Arm und strecken ihn langsam Richtung Decke und wieder zurück. Wahrscheinlich kommt das Einatmen mit der Bewegung und das Ausatmen beim Zurückgehen in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie diese Übung vier- bis fünfmal und spüren dann nach. Gibt es einen Unterschied zwischen der bewegten und der unbewegten Seite? Machen Sie diese Übung auch auf der anderen Seite.
Schmiegen Sie sich in den Raum, das heißt: Kreisen Sie aus dem Becken heraus Ihren Oberkörper von rechts nach vorne über links nach hinten.
Klopfen Sie mit leichten Fäusten Ihr hinteres Becken vorsichtig ab, wandern weiter über Ihre äußeren Oberschenkel bis zu den Füßen und auf der Innenseite wieder nach oben. Richten Sie sich auf und spüren nach.
Abrollen. Im Stehen den Kopf, die Schultern und schließlich den ganzen Oberkörper langsam und genussvoll abrollen, so weit Sie können und es angenehm ist. Langsam wieder aufrollen und nachspüren.
Hüftbreit stehen, das Becken zieht nach unten, dabei einatmen. Jetzt drücken die Fersen in den Boden und Sie kommen mit einem Ausatmen wieder nach oben. Als Variante können Sie ein „sch" oder einen Vokal tönen.
Zum Schluss noch ein Räkeln, Strecken, Gähnen, Stöhnen und den ganzen Körper noch einmal durchschütteln.
Treten Sie in guten Kontakt mit sich selbst und Ihrem Gegenüber, dadurch wirken Sie sicher und authentisch!

Und noch ein Abschluss-Tipp
Positionieren Sie den Bildschirm in einem Abstand von ca. einem Meter auf Augenhöhe. Achten Sie darauf, dass im Hintergrund nicht zu viele Dinge zu sehen sind, die ablenken. Der Fokus sollte auf Sie und Ihre Inhalte gerichtet sein. Sie brauchen eine Lichtquelle entweder vor oder neben sich, also kein Fenster im Hintergrund, dieses lässt Sie zu dunkel erscheinen. Kontrollieren Sie den Ton, damit man Sie gut hören kann. Es gibt Ansteckmikros, falls der Computerlautsprecher nicht reicht.

Weitere Informationen:

Claudia Skrivanek produziert mit ihrer Agentur Filme für Websites und Social Media. Sie unterstützt Künstler:innen bei der Organisation und Umsetzung ihrer Projekte. Weiters sorgt sie mit ihrem Stimmtraining für mehr Lebendigkeit in Ihrer Sprechstimme. Claudia ist aktives Mitglied der Fachgruppe Werbung und Marktkommunikation.

Alle angeführten Übungen finden Sie auch in Claudias Impulsvortrag.

Foto: iStock.com/alvarez